

## Índice de contenidos

Capacitación en quietud y movimiento.....	1
Escuchar, percibir y comunicar .....	2
La practica, amplitud (espacio) y sintonización.....	5
Practicas espirituales en el mercado.....	5
Los hábitos .....	6
Integridad, intimidad y el desarrollo de nuestros instrumentos humanos .....	7
Comienzo de la meditación.....	9
Fin de la meditación .....	13
Primera asignación de tarea .....	13
Esencia y conversación esencial.....	14
La energía del corazón: el pertenecer y el devenir.....	15
Segunda asignación de tarea .....	20
Tercera asignación de tarea .....	23
La motivación nuclear: la energía emergente del alma.....	23
La presencia, excelencia y inspiración: el portón a un futuro emergente.....	25
La comunicación transparente es estudiar el libro de la vida.....	28
¿En que nos estamos convirtiendo como cultura? .....	29
Recapitulación de tareas.....	29
Q&A: El efecto del trauma en el pertenecer y devenir .....	30
Q&A: La restauración del pertenecer es a través del relacionarse .....	33

[00:00:00]

Anfitrión: *Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 2 del curso.*

*En esta sesión Thomas introduce los principios de pertenecer y devenir, sigue hablando sobre la esencia, y ofrece prácticas para explorar nuestra esencia e inteligencia nuclear. También nos guía en el acceso con conciencia a nuestras capacidades mentales y emocionales, y a aprender a mirar con todo nuestro cuerpo.*

*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. Aquí estamos de nuevo con nuestro segundo módulo de “La comunicación transparente”.*

*En el comienzo quiero recapitular lo que hablamos la vez anterior. Quiero conectar este módulo con la clase pasada y después quiero continuar explorando la profundidad de la comunicación transparente.*

*La vez pasada, dos principios con los que trabajamos fueron la quietud y el movimiento. La quietud y el movimiento no son solo palabras, son competencias.*

## **Capacitación en quietud y movimiento**

*El entrenamiento místico nos da un entrenamiento fundamental, una habilidad para entrenar competencias que, en última instancia, nos llevan a la no-dualidad de la quietud y el movimiento. Pero antes de llegar a ello, en la mayor parte de los casos, vamos a tener que entrenarlo.*

Dijimos que la capacidad de quietud es la capacidad de tener plena atención, y la plena atención es la sincronización de mi consciencia con lo que está sucediendo actualmente. Y si entro más profundamente, hay una sensación de espacio interno, un tipo de cualidad, de sabiduría, atemporalidad y de presencia. Vivir en un medioambiente de presencia y de espacio es, nuevamente, un requisito para una mayor coherencia interior.

Para ello necesito entrenar las capacidades de movimiento. El ser humano no es un objeto en el espacio. Si miramos un poco más de cerca, todo en el ser humano está constantemente en movimiento. Si en la meditación observas en tu interior vas a ver que tus sensaciones corporales están cambiando constantemente, tu estado emocional está cambiando, tu estado mental va y viene, tu percepción está constantemente cambiando.

Todo lo que está llenando tu momento, todo lo que ves, saboreas, intuyes, sientes, está sujeto a cambio.

Los grandes santos hablaban de esto. La naturaleza de la vida es el movimiento. Y términos como el río de la consciencia, o estar en el flujo, fluyendo, estar unido al movimiento de la vida, todo eso refleja que todo lo que vemos, todo lo que podemos nombrar, cualquier cualidad que puedo nombrar está sujeta al movimiento. Algunas cosas se mueven más rápido y otras más lento, pero básicamente es movimiento.

Dijimos que la comunicación es el arte de cómo puedo unirme a tu río de inteligencia y tú puedes unirte a mi río de inteligencia.

Después hay algunas preguntas como: ¿Qué pasa si la otra parte no está practicando la comunicación transparente? ¿Cómo puede tener una comunicación consciente con alguien que no quiere esto?

## **Escuchar, percibir y comunicar**

Mi comunicación no es independiente de mi afuera. Mi comunicación y mi herramienta están dependiendo de mi capacidad para recibir y percibir mi medioambiente.

[00:05:00]

Después de introducir algunos principios vamos a ir juntos a hacer una meditación y después continuaremos con la teoría. Pero una forma en que podemos imaginarlo un poco es: imagina que estás sentado en un cine y ves la pantalla, básicamente es lo que estamos haciendo ahora. Todo lo que aparece ahora en tu pantalla, la sala que ves aparece en tu pantalla; porque primeramente no estamos mirando al cuarto, ni primeramente a mí. Estás siendo consciente de la percepción que emerge en ti. Si eso es realmente congruente con lo que está ahí, no lo sabemos, porque, quién ha mirado más allá de la percepción.

En momentos de mucha relajación tenemos la capacidad calmada de mirar la pantalla y decir: “Ahora quiero sentir qué está pasando dentro de mí”. Entonces sientes tu cuerpo, sientes tus emociones, miras a tus pensamientos, a lo que está en tu contemplación.

También puedes decir: “Ahora quiero enfocar mi consciencia a lo que veo, al cuarto, a las personas, a las cualidades de la habitación, a los sonidos, a todas las percepciones externas”. Entonces cambias de tu interior a la percepción externa, en tu interior. Ambas están sucediendo en esta pantalla metafórica.

Cuando tienes una discusión en una relación, o te peleas con tu jefe, o tienes un momento complicado, cuando tu mundo emocional o mental está muy agitado es difícil mantener el discernimiento calmado de lo que sucede en ti, en el exterior, de cómo te siento, cómo te percibo, y cómo trabajo con mis propios procesos internos. Si mi pensamiento es tan fuerte, es un poco más difícil hacerlo.

Digamos metafóricamente, para este curso, que tenemos dos proyectores de video. Uno proyecta mi interior a mi pantalla. El otro proyecta mi exterior a la misma pantalla. Si mi cerebro está relajado, es fácil para mi cerebro discernir: “Esto pertenece a mi espacio interior y esto pertenece a mi percepción exterior”. Entonces puedes, como con un control remoto, sentarte y estar en uno u otro espacio. Veo mi interior, mi exterior.

En momentos vitales de más desafío, esto no es tan fácil porque no encontramos el botón y empieza a enloquecernos un poco: “Cómo te siento a ti, o me siento yo, estoy enojado y necesito sentirte”.

La comunicación transparente mira al hecho de que en la sala de un retiro estamos con muchas personas que hacen muchas cosas como nosotros, estamos sentados de forma relajada, esto es una parte de la práctica. En la vida cotidiana, por supuesto, es más desafiante porque requiere discernimiento. Mucho en la comunicación es sobre discernimiento: cómo estoy presente y cuánto espacio tengo para aún poder encontrar el botón del control remoto. Porque si estoy muy identificado conmigo mismo y estoy tratando de encontrar el botón en el control remoto ya no puedo discernir tan fácilmente lo que soy yo, lo que eres tú, lo que sucede entre nosotros dos, lo que es interior, lo que es exterior, porque mi cerebro y mi sistema nervioso lo pasan peor y porque tienen dificultad para verlo.

Cuando estoy traumatizado es aún más difícil. En áreas de trauma en mí mismo, no tengo fácil esa capacidad para cambiar del interior al exterior. Vamos a estacionar esto por un momento. Donde tengo sombras fuertes o traumas, no va a ser tan fácil entrar en ese discernimiento, o va a ser más difícil. Esto lo apartamos por un momento.

[00:10:00]

La otra cosa que dijimos la vez pasada es que tenemos dos canales de escucha y que, cuando estoy relajado y abierto, recibo bien, sin dificultades. Es fácil, puedo recibirte y escucharte, soy un corazón abierto, presente y es fácil.

Cuando estoy muy ocupado conmigo mismo, tengo muchas cosas que hacer y tengo que cuidar de muchas cosas, tú me dices: “Ay, necesito algo, hay una dificultad, necesito algo, ¿me puedes escuchar?”, ya se vuelve un poco más difícil porque mi procesador, mi capacidad interna para procesar ya está en el filo.

Y si más información entra. Por eso dijimos que en la competencia de la quietud y el movimiento, hay un tipo de equilibrio entre el espacio y la energía. Yo creo que para una vida saludable necesitamos tener suficiente espacio interior, presencia, quietud, atemporalidad para poder procesar la complejidad de nuestra vida.

Si tengo una práctica espiritual que me da suficiente espacio, es más fácil para mí procesar la complejidad. Si mi procesador y toda mi pantalla están llenos de información vamos a tener la sensación de que estamos reaccionando a las circunstancias de nuestra vida. Es como estar corriendo detrás de tu vida, tratando de acoplarte con lo que está emergiendo.

## La practica, amplitud (espacio) y sintonización

Espacio e información y movimiento, energía. Hay un tipo de correlación, un equilibrio. En algunos extremos esto puede cambiar pero tengo la responsabilidad en mi práctica espiritual de encontrar mi equilibrio, para ser testigo y contener mi proceso.

Una vida emocional saludable es cuando puedo estar abierto, vulnerable, emocionalmente conectado a mi vida pero puedo contener mis procesos emocionales. Si no puedo contener mis procesos emocionales, me siento sobrecargado. La tubería es muy pequeña para el agua que quiere pasar a través.

Para escuchar —espero que hayas tenido oportunidad para practicar qué es escuchar— cuando trabajas, cuando estás con tu familia, con personas o amigos. Cuando te enfocas y elevas tu toma de consciencia para percibir cómo recibo a las personas. Si me siento abierto, relajado, me siento disponible, es más fácil para mí recibirte, o recibir al mundo.

Si estoy muy ocupado conmigo mismo, si tengo mucha adrenalina va a ser muy desafiante recibirte. Si estoy bloqueado o traumatizado o estoy en áreas de sombra, también tendré más dificultad para recibirte.

Parecen prácticas simples, pero de hecho no son tan simples. Una vez que las miramos con una resolución más fina: “Bueno, te recibo, hay espacio y te escucho”, la información entra, y está muy bien. Pero después podemos ver cuando tenemos una discusión con alguien, cuando entramos en una situación más desafiante, ¿puedo aún ser consciente de cuánto te recibo, o ya te estoy bloqueando fuera, tu información está golpeando una barrera en mí?

Después dijimos que la otra parte de escuchar es sintonizar, te escucho a ti específicamente, a tu canción específica, no es este espacio abierto sino que es muy refinado: a ti. No escucho lo que está alrededor sino específicamente a ti, a una composición específica en el universo.

## Practicas espirituales en el mercado

La otra cosa que dijimos es que la comunicación transparente es ya no solo una práctica de comunicación sino una práctica espiritual en el mercado de la vida, en la cultura, en la vida diaria. Es llegar a que nuestra vida sea una práctica en la que la frase “después de esto, voy a practicar” desaparezca.

[00:15:00]

“Y después de esto, voy a despertar”: tal vez esta conversación es mi despertar. Tal vez piense: “Necesito sentarme en meditación para despertar”. Pero, ¿quién dice eso? Quién dice que el despertar o la intuición más elevada viene después. Tal vez éste sea el momento.

Así que un aspecto de la práctica de presencia es que vivimos la vida ahora, el momento es ahora, el momento importante es ahora. Ese es el amor en acción, una conversación importante es ahora, no estoy esperando hasta que hable contigo para que sea la cosa real, sino que lo importante es ahora.

## Los hábitos

Los místicos estudian la vida en línea todo el tiempo, porque siempre es interesante. Después dijimos que para los místicos, un gran amigo es el hábito. La segunda tarea fue sobre observar, ser testigo, experimentar los hábitos. Qué tipos de hábitos tengo, qué tipos de hábitos están en mi vida. Los hábitos que tengo son los de percepción, de pensamiento, patrones emocionales, patrones físicos, patrones de cómo me involucro con otras personas. Por supuesto también tú podrías ser mi patrón en el momento en que te digo “te conozco”.

Dijimos que los patrones no son ni buenos ni malos, solo que necesitamos saber que estamos en un ciclo potencialmente repetitivo donde nuestra parte despierta ya no está tan elevada y ya no estoy tan presente en la acción, no estoy sintiendo este momento con mi presencia, llenándolo con mi consciencia, sino que sucede automáticamente.

Y cuando mi pareja o mis colegas se vuelven mi hábito puede que me pierda información importante porque no estoy ahí, porque me estoy quedando dormido y estoy, en parte, inconsciente en ese espacio relacional.

Eso fue básicamente lo que hablamos la clase pasada. Después dijimos algo muy importante: lo más importante ahora es la consciencia de todo un sistema, donde el sistema es mi interior, el espacio entre nosotros y tu sistema, esto es, tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos, quien tú eres, tu inteligencia.

Un río, otro río, uniéndonos cada uno al río del otro, en sintonización, siendo conscientes de todo el sistema de comunicación. De pronto no es “yo o tú” sino una verdad relativa en el encuentro de dos posibilidades, de dos códigos cósmicos, dos especificidades, como un sistema.

Hay una persona, hay espacio, otra persona; una persona, espacio, un grupo. Una persona, espacio, una cultura; una energía, espacio, otra energía.

## **Integridad, intimidad y el desarrollo de nuestros instrumentos humanos**

Hoy vamos a mirar un poco más la primera parte, que es muy importante porque es la más cercana a nosotros, la primera parte que es cuando decimos que hay intimidad. La intimidad tiene círculos, la intimidad empieza conmigo, el círculo de intimidad conmigo, después con mi familia, con lo más cercano, después con otro círculo de mi comunidad, después el mundo, después la comunidad más universal. Va creciendo en círculos de intimidad.

Hoy vamos a ver lo que el conocimiento místico nos dice: la percepción siempre necesita un instrumento. En la práctica espiritual no solo estamos trascendiendo la vida, también estamos creando, construyendo un instrumento más refinado en nosotros para que el mundo pueda aterrizar en nosotros más holísticamente. Que el mundo pueda descansar en nosotros con una resolución más fina, con una dimensión más amplia, un profundo reconocimiento, más comprensión, más intuición. Hoy vamos a empezar una meditación guiada que nos ayude a entrenarnos.

**[00:20:00]**

Todas las meditaciones que hacemos, por supuesto las hacemos en las sesiones aquí, pero son invitaciones para practicarlas una y otra vez debido a que las meditaciones que hacemos durante los diferentes módulos, no van a ser las mismas todo el tiempo sino que nos van a dar diferentes competencias.

Cuando lo miramos, un ser humano en comunicación tiene básicamente tres dimensiones muy comunes.

La primera dimensión, la conoces muy bien, es tu cuerpo. Todos estamos sentados en un cuerpo físico. Todo nosotros podemos decir que estamos sentados en el cuerpo, estamos en un cuerpo físico. Mi cuerpo físico es un lugar impresionante para vivir. Algunas personas se sienten muy en casa, muy enraizados en su cuerpo, pero no para todos es así.



Algunas personas son casi invitadas de su propio cuerpo. Para algunas personas, vivir en su cuerpo ya sería un gran desarrollo. Si hay traumas, fuertes condicionamientos, sombras, aprendimos a vivir solo en ciertas partes de nuestro cuerpo. Aunque digas: "Sí, estoy en mi cuerpo, por supuesto". No es siempre tan claro que estemos siendo conscientes de estar habitando nuestro cuerpo.

La segunda parte es nuestro sistema emocional. El sistema emocional es una herramienta importante de comunicación. Porque lo que vemos en la sociedad muy a menudo es que una persona explica a otra persona lo que ella o él siente. La forma en que yo miro la realidad es que el hecho de que necesitemos decirnos el uno al otro lo que sentimos, ya es parte de la patología, que ya no sentimos lo que sentimos. Cuando yo tengo miedo tu lo sientes inmediatamente, y cuando tu tienes rabia yo lo se de inmediato, sin necesidad de hablar de ello. Podemos tener una percepción refinada el uno del otro, porque vivimos en un sistema emocional saludable, en que mi sistema emocional comunica con el tuyo todo el tiempo, de todos modos.

Digamos que nuestro sistema emocional habla en italiano y nuestro sistema mental habla en chino. Cuando necesito tener un traductor chino para que te diga lo que yo siento, necesito traducirlo a otro lenguaje. Mi sensación es que la salud emocional, una cultura o un sistema emocional saludable, es que nos sentimos el uno al otro emocionalmente, porque no sentimos solo las emociones sino que nos sentimos tan precisamente que no necesitamos explicarnos el uno al otro lo que sentimos. Eso ya está claro porque lo siento antes de que tú lo digas.

Hay un sistema emocional libre, o un sistema emocional bloqueado, o en parte bloqueado.

Después está mi capacidad mental. Mi capacidad mental es excelente para comprender la ciencia y cómo funcionan las cosas, y para ver cómo podemos crear mejores sistemas para nuestra sociedad. Es maravilloso utilizarlo en el potencial más elevado. Si solo hace eso, es fantástico. Si necesita ser el puente de las otras dos partes de mí porque no soy capaz de vivir en ello, entonces tiene todo tipo de efectos en la comunicación que son percibidas como irritación.

Hoy en la meditación guiada vamos a mirar cómo de accesibles son estos sistemas para nosotros, y cuánto acceso tengo a mi cuerpo, literalmente. Lo puedes seguir tanto como puedas y tenga sentido para ti. Haremos una práctica meditativa que, si la haces una y otra vez, nos va a mostrar más matices de diferentes aspectos.

[00:25:00]

Después de la meditación vamos a regresar a la teoría y vamos a mirar cómo eso afecta mi instrumento básico. Porque mi instrumento básico, cuando toco el violín, si quiero ser un gran violinista, o un gran pianista, necesito un instrumento sintonizado, necesito practicar mucho, hasta que pueda tocar ese instrumento fluidamente.

Es lo mismo en la comunicación: nosotros somos los instrumentos en los cuales emerge el universo que procesamos. Así que vamos a ver cuál es el estado de nuestro instrumento.

## Comienzo de la meditación

Para ello, vamos a empezar un viaje interno, luego miraremos lo que hemos visto.

Vamos a empezar la meditación entrando en ti, internamente.

En el comienzo, simplemente disfruta la simplicidad de tu cuerpo sentándose en la silla. Dedicas algún tiempo a explorar, el mundo interior, el mundo interno del cuerpo. Cuando hablamos de cosas que son muy comunes, vamos a incrementar la resolución. Algo que parece muy común, digamos que cada vez que exhalas, te permites relajarte un poco más.

Relajarte un poco más en tu cuerpo.

Nos enfocamos en el cuerpo físico, en tu cuerpo, en el modo en que tu cuerpo toca la silla, donde estás sentado. El movimiento de tu respiración.

Y de alguna manera, la simplicidad de estar sentado. Hay una belleza en la meditación, en la contemplación, cuando te sientas en la naturaleza, o en una cafetería y simplemente estás sentado vibrando, con plena atención.

Después mirar que, conforme vas cayendo más, hay una resolución más elevada de tu cuerpo. Tu cuerpo tiene mucha información dentro. Está muy vivo.

Mucho más refinado que lo que parece al comienzo. Puedo sentir los patrones de tensión en mi cuerpo. Puedo sentir dónde mi cuerpo está relajado, fluyendo y abierto. También puedo ver las áreas de mi cuerpo que están muy presentes, el vientre, los brazos, el torso, la cabeza.

[00:30:00]

Cuáles son otras partes que están presentes en tu cuerpo, en las que te sientes bien, y cuáles son las áreas en las que el mapa interno de ti está muy oscuro. Esos territorios no son tan accesibles para ti. Necesitas concentrarte mucho para sentirlos. Algunas áreas pueden estar muy vivas, con mucho movimiento interno y otras puede que estén más en blanco.

Es bueno simplemente, ser consciente de esas partes. No necesitas cambiar nada, simplemente ser consciente de ello y afinar la resolución a través de tu consciencia.

También puedes percibir el sentimiento, cómo se siente tu cuerpo, si se siente como una tina de agua tibia donde te gusta sentarte, o si sientes alguna resistencia a conectarte con tu cuerpo.

Si es difícil conectarte con el cuerpo, lo respetas. No necesitas crear presión. Ahora incrementamos la resolución. Con las formas que están más vivas te puedes sintonizar con más especificidad:

“Ah, mi cuerpo tiene huesos. Me pregunto cómo se sienten los huesos.”

Ah, específicamente escucho al hueso que elijo en mi cuerpo. Cuando digo “una toma de consciencia más sutil”, el cuerpo es un campo de información en el que yo puedo mirar toda la información almacenada en él.

La cualidad del hueso: está fuerte, tiene consistencia, es físico. Aunque nunca hayas hecho esto, juega con esto. Si pones la intención, cada vez que te conectas con una información del mundo sutil para conectar con tu cuerpo, con un hueso específico de tu cuerpo, te conectas con ese hueso, y miras cuál es la sensación que emerge, cuál es la información que emerge. Puede ser una imagen.

Miro dentro de ese hueso, veo, lo siento con mi toma de consciencia, lo siento, lo miro.

**[00:35:00]**

Mi viaje interno podría ser una toma de consciencia más elevada de mi cuerpo físico. Puede conectarme con diferentes niveles de información en mi cuerpo.

Ahora cambio mi enfoque a mis músculos. ¿Cuáles son las cualidades distintas de un músculo, comparado con un hueso? Diferentes sentimientos, sensaciones, información. Puede haber áreas en mi cuerpo donde mis músculos están relajados y puede haber áreas en las que mis músculos están más tensos. ¿Cuál es la diferencia? Tal vez mi experiencia directa. ¿Cuál es? Consistencia. Ahora elige otra área y simplemente siente los músculos. Aunque parezca algo muy simple, un ejercicio simple, tal vez tenga una sensación, tal vez pueda mirar esta parte de mis músculos, tal vez pueda aprender a ver mi cuerpo sintiéndolo. A lo mejor tengo algún conocimiento intuitivo sobre algún área de mi cuerpo en general. Y de la cualidad de mis músculos, puedo pasar a elegir un órgano de mi cuerpo. Puedes elegir un órgano y solo ver si te conectas a ese órgano, puedes sentir esa área de tu cuerpo. Puedes tener una imagen interna de tu cuerpo, de esa área de tu cuerpo, sensaciones allí. Tal vez alguna comprensión intuitiva, o si ese órgano se siente estresado, relajado, si se comunica con su medioambiente, si está lleno de emociones o si está libre, si está fluyendo o está contraído. ¿Cuál es la consistencia?

Como si fueras una máquina de Rayos X y pudieras tener una sensación de Rayos X. Todo el cuerpo puede hacerse más accesible, sentirlo como un campo de información.

Hay mucha comunicación en el cuerpo todo el tiempo. La mayoría sucede en el radar de la consciencia diaria. Incluso te puedes sintonizar, tener una impresión del órgano. También podrías sentir y sintonizar el sistema de comunicación en el cuerpo, los sistemas. Hay mucha información que se intercambia para que nosotros tengamos este momento ahora. Una colocación altamente inteligente. Una complejidad elevada.

**[00:40:00]**

Puedo tener un acceso directo a la información actual. Cómo la red interior del cuerpo, como una red. Como si hubiera internet dentro de tu cuerpo. Después expandimos desde nuestro cuerpo físico, hacemos lo mismo con nuestro mundo emocional, hay un mundo emocional. Mi cuerpo emocional, lo miro.

¿Cómo se siente mi cuerpo emocional? ¿Está abierto, vibrante? ¿Está fluido o está muy contenido y restringido, suprimido? ¿Qué cualidades, qué colores de mis emociones son fáciles para ti? Si es el miedo, la rabia, la tristeza o la dicha, el amor, la vergüenza.

¿Qué tipo de sentimientos, emociones, estás procesando fácilmente, relacionándote con el mundo fácilmente, y qué tipo de emociones son más difíciles, están más privatizadas? Tal vez no son accesibles, tal vez están escondidas o son demasiado, mucho. ¿Con qué fragancias te sientes en casa? ¿Con qué fragancias te sientes como un extraño?

¿Podríamos decir que tu cualidad emocional es igual al potencial de tu vida? ¿La expresión de tu sistema emocional está en su sitio? ¿O aún hay potencial que puede desenvolverse para vivir y expresarte y relacionar tu vida emocional de forma apropiada conforme con quien tú eres? Después vamos un paso más allá y ahora me pongo en contacto con lo mental, con mi capacidad racional, con el procesamiento de mis pensamientos.

¿Disfruto de mi capacidad racional? ¿Me siento abierto? ¿Puedo observar un proceso mental? ¿Me siento identificado plenamente con el proceso mental? ¿Cuál es la cualidad actual de mi mente? ¿Mi mente está abierta, inspirada, es un espacio creativo y abierto? ¿Cómo se siente mi mente, más contraída? ¿En círculos del mismo patrón dando vueltas y vueltas, menos creativo, más bloqueado?

**[00:45:00]**

En mi mente, en sí misma, ¿existe una apertura a la inspiración, a la intuición, o está más contraída, es un lugar más habitual en el que uso básicamente el pasado? Ser amistoso con la cualidad, con cómo te sientes, con la cualidad que emerge. Es más hacerse consciente de que no hay nada que arreglar.

Después damos el paso final. ¿Cuál es mi núcleo, cuál es mi inteligencia fundamental, cuál es mi esencia? ¿Cuál es el potencial desplegándose en mí?

¿Cuál es la inteligencia nuclear que conduce mi vida, que realmente es esencial para mí? Vamos a sincronizarnos con tu esencia. Y veamos cuál es la cualidad que emerge, ¿qué es esencial? ¿Cuál es mi inteligencia fundamental? ¿Cuál es el potencial para manifestarse de mi esencia?

Hay una parte que ya está manifiesta y hay otra parte de la que podría decirse que aún es mi futuro pero que potencialmente está allí y no está actualizado aún. Vamos a escuchar a esa inteligencia esencial, a esa motivación esencial, por algunos momentos. Dar espacio para que se expanda, para que seamos conscientes de ella. (Pausa.) ¿Qué es esencial en mi vida ahora? ¿Cuál es la cualidad, la capacidad o potencial en la que me estoy desarrollando? ¿Hacia dónde me llama mi futuro? ¿Dónde está el filo de la navaja de mi desarrollo? ¿Cuál es la excitación de mi “llegar a ser”? Al final de este viaje, seamos conscientes del espacio interior, de mi espacio interior y el viaje de la información física, de la mental, de la emocional, y de la información de mi núcleo, de lo fundamental. Puedo ver todas las facilidades de mi instrumento.

[00:50:00]

Por supuesto que hay más que esto, pero lo mantenemos en estos cuatro estadios por ahora; solo que tengas una sensación interna de tu espacio interior porque es una herramienta con la que trabajamos.

No importa lo que encuentres. Algunas cosas son más accesibles, otras son menos fáciles de acceder, o potencialmente no accesibles. Lo respetamos. Lo primero es que siempre respetamos la energía que está aquí, y después podemos desarrollarnos más.

Entonces, haz algunas respiraciones y después, despacio regresamos.

## Fin de la meditación

### Primera asignación de tarea

Así que, antes que nada, recomiendo que vean esta meditación como una parte de la tarea hasta la próxima semana. Algunas veces, aunque no la hagas de forma tan extensiva, puedes entrenar la habilidad física, puedes ser consciente de tu habilidad emocional, puedes ser consciente.

Estoy aprendiendo diferentes aspectos de tocar un piano, o de practicar un deporte o desarrollar una ciencia. La ciencia interna tiene ciertas partes para ser experto, para despertar en la vida. Puedo ser consciente de lo mental, de lo que está emergiendo. Cuando están emergiendo los pensamientos noto cuáles son pensamientos habituales y cuáles son más de intuición.

Puedo discernir cuándo actúo por miedo o cuándo hay realmente una intuición. Aprendo a ser muy consciente de mi interior porque en mi interior hay mucho del exterior que se está reflejando. Proyecciones, transferencias de energía. Hay muchas cosas, como de qué forma soy anfitrión de la vida en mi, qué necesito para estar en buena forma en mi propio cuerpo.

## Esencia y conversación esencial

Después hablaré más sobre la inteligencia nuclear, o la esencia. Porque la esencia es una palabra muy hermosa. Si una conversación es esencial, de alguna forma todos lo sabemos.

Cuando algo esencial sucede, lo sabemos de alguna forma. Si eres visto esencialmente, en tu esencia, si en una conversación alguien realmente te mira o tú miras a alguien en su esencia, o si una reunión es esencial, una revelación en la ciencia es esencial, o si en los procesos culturales o sociales algo esencial sucede, en una negociación, todos lo sabemos. Todos sabemos que llegamos a ese punto.

La esencia es una cualidad muy interesante para aquello que es esencial en mi vida. Cuánto tiempo paso teniendo momentos esenciales. Porque eso es muy importante en la comunicación transparente: discernir entre la comunicación esencial o estar enredado en los síntomas.

Una parte de la comunicación es que estamos en la casa y en la casa hay mucho humo y estamos buscando el fuego. O estamos juntos tosiendo con el humo. Cuando estamos hablando, y ya estamos enredados en los síntomas, es como que estamos tosiendo juntos en el humo, pero no estamos llegando adonde está el fuego.

En una conversación esencial, es ir rápidamente a la célula de lo que está siendo comunicado. Lo dijimos la vez pasada, y voy a introducir más principios de los que trabajamos, y lo vamos a hacer más práctico durante el curso.

[00:55:00]

Todos conocemos conversaciones que muy rápidamente se sienten atascadas porque solo estamos atascados en síntomas. Una persona expresa un síntoma, otra persona expresa otro síntoma, no nos escuchamos el uno al otro y solo hay síntomas hablándole a síntomas. El pasado hablándole al pasado porque el pasado nos trajo hasta aquí y lo utilizamos. Y si lo usamos, no vamos a estar en el momento porque no estamos en el ahora.

Necesitamos algo nuevo. ¿Cómo? Por ejemplo, cuando mi mente está contraída puedo sentir cómo mi pensamiento se está contrayendo en desafíos, cómo está contraído. Estoy en un interior, en un espacio más pequeño y, por pánico, estoy tratando de resolver la situación con herramientas que ya utilicé hace mucho tiempo, como un chicle que usé el día de ayer.

Al menos ayer tenía un chicle.

Utilizo las mismas formas de pensamiento con las que no podía realmente resolver y las vuelvo a utilizar, y no va funcionar. Pero literalmente puedo ver que cuando soy consciente de que estoy contraído hay un potencial de abrirme para tener una nueva inspiración, para recibir algo que es una intuición, algo inspirador.

Y puedo hacerlo yo, o juntos, o alguien me puede apoyar desde afuera. Pero siempre es el pasado o el futuro potencial.

### **La energía del corazón: el pertenecer y el devenir**

Como es tan esencial, quiero introducir otro principio el día de hoy, que viajamos en la meditación. Y de ese principio voy a dibujar esto. Es más fácil comprender cuando lo vemos visualmente. Estamos hablando de pertenencia y de llegar a ser.

Todos nosotros estamos hechos de pertenencia. Cada célula de nuestro cuerpo, en el buen sentido “pertenece” a este cuerpo. Un ser humano quiere pertenecer a cierto contexto. La pertenencia es un factor muy importante cuando crecemos. ¿Cuánto perteneciste? El pequeño feto, en el útero tiene una pertenencia y, en esa pertenencia, sabe que si está seguro, puede llegar a ser.

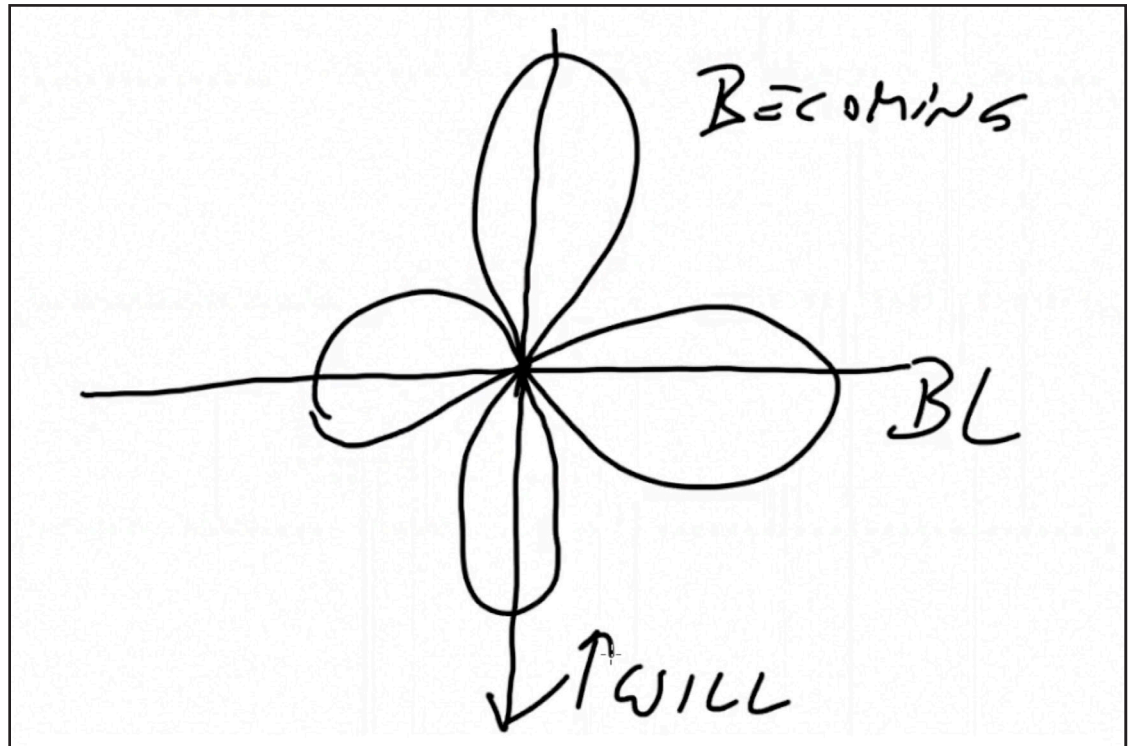
Cuando viajamos a través de nuestro cuerpo, estamos viajando en la historia de nuestro cuerpo. Y viajamos a través de la historia de nuestro llegar a ser. Cuando crecimos como niños había mucha pertenencia o algunos tienen un trauma en la pertenencia.

Y para todos nosotros hay un constante llegar a ser.

La comunicación es conducida por pertenencia, que es horizontal y llegar a ser.

Digamos que tenemos un movimiento de “8”, en esta dirección. Ésta es la pertenencia y tenemos un “8” vertical, ése es el “llegar a ser”. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.*]





Dibujo 1

¿Por qué estoy diciendo esto? Porque la habilidad necesita estos dos factores [dibuja una línea horizontal a través del centro de la figura del 8]. Cuando me siento enraizado en mí, me siento enraizado en mí porque tengo la habilidad de que puedo pertenecer a dicha situación. Y en la pertenencia nosotros somos creativos [dibuja una línea vertical a través del centro de la figura del 8 con una flecha hacia abajo], cuando nos sentimos seguros como niños, cuando nos sentimos protegidos, cuando tenemos todo lo que necesitamos en la vida para desarrollar nuestra inteligencia, naturalmente queremos llegar a ser alguien. Todos tenemos potencial.

Le has dicho alguna vez a un árbol en tu jardín: “Ahora por favor haz crecer una rama, ahora crece una hojita, ahora tienes que hacer raíces más grandes”. No, no haces esto. ¿Por qué? Porque el árbol ya lo sabe por sí mismo.

Lo mismo ocurre con tu inteligencia o tu esencia: tiene la capacidad para llegar a ser por sí misma.

[01:00:00]

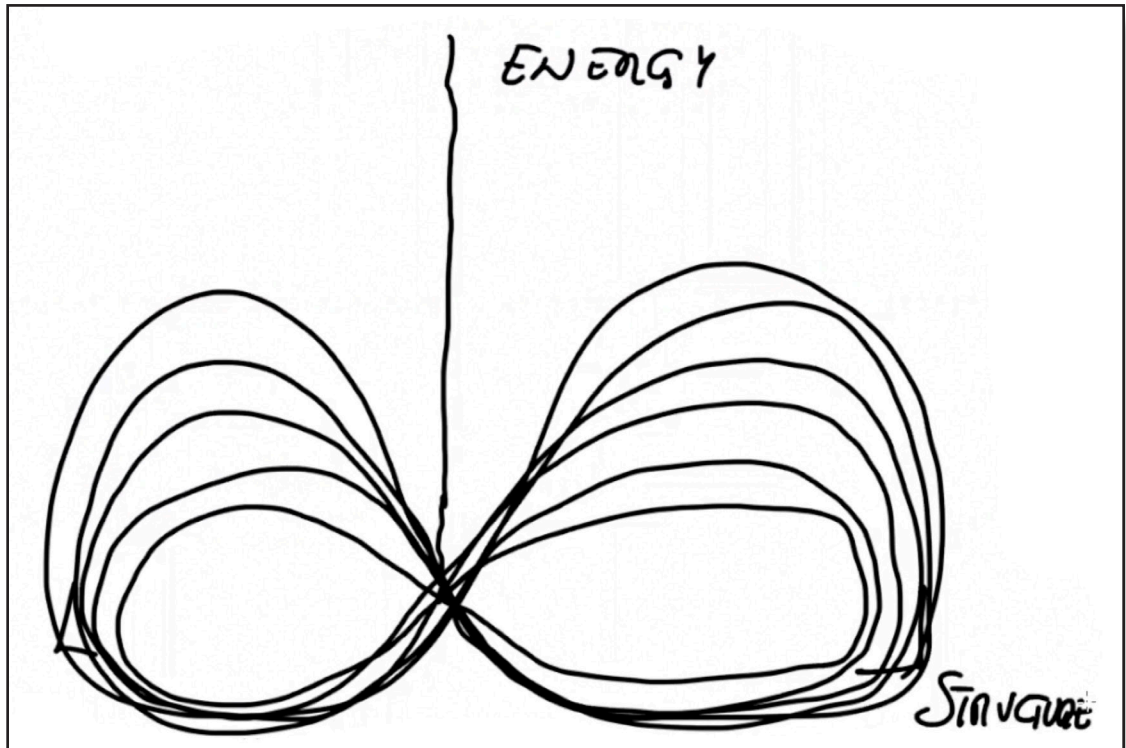
Desde el momento de la concepción tenemos una motivación que llamamos voluntad, la voluntad quiere llegar a ser alguien [*etiqueta el fondo de la línea vertical como "will" (voluntad) con una flecha apuntando hacia arriba*].

Pero también queremos pertenecer, necesitamos la protección de nuestra familia, queremos contribuir con la cultura, queremos traer nuestros proyectos al mundo, queremos trabajar en equipo, queremos vivir en un mundo que co-creamos, dejar un mejor sitio del que encontramos.

De hecho llegar a ser y pertenencia es un impulso muy esencial en nosotros. Es una pareja, es un matrimonio.

En la tradición mística de la cruz, la pertenencia es el corazón. El centro de la pertenencia y del llegar a ser es el corazón. Nos conectamos al mundo y en esa conexión nos convertimos en algo, y entonces relacionamos este llegar a ser con el mundo.

Podemos decir que una criatura que emerge, que llega, es energía. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 2.*] Vamos a hablar de este concepto de energía. Los padres crean un contenedor. Esa energía entra, el alma aterriza primero a través del cuerpo de los padres y luego del espacio protector de los padres. Cada vez que aprendemos algo nuevo, lo vinculamos nuevamente al mundo. En nuestro espacio interior la estructura de nuestra vida va creciendo, y creciendo, y creciendo. [*Dibuja una línea vertical para la energía y una figura de un ocho horizontal como los padres, el espacio protegido y el espacio interior.*]



Dibujo 2

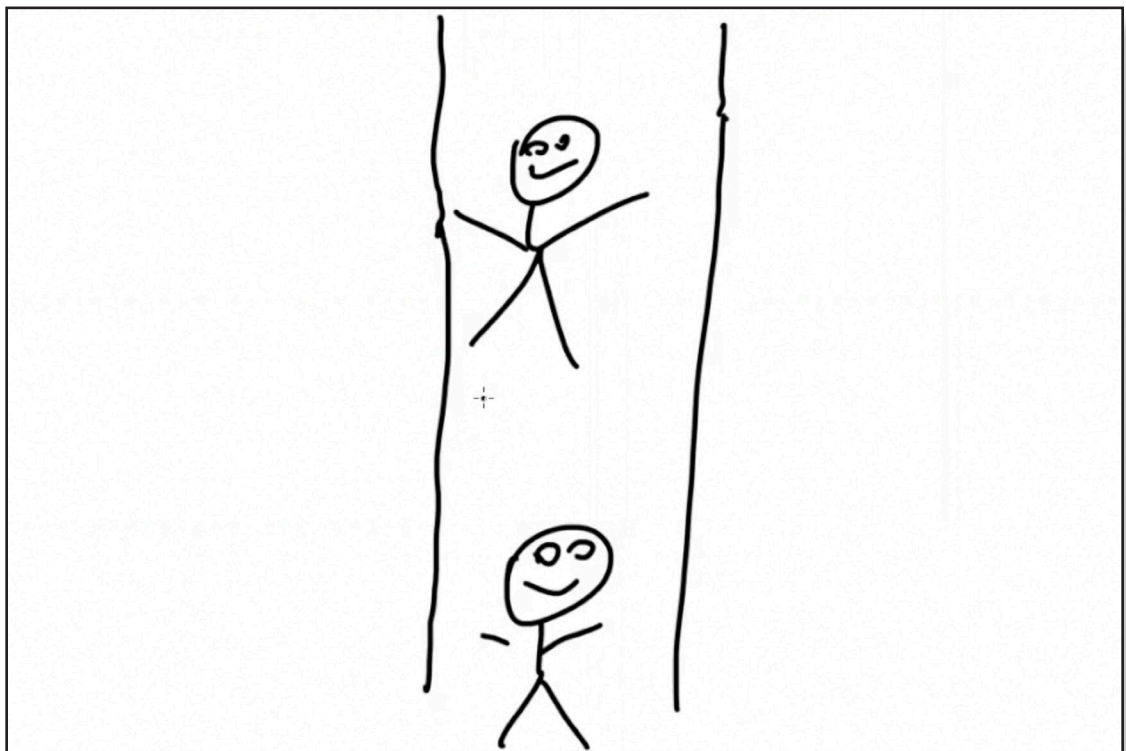
Estamos trabajando con dos principios: la energía que es llegar a ser, y la estructura que creamos con la pertenencia. Somos parte de un sistema familiar; después podemos crear relaciones íntimas coherentes.

Personas que tienen algo traumatizado en su devenir y su pertenencia pueden llegar a tener miedo a comprometerse en una relación porque tienen miedo de perder su libertad. O podrían tener miedo de evolucionar porque tienen miedo de perder su pertenencia.

Y si este proceso no se dio de forma sana, si el proceso de crear vínculo y el proceso de devenir no se dio de forma apropiada, vamos a sentirlo a través de nuestra vida, en el tapiz de nuestro universo interno.

Y eso es importante saberlo porque toda conversación implica extender la alfombra de la pertenencia. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 3.*]

Si estoy disponible con mi campo energético, estoy disponible para crear un espacio relacional. Un ser humano que extiende un campo energético hacia otro ser humano, inmediatamente crea confianza [*dibuja dos personas con líneas en sus laterales, conectándoles*]. ¿Por qué? Porque esa confianza viene, porque tú sientes que yo te siento a ti. Cuando sabemos que otra persona está siendo consciente de nosotros, que la otra persona está sintonizada con nosotros, inmediatamente esto crea una confianza. Es la generosidad de pertenecer.



**Dibujo 3**

Personas que tienen una base saludable y cálida, que descansan en su vida, y que son líderes de grupos o lideran corporaciones, o tienen restaurantes, o son padres o madres, inmediatamente puedes sentir que hay una generosidad de ser consciente, de estar disponible energéticamente. Porque hay suficiente estructura interna para proporcionar esta alfombra.

Hay algunas personas que en su vida, como padres o como líderes, sienten que no hay suficiente. Y si no hay suficiente, estoy constantemente asustado de que alguien me va a quitar algo de lo mío. Entonces, la alfombra energética ya se encuentra limitada, y la confianza también va a ser limitada en la próxima comunicación, porque ya toma mucha energía.

[01:05:00]

Toma mucho tiempo llegar a conocernos el uno al otro. La pregunta es: “¿Es realmente cierto?” ¿Llegar a conocernos mutuamente tiene que ver con el tiempo? ¿O es que llegar a la desconfianza y la retracción, es que derretir la contracción en el espacio relacional, necesita de tiempo?

Esto es una pregunta interesante. ¿Un extraño es realmente un extraño, o es extraña solo mi propia composición hasta que me puedo relajar en el espacio relacional para estar plenamente sintonizado?

Esta es una conversación que podemos tener después y extenderla, pero ver que, en cada conversación, mi tapiz original de pertenencia va a ser nuevamente recreado. Si estoy asustado en mi pertenencia, si estoy siempre inseguro de si puedo pertenecer o no, si cuando tengo un nuevo equipo o un nuevo trabajo, si cuando conozco a alguien, a un potencial nuevo amante, hay un espacio de miedo todo el tiempo, ya estoy llegando con una alfombra más endeble o más pequeña. Y eso va a co-crear cómo la otra persona se va a sentir conmigo.

Mi tapiz original, del pasado, es la ruta que llevo detrás de mí y la pongo enfrente de mí. En la comprensión mística de la vida es muy claro que a menudo solo estamos reproduciendo el pasado en el mañana y lo llamamos futuro. Pero la pregunta es: ¿Es realmente un futuro, o es una reproducción del ayer?

## Segunda asignación de tarea

La pertenencia. Todos pueden tomar para la próxima semana esta segunda parte de la tarea y observar cómo cuando me sintonizo, cuando me tomo el tiempo y me siento, cuando exploro qué es la pertenencia para mí?

Cuánto me siento nutrido en un contexto social, estoy aquí con una base sana, estoy aquí, mientras no haya un peligro o algo que intuitivamente sienta como amenaza, estoy aquí. Personas con una base enraizada están ante todo aquí. Siento en la vida una sensación de que estoy vivo, estoy en esta sala, dentro de este grupo, estoy aquí.

Cuando vengo con un poco de inseguridad, pensando que tal vez no vaya a funcionar, o que tal vez a las personas no les voy a gustar, ya hay muchos síntomas y puede que me enrede en los síntomas, pero son síntomas de algo mucho más fundamental.

Podemos de hecho contemplar en nuestra vida cómo las personas sueltan su alfombra de pertenencia o cuán cuidadosos son.

Cuando soy un líder, obtengo una nominación al Oscar y nos ponen la alfombra roja, ¿dudas, o quieres poner la alfombra, eres generoso y pones toda tu alfombra? ¿Eres generoso con tu jefe, con tu pareja, con tu criatura, con tu familia, con toda la gente?

Esto significa que hay suficiente energía en mi pertenencia, en mi estructura, en mi base, y mi sensación es de que “la vida es segura, me siento seguro”. Y esto lo irradio afuera. Las personas se van a sentir seguras con nosotros porque nosotros irradiamos seguridad.

Una contemplación hasta la próxima vez es ver en otros y en ti mismo cuál es esa alfombra, esa alfombra metafórica de pertenencia, y qué efecto tiene. ¿Cuáles son las personas con las que te relajas naturalmente? Y con las que te relajaste habiendo estado tenso en primer lugar es también interesante.

[01:10:00]

Cuando dices que la intimidad necesita tiempo, ¿qué es lo que necesita tiempo? Es interesante explorar con consciencia el proceso que necesita tiempo para estar allí, para estar en un contexto dado y realmente estar allí. De qué necesito relajarme primero para poder decir: “Ah, ahora confío en ti”.

Mi sensación es que para muchos de nosotros, cuando conocemos a gente por primera vez, decimos: “¿Quién eres? ¿Eres seguro, puedo confiar en ti?”

Después de dos horas cuando vienes a un taller, después de dos o tres horas, alguna gente ya es tu mejor amigo y lo conoces desde siempre, te sientes en casa.

¿Qué sucedió para sentirte más seguro? ¿Qué sucedió que me sentía más aislado, más retirado, y de pronto ya me siento más seguro?

Para nosotros, en la comunicación esta es una parte muy interesante, porque conforme más explore esto dentro de mí, menos voy a necesitar lidiar con las consecuencias en mi próxima conversación. Cuanto menos consciente estoy de ello dentro de mí, más voy a sentir que se trata de la otra persona, de la próxima conversación.

El campo energético, la alfombra que estoy desplegando en el campo relacional es clave. Es algo que podemos percibir en todo momento. Si quiero saber cómo alguien tiene internamente su pertenencia, podemos verlo de inmediato en cualquier persona en nuestro entorno, si lo entreno, si pongo atención, si veo que alguien se retira, o veo una generosidad. Veo una generosidad natural y una estructura saludable. No significa que no tengo ningún límite sino que tengo límites saludables, que puedo confiar y puedo abrir mis puertas, precisamente porque tengo mis límites.

Una cosa es la retracción, no tener ningún límite, parece que estoy abierto pero no, estoy demasiado abierto, y otra cosa es que yo conozca mi casa y desde ahí pueda convocar a mis invitados.

Contemplar eso dentro de ti, si estás enraizado, asentado, si tienes una estructura asentada, cuál es tu sensación básica en la vida, si tu interior se siente tan seguro y abierto, o no. Si mi pertenencia ha sido traumatizada, voy a tener más miedo, más cuidado. Y está bien, solo que está bien explorarlo, sentirlo con consciencia. Porque si no, tendré que experimentarlo en mi vida. Todo lo que no soy consciente voluntariamente tengo que experimentarlo a través de mi vida. Y sentir la consecuencias que se desprenden de ello.

La pertenencia es como una alfombra, lo podemos explorar hasta la próxima clase.

Y, por supuesto, está el hermoso 'llegar a ser'. Si tienes hijos, eres padre, es muy claro cuando una criatura se asusta, lo vas a ver, vas a sentirlo. Cuando la criatura se encuentra sola y algo la asusta, lo único que siente es: "¿Cómo regreso de inmediato hasta mis padres?" Si no llegan entro en pánico.

Una vez que los padres nos abrazan y comprenden qué está sucediendo; "Sí, te entiendo, cómo estás". Puedes sentir cómo la energía de tu criatura se relaja naturalmente en tu propia energía. Y de repente, ya eres menos interesante, el mundo se hace más interesante y la criatura ya está afuera explorando.

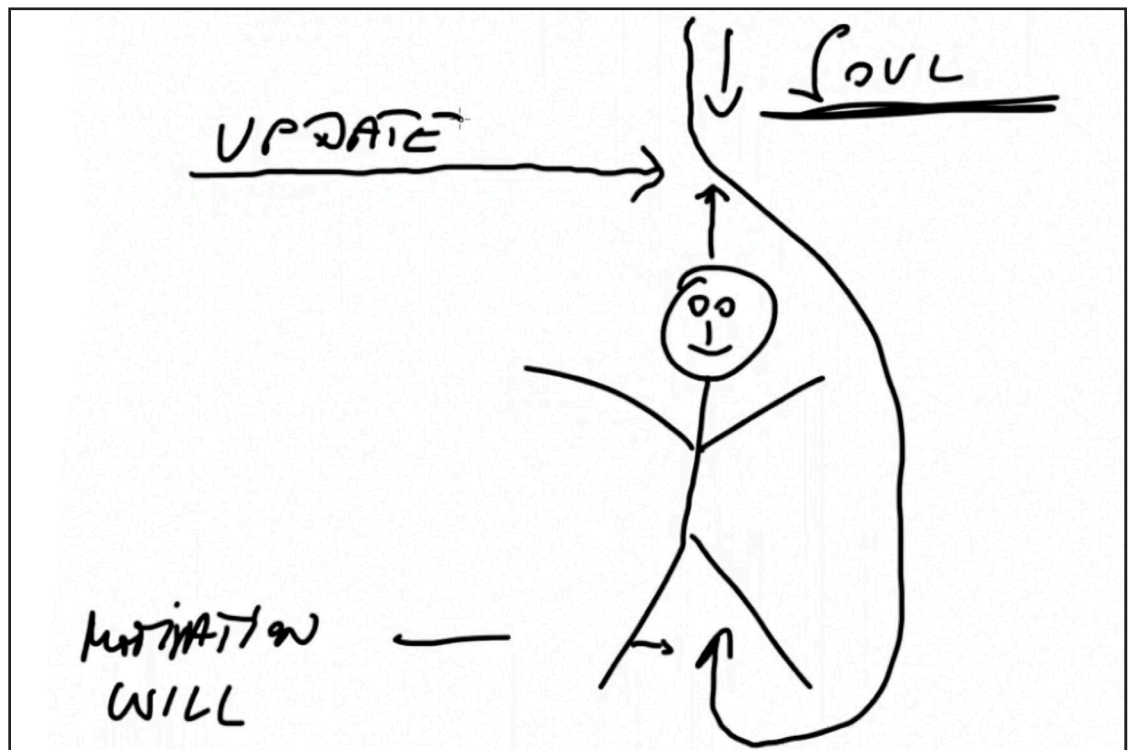
La pertenencia, porque hay una seguridad, puede inmediatamente devenir de nuevo en un llegar a ser. Y este es un proceso muy saludable, porque el llegar a ser es la inteligencia de todo ser humano, pues sabemos exactamente lo que queremos desarrollar, lo que queremos hacer, las cualidades que tenemos, las inteligencias que traemos a la vida, cuál es el potencial.

### Tercera asignación de tarea

El próximo ejercicio o tarea es cuál es el devenir de las personas —se lo voy a mostrar— [Thomas ilustra esto en el Dibujo 4]; en la práctica mística estamos diciendo que todo ser humano es energía o que es un alma y después encarna. Y llega a ser un participante en el curso de comunicación transparente. El alma es una energía que llamamos motivación. [Dibuja una flecha desde arriba (el alma), rodeando a la persona, apuntando de nuevo a la persona “motivation” (motivación).]

[01:15:00]

### La motivación nuclear: la energía emergente del alma



Dibujo 4

Muchas personas no experimentan al alma como una entidad energética sino que experimentan parte de su alma por su motivación, es lo que conduce nuestra vida.

El alma sería la energía. Nosotros somos seres humanos en un cuerpo, en estructuras mentales, emocionales y sociales, somos la estructura que contiene la energía, como un contenedor, como una taza.



Si tenemos una pertenencia saludable y la libertad para devenir, todos nosotros llegamos a ser naturalmente lo que tenemos que ser y lo que queremos ser. Eso también se llama la voluntad. La voluntad. [*Escribe "will" (voluntad) bajo "motivation" (motivación) a los pies de la persona.*] Y lo interesante es que lleguemos a tener la sensación de que en la comunicación transparente queremos ver cuáles son los patrones de condicionamiento, cuáles son los síntomas y cuál es la inteligencia natural donde la persona se enciende, donde la persona está realmente interesada, donde está la motivación esencial de una persona.

Y conforme más vivimos en esa energía esencial, despertamos por las mañanas con un "sí". Personas que viven su misión y viven su potencial, se despiertan por las mañanas y la vida es un: "Sí, quiero vivir. Quiero vivir esta vida y esta vida es mi vida y no quiero cambiar esta vida por nadie porque siento que estoy en mi sitio, cada mañana que me despierto tengo energía, soy creativo". No significa que no tengas desafíos, por supuesto que los tienes, pero no importa porque estoy en mi sitio. Estoy en mi sitio.

Si yo descanso en mi sitio en la vida, es ahí donde el llegar a ser se convierte en un espacio emergente creativo, es donde las personas continuamente mantienen su vida fresca. Hacemos trabajos pero nos mantenemos frescos. No es que estemos en una empresa por diez años, y ya no estoy interesado pero sigo haciéndolo para ganar dinero, me gustaba hacer otra cosa pero de hecho no sé cómo, no tengo ninguna inspiración.

Personas que viven en este río de su alma emergente, en esta motivación nuclear, están reinventándose constantemente, es como estar refrescándose, es como un botón que se refresca dentro de nosotros constantemente.

Es como un principio, es algo que en la comunicación transparente funciona. Cómo puedo llevar una vida con un llegar a ser y una pertenencia saludables. Y llegar a hacer una actualización constante, cada vez que lo necesito.

Actualización no significa que destruyo todas las estructuras en mi vida y necesito hacer todo desde cero. La actualización significa que me mantengo dentro, como un movimiento emergente en el futuro potencial. *[Dibuja una flecha hacia arriba desde la cabeza de la persona.]* El futuro potencial no es mañana, no tiene nada que ver con el tiempo futuro sino con la consciencia. Si mañana tienes la consciencia más elevada que ayer, ya es mañana, ya es futuro. Si mañana es la misma frecuencia, la misma canción o el chicle que mastiqué ayer, las mismas cosas que dije ayer, solo tomé mi pasado, lo puse enfrente de mi y lo llamo mi futuro. Ese no es mi futuro, es una reproducción de mi pasado.

Para nuestro trabajo es muy importante que comprendamos esto, que nuestras actualizaciones nos mantienen inspirados *[escribe “update” (actualización) con una flecha vertical apuntando hacia la parte alta de la cabeza de la persona]*, emocionados por la vida, interesados, es como agua fresca. Abres la ventana y hay aire fresco.

[01:20:00]

Tu vida es aire fresco cada día y eso nos mantiene con energía. Si la persona vive en ese flujo, tiene energía constante, puede trabajar 18 horas, no importa. Porque el trabajo no es trabajo, es emergencia, está emergiendo. Y estar emergiendo es innovación.

La innovación es una capacidad. Si el canal está abierto naturalmente nos volvemos innovadores. En la familia o en el trabajo, trabajando en la ciencia o como artista, o lo que sea que hagas, si escribes poemas, o si creas la post-teoría de la relatividad número 3, es la misma función. La inspiración es una habilidad. El futuro es una habilidad.

## La presencia, excelencia y inspiración: el portón a un futuro emergente

Nada que ver con el tiempo, el futuro es nuestro devenir. Conforme más nos liberamos de nuestro pasado, y de las historias pasadas, más llegamos a ser un contenedor sano para el futuro, que está emergiendo.

Como dije, la presencia es una puerta para mi futuro emergente. No es que constantemente esté soñando: “Esto va a ser mejor mañana”. Es: “Debido a que amo a mi vida, porque amo a mi vida, porque tengo una aventura amorosa con la vida, me convierto en mi futuro”.

Eso es muy diferente. Einstein estaba realmente explorando su amor por la ciencia. Y eso lo llevó hacia el futuro de nuestra comprensión de la vida. No es porque la vida fuera mala, sino porque era tan emocionante por lo que pasó tanto tiempo llevando esa línea de inteligencia hacia la excelencia.

Si vamos a cantar en la Ópera Metropolitana, o cualquier tipo de excelencia en la vida, es porque amamos tanto nuestra vida que llegamos a ser el futuro de esa cualidad.

Este es un ejemplo muy importante en nuestra vida, una cualidad importante también de la comunicación transparente, porque todas esas fuerzas diseñan cada reunión, cada conversación, cada relación, cada movimiento, todo el tiempo. Porque creo que para los seres humanos, no solo de niños —cuando nos programamos—, sino toda nuestra vida es llegar a ser y pertenecer. Tenemos una nueva inspiración, relacionamos esta inspiración con nuestro mundo, esa inspiración se convierte en un proyecto, ese proyecto se vuelve una corporación, esa corporación tiene una actualización... y es pertenencia y también su llegar a ser.

Todo el tiempo, cuando crecemos por nosotros mismos, o somos padres para nuestros hijos, lo mismo: la pertenencia y el devenir.

En cada conversación podemos decir que “hay una alfombra de pertenencia”.

Es como la energía que enviamos hacia fuera, es como la alfombra a la que invitamos a las personas a entrar, es nuestro devenir. Qué podemos llegar a ser juntos, cómo podemos llegar a ser. A veces conocemos personas y tenemos conversaciones inspiradoras, impresionantes.

¿Y cómo vives una conversación inspiradora? Lo primero quieres más de ella, lo segundo te sientes totalmente resplandeciente, “guau, qué conversación, miles de ideas”. ¿Cómo puedo hacer todo esto, estar tan inspirado? Y después de la reunión estás brillando, te sientes bien y creativo, te sientes contento.

¿Por qué te sientes contento? Porque tienes un “sí”. En ese momento saboreamos el “sí”.

La emergencia de nosotros mismos, la actualización, sucede en los diálogos más inspiradores, en los que compartimos ambos la emergencia. Nos convertimos en lo que llegaremos a ser. Todos sabemos de esos momentos creativos, cuando hacemos arte o tenemos intuiciones, cuando sientes que ha llegado algo en tu vida, sentimos un detonante de felicidad, de creatividad, de libertad, te sientes conectado y te sientes refrescado, las neuronas están brillando. Hay mucho oxígeno libre.

[01:25:00]

También cuando enfrentamos nuevas situaciones, cuando algo es nuevo, no es lo habitual, no es el patrón de tu pensamiento normal, es diferente, es de alguna forma oxígeno.

Cuando diferentes culturas se encuentran, cuando diferentes sistemas de valores se encuentran, cuando diferentes perspectivas se encuentran, el arte es que puedas relacionarte dinámicamente con eso que es nuevo, con eso que no es común o no es conocido en un contexto diario. Ahí es cuando el oxígeno se libera, donde tenemos más inspiración.

Es la función en nosotros, puede ser la función en la conversación, la función en un proceso, en un equipo, en cada contexto social donde hay una capacidad de innovación compartida.

Contemplo mi propio sentido de pertenencia. Cuando entro en una sala, ¿cómo estoy de consciente, de contraído, cuánto miedo siento, consciente o inconscientemente? En el primer momento de relacionarme con una persona, ¿estoy buscando seguridad o estoy descansando en mi seguridad y mirando quién es esa otra persona?

Es muy diferente punto de entrada. Si te relacionas con alguien sintiéndote un poco inseguro, con el suelo tembloroso, o te relacionas con alguien estando en suelo seguro. Porque si no me estoy sintiendo seguro en mí voy a buscarlo en otro para poder sentirme seguro, y ahí ya no estoy descansando en mí.

Eso es un ejemplo pero hay muchos otros ejemplos. Será muy bueno para nosotros si podemos tomar la próxima semana y contemplamos la pertenencia dentro de mí, y también cuando siento a otras personas, en mi vida cotidiana. Puedo practicar, estudio esto. La vida es el libro, lo dije la vez pasada.

## La comunicación transparente es estudiar el libro de la vida

Para la comunicación transparente decimos: “La vida tiene toda la información todo el tiempo. Solo necesitamos saber cómo leerla, cómo leer este libro que es la realidad, que es la vida.

No podemos aburrirnos porque un místico nunca está aburrido. Porque cada situación tiene toda la información que necesito para revelar la vida.

Eso significa que cuando camine, o me siente en mi trabajo, o esté con mi pareja, con mis amigos, o me siente conmigo mismo, puedo constantemente estudiar y profundizar en mi comprensión de la pertenencia.

Cuando observo a otras personas interactuar entre ellas, o trabajar con colegas, inmediatamente podemos sentir cuál es la pertenencia en ellos, y cuál es el efecto de no pertenecer. Solo estudiarlo y ver las diferencias. Aunque al comienzo sea un nuevo concepto para mí, me voy entregar a estudiarlo, como un científico, o un investigador privado.

También con el “devenir”. ¿Qué llegan a ser las personas? ¿Por qué nos sentimos emocionados? ¿Qué es lo que nuestra inteligencia quiere, qué quiere llegar a ser? ¿Cuál es el conflicto por el que no puedo devenir quien soy? ¿Qué puedo clarificar para mí, qué es esencial para mí? La inteligencia nuclear la llamamos esencia.

¿Qué es esencial en mi vida? ¿Y qué es esencial para otras personas? ¿Qué los conduce en su vida, en su llegar a ser?

También dijimos, ¿qué estamos llegando a ser como cultura? En la cultura, en una corporación, en una relación íntima, ¿qué está atascado porque tienen una herida en la pertenencia o en el llegar a ser? Cuando estamos apegados el uno al otro, o tenemos miedo de comprometernos debido a ese dolor.

**[01:30:00]**

Entonces lidiamos con los efectos de ello, con los síntomas de ese dolor. Como dijimos la vez anterior, todas esas cuestiones las irradia todo el mundo en cada momento de su vida. Esas son las buenas noticias, o las malas, depende cómo lo veamos.

## ¿En que nos estamos convirtiendo como cultura?

Pero la buena noticia es que cada ser humano, cuando se relaciona, irradia toda la información a la vida. Con nuestra meditación hemos visto que somos un instrumento, que puedo refinar mi interior y simplemente escuchar mi espacio interno. Porque al escuchar este espacio la información se revela.

Soy un lector de libros electrónicos y el libro electrónico aparece en este aparato, esas son las buenas noticias. No necesitamos comprar un lector, ya somos ese aparato, solo necesitamos aprender a utilizar nuestras funciones.

## Recapitulación de tareas

La tarea para la próxima semana es cuál es el llegar a ser y cuál es la pertenencia, la alfombra de pertenencia, y hacer esta exploración interna. Necesitamos explorar el espacio interno para pasar la próxima vez al espacio intersubjetivo y al otro, tú y el espacio entre nosotros, para volvernos más fluidos en nuestra composición total.

Exploramos nuestro cuerpo como un instrumento, y también la otra persona es un instrumento. Al hablar con otra persona, mira al otro como si tu cuerpo tuviera ojos por todas partes. No significa con nuestros ojos sino con todo nuestro cuerpo, es una transmisión de todo el cuerpo.

Miramos con todo nuestro cuerpo, con todas nuestras emociones, con nuestra mente y con todos nuestros sentidos externos. También con nuestra esencia. Mi esencia es parte de mi instrumento.

Bien, es información suficiente, en principio, sobre el espacio interno. La próxima vez vamos a traducirlo más prácticamente en nuestras relaciones en la vida.

*Anfitrión: Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 2. 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: El efecto del trauma en el pertenecer y devenir

Participante 1: Crecí con una familia en la que experimenté muchos abusos en distintos niveles. Esto ha producido muchos traumas en mi vida. ¿Qué sugieres para personas como yo, para sanar en el momento presente dicho trauma?

Thomas: Esa es una pregunta hermosa porque se dirige a muchos de nosotros. Estoy hablando del principio básico, pero todos nosotros tenemos una vida individual. Creo que eso también es la belleza, que realmente podamos ver las dificultades que emergen en nuestra vida individual y en nuestra historia. Es también un reto que nació de nuestra inteligencia.

Todos tenemos capacidades para lidiar con los desafíos y desarrollarnos a través de ellos. Básicamente ya ha sido nombrado en la pregunta, en la pregunta ya está la respuesta. Si nuestra pertenencia ha sido traumatizada por relaciones abusivas o inapropiadas, o si ha habido mucho abuso o violencia en la relación, eso es lo que necesita ser sanado.

[01:35:00]

La sanación proviene de una restauración de esa pertenencia que no fue funcional, porque no tuve la experiencia de sentirme que pertenecía y ésta es una base para relacionarse.

Vamos a ver esto en el curso, cuánto necesitamos ser conscientes del trauma y del trabajo de la sombra para comprender y ser consciente en las diferentes situaciones. Pero una profunda confianza en la vida significa que puedo confiar en la vida, que puedo confiar que la base de la vida se mantiene en pie. Que la base de mi casa es apropiada, que la base de una relación es apropiada, la base de mi cuerpo en mi vida es que me mantengo en pie por mi mismo.

Hay muchas cualidades que podemos ver. Si llevamos un proyecto, si el proyecto tiene una base que está enraizada, por ejemplo. Especialmente en las prácticas espirituales el enraizamiento podría ni siquiera ser tan enfatizado, porque es, a menudo, acerca del espíritu, de la iluminación, que parece algo más allá, en alguna parte.

Pero en la práctica profunda del misticismo eso no es realmente cierto. Cuando tengo una realización de algo que va más allá de mi nivel de consciencia actual, al mismo tiempo hay una manifestación en todos nosotros que vivimos en la cultura, en la vida, que está enraizado.

La comunicación transparente trabaja en ambos. Cómo inducir una realización más elevada para poder traducirla como mi vida en esta manifestación. Es también de lo que hablo.

Cuando la pertenencia ha sido herida, o hay un trauma o un abuso, la restauración de esa pertenencia es relacionarte. Significa que aprendo y me entrego a un contexto relacional. Tenemos diferentes maneras de crear una coherencia de los campos energéticos, un sistema en el que las personas puedan relajarse suficientemente y tener más confianza y sentirse sostenidos para que los aspectos del trauma puedan emerger. Porque todo lo que puede emerger, solo puede emerger apropiadamente si hay una base suficiente que lo sostiene.

A veces no tocamos siquiera el trauma, solo lidiamos con los efectos del trauma, con sus síntomas, porque el tema real no puede emerger aún porque las circunstancias no están allí. O si emerge es como algo que es demasiado, que puede ser contraproducente.

La primera parte siempre es: “¿Soy yo capaz? ¿puedo soltar esta historia en que me digo que puedo dármele todo, para mí?”. Algunas personas, cuando la pertenencia está herida, se dicen: “Oh, tengo que sanarme a mi misma, se trata de cómo puedo sanarme yo sola”. Para algunas personas, esto ya es parte del síntoma. Que tú quieras sanarte a ti mismo ya te dice, tengo miedo de relacionarme, entonces cómo puedo hacerlo yo solo.

Si no sigo ese síntoma, entonces puedo invitar a construir juntos espacios compartidos más maduros, o ir con profesionales que puedan ayudarme a restaurar esa pertenencia nuevamente para profundizar la experiencia de enraizamiento, para que cualquiera que sea el tema que necesite integración, éste pueda emerger para ser integrado.

Lo que vemos es que en nuestros grupos encontramos personas que han trabajado mucho con el trauma, con coaching, han trabajado con muchas personas y lo trabajan profesionalmente, se benefician mucho de las capacidades sutiles. En este curso vamos a ver las capacidades sutiles con las que la comunicación transparente está construida. Cuando la comunicación es tan fina, tienes más y más consciencia y acceso a las partes abusadas, a las partes traumatizadas, a las partes de sombra, en nuestro ser y en otras personas también, para que la relación sea más precisa.

Conforme haya más precisión en la relación, habrá más sanación posible.

[01:40:00]



Como dijimos la vez pasada, “la precisión es amor”. Si realmente te sientes visto, eso es amor, eso es amor en acción, eso es experimentado como amor. Cuando te sientes precisamente mirado, sientes que te hablo a ti, entonces hay un tipo de apertura interna que permite una sanación más profunda y un desarrollo más allá.

Para restaurar la pertenencia, para poder sanarla, necesitamos tener campos relacionales en relación. Ir más allá de la contracción del miedo. También se necesita de la precisión y la sintonización para que la persona se sienta realmente vista. Porque el deseo de todos nosotros es sentirnos realmente vistos, y es una de las herramientas primarias para el desarrollo.

¿Es egoísta que quieras ser visto, o es narcisista que quieras ser mirado? Sí, hay algo narcisista, egoísta, pero ver en si mismo es amor. Cuando los padres miran a sus hijos, eso es amor.

En una corporación, cuando nos vemos el uno al otro, eso ayuda a nuestra colaboración. Cuando miramos al otro como nuestro potencial y lo apoyamos, eso es amor en acción. Porque tu potencial más elevado es algo para todos nosotros.

Si vivo una vida en la que nos apoyamos los unos a los otros incondicionalmente, aún cuando el crecimiento de la otra persona es un desafío para mí, eso es apoyar un potencial. Porque todos tenemos la capacidad. Si alguien nos apoya y no tiene envidia, no es celosa, es más fácil.

Pero si estás en un campo donde hay más personas, hay más desafíos. ¿Cómo nos apoyamos a través de las tensiones? ¿Cómo de inteligente puede ser una cultura que da ese paso con el cual tu mayor bien es el mayor bien para todos? Voy a apoyarte aunque sea un desafío, que tú florezcas va a ser un florecimiento para todos nosotros. No sólo estoy diciendo esto para la persona que lo preguntó, sino que lo he expandido. La restauración de la relación necesita de la relación para que se pueda crear seguridad y confianza, para que el trauma pueda emerger. Después conducirlo a través de la precisión hacia la sanación, que un movimiento reducido pueda ser restaurado. La sanación puede ser vista como la restauración del movimiento original de la vida.

Hay mucho más que decir, por supuesto, pero vamos a la siguiente pregunta.

## Q&A: La restauración del pertenecer es a través del relacionarse

Participante 2: Tengo una pregunta sobre mi pareja íntima. Tenemos patrones y nos mantenemos en el trauma. Parece que estamos pegándonos el uno al otro con este trauma. Mi pregunta es: ¿cómo crear suficiente espacio cuando estamos tan disparados? He experimentado un viaje con ello en que... voy a contar un poco de la historia.

[01:45:00]

Siento que él no se siente respetado, o presionado, o que hay una agresión, o energía que emerge y empiezo a sentir que él mueve un sitio en mí que está muy cerrado, y me siento muy herida por la falta de conexión. Ha estado sucediendo esto. Recientemente empecé a ver, a reconocerlo, a no tratar de entrar en ello. A no entrar tanto en ello.

Thomas: ¿Reconocer qué?

Participante 2: Reconocer cuándo actúa el disparador y cuál es el mismo lugar, cuál es ese sitio.

Thomas: ¿Qué es el mismo lugar?

Participante 2: ¿Cómo qué es?

Thomas: Mm hm.

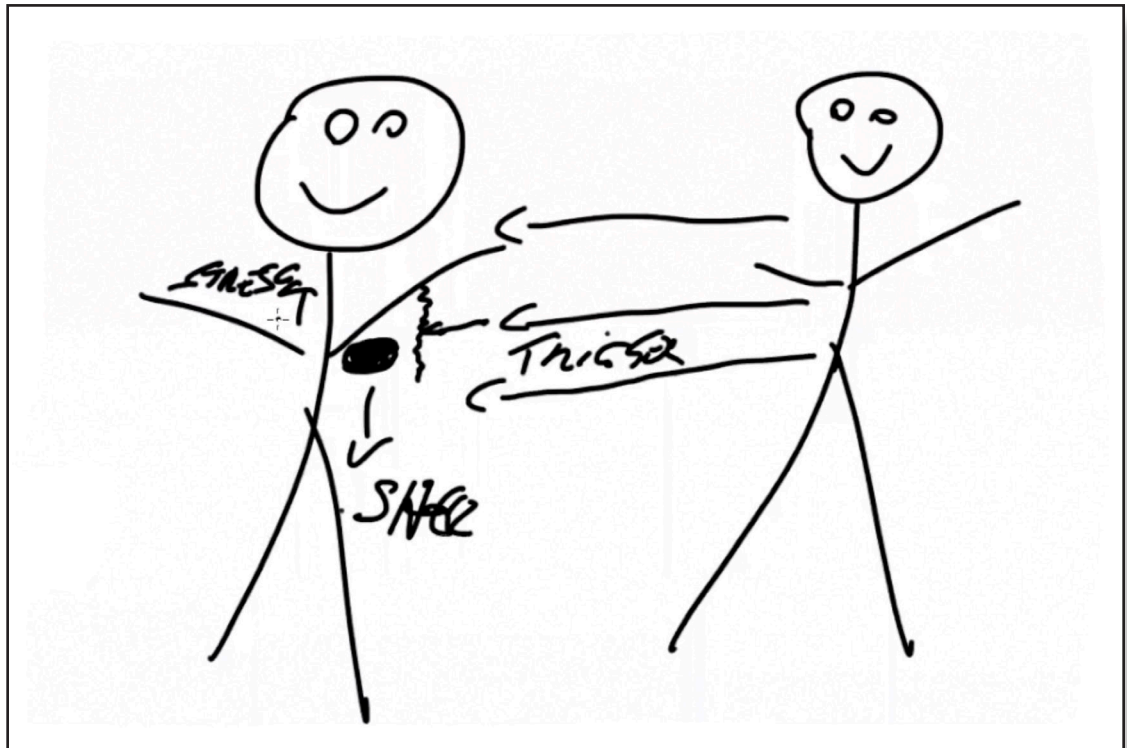
Participante 2: Bueno, primero aparece como este shock.

Thomas: Vamos a explorar el shock, en esta situación siempre es bueno.

Y hago estas preguntas porque es lo que escucho, voy a reflexionar sobre lo que escuchamos. Hay tiempo limitado, pero podemos ver algo.

Cuando decimos que estamos en una dificultad, lo que estamos diciendo es... Voy a dibujar algo que es posible, espero que puedas ver lo que voy a dibujar ahora.

Esta eres tú y esta es tu pareja. [*Dibuja dos personas.*] Hay una transmisión de energía [*dibuja flechas horizontales que van de su pareja hacia ella*]. hay una transmisión física y una emocional, hay una mental y más allá. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 5.*]



Dibujo 5

¿Lo ves? En una situación de conflicto hay un campo inconsciente en ti. Este campo inconsciente crea un filtro [dibuja un punto y una línea vertical extendiéndose bajo su brazo]. Tú lo llamas disparador [escribe “trigger” (disparador) encima de una de las flechas horizontales], pero ese disparador, cuando tu experiencia emerge, la energía que atraviesa eso, atraviesa una parte inconsciente en ti. Y aquí emerge como estrés [dibuja una flecha vertical desde su hombro hacia su cabeza, y escribe “stress” (estrés)]. Te sientes estresada.

Pero ese estrés es un proceso que no está en tu consciencia, solo es un efecto.

Pero yo estoy más interesado en esto: cuando tu dices “shock”, te refieres a esta área aquí. [Dibuja una flecha desde el punto bajo su brazo y escribe “shock”.] Esto se llama “shock”. Cuando miramos a esta área, una forma de cómo trabajar con ello es: “Me detengo un momento para resolver la situación porque desde la constitución en la que estoy actualmente me es difícil resolverla”. O hago un movimiento compensatorio, puedo irme o hacer algo. Pero no voy a llegar a una nueva solución porque cuando ese lugar se dispara, regreso a mi pasado.

Participante 2: Exacto.

Thomas: Cuando este shock se dispara estoy regresando a mi pasado. Como pasado, sólo llegaste hasta aquí. Ese pasado es donde te encuentras hoy en esa relación. Si me detengo por un momento y trato de dejar de resolverlo. Yo miro cuándo esa parte inconsciente está ahí, voy a refinar primero mi consciencia. “¿Cuál es el proceso que no estoy viendo?” Una vez que ya estoy estresado, ya no estoy viendo algo.

[01:50:00]

Cuando te sientes estresada, ya sabemos que algo sucede en ti que no está siendo visto, si no ya no estarías estresada. Cuando digo que tu pareja viene no estoy diciendo nada sobre tu pareja. Es otra cosa tu pareja, yo no quiero entrar ahí, con lo de tu pareja en este momento. Tu pareja dice que no se siente respetado, hay agresión y esa es tu experiencia de tu pareja, que toca este sitio que tú llamas “shock”, significa que no sientes más tu sistema emocional en ese momento, porque el shock no es un sentimiento. Shock ya es una interpretación de lo que te está pasando.

El próximo paso sería cómo puedo incrementar la resolución para que, cuando suceda esa situación, pueda encontrarla: “Ah, eso está sucediendo”. Y que tenga consciencia suficiente para ver si desde cierto momento me desconecto, ya no estoy conectada con lo que siento, ya no puedo decir lo que siento.

Cuando estamos estresados, mi sensación es que siempre hay un área dormida, ya no se siente, no puedes recibir a tu pareja aunque sea agresivo, o si no se siente respetado, o lo que sea, o haga una acusación. Generalmente, en nuestro ser conectado somos capaces de responder, si estamos conectados. Pero si nos tocan una parte regresiva, traumatizada, hay mucho estrés, una irritación.

Esa irritación necesita primero ser explorada: Bien, al menos podría explorar, descubrir que dejé de sentir. Hablas de ello pero hay un área en ti donde no te siento. Y cuando sintonizo con esa parte veo que hay mucho miedo. Y ese miedo, está apagado en ese momento, no se siente nada. Si no somos capaces de incluir ese miedo, no vamos a poder resolver esa situación. Vamos a necesitar estar protegidos porque te asusta lo que está afuera.

Puedes comprobar si esto es verdad para ti, si te asusta lo que estás experimentando sería muy bueno que regreses a ti y que digas: “Esto me asusta, tengo miedo”. ¿Por qué? Porque tu consciencia se reconecta con ese miedo. Y sin ese miedo, no puedes resolver la situación.

Porque siempre vas a necesitar: “Te veo a ti, tengo esto aquí”. Y necesito mirarte [*escondiéndose detrás de un apoyo*] por encima del: “Hola, Luis, estoy en este curso aquí. Quiero verte, pero quiero hacer un curso en línea pero tengo esto aquí, lo siento. Sí, estoy interesada”.

Estoy haciendo esto, estoy desplegándolo más exageradamente, pero esos filtros son como unos anteojos que nos ponemos. En la próxima situación que tengas con tu pareja, intenta mirar si tienes miedo y si puedes adueñarte de dicho miedo, nombrarlo, nombrarlo para ti misma. Simplemente respetar que esa situación te asusta. Si eso es verdad, puedes decirme si es verdad después. Ese es el siguiente paso.

Una vez que lo sientes, el siguiente paso será posible. ¿Qué está sucediendo para ti ahora?

Participante 2: Siento muy verdadero lo que me dices. Siento que he sido más consciente, para procesar que tengo miedo. Después hay otro nivel de querer resolver algo, o que estoy enredada en una dinámica que no es tan saludable. Siento que hay dos partes que estamos golpeando algo.

**[01:55:00]**

Thomas: Eso sería bueno con tus recursos, en las tríadas, que trabajes con alguien para realmente mirar un contexto diferente de ese miedo.

Cuando hablas ahora, sí hay ese miedo y lo reconozco, pero todo tu sistema energético se suaviza. Después sientes el miedo, tratas de resolverlo y salta otra vez energéticamente.

A ver si posible quedarte con la intensidad de ese miedo y sentir tu intensidad. Inconscientemente tú te cierras, no lo haces consciente. Entonces vuelves a tocar ese límite, te elevas y enseguida te vuelves, quieres resolverlo y salta.

Son pequeñas sutilezas pero en la comunicación transparente estamos poniendo atención en toda la sutileza de cuando la energía cambia. A mí me dice que hasta cierto grado ya estás albergando ese miedo, pero después la estructura no es capaz de canalizar el miedo y mantenerse presente.

Ahí es donde necesitas trabajar. Crear una relación, como ahora. Cuando te hablo, toda mi energía está relacionándose contigo, con ese sitio de miedo en ti y puedo sentirlo en ti. Puedo sentir cómo el miedo entra en ti. Sí, como ahora, nos quedamos en ello y lo sentimos juntos, no necesitamos movernos a ningún sitio. No hay una solución para esto, solo hay una especie de relajación, relajar la intensidad de dicho miedo. Y aprender que aún estamos relacionándonos aunque haya miedo presente. Aún hay una relación. Sentir la cualidad emocional difícil, y sentir que aún nos estamos relacionando, para muchos ya es sanador.

Cuando una emoción es difícil, y es difícil cuando no aprendimos a relacionarnos con la vida y sentirla al mismo tiempo, entonces aprendemos a aislarnos. Una vez que nos aislamos, perdemos la conexión. Con nuestra pareja, en el momento en que viene ese sentimiento, ya no puedes sentir a tu pareja. Ahí es donde el conflicto empieza a emerger más. Si dos personas están viviendo la relación en ese espacio, no hay una solución.

Ahora que estamos relacionándonos y lo sentimos juntos, eso crea un nuevo impulso en el sistema para decir: "Sí, está bien sentir esa intensidad". Y hasta cierto grado seguimos estando relacionados. Ese tipo de proceso sería beneficioso para ti. Que lo tengas de forma más extendida con alguien. Verás cómo, desde un momento en adelante, tu sistema nervioso se va a relajar más, después el miedo se va a transformar en energía libre en ti misma. Porque el miedo está almacenado en tu pasado. Necesitamos atravesarlo, atravesar esa sala, entrar juntos para que la energía se libere y pueda ser libre.

Eso podemos hacerlo nosotros mismos, podemos descansar en ese miedo. Si tenemos suficiente estructura podemos hacer ese trabajo por nosotros mismos. Ahora, cuando mi energía y tu energía se combinan, entonces dos perspectivas están dándole consciencia a este miedo, entonces se mueve más rápidamente.

¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué está sucediendo en ti?

Participante 2: Me siento un poco más clara, tengo más claridad. La imagen que emergió en mí es como que tengo herramientas. Estoy más conectada con esto, me puedo sentir también más suave, como un movimiento más suave, más despacio.

**[02:00:00]**

Thomas: También está bien. A veces tratar de resolver las situaciones externas de un sitio del pasado no es posible. Cuando aprendemos la parte

interna, después puedo resolver lo externo, una vez que resuelvo lo externo. Es bueno, en lugar de tratar de resolverlo, estar dentro de ti y ver qué significa para ti “dentro”. Después, naturalmente va a haber más disponibilidad, más suavidad, más confianza, para poder compartir tu miedo en el momento en que sucede. Ahí podrás entrar más en relación y crear más intimidad en los momentos vulnerables.

Participante 2: Creo que lo entiendo. Esto me ayuda a que se asiente más en mí, muchas gracias.

Thomas: Gracias por tu disponibilidad para explorar.

Participante 2: ¡Grandioso, gracias!

Anfitrión: *Y aquí finaliza la Sesión 2 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.*