

## Índice de contenidos

Repaso de las sesiones 1 y 2 .....	1
El desarrollar la consciencia de mi comunicación interior .....	3
Encontrar nuestro lugar: pertenecer y devenir .....	6
El practicar 24/7 en el mercado .....	7
Comienzo de la meditación.....	9
Fin de la meditación .....	13
El desarrollar de nuestras capacidades relacionales.....	14
La inteligencia superior de la sintonización.....	19
El hacerse consciente de la sincronía del cuerpo, las emociones y la mente .....	22
Resumen de la sesión de hoy .....	29
Primera asignación de tarea .....	31
Segunda asignación de tarea .....	32
Q&A: Cultivando una perspectiva emocional madura.....	32

[00:00:00]

Anfitrión: *Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 3 del curso.*

*En esta sesión Thomas explora el tema de la sintonización con los pensamientos, sentimientos y encarnación de los demás, como una competencia relacional. También nos guía a través de una práctica para obtener una más profunda sensación de la espaciosidad interior.*

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

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

*A continuación, aquí está Thomas.*

Thomas: Hola a todos. Vamos a continuar nuestro viaje emprendido el día de hoy y al comienzo voy a recordarles lo que hicimos en las dos sesiones pasadas, y vamos a conectarlo con la sesión del día de hoy.

## **Repaso de las sesiones 1 y 2**

Más o menos espero que hayan tenido posibilidades para practicar algunas de las cosas que hicimos en las dos primeras sesiones y como los místicos, como personas que realizan una práctica espiritual profesionalmente, como dije la vez pasada, es impresionante que cada momento es básicamente el momento de nuestro despertar, y eso es fantástico porque cada momento tengo la posibilidad de encontrar algo, de descubrir algo, de tener una realización, y que depende de mí, así como dijimos en la primera sesión, cuánto espacio hay para ser consciente de la información que nos rodea.

Un principio de la comunicación transparente es, como dijimos, espacio y movimiento; quietud y energía; presencia e información, así como que tengamos suficiente espacio interno, que es por lo que hago una práctica seria, para establecer suficiente espacio interior; en nuestra meditación del día de hoy los voy a guiar para tener un sentido más de este espacio interno. Hay algunas personas que ya descansan en un espacio interior, o muchas personas que están aquí en el curso a lo mejor tienen una práctica espiritual ya desde antes. Espacio interno es a lo mejor algo que ya tienes más o menos, que se ha revelado para ti mismo y, por supuesto, para personas que son nuevas para la contemplación o la meditación; eso será algo que irá emergiendo cada vez más a través de tu práctica espiritual.

El espacio interno es importante porque el espacio es igual a la presencia, y la presencia es la consciencia de la información de lo que está sucediendo — mi experiencia actual. Cuando viajo a través de mi cuerpo puedo tener una resolución alta, una consciencia alta de procesos que están sucediendo en mi cuerpo de los cuales no soy consciente generalmente porque están en mi inconsciente. No soy consciente generalmente de ellos pero si quiero, puedo tener acceso a ellos.

En un módulo posterior también miraremos el trabajo con la sombra más profunda; veremos la diferencia que hay entre la información que no está en mi consciencia pero que si quiero puedo hacerme consciente de ella, y otras veces cuándo hay un trauma o una sombra más fuerte, en que aunque yo quiera traerlo a mi consciencia, no es posible.

Así que eso es una distinción muy importante porque lo que mi hígado está haciendo ahora no necesita estar en mi consciencia, es una información que no tiene una prioridad muy grande ahora.

**[00:05:00]**

Pero si yo quiero puedo tener acceso fácilmente a ese campo de información, a los procesos que están sucediendo en mi hígado, puedo sintonizar y darme cuenta.

Pero si hay información que está atrapada en una estructura de trauma fuerte, aunque yo quiera sintonizar lo más probable es que no tenga éxito, por ello dijimos “¡ah!”, la presencia, información, y la información de la que soy consciente en la sala donde esté sentado, el campo colectivo al que estoy sintonizado como todos los que están aquí escuchando, lo que quiero decir, lo que siento ahora y todo ello, es esa información que está en mi consciencia; y por otro lado hay información que no está en mi consciencia ahora, pero sólo porque no tiene mucha prioridad en este momento y la puedo pedir en cualquier momento que yo quiera. Después hay información que la mayor parte del tiempo sólo emerge como síntoma y esos síntomas causan irritación, y las irritaciones son de una manera las señales que nos guían hacia el descubrir nuestra sombra.

¿Por qué he elegido hablar de esto en el comienzo de la sesión? Porque dijimos, la comunicación transparente significa que cuando me comunico puedo incrementar mi consciencia primero sobre mí mismo (que incluye mi cuerpo, mi mundo emocional, mi mundo mental, mis niveles superiores de consciencia y todo lo demás, mis intuiciones creativas, también, y por supuesto hay algo que llamamos “potencial más elevado”, lo que voy a llegar a hacer).

Hay un mundo interno, después está el espacio entre tú y yo, y nos vamos a enfocar más hoy en el espacio relacional, y después también está el espacio que llamamos “el otro”, el equipo con el que hablo, con el que me comunico.

## El desarrollar la consciencia de mi comunicación interior

Y hoy vamos a mirar más a algo que nuestras sesiones espirituales describen hace mucho tiempo: cuando tengo mi experiencia actual hay ciertas cosas que veo, siento, pienso, que saboreo, huelo, que sé; pero hay muchas otras cosas que son mucho más sutiles y a las que de hecho la mayor parte del tiempo no prestamos atención y esto supone mucha información esencial.

Cuando hacemos un trabajo de alta resolución —y por eso les pedí a todos que aprendieran a sintonizar, aunque parezca algo que todos hacemos naturalmente, en una resolución lo más elevada posible— ya sea que mi cuerpo interno o que mi comunicación en mí es muy emocionante explorarla.

Por ejemplo cuando camino: cómo las diferentes partes de mi cuerpo se comunican entre ellas, cómo mis caderas se relacionan con mi cuello, o mis órganos internos se relacionan con las diferentes partes del cuerpo, los diferentes tejidos del cuerpo se relacionan con el otro, qué tipo de información pueden transmitir y dónde de hecho siento que hay agujeros en mi presencia corporal, agujeros de percepción cuando no tengo sensaciones en esas partes del cuerpo.

No sólo en mi cuerpo físico, mi cuerpo tiene muchas capas de información que están conectadas a mi cuerpo, y mi cuerpo está conectado con mi mundo emocional, con mi sistema hormonal, con mi sistema de pensamiento, con muchos sistemas. Hay pues muchos niveles representados los unos en los otros.

[00:10:00]

Y por supuesto los místicos —como dijimos en el primer módulo— dicen “todos vivimos en un universo físico”, pero al mismo tiempo vivimos en un universo sutil, y al mismo tiempo también somos espacio vacío.

Después el siguiente estado de despertar es la no dualidad de lo anterior. Hay universo físico: nos salimos de la habitación y si no veo la puerta me voy a topar con ella y me va a doler, muchas veces nos topamos con algo y nos va a doler. Si hay una resistencia física y cómo se siente experimentar esa resistencia física.

En la comunicación transparente decimos que cada vez que hablamos a alguien cuyo campo energético está diciendo “no”, estamos golpeando de frente una pared, cuando hablo con alguien y no soy consciente de que su campo energético ya me está diciendo que no, que consciente o inconscientemente ya la persona me dice que no, yo creo una presión a esta persona y esta presión regresa a mí y voy a sentirme incómodo, la persona se sentirá incómoda y los dos vamos a reducir nuestra energía vital.

De pronto me voy a sentir menos vivo, voy a sentir tensión, y la mayor parte del tiempo tratamos de compensar esa tensión y hacemos algo para reprimirla porque consciente o inconscientemente siento que hay algo que no está bien ahora, algo está sucediendo.

A menudo cuando dejamos una conversación decimos “ah... estoy contento de que haya terminado”, eso sólo significa que estuvo durante 5 o 10 minutos viviendo en un espacio no consciente, inconsciente.

Me he perdido algo y tiene consecuencias, y yo siento las consecuencias después, estoy cansado, estoy molesto, estoy irritado, estoy confundido, empiezo a hablar de esa persona con otras personas, hago cosas para procesar la energía que no está procesada, que es un residuo de ese momento.

Eso es lo que en las tradiciones espirituales llamamos karma, es una versión pequeña del karma.

Los impactos del karma o los residuos no me necesitan para procesarlos después, tal vez después voy con un amigo o amiga y hablo sobre dicha situación para poder clarificar qué sucedió porque me siento irritado. La irritación es siempre una señal para una sombra, por ello empezamos a ver irritaciones como bendiciones y no como algo que me perturba. Mi alarma necesita sonar porque algo está sucediendo sin toma de conciencia.

Y eso es muy bueno porque la irritación... cuando hablas con una persona y la entiendes, pero no todo lo que dice, no entiendes del todo lo que dice esa persona, eso es una irritación.

Hay irritaciones muy obvias, por supuesto, sentimos que algo aquí no funciona, pero hay muchas situaciones en las que tenemos irritaciones sutiles y de hecho no prestamos atención a ellas y cada vez que ignoramos la irritación estamos perdiendo una oportunidad para mirar algo más profundo. Pero eso depende de mi energía vital, y si baja mi energía vital, si energéticamente me siento exhausto, ya necesito mirarlo: "ah, me siento agotado", no juzgarlo como algo malo sino mirar que eso es una señal para practicar más profundamente.

Y esto nos conduce a ver que cuando realmente practicamos y hacemos de la comunicación nuestra práctica mística profunda, no nos cansamos. De hecho tenemos que decir que las vacaciones no están allí para equilibrar nuestro agotamiento energético cuando mi batería está vacía; necesito más bien, en lugar de tomar vacaciones, mirar mi vida.

**[00:15:00]**

Si exhausto mi energía vital a través del estilo de vida que llevo es una señal de que no estoy despierto realmente del modo en el que llevo mi vida.

Si tomo esto radicalmente, y radical significa que no hay salida para posponer cosas, cuando siento que pospongo una situación hasta el siguiente momento, mirar esto es mi práctica, es una llamada para mirar a mi vida con mayor profundidad, porque puedo revelar algo para no repetirlo.

## **Encontrar nuestro lugar: pertenecer y devenir**

Y estoy diciendo esto porque creo que es una práctica esencial en el despertar en el espacio relacional, porque si de alguna manera digo “ay, esto ya se dio, ya pasó” está bien que suceda, pero si después no lo miro sólo voy a recrearlo, tomo la carretera del día de ayer para ponerla frente a mí y recorrerla nuevamente, y después extendiendo de nuevo la carretera de ayer enfrente de mí y la recreo nuevamente, y vuelvo a presenciar las mismas experiencias nuevamente.

Por ello, vamos a mirar la aplicación de lo que hicimos la vez pasada, cuando dijimos: vamos a incrementar la presencia de mi cuerpo físico, emocional, mental, vamos a incrementar la flexibilidad de nuestro instrumento, porque nosotros, nuestro interior, es como un violín o una guitarra, es un instrumento. Así que si no estoy sintonizado, si mi instrumento no está sintonizado no voy a tener suficiente acceso a información que es verdadera, conforme más llegue a mi núcleo voy a crear más relaciones sanas, a partir de mi ser auténtico.

¿Por qué? Porque como la vez pasada dijimos con la pertenencia y el crecimiento, la pertenencia y lo horizontal — pertenezco a mi familia, pertenezco a una comunidad, pertenezco sanamente a un equipo, pertenezco a una corporación y puedo encontrar mi lugar en un sistema dado, una colaboración saludable depende de que todos encuentren su lugar auténtico en un sistema dado.

Si no encontramos nuestro lugar vamos a estar constantemente creando fricciones, si no pertenecemos vamos a compensarlo con fricciones, que a su vez causan muchas irritaciones, esa es la naturaleza de la fricción. Ahora, para poder encontrar mi sitio puedo mirar cómo se encuentra mi pertenencia, si realmente tuve alguna oportunidad de pertenecer o puedo trabajar en ello, y si puedo crecer y llegar a ser en el sistema al que pertenezco.

Algunas personas viven en conflicto entre la libertad y la pertenencia, quieren comprometerse en una relación íntima pero también ser libres para crecer. Algunos temen perder su libertad en una relación, y otros dicen que cuando descansamos en el espacio vulnerable del corazón esto significa que el crecimiento y la pertenencia están igualmente sanos, y entonces podemos comprometernos con una relación íntima y también podemos comprometernos con nuestro crecimiento.

Entonces hay una nueva forma, un nuevo desarrollo. En cada nivel que crezco tengo que ser capaz de crear una nueva relación con mi pareja —no siempre es la misma relación— voy a necesitar encontrar, descubrir después de que me desarrolle cuál es la nueva relación.

Para personas que tienen la pertenencia saludable es más fácil, pero si la pertenencia o el crecimiento están dañados o heridos, eso es más difícil porque tengo que dejar ir una parte de nuestra relación para relacionarme nuevamente. En relacionarte está la relación, no hay algo fijo “la relación” sino un relacionarse, se crea la relación momento a momento.

[00:20:00]

Si descanso en el espacio de mi corazón es cuando la inteligencia se intercambia. En momentos difíciles podemos hacerlo desde este sitio, podemos en momentos hermosos hacerlo desde este sitio, vamos muy a menudo a descansar en el espacio del corazón, en donde dos personas realmente se relacionan el uno con el otro. En discusiones, en conflictos, en momentos bellos se mantienen conectados, en relación, y como he repetido otras veces también aspiro a que investiguen un poco con la experiencia y cómo ustedes ven y experimentan a otras personas.

Ves a una persona en una cafetería, y a veces tienes una sensación de cómo pertenece en este mundo, si este mundo es un lugar en donde dice sí, un sitio que le invita y donde se siente en un hogar, si su sensación básica en la vida es “me siento en casa, estoy descansando en mi hogar”, o si se siente inseguro de si va a llegar a pertenecer.

Cuando sentimos eso nosotros mismos aquí, entonces elevamos la consciencia y cuando lo vemos en otras personas también elevamos nuestra consciencia en el espacio relacional. Llegamos a ser los investigadores sobre la pertenencia dentro de nosotros y fuera de nosotros. Aunque mi pertenencia esté herida, está bien que esté herida porque sé que hay modos en los que voy a restaurar esta herida en un sentimiento sano y saludable de pertenencia, donde me sienta en casa y fácil en la vida y que sepa “este es mi lugar”, y mi lugar no es una idea fija, mi lugar es un redescubrir continuo.

### **El practicar 24/7 en el mercado**

Ahora vamos a mirar la composición del espacio intersubjetivo, y vamos a hacerlo después de nuestra meditación, vamos a observar, OK: si miro el espacio intersubjetivo, el espacio entre los sujetos o entre el objeto y el sujeto, miro lo que en ese espacio podría aparecer. Cuando hay una persona aquí y otra persona acá, vemos que hay aire entre ellos.



De acuerdo con lo que los místicos dicen desde hace miles de años podemos decir que hay una persona aquí y otra persona allí, hay un instrumento aquí y otro instrumento en frente, y entre ambos instrumentos podemos percibir que hay información, hay consciencia, hay espacio, hay energía, hay relación.

Cuando observas a dos personas hablando puedes decir exactamente cómo se relacionan, dónde se relacionan y dónde no se relacionan, en dónde están las sombras que se están proyectando, dónde actuando desde la sombra se hace una transferencia de un estado de una persona a otra, cuándo se lo toman personalmente.

Podemos literalmente a través de una percepción refinada decir exactamente qué dinámica está sucediendo en este campo intersubjetivo; puedo por ejemplo ver de inmediato cuando una persona detiene la relación, cuando se contrae dentro, y si la otra persona no ve esto, no es consciente de ello y continúa hablando, cómo está golpeándose con una barrera enfrente y crea así una presión.

Podemos mirar cómo las palabras de una persona realmente son recibidas y podemos sentir cuando no son plenamente recibidas.

Hay muchas cosas que podemos explorar cuando tomamos en cuenta que entre nosotros no sólo hay aire, y también de hecho es muy emocionante porque entonces nada es aburrido, sólo mi resistencia, pues cada momento es un momento de estudio, es el momento de mi práctica espiritual.

Los Yoguis trabajan 24 horas al día en una cueva, nosotros también podemos practicar 24 horas en el mercado de la vida. Si hay místicos que trabajan en monasterios, en cuevas, todo su día para llegar a despertar, nosotros podemos hacer lo mismo aquí.

**[00:25:00]**

Sólo es una cuestión de aplicar la práctica espiritual adecuada a lo que parece que es un mercado de la vida muy ocupado pero que se puede convertir de pronto en un milagro que se despliega, porque siempre hay algo de lo que darse cuenta, por ejemplo siempre que tenga una pregunta hay algo que tengo que comprender.

En los seres humanos, la mezcla entre la luz y el alma, el karma o el pasado y el futuro crean una pregunta, y nuestro camino está en caminar dicha pregunta, llegar a estar embarazado con la luz de la consciencia, lo que significa que cuando invertimos en nuestro viaje interno eventualmente esa pregunta se vuelve una pregunta que camina.

A la tensión que emerge en muchas preguntas podemos darle la vuelta y seriamente transformarla en una respuesta caminante.

Y esa es la belleza del camino espiritual, pero es también la belleza de cada momento de nuestras vidas. No es sólo una idea, esto es lo que sucede o no sucede en cada momento de nuestras vidas, el tornar una pregunta del momento en una respuesta, si hay una pregunta hay una potencial respuesta.

Y para apoyar este viaje, quiero continuar también con nuestro viaje meditativo o práctica, continuar, explorar juntos esos tres estados de consciencia que todo el tiempo están aquí.

Estoy ahora aquí, mi cuerpo físico está sentado en un lugar físico, estoy sentado enfrente de un ordenador que puedo tocar, estoy hablando y produzco sonido en el universo.

Al mismo tiempo soy un campo energético de información que tiene mucha información que está sucediendo ahora y, al mismo tiempo, soy espacio, quietud, hasta un vacío causal profundo y soy el testigo de la información y del universo físico.

Hay tres grandes estados que podemos obtener a través de la práctica meditativa, no sólo cuando lo observamos y experimentamos, también están ahí cuando no nos percatamos de ellos.

Eso son buenas noticias, debido a que si tomamos nuestra práctica en serio, siempre tendremos la oportunidad de llegar, de realizar lo que siempre ha estado allí.

## Comienzo de la meditación

Vamos a empezar: vamos a sentarnos cómodamente y vamos a empezar nuevamente un viaje juntos.

Con este curso al final vamos a tener también varias meditaciones guiadas y cuando las repitas una y otra vez vas a obtener una práctica muy bella, vas a tener muchas prácticas que puedes volver a recordar, más bien a practicar.

Te sientas y te relajas, con tu respiración cada vez que exhalas te permites descansar un poco más dentro de ti, caer dentro de tu cuerpo.

Cada vez cuando exhalas sólo ser consciente de la simplicidad de observar el momento actual y de la riqueza de la percepción de mis sentidos.

[00:30:00]

Siento mi cuerpo, percibo mi cuerpo, percibo mis emociones, mis pensamientos, mi medio ambiente, y solo es presenciar simplemente lo que sea que esté aquí, no necesito hacer nada en favor o en contra de ello, sólo notar, ser testigo.

Como dijimos la vez pasada nos hacemos conscientes de las sensaciones más finas, las sensaciones más sutiles, la postura, el movimiento de la respiración, pero hay mucho más que está sucediendo. Conforme presto mi atención dentro, percepción interna, hay un campo vivo de muchos movimientos.

Hoy enfoquémonos en el cuerpo interno y en la comunicación interna. Cómo los diferentes aspectos de mi cuerpo se comunican entre ellos.

¿Dónde hay movimiento y comunicación? ¿Qué áreas están menos conectadas con el medio ambiente, no más aisladas, menos comunicativas? ¿Qué áreas están abiertas, fluyendo, profundamente conectadas? Y como si tuvieras una cámara interna y estuvieras navegando dentro de tu cuerpo, percibe las conexiones, la rapidez del Internet interior de tu cuerpo, de la información y también diferentes capas de cómo la información está siendo transmitida en el cuerpo.

[00:35:00]

Después sintonizamos con esos distintos sistemas y lugares, cómo se comunican los diferentes órganos en el cuerpo, cuáles órganos están más separados o cuáles están más conectados.

Cada vez que sintonizamos con alguna parte de nuestro cuerpo ponemos una intención y observamos la primera impresión; confiar en esa primera impresión, aunque la primera impresión sea que no sientes nada.

Confiar en esa primera impresión, presenciarla, quedarte con ella y relajarte en ella. Profundizar en ella hasta que más información emerja.

Si sientes tu hígado, tus piernas o diferentes lugares, esperas la primera impresión y después sintonizas con esa primera impresión más profundamente.

Mantener el enfoque, mantener tu atención en el río de información que está emergiendo dentro de las diferentes partes del cuerpo.

La comunicación comienza con el espacio intrapersonal contigo mismo abierto: el instrumento en el que vives, en el cual experimentas está conectándose a la vida a través de ti y está cada vez más sintonizado, más abierto, más accesible, y por supuesto profundamente conectado con tu campo emocional.

Esta vez nuevamente vamos a conectar con el campo emocional. Conectando con mis emociones, ahora si puedo percibir cuál es el contenido emocional, si me siento conectado o desconectado, si me siento que esto es demasiado en este punto de mi vida, que estoy sobrecargado.

Mirar el núcleo de las emociones como la dicha, amor, miedo, rabia, tristeza, vergüenza, sentir más el contenido emocional, algunas emociones que a veces negamos o sobreactuamos, o con las que nos sobre identificamos.

**[00:40:00]**

Si mi panorama emocional está abierto y palpitando, si es un cuerpo palpitante, me ayuda a crear relaciones sanas, relaciones íntimas, relaciones de trabajo, y me siento conectado a lo que hago, a cómo vivo, me siento parte de algo mayor. Puedo expresar y decir mis emociones, y recibir a otras personas cuando también expresan sus emociones, mirando hacia ellas.

Tal vez percibir también que hay tiempos de mi vida en que me siento emocionalmente muy pequeño, que en ciertas situaciones no soy capaz de ser inclusivo, maduro, adulto, sino que soy más pequeño, menos inclusivo o más dependiente; en que me vuelvo reactivo y mi perspectiva se hace más angosta, mi capacidad para sostener situaciones desafiantes también se ve reducida. Y después puedo aceptarlo como un eje de mi desarrollo o puedo tratar de eliminarlo, y si estoy tratando de eliminarlo se mantiene ahí más atascado.

Pregunto a mi propio mundo interior en dónde descanso, en dónde me siento conectado con mi mundo emocional y descanso en una perspectiva emocional madura, en dónde están las partes de más regresión en mí y dónde aún hace falta trabajo de integración.

Observa que cuando hacemos preguntas dentro y realmente queremos conocer la respuesta nuestro mundo interno sostiene esa información con mucha claridad. Si pregunto voy a sacar a la superficie algún tipo de respuesta, puedo literalmente preguntar a mi campo interno, a mi campo de consciencia y después mirar cuál es la información que aparece.

Y por supuesto cuáles son los momentos en los que de hecho estoy en áreas disociadas de mí, en partes de mí donde no siento nada, en mí y en otros. Las áreas en las que no hay conexión, y a menudo emergen como confusión o inhabilidad para responder, para aprender que hay formas en que compensas, pero de hecho la respuesta más honesta en esta área es que en esta área me puedo sentir a mí mismo, y eso está bien, está OK.

[00:45:00]

Después podemos movernos y tener una impresión del estado de nuestra mente, cómo se siente, abierta, creativa, o si mi mente se siente más contraída, dando vueltas en círculo, con patrones de pensamiento habituales. Darnos cuenta simplemente y presenciarlo.

Al mismo tiempo hay, como dijimos la vez anterior, un video proyector, mis sentidos exteriores: la temperatura mientras estoy meditando, los sonidos que estoy escuchando, también puedo sentir la atmósfera en la sala donde estoy sentado.

Y, si quiero, incluso puedo sentir a todo el grupo que está reunido con nosotros en esta sesión, en esta invitación, cientos de personas que están sentadas en diferentes partes del mundo, eso también es potencialmente accesible como información.

La intención mutua crea un campo mutuo, un campo de práctica, en las tradiciones espirituales se da un gran valor a aprender en compañía, co-crear, co-practicar, a las intuiciones mutuas y a compartirlas; y también desafíos y dificultades.

Hay una perspectiva colectiva más amplia para explorar, mucha inteligencia, mucho mirar mutuamente y presenciar en compañía, compartir. Hasta ahora presenciamos diferentes capas de información, de percepción, de cosas que podemos sentir y nombrar. Seamos conscientes también de que todas esas percepciones suceden en un espacio interior, en presencia interior y consciencia.

Y que literalmente mi consciencia, el contenido de mi percepción puede descansar, y también puede descansar en el espacio, donde todas las percepciones emergen; al principio se siente como un espacio expandido, un interior expandido.

[00:50:00]

Cuando presto mi atención ahí ese espacio a menudo se profundiza, percibo el silencio, lo atemporal, la sensación de presencia eterna, y cuando percibo esta presencia eterna de hecho se vuelve más obvia. Aún se vuelve más magnética, más magnética que mi percepción.

Mi espacio también percibe esta coexistencia, de espacio interno y de percepción. En meditación profunda, vamos cayendo a más profundidad a un espacio, una presencia profunda, donde el silencio y la consciencia pura se vuelve muy intensa.

En nuestra vida cotidiana podemos al menos mantener algo de este espacio como un amigo continuo, un estado de experiencia continua; tal vez como alguien que al comienzo va a ir y venir y más adelante en más y más momentos en nuestra vida cotidiana como un testigo que siempre estará presente.

Una toma de conciencia que de hecho es un recurso hermoso, por supuesto de mi propio despertar, pero es un recurso para aliviar y vivir nuestra vida plenamente, con arte, con herramientas, con inspiración y con el recuerdo de esa naturaleza eterna, la naturaleza eterna de nuestra consciencia subyacente.

**[00:55:00]**

Y si tengo preguntas en mi vida puedo llevarlas allí, preguntarlas en ese espacio interno y sentarme con ellas. El espacio es la puerta donde la inspiración, donde el futuro puede entrar, donde la intuición puede aterrizar. El espacio es la puerta donde mis aprendizajes, mis actualizaciones y también para la emergencia.

En una comunicación artística, el espacio interno es un ingrediente necesario para mantener un participante, un participante activo, receptivo en cualquier espacio relacional.

Despacio, vamos a tomar una respiración profunda, varias respiraciones profundas. Siente nuevamente el cuerpo que está sentado aquí en esta sala, y despacio regresa.

## **Fin de la meditación**

Bueno, vamos a continuar nuestro viaje a través del espacio relacional y descubrir juntos qué más podemos revelar, y cuál es la composición del espacio relacional.

Y como dije la última vez “la pertenencia junto con el crecimiento del devenir crea los fundamentos para que los seres humanos se sientan en su hogar en la vida, y para que sientan que son participantes emergentes en un proceso global”; que todos tenemos algo que ofrecer, que tú y yo y todos, la inteligencia nuclear de todos es una parte necesaria del proceso de evolución, de la actualización de nuestra cultura, y que todos tenemos la necesidad de crecer, llegar a ser, y también pertenecer, y que eso crea la base para ser parte de un campo relacional.

Mi percepción sensorial, como dijimos la vez anterior, consiste en percepción interna, en cómo percibo mi cuerpo, mis emociones, mis pensamientos, mi espacio interior y, por supuesto, cómo te percibo a ti, la percepción externa cuando escucho lo que está sucediendo afuera, cómo siento lo que está sucediendo afuera, cómo soy parte de un espacio físico en el que me muevo.

Hay percepciones externas que toco, huelo, siento, saboreo y que componen la impresión que tengo del mundo, pero por supuesto eso compone también la composición del mundo dentro de mí, eso ya está filtrado, es una información filtrada que emerge en mí. Así que tengo una percepción interna y externa.

## **El desarrollar de nuestras capacidades relacionales**

Hoy me gustaría mirar al espacio relacional y al hecho de que en este espacio relacional algo muy obvio sucede.

Por ejemplo tú y yo estamos sentados en una cafetería y estamos tomando café juntos, hay una mesa y un café, tal vez no un buen café, y hay otras personas, y mi cuerpo y tu cuerpo; así ves lo obvio.

**[01:00:00]**

Después la tesis básica —o asunción— en el trabajo de comunicación transparente es que básicamente todo ser humano tiene un archivo de información almacenada. Tal vez cuando utilizas tu Internet, utilizas un explorador, y cuando ves la historia, qué tipo de páginas web estuve visitando, descubres que estuviste una hora con cosas que de hecho no son importantes. Pasaste muchas noches mirando cosas y queriendo mirar.

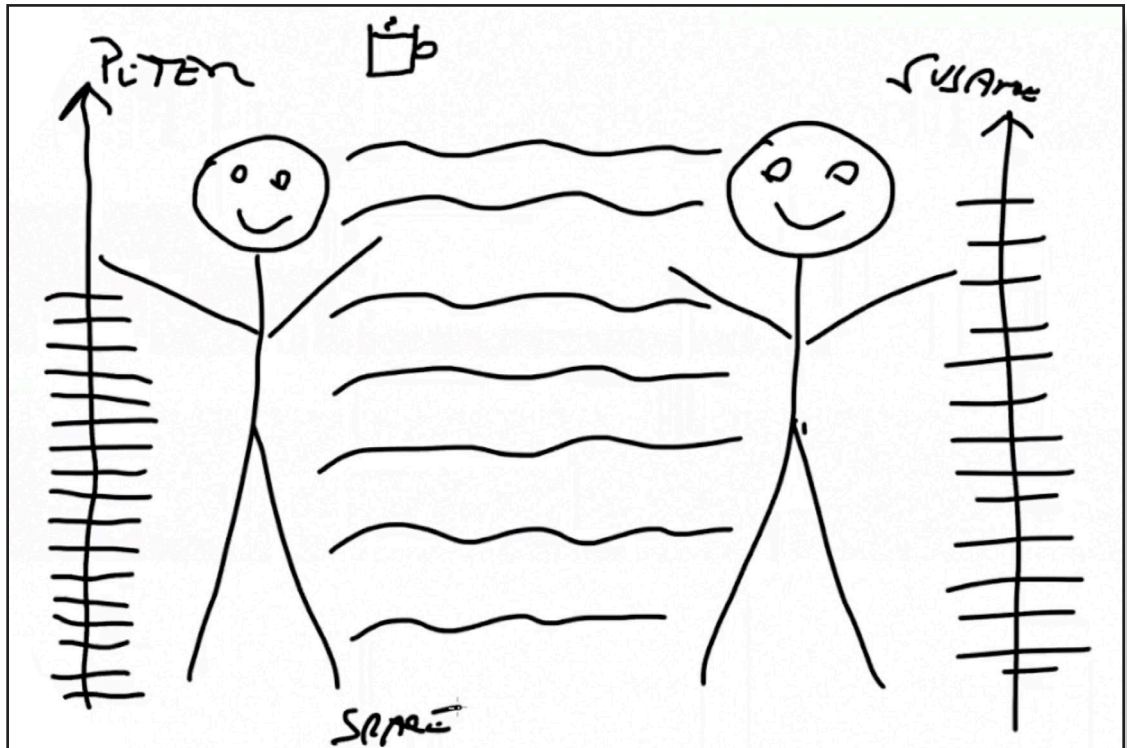
Voy a dibujar nuevamente algo, queremos observar que este explorador tiene tres dimensiones de papel que te muestran lo que miraste en el pasado. Y lo que nosotros estamos diciendo en nuestro trabajo aquí es que un ser humano es como un archivo, y cuando miras este archivo consiste de muchas capas de información.

Así que en el momento que nacimos, o incluso cuando fuimos concebidos, el momento en que aprendimos a hablar, todas las cosas que aprendimos están de alguna manera almacenadas en este archivo de información. Todas nuestras sombras, todo nuestro potencial, toda la energía de desarrollo que podría desarrollarse, toda la energía que aún no se ha podido desarrollar y que aún está dando vueltas buscando un elevador en el sótano para llegar a madurar, para poder añadir a mi perspectiva madura estas partes que aún no están integradas. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.*]

Digamos ahora voy a activar aquí mi dibujo como mi pizarra, para que tengan ustedes una impresión.

Digamos que hay un participante feliz del curso de comunicación transparente, y hay otro participante feliz del curso [*dibuja dos personas una al lado de otra*].





Dibujo 1

Y que en el desarrollo de un ser humano todo nivel, todos los niveles de nuestro desarrollo tienen un archivo, en un archivo más grande, que tiene un nombre. *[Dibuja una flecha vertical hacia arriba, a lo largo de una persona, y dibuja una trama de líneas horizontales a través, hasta arriba.]* Vas a la biblioteca y cuando estás viendo toda la biblioteca no eres capaz de leer qué tipo de libros están ahí almacenados, vas a la universidad a encontrar un libro pero estás corriendo, cuando corres no puedes leer qué libros están ahí, así que necesitas caminar más despacio; cuando caminas más despacio, a partir de cierto momento serás capaz de leer el título de los libros que están sobre una estantería.

Como si conduces un tren, cuando tu tren es muy rápido y encuentras otro tren que va más despacio en la misma dirección, entonces rrrhhhhmmmmm *[sonido de velocidad]* no ves a nadie en el otro tren, porque tu tren va tan rápido que ni siquiera distingues quién iba sentado en el otro tren.

Pero cuando tu tren baja la velocidad de pronto vemos otras personas sentadas en el otro tren.

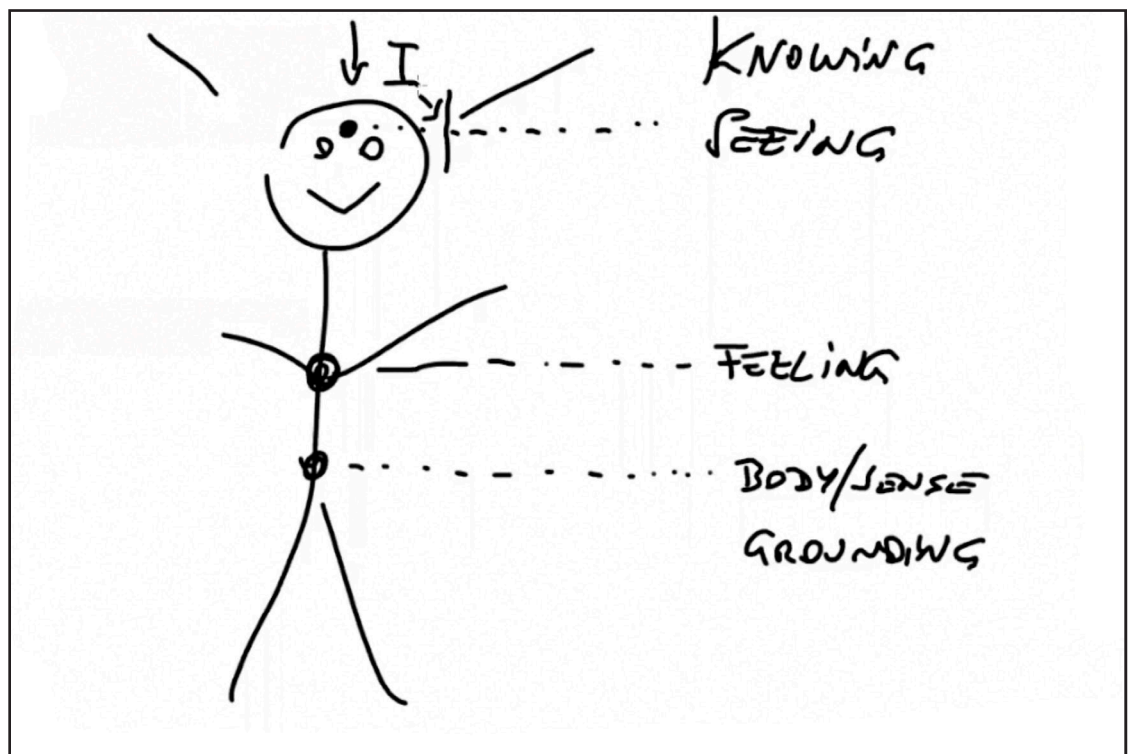
Así que la capacidad relacional en el campo intersubjetivo es el desarrollo de la habilidad de sintonizar nuestra percepción y nuestro campo energético a la percepción del otro y a la energía de la otra persona.

La otra persona también tiene un archivo [dibuja una segunda flecha vertical hacia arriba con la misma trama de líneas horizontales a lo largo de la otra persona], y el uno se llama Pedro y la otra se llama Susana, así que Pedro y Susana están conversando y están tomando un café.

[01:05:00]

Cuando nos conectamos, digamos que hay suficiente disponibilidad de espacio interno y la suficiente energía que es nuestra percepción. Ahora estamos trabajando básicamente. [Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 2.]

Voy a hacer otro dibujo.



Dibujo 2

Pedro tiene diferentes canales de percepción; Pedro tiene una información transpersonal que se llama “saber”, tiene también una función que se llama “mirar”, tiene también una función que se llama “sentir”, y el sentir no es solo sentir emociones sino también sentir sensaciones. También tiene otro canal que dice “cuerpo”, es una sensación corporal, una sensación del cuerpo. [*Dibuja una persona, Pedro, con líneas horizontales hacia él, etiquetado con los diferentes canales de percepción.*]

Y la sensación del cuerpo crea un enraizamiento. Ahora, cuando Pedro habla con Susana todos estos sentidos están más o menos activos.

Vayamos a través de estos sentidos. Todos nosotros tenemos uno de estos sentidos expresados, a veces más fuerte y algunos expresados de forma más reducida.

Por ejemplo, algunas personas cuando sienten cosas muy fuertemente dirían “tengo sentimientos fuertes acerca de algo, para mí no es muy fácil ver más de lo que mis ojos pueden ver”.

Otras personas dicen “huy, cada vez que miro a alguien inmediatamente tengo como una serie de imágenes internas en mi imaginación donde veo mucha información”, así que cuando miran a una persona es como si miraran una segunda pantalla invisible, y en esa pantalla invisible ven mucha información.

Podemos entrenar nuestros sentidos para de hecho llegar a ser sensores más profundos de la información sutil, que no es parte solo de nuestro universo físico. Todos sabemos esto, cuando llegas y visitas por ejemplo una gran catedral, o un lugar sagrado, o un lugar muy especial en este planeta donde cosas muy positivas suceden y tu tienes una sensación de ello, o vas a un lugar donde muchas actividades dichosas suceden y tu también sientes más dicha.

Cuando vas a un lugar sagrado inmediatamente puede que sientas un espacio más profundo, más silencio, o te sientas elevado; y lo mismo sucede en la otra dirección, cuando vas a un sitio donde hay muchos ataques de terrorismo, o donde suceden atrocidades, puedes tener una sensación de cierta atmósfera.

Ahora, hay ciertas personas que entrenan esos sentidos y que no nos dan una información burda sino que nos dan una información muy precisa. Algunas de las personas que hablan con alguien y de pronto saben algo, no ven imágenes, tampoco vienen sentimientos fuertes, pero de pronto saben cosas y cuando les pregunto “¿cómo lo sabías?” “no lo sé, sólo lo sé”.

Hay diferentes canales: un canal es saber, otro canal es ver, otro canal es sentir, y después, por supuesto, hay un sentido de enraizamiento, donde esos sentidos se encuentran alojados. Hay personas que tienen muchas sensaciones de otros cuerpos, de las experiencias de otras personas en su propio cuerpo.

Digamos que tenemos esos cuatro centros y que todos son importantes, pero tal vez algunos son más dominantes en ti que otros, y empezamos a entrenar esto.

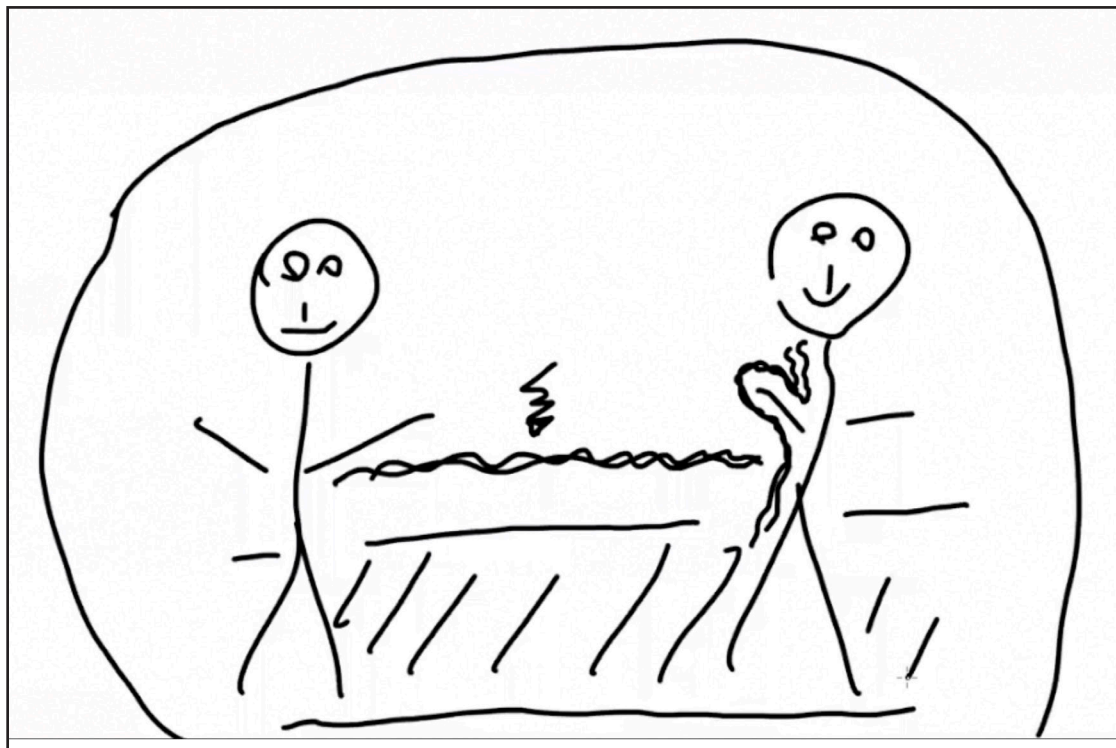
[01:10:00]

### **La inteligencia superior de la sintonización**

Vamos nuevamente a la cafetería; ahora Pedro y Susana están muy bien juntos y tienen opciones. Una es que uno de ellos esté en un tren rápido y que el otro esté en un tren más lento, y que no tengan un encuentro entre ellos. ¿Por qué no se encuentran? Porque la sintonización a la que nos hemos referido, el escuchar y recibir a través de la sintonización, es ajustar la velocidad de nuestro tren a la velocidad del otro tren. Cada vez que encontramos una persona está en movimiento, y es un movimiento a una cierta velocidad.

Estuve con una criatura recientemente que había tenido un accidente hace unos días, y tenía un shock profundo. La criatura tiene un año y se hizo daño, su madre estaba muy preocupada por esto. Lo que hice fue sintonizarme con este bebé, ajustar mi campo energético al campo energético de la criatura, y eso ni siquiera necesita palabras, tú creas una relación y en la relación te vuelves muy preciso. Simplemente ajusté mi energía mientras jugaba con la criatura y en el momento en el que nuestras energías se conectaron era muy obvio en dónde estaban los patrones de tensión de shock en la persona, en el niño, en dónde estaban las contracciones y les voy a mostrar esto aquí.

En el momento en que nos conectamos, con mi tren en el mismo campo energético de la otra persona, hay electricidad fluyendo. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 3.*]



**Dibujo 3**

Y entonces la contracción de un cuerpo, los síntomas de shock en una persona con la que conecto mi energía está vibrando en mí en el mismo nivel. Como el campo está vibrando, mi sistema nervioso central puede relacionarse y ayudar a procesar ese miedo en el cuerpo de la criatura, y conforme pueda sentir la contracción con mayor claridad, los dos sistemas sensoriales se vuelven una unidad.

De hecho, el espacio relacional tiene una inteligencia mayor que una sola experiencia. Se vuelven como una sola experiencia, ya no es una unidad aislada como una persona, sino que el espacio relacional y la precisión energética unidas componen como dos inteligencias lidiando con un ente, aunque parezca que fue un incidente de una sola persona.

De hecho en ese momento estoy teniendo una práctica compartida, y como estamos conduciendo a la misma velocidad puedo bajar la ventana de mi tren y la criatura puede abrir la ventana de su tren y entonces podemos tener una conversación. Significa que puedo sintonizar al archivo preciso de ese accidente y ayudar a procesar el miedo a través de mi consciencia, mi sintonización y presencia, procesar el residuo del contenido emocional y poco a poco, en dos minutos, el sistema nervioso central de la persona se relaja más y más, la información y la energía se liberan cada vez más y puedes ver cómo la criatura entra nuevamente en un espacio relacional por sí misma, puede descansar más, se vuelve más interesado y más conectado, y se conecta hacia afuera también y está interesado en la vida.

[01:15:00]

En este ejemplo simple vemos que cuando dos trenes, dos personas, cuando podemos ajustar y sintonizar, cuando vemos a la otra persona con todo nuestro cuerpo, como si todo nuestro cuerpo tuviera ojos, no solo ojos físicos, hay una conexión de todo el cuerpo de energía y también una percepción de energía.

Transmito —de todas maneras lo hago— con consciencia y recibo con todo mi cuerpo, pero todo mi cuerpo no es sólo mi cuerpo físico, todo mi cuerpo significa mi cuerpo físico, mis emociones, y todo lo demás. Los estados superiores que ya están encarnados, todo esto de hecho crea la unidad con la cual me relaciono.

Ese es mi instrumento, cuando mi instrumento es capaz de percibir o cuando soy capaz de escuchar a ese shock y mi instrumento puede sintonizar y tocar la misma melodía podemos cantar juntos por ejemplo en un coro. Creamos armonías juntos y cuando nos conectamos así juntos inmediatamente se crea el sentimiento de sentirse visto, y eso nuevamente es una función clave en el desarrollo. Cuando vemos a nuestros hijos ellos reciben una retroalimentación positiva a su energía nuclear que les motiva a expresarla aún más, y así nos enraizamos más en la energía que conduce nuestra vida, en nuestra inteligencia.

Esto es lo que podemos hacer en cada momento al relacionarnos con las personas, debido a que soy capaz de crear una alfombra, una base de pertenencia, y si extendiendo una alfombra de pertenencia la otra persona de inmediato se siente más en casa.

Un sistema nervioso central envía una señal de relajación al otro sistema nervioso de forma inmediata, porque una persona relajada y enraizada envía un impulso relajado y enraizado. Siempre enviamos nuestro estado interno a nuestro medio ambiente.

Para muchas personas las buenas noticias son que otras personas no son conscientes de ello porque también están muy ocupadas consigo mismas, pero si conoces a personas que están más presentes, de inmediato es obvio cuál es el estado interno de dicha persona, porque si estoy disponible, puedo ver. Ver es una función de estar disponible, estar presente en el momento.

Las personas tienen éxito porque están presentes con el movimiento del negocio; cuando estás disponible y presente intuitivamente a menudo das los pasos con antelación; estás disponible para ver. Cuando estoy disponible y presente, entonces hay mucho más sentir y saber qué puede ocurrir.

Hemos dicho que cuando Pedro se sienta con Susana y toman un café, básicamente todos los niveles de desarrollo de Susana y Pedro están comunicándose, pero obviamente sólo somos conscientes de una pequeña sección. Todos los niveles de desarrollo se están tomando un café juntos, pero cuanto más consciente sea de ellos más miraré y más seré consciente de las dinámicas entre nosotros. Digamos que Pedro se enamora de Susana. Cuando se enamoran uno del otro podría ser que de hecho el sentimiento de enamorarse sea que la estructura traumatizada de Susana y la estructura traumatizada de Peter se enamoran la una de la otra. Después de unos meses o un año de relación se verán los efectos de ello.

Otras personas realmente se enamoran por su energía libre, tienen una conexión natural a muchos niveles, y eso es una relación completamente distinta.

## **El hacerse consciente de la sincronía del cuerpo, las emociones y la mente**

[01:20:00]

A menudo no somos conscientes plenamente de eso porque no estamos habitando y viviendo a través de esos niveles de desarrollo conscientemente. Cuando practicamos la comunicación transparente y cuando escuchamos a los aspectos sutiles del campo relacional, hay mucha información que está allí pero a menudo estamos muy ocupados con nuestras vidas para percibirla.

¿Qué significa eso?

Digamos, en nuestro ejemplo: Pedro le dice a Susana algo sobre su vida, algo que sucedió en su pasado y Susana escucha pero no es realmente consciente del hecho de que cuando Pedro le habla de cierto aspecto, él no es capaz de mantener el espacio relacional con él o con ella, sino que desaparece por un segundo y después regresa.

Digamos que cuando escuchamos a personas que están hablando de cosas que son difíciles para ellos en su vida, cuando prestamos atención vemos que lo más probable es que la persona no sea capaz de mantenerse en contacto con nosotros si es algo grande, pero si es algo pequeño va a hacer algo pequeño para evadir el contacto. Porque la dificultad está aislada en el espacio relacional, está aislada en ese interior de la persona y va a emerger como un desconectarse del campo.

Por ejemplo los ojos de la persona van fuera y dentro por un segundo, no van a mirar, por un segundo la persona no está ahí, Pedro no mira a Susana, y después de medio segundo Pedro regresa.

Si soy consciente de este pequeño detalle sutil, sé desde ya que en el desarrollo de Pedro algo sucedió ahí. Si no miro esto me voy a sorprender después de seis meses de relación de que algo se dio en su vida y una parte no pudo desarrollarse, y esa parte podría ser algo que realmente me gustaba en su comportamiento.

A lo mejor digo “Pedro es tan lindo, es tan inocente”, pero de hecho la inocencia es parte de algo mucho más profundo que no miré en el primer momento, lo que yo llamo “inocencia” es un síntoma de algo más profundo.

Por ejemplo, hablo con alguien y algo se le dispara y me dice “escucha, Thomas, tuve una discusión con mi mujer y esto y esto sucedió”.

Puedo escuchar a la persona e hipnotizarme por lo que la persona me dice, o por los incidentes: qué está bien, qué no está bien, y qué es lo que sucede en estas discusiones, quién está bien y quién está mal, y a lo mejor tomo partido, tomo partido por uno de ellos, digo “ella tiene razón” o “él tiene razón”, o lo que sea y eso es todo lo que estoy pensando.

O puedo mirar esto, puedo escuchar esto con todo mi cuerpo y de hecho veo que cuando Pedro está hablando de su relación, de su crisis, la mayor parte de su energía no está enraizada aquí, su cuerpo energético, como tiene mucho miedo, se elevó y se contrajo y sus piernas no están donde está él.



Si me hipnotizo con su historia puedo perderme información muy importante, si soy consciente de esta información mientras él habla puedo sentir con mucha precisión todo su cuerpo y conectar con la parte que evita el miedo profundo mientras que comparte conmigo su dinámica de relación.

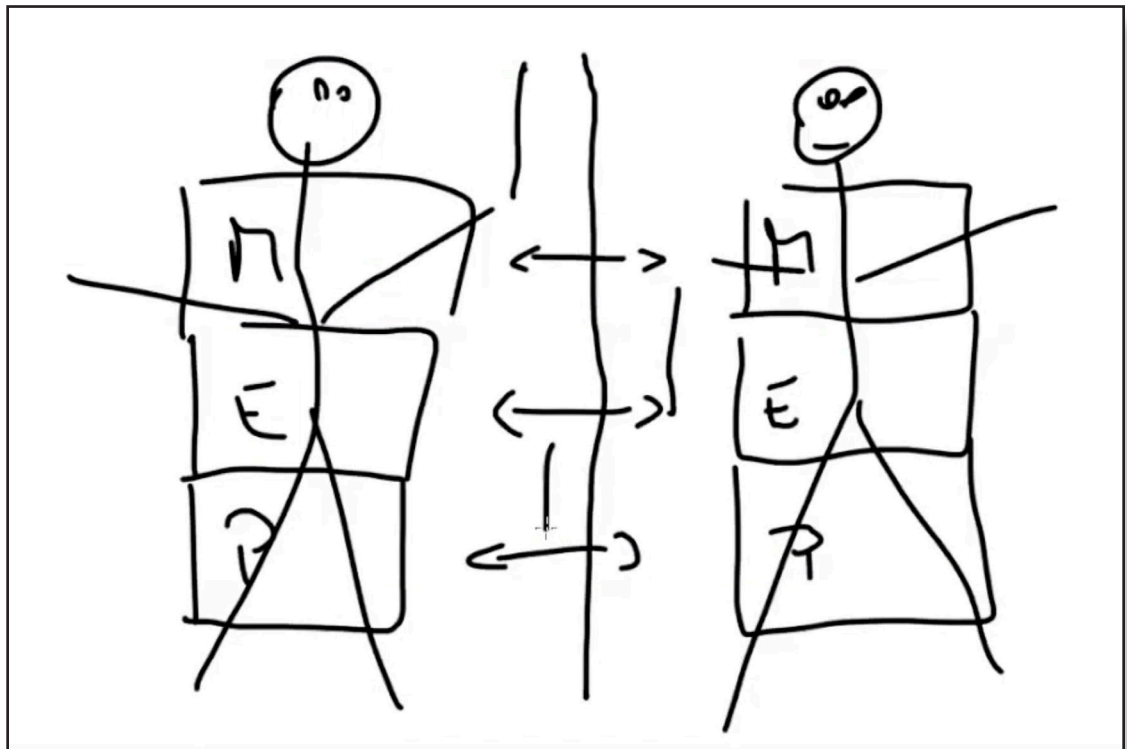
Si veo que esta parte de su cuerpo no tiene energía, que no está dentro de su percepción, significa que está también sin su claridad.

[01:25:00]

Si la discusión se vuelve muy amenazante la persona no puede quedarse enraizada para procesar dicha experiencia.

En la comunicación transparente, nosotros miramos constantemente a la sincronización de la mente, las emociones y el cuerpo, y de cuán en relación se mantiene con el medio ambiente externo.

Así que voy a enseñarles esto nuevamente.



Dibujo 4

Dijimos que está el ladrillo de construcción del cuerpo físico, está el cuerpo emocional y el cuerpo mental [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 4*], y aquí también —en ambas personas—, el cuerpo mental, el emocional y el físico. Ahora nada más vamos a hablar de estos tres.

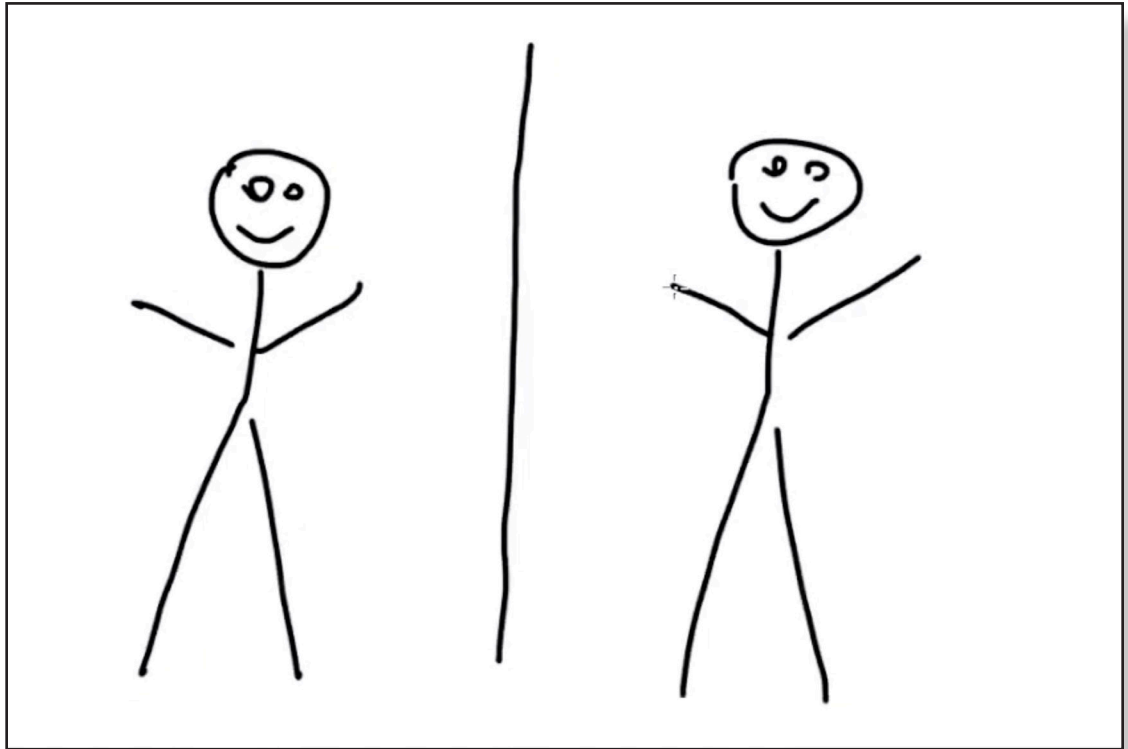
Constantemente se están comunicando estos campos relacionales. [*Dibuja tres bloques apilados verticalmente, luego dibuja una persona sobre ellos. Dibuja una segunda pila, luego flechas laterales apuntando a las sendas pilas verticales de ambas personas.*]

En la comunicación transparente miramos hacia la coherencia. ¿Hay una información única? [*Dibuja una sólida línea vertical bajo las flechas laterales.*] O hay informaciones separadas aquí [*dibuja líneas verticales segmentadas bajo las flechas laterales*], hay alguien que nos envía una información mental A pero una información emocional B, y a lo mejor una información corporal C o D. Así que cuando esos niveles de información no son congruentes podrías incluso sentir como cuando ves este dibujo.

Miras y ves un poco de confusión porque no se ve coherente, cuando miras solo a la información del dibujo.

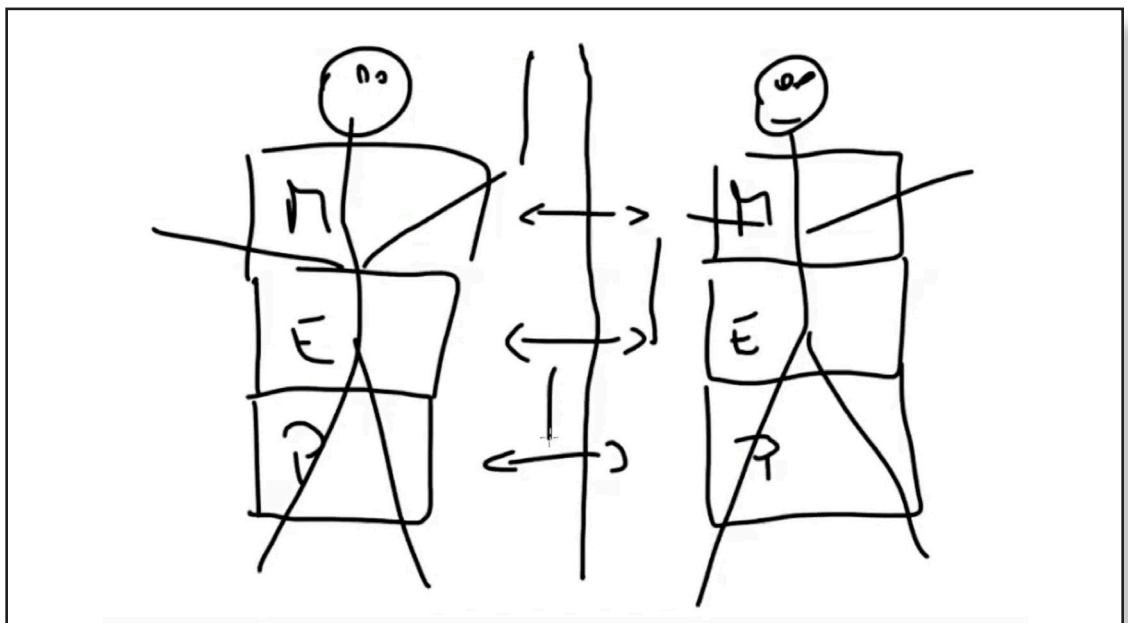
Cuando un dibujo tiene mayor claridad, con líneas de más claridad [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 5*], da una sensación totalmente distinta, cuando ves este [*muestra Dibujo 5*] y cuando ves esto [*Dibujo 4*].

Este tiene mayor claridad [*muestra Dibujo 5*].



Dibujo 5

Ese está sobrecargado [*muestra Dibujo 4*].



Dibujo 4

No sólo está sobrecargado debido a que hay más información sino porque se ha roto el flujo de la línea. El romper el flujo de la línea se ha transmitido en la comunicación; este tiene la información mental A, la emocional B, y en el cuerpo físico tal vez C o D, a lo mejor un tercer nivel de información.

Cuando alguien transmite información que no es coherente, y yo estoy disponible, yo voy a tener una impronta de esa información en mi propia percepción de dicha persona. Así que lo que estamos diciendo es que si un amigo viene conmigo y habla acerca de su relación —si Pedro habla de su relación con Susana—, y yo recibo una información mental, y luego veo que la información del cuerpo no está enraizada, inmediatamente podemos incluir eso como un síntoma muy importante.

De otro modo, podría ser que trate de arreglar con Pedro su relación, podría decir “ah bueno, tal vez intentar esto con tu mujer, o tal vez intentas esto otro”, le doy un consejo yendo a mi pasado, mirando en los archivos de mi pasado lo que ya he experimentado saco un papel y se lo doy a Pedro como un consejo.

O me quedo con mi percepción actual y puedo sentir que Pedro sale de su cuerpo para no sentir el miedo enorme que crea en él esta crisis en la relación, y puedo sentir que lleva mucha información a su actividad mental para tratar de arreglar la crisis en la relación.

**[01:30:00]**

Pero esto en sí mismo ya es todo un paquete de síntomas con los que yo puedo colaborar. O miro esos síntomas pero no colaboro con ellos, colaboro con Pedro, pero no con sus síntomas, lo que significa que voy a mirar cómo establecer un espacio relacional que saque a la superficie la información que es realmente importante cuando veo esta desconexión interna de Pedro. Entonces le puedo preguntar “¿puede ser que esto te estrese mucho?” “Sí, por supuesto que eso me estresa” “Bueno, vamos a quedarnos con este estrés un momento para encontrar el camino de vuelta”, de entrada para que Pedro se haga consciente de este estrés, de que la situación no se resuelve al darle vueltas mentales. Nos quedamos pues en el estrés y después vamos a dejar que emerja lo que hay, porque el estrés no es generalmente estrés, el estrés es síntoma de algo más, y en este caso puede ser mucho miedo.

Cuando ya no le llamamos estrés y vemos que es una situación muy amenazante para él podemos profundizar en un aspecto más profundo de dicho miedo, vamos a relajarnos en la relación, y cuando nos relajemos de nuevo en el proceso auténtico, entonces tal vez juntos vamos a encontrar un potencial siguiente paso en dicho proceso relacional.

¿Por qué estoy describiendo esto? Esto es sólo un ejemplo, a lo mejor es muy burdo, o muy simplificado, pero nos muestra que de hecho en muchos momentos podríamos compartir la comunicación sintomática de una persona o podríamos ser un espacio para recibir al otro. Recibir a Pedro, y para tener una claridad sobre Pedro necesito ajustar la velocidad de mi tiempo a la suya, conducir a la misma velocidad en la que Pedro está viviendo su vida en este momento.

Así que ajusto mi campo energético precisamente a su campo energético. Es como correr por la biblioteca, ver libros y no veo cuál libro, o caminar despacio en la biblioteca y distinguir Shakespeare volumen 1, volumen 2, volumen 3 y veo otros libros.

Cuando ajusto la velocidad de mi tren, de pronto tengo una impresión más profunda de Pedro que cuando estoy corriendo en mi velocidad y él está en otra velocidad. Que cuando estoy yo ya con algo más que necesito hacer después de que hable con Pedro, —ahora está con esta crisis, yo tengo que estar con él porque me siento obligado y ya estoy menos disponible pero trato de hacer lo mejor que puedo—, y entonces estoy 60% con él y sólo el 10% de ese 60% está siendo sintonizado en la conversación y esto va tener consecuencias en dicha dirección.

O me dispongo a hacerme disponible, realmente sintonizo y encuentro la misma velocidad, lo siento y encuentro la misma velocidad, y de pronto veré muchos más detalles sutiles debido a que voy a respetar, estoy enraizado en mi espacio interior, soy consciente de lo que Pedro me está transmitiendo, y a través de la sintonización voy cada vez más a participar conscientemente en su experiencia.

Por supuesto, si la dinámica de relación de Pedro está disparando la misma dinámica en mí, si tengo el mismo miedo que él, entonces va a ser más difícil para mí quedarme con él porque yo ya estoy compensando en mí mismo lo que veo en él; entonces le voy a dar un consejo que también proviene de mi propio miedo si yo tengo una dinámica similar a la suya.

Pero si ese no es el caso, tú realmente sé anfitrión y después de 20 minutos de conversación Pedro va a sentir de pronto que está más enraizado en sí mismo. No vamos a ser capaces en ese estado activado de ver la situación, porque Pedro está muy alterado.

[01:35:00]

Vamos a necesitar encontrar una forma en la que nos anclemos a nosotros mismos en la autenticidad del proceso que hacemos a través del cuerpo, a través de su mundo emocional, de su capacidad mental, y por supuesto según la cantidad de retracción y de conexión con la situación.

Cuando me retraigo hacia mí mismo y me aílo, inmediatamente reduzco mi inteligencia, cuando puedo contener mi proceso y mantenerme conectado con el mundo, con mi pareja, con mis colegas de trabajo, con personas en mi vida, inmediatamente tengo mi inteligencia y mis capacidades para responder.

Entonces mi responsabilidad está basada en el factor de poder contener mi relación con el mundo, porque no hay responsabilidad si me contraigo hacia mí mismo, eso será una reactividad pero no una habilidad para responder.

Para poder responder necesito sentir al mundo alrededor de mí, a esa persona hasta cierto punto. Eso significa que mantengo una relación, mantengo la pertenencia, pertenezco en este espacio relacional aunque tengamos un conflicto, tengamos un tiempo bello o un tiempo triste, o un tiempo que nos da miedo, a menos que yo diga que ya es suficiente y entonces me voy. No significa que me tengo que quedar en toda situación para siempre, pero mientras me encuentre aquí, estoy conectado con la situación, si desde la conexión decido irme, entonces me voy.

## Resumen de la sesión de hoy

Para hacer un resumen de la sesión de hoy: la vez pasada entrenamos el interior, la pertenencia y el crecimiento, y llenamos con mayor consciencia la escalera de mi propio desarrollo, y cómo mi casa está fundamentada en una base apropiada, en un desarrollo sano, y hoy miramos cómo relaciono este instrumento que está más sintonizado o como esté de sintonizado en este momento, y con el espacio entre nosotros.

En el espacio entre nosotros hay mucha información, si soy capaz de sintonizarme con otra persona, ajustar de velocidad de mi tren con el de esta persona. Lo cual es una competencia relacional, de pronto ya no estoy corriendo, tratando de leer los títulos de los libros, sino que estoy caminando lentamente a través de ellos y puedo leer los lomos.

Encontrar la velocidad apropiada para cada situación, eso es lo que hago con todas las personas que me encuentro: encuentro la sintonización apropiada para dicha situación, y después puedo participar en la experiencia de otra persona con mayor claridad. Cuando puedo leer los títulos en la biblioteca —y cada ser humano es un libro, y tiene un título— puedo sacar de la biblioteca un libro, y como místicos sabemos cómo leer libros.

La información sutil es una muy clara herramienta de aprendizaje, un muy claro transmisor de información. La información sutil tiene muchos niveles: el cuerpo físico de Pedro, el emocional, el mental, sus capacidades racionales, las líneas de su inteligencia; si es muy intuitiva, si es muy intelectual, si es muy social. Todas las líneas de desarrollo están básicamente irradiando información: si hay traumas con los pequeños, si sus padres se divorciaron cuando tenían 10 años, todo está en ese libro.

Pero para leer dicho libro no podemos correr por la biblioteca, porque entonces voy a perder el libro y nunca lo voy a encontrar; pero si camino más despacio encuentro el libro, sintonizo con la persona (lo que significa metafóricamente “saco ese libro”), y abro el libro y tengo todo el índice de la vida de Pedro —si es que lo necesito—. Y cuando él habla de la relación, abro el libro —porque sintonizo con él hablando sobre su relación—, y en la página 449 está escrito “otra parte de la relación” y a continuación el texto.

**[01:40:00]**

Estoy escuchando a Pedro mientras voy leyendo el libro online, y entonces con mi presencia y con mi capacidad relacional estoy creando un espacio coherente que me permite a mí tener un momento satisfactorio y más profundo con Pedro y que le permite a él enraizarse a sí mismo en una coherencia más elevada.

Así que dono de alguna manera mi inteligencia a su proceso, y lo mismo a la inversa si alguien lo hace conmigo cuando estoy enganchado, pues de hecho para participar más plenamente en los procesos que compartimos nos servimos el uno al otro a través de nuestra inteligencia, porque ahora tenemos un espacio relacional completo del que somos conscientes. Soy consciente de mis respuestas internas, de la información que Pedro está transmitiendo; a través de la precisión puedo participar más en su mundo, porque en la comunicación transparente no sólo encontramos a las personas, las personas son ventanas hacia todo el mundo, cada persona que encontramos es una ventana hacia toda una realidad, todo un mundo, un universo de experiencias.

Cuando veo a una persona, puedo simplemente ver a una persona, pero como místico no sólo veo a una persona, veo una ventana hacia todo un mundo interno, y conforme más precisa sea yo al conectar con ese mundo interno, voy a tener una sensación más fructífera, más íntima, más inspiradora, más satisfactoria, y de más cuidarse en las relaciones que generamos en nuestro entorno, y eso es lo que nos brindamos el uno al otro.

Cuando nos sentimos profundamente vistos eso nos ayuda a desarrollarnos, sentimos más confianza, sentimos más conexión, sentimos más amor, y cuando esto sucede en un espacio relacional se crean relaciones a nuestro alrededor que llevan este perfume, y eso es algo hermoso y muy bueno para contribuir a nuestra cultura.

Espero que eso no haya sido demasiada información, si lo fue entonces por favor escucha la grabación o lee las transcripciones nuevamente para que puedas digerirlo poco a poco, no espero que lo digieras ahora mismo en vivo.

### **Primera asignación de tarea**

Hay material para que practiques, creo que entrenar hasta la próxima semana puede ser investigar cómo puedo encontrar la velocidad adecuada del otro tren.



## Segunda asignación de tarea

Esa es una parte de nuestra tarea, y la otra tarea será mirar la coherencia de lo físico, lo mental y lo emocional, cuando hablas con personas ver con menos juicios sobre el bien o el mal, sino con curiosidad y consciencia para estudiar esa información mental/emocional. Si es una línea coherente o si siento que estoy un poco irritado porque lo físico, lo emocional y lo mental están un poco separados, no son una línea sino que hay un punto de quiebre, así que la información mental me dice A, pero lo que siento es B. Sólo presenciar ese hecho, no necesitamos nombrarlo ni hacer algo con ello, aunque sea importante... Bueno, si es importante, sí, pero ya supone una contribución enorme a un espacio relacional cuando una persona es consciente de ese hecho y puede contener esa consciencia con su presencia, eso desde ya manda un impulso que incrementa la consciencia.

La próxima vez hablaremos más acerca de esto, sobre la coherencia y la incoherencia de los tres niveles de información y tal vez cómo trabajar con ella, en una forma más creativa para tener mayor integración.

Les deseo un gran viaje con su práctica.

*Anfitrión: Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 3. 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.*

**[01:50:00]**

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

## Q&A: Cultivando una perspectiva emocional madura

*Anfitrión: Hay una pregunta que han hecho de muchas maneras diferentes, bastantes personas y que vale la pena mencionar. Digamos que el Participante 1 está con un miembro de la familia, cuando él siente un sí en el espacio relacional, pero está encontrando mucha resistencia, ¿cómo puede proceder de la mejor manera? Muchas personas preguntaron eso de diferentes maneras: con familia, o en una relación íntima, cuando sí tienes un sí, pero la otra persona no tiene un sí, ¿qué haces?*

Thomas: Ese es un buen ejemplo. Primero que nada creo, y para nosotros en este curso es muy bueno, que lo que es de mucha ayuda en la práctica de la consciencia, y a lo que cada práctica espiritual nos lleva, es a algunos puntos simples: un punto simple es que la contemplación lleva a la intuición. Los grandes místicos contemplaban la vida, significa que empezaron a incrementar la resolución, y al incrementar la resolución se produjo una coherencia más profunda, y esa coherencia más profunda provino con mayor intuición. Cuanta más coherencia en el momento, más intuición voy a generar.

Cuando escucho a una persona decir “qué sucede cuando encuentro a otra persona con resistencia”, básicamente eso no importa, para una relación sana no importa, si yo soy capaz de establecer una relación saludable, no vengo con una condición de que la otra persona tendría que tener un sí también. Si yo tengo un sí más probablemente también tengo un no, porque si la otra persona tiene una resistencia y eso me molesta, entonces ya no tengo un sí para esa persona, tengo un sí pero al minuto tengo al menos un interrogante.

Si la otra persona se relaciona inmediatamente con el mismo entusiasmo del sí, tal vez voy a desmotivarme rápidamente y mi sí se derrite a un interrogante, y del interrogante a un no, porque si tienes una resistencia yo de pronto también tengo una resistencia.

Y tengo una resistencia a tu resistencia, porque siento que deberías darme la bienvenida de la misma manera. Si soy amoroso y vengo a casa y de pronto mi pareja me ignora o no quiere hablar conmigo, o no es amigable y digo “¿por qué? yo estoy de buen humor, qué te pasa a ti”.

Exagero esto ahora, pero para mí siempre es bueno ver cuál es realmente mi proceso y si puedo contener mi proceso, porque la primera cosa es que describo mi experiencia como que la otra persona tiene una resistencia. ¿Pero qué significa esto realmente?

Yo soy amigo de incrementar la resolución de las palabras que utilizamos. Cuando alguien dice “estoy estresado”, “mi día a día me estresa”, “cuando estoy en el trabajo me siento estresado”, decimos OK, y vamos a ver realmente qué es el estrés. Tal vez descubramos que el estrés es de hecho una composición de experiencias no digeridas y momentos que fueron emocionalmente difíciles para mí.

Pero eso es algo distinto, no es un estrés que yo tengo sino que hay muchos momentos en los que tuve miedo, o estuve rabioso y estuve disparado y llamamos a eso el estrés.

Pero de hecho no estamos estresados, sino que no estamos digiriendo ciertos momentos con ciertas personas en nuestros lugares de trabajo, y entonces tenemos dificultades emocionales. Eso no es estrés, es una dificultad emocional, me asusto y no quiero estar asustado porque siento que debería ser más competente, voy a una reunión con mi jefe y después digo “esta fue una reunión estresante”, pero de hecho yo estaba emocionalmente disparado.

Lo mismo sucede cuando encuentro a otra persona y digo que la otra persona tiene una resistencia, quiero saber más qué significa la resistencia, cómo me siento con lo que yo llamo resistencia; ¿también tengo yo una resistencia? Y si es así, cual es el sentimiento de la otra persona que yo estoy interpretando como una resistencia.

**[01:55:00]**

En el trabajo que describimos antes, yo inmediatamente miraría si ya estoy reactivo hacia esa resistencia, o si puedo sintonizar precisamente con el estado energético de la otra persona que estoy llamando resistencia.

Tal vez voy a descubrir que debido a que la otra persona está un poco distante, digo que la otra persona tiene resistencia hacia mí, pero después descubro que la otra persona está tratando de procesar algo en su vida que no tiene nada que ver conmigo y la persona ni siquiera tiene la capacidad para entrar a dicho espacio; si yo tomo eso como personal, ya estoy enredado en una dinámica de sombra que es difícil de resolver.

Si la persona tiene un residuo de otros encuentros que tuvimos antes y no quiero encontrarme con esa persona con esa carga, vamos también a crear otra carga de lo mismo.

Así que yo creo que la resistencia no define realmente, para que podamos trabajar con ella necesitamos traer esas palabras hacia una energía real, ¿y qué es energía real? Es que reconectamos con una experiencia física y emocional; ¿siento que la otra persona está siendo reservada, es decir, que retoma su energía hacia ella misma? ¿Siento que algo está sucediendo en la otra persona, que la persona está procesando algo? O me lo parece a mí y lo interpreto como una distancia. A menudo llamamos a las personas poco amistosas o distantes, pero en realidad somos nosotros quienes tenemos miedo y compensamos sobre ese miedo.

Si yo me lo tomo personalmente ya me enredo en la dinámica, aunque no es ni siquiera en absoluto lo que está sucediendo.

Esas brechas crean muchos problemas de comunicación, y se necesita tener una perspectiva madura. Cuanto más madura sea mi perspectiva, mayor capacidad voy a tener para ser anfitrión de ti en el espacio relacional con menos y menos condiciones.

Y eso es realmente impresionante, porque una relación que podría volverse una situación de mucho conflicto en medio minuto puede tornarse en algo completamente distinto, en una intimidad profunda; pero hubo el potencial de ir hacia un gran conflicto.

Así que por ahora y para este poco tiempo que tenemos, es lo que yo sugeriría: incrementar mi exploración. De hecho, inclinarme más hacia mí mismo y en el espacio relacional para descubrir cuál es la alquimia ahora, qué es lo que nombro “resistencia”, qué es lo que nombro “estrés”, qué nombro “frustración”.

Hay ciertas palabras que utilizamos que, de hecho, no son lo que realmente son, que sólo están ocupando un lugar para algo más. Así que muy bien, veamos.

*Anfitrión: Y aquí finaliza la Sesión 3 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.*