

## Índice de contenidos

Revisión de sesiones previas: la práctica es clave .....	1
Presenciar la percepción para crear espacio interior .....	2
Mapear el paisaje de tu cuerpo interior.....	6
Escuchando con nuestros tres cuerpos: físico, emocional, mental .....	7
Discernir entre práctica y trabajo de sombra.....	11
Comienzo de la meditación.....	12
Fin de la meditación .....	16
Entrenar tu capacidad de intuición interior y de sabiduría .....	16
Discernir entre proceso e interpretación .....	19
Procesar el karma diario.....	24
Sincronización cuerpo/mente.....	27
Asignación de tarea .....	31
Q&A: Resonando con y sintiendo la frecuencia del otro .....	32
Q&A: Relajándose en el propio estado interior.....	35

[00:00:00]

Anfitrión: *Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 5 del curso.*

*En esta sesión Thomas nos recuerda lo que significa ser testigo de nuestro paisaje corporal interior —el físico, emocional y mental— y nos lleva a través de una práctica de presencia. También nos habla acerca de cómo entrenarnos a nosotros mismos para acceder al conocimiento intuitivo, como notar y utilizar las irritaciones sutiles en nuestra práctica, y como caminar un sendero consciente significa que los bloqueos y dificultades en nuestra vida diaria no obstaculizan el camino — sino que son el camino.*

*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.

Estoy feliz de que estemos de vuelta. Espero que hayan gozado las prácticas sugeridas de la última vez y de las veces anteriores.

Antes de continuar a través de nuestro viaje a través de la comunicación como un camino del despertar, vamos a resumir un poco lo que hemos hecho hasta ahora. Una y otra vez, la pregunta es: “¿Cuál es la práctica? ¿Cómo podemos realmente poner todo esto en práctica?”

## **Revisión de sesiones previas: la práctica es clave**

Lo que estamos viendo poco a poco es la gran variedad y cantidad de prácticas que, juntas, aportan crecimiento y evolución espiritual cuando las aplicamos en nuestra vida diaria. Por ejemplo, ¿qué aspecto de mi práctica aplico en una conversación normal?

Primero, hemos dicho que la atención plena significa que se ha creado una sincronía en mi interior o que yo presencio mi percepción actual. Esta impresión actual es lo que percibo de mi cuerpo, mis ilusiones, mi mente, y lo que percibo fuera, el espacio en el que estoy sentado, lo que escucho del exterior, lo que siento del exterior, lo que saboreo, lo que sea.

El primer paso siempre es practicar la plena atención de este momento. Es la puerta hacia el misterio. La plena atención es como estar caminando en una bola, ver el planeta como una bola y caminar encima de él. La plena atención es la entrada, encuentras una entrada hacia el momento.

Pero en la escena espiritual, el momento es un término que se usa mucho: “estar en el momento”. Pero, ¿qué significa realmente?

Para los místicos, estar en el momento no significa simplemente estar sincronizado con mi percepción actual. Esto es un pre-requisito, pero es el estado de principiante del momento místico. Es la puerta de entrada. Es como encontrar la puerta para entrar en el momento.

Pero el momento, en términos místicos, no tiene mucho que ver con este minuto o segundo en el tiempo. Eso es solo una ayuda. La dimensión mística es mucho más grande que el 2016, es mucho más grande que esta conversación.

Pero esta conversación, en un alto grado de presencia y de coherencia, es potencialmente una entrada para llegar a un nivel de consciencia mayor, que siempre está aquí, aunque casi siempre estamos caminando fuera, sobre la bola.

[00:05:00]

Estamos ocupados caminando en lugar de estar sincronizados con el núcleo del momento místico. Y el momento místico, como dijimos en los primeros módulos, es el lugar al que nosotros podemos despertar, abrazando todo el pasado y el futuro de la vida en este preciso momento.

Esto es algo muy profundo pero en nuestra conversación hemos dicho: “¿Cuál es la práctica y la conversación?”

## **Presenciar la percepción para crear espacio interior**

Empezamos con plena atención, presenciando mi percepción actual. Simplemente, ahora cuando medito, ¿qué está sucediendo en mi cuerpo? ¿Qué está sucediendo en mis emociones? ¿Qué está sucediendo en mi mente? ¿Y qué sucede en mi percepción externa?

Y lo presencio.

Presenciar la percepción te conduce a tener más espacio interno. Cuando estoy más presente con mi percepción siento que tengo más espacio. Más espacio dentro, pero también más espacio para recibir lo de fuera en mi adentro. La práctica contemplativa por la mañana es válida si la pongo en práctica.

Este curso sólo es válido si lo pongo en práctica. No espero que este curso me dé simplemente información. La práctica espiritual no funciona así. Hay información y conocimiento, necesito practicarlo para poder ser receptivo a información y conocimiento más profundos.

No puedo pedirle a la vida que me dé más información sin practicar. Hay un nivel de información, lo pongo en práctica, abro la puerta y entonces puedo entrar. La puerta en mi práctica sí es información pero, ¿qué hago con esto en la vida?

Lo que hago con esto en la vida es sólo abrirlo hacia mí a través de la práctica. Si ejercito la plena atención cuando me siento a meditar en la mañana, si practico el espacio interno cuando estoy meditando, tengo ya una práctica que puedo realizar en mi vida cotidiana. Significa que cuando estoy en el trabajo, cuando estoy con mi pareja, con mis amigos, en toda conversación, hago lo mismo.

La segunda parte de la práctica de la que ya hemos hablado es presencia, y comunicar como si mi cuerpo estuviera lleno de ojos. Cuando estoy hablando a alguien no solo estoy hablando desde aquí. Siempre estoy comunicándome como en una experiencia corporalmente completa. Siento todo mi cuerpo, siento si estoy de pie o sentado, me siento enraizado en el espacio en el que estoy.

Si estoy frente a cientos de personas para dar una conferencia, o me siento en una sala con una persona, no importa. Es algo que yo practico de cualquier manera. Siento mi energía vital, mi energía vital se eleva y se convierte en una experiencia, se convierte en sensaciones corporales, sentimientos, emociones, pensamientos, imaginación, percepciones.

Y puedo enraizarla nuevamente. Como dijimos, cuando camino, camino hacia afuera, enraízo. Cuando mando muchos e-mails y mi energía sube, mi energía mental está alta, aprendo a enraizarla. Mi pelvis, mis pies, mis piernas, las siento.

Hasta que un día esto ya es normal. Eso es mi estado normal de estar en el mundo. Soy testigo, me encuentro, me comprometo y participo en el mundo como una plena experiencia emocional, corporal y mental.

¿Por qué estoy diciendo esto? Porque —al menos en algunos estadios de mi práctica espiritual, esto es importante— una vez que estoy enraizado también siento tu enraizamiento mientras tú me hablas.

Imaginen a Pedro y a Susana cuando están hablando, y Pedro me dice que tuvo dificultades con su compañera.

[00:10:00]

Dijimos entonces que los conflictos relacionales se sienten interiormente muy amenazadores. Pedro viene con muchas ideas, muchas cosas, muchos pensamientos acerca de irritaciones en esta relación.

Pero de lo que necesita ocuparse, primero que nada, es del miedo existencial. Sin esto, solo estoy con las ideas que tiene Peter sobre su compañera y eso no es de ayuda.

Si hago esto, como dijimos en la última sesión, estoy apoyándolo en su sombra. Yo realmente quiero ayudarlo pero lo ayudo en algo que realmente no le ayuda.

Si yo descanso en mi propio estar, siento cuando él viene que está muy agitado. Puedo sentir eso. Puedo enraizarme a mí mismo en sentirlo a él, ya sea con palabras o sin palabras, una invitación para que esta agitación sea sentida a través de alguien. Si él no lo siente conscientemente, yo lo puedo sentir conscientemente. Puedo conectarme con ello, mi tren encuentra la velocidad adecuada. Entonces poco a poco, lentamente, encontramos un espacio mutuo. Esto significa que con mi campo energético conectado con lo que es, y desde allí, encontramos un movimiento emergente mutuo.

La escucha total con el cuerpo, el cuerpo entero comunicando y participando es clave porque mi cuerpo es una herramienta muy, muy importante para recibir la información. Mi cuerpo no es solo el contenedor en el que vivo, con el que me muevo a través de la vida. Mi cuerpo es una herramienta muy consciente y un instrumento con el que vivo la vida. Si quiero ser más preciso en las conversaciones, en la comunicación, necesito aprender a utilizar dicho instrumento.

Si quiero ser un atleta y quiero correr 100 metros en 9.9 segundos y algo, necesito entrenar ese instrumento y refinarlo finamente. Si quiero tocar el piano excelentemente y quiero tocar en conciertos, necesito entrenar ese instrumento para hacer de él un contenedor para la música.

Y si quiero ser un practicante místico necesito entrenar el contenedor para permitir más luz, consciencia, presencia y precisión para participar en las interacciones diarias y en mi red social.

Así que tenemos ya tres cosas que son claves, son como el ABC. Tenemos la plena atención, tan a menudo como pueda. Cuando me lavo los dientes, cuando lavo los platos, cuando hablo con personas, cuando camino afuera en la naturaleza, o cuando espero mi avión, practico plena atención. Cuanto más horas practico, como los pilotos, cuantas más horas de vuelo tengo, cuanta más experiencia, más se cablean los circuitos en un espacio interior.

Entonces tenemos espaciosidad como resultado.

Cuanto más me enfoco en mi presenciar, en mi meditación, en la espaciosidad, más dominante se vuelve la espaciosidad en mi experiencia. Así que literalmente camino con más espacio. Veo que esto es mi proceso, es mi energía y mi estructura, y tengo espacio.

Dijimos la vez pasada —volveré a esto—, que uno de los cuatro pilares es la sincronización. Sincronizar diferentes cosas para tener cierta coherencia interna, como un paisaje interior, un panorama místico interno. Un punto en esta coherencia era espacio, si recuerdas, e información o estructura. La estructura es mi cuerpo, es mi estructura emocional, mental y física, y la información es la energía que corre a través de esta estructura. Y puedo atestiguarlo.

Ya practico un pilar en esta plena atención y espacio presencial. Después practico caminar como una experiencia completa. Camino por la vida, pero me siento enraizado y mi cuerpo es como una antena.

**[00:15:00]**

Esa antena es verdaderamente un instrumento místico. En la enseñanza mística estamos creando ese instrumento para estar incluso más refinados.

Pero entonces algunos preguntan: ¿ya soy muy sensible? Sí. Refinamos aún más pero nos enraizamos más. Cuantas más raíces tenga el árbol, más sensibilidad puede sostener. Y si la necesito, la tengo disponible.

Eso no significa que necesito sintonizar profundamente con toda la gente que camina por la calle, esto tan solo lo hago con mi familia, con la gente de mi comunidad y la gente con la que practico. Pero si lo necesito en una conversación, está disponible para mí.

## **Mapear el paisaje de tu cuerpo interior**

Cuando camino como una experiencia corporal plena, soy más consciente de mi instrumento. Puedo incluso dibujar un paisaje. Veo mi panorama dentro y puedo sintonizarme dentro en diferentes niveles de mi cuerpo, y puedo describir un mapa con las partes de mi cuerpo que están más presentes, más accesibles, donde hay más información, donde hay más vida.

Cuando me escuchas ahora puedes sentir qué partes de tu cuerpo tienen más vida, qué partes de tu cuerpo sientes inmediatamente y qué partes de tu cuerpo necesitas concentrarte para percibirlos, y aún cuando te concentras en ellas es un poco difícil.

Esto nos conduce a la siguiente práctica. Tengo dos flechas, una va hacia adentro, y cuando me preguntas cómo me siento, puedo fácilmente describir cómo me siento, puedo darte una reflexión coherente de mi cuerpo, puedo darte una reflexión coherente de mis emociones y también una reflexión coherente de mi proceso mental.

Parece muy fácil pero no es lo que siempre obtenemos. A veces preguntas a alguien cuál es su estado emocional y la persona dice, mirando hacia arriba:

—Um. Sí. Sí, me siento bien.

—Bueno, ¿qué significa que te sientes bien?

—Sí, que todo está bien.

Primero que nada, las emociones no suceden arriba [*apunta sobre su cabeza*]. Arriba es el panorama mental, y allí pensamos lo que sentimos. Pero no sentimos, sentimos en el cuerpo. Cuando sentimos y ya veo que no estás sintiendo en tu cuerpo sino que estás pensando en lo que sientes, yo no obtengo una expresión coherente de lo que sientes. Escucho lo que piensas acerca de lo que sientes.

Ahí está el cuerpo, emociones y la mente. A menudo la energía emocional se va por un atajo a mi cuerpo o a mis pensamientos. Entonces o te digo que pienso mucho o te digo: “oh, tengo una tensión en mi corazón”.

Esto está bien y es importante saberlo, pero no es una reflexión emocional.

“Siento una tensión en mi cuello”. Estupendo. Esa es una sensación física, es una sensación energética en el cuerpo, pero no es una expresión emocional.

Si me voy volviendo más preciso, voy a escuchar cuán a menudo en mi vida no obtengo una expresión coherente. Suena muy fácil, una expresión coherente emocional, una expresión coherente física y una expresión coherente mental, pero en nuestra vida cotidiana a menudo tenemos una mezcla. Entonces hay conflictos de entendimiento.

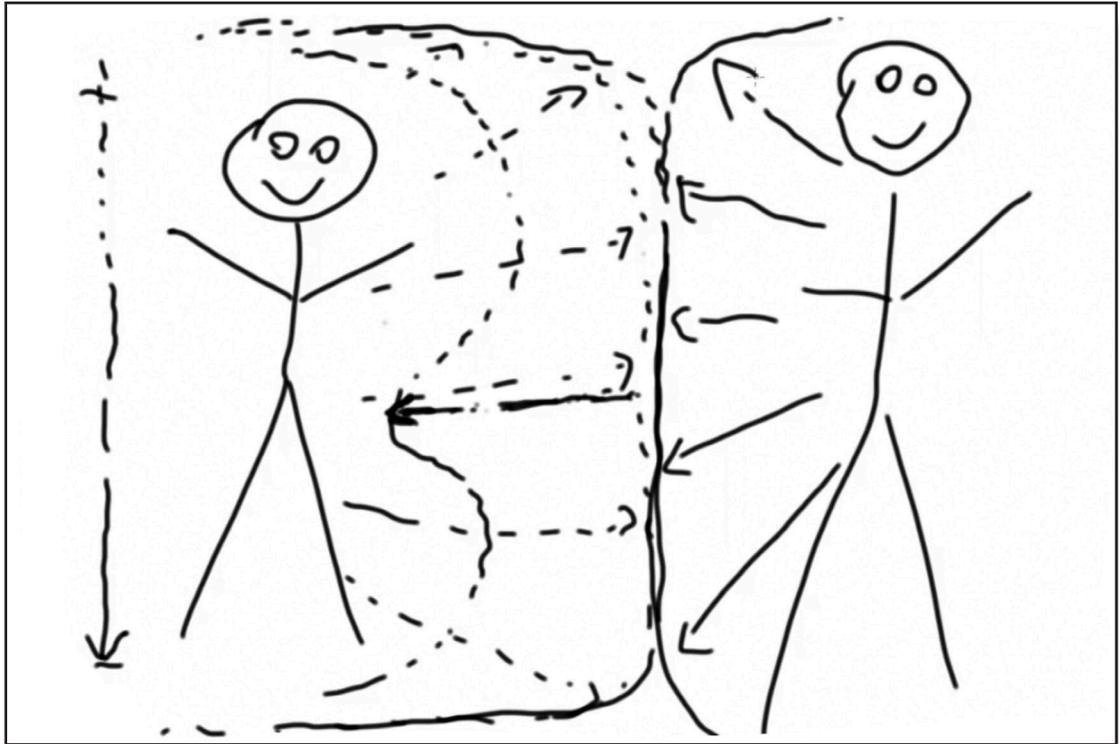
La próxima práctica nos conduce al hecho de que cuando estoy descansando en mi cuerpo, podría decir: “Arriba está la mente, en medio, el mundo emocional y abajo el cuerpo”.

Son como partes de un puzle que encajan juntas. Toda la evolución de un ser humano y la evolución de la humanidad atravesó diferentes etapas. Ha creado diferentes fases de nuestro sistema nervioso, diferentes fases de nuestro sistema emocional, diferentes aspectos del cuerpo. Cuando trabajan juntas y son coherentes, eso es lo mejor para nuestra vida y el mejor sistema de comunicación interior.

[00:20:00]

### **Escuchando con nuestros tres cuerpos: físico, emocional, mental**

Si escucho con mis tres cuerpos y cada vez tengo mayor claridad (y hoy también vamos a ver qué es una sombra, porque esto hace todo el asunto más complicado), si escucho como una experiencia corporal total, entonces mi campo energético... voy a dibujar esto por un momento y después empezaremos la meditación. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.*]



Dibujo 1

Digamos que aquí hay un participante contento en el curso de comunicación transparente. Ha practicado muchas competencias de cuerpo interno, está enraizado, sentimos desde aquí hasta aquí el cuerpo. *[Dibuja una persona con una flecha hacia abajo, de la cabeza a los pies.]*

Después decimos que hay un “campo energético”, que no es nada más que una percepción muy refinada de un ser humano en su medioambiente. Y hay diferentes niveles de ello. En el conocimiento místico hay un conocimiento muy fino de los niveles de percepción que tenemos. *[Dibuja una línea punteada en semicírculo alrededor de la persona, de la cabeza a los pies, con líneas punteadas radiando desde la persona hacia el semicírculo.]*

Si ese campo energético, como dijimos como tarea, si eres testigo por una semana cuando te sientas en un café o cuando estás con tu pareja o en un conflicto en el trabajo o en buenos tiempos en el trabajo, la percepción de tu medioambiente, ¿es siempre la misma? ¿Siempre igual, o algunas veces, cuando tienes un conflicto con alguien te contraes, y entonces esa percepción regresa hacia adentro? De pronto, ese campo energético ya no es tan grande como era antes. Es mucho más pequeño. [*Dibuja una línea hacia la persona para la contracción, luego un campo energético más pequeño a lo largo de la persona.*]

Alguien te dice algo y te ofendes. Ofenderse —como dijimos la vez pasada— no es una nueva invención de la humanidad. A través de generaciones y generaciones, tal vez por miles de años, las personas se han ofendido. Es un patrón de la evolución, no es especial, aunque te sientas muy especial cuando estás ofendido. Pero no es nada nuevo ni especial. Incluso si sentimos que es muy especial cuando estamos ofendidos, no es nada nuevo. Pero definitivamente aumenta nuestra capacidad para ser conscientes de nuestro medioambiente.

Cuando estamos muy ofendidos normalmente nos vamos hacia adentro, y esperamos hasta que el exterior venga y nos recoja en donde estemos. Pero esto no es el potencial más elevado para la consciencia. Es un hábito evolutivo, un patrón, y a lo mejor mucha gente está invirtiendo felizmente en dicho hábito, pero no es innovador. Cuando estoy ofendido no soy muy innovador para nuevas cosas. Tal vez soy innovador en cómo ofenderme mejor.

Ahora, cuando estoy ofendido retiro toda mi energía dentro de mí. Cuando me contraigo, o en otras palabras cuando me resisto (¿qué significa contraer?), estoy resistiendo mi experiencia actual. Eso es algo importante que quiero observar el día de hoy: ¿Cuánto podemos estar realmente con lo que sucede en nosotros?

Cuando digo “siento una presión en mi corazón” ya estoy contrayendo la energía de mi corazón. Cierro una parte y no soy consciente de cómo lo hice. Parece que sólo ahora el efecto es visible en mi consciencia.

Así que pregunto: “¿Cómo te sientes?”

“Tengo una presión en mi corazón”.

Pregunto: “¿Cómo empezó esa presión?”

“No sé. Estaba en una conversación. De pronto sentí esta presión”.

Entonces hubo un proceso inconsciente. De pronto, desde ese lugar inconsciente, lo que queda es una presión en el corazón. Ese es el síntoma que vemos, es un síntoma.

Antes de ir a la dinámica de las sombras, lo que quiero que veamos es que cuando hay una presencia plena, el campo energético está expandido, como dijimos antes, está aquí. [*Apunta de nuevo al campo energético más grande en torno a la persona.*]

[00:25:00]

Esta es otra práctica para hacer, lo dije la última vez e invito a que continúen dicha práctica, ser conscientes del estado de expansión o contracción de la energía en los espacios intersubjetivos.

Cuando aquí hay otra persona, que también tiene un campo energético [*dibuja una segunda persona, con un gran campo energético*], lo mejor es cuando ambos campos están expandidos. Lo que significa que la consciencia del exterior está muy expandida. Puedo sentirte y tú puedes sentirme muy bien. Tú tienes una percepción de quién soy y yo tengo una percepción de quién eres tú. El espacio intersubjetivo se llena de sintonización y presencia.

Eso es magnífico. Para llegar a eso es que estamos trabajando, a ese estado en que podemos mantener nuestra percepción del exterior conectada con la gente, con el grupo o personas con las que estamos conectando. No importa si escribes correos electrónicos, porque si escribes correos electrónicos estás conectando a una persona. No importa si hablas con una persona por Zoom, o si hablas con alguien por teléfono, incluso cuando piensas en alguien, es lo mismo.

Por supuesto que si una persona está contigo en la sala y hablas con esa persona, dentro tienes una percepción de ti mismo. Algunas personas pierden su percepción interna cuando sienten a otra persona. Eso también es algo que necesitamos trabajar, que yo pueda mantenerme conectado conmigo mismo y que pueda sentirte a ti también, de forma que hay percepción interior y exterior. Va al interior de una persona y está dirigido hacia el exterior de dicha persona. Entonces mi paisaje interno, mi espacio interior está en mi consciencia, y también lo está mi capacidad para estar sintonizado con el exterior.

Esta es una cosa. Y tenemos ya:

La práctica de plena atención, y la de consciencia de mi espaciosidad, como prácticas meditativas.

Contemplar momento a momento, según camino por la vida.

Sintonización con la totalidad del cuerpo. En mi meditación puedo hacer una práctica de competencia interna para expandir mi consciencia de mi cuerpo.

La que es yoga. Decidimos entre lo que es yoga, lo que es práctica y lo que es integración de sombra. Porque algunas de las cosas, aunque practiquemos mucho, es difícil para mí acceder a ellas porque se han vuelto inconscientes.

Una vez que son inconscientes el interruptor de luz en mi cerebro y en mi sistema nervioso está apagado, esa parte no emerge en mí. Entonces, mi rodilla izquierda de alguna forma no está completamente en mi consciencia. Si practico mucho, a lo mejor va a incrementar un poco. Pero podría ser que practique mucho y haga muy poco progreso, porque no solo necesita práctica, también necesita trabajo de sombra.

Algunas partes puedo practicar y puedo literalmente llegar a ser mejor porque ya estoy conectado a ello de cualquier forma, y solo incremento mi capacidad. Vamos a discernir entre práctica y trabajo con la sombra.

## **Discernir entre práctica y trabajo de sombra**

Algunas cosas puedo practicarlas. La meditación puedo practicarla y voy a mejorar sentándome en silencio, en presenciar, en mantenerme concentrado más tiempo, en ser capaz de relajar más rápidamente mi sistema nervioso central a un estado de relajación o de yin, o estar conectado con mi futuro, con mi consciencia superior, la luz — éstas son cosas que puedo y necesito practicar, porque generalmente son cosas que necesitan expandirse.

Y hay otras cosas, como dijimos; los pilares, el de la sincronización emocional, mental y físico —las tres sincronizaciones—, el pilar de la sincronización dentro y fuera, y éstas son prácticas de trabajo con la sombra.

Para esto necesitamos trabajo de sombra, y para la sincronización del espacio, información y futuro necesitamos prácticas contemplativas.

**[00:30:00]**

Este es un resumen de lo que ya hemos hecho. Tenemos ya muchas prácticas, que juntas van a crear más coherencia, y antes o después van a resolver muchas pequeñas situaciones de la vida cotidiana.

Quiero llevarlos nuevamente en un viaje contemplativo y después vamos a profundizar las prácticas y tal vez añadir algunas más para nuestra colección.

Después de esta sesión vamos a transcribir todo lo dicho hasta ahora sobre “prácticas”, y vamos a hacer nosotros una página de prácticas para que tengan ustedes una hoja con todas las prácticas de este curso. Vamos a continuar rellenando esa hoja hasta el final del curso y entonces tendrás completo el folio de prácticas.

## Comienzo de la meditación

Bueno, vamos a hacer un viaje juntos. Siéntate cómodo con la espalda recta.

Si quieres puedes cerrar tus ojos.

Toma unos momentos y mira cómo cada exhalación te lleva a profundizar más en tu sentar. Disfruta por unos momentos de la simplicidad de sencillamente sentarte.

Hay muchos movimientos que quieren tomar tu energía hacia arriba nuevamente, todo lo que pienso, todas las cosas que emergen en mí cuando escucho lo que escucho en este curso o en mi vida en general.

Pero en la meditación practicamos como si el vapor que emerge del agua caliente regresara al agua. Que mi energía vital regrese a la base.

Inmediatamente, cuando mi energía está sintonizada con cada exhalación, en mi pelvis, en mi vientre, en mi base, generalmente la actividad mental se reduce, se hace más lenta. Con curiosidad y precisión percibo todo lo que está sucediendo ahora en mi cuerpo.

Si realmente estoy sentado como si estuviera un tanto desarraigado de mí mismo, si me siento muy activado ahora o relajado.

Cada exhalación me conduce un poco más profundo a la simplicidad de estar sentado. Estar sentado, ser consciente del cuerpo sintiendo el grado de tensión o estrés. O de relajación.

**[00:35:00]**

Si hay mucha tensión en mi cuerpo o si se siente mi cuerpo más libre y relajado. Tal vez hay algunas áreas que se sienten más relajadas que otras.

También percibo los movimientos sutiles en mi campo energético, sensaciones de vivacidad, fluir. En una introspección de resolución más fina, hay muchos movimientos sutiles.

En la cantidad de tensión en mi cuerpo puedo ver cuánto realmente digiero mi vida en este momento, o cuanta energía se queda sin digerir. Algo de ello puede haberse quedado sin digerir durante años o décadas.

Y las áreas libres, las que fluyen más libremente, donde la vida puede realmente fluir a través de mí y me quedo en un movimiento emergente, co-creativo con la vida. Puedo responder a las experiencias y desafíos en una forma fluida.

Si hay áreas con tensión o estrés, solo observa si puedes dar la bienvenida a la tensión y al estrés con curiosidad, con cuidado. Que haya un presenciar refinado de lo que es. Todo esto es aquí, ahora.

También incluye nuevamente el mundo emocional, mira a ver si el panorama emocional está libre, abierto, accesible, o si te sientes disociado, si no sientes, o si estás sobrecargado por las circunstancias de la vida.

**[00:40:00]**

Cómo de valiente eres para realmente estar en tus emociones nucleares como amor, dicha, miedo, tristeza, rabia, vergüenza. Incluso con el no-sentir.

Cuando estas emociones emergen, ¿cuánto puedes sentir las sientes? ¿cuánto puede tu atención descansar en ellas?

Permite que dichas emociones, sentimientos, fluyan por tu sistema emocional. ¿Cuáles están más permitidas, tienen permiso de más alto nivel? ¿Qué tipo de estados emocionales tienen niveles más bajos de permiso y no son tan bienvenidos en el control de fronteras?

Cuando hay tensión en tu cuerpo, ¿puedes mirar debajo de la tensión y descubrir qué cualidad emocional no tiene permitida la entrada en tu país?

Qué emoción se regula a la baja, está reprimida, está retirada, está encogida.

Nuevamente vamos a observar la cualidad de la mente en el día de hoy. Tal vez la actividad de la mente se redujo a través de este viaje.

Está la actividad de la mente, los procesos mentales de los cuales puedes ser testigo. Puedes sentir cada pensamiento viajando a través de tu mente.

Incluso la sensación física. Si presto mucha atención puedo sentir el pensamiento en mi cuerpo. Puedo sentir cómo agarro pensamientos, cómo me contraigo de forma muy sutil alrededor de pensamientos. Y los pienso.

**[00:45:00]**

Algunas veces mi mente se siente más contraída, algunas se siente más expandida. Cuando está expandida también está más receptiva del futuro, inspiración, innovación.

Después observar que eventualmente también hay, cuando estamos atentos a nuestra percepción, hay más espacio dentro — nos sentimos más espaciosos, más expandidos, hasta quietud.

Si hay más espacio, permite a tu consciencia descansar en ese espacio.

En la espaciosidad, la vida aparece mucho más como un campo que como un objeto separado. Puedo escuchar al espacio. Puedo escuchar ese campo.

De nuevo, si hay alguna información para tu vida, cualquier cosa que quiera emerger en tu consciencia, o algo que necesita ser más digerido, o algo inspirador — vamos a darle unos cuantos momentos en silencio para solo escuchar. Escuchar al espacio.

Y lo que emerja, déjalo pasar. Míralo. Siéntelo. Escúchalo. Déjalo ir.

**[00:50:00]**

Después, en la quietud, vamos a dedicar un momento, si tienes alguna pregunta acerca de tu vida, o sobre cosas que no estén claras en tu vida, en ciertas relaciones con personas. Tal vez puedes pedir en ese espacio de silencio, en esa expansión silenciosa, con tus propias palabras, una mayor claridad para tu interior, revelaciones, inspiración, lo que sea correcto para ti en tus propias palabras.

Es poner la intención de que una mayor sabiduría envolvente surja en tu vida. Permite que esta pregunta penetre en la espaciosidad.

Repítela dos veces más.

Cuando estés preparado, déjalo ir.

Escucha y siente el espacio por unos momentos.

Para terminar, cada uno que tome una situación, una comunicación, una situación en tu vida, tal vez de tu última semana que aún recuerdes, en la que te sentiste estresado o muy estresado, donde te sentiste atascado, y vamos a visitar ese incidente, esa situación. Vamos a conectarnos nuevamente con dicha situación.

Después miremos si podemos llegar a una información coherente. Cuál es la información a nivel físico, cuál es la información a nivel emocional y a nivel mental.

En dicha situación, cómo te sentiste en tu cuerpo. ¿Te sentiste conectado, enraizado, tenso, abierto?

Cuál fue la cualidad emocional, ¿puedes decirlo, no puedes? Si puedes decir qué sabor tenía, cómo de fuerte, contraída o abierta.

Y cuál fue tu proceso mental. Solo ser testigo, sin ningún “debería” o “cómo debiera ser”.

**[00:55:00]**

En una desnudez tan auténtica como te sea posible.

Cómo la dificultad se representó en tu cuerpo, en tus emociones, en tus pensamientos.

Si no puedo decir alguno de ellos, cómo estaba mi cuerpo, o mis emociones, o mis pensamientos, o si no pensaba nada, solo notarlo, sin empujar ni tirar, sólo exactamente como es.

Una vez que tengo una sensación más clara y puedo ver el proceso emocional, mental y físico, puedo ver hasta qué punto me mantuve conectado con la otra persona.

¿Me contraí sobre mí mismo? Y si me contraí, ¿cuánto me contraí? ¿Pude mantener una consciencia del espacio intersubjetivo de la otra persona? ¿Cuánto?

Permitir, como dijimos. Todo es exactamente como es. Sólo ser un poco más consciente de ello.

Observa si puedes relajarte en dicha situación un poco más. Si sentiste una cierta contracción, ¿a qué no le fue totalmente permitido participar?

Observa si puedes incluir un poco más aquello a lo que no fue permitido del todo participar. O en otras palabras, relajarte en dicha cualidad un poco más profundamente.

[01:00:00]

Bueno, bien. Despacio, vamos a abrir los ojos, dar varias respiraciones. Suelta la situación dentro de ti, déjala ir. Y regresemos.

## Fin de la meditación

Vamos a continuar.

Hemos hecho un viaje a través de la plena atención, sincronización, espacio. Dijimos que espacio e información y estructura son una correlación importante en nuestra vida cotidiana. Para personas que realizamos una práctica espiritual o un camino místico, es una responsabilidad que tengo, la de encontrar formas o estilos de vida que me permitan tener suficientes posibilidades de establecer un equilibrio adecuado para mí.

## Entrenar tu capacidad de intuición interior y de sabiduría

Y si lo siento, con solo hacer esa pregunta dentro de mí, voy a tener algún sentido de si eso está en equilibrio actualmente o si está fuera de equilibrio.

Una forma de encontrar una alineación interna más profundamente es hacerte preguntas internamente. Aunque al principio mi mente me va a decir: “Sí, voy a tener respuesta pero será solo mi imaginación y quién sabe si eso es cierto”.

Eso está bien, eso es el trabajo de la mente, y la mente necesita comentar sobre esto, y es genial. Permitted que haga su trabajo pero no la escuchamos. Primero que nada decimos: “ok, establezco una práctica y veo qué emerge”, de forma que entrene más y más mis capacidades intuitivas para que me den una referencia sobre mí mismo.

Lo mismo con la nutrición. No necesito leer tantos libros sobre nutrición si tengo una brújula interna que me dice qué es lo apropiado para mí, la nutrición adecuada para mí.

Puedo leer más o puedo aprender a estar más conectado. Y puedo tener conocimientos de nutrición en general, es saludable e importante. Pero si tratas de hacer un puente o compensar la falta de tu conexión interna, eso es lo que tenemos que mirar.

Puedo literalmente aprender a preguntarme interiormente para ver cuál es la respuesta que emerge en mí. No necesito tomar todo lo que emerge — parte de ello será pensamiento asociativo, o incluso tendencias adictivas— pero cuanto más lo practique, mejor voy a entrenar una capacidad para que más a menudo en mi vida tenga un saber intuitivo, tome decisiones intuitivas. Dentro del no-saber, voy a ser capaz de obtener algunas respuestas de mi campo interior que van a representar más y más coherencia. Un tipo de entrenamiento de la sabiduría.

No todo lo que emerge será gran sabiduría, o iluminación, o información sobre el despertar. Pero eventualmente voy a entrenar una capacidad y esa capacidad va a tener cada vez más un lugar en mi vida. Cuando hablo con personas, de pronto sé cosas intuitivamente. Pienso algo que de hecho es cierto.

Algunas personas tienen un canal con el que instantáneamente saben algo.

Y si les preguntas cómo lo saben, dirán “no sé, simplemente emergió en mi mente”.

Otras personas son muy visuales, ven un montón de imágenes interiores. Algunas personas ven historias completas de otra persona y la describen, y es la historia de esa persona en un minuto.

Otras personas tienen sensaciones muy fuertes en su cuerpo, sentimientos acerca de cosas. Y cuando hablan de esos sentimientos, tiran de información intuitiva.

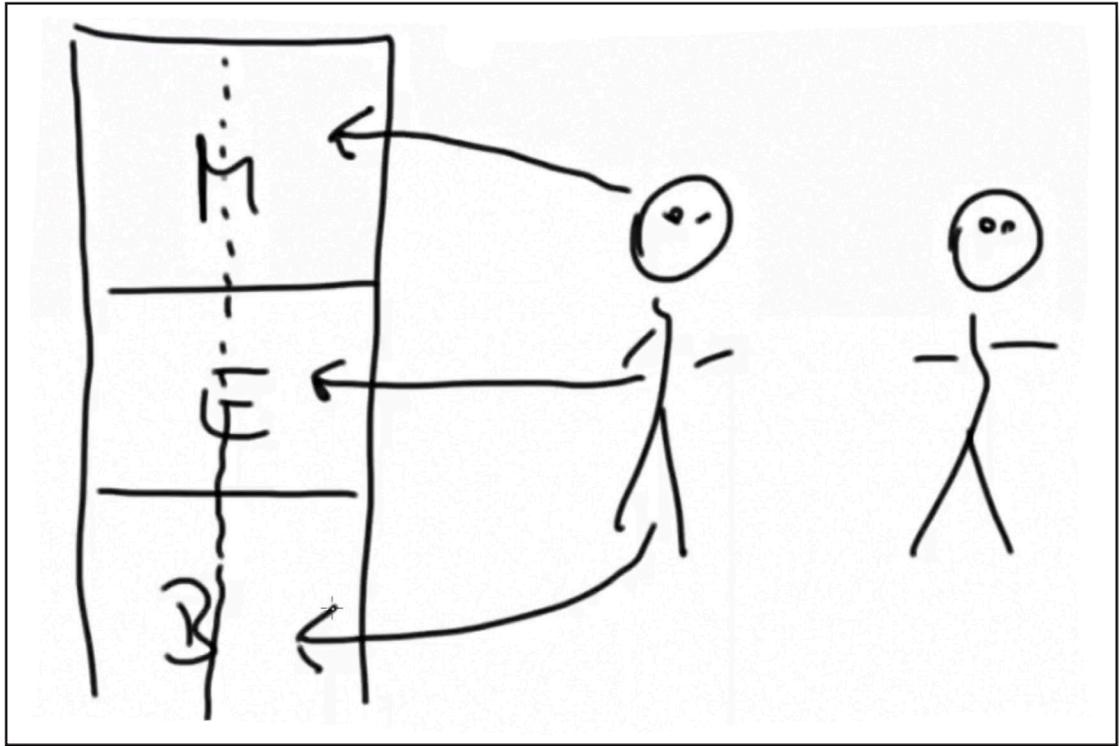
Todos potencialmente tenemos acceso a información intuitiva o transpersonal, y necesitamos entrenar ese músculo. Entrenar esa capacidad, ese músculo, para que crezca.

**[01:05:00]**

Es lo mismo para situaciones difíciles de la vida. Lo puedo hacer para mí mismo. Lo puedo hacer cuando tengo un conflicto con alguien. Y contemplo ese conflicto o ese malentendido o esa conversación difícil.

Cuando llego de noche a mi casa y tengo tiempo, reviso mi día y me digo cuáles fueron los momentos en que mi energía vital bajó de golpe. Cuáles en los que me quedé atascado en conversaciones.

Rebobino, como hoy, lo pongo en cámara lenta. Siento esa situación, sintonizo y observo: ¿qué pasó en mi cuerpo? ¿Cuál es la referencia en mi cuerpo de dicha situación? [Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 2.] Voy a dibujar esto nuevamente.



**Dibujo 2**

Así que tengo una situación, dos personas en una conversación, ese es mi recuerdo. Hablé con alguien. Después miro cómo, en el primer pilar, tenemos el cuerpo físico, las emociones y tenemos la mente. Esta es una experiencia auténticamente sincronizada, cuando hay alineación. [Dibujas dos personas, luego el primer pilar con secciones de cuerpo, emociones y mente, y una línea bajo el medio del pilar.]

Veó dicha situación y proyectó qué pasó en mi mente, qué pasó en mi campo emocional y qué sucedió en mi cuerpo físico.

Lo siento y me doy tiempo para incrementar la resolución.

Después veo, ¿mi mente estaba en blanco? O estaba hiperactiva y traté de protegerme, traté de justificarme, traté de atacar al otro, traté de defenderme, expliqué mucho o me quejé mucho.

Pero todo esto es una señal de que no estoy plenamente en mi energía nuclear. Ya estoy fuera de alineación.

O bien observo mi campo emocional y veo que no puedo ni decir cómo me sentí. Ni siquiera consigo inmediatamente una sensación clara, me siento como que estaba insensibilizado.

O tengo mucha tensión en el cuerpo, siento tensión y presión en algunas áreas en mi cuerpo. Tienen presión pero no puedo decir cuál sentimiento está conectado con dicha presión.

Y poco a poco, conforme me doy tiempo a mí mismo y me relajo en esa situación, traigo más consciencia a una resolución más elevada y aprendo. No digo esta situación no debería haber sucedido. Veo a esta situación como mi maestro y digo “bien, ¿qué me enseñó mi maestro?”

A veces cuando tenemos un maestro no nos llega lo que dice. A veces en los buenos momentos nos lleva tal vez una hora, en los momentos más largos puede llevar toda una vida entender lo que dijo nuestro maestro.

A veces, después de años, echa raíces esa semilla, hay raíces, florece y de repente lo entiendo.

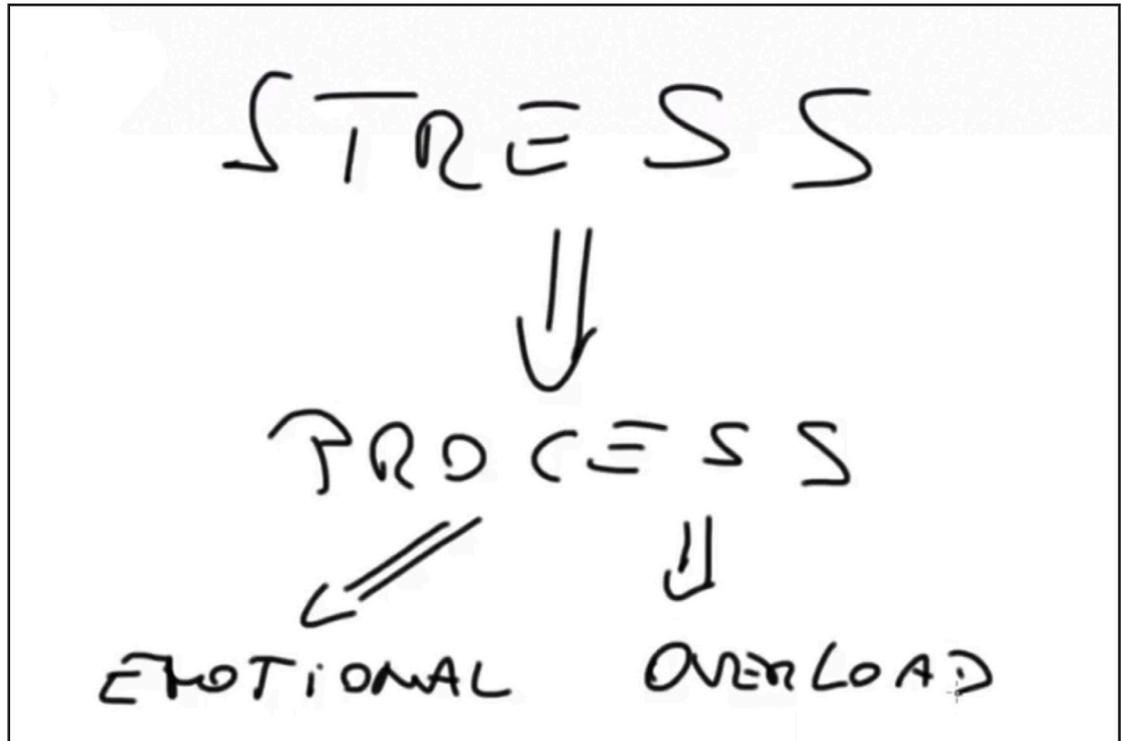
Y a veces lleve solo unos minutos entenderlo. “Ah, esto es lo que de hecho ha sucedido”.

Tanto como pueda, pues algunas cosas estarán tan enterradas o traumatizadas que va a ser difícil para mí accederlas. Aunque lo mire yo solo, va a ser difícil acceder a ellas.

## **Discernir entre proceso e interpretación**

Hay categorías de cosas para las que necesito ayuda profesional. Hay otras categorías de cosas en las que, con introspección, voy a tener mayor claridad. Estamos hablando de la segunda sección.

Voy a ver: “Ah, mi cuerpo. Me he desarraigado.” Cuando realmente me siento a mí mismo en la situación, y no siento ya el suelo. Estaba muy activado. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 3.*]



Dibujo 3

El estrés, por ejemplo. La palabra “estrés”, en mi comprensión, es una palabra con poca suerte, porque estrés ya es una interpretación de un proceso. Cuando alguien dice: “oh, estoy tan estresado”, es bueno para mí averiguar qué es lo que he dicho. ¿A qué llamo estrés? ¿Cuál es el proceso del estrés?

[01:10:00]

En nuestro trabajo queremos traer de nuevo las interpretaciones a los procesos reales que están sucediendo ahora, porque el cambio sucede en el proceso, no en la interpretación.

¿Cuál es realmente el proceso? ¿Qué siento cuando digo que tuve una conversación estresante? ¿Qué significa “estresante”? Estresante significa que me enojé y suprimí el enojo, o que tuve miedo y lo suprimí, o que tuve vergüenza y no quise sentir vergüenza.

¿Qué es realmente una conversación estresante?

El proceso tiene un refinamiento, una cualidad emocional, tal vez también una sobrecarga de algún tipo. Pero, ¿cuál es el proceso del estrés?

Cuando digo “estrés” lo desmenuzo en mi contemplación del proceso, porque en el proceso es donde puedo transformarlo. Cuando digo que tuve una conversación estresante con mi jefe, tal vez “estresante” es que me dio miedo, que ante la autoridad me dio miedo que él o ella me fuera a despedir, o que tendré que trabajar más horas de las que trabajo, o que necesito hacer un trabajo que no quiero hacer, o lo que sea.

Puedo decir “estrés”, y estrés es un peso además de un proceso. Estrés, por supuesto, puede ser que necesito trabajar 80 horas a la semana, y que esto es simplemente demasiado para mí. Entonces quiero ver, “okay, ¿cuál es el proceso de esto?”

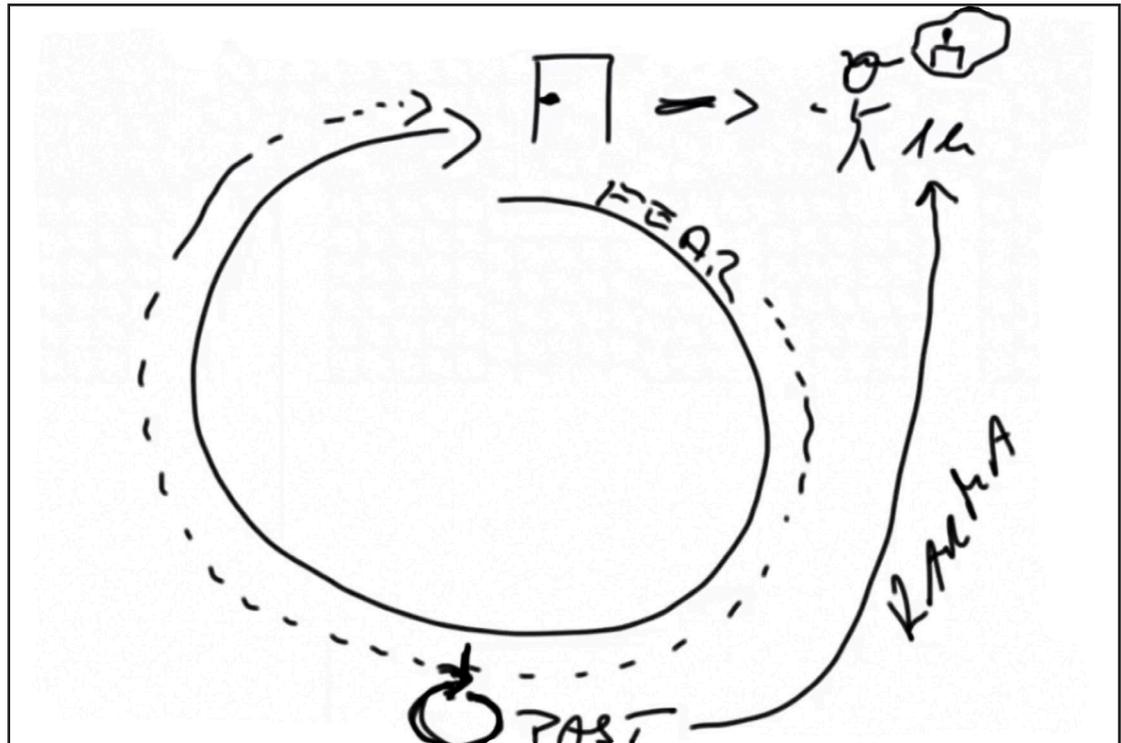
Pero si es un proceso emocional, quiero ser claro, “Oh, realmente me he asustado,” me he contraído en torno a este miedo, no quise sentir este miedo. Entonces me fui del despacho de mi jefe y me sentí confundido. Me sentí un tanto colgado, y necesito una hora para relajarme en mí mismo, por esa conversación.

Durante una hora no estuve enteramente en mi capacidad plena, al menos lo que ahora es mi capacidad plena. Durante una hora, lo más probable es que aquella conversación pasara a mi lado y me molestara.

Pensando sobre ello, debí haber hecho esto, o esto otro.

Mi mente estuvo procesando la sobrecarga emocional, o mi cuerpo la está procesando, porque mi campo emocional no la digirió en la propia situación.

Cuando una situación ha sido experimentada plenamente, la energía que emerge puede terminar, como el círculo del zen. [*Thomas ilustra este concepto en el Dibujo 4.*]



Dibujo 4

El miedo que surge aquí en la conversación con mi jefe puede ser digerido en mi campo emocional. Y cuando atravieso la puerta de la oficina de mi jefe, el miedo está digerido e integrado. [Dibuja un ensō abierto con “fear” (miedo) en el exterior, y un camino en torno al ensō, a una puerta al fondo.] O, me atasco en algún lugar. Si está atascado aquí, crea un círculo o motor aquí, y a eso llamamos pasado. [Dibuja un pequeño círculo fuera del ensō, y un punto a medio camino en él.] Cuando dejo la oficina de mi jefe y ahora estoy aquí [apunta al exterior de la puerta], estoy pensando, pensando, pensando. Pienso un montón en mi jefe detrás de su escritorio.

Lo que significa que esa energía, ese karma necesita procesarse a sí misma aquí.

Me toma una hora hacerme cargo de ese karma. Porque esa energía circular [apunta al círculo que representa el pasado] está trabajando en mí y crea un pasado. Tengo un pasado en el cual pensar. Mi jefe se convirtió en mi pasado.

Mi jefe más mi miedo, es una hora de mi pasado. Una hora de karma.

Así que, en dicha conversación dejé un rastro. Ese rastro es a lo que necesito regresar. Cuando encuentro este miedo y me siento con él por la noche, y me relajo en mí mismo. Y me digo:

“Vaya, me desentraicé”.

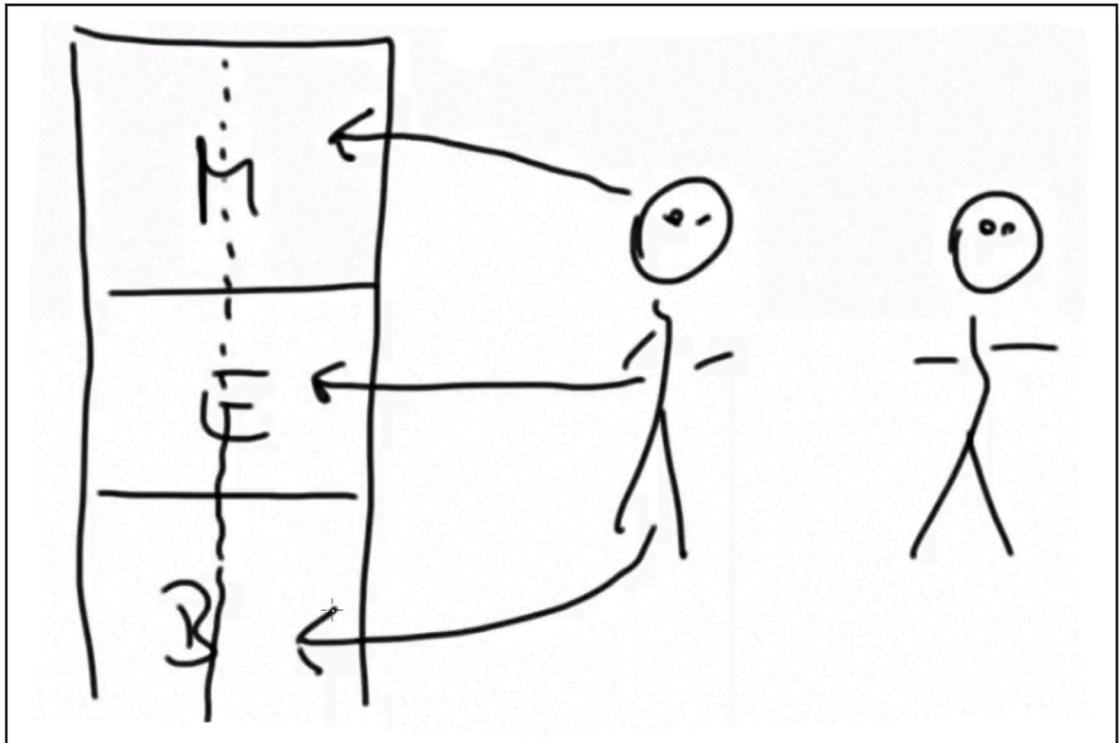
[01:15:00]

Evité ese miedo. Estaba muy tensionado. Dejé la oficina, me sentí agitado y muy activado. No me sentí enraizado, no me pude concentrar durante una hora en mi trabajo porque estaba constantemente pensando en esto. Entonces me tomó una hora realmente relajarme. Necesité hablar con un colega, o llamar a mi amiga para contarle esa conversación, para digerir la información hasta que pude otra vez aterrizar en mi mismo.”

Mi campo corporal se contrajo. Mi campo emocional se adormeció porque no quería ese miedo, así que lo bloqueé. Mi capacidad mental estaba sobre-procesando. Cuando dejé su oficina estaba pensando, pensando, pensando muy rápidamente. No sentí el miedo y no sentí mi cuerpo, porque mi cuerpo estaba lleno de miedo. [*Thomas reexamina el Dibujo 2.*]

Así que en la hora posterior, me relajé y poco a poco el miedo pudo procesarse a sí mismo, hasta que pude regresar al estado normal.

Algunas veces ese proceso puede llevar días. Durante días estamos pensando sobre ciertas situaciones que experimentamos. En este tiempo, no hay que olvidar que no estoy en mi plena capacidad.



Dibujo 2, reexaminado

### Procesar el karma diario

Entonces, lo que puedo hacer como práctica —esta es otra práctica— es que me siento, reviso mi día como una película, la rebobino, sintonizo y digo, “Ahora que tengo más tiempo, siento mi cuerpo, me siento más contraído. Sintonizo mis emociones y no sé, estoy insensibilizado. Mi mente está muy ocupada”. Entonces regreso con mi campo emocional y digo: “ok, acepto plenamente que necesité apagarme”.

Nuevamente ver que los patrones, —y ésta es una parte muy importante que mencioné la vez pasada—, los patrones que suceden en nosotros no son estúpidos. Incluso si para mí, como adulto me parece que me bloquea ese patrón, cuando instalé ese patrón —y recuerden: “yo lo instalé”—, cuando lo instalé fue un movimiento inteligente y creativo. Porque mi jefe probablemente no es la primera persona con la que hago esto. Y cuando instalé esto, fue inteligente, lo necesitaba.

Por eso, en lugar de distanciarme más y decir: “esto no debería estar en mí”, digo: “oh sí, esto sí debería estar en mí”. No significa que necesito continuar haciendo esto. Tal vez ya no está actualizado y puedo aprender algo ahora. Pero para aprender algo necesito convertirme en ello.

Recuerden lo que dijimos la vez pasada, la contractura en la espalda es un “eso”, y “eso” ya es sospechoso. Ya es sospechoso si oigo “eso”, porque “eso” significa, representa, una disociación del proceso. No estoy conectado a eso.

Algunas personas preguntaron: “¿Cómo lo digo correctamente?”

Eso es interesante, esa pregunta es muy interesante. Es muy entendible porque queremos hacerlo bien, correcto. La respuesta es que no hay una cosa correcta que decir.

Todo este curso está construido para apoyarnos a volver a una forma de vida auténtica, emergente: la capacidad para relacionarnos con nuestra vida en nuestro contexto a cada momento, en el mejor sentido, con nuestra energía esencial, nuestro núcleo esencial más auténtico, en nuestra presencia más profunda.

No podemos dar una receta de cómo responder a esto. Podemos solo hacernos más conscientes de las dinámicas de sombras. Recuerden, les pedí observar más las sombras potenciales en nuestro lenguaje.

**[01:20:00]**

Una vez que estamos de acuerdo en hablar de ese modo, fijamos la sombra como algo normal. Una vez que estoy de acuerdo contigo en una contractura en la espalda, con un “eso”, yo invierto, aún con mi mejor intención, en la sombra.

Voy a regresar a la inversión en la sombra en un segundo.

Pero con lo que quiero terminar es con que estos patrones, aunque sean dinámicas de sombra, no fueron estúpidos. Algunas personas ven a su sombra, o a los bloqueos, a las dificultades en su vida, como que están obstruyendo su camino. Nosotros decimos en la comunicación transparente: este es tu camino.

Puesto que está en mi vida, es mi camino.

No es que esté bloqueando tu camino y después de sorteado, va a ser tu vida. No, no. Este karma, o este condicionamiento, o estas sombras y traumas son nuestro camino.

Nuestro camino de consciencia es ocuparnos de ello y trascenderlo de la mejor forma, no eliminarlo. No es lo mismo. Porque eliminarlo ya es parte del estrés, significa la patología.

Pero la patología es que quiero eliminarlo. Es como si dijera, ¿cómo puedo eliminar mi mano? si mi mano está anestesiada y ya no la siento. Después digo: “¿Cómo llegó aquí esa mano? A lo mejor debo eliminarla, porque solo está ahí, colgada de mí”. Pero una vez que la anestesia desaparezca, mi brazo será nuevamente mi brazo.

La contractura en la espalda es mi proceso activo. La presión en mi corazón es mi proceso activo, no puedo eliminarlo. Solo puedo tomarlo nuevamente, para que sea lo que es. Porque quiero mantener mi brazo y quiero mantener mi corazón, y quiero mantener mi espalda.

La sanación no es después, no es que cuando termine mis contracturas y mis dificultades y mis bloqueos la vida empezará. Mi vida es también encontrar la sabiduría y liberar, y transformar mis dificultades, ese es mi camino.

Y eso es algo muy grande, es una gran diferencia. Muchas veces puedo estar tentado a decir: “Qué bien estaría sin esto. Todo lo demás lo puedo aceptar, pero esto no está bien”. Cada vez que me veo a mí mismo diciendo esto, que sea suficientemente decir: “Ah”. Y simplemente dejar pasar ese pensamiento. Cómo puedo entregarme más a esto, en lugar de menos.

Lo primero, esto es información mental. Eventualmente se convierte en una forma de amar. Se convierte en mi forma de amar, el encontrar más y más congruencia en una dificultad.

En ese caso puedo regresar a la conversación con mi jefe y puedo encontrar más claridad. En lugar de decir: “Eh. Ahora realmente he enredado esta situación”. No, regreso y aprendo a ver el proceso en una resolución más elevada, relajarme más profundamente en ella y decir: “Ah, me he contraído. Dejé de sentir mi cuerpo, apagué mi capacidad emocional. Al apagar mi capacidad emocional no pude sentirle más, a él o a ella, no pude permanecer en relación en el espacio intersubjetivo, porque una vez que no me siento a mí mismo no puedo sentir al otro”.

Entonces, con una sobreactivación en mi mente, porque toda la energía se va hacia mi mente, trato de resolver la situación. Trato de buscar buenos argumentos. Empiezo a hablar más rápido. Me estreso, me activo más. Luego salgo y estoy exhausto. Lo más probable es que la situación se experimentó como estresante.

[01:25:00]

Después, en mi contemplación, regreso y lo pongo de manifiesto: “Ah, estoy sobreactivado en la mente”. Me abandono en mi miedo y aprendo a sentarme con ello, solo para aclarar el karma del día. Me siento con ello y me permito descansar en ello hasta que me relajo nuevamente en mi cuerpo y me enraízo a mi mismo.

### **Sincronización cuerpo/mente**

Como dije, la categoría 2 son las cosas con las que puedo trabajar yo mismo. La categoría 1 son las cosas a las que no puedo tener acceso, excepto para ver los síntomas. Entonces necesito un terapeuta profesional, o una persona experta en traumas que esté conmigo en esto.

Porque algunas cosas podré resolverlas yo mismo, pero para otras cosas necesito relación. Especialmente si alguien está muy traumatizado por su pasado, y el desarrollo de su estructura no pudo realizarse apropiadamente —especialmente en los años tempranos de su vida—, entonces no tiene suficiente estructura para procesar situaciones intensas. Entonces nos sentimos sobrecargados constantemente. El miedo va a ser demasiado, o la rabia, o la vergüenza, y voy a sentirme abrumado.

Si no tengo suficiente base para procesar mi propia vida, necesito encontrar otra persona que pueda reflejar más base para mí y que yo pueda aprender base. Puedo aprender base. Hasta que pueda cablear más base y pueda convertir energía en estructura (como dijimos en las primeras sesiones, cada niño crea una estructura), hasta ser más capaz de trabajar conmigo mismo.

Definitivamente, eso es muy válido. Incluso es mi responsabilidad. Las cosas que no están claras por mucho tiempo, y las mantengo sin claridad porque no encuentro el profesional adecuado para ello, eso es parte de mi responsabilidad. Si realmente quiero encontrar a alguien que me pueda ayudar con ello, lo voy a encontrar.

Esto es, acerca de la sincronización de la mente-cuerpo. Mente, cuerpo y emociones. Conforme más lo practique, especialmente con la parte de yoga, voy a mejorarlo. Y voy a ver más y más lo que está sucediendo a mi alrededor. De pronto con mis amigos se vuelve muy obvio: “Ah, hay una contracción. Ahora apaga sus sentimientos. Ahora vuelve. Ahora ya se enraíza nuevamente. Ahora vuelve a dejar su base. Ahora hay muchos pensamientos y justificaciones en su diálogo, mucho hablar defensivamente”. Podemos ser anfitriones de todo ello y observar el proceso.

Es decir, voy a verlo más y más en mi contexto porque lo veo más y más en mí.

Eso nos conduce —voy a hablar un poco sobre la inversión en la sombra, dada la hora vamos a dar un tiempo para preguntas y respuestas— a otra práctica ahora. Una práctica interna corporal, con la sincronización mente, cuerpo y emociones, para ponerla en nuestra hoja y practicarla.

Como dije la vez pasada, podemos crear una cultura que sea consciente de las sombras cristalizadas en nuestro lenguaje.

Voy a decir algunas cosas sobre las sombras y continuaremos con esto la próxima vez.

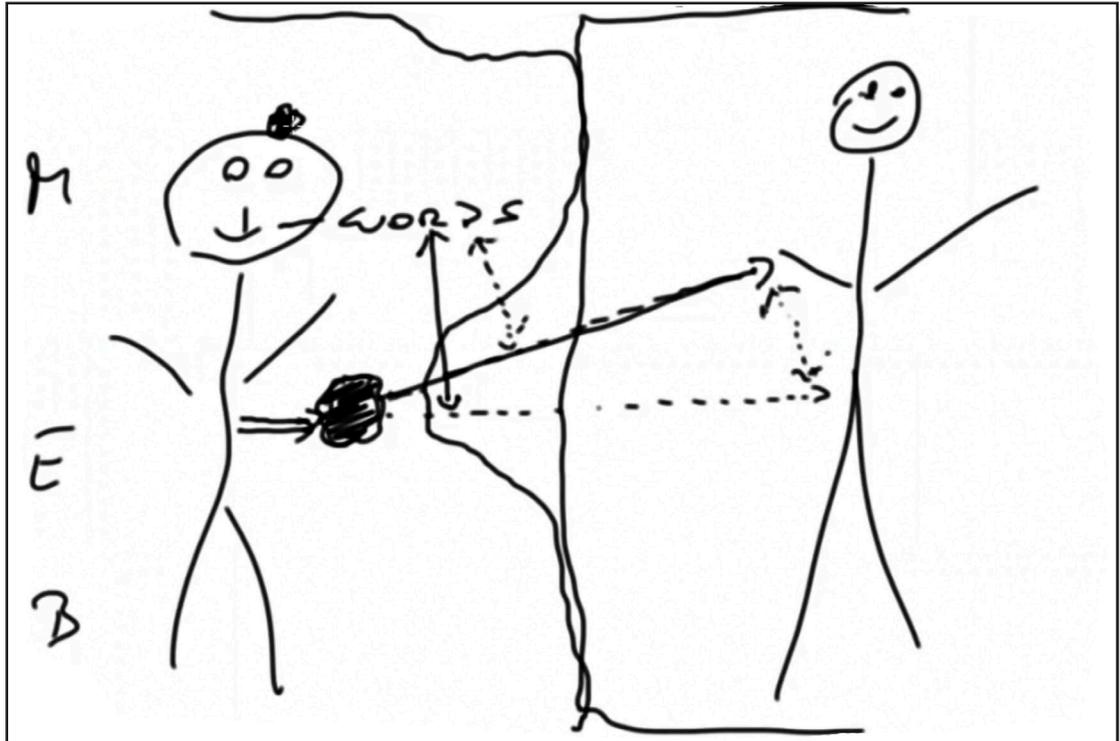
Energéticamente, una sombra en una parte de mi campo energético, es decir de mi capacidad para percibir, que está reducida o casi apagada en su capacidad para percibir. Y eso sucede en el sistema nervioso central y, por supuesto, en mi cerebro y en áreas de mi cuerpo, en mi sistema emocional y, en parte, también en mis pensamientos. En mi memoria.

**[01:30:00]**

Este tipo de sombra tiene múltiples representaciones. ¿Cómo veo mi sombra? Veo mi sombra sobre todo a través de la irritación. Algo sucede en mi vida, tengo un conflicto con mi jefe, y en ese conflicto dejé la oficina preocupado. Esto significa que hay energía sin digerir, lo que significa que una parte de mi sombra formó parte del juego. En la reunión, o cualquiera que fuese la conversación en la que estaba, mi sombra estaba a mi lado y no me di cuenta. Mi sombra participó en la conversación y no me gustó lo que sucedió, así que llamo a la situación un “problema”.

Cuando llamo a mi vida un problema, sé que mi amiga, la sombra, está participando, y no la veo porque es invisible, al menos para mí.

Lo mismo sucede cuando tu sombra participa. También voy a sentir una irritación, una irritación sutil. De alguna manera siento que algo no es del todo congruente. Algunas veces esas situaciones son muy obvias, cuando algo no es congruente, y algunas veces es muy sutil. [Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 5.]



Dibujo 5

Vamos a dibujar esto nuevamente.

Vamos a decir que aquí está un ser humano, y aquí hay un campo inconsciente [dibuja un círculo oscuro cerca de la persona], y aquí está el campo energético [dibuja una línea que encapsula a la persona y se curva al pasar el pequeño círculo].

Aquí [a la derecha] hay otro ser humano cuyo campo energético está aquí [dibuja una línea que encapsula a la persona y que no se curva]. Digamos que la persona no tiene la misma sombra.

Aquí entra un impulso hacia ello [doble flecha de la persona al pequeño círculo], ésta es una zona inconsciente. No sabemos qué está sucediendo aquí. ¿Por qué? Porque es inconsciente.

Lo que sale es así [línea en 45° hacia la persona de la derecha].

Debería estar potencialmente aquí [*línea recta*], pero lo que sale es esto.

En esta persona hay una tensión. Esta no es la misma información.

Hay luz entrando [*enfatisa la doble línea entre la persona y el pequeño círculo*], y hay otra cosa que está saliendo.

En mi percepción eso es una irritación. Siento: “Eh, un momento, escucho lo que dices pero no te entiendo”. Las palabras no encajan con la energía. No hay una coherencia mental, emocional y física. Y eso se representa a través de la sombra [*el pequeño círculo*].

Esa es una sombra también aquí, en el sistema nervioso central, en el cerebro, [*dibuja un punto oscuro sobre la cabeza*], en el sistema emocional y en el cuerpo.

La transmisión de esto al campo energético del otro es una ligera irritación.

Hay una historia sobre la sombra que me encanta contar.

Imagina que me ves hablándote en este curso y de pronto del fondo azul detrás de mi sale una vaca volando a través de la pared que se va volando a través de la otra pared.

Una vaca real, una vaca física. Viva. Volando. Desapareciendo. Ya está, se terminó la situación.

Ahora tenemos dos posibilidades, yo creo. Los dos decimos: “bueno, no sucedió nada, vamos a continuar con el curso de la comunicación transparente. Sabemos que aquí está lo consciente, lo inconsciente, continuemos en nuestro asunto, como siempre”.

**[01:35:00]**

O bien al menos estaré un poco irritado, o realmente muy irritado, porque en mi comprensión física, las vacas no vuelan a través de la pared.

Podemos entenderlo como un ejemplo burdo de algo que sucede todo el tiempo en los procesos de comunicación. Porque si presto atención durante mi día, a menudo siento algún tipo de sutil o burda irritación. A veces son muy obvias. Pero a veces, en una fracción de segundo percibo una irritación, y digo “ok, vamos a volver a lo que estamos ahora”.

## Asignación de tarea

Como tarea, me gustaría que todos presten atención a las irritaciones sutiles. Eso no significa que necesitemos lidiar con todas las irritaciones que vemos. Necesito estar lo más consciente que pueda, y lo que hago con ello es el segundo paso.

Ahora no hablamos del segundo paso, hablamos de la conciencia primero.

Porque muy a menudo vemos algo así, pero no lo tenemos en cuenta lo suficiente y después corremos con dificultades que podríamos haber visto mucho antes. Al principio, incluso cuando dos personas se encuentran y se enamoran a primera vista, toda la relación está allí. En el primer momento. Pero a menudo no vamos a esa relación con la consciencia elevada, y entonces nos lleva años descubrir lo que estaba allí en el primer momento.

Por eso pienso que es muy importante que pongamos mucha atención, y no una atención contraída que nos hace más susceptibles: “¿A quien estoy encontrando? ¿Quién eres tú? Enséñame tus papeles. Y te voy a buscar en Google, tengo que saber todo de ti para estar preparado”.

No, no es así.

Es más de forma divertida, ser consciente de cuánta información se intercambia, y especialmente de cuánto del departamento legal de mi inconsciente, mis abogados, en el primer momento en que te conozco crean contratos con tu inconsciente, con tus abogados.

Entonces nos damos la mano y decimos, hola mi nombre es Thomas y tu nombre es el que sea, y ya estamos intercambiando contratos que fueron realizados en el primer milisegundo de nuestro encuentro. A lo mejor incluso antes.

Eso es interesante. A menudo, la experiencia de una relación —de trabajo, íntima, cualquier relación— es la consecuencia de lo que no vimos en primer lugar.

Así que la consciencia es clave para al menos incrementar el radio. No podemos ver todo. Podemos incrementar el radio y prestar atención a los pequeños detalles que están ahí, porque de otra manera nos encontramos a nosotros mismos tal vez quejándonos de la vida, de las otras personas, de las relaciones, de lo que sea. Pero la queja es el certificado de nuestra inconsciencia, así como la decepción es el certificado de nuestra inconsciencia en primer lugar.

Si estoy muy decepcionado contigo porque no hiciste lo que sea, ése es mi certificado. Dice algo acerca de mí. No dice tanto sobre ti.

Parte de nuestra tarea es escuchar a las pequeñas vacas, no a la gran vaca sino algo que sucede en mi realidad que no es congruente con mi experiencia hasta hoy.

Puede haber dos motivos.

Uno, que sea una vaca futura, una vaca que emerge de mi techo: algo sucede, o veo alguien, algo que tengo que hacer y que no puedo explicar porque excede el techo de mi desarrollo. O algo sucede en la vida que simplemente está por encima de nuestra comprensión.

**[01:40:00]**

Y después descubrimos de qué va.

O bien es algo que sucedió debido a la incongruencia de una zona inconsciente, y la irritación es la señal. Si pongo atención a esa irritación ya estoy empezando a ser consciente. Y si esa consciencia proviene de mí, de ti o de él, no importa tanto. Sino los parches inconscientes en el espacio intersubjetivo los vamos a percibir, porque no podemos verlos pero podemos ver las incongruencias en la realidad, en la que el origen del síntoma no está en nuestra consciencia.

*Anfitrión: Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 5. 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: Resonando con y sintiendo la frecuencia del otro**

*Anfitrión: Una pregunta del Participante 1 es como sigue: "Me pregunto si podrías por favor hablar más sobre prácticas para no cargarse con el campo energético de otras personas. Enraizarse y conciencia corporal parecen obvias, pero me pregunto si hay otras prácticas que puedas recomendar y que sean útiles."*

**Thomas:** Primero que nada es una buena pregunta porque hay mucha confusión acerca de eso. Estoy contento que hagas esa pregunta.

Lo primero, intentemos tener cuidado cuando decimos que tomamos energía de otra persona. Porque necesito ser muy claro sobre si realmente tomo energía de otra persona o si es que el campo de energía de una persona tiene resonancia en mi propio campo energético, pero es mi propia energía la que siento.

A menudo, las personas lo mezclan. “¿Cómo puedo protegerme de otras energías?” ¿Por qué necesito protegerme? ¿De qué? ¿Por qué necesitamos protegernos en primer lugar?

Eso ya es una pregunta muy importante porque en el campo espiritual hay mucha confusión sobre protección, sobre la energía de otras personas que tomamos y luego nos sentimos muy mal.

Primero que nada necesito ver si en algunas situaciones hay algo que sucede en una persona [*mueve la mano derecha, indicando una persona*] e inconscientemente mi inconsciente empieza a moverse [*“sacude” la mano izquierda, señalándose a si mismo*]. El síntoma de ese movimiento es una contracción.

Sí, provino de esa persona, pero no es que tomé la energía de otra persona. Mi propia energía tiene una resonancia con la frecuencia de la otra persona [*mueve la mano derecha, indicando la otra persona*].

Si alguien tiene un miedo profundo y yo estoy traumatizado, ese miedo va a resonar en mi caja, en mi inconsciente, y voy a sentirme menos enraizado y más estresado.

Entonces digo: “Ah, estoy tan contento de que esa persona esté fuera de la sala, porque tiene una energía tan negativa”.

No, no realmente. Hubo mucho miedo aquí [*indicando la otra persona*], y hay mucho miedo aquí [*señalándose a si mismo*]. Estoy lidiando con la impronta, con la resonancia en mi propio campo energético. Esto es muy importante porque algunas veces es cierto que hay una transferencia de energía y de pronto siento yo algo de esa otra persona. Pero generalmente, si estoy enraizado, cuando otra persona deja la sala puedo dejar ir esa energía.

Si eso tiene una interferencia con mi campo, ello me invita a sentirlo con mayor profundidad.

Cuando las personas dicen: “Tiene una energía negativa”. ¿Qué significa que una persona tiene energía negativa?

Tal vez alguien tiene rabia suprimida, o miedo suprimido, o cualquier tipo de sentimiento suprimido o sobre-traumatizado. Pero, ¿por qué es negativo? ¿Por qué tengo problema con esa energía?

¿Y cuál es el problema con solamente sentirlo? ¿Cuál es el problema de sentir esa parte en mí? Porque en el momento en que la siento, se libera. Pero si no me gusta, si digo que esa persona tiene una energía que yo tomé, y de pronto siento que tengo como unos parches en mi camisa, entonces es importante presenciarlo, enraizarme en ello y dejarlo ir.

[01:45:00]

Ahora, hay otra dimensión en el mundo de la sanación, en las personas que trabajan mucho con personas. En un nivel elevado de sanación, hay un modo en que podemos mezclar o transformar energía en el espacio mutuo, juntos. Pero no quiero entrar en eso porque es mucho más importante aprender a ser más conscientes de cuáles son las resonancias en mi campo.

A veces en una transferencia de energía siento lo que otra persona siente y eso puede ser intenso. Pero si no ofrezco resistencia a sentirlo y permito que pase a través de mí, incluyendo como dijiste que me enraízo, lo presencio, lo siento, entonces aprendo a dejarlo pasar e irse.

Generalmente debería irse, a excepción de si hay una sombra más profunda en mí que empieza a resonar con eso. Y entonces ya no es tan fácil, pero no es tanto porque yo me lleve la energía de otros sino porque en mi inconsciente hay mucha energía que tiene una vibración similar.

Por otro lado, ese mismo efecto podemos utilizarlo — si hacemos un trabajo muy preciso de sanación con una persona y la luz transforma una parte del trauma de esa persona, y tiene un efecto dominó en todo el grupo en la sala. He visto esto una y otra vez, que una persona se sana y hay una resonancia en el campo, muchas personas que tienen una vibración o un trauma similar en la sala empiezan también un proceso transformador.

Por tanto trabaja en ambas direcciones. Más luz en ese lugar inconsciente esparce más luz en todo el campo morfogenético. Pero también si tengo este paquete inconsciente, va a resonar con eso y voy a sentir un síntoma.

Me encuentro con una persona y de pronto me siento pesado, o me siento presionado, o me siento cerrado en partes de mi cuerpo, pero eso es mi sombra respondiendo. Porque soy libre, no estoy tomando la energía de otra persona. Eso no está sucediendo, porque si mi campo energético está lleno y soy consciente, no lo tomo, a menos que quiera hacerlo. De otra manera, eso no sucede.

Esa es una pregunta sobre una cualidad muy importante, de cuánto resisto sentirme de ese modo, porque normalmente se trata de sentir, sí.

Es una pregunta importante. Tal vez voy a referirme más a ella en el curso. Voy a hacer unos dibujos acerca de esto. Pero esa es una primera parte de la respuesta, voy a tomar nota para una próxima vez.

### **Q&A: Relajándose en el propio estado interior**

Participante 2: Hola, Thomas. Gracias por el curso, lo estoy disfrutando mucho.

Thomas: Hola.

Participante 2: Mi pregunta es acerca de conectarme a mi propio campo energético y al de las personas con las que estoy. Algunas veces percibo que cuando me abro me pongo en contacto con lo que creo que son sombras de otras personas y que puede ser una energía abrumadora para mí y siento... ¿cómo puedo decir? Que tengo una contracción en mi cuerpo físico.

Entonces mi pregunta es, ¿cómo puedo continuar abriéndome a mí mismo y a otras personas en el espacio del material de sombra que emerge en mi campo? Si quiero estar abierto al otro individuo, ¿significa que tengo que abrirme a mi energía? A veces si me abro, eso es abrumador para mí, así que me pregunto cómo lidiar con ello.

Thomas: Vamos a explorar esto. Es un proceso en vivo.

Lo que escucho que dices es —voy a decirlo en mis propias palabras, pero más o menos dijiste— que podría haber energía que viene a mí y que causa una contracción en mi cuerpo físico.

Después escuché que dijiste sentirte abrumado. Quiero que exploremos estas dos cosas, para desentrañar qué significan. Cuando dices que te sientes abrumado, ¿puedes describirme el proceso de sentirte sobrecargado?

**[01:50:00]**

Participante 2: Si, lo que sucede es que sintonizo con sensaciones en mi cuerpo y cuando me abro a ellas, mi cuerpo tiene un espasmo, como una contracción física.

Thomas: Correcto. Y cuando ves el mismo proceso en tu campo emocional, ¿qué tipo de emoción crees que es el sospechoso principal de esa contracción?

Participante 2: Es difícil decir. Podría ser miedo, o vergüenza, o tristeza.

Thomas: Tal vez una recomendación sería que cada vez que sientas, que te escuches pensar o decir que estás abrumado, observes cuál es el sospechoso en la sala. ¿Es miedo, vergüenza, o tristeza? Estás describiendo tus síntomas físicos, pero de los síntomas físicos me interesa, ¿cuál es la representación de esa contracción en el cuerpo en el mundo emocional? Cuando dices que sientes una contracción en tu cuerpo, ¿cuál es el sospechoso en el mundo emocional?

Tal vez hay un sabor de miedo. Vamos a tomar el miedo y veamos si puedes encontrar más voluntad en ti de relajarte en el miedo, y ver si presencias ese miedo, si puedes reflejar ese miedo en tu cuerpo. Lo que significa que sientes una contracción en tu cuerpo, sientes tu mundo emocional y es “Ah, siento miedo. Veo a alguien y siento miedo”.

Después sintonizas con ese miedo y ves dónde en tu cuerpo puedes localizar dicho miedo. En mis piernas, en mi pelvis, en mi vientre, en mi plexo solar, en mi corazón, en mi garganta, en mi cabeza, en mis manos.

¿Dónde se localiza el miedo en mi cuerpo?

Y después ves si puedes sentir tu cuerpo y tu miedo al mismo tiempo. Sincronizas el campo de tu cuerpo con el miedo.

Digamos que está en tu plexo solar. Conectas al miedo y después sientes el miedo en el plexo solar, en el cuerpo. Después sincronizas ambos, porque el cuerpo te da un ancla y el miedo te da energía.

Entonces al anclarlo, puedes transformarlo a través del cuerpo en energía libre. No es que tengas que huir de un león en la sala, no hay un peligro real, sino que es el pasado que ha salido a la superficie en el presente.

Hay algo del pasado que desencadena la persona que está contigo. O que es desencadenado por la situación en la que estás.

Y jugar un poco... como encontrar más voluntad de participar en la emoción, pero entonces presenciar la emoción en el área del cuerpo donde es más fuerte, y relajarte en la parte corporal con el miedo, y ver si puedes quedarte ahí, presente durante dos, tres, cuatro o cinco minutos.

Verás que al hacerlo a menudo transformas la carga emocional en energía libre. Después de unos minutos de presenciar y sincronizar vamos a ver que el miedo se calienta. A menudo, el calor del miedo crea un nuevo movimiento en todo el cuerpo que libera el pasado. El miedo es el pasado. Se libera y crea más energía libre para ti el día de hoy.

Por supuesto que una vez no va a solucionar todos tus miedos. Pero si lo practicas más a menudo, verás, capa por capa, cómo vas a ir deshaciendo el almacenamiento acumulado de pasados miedos, que ensombrece hoy tus situaciones vitales.

Básicamente es una memoria. Y estamos liberando el almacenamiento de esta memoria. Al hacerlo una y otra vez, sacamos un poco más de la memoria cada vez, hasta que la habitación de almacén está más libre, lo cual significa que estás más presente.

Cuando digo esto, ¿qué sucede en ti cuando digo esto?

Participante 2: Siento una contracción en mi pecho, alrededor de mi corazón y hay una energía en mi pierna derecha, casi como si quisiera salir, desenraizarse del suelo. Estoy realmente consciente de mis percepciones físicas, pero emocionalmente es difícil ver qué está pasando. Como, ¿cuál es el tono emocional subyacente?

Thomas: Correcto. Vamos a hacer esto juntos por un momento.

Cuando dices que es difícil para ti sintonizar con tu campo emocional, hagámoslo juntos.

**[01:55:00]**

Sintoniza con tu contracción del pecho. Observa si hay un aroma de una emoción.

Participante 2: Parece como una sensación de tristeza o pena.

Thomas: ¿Hay posibilidad de que te relajes en ello? Quédate con ello un poco.

Participante 2: Siento que me relajo en ello, siento que se abre, pero también siento que se intensifica.

Thomas: Correcto. Ve si puedes darle la bienvenida a cierta intensificación. Sí, eso está bien. Relájate en eso, en esa intensidad.

Ve si puedes suavizar, volverte más suave en esto. La forma en que lo sientes, suavizarla. Sí, esto esta bien.

Participante 2: Junto con la sensación hay un miedo de, como un miedo de sentirlo. Como una contracción opuesta a simplemente sentir.

Thomas: Bien. Digamos: “Sí, hay miedo”, y dejemos caer la última parte de la frase. “Siento miedo”. Conéctate con ese miedo y solo haz lo mismo. Ablándate en el miedo.

Y nos quedamos juntos porque puedo sentir tu miedo también. Vamos a quedarnos en ese miedo juntos.

Aunque al comienzo sea un poco difícil o te sientas muy contraído, no importa. Podemos sentir este miedo juntos.

Participante 2: Sí, eso está bien.

Thomas: Tómate el tiempo, tenemos suficiente tiempo. Cada vez que ves que regresas al pensamiento, que ves un proceso mental, regresa al cuerpo.

¿Dónde en tu cuerpo sientes más fuertemente el miedo?

Participante 2: Creo que en mi vientre. Tal vez en la parte inferior derecha del estómago.

Thomas: Bien. ¿Tienes la sensación de que tienes buena conexión con tu miedo? ¿Puedes sentirlo?

Participante 2: Siento un cierto temblor.

Thomas: Descríbeme lo que sucede para ti.

Participante 2: El área en torno a mi pecho está expandida y está más suave, se ha suavizado. Hay una cierta insensibilidad en mi estómago.

Otra tensión emerge de la parte izquierda de mi abdomen.

Thomas: Vamos a hacer un nuevo paso. Cuando hay insensibilidad, hay algo que trata de evitarse. Vamos a ver si podemos sentir la insensibilidad durante un momento.

La consciencia de la insensibilidad, ya es ser consciente. Aunque se sienta insensibilidad, ya sentimos. La insensibilidad ya es una información en sí.

Relajarte en esta insensibilidad, haz lo mismo. Decir plenamente “sí”, ok, está entumecido. Y lo siento y lo presencio.

**[02:00:00]**

Participante 2: Sí. Se suaviza y se abre.

Thomas: Correcto. Esa es mi sensación también.

Participante 2: Como una disolución.

Thomas: Una vez más. ¿Cuál es tu estado interno ahora?

Participante 2: El área de mi pecho está realmente abierta y suave. Y ahora soy consciente de una tensión algo más ligera en mi pecho. Es como que el miedo se ha calmado y la tristeza emerge. Aún hay algo ahí.

Thomas: ¿Cuál es el contenido emocional en el pecho ahora?

Participante 2: Siento como tristeza, o confusión, o duda.

Thomas: Correcto.

Mi sensación es que cuando te siento, antes podía relacionarme con el miedo que describiste y ahora puedo relacionarme con la tristeza. También puedo sentirla, en tu pecho, en tu garganta y en tu rostro. Puedo sentir tu tristeza. Creo que es tu proceso, el siguiente paso es que te sientes con eso y que lo reconozcas. Sin la presión de que tenga que suceder nada.

Lo que percibo es al haber liberado parte del miedo del vientre, más tristeza puede aflorar a tu pecho. Hay realmente más energía viniendo ahora.

Ahora estoy relacionándome mucho más con la tristeza, ahora está más libre.

Fue muy hermoso, porque necesitó procesar primero el miedo para tomar más contacto con la tristeza.

Lo que sugiero ahora es solo sentarte un poco contigo mismo en tu contemplación, si tienes unos minutos. Sentirte y permitir que emerja esa tristeza y descansar en ella, suavizarte en ella.

Supongo que en tu proceso, está tu proceso personal pero en la enseñanza mística siempre miramos ok, cuál es la relevancia para todos nosotros ahora.

Una cosa es que fue muy bueno porque estás muy abierto, has ido con tu proceso de forma muy abierta, y eso es muy bueno para todos nosotros porque obtenemos una muestra de cómo trabajar con nosotros mismos.

Otro aspecto es cuando te dije “vamos a suavizar la forma en que te sientes a ti mismo”. A veces tratamos de sentirnos a nosotros mismos, pero la forma en que nos sentimos, no es de hecho la frecuencia correcta. No es el estado vibratorio correcto, y entonces nos lo perdemos. Sentimos nuestro estómago, pero es un poco demasiado difícil. No conectamos con la emoción. Solo cuando cambiamos el modo en el que sentimos, de pronto el contenido emerge.

Lo que podemos tomar de tu proceso es que sentir no solo es sentir. Hay muchas variedades de sentir áreas en el cuerpo. Necesitamos encontrar la correcta... como cuando al tocar un instrumento alguien no está afinado correctamente, y entonces no es la melodía correcta la que escuchas. Entonces ajustamos un poco el tono y de pronto es la música exacta que queremos.

Participante 2: Sí, sentí eso, correcto, cuando trabajamos juntos. La cualidad de sentir. El tono. Si...

Thomas: El tono fue muy importante. Creo que es algo que podemos llevarnos como enseñanza además de otras cosas, pero ésta es muy importante.

**[02:05:00]**

Porque muchos de nosotros a veces sentimos, pero no nos sentimos a nosotros mismos de la forma apropiada, y por tanto nos lo perdemos. Y eso es algo que podemos llevarnos con nosotros.

Lo que recomiendo para ti, es que te sientes un poco después de nuestra interacción y dejes que el movimiento interno emerja, que te relajes y descanses en tu estado interior.

Gracias por tu vulnerabilidad y tu apertura. Nos ayudó a participar a todos en tu proceso.

¿Crees que está bien si lo dejamos así como está ahora?

Participante 2: Sí, sí. Muchas gracias.

Thomas: Gracias.

Anfitrión: *Y aquí finaliza la Sesión 5 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.*