

## Índice de contenidos

Repaso de sesiones anteriores.....	1
Crear espacio interior para dejar entrar el futuro .....	3
Primera asignación de tarea .....	7
Balancear el espacio y la energía .....	7
Comienzo de la meditación.....	8
Fin de la meditación .....	12
Los cuatro pilares .....	14
Consciencia de separación vs. consciencia del campo.....	22
Comunicación transparente como una practica evolutiva .....	24
Comprometerse con una practica “para siempre”.....	27
El practicar la presencia de momento a momento.....	29
Segunda asignación de tarea .....	33
La sombra como un proceso en el cual participamos.....	34
Tercera asignación de tarea .....	37
Q&A: Encontrando la sabiduría para encajar la evolución tecnológica .....	39

[00:00:00]

Anfitrión: *Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 4 del curso.*

*En esta sesión Thomas elabora la reescritura de la evolución —en otras palabras el cambio de hábitos— explica los cuatro pilares de la coherencia, y habla acerca de la creatividad y la emergencia como esenciales en nuestro camino evolutivo.*

*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. Vamos a continuar nuestra sesión y nuestra exploración de la comunicación transparente. Como la otra sesión, primero voy a resumir lo que dijimos hasta ahora y después veremos cómo podemos expandir nuestra práctica, nuestro conocimiento y exploración. Vamos a tener una meditación guiada más adelante. Pero antes que nada quiero puntualizar, llamar la atención y mirar el contenido de nuestra última sesión.

## Repaso de sesiones anteriores

La comunicación transparente es una forma de practicar, de incorporar una práctica en nuestra vida cotidiana. Eventualmente, un día podré vivir en una coherencia interna y externa, en la que voy a dejar de decir: “después de este momento, voy a despertar”, “después de esta situación, voy a practicar”, “después de que termine mi trabajo, voy a...”

Es el ejemplo clásico de posponer mi energía, es la naturaleza del karma que es la naturaleza del sufrimiento. Posponer mi energía hasta el siguiente momento es como cuando pienso en mi mente sobre mi práctica espiritual: “cuando termine el trabajo, voy a sentarme a practicar”. ¿Y qué pasa cuando estás trabajando? “cuando termine con mi familia”; “cuando termine la discusión con mi pareja”; “la discusión en la que estoy”; o “la fiesta en la que esté”.

La práctica central en el espacio relacional es la base de nuestra exploración. También vamos a verlo en unas cuantas prácticas. Tomamos lo que sabemos sobre las dinámicas internas de los seres humanos para vernos a través de la ciencia; y tomamos lo que la ciencia interna nos dice, que es el profundo conocimiento místico acerca del despertar, dentro y fuera de la experiencia interna del ser humano.

Las dos funciones que miramos son: necesitamos suficiente espacio, o consciencia-presencia, y necesitamos conexión interna, estar conectado antes que nada conmigo mismo porque la comunicación tiene mucho que ver con estar conectado conmigo mismo, que pueda expresarme a mí mismo, que pueda ser consciente del campo relacional mientras me expreso y que te incluya a ti.

Mi comunicación es un proceso de consciencia que al menos me incluye a mí, al espacio entre los dos y a ti.

Esto es lo que implica, como dijimos en la segunda sesión, en la que también di una meditación guiada sobre cómo desarrollar una conexión interna más profunda. Practicar en mi propia consciencia, en mi propia práctica de presencia. Como alguien que quiere tocar bien el piano tiene que practicar muchas horas. Nosotros necesitamos practicar mucho también, pero en este caso yo soy el piano.

[00:05:00]

Si no estoy conectado con mi cuerpo físico, con la dimensión física, la transmisión física de otra persona es difícil de detectar, de sentir y de tener clara. La transmisión emocional de una persona va a ser difícil de detectar para mí si no estoy conectado con mis propias emociones. Cuando estoy reprimiendo mis emociones y estoy disociado o desconectado, va a ser difícil tener una referencia. Voy a utilizar mucho de mi actividad mental —como dijimos— para compensar este hecho.

Vamos a continuar la exploración el día de hoy con el papel en la vida cotidiana de la sincronía del cuerpo, de las emociones, de la mente. Cómo muchos de nosotros hemos aprendido a través de dobles mensajes en circunstancias de nuestras vidas, creando una partición dentro de nosotros. Y tal vez hoy estamos sufriendo por este corte en nosotros.

Este corte es como algo que se rompió, como la ventana de un coche, cuando no veo con claridad la calle por este vidrio que está roto. Vamos a explorar esto más y, bajo la premisa de que tenemos espacio, presencia, quietud, la capacidad para ser testigo, que también es la capacidad para traer inspiración e innovación para el futuro. Ya hablé de esto, hoy vamos a retomarlo también en nuestra meditación guiada.

## Crear espacio interior para dejar entrar el futuro

Cuando hay espacio dentro de mí, como contaba Heisenberg, cuando se sentaba en su laboratorio o en su oficina haciendo sus cálculos, sus creaciones y lo que estaba pensando sobre la física, después se iba a caminar y, de pronto... a lo mejor cuando estaba en la ducha o cuando caminaba, en el espacio abierto... de pronto, allí está la inspiración: "¡ah, guau!" y regresaba a su laboratorio, a su oficina.

No significa que los genios durante el día no estén lidiando con la materia. Están tanto más en el arte o en la materia, en la ciencia, o otras disciplinas. Con la intensidad de la práctica, vamos profundizando cada vez más hacia la materia y después excedemos los límites de la humanidad y a través de la relajación en el espacio traemos el futuro, nuevas intuiciones, innovaciones.

Y el lugar bueno para estar es cuando esa cualidad de innovación puede hablar a través de nosotros básicamente en cualquier momento. Es una muy hermosa forma de vivir porque eso significa que mi creatividad más profunda va a ser parte del modo en que vivo mi vida cotidiana. Algunas veces puedo expresarlo pero siempre está disponible. Todas esas cualidades y competencias están todo el tiempo listas para ser utilizadas. No significa que todo el tiempo necesite utilizar esas cualidades.

Una pregunta que me han enviado dice: "¿qué quiere decir cuando yo digo 'esencia', lo que es esencial?" En la práctica mística tenemos un discernimiento: la estructura que se ha cristalizado, la mayor parte de ella durante miles y miles de años, las estructuras emocionales, estructuras físicas, no las he inventado yo. He nacido ya en un punto de la humanidad en que todo esto se ha desarrollado.

Muchos de los pensamientos y los aspectos mentales que utilizamos los aprendemos pero no los inventamos, no fue nuestra creatividad la que los creó.

Ahora, a la fuerza interna más profunda de un ser humano la llamamos esencia. O en la mística y en el trabajo espiritual profundo, lo llamamos el alma. Y ese flujo más interno crea estructuras alrededor que son de mucha ayuda: cómo nuestro cuerpo permanece cohesionado, cómo caminamos, cómo usamos la información, etcétera.

[00:10:00]

Hay muchos patrones habituales, estructuras que utilizamos todos los días. Vamos a hablar de esto más el día de hoy: ¿qué significa que reescribamos la evolución? Porque muchas de esas estructuras fueron creadas durante miles de años, y ahora venimos y tal vez queremos cambiarlas. Pero todos sabemos cuán difícil es cambiar un hábito.

Algunos de los hábitos son fáciles de cambiar, pero algunos de los hábitos son realmente difíciles de cambiar porque ya están cristalizados. En el cerebro hay circuitos emocionales, también circuitos físicos y mentales. Entonces necesitamos mucha presencia y mucha energía para cambiar.

Más, cuanto más grabadas estén esas estructuras. Como si tomáramos una cuchara o una pluma de metal y está dura porque está fría. La temperatura es baja, y la estructura está fija. Para cambiar el metal y hacerlo flexible necesitamos calentarlo.

Cuando queremos cambiar algo en nosotros mismos necesitamos calentar ese patrón, hay algunas maneras de hacer el patrón más suave para que pueda cambiar.

A menudo la evolución crea una presión en nosotros, Cuando hay algo en nuestras vidas que deberíamos haber cambiado hace mucho tiempo pero que no hemos cambiado, lo sentimos intuitivamente pero no lo hacemos, la evolución quiere continuar moviéndose, el tren quiere moverse y cada vez se vuelve más y más doloroso quedarse en ese hábito.

Hay fuerzas de la evolución que vivenciamos como una presión interna fuerte, una presión dentro de nosotros, una presión en nuestro medioambiente, una tensión. Conforme pase el tiempo, hay suficiente energía de cambio, y si no cambia, vamos a entrar en una crisis. Entonces algo se abre.

Cuando algo es esencial en cada uno de nosotros —y vamos a observar esto en la meditación— hay un flujo interno que fluye en nuestro núcleo, por toda nuestra espina dorsal, por todo nuestro sistema nervioso central, esta es la representación que hacemos de ello, y fluye a través de nosotros, es algo a lo que puedo sentirme conectado, puedo vivir desde ahí. Cuando hago suficiente trabajo —algunas personas lo tienen de forma natural—, me siento conectado con mi esencia creativa.

Y la palabra “esencia” siempre significa que es creativamente emergente. Lo que hago a partir de mi esencia; la palabra esencia en el misticismo es lo creativo. No uso lo que ya se había creado antes, vivo desde un lugar que es creativo ahora.

Ahora sabemos esto. Porque, por ejemplo, ¿qué es para ti un momento esencial? ¿Qué es una reunión de equipo esencial? ¿Qué es una transformación esencial?

Vas a una terapia y ves que algunas sesiones están bien, son buenas porque nos hacen ver las cosas de una forma fresca, sientes más o cambias alguna perspectiva. Pero un día algo realmente cambia en una sesión y sabes que algo ha cambiado fundamentalmente.

La mayor parte de las veces cuando algo esencial sucede, al menos la mayoría de las personas en la sala lo perciben. La mayor parte de la gente en la habitación dirá: “Ah, ahora algo ha sucedido”.

Las sanaciones más profundas en un proceso grupal son momentos sagrados, de pronto sientes: “guau”, es como un momento emotivo, esto normalmente no pasa desapercibido.

[00:15:00]

Lo esencial, cuando miramos lo esencial, significa que es parte de la esencia del momento. En una reunión de equipo esencial sabemos que algo ha sucedido, que hablamos de cosas reales, del núcleo de las cosas, llegamos a conclusiones esenciales y generalmente es algo que describimos como un momento transformador.

Una conversación esencial es una conversación transformadora o, en otras palabras, tocamos el río de la vida.

Así, cuando vivimos hábitos, patrones, caminamos en el hielo sobre la corriente, sobre el hielo encima del agua del río y nos sentimos un poco desconectados, no nos mojados en el río.

En un momento esencial nos mojamos y tocamos el movimiento original de la vida. Eso significa que un movimiento esencial es un saborear el estar fluyendo. Es un saborear de mi movimiento original, es un saborear de un momento muy creativo, espontáneo y emergente.

Preguntar por lo 'esencial' es una pregunta muy buena, porque cuando algo es esencial significa que toca la inteligencia original del movimiento y ahí algo nuevo está naciendo. Entonces si elijo un estilo de vida en el que en más momentos soy esencial, es realmente excelente. Primero que nada porque es divertido, porque se siente bien, y en segundo lugar es muy efectivo y ahorras mucha energía. Además estamos llegando al punto una y otra vez, lo que significa que hemos intimado.

La esencia de uno mismo es de los lugares más íntimos desde los que podemos vivir, desde los que experimentar el mundo.

¿Y cómo llegamos hasta ahí? Es a través de diferentes prácticas. Y una de las prácticas que ya introduje en el curso es vigilar los hábitos. Cada transformación empieza dándome cuenta de un patrón. Conforme haga cosas habitualmente y no sepa que las hago, simplemente las hago. Una vez que elevo mi consciencia sobre esto, digo: "ah, ahora está sucediendo esto otra vez". Me he olvidado dos veces, me he percatado de ello, y me he vuelto a olvidar.

A la tercera podemos hacer esas cosas que hacemos habitualmente de forma diferente. Al menos las cosas que podemos cambiar, para poder liberar la energía que tenemos almacenada. En la convención mística decimos que todo hábito es energía de vida cristalizada. Cuando la gente se hace mayor, significa que mucha de su energía está cristalizada y sostenida en una estructura. Y cuando el equilibrio entre energía libre y estructura está desbalanceado, y la estructura está ganando, nuestra vida se vuelve como una caja.

Nos sentimos menos y menos creativos, menos innovadores y más como un hábito. Hacemos las mismas cosas cada día y estamos atrapados por ellas. Lo que pasa es que la energía vital está ahí cableada en esa estructura, y sentimos menos energía vital, nos sentimos menos vivos, menos chispeantes, nuestra vida se vuelve un poco más aburrida.

Cuando el equilibrio está bien, amo crear estructuras, puedo crear patrones y hábitos, los necesito, pero soy consciente de ellos y puedo cambiarlos. Puedo adaptarlos dinámicamente a través de los retos de mi vida.

## Primera asignación de tarea

Voy a regresar a la pregunta de la esencia, es una buena pregunta y puede ser también parte de la tarea en casa: contemplar cuáles son los momentos esenciales de mi vida, a qué llamo esencial. Las relaciones esenciales de mi vida, los momentos esenciales en mi vida, ¿a qué llamo esencial? El contemplarlo me reconecta con el perfume de la esencia.

[00:20:00]

## Balancear el espacio y la energía

Antes de empezar la meditación también quiero decir otra cosa. En la práctica de la comunicación, o estoy totalmente dentro —de una situación, en cómo me siento, en lo que quiero decir, en lo que está sucediendo ahora—, o estoy disociado y me siento un poco desconectado, pero no porque sea muy consciente sino porque estoy disociado. Estoy apagado, no siento ciertas cosas.

O estoy conectado y hay espacio. Lo que significa que tengo una cualidad de testigo, lo que llamamos en las tradiciones místicas ser más y más conscientes del ego. Pienso, pero tengo una consciencia mayor en la que no estoy completamente identificado con mi pensamiento y en la que puedo ser testigo de mis pensamientos. Todavía los puedo utilizar, y es maravilloso pensar, hacer filosofía, hacer muchas cosas en mi vida y saber resolver problemas. Pero al mismo tiempo tengo una cualidad de consciencia de testigo en la que no soy sólo mi mente. Lo mismo con las emociones, lo mismo con el cuerpo. Hemos empezado esto ya.

Y lo que quiero agregar es que en mi comprensión, el espacio es el punto de entrada para información superior.

Cuando estoy plenamente en mis hábitos, en las formas en que pienso y siento, en las sensaciones de mi cuerpo, voy a responder desde allí. Pero si tengo suficiente espacio y estoy conectado con la esencia, ahí es donde el futuro puede entrar. Tengo una consciencia más profunda de mi núcleo y del espacio.

Quiero llevar esto a la meditación porque vamos a ver el día de hoy los cuatro pilares de la coherencia interna y externa, y prácticas de cómo establecer la coherencia en nuestra vida. Vamos a ver que el equilibrio del espacio y la energía es muy importante. Puedes ver incluso ahora mismo cuándo tienes suficiente equilibrio. Este equilibrio es algo diferente para cada uno. Cuando el balance está en su sitio, entonces siento que tengo silencio y espacio internos suficiente como para ser testigo de mi realidad.

Si no, tengo la sensación de que está sucediendo demasiado en mi vida — y que sucedan muchas cosas no significa necesariamente algo productivo, puede ser que no lo sea—, me voy a sentir arrinconado, sentir que están sucediendo tantas cosas que no tengo suficiente espacio para ser testigo, contemplar, ser consciente de mi estructura egoica y tener suficiente espacio para atraer nueva información.

Cuando miras cómo vives tu vida actualmente, ¿sientes que tienes suficiente equilibrio estable entre espacio, información y estructura? Movimiento, cosas que hacer, estar ocupado, mental, físicamente, emocionalmente, también exteriormente. ¿Tienes suficiente espacio para aún mantenerte testigo de ello durante todo tu día?

¿O la identificación con el día, en que ciertos puntos te toman y entonces pierdes tus funciones de presencia?

Respondemos mucho a partir de nuestro pasado, a partir de lo que ya aprendimos en nuestro pasado.

¿Sientes que hay un buen equilibrio en tu vida o sientes que no? Muchos tienen demasiado espacio. Demasiado espacio puede ser bueno para una cueva pero no para el mercado de la vida, porque tal vez no voy a ser funcional en mi vida y no pueda funcionar tan plenamente.

[00:25:00]

Bien, vamos a empezar nuestra meditación desde aquí. Después vamos a volver para profundizar en la exploración del proceso de comunicación.

## Comienzo de la meditación

Vamos a empezar nuevamente con la plena atención, que como dijimos es la entrada, es la puerta para una profundización de la comprensión mística.

Puedes sentarte con tu columna derecha, puedes cerrar tus ojos y solo darte cuenta de lo que esté sucediendo ahora. Tal vez soy consciente de mi actividad mental. Tal vez sí, o no, de mi actividad emocional.

Siento mi cuerpo, escucho cosas, como las palabras aquí, los ruidos de mi medioambiente.

Puedo sentir la temperatura, hay una gran percepción interna y externa. Tomo un momento para profundizar esta percepción interna y externa.

Cada vez que exhalo voy profundizando en un estado de relajación. También me siento enraizado. Conforme voy cayendo, voy estando más profundamente conmigo. También me percato de mi panorama interior que aparece en una resolución más alta dentro de mí. Hay más sensaciones, sensaciones más finas.

De pronto me doy cuenta de si estoy relajado como pensaba, o si hay más tensión en mi cuerpo o en mi experiencia emocional, o en mi experiencia mental con respecto a lo que pensaba. Puede haber cierta cantidad de tensión que proviene de la actividad, y tan pronto como me relajo, se derrite.

También está la tensión crónica.

Aún cuando la contemplo, parece que tiene vida propia, es difícil conectarte con ella. Algo que ya sabía, hay ciertos patrones de tensión en mi cuerpo.

**[00:30:00]**

También ciertas partes inaccesibles que son incluso difíciles de sentir. Vamos a ver si puedo aproximarme a la tensión y sentir si mi cuerpo está dormido, si no lo siento. También mis emociones, algunas partes que no siento. Y aceptarlas, asentir con mayor curiosidad.

Ambas cuestiones, la tensión y el no sentir son básicamente actividades propias, sin que yo sepa cómo lo hago.

O trato de apagar una parte de mí hasta cierto grado, o me contraigo y tensiono parte de mi mismo sin tener una consciencia plena del proceso. Tal vez primero puedo encontrar un “sí”. Hay algunas partes a las que me es difícil acceder, y está bien. También darte cuenta, si tuviste tiempo para practicar durante estas tres semanas, de las competencias corporales internas. Son la herramienta para sintonizar con tu propio instrumento, cómo va creciendo, cómo puedes tener mayor claridad y navegar en tu panorama interno, ver con mayor claridad cuál es el contenido de las diferentes áreas en tu cuerpo. Áreas en tu panorama emocional. Áreas en tu panorama mental. Actividad mental de la que puedes ser testigo, pero también la cualidad de nuestra mente.

Algunas veces, cuando la mente se siente contraída, el pensamiento se siente contraído.

Estás pensando en círculos, recreando bucles que ya conocías antes para resolver temas, con esfuerzo y cavilando.

Eso es algo que literalmente puedo sentir: mi mente procesando la realidad, mi vida, las situaciones.

[00:35:00]

Tal vez mi mente algunas veces se sienta muy abierta, con espacio, muy creativa, refrescada. Como una herramienta receptiva abierta, que se siente menos un sistema cerrado y más un sistema abierto.

Vamos por un momento a sentir el estado de nuestra mente. Si hay mucha tensión. O si hay apertura, fluidez, libertad.

Lo que quiera que encuentre, el primer paso es tener un cuidado, el cuidado de decir "sí". Sintonizar exactamente con la percepción que encuentre. No tratar de tenerla de otra manera, o creer que debería ser diferente. Más una sincronización con lo que es.

Después te relajas en la percepción que encuentre. Si hay mucha tensión en tu pensamiento, si dices sí y te derrites, te relajas en él, está abierto, o algo intermedio, lo mismo.

Es una sincronización con el estado energético en que encontramos. Y desde allí, el movimiento potencialmente puede ocurrir. Perfecto.

Si quieres, también puedes mirar, conforme estás sentado, si puedes ser consciente de cuánto tu consciencia de sentir llega al espacio en el que estás sentado.

Imagina que tienes muchas antenas refinadas, todo tu sistema nervioso central que es muy refinado, y que tiene un radio alrededor de captar sentimientos, sensaciones en 360 grados.

Si tienes los ojos cerrados, mantenlos cerrados; si los tienes abiertos, mantenlos abiertos, no importa.

Y cuando sientes el espacio a tu alrededor, que a menudo también es nuestro espacio relacional, mira si puedes percibir cómo de abierto nuestro sistema nervioso central está para relacionarse, para percibir.

También ver si tenemos una sensación, tal vez en mi vientre o en mi corazón, o en otro lugar de mi cuerpo, si estoy retrayendo mi sensibilidad, si me protejo más en estas áreas, cómo aprendo a protegerme habitualmente.

Solo sentirlo. Si llevas como una burbuja alrededor de ti, cierta esfera.

[00:40:00]

¿Eres consciente de los detalles finos de la percepción, de los lugares en los que la percepción está abierta, relajada, y moviéndose? Como plantas que se están moviendo en el viento.

¿Lo eres de dónde la percepción no entra en el espacio intersubjetivo, en el espacio entre nosotros, y prefiero retraer esa sensibilidad?

Podría sentir eso como una tensión en alguna parte de mi cuerpo. O podría ver que la parte inferior de mi cuerpo está más expandida que la otra parte.

Imagina que fueras a dibujar un mapa de tu medioambiente, de la percepción de tu medioambiente cercano. ¿Cuáles son las áreas que están muy expandidas? ¿Cuáles son las áreas que están más contraídas o protegidas?

Siempre saber que todos tenemos buenas razones para retraernos, para contraernos, para protegernos, para volvernos defensivos, para no sentir. Todas esas partes y esas ideas fueron acciones inteligentes en su momento. Aún cuando hoy en día parezcan un bloqueo o un obstáculo. Cuando lo implementamos fue creativo. Realmente date la oportunidad de suavemente enfocar tu toma de consciencia sobre esto, aunque al principio sea más difícil. ¿Cómo está tu sistema nervioso central? ¿Abierto y sensible, perceptivo? ¿En uno, dos o tres metros alrededor de tí? ¿Y dónde está más cerrado y retraído? Como con una retención referencial en tu cuerpo. Antes de que terminemos, observa que hay percepción interna, percepción externa, hay pensamientos, sensibilidad, sentir. Hay una parte de mí que es consciente de todas esas percepciones.

Hay algo más profundo, más grande, hay una perspectiva mayor.

Algo más fundamental que estar en mis pensamientos, mis emociones, mi cuerpo, mis percepciones, las percepciones alrededor de mí.

Hay un espacio más profundo, de mayor consciencia, que está siendo consciente de toda esta información.

**[00:45:00]**

Que es consciente de esa consciencia, de ese espacio. Vamos a ser conscientes por un momento, juntos. Escuchar, escuchar esa consciencia, escuchar dentro de esa consciencia. Un espacio radicalmente abierto en la profundidad de quien soy. Hay un anclarme en ese espacio profundo que puede suceder.

Miro profundamente en mí como algo vasto, vacío. Espacio, quietud y presencia. Y estoy aquí.

Como una cualidad magnética de dicho espacio, en el que siempre estoy aquí. Vamos a descansar aquí por unos pocos momentos en una escucha activa. Vamos a decir que esta presencia espaciosa es un lugar en el que nueva información puede emerger.

Un lugar en el que puedo hacer preguntas y permitir la emergencia en la profundidad de este espacio, donde hay una comunicación profunda posible con mi inteligencia superior, mayor que mi propia inteligencia.

A través de esa consciencia que siempre está presente hay acceso a una sabiduría más universal.

Puedes sentarte durante algunos momentos en un estado de escucha presente, y si cualquier cosa que es importante para tu vida necesita emerger, tal vez emerja.

Si hay una pregunta específica que tiene mucho peso ahora para ti, puedes preguntarla y permitir que desaparezca en la profundidad de tu corazón y continuar escuchando. Si haces una pregunta, haz el mismo proceso dos veces más, repítela dos veces más para profundizar el efecto.

[00:50:00]

Despacio, toma algunas respiraciones. Cada vez que exhalas te conectas más con tu cuerpo, te enraizas en ti mismo.

Y después, despacio, regresa.

## Fin de la meditación

Bueno, la belleza de este espacio profundo es que saboreamos lo que significa “estoy aquí”. En el lenguaje hebreo hay una palabra ‘hineni’, que significa más o menos, “estoy aquí y estoy disponible”.

Estoy aquí y estoy disponible como una de las funciones nucleares para recibir conocimiento superior, recibir una bendición, recibir una coherencia más profunda en este momento. Conforme estoy más fragmentado dentro de mí, más ocupado conmigo mismo, estoy menos disponible y estoy menos aquí. El mundo que emerge en mí es mucho más pequeño y más fragmentado.

Conforme más estoy aquí, más estoy disponible para más información en el nivel horizontal, más percepción del mundo, y en el nivel vertical, la información del pasado y el potencial futuro.

Dijimos que la línea vertical es de donde provenimos y hacia donde vamos. Mi pasado tiene una gravedad, los patrones que desarrollé en mi familia de origen, en la sociedad, en mi cultura. El tiempo en que viví tiene una gravedad y hay un potencial para el futuro, en que el futuro está constantemente comunicándose conmigo. Y en el espacio estoy disponible para escuchar la sutileza.

El futuro es más sutil que la experiencia actual. El futuro habla con una voz más baja que la percepción actual. Si habla así es más difícil para mí escucharlo.

Cuando el futuro habla, es más difícil para mí escucharlo. Por eso los místicos, los grandes maestros estaban en un estado de consciencia en el que constantemente estaban receptivos al futuro, o a la supercoherencia. Una coherencia superior que puede emerger cuando vivo en un estado de coherencia.

**[00:55:00]**

Tanta que cuando hablo y no estoy totalmente involucrado en una conversación, entonces pierdo esa función. Entonces utilizo mis respuestas emocionales, mis pensamientos, mis patrones corporales, mi expresión que ya tenía en el pasado.

Pero, ¿dónde están el futuro, la creatividad, la innovación, nuevas formas de resolver situaciones que están frescas, que me sorprende a mí mismo?

En ese espacio de la meditación en el que emergemos una y otra vez, de la atención plena vamos a una presencia, a un espacio y a una presencia magnética. Conforme más entro, más estoy sincronizando con algo transpersonal. Creo que eso es una capacidad esencial para aprender, para ver si podemos ser capaces de reescribir la evolución, los patrones de la evolución.

Había muchas preguntas: “¿cómo podemos ahora implementarlo, cómo podemos trabajar con algo si no está sincronizado?”

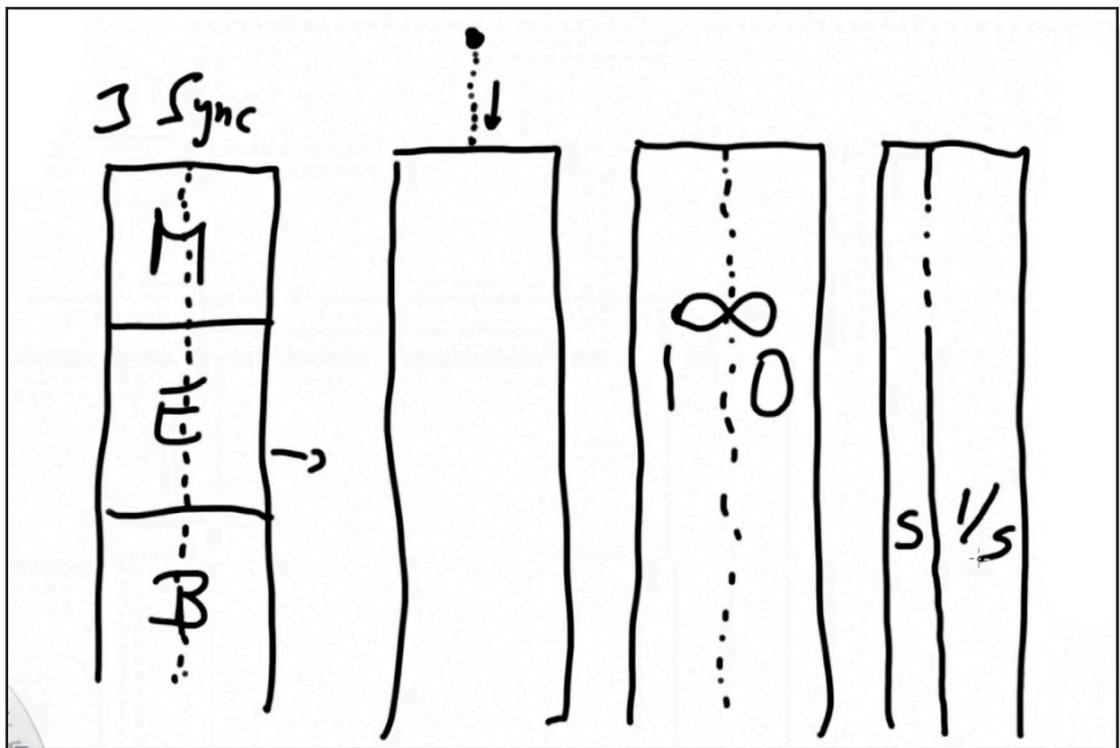
Vamos a ir hacia allí paso a paso. Vamos a ver qué significa prácticamente. Pero para esto hay mucho conocimiento místico que comprender, para poder entender los flujos energéticos y por qué algunas cosas fluyen y otras no.

Desde ahí, traducirlo a nuestra práctica.

Voy a activar nuevamente mi pizarra y voy a enseñarles algunas cosas en esta pizarra.

## Los cuatro pilares

Vamos a ver. Hoy vamos a ver los cuatro pilares de la coherencia. Después vamos a mirar más de cerca el significado de coherencia, lo empezamos la vez pasada pero no lo completamos del todo, vamos a hablar más de ello. [Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.] Las tres sincronizaciones de la expresión mental, de la emocional y del cuerpo físico. Que esto envíe una información coherente. Voy a regresar a esto. Este es el pilar número uno. [Dibuja un rectángulo vertical con una etiqueta "3 Sync", que está hecha de tres segmentos etiquetados con "M," "E" y "B." (mente, emoción y cuerpo).]



Dibujo 1

El pilar número dos, es que estas tres sincronizaciones tengan una conexión con su futuro potencial. [Dibuja un segundo pilar, con un segmento de puntos y una flecha hacia abajo encima de él.] Aquí es donde mi creatividad emerge, es de donde viene. Aquí hay una conexión interna, aquí es donde en una conversación digo algo que no planeaba decir pero que de hecho es esencial, es transformador, es nuevo, es fresco, me sorprende.

El segundo pilar de la coherencia es la práctica de la conexión interna. Puedo crear conexión interna a través de prácticas de conciencia corporal, en la medida en que las meditaciones guiadas me conecten más profundamente con todo mi ser, como Ken Wilber lo llama en su trabajo integral “la consciencia del centauro”, en que mi cuerpo-mente está sincronizado y me siento nuevamente menos fragmentado y más completo como ser humano. De que mi humanidad esté abierta y esté en un lugar saludable, vulnerable, una apertura saludable a la vida y un enraizamiento que está abierto.

Desde ese lugar, sentarme. Puedo practicar una conversación con mi futuro potencial. El potencial futuro es una consciencia superior a la que estoy creciendo.

Hay otro pilar, que también empezamos en esta meditación un poco, que es adentro-afuera. Sincronización del adentro y afuera. [*Dibuja un tercer pilar, con una línea vertical punteada en el medio, etiquetando los lados “I” y “O” (dentro y fuera), con la figura de un ocho horizontal, representando la sincronización, entre ellos.*] Algunas personas tienen esta sensación: “oh, tengo tanto potencial pero cuando miro mi vida, mi vida no refleja mi potencial”. Entonces, ¿mi potencial se está manifestado afuera?

[01:00:00]

Despierto cada día con una sensación de “sí”, un sentimiento de “sí” que no depende de si alguien ayer me dijo que estoy bien y me hizo sentir bien, o si otro me criticó y entonces me siento mal, no. Un “sí” interno porque yo sé que vivo la vida que debería estar viviendo. Me despierto por la mañana y estoy en mi lugar, y sé que voy a trabajar con mis amigos, con todos los retos que hay en mi vida. Éste es mi lugar.

Algunas personas tienen ese sentimiento, otras personas, tienen ese sentimiento algunas veces y otras personas casi nunca tienen ese sentimiento. Cuando mi adentro y mi afuera están sincronizados, significa que soy capaz de expresar mi inteligencia de forma tal que co-creo una realidad exterior que está sincronizada con la interna. Tengo felicidad interna porque tengo un flujo en mi vida, con quien soy.

Voy a decir más de estos pilares. El cuarto pilar es un equilibrio saludable entre el espacio [S] y la información-estructura [I/S]. [*Dibuja un cuarto pilar, con una línea parcialmente punteada bajo el medio, etiquetando los lados "S" e "I/S."*]

Estos son los cuatro pilares que me gustaría mirar para comprender la coherencia, para derivar las prácticas que necesitamos para llegar a cierto estado de coherencia. Porque la respuesta a cómo hacerlo no es una sola respuesta, es un proceso.

La respuesta a esa pregunta es un proceso. Repito las tres sincronizaciones. Que la mente, las emociones y el cuerpo estén sincronizados, que yo pueda dar la más alta contribución posible. Es coherente mi expresión. Y que siento que tengo una conexión interna con mi futuro, con mi potencial futuro. Más cosas me sorprenden, me siento creativo, me siento innovador, siento que en cualquier lugar en que trabaje, más a menudo tengo más cosas innovadoras y creativas. Yo traigo el futuro conmigo. El futuro no es mañana, el futuro no tiene nada que ver con tiempo, el futuro tiene que ver con consciencia.

Después coherencia entre dentro y fuera. Lo que siento dentro, como mi inteligencia y mi potencial, soy capaz de manifestarlo alrededor de mí y co-crear una vida que refleja dicha inteligencia.

Y el cuarto pilar es correlación saludable, un equilibrio saludable entre espacio y energía. Espacio e información. Vivo más momentos en mi vida con suficiente espacio interno. Como los místicos, puedo escuchar a mi murmullo interno, a mi guía interna, a mi brújula interna, a mi dirección interna. Escucho la información sutil que no es tan obvia.

En una habitación ruidosa quiero escuchar a alguien que está murmurando. Tienes que poner mucha atención y no estar confundido por el ruido. Cuando tengo mucho ruido, no puedo escuchar a algunas personas. Es bueno meditar también en la estación de tren y encontrar la quietud en el ruido.

En la práctica mística decimos: "La quietud no puede ser molestada. Todo lo que puede ser molestado, no es quietud."

Si estoy identificado con el ruido de mi vida, entonces no voy a encontrar quietud. Eso significa que la quietud que tengo algunas veces no es verdadera.

La práctica de espacio interno eventualmente me da la capacidad para estar en el ruido de mi vida pero encontrar momento a momento también la quietud y la belleza dentro del ruido de mi vida. Mi vida puede ser ruidosa. Algunas veces las personas dicen: “Sería tan bueno el mundo si todas las personas fueran más conscientes, porque es tan duro practicar si estoy rodeado de personas inconscientes”.

Hay mucha gente inconsciente, sí pero eso es un factor de no ser capaz de encontrar la belleza en el momento dado, momento a momento, a momento, nuevamente.

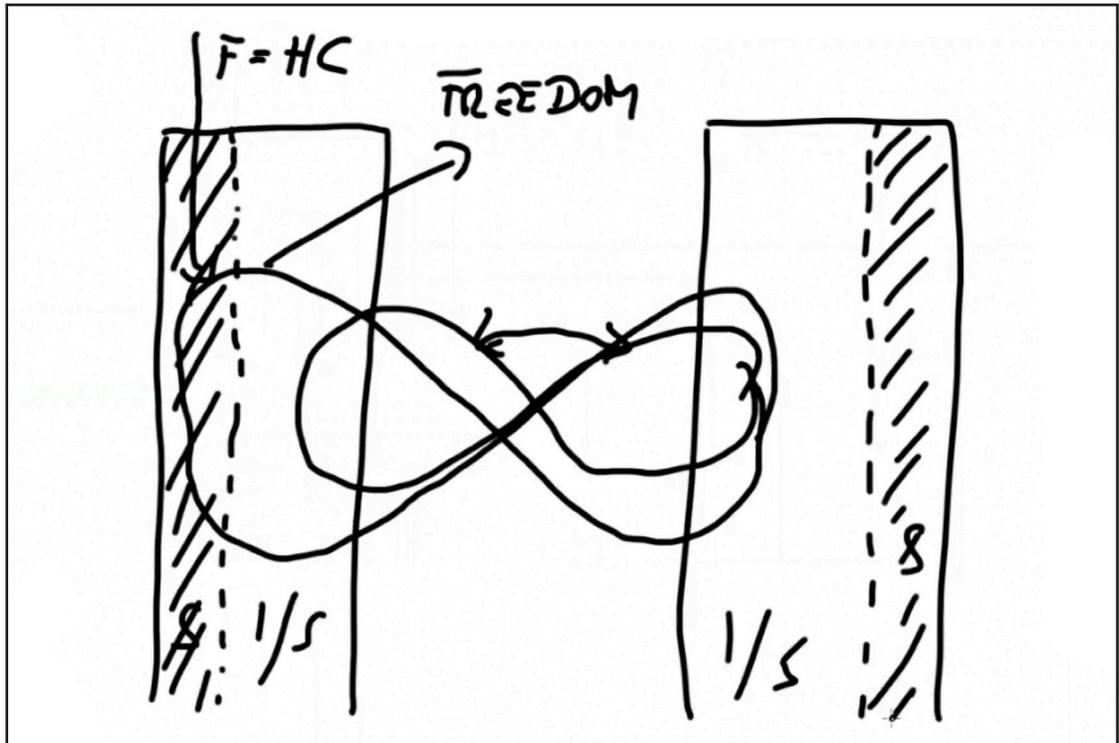
[01:05:00]

Una práctica relacional constante con ese espacio interior. Como los místicos practicaban una ventana abierta. Imaginen su ordenador, donde están viendo esta charla, digamos que hay una pequeña ventana que nunca está llena con nada con lo que trabaje.

Siempre es una ventana abierta. Es el código fuente de tu ordenador, no hay ninguna otra aplicación.

Hay una parte de ti cuando caminas, trabajas, cuando haces tu vida o escribes e-mails que es un espacio abierto. Que está disponible para que la información pueda emerger de la parte transpersonal de ti que no está condicionada, que siempre está accesible.

Vamos a lo siguiente, vamos a explorar lo que empecé antes, algo que es muy importante para la comunicación como yo la comprendo. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 2.*]



Dibujo 2

Aquí está el espacio, empezamos con el pilar del espacio. Aquí está el espacio y aquí está la estructura. Información, estructura, espacio. [Dibuja dos pilares, con líneas verticales punteadas en la mitad, luego etiqueta a un lado de cada pilar "S" y al otro lado de cada uno "1/S."]

La información y la estructura están en la misma categoría, es algo que traemos del pasado. Enojarnos, ofendernos en una situación es una pena; si tuviera los derechos reservados sería bueno porque muchas personas están ofendidas o enojadas en sus vidas, pero no tenemos derechos reservados de esto, porque ninguno de nosotros inventó esto. Parece que lo inventamos pero no, otras personas antes de nosotros también se ofendieron. Generaciones antes también se ofendieron, con las mismas respuestas emocionales —o similares—. Esto no es tan creativo, estamos instalados en ello. Sucede que es una estructura de la consciencia que compartimos. Si alguien habla desde ese sitio y habla sobre alguien más desde ese lugar, el pasado habla al pasado. [Dibuja una figura de ocho horizontal, conectando en los dos pilares las secciones "information/structure" (información/estructura).] Habla un patrón del pasado y eso ya en sí mismo es una conversación que va a ser conducida por el pasado.

Ahora, si cuando llega ese impulso alguien es capaz de entrar en el espacio sin necesitar la estructura de evolución de la que yo provengo, ya es distinto. Ese círculo más grande tiene mayor libertad. [*Dibuja una figura más grande de ocho horizontal ampliando a la porción "space" (espacio) de un pilar y lo etiqueta "freedom" (libertad).*] Ese círculo mayor va a través de mi estructura. Puedo sentir cómo quiero ofenderme, siento que puedo ser testigo de ese proceso y puedo sentir que no tengo que ofenderme. No tengo que convertirme en el proceso emocional ni mental ni físico que significaría.

Siento que en lugar de reaccionar desde el lugar antiguo, soy capaz de responder trayendo un poco del futuro a la respuesta. [*Dibuja flechas hacia la figura del ocho grande.*] Significa que el futuro es la consciencia superior. Entonces, de pronto, en vez de decir lo que hubiera dicho habitualmente, digo algo que encuentra y toca este momento de forma más profunda, que es más esencial y tiene una cualidad transformadora en la conversación.

Pero para ello necesito cierta cantidad de espacio interno, porque sin este espacio interno yo estoy condenado a ser mi pasado.

[*Sombrea las porciones "space" (espacio) de cada pilar.*]

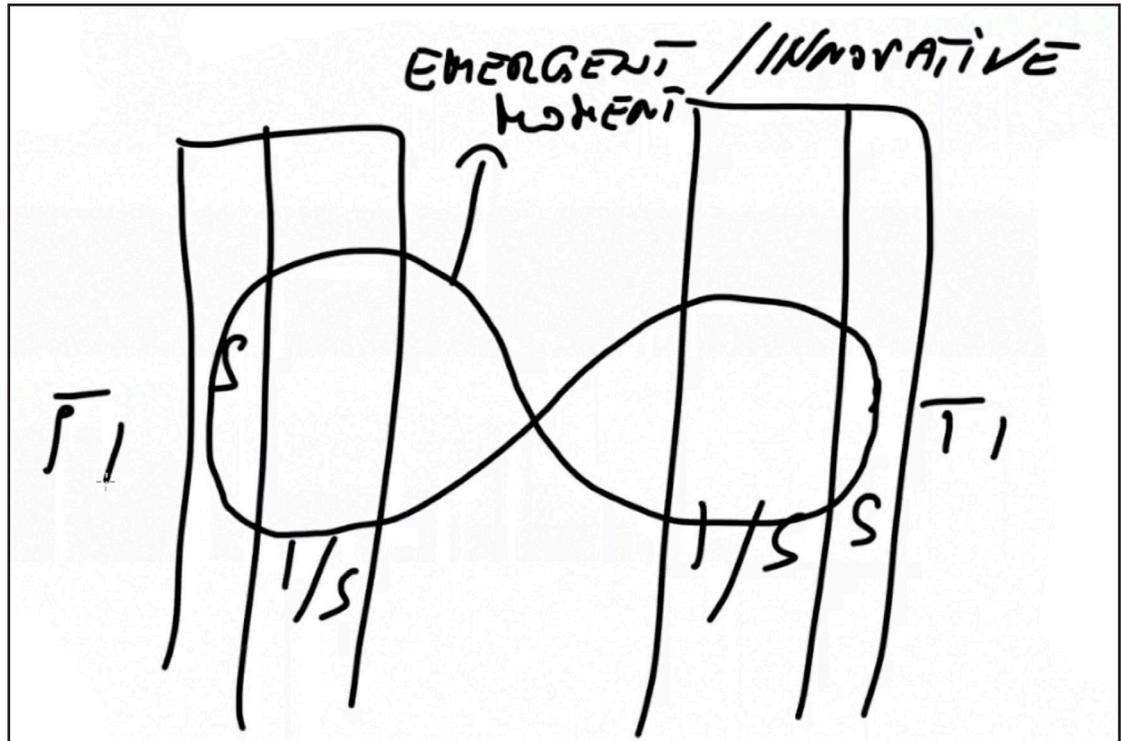
Porque al identificarme con mi hábito, no hay futuro. Peor aún, cuando me contraigo en mi pasado, no tengo futuro.

[*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 3.*]

Pero, si tenemos la misma situación, espacio, información, estructura. Aquí también, espacio, información, estructura. [*Dibuja los mismos dos pilares, con "S" e "I/S."*]

[01:10:00]

Entonces si tenemos una conversación que empieza aquí, va todo por aquí y regresa, esa es una conversación emergente, innovadora. [*Dibuja una figura de ocho horizontal, conectando las dos áreas "space" (espacio).*] Un momento innovador que compartimos.



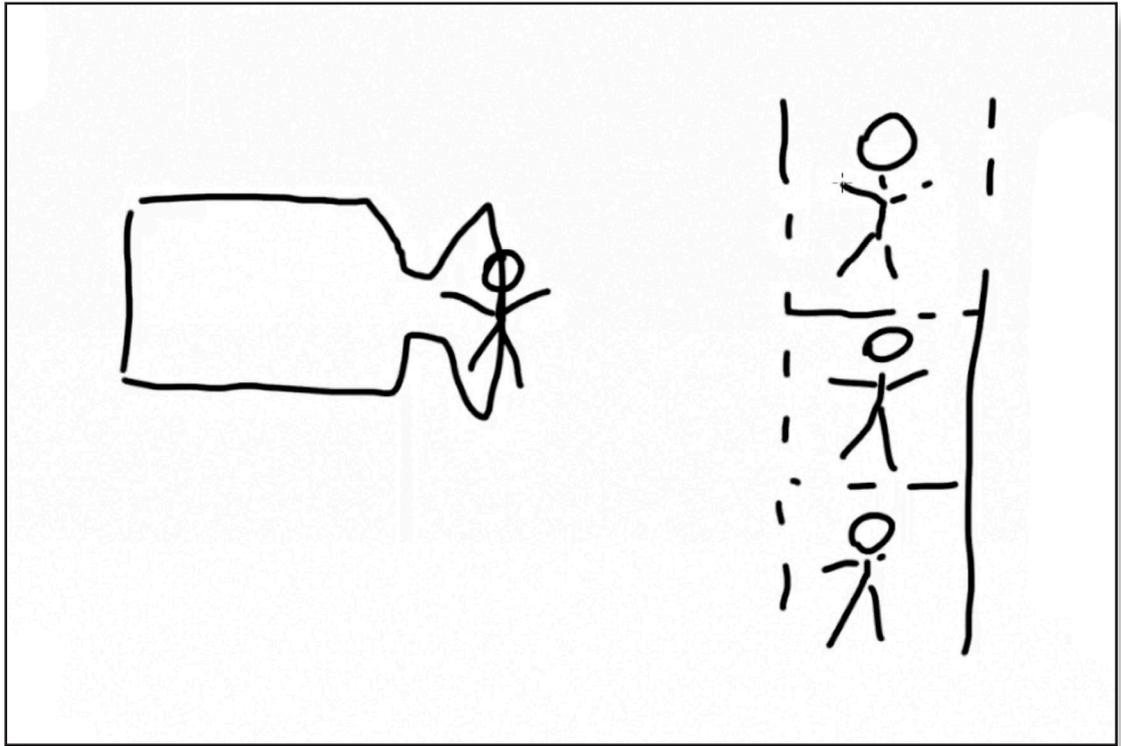
Dibujo 3

¿Por qué? Porque ambos participamos en un espacio transpersonal, un ejercicio transpersonal, ambos estamos involucrados, así que hay una conexión entre los dos. Aún siento lo que siento, aún pienso lo que pienso, pero están formados por un campo más profundo de consciencia.

Recuerden cuando hicimos la meditación. Si tengo la oportunidad de acceder a un espacio más profundo, en ese espacio más profundo ya me siento más expandido como campo. No soy sólo estructura, no soy sólo este cuerpo, soy un campo mayor.

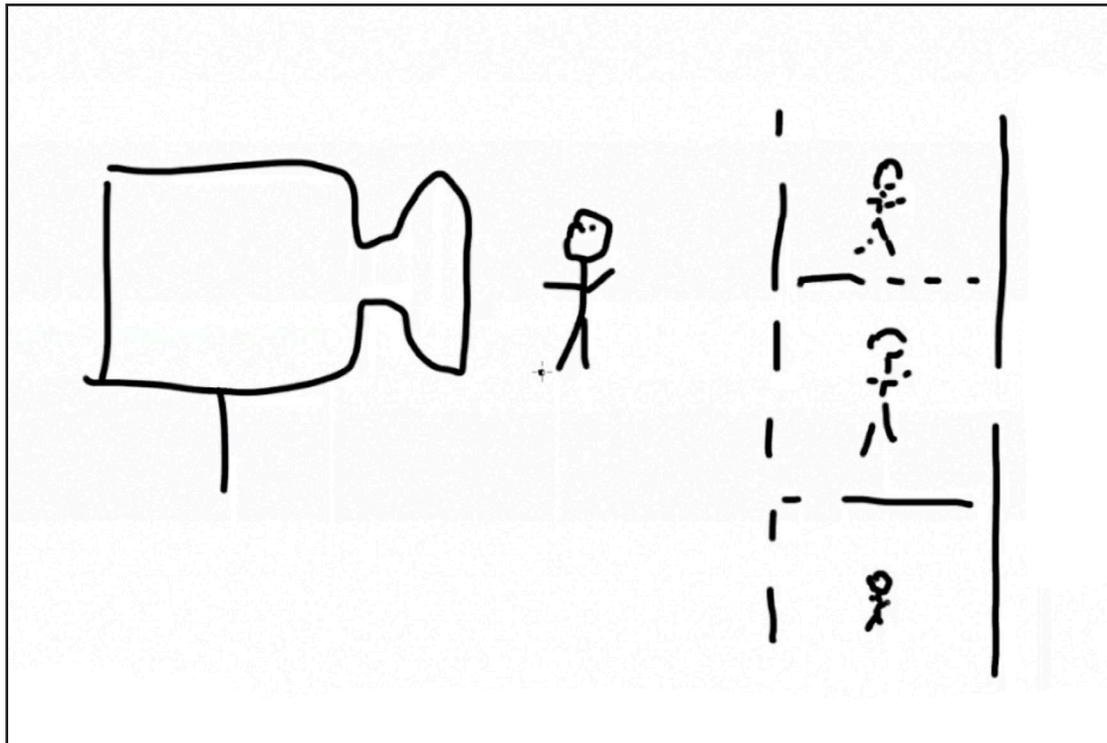
Si aún puedo saborear este espacio ahora, conforme estamos hablando, verán que aún ahora cuando hablamos, cuando miras al lugar más profundo dentro de ti que escucha, es espacioso. Después están todos tus pensamientos, tus sentimientos y tus sensaciones corporales, todo lo que piensas, lo que estoy diciéndoles, donde estás de acuerdo o estás en desacuerdo, hay un proceso que está sucediendo, sostenido en el espacio. Pero una vez que está sostenido en el espacio, está sostenido en una forma más expandida, un campo más expandido de consciencia.

Y yo creo que este campo de consciencia es un espacio altamente creativo. Porque mi propia estructura no se queda pegada a la cámara como si fuera una pegatina. [Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 4.]



**Dibujo 4**

Digamos que hay una cámara donde yo estoy [dibuja una figura posicionada en la lente de la cámara] pegado a la pantalla. Y la película que veo me tiene a mí en el video que veo. Cada nueva imagen de dicho film me contiene en ella, parece que yo soy el actor principal de esta película.



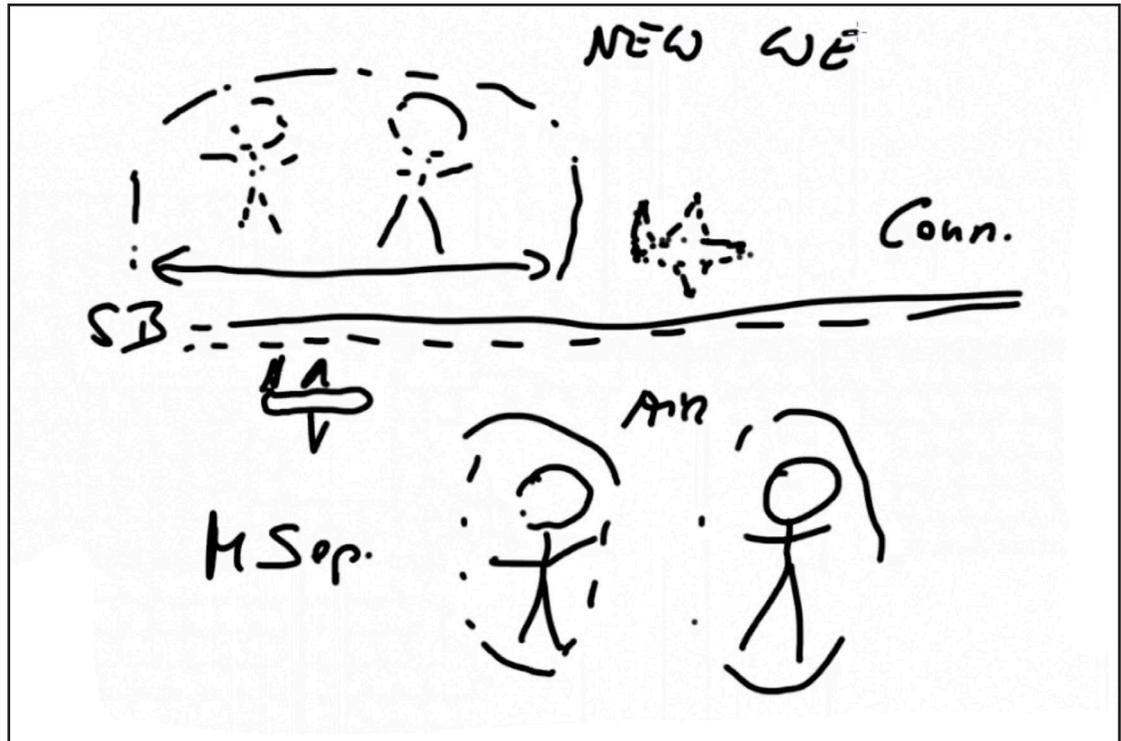
Dibujo 5

Pero, ¿qué pasaría si estando ante la misma cámara tengo más espacio entre yo y la cámara? [Thomas ilustra este concepto en el Dibujo 5.] Hay más espacio. Está la película que ves, ves mucho más de dicha película. El yo en el film es más pequeño, se ve mucho más de la película. ¿Por qué? Porque no soy tan importante en esa película.

Por supuesto que es importante lo que siento, lo que pienso, lo que hago. Pero si ésta es la única inteligencia a la que tengo acceso, a mi pasado condicionado, entonces eso va a condicionar la forma en que veo el mundo.

### Consciencia de separación vs. consciencia del campo

Y si vamos un paso más allá —y eso también es importante para nuestra práctica de comunicación— [Thomas ilustra esto en el Dibujo 6], digamos que aquí está la barrera del sonido [dibuja una línea horizontal sólida y punteada marcada como “SB” (barrera de sonido)].



Dibujo 6

Como cuando vuelas en avión —como yo, que viajo mucho— y hay velocidad. El estado actual de la evolución está por debajo de cierta barrera de sonido en cuanto a la expansión de consciencia.

Algunas veces estamos muy cerca de esa barrera de sonido, algunas veces tengo acceso a ese potencial, a una experiencia que está más allá de la barrera de sonido.

Es un estado distinto de consciencia, no es un avión. [*Indica bajo la barrera de sonido.*] Esto está más separado y esto está mucho más conectado, es una consciencia más conectada [*Indica sobre la barrera de sonido.*] Aquí estoy yo, aquí está la otra persona. [*Dibuja dos personas bajo la barrera de sonido.*] Y entre los dos hay una brecha. Hay mucha proyección, hay muchas malas interpretaciones en la comunicación porque hay una falta de claridad en nuestro campo energético.

[01:15:00]

Qué es mío cuando me siento irritado porque yo estoy irritado. Cuando siento una irritación, pero de hecho es una transferencia de tu energía. Significa que cuando tú transfieres energía hacia mí, también estoy irritado y de cualquier manera la recojo.

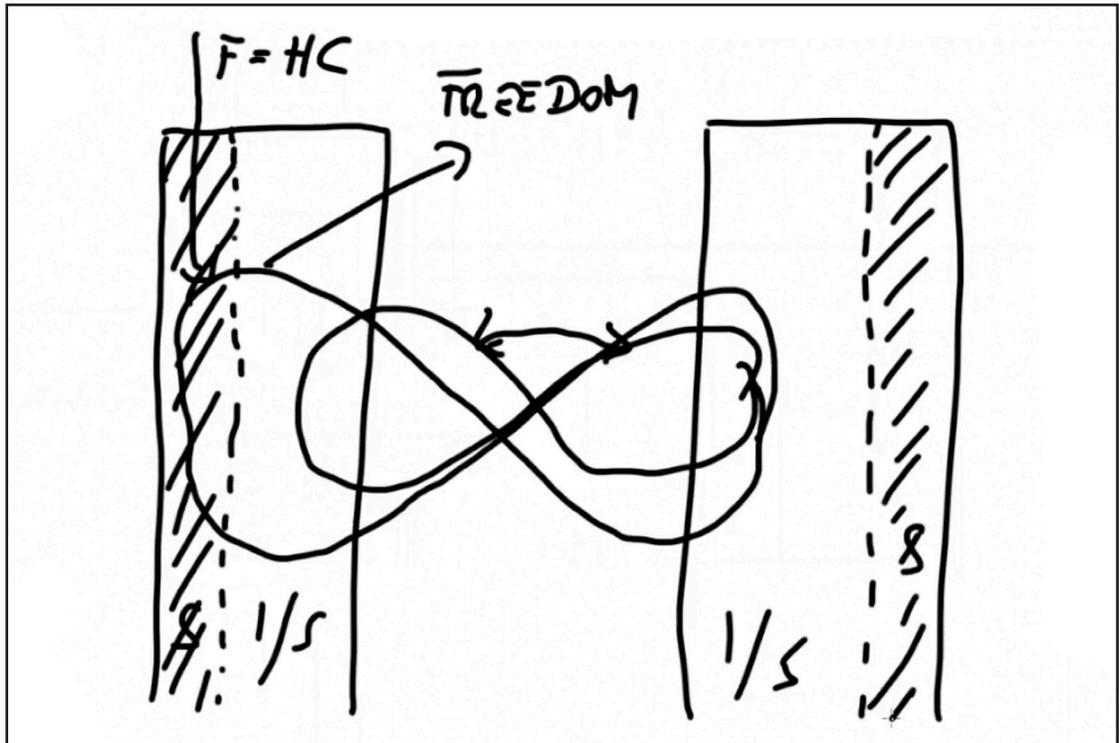
Hay muchas preguntas. En la separación, en el estado de consciencia en el que estamos muy individualizados y también separados, ésta es una pregunta.

En el siguiente nivel de estado de consciencia vamos a experimentar la vida más como un campo que potencialmente incluye mi información y tu información pero es más transparente y ambos somos conscientes de todo el campo. Soy consciente del todo y tú eres consciente del todo.

Eso es una nueva toma de consciencia del campo. Esto está más separado [*se refiere a las figuras bajo la barrera de sonido*] y es una brecha, y lo llamamos aire. Aquí hay un campo de consciencia mucho más conectado [*se refiere a las figuras sobre la barrera de sonido*], más transparente. Y aún, la individualización de un nivel está también incluido en este nuevo “nosotros”.

### **Comunicación transparente como una practica evolutiva**

Vamos a mirar esto una vez más antes de borrarlo. [*Thomas reexamina el Dibujo 2.*] Dijimos que en el proceso de comunicación del compañero A con el compañero B hablan entre ellos. La otra vez tuvimos a Susana y a Pedro hablando entre ellos, ahora es A y B. Hay una comunicación que proviene de una estructura y un hábito pasados y tropieza con otra estructura y hábito, y reproducimos juntos un patrón. [*Etiqueta un pilar “A” y el otro “B.”*]



Dibujo 2, reexaminado.

Si hay suficiente espacio donde puedo ser testigo de dicho patrón, no identificarme con él sino permitir una nueva forma de tratar la situación, entonces hay un cambio potencial, potencialmente un recableado de la evolución.

No soy sólo yo el que hace este recableado, lo que llamo “yo” es sobre todo una estructura de conciencia en la que estoy participando. Tengo responsabilidad sobre ello pero yo no la he inventado. A través de la presencia puedo empezar a reescribir algo de ello, y reescribir significa que a través de la presencia yo lo abro, y una vez que no estoy condicionado por ello, pueden pasar nuevas cosas. Nuevas relaciones e innovación. La creatividad y la innovación pueden emerger.

Esto puede implementar nuevas formas potenciales en la forma en que nos relacionamos los unos con los otros. Nosotros somos los autores de ese libro. Recuerden que la vez pasada dije que nosotros somos un libro. Estamos de hecho escribiendo ese libro juntos. También estamos escribiendo la innovación de dicho libro juntos.

Voy a regresar por un momento. El proceso de comunicación es una practica de evolución porque podemos repetir algo que ya existe o traer algo nuevo. Nuevos pasos que nos ayuden a reescribir la forma en la que hacemos cosas.

Podemos ser más emergentes y estar menos fijos en el pasado.

En la conversación, cuando estoy muy contraído, cuando me dices algo y me engancho, en definitiva me dispara, golpea mi pasado y genera una cascada de cosas de mi pasado. Y de esa cascada veo solo la punta del iceberg, mi relación hacia ti.

Pero cuando las personas dicen: “oh, me dijo eso a mí, ahora me siento contraída en mi corazón”. Está bien que te sientas contraída en tu corazón pero, ¿cuál es el proceso de sentirte contraída en tu corazón? No es que alguien te apagó el corazón con un control remoto. Hubo un proceso del que no fui consciente. Una vez que aparece en mi consciencia, aparece como una contracción en mi corazón.

**[01:20:00]**

Pero en el momento en que me contraigo, yo apago el futuro. Creo que en el momento en que nos contraemos, no tenemos potencial, no tenemos futuro. En ese momento, estoy condenado a los hábitos físicos, mentales, emocionales del pasado.

Voy a decir algo y hacer algo y sentir y pensar que ya está condicionado y utilizo una herramienta pasada para tratar de resolver la situación con esa herramienta pasada. Pero esa herramienta pasada me trajo algo hasta ahora que no solucioné antes, y lo más probable es que no lo solucione ahora.

Resolver significa emerger juntos en algo nuevo, en relaciones emergentes. Una relación, aunque sea una relación de muchos años, no es nada más que relacionarte en un momento a momento. Y momento a momento reencontrarte. Momento a momento a momento, relacionarte. Momento, a momento, a momento.

Incluso con personas que conocemos desde hace años, si es una relación emergente es algo en lo que participamos conscientemente momento a momento para siempre.

## Comprometerse con una practica “para siempre”

Lo que significa esto es que no estoy buscando una finalidad para mi práctica, estoy mirando “por” mi práctica. Porque la práctica espiritual es algo con lo que estoy comprometido para siempre. Eso es muy importante. Si estoy comprometido con algo para siempre, puedo estar verdaderamente aquí. Porque no necesito dejar el aquí para estar en otro sitio.

Si quiero irme ahora, a menudo quiero irme a un lugar imaginario donde siento que la vida va a ser mejor. Entonces llego ahí y pienso: “no, tal vez la vida va a ser mejor en otro sitio”.

En lugar de revelar el futuro, no porque no me guste el ahora sino porque estoy tan aquí ahora que soy el futuro. Estoy tan aquí, estoy tan conectado al ahora, que ahora puede emerger mucha innovación.

La innovación no es evitar mi vida y por ello quiero un mañana nuevo. La innovación es que estoy participando tanto en mi vida que me convierto en el devenir del mañana.

Una vez que esto está claro para mí ya no digo: “¿cuándo voy a terminar, cuándo voy a llegar a algún sitio?” Esa pregunta ya fue hecha de una vez por todas, porque no importa, porque esa pregunta es parte de la ilusión.

Es también por ello que en el espacio relacional podemos encontrar tantas dificultades. Porque si no estoy plenamente aquí, no estoy participando de mi capacidad plena, de mi inteligencia plena contigo en este momento. Y el amor incondicional empieza cuando estamos aquí. No estoy aquí hablando contigo para ir a otro sitio, sino que hablo contigo porque eso es lo que hago. Es donde estoy, y es el momento más importante en nuestra vida. Este es el momento más importante de nuestra vida.

Y éste es el momento más importante de esta vida. Eso es lo que significa practicar presencia. Eso es lo que significa despertar en el espacio relacional. No “para llegar a”, no hay ningún otro lugar donde llegar, sino estar comprometido a despertar para siempre. Y para siempre significa para siempre. Significa estoy aquí.

Al comienzo para nosotros esto es mental, sólo un pensamiento que a lo mejor se escucha bien, o a lo mejor te da miedo. Pero cuando esto se convierte en parte de mi práctica, no estoy tratando de resolver este momento para poder llegar al siguiente momento. No estoy haciendo comunicación transparente para resolver este momento. Estoy practicando comunicación transparente porque estoy más y más enamorado de este momento, de esta vida, y veo que la inteligencia superior es este momento. Ya sea bello o difícil.

[01:25:00]

Practicar para siempre me lleva a través de mi preferencia, de que quiero más dicha que dolor. Una vez que realmente me enamore de la vida, de Dios y del despertar, o como le llames, conciencia, este momento es el momento que cuenta más.

Eso en mi mente podría querer decir que porque algunas partes de mi vida tienen más energía, mi mente quiere ir a esas partes que tienen más energía. Por supuesto, algunas partes tienen más energía que otras partes de mi vida, pero eso no es lo que tiene más importancia. Lo más importante está aquí porque practico para siempre, y por eso puedo estar plenamente aquí. Porque si mi práctica la estoy haciendo para siempre no necesito llegar a ningún sitio, esto es lo que cuenta.

Porque de otra manera, me quedo en la ilusión de ser un buscador para siempre. Voy a buscar y buscar para siempre.

Otras personas se lo toman al otro extremo y dicen: “No hay nada que desarrollar”. Y yo creo que eso también es una comprensión errónea, porque si practico plenamente y para siempre, practico para siempre, por ello puedo estar plenamente aquí. Pero mientras eso sea un concepto mental hay mucho que desarrollar, hasta que verdaderamente esa presencia irradie y realmente se transmita a sí misma dondequiera que vayamos en nuestro medioambiente, en el contexto en el que estemos.

Mucho de ello comienza viendo al principio mucha separación, y la individualización, la maduración de un ser humano adulto es importante. Voy a regresar a ello en un minuto, pero la correlación entre el espacio y este ser humano maduro, el espacio en mi vida y lo ocupado en mi vida, una vez que tengo el sentimiento de que estoy corriendo constantemente, porque es muy difícil para mí hacer todo lo que tengo que hacer, necesito plantearme un tema muy serio. Y ese tema serio es: “no he ido a un viaje espiritual a pasar el rato, a tomar zumos y decir esta es la vida”. Puedes tener 18 horas al día trabajando y estar en paz. No tiene que ver con cómo se ve mi vida.

Al comienzo hablamos de la esencia. La esencia no tiene rostro. La esencia es eso que crea el rostro. Lo que es esencial para ti, no lo sabemos. Qué es esencial para mí, no lo sabemos. Porque de acuerdo a la comprensión mística, la esencia no tiene un rostro.

La esencia es un acto creativo. Si un buen artista crea arte, no sabemos aún en qué va a convertirse. Se va a convertir en lo que es a través del acto creativo del arte. Si revelas una nueva teoría de la ciencia, en la física, una apertura nueva, no sabemos qué va a llegar a ser, no sabemos el devenir. Vamos a saber a través de la revelación.

Y eso es lo que está escrito en las escrituras místicas. Eso es Dios. Solo puedes tener la voluntad para preguntar momento a momento, a momento. Esa es la única manera de tener una revelación. Que está siendo revelada momento a momento. Podemos hacer mucho para ello y al mismo tiempo nadie puede saber qué es lo divino, qué es el estado despierto. Solo puede ser revelado en nosotros, solo podemos estar en ello.

Lo que es esencial para nosotros no lo sabemos porque es creativo y emergente. Una vida esencial es algo que vivimos. Y estamos en una vida esencial cada vez más, a través de la práctica de diferentes cosas.

Pero nadie nunca podrá decirte cuál es tu esencia, o cuál es mi esencia. Podemos estar cerca de ella y vivir cerca de ella, pero la esencia crea el rostro. Si no muchas personas andan con una idea sobre sí mismos y no con el movimiento emergente en ellos. “Mi esencia es ganar, mi esencia es ser un artista”. Eso no significa nada.

**[01:30:00]**

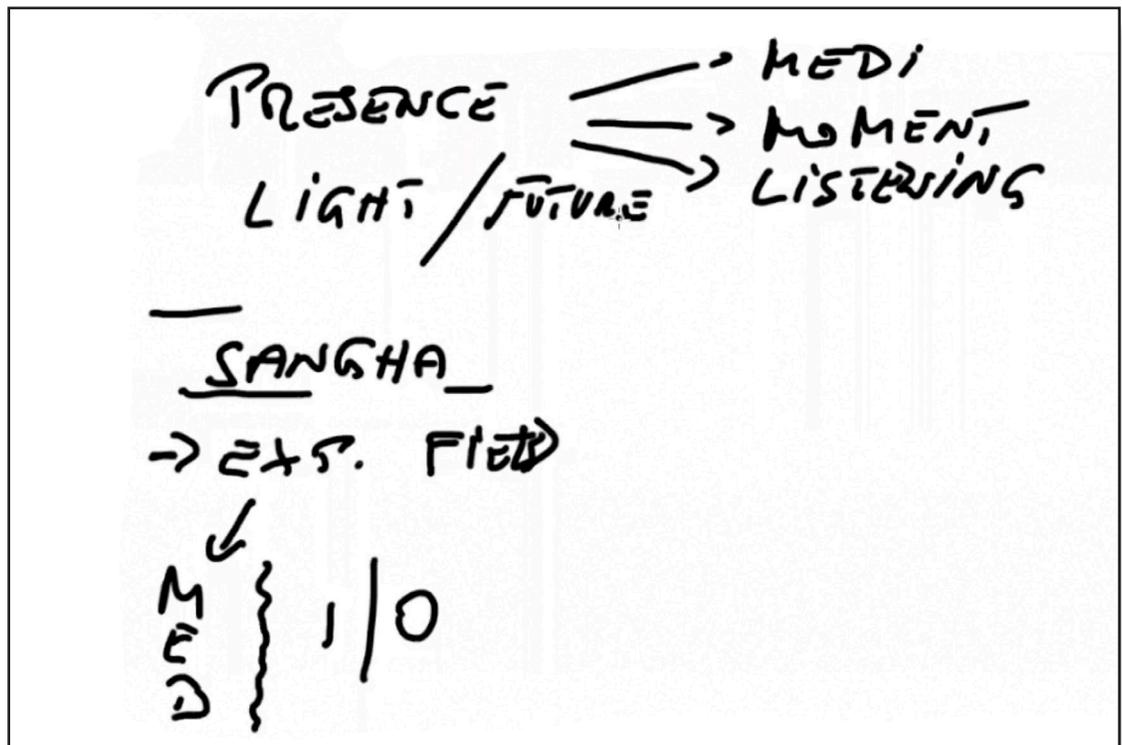
Nos hacemos artistas siendo creativos. Participando en sanación podríamos desarrollar una vida de sanador. Pero solo la esencia hace el rostro. ¿Cómo se verá? El momento a momento decidirá.

## **El practicar la presencia de momento a momento**

Diciendo esto quiero regresar a las prácticas porque como hablamos de ello, en el estado de separación profundo, en que el avión está por debajo de la barrera del sonido hay muchas proyecciones en el ruido. Cuando nos comunicamos el uno con el otro, yo proyecto mis sombras hacia ti y tu proyectas tus sombras hacia mí. O tus procesos internos ponen unos filtros en la cámara y eso es lo que vemos.

Por eso, este es un aspecto de la práctica. Voy a dibujar esto. Aquí está el avión y aquí nosotros. Voy a borrarlo ahora.

Las prácticas. De las prácticas místicas, nosotros podemos practicar presencia. Si la presencia es mi práctica de meditación, es mi práctica de momento a momento. [Thomas ilustra esto en el Dibujo 7.]



Dibujo 7

Cuando camino en la calle, cuando espero en una cafetería o espero un avión, ese es un tiempo impresionante para practicar espiritualmente. Es un tiempo para practicar plena atención, espacio interno, es un tiempo impresionante para estar sintonizado con mi contexto. Sintonizado y practicando momento a momento esa sintonización hasta que esto se vuelve un estado interno. De esta forma, los circuitos de nuestro cerebro se reescriben, de alguna manera.

Hicimos una investigación con la universidad en Alemania, en nuestra formación de tres años, acerca de la meditación. Mientras estábamos todos meditando nos pusieron muchos cables; hicieron una investigación con nosotros. Y después de un año, tanto en las personas que habían empezado a practicar como las personas que ya tenían una práctica había una evolución, la estructura cerebral iba cambiando. A través de la práctica meditativa estamos recreando literalmente nuestro interior, vivimos en un espacio de equilibrio interno más profundo.

Conforme meditamos, practicamos el momento a momento. También tenemos la práctica de escucha en la comunicación, como también hemos dicho, cuando escucho el murmullo.

También en la meditación hablamos —y vamos a hablar en otro momento—, de la meditación de la luz. Esto es el futuro; luego también hablaré de ello.

Debido a que estamos viviendo en un tiempo de separación y aún estamos por debajo de la barrera del sonido, todos encontramos situaciones de vida en las que no tenemos claridad. ¿Cómo veo mi propia sombra? ¿Qué hago cuando me siento irritado? ¿Cómo trabajo con mi propia sombra? ¿Cómo puedo trabajar en una situación cotidiana que no es una sesión de terapia con las cosas que veo en otras personas?

Eso es un reto y por ello.

Cuando niños nos divertimos mucho entrenándonos en fútbol, o tocando instrumentos, o tocando en una banda experimental, o haciendo acrobacia u otras cosas, debido a que así jugamos y así aprendemos.

Pero en cuanto a las prácticas espirituales, no tuvimos a menudo ese medioambiente, un sistema que nos apoyara. Muchos de nosotros no tuvimos la oportunidad de encontrar personas que tuvieran herramientas para ello, así que la dimensión mística a menudo no fue parte de nuestro contexto y por eso creamos aquí campos experimentales en los que las personas se dedican a sí mismas en su práctica. El hecho es que otras personas se equivocan y nosotros también nos equivocamos, nos equivocamos para aprender.

**[01:35:00]**

Es como Ken Robinson dice en una charla TED: como adultos educados empezamos a tener miedo a equivocarnos, ya estamos contraídos, como adultos, para practicar ciertas cosas, porque creemos que ya deberíamos saberlo, que deberíamos ser capaces de hacer esto o aquello; pero de hecho no es así.

Y, cuáles son los contextos experimentales en los que puedo aprender esto.

Un aspecto de una comunidad de practicantes es llegar juntos a la barrera de sonido e ir juntos. Hay cosas que puedo practicar solo y cosas que puedo practicar con otras personas con los mismos intereses que yo, que quieren hacer una práctica y tienen intenciones similares.

Vamos a necesitar prácticas para aprender sobre las incongruencias. Aprender cuáles son tus cosas y cuáles son mis cosas. En mi comprensión de la sombra individual, yo tengo una pregunta: ¿cuán individual es la sombra?

Porque yo creo que la sombra solo puede perpetuarse si no es vista. Si yo participo en tu sombra y en tus patrones, que son inconscientes, ambos formamos parte. La pregunta es si es tu patrón inconsciente, o soy yo, o soy yo participando en él. Si yo no estuviera participando en el patrón, ¿cómo sería, qué sucedería entonces? O viceversa. O si tú no participas en mi patrón inconsciente, entonces, ¿qué va a suceder?

Mi comprensión de la sombra es que de cualquier manera es un campo compartido, un valor compartido. Ambos estamos invirtiendo en el mismo mercado y tenemos buenas razones para ello.

Por ello creo que necesitamos un campo experimental en que podamos experimentar cómo aprender el discernimiento. En el que pueda practicar, pueda sentarme, ser consciente de mi cuerpo, mis emociones, mi mente. Aprendo a ser coherente, y escuchando también puedo notar las incongruencias pequeñas.

Hay una resolución más fina del proceso porque es un campo experimental. Es un campo que está dedicado a quitar los velos del espacio.

Antes que nada puedo compartir la percepción más refinada y también puedo hacer ejercicios. Por ejemplo, en la meditación vieron que primero creamos una resolución sobre el interior, y después te pregunto.

Siento lo que llamo tu campo energético alrededor tuyo. Siento cuán abierta está tu percepción.

## Segunda asignación de tarea

También son tareas para casa, que puedas caminar y que pongas atención en cómo sientes la habitación en la que estás sentado con esa consciencia.

Cuando estás caminando en la calle, sientes. ¿Cuánto sientes el espacio? Si te sientas en una cafetería o también si estás hablando con alguien. Observa si sientes tu campo expandido o si en el espacio intersubjetivo ya te sientes retraído. Cuando estamos retraídos, sentimos tensión. En otras palabras, toda las tensiones en nuestro cuerpo que son crónicas, son potencial de la vida no realizado. Pasado acumulado que quiere liberarse a través de nosotros.

Así que hay mucho que practicar también en el dentro y fuera [*añade I | O al dibujo*]. Interno-externo. Puedo tener más consciencia de mi interior y más consciencia de mi exterior. Y puedo jugar con ello. Puedo encontrarme con amigos tal vez personalmente, con los que realizar un grupo de práctica y hacer ese ejercicio. Ver, cuando las personas hablan, cuánto de su percepción realmente encuentran.

**[01:40:00]**

Cuando estamos siendo testigos y vemos a personas que están practicando, aprendemos mucho. Algunas veces vemos que algunas personas están hablando entre ellos pero las energías no se encuentran, los campos energéticos no se encuentran. Eso podemos sentir o ver o ser conscientes, cómo se conectan las personas.

Después en un campo experimental podemos participar, hacerlo juntos, cómo nos encontramos. Aunque hagamos ejercicios a través de video o conferencias como aquí, podemos aún decir cuánto se conectan las personas cuando hablan entre ellas.

Puedo hacer esas prácticas, esos ejercicios y ver cuánto de enraizado hay en ciertas circunstancias de la vida. Cuánto siento que descanso en mí cuando estoy hablando con mi pareja. O cuando en una conversación me siento retraído. Ya siento que estoy entrando a un campo en mi mismo que está contraído antes de que empecemos a hablar.

O hablo con mis jefes o con mis compañeros y veo el estado energético en el que me encuentro. Sin querer saber qué significa siempre. A menudo, la pregunta “qué significa” me saca del presenciar. Al comienzo no es una pregunta que ayude.

Mucho más interesante será una consciencia refinada. “Ah, entro en una reunión de trabajo, mi plexo solar se contrae y tengo un sutil dolor de cabeza”, Yo percibo esto, sin juzgarlo, sin tratar de eliminarlo.

El siguiente paso es que cuando veo patrones energéticos en mí mismo, en mis diferentes comunicaciones a lo largo del día, veo que el origen de ello fue creativo.

Cuando necesito protegerme como una criatura es porque hubo mucha violencia en mi familia. Hice lo que hice y fue inteligente en su momento. Ese patrón fue una forma de sobrevivir. Todos nuestros patrones de vida son creatividad en acción que se congeló en el tiempo.

Es creatividad en acción que se congeló en el tiempo: ese es un patrón. Entonces ya no hay: “¿hice algo mal?” Es lo opuesto. De hecho hiciste algo bien para poder proteger toda tu parte frontal, porque había mucha violencia, tenías que quedarte unido, hiciste algo correcto.

Cuando caminas por la vida y la gente no te ve: “la gente no me ve, no soy reconocido por quien soy en la vida”. Sí, está claro. No estuvo mal, solo que está congelado en el tiempo y por eso no es apropiado para quien soy yo ahora. Porque éramos los prisioneros de nuestros padres cuando éramos pequeños.

## **La sombra como un proceso en el cual participamos**

Eso es también muy importante: ¿qué tipo de relación hay con los patrones que encuentro? ¿Cuál es mi relación con los bloqueos y dificultades en mí? A menudo, la primera respuesta es que quiero eliminarlos. Pero lo que estamos haciendo, es querer adentrarnos en ello. Quiero ser más íntimo con ese patrón. Ese patrón es algo que yo hago.

Por ello quiero hablar más de eso en la próxima sesión. Vamos a mirar las sombras en la comunicación para comprender más sobre los patrones y las relaciones que experimentamos en nuestra vida cotidiana.

Hay un ejemplo que me gusta traer porque lo describe en una forma muy clara. Estoy seguro de que has dicho muchas veces: “oh, tengo una contractura en la espalda”. ¿Qué decimos ahora?

[01:45:00]

Cuando tienes una contractura en tu espalda o en tus hombros, yo lo pongo en una especie de traductor de Google que dice: “estoy contrayendo partes de mi cuerpo porque suprimí cierta parte de mi experiencia actual y no soy consciente de hacerlo, me siento disociado de ello y por eso lo llamo una contractura”.

Eso es algo en lo que me gustaría que pongamos más atención cuando escuchamos. Solo prestar atención, no necesitamos ser visionarios mundiales del lenguaje de las sombras pero sí observar que en la comunicación transparente, cuando revelamos más aspectos sutiles de nuestra vida diaria, el lenguaje es un panorama. No solo lo que decimos, sino que estamos participando en un panorama de información.

Cada palabra que decimos participa en la creación. Aunque no sea consciente tiene una creatividad y participa de un panorama de información. Todo lo que se dice ahora en el mundo, co-crea ese panorama. Implica una responsabilidad elevada porque ese lenguaje está congelando la consciencia.

¿Por qué estoy diciendo esto? Porque toda la comunicación se vuelve muy interesante. Si yo te apoyo para que tú tengas una contractura en tu espalda, yo soy parte de tu voz anti-evolutiva. Eso es algo que a menudo no vemos, que aún con nuestras buenas intenciones estamos participando de la miseria de los que están con nosotros. Eso es algo crucial, creo yo, porque si nos apoyamos en un lenguaje que es una sombra cristalizada, implica fijarlo en una forma. Y una vez que lo fijamos en una forma, se estabiliza.

Si yo te digo: “oh, a lo mejor necesitas un masaje, ¿te duele mucho? Precisas una crema”, no tiene nada que ver con masajes. Los masajes son estupendos y las cremas también, pero mi respuesta significa que no soy consciente de que estoy participando en tu lenguaje de sombras, o tú participando en el mío.

Si dices: “oh, tengo una contractura en mi espalda”, de hecho la contractura es alguien que vive en mi espalda.

Nadie sabe que está ahí porque es un “eso”. “Eso” sucede en mi espalda, no en tu espalda y hace cosas sobre las que no tenemos control. Entonces ese alguien que vive en mi espalda si tiene un buen día, es lindo y es amable. Si tiene un mal día, también yo tengo un mal día. Porque mi espalda me duele más cuando el “alguien” tiene un mal día.

Y no creo que sea la vida que queramos vivir, en la que apoyamos procesos inconscientes de lo que llamamos “eso”, sobre lo cual no tenemos ningún poder. En el lenguaje del “eso”, el momento en que yo digo algo y tú lo compras, yo te estoy ayudando inconscientemente. Tú me ayudaste a perpetuar mi sombra. Tú me ayudaste a perpetuar mi dolor.

Pienso que es interesante contemplar cómo, cuando no somos conscientes de qué lenguaje utilizamos y qué lenguaje apoyamos, es interesante ir a la radicalidad de lo que es realmente significativo.

Y también su reverso. Hay que crear una cultura en la que podamos ver cómo participamos de los patrones los unos de los otros cada día. Al escuchar más y más, aprendemos a escuchar.

[01:50:00]

Y entonces revelamos más. Si soy consciente de ello a veces no tengo ni que decirlo. Porque si sientes inconscientemente que yo soy consciente de tu proceso inconsciente, al ser la comunicación un campo, el campo ya tiene cierta toma de consciencia de la sombra. A través de ti, a través de mí, cuando te sientas en una reunión de equipo y cuando eres consciente de ciertas dinámicas ya hay un espacio. Esto ya es espacio, esa es la función del espacio.

En una reunión de tu familia, o en Navidad... solo eres testigo consciente de ciertas cosas, sin darles voz. El campo tiene más espacio y esto ya tiene un efecto.

Por eso es tan impresionante que cuando compartimos la inconsciencia nos apoyamos en ella; pero si somos más conscientes, también es contagioso en la otra dirección. A través de nuestra toma de consciencia conjunta, de un “nosotros”, vamos a salir a la superficie juntos. Eso es una profunda cualidad sanadora de la comunicación transparente, de una comunicación que es sintonizada, empática, con una dimensión transpersonal y que tiene una conexión interna. En un campo compartido nuestras sombras son menos difíciles de trascender porque hay mucha más inteligencia disponible para trascenderlas.

Conforme participamos más en las sombras, el lenguaje fija la energía en una forma. Una vez que está fijo en una forma, es más estable. Una vez que la sombra se fija en una forma, esa es la forma en que hablo. Ese es el modo en el que respondo y ¡crac!, mantenemos la forma en su sitio. La forma no es algo, la forma es un proceso. Y ambos participamos en ese proceso. Conforme (no) apoyemos en la vida a la dinámica de sombra, yo invierto ahí mi energía vital, tú también, y el mercado y las acciones suben, de pronto tienen más valor en el mercado de valores de la sombra.

También así de poderoso es el despertar. Cuando uno despierta y no apoya ese patrón, desestabiliza este campo bloqueado y lo abre, y lo somete al cambio.

Continuaremos la próxima vez con ello.

### **Tercera asignación de tarea**

Las prácticas para casa son hacer las meditaciones, la competencia intrapersonal, mi competencia de cuerpo interno y la práctica de presencia. Son competencias cruciales en mí para poder practicar la comunicación transparente.

La segunda es que la próxima semana vamos a trabajar la consciencia de: “tengo una consciencia interpersonal y tengo una consciencia del campo alrededor de mí”. Cuánto mi consciencia, mi sensación, participa en el espacio en el que estoy caminando, en la reunión en la que estoy, en mi relación íntima, o cuando hago el amor, o cuando hablo con alguien en la cafetería. No importa cuánto de mi energía participa en un espacio dado o cuánto de mi energía se retrae. Cuando retiro mi energía también estoy retirando mi sensibilidad, no te encuentro plenamente. Porque sólo donde te encuentro es donde la relación sucede.

**[01:55:00]**

Hay partes crónicamente no relacionables en mí y hay partes que vienen y van. Ser conscientes de eso también.

Cuando miremos a otras personas sintamos solo un poco más. No solo sintamos a las personas como objetos fijos en el espacio, sino como sistemas fluidos que algunas veces están expandidos, algunas veces están abiertos, expandidos y brillantes, y a veces extenuados, contraídos como cuando te desafían. Hace dos semanas este amigo estaba totalmente abierto e irradiando y ahora viene y está mucho más pequeño. Tienes la sensación de que está más pequeño, y más contenido, y más retraído.

Vamos a poner más atención a las sutilezas y aprender más sobre ellas.

La última cuestión es: vamos a poner atención al “eso”. Ya lo dije, voy a decir más cosas la próxima vez pero eso es algo que necesito confrontar cada día. No es algo que tenga que confrontar con todas las personas, es más acerca de mi consciencia. Cuán a menudo participo en el lenguaje de sombra de otras personas. El lenguaje de sombra se revela a sí mismo en el hecho de que hay un proceso que llamo “eso” en el cual me estoy retirando. Mi corazón está retraído, tengo una contractura en la espalda, siento que mi plexo solar está contraído. ¿Quién lo contrae? ¿Qué sucede que contrae mi corazón?

O: “esta conversación me ha extenuado”. Muy interesante. ¿Alguien vino con una aspiradora cósmica y quitó toda tu energía vital y ahora está en la aspiradora? ¿Cómo una conversación puede extenuarte?

A menudo usamos este lenguaje para nombrar la parte inconsciente de nuestro proceso como un “eso”. Y negamos eso. Experimentemos con esto y no se lo tomen muy en serio. Diviértanse explorándolo, debido a que esto es algo con lo que podemos expandir nuestra consciencia en el campo y tenemos la capacidad de reescribir la evolución. Esto es muy emocionante.

Veo que en el día de hoy utilizamos toda la sesión para la clase, pero creo que es bueno.

Algunas veces traigo mucha información. Esta es información que puedes escuchar una y otra vez, tienes las transcripciones, puedes escucharlo nuevamente, voy a regresar a eso nuevamente para que la información pueda florecer en nuestras vidas.

No todo tiene que recibirse de una vez por todas. ¡Muchas gracias por escucharme!

*Anfitrión: Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 4. 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: Encontrando la sabiduría para encajar la evolución tecnológica

*Anfitrión: El Participante 1 tiene una pregunta importante: “Con las redes sociales e internet y toda la información que está disponible, ¿la humanidad está disponible para el espacio? ¿Los adolescentes pueden desarrollar la capacidad para desenvolver el futuro, aunque estén haciéndose adictos al entretenimiento de internet?”*

Thomas: ¡Vamos a cerrar la sesión! [*Risa.*] Porque nosotros también somos parte de ello, ¡vamos a pararlo!

Es una pregunta muy buena.

Antes que nada, decir sí, por un lado, es cierto. En la era de internet hay tanta información que nos enseña a estar más enfocados. Si no estoy enfocado, si no tengo una práctica que me mantenga centrado, no puedo ver el espacio.

Y el espacio es mi responsabilidad. No es que la vida se vaya a hacer cargo del medioambiente que necesito para estar en una vida relajada y espaciosa. Yo tengo la responsabilidad.

**[02:00:00]**

Y eso, en las tradiciones místicas, en las escrituras antiguas, hay una palabra muy interesante —no tenemos suficiente tiempo para decir más—, que es “sacrificio”.

¿Qué dejo de lado en mi vida para dedicar mi vida al camino del despertar?

Esa es una pregunta que todos necesitamos contemplar por nosotros mismos y necesitamos encontrar una respuesta a ello. Hay respuestas individuales pero es algo magnífico de contemplar. ¿Qué es válido para una vida del despertar de la consciencia superior y qué no, si no quiero volverme anacrónico?

El hecho de que hemos nacido en un tiempo en que la explosión tecnológica ha tenido lugar, es parte de nuestro karma, es parte de nuestro camino.

No es que sea un problema. Es cómo encontramos una sabiduría para vivir en esto de forma que lo encuentre (a ese camino).

Algunas personas tienen una resistencia. Y si tienen una resistencia, con la evolución tecnológica es más difícil. No lo sé. Es más difícil para que practiques. Si me comprometo, voy a encontrar un compromiso momento a momento cada día. La ingeniería genética va a hacerse más difícil —o no—, pero no nuestra práctica espiritual.

Así que primero que nada depende de nosotros vivir esta vida. La importancia de la práctica espiritual hace más evidente que para encontrar el estilo de vida apropiado necesito aprender algunas cosas. Necesito aprender a equilibrar mi cuerpo mental, emocional y físico porque en las grandes ciudades, el mucho estudio, el pasar mucho tiempo en internet y en el espacio va a llevar toda mi energía a mi plano mental.

Y cuando lo sé, realizo alguna práctica para enraizarme y enraizar mi energía. Esa es una responsabilidad que tengo. Si no lo hago, sea cual sea la excusa que tenga, esa es mi cuestión. Yo necesitaré lidiar con las consecuencias, pero no es que la tecnología tenga la culpa de una vida sobrecargada. Necesito encontrar la forma de llevar una vida más creativa, de una forma sabia.

**[02:05:00]**

Cuando trabajo dos o tres horas y mi energía empieza a polarizarse en mi cuerpo mental, hay muchos ejercicios que ayudan a equilibrarlo.

Hay yoga, o tai chi, o sentir mis pies. Respirar hacia mis pies durante unos cuantos minutos. O cuando camino de la oficina a mi casa o a otra reunión y practico dos o tres minutos, esa es mi práctica, eso es lo que hago, estoy comprometido con ello. Si con uno o dos minutos equilibrio mi energía, magnífico. Los maestros de tai chi o las personas que practican durante mucho tiempo, en unos cuantos segundos pueden enraizar su energía vital nuevamente y tener la mente totalmente en silencio. Es algo que podemos aprender o no, depende de nosotros.

Tener suficiente espacio, tener una práctica de presencia y tener suficiente espacio para ser más espacioso en el ruido del mundo y no distraerme. Mucha información en el mundo no tendría que distraerme. Me distraigo cuando me identifico con los procesos de esa información.

Pero eso es muy bueno que yo lo sepa. Cuando camino en la estación de tren donde hay mucho ruido y hay miles de personas puedo estar muy silencioso y espacioso sin estar desconectado. Aún siento todo. Aún soy capaz de responder a todo.

**[02:10:00]**

Pero no estoy sobre-identificado sobre el proceso del ruido. Permito que el ruido pase a través de mí. Porque de cualquier manera hay espacio, que es mucho mayor que la estación de tren en 2016, porque ese espacio está aquí para siempre. Así que la estación de tren de 2016 y el espacio están aquí para siempre.

Ahora, para la próxima generación, nosotros tenemos una responsabilidad porque si suficientes personas practican esto, se crea un campo y ese campo se vuelve magnético. La presencia es magnética. Entonces podemos magnetizar el campo.

Y más que eso: las capacidades sutiles que practicamos en este curso, cuando sintonizas con alguien que está en otra parte del mundo y tú haces una triada por video, y sientes a esa persona, y le puedes decir una cosa sobre su proceso, creas un internet íntimo. Tú creas intimidad en el espacio virtual.

Nosotros llenamos el espacio del internet con compasión, con calor, con sintonización, con amor, con presencia. De hecho vemos con ello, de alguna manera, la distancia. Transcendemos algunas formas que creemos, que experimentamos hasta ahora como no posibles, lo que no era posible ahora es posible.

Creo que eso es magnífico, porque tenemos la capacidad de dar algo. Algo que podemos sumar a las próximas generaciones que están en camino, que además vienen con una actualización de potencial. La tecnología interna de la siguiente generación es potencialmente más alta que la nuestra. Tienen más funciones integradas de lo que nosotros tenemos hoy. Eso es algo en lo que confío. Y no significa que no haya patologías que puedan aparecer, pero confío en la inteligencia que viene, que sea capaz de enfrentar los retos de nuestro tiempo.

Creo que hay más cosas que decir porque es una pregunta grande, porque es una pregunta muy importante.

Lamento no poder continuar porque podría continuar mucho, es una pregunta muy importante. Pero quería abordar algunos puntos clave. Voy a parar aquí. Gracias por esa pregunta.

*Anfitrión: Y aquí finaliza la Sesión 4 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.*