

## Índice de contenidos

El místico social y la red relacional.....	1
Sincronizando nuestra consciencia de espacio y energía.....	4
Aspectos culturales de la comunicación transparente.....	5
El re-relacionarse continuado es la danza de la vida.....	6
Sirviendo a la evolución en mí y en torno a mí.....	8
Cruzando la línea roja en nuestras relaciones.....	10
Escuchando el susurro de la guía interior.....	11
Comienzo de la meditación.....	13
Fin de la meditación.....	16
La bendición de practicar en comunidad.....	16
Asignación de tarea.....	23
Escuchando nuestra llamada a despertar.....	25
Q&A: La economía del amor.....	27
Q&A: ¿Y si mi pareja no se desarrolla de la misma forma que yo?.....	29
Q&A: ¿Y si siento que mi trabajo está quemando mi dinero energético?.....	31
Palabras de cierre.....	35

[00:00:00]

Anfitrión: *Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 7 del curso.*

*En esta última sesión Thomas habla acerca de convertirse en un “místico social”, haciendo de todo encuentro una oportunidad para la sintonización contemplativa. También habla de los aspectos culturales de la comunicación transparente, cómo practicar juntos en comunidad puede ayudarnos a alcanzar nuestro potencial más alto, tanto individual como colectivamente.*

*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.

Esta es nuestra última sesión de este curso. Cuando por supuesto cuando miro todos los cursos en línea, no sólo tenemos cursos, tenemos impulsos de aprendizaje. Si miramos a los seres humanos más como ríos —movimientos—, si no estamos fijos sino que somos un movimiento constante de la vida, entonces un curso es un impulso, es un movimiento.

El curso da un impulso a nuestras vidas y nos ayuda a desarrollar ciertas capacidades, que de hecho continúan a través de cada uno que hace de esto una forma de vida.

## **El místico social y la red relacional**

En múltiples clases he dicho que la comunicación transparente es realmente la cobertura de un místico social. Un místico social es un profundo practicante espiritual que participa de cómo se hace la cultura. Todos somos místicos sociales porque decidimos no estar en la cueva sino ser una fuerza cultural.

La última vez les pedí que dibujaran su red social, como recordarán. Espero que hayan tenido tiempo para hacerlo porque ilumina mucho. En algunos cursos en vivo dedicamos un tiempo a realmente profundizar, contemplar y leer estos dibujos, encontrando mucha información válida sobre nosotros mismos, sobre cómo co-creamos nuestra escultura social. Porque lo que ves cuando miras ese papel es una escultura y tiene mucho que decir. Mucho que decir sobre nuestro devenir y nuestra pertenencia.

Algunas personas van a descubrir: “Guau, en mi vida sacrifico uno por el otro”; o bien tengo miedo de perder mi pertenencia y sacrifico mi devenir, mi evolución, mi cambio, mi desarrollo, o no me comprometo a pertenecer, a comprometerme profundamente porque tengo miedo de perder mi desarrollo.

Algunas veces volvemos a encontrarnos en una red social en la que no podemos respirar, porque realmente hemos sacrificado nuestro devenir. Al principio, es doloroso de ver, pero al despertar, cuando me veo, y veo mi escultura social enfrente de mí en un papel, esto es mi impronta social. Solo sentarte con ello, una de las herramientas místicas es simplemente contemplar.

¿Qué significa contemplar?

[00:05:00]

Significa que profundizo mi consciencia en cierto aspecto de la vida. Así que me siento con cierto aspecto, y hay como una comprensión más superficial de ello: “Sí, mi red social”. Por supuesto, todos sabemos lo que es eso.

Pero si me siento con mi red social y profundizo mi consciencia —me permito descansar y penetrar en esa red social— de pronto voy a sentir muchos aspectos más profundos y una resolución más profunda que si lo mirara con mi vista normal.

Esto es bueno porque yo creo que, como un místico social, también hay algún trabajo de purificación que debe hacerse. Como místico social, voy a encargarme de que mis relaciones, mis relaciones íntimas, mis relaciones con mi familia, pero también las relaciones con todos aquellos con quienes trabajo, con mis amigos, tanto como con los camareros y camareras en un restaurante, todos aquellos que encuentro son parte de mi capacidad social. Pueden parecer encuentros aleatorios, casuales, o pueden parecer largas relaciones de toda la vida, todas son parte de mi capacidad social.

Como dije la vez pasada: ¿Qué es la luna? ¿La luna? ¿O es todo lo que es afectado por la luna?

Entonces, ¿quién eres tú? ¿Tú, esta partícula en espacio y tiempo? ¿O eres todo lo que está afectado por ti? Esto es a menudo mucho más grande. El efecto que tenemos en la vida es mucho mayor de lo que creemos, porque nos identificamos con esa partícula en espacio y tiempo.

Un ser humano, por un lado es la partícula, pero por otro lado, es un campo, es efectividad. Efecto que co-crea nuestra cultura y co-crea los niveles de consciencia en los que nuestra cultura vibra.

Cuando digo: “Guau, claridad social”, crear un medioambiente social claro y transparente, donde soy consciente de los aspectos sutiles de mi red social, porque esa red social me afecta todo el tiempo. Porque yo la co-creo.

Es como si tomaras una cuerda y la otra persona toma la cuerda y ambos tiráis de ella. Sientes el efecto de la relación. Sentimos que hay un efecto cuando nos relacionamos los unos con los otros. Con personas alrededor de nosotros, hay un efecto en nuestra energía sutil porque todos están conectados a nosotros.

Por eso, la habilidad y el baile de un místico social es alguien... un místico social tiene el despertar, el conocimiento místico, lo Divino como su prioridad, y practica esto en su vida cotidiana co-creando la cultura.

Yo creo que es de mucha ayuda si tuviste tiempo de dibujar tu red social, de contemplarla.

Para los que no tuvieron tiempo hasta ahora, creo que merece la pena que lo hagan porque cuando nos sentamos con eso y lo vemos externalizado, podemos mirarlo, ser testigos de ello en cierto modo, y sentirlo. No es solo racionalmente mirarlo, es vibrar con él. Permitir que vibre en tu corazón. Sentirlo, pensar sobre eso con todos tus sentidos, con todas tus emociones juntas.

Estoy seguro que hay muchas revelaciones e intuiciones. Incluso cuando siento la línea —o cómo lo dibujé— cuando siento la cualidad, refleja la cualidad de esa relación. ¿Por qué? Porque recorre mi línea. En el momento en que dibujamos algo, la línea tiene nuestra impronta energética. Lo que sea que parezca, no es solo una línea. La línea tiene mi energía, o la línea tiene tu energía. Cuando sientes la línea, sientes a la persona.

Cuando refinamos nuestras capacidades sutiles podemos, a través de la creación de una persona, ver mucho de la persona, porque cada creación sostiene el campo energético de la persona. No importa si es una compañía, una escultura, una pieza de arte, una pieza de música, lo que sea que creemos en vida, o si escribes un libro. Lo que sea, sostiene nuestra energía.

[00:10:00]

### **Sincronizando nuestra consciencia de espacio y energía**

Dije que la comunicación transparente es realmente una portada porque es una práctica en línea para sincronizar nuestra consciencia como quietud, espacio, presencia, ser testigo; y energía, información, movimiento, creatividad, innovación.

Como espacio y como energía, nos volvemos más presentes, más coherentes dentro y fuera. De forma que nuestras relaciones y los encuentros en nuestra vida, la comunicación en nuestra vida, se convierte en una práctica de cubierta para mis prácticas contemplativas, de meditación y de sintonización. Eso es muy bueno —creo yo— porque constantemente estamos leyendo el libro de la vida. Si lo leemos con habilidad, aprendemos.

También dijimos durante el curso que hay dos canales de aprendizaje. Uno es lo que yo me escucho decir. Lo que yo me escucho decir en una práctica espiritual funcional debería sorprenderme cada vez más.

Lo que significa que más y más intuiciones están disponibles en línea descargándose de la red cósmica, y están descargándose cada vez más frecuentemente. Eso significa que aprendo mucho cuando me escucho a mí mismo hablar. Entonces, cuando te escucho a ti, o al grupo, o al entorno, cuando me comunico y escucho lo que viene de nuevo hacia mí, ese es otro canal de aprendizaje.

Para un místico social tenemos siempre dos canales de estudio. Este es el estudio espiritual. Este es el estudio en línea. Cada conversación es realmente un estudio en línea porque tiene una línea hacia adentro y una línea hacia fuera. Cuando escucho a ambos y creo más y más coherencia, entonces me ayuda: primero a integrar mis sombras, a trabajar con mis proyecciones, cómo proyecto mi propio proceso inconsciente en mi entorno.

Pero conforme más atravieso este proceso, es como un camino para caminar a través de la barrera del sonido, de forma que aquí estoy, individualizado y también separado, y veo mucho de mí en el rostro de otras personas, pero eventualmente, si continúo practicando, integrando y creciendo, voy a romper la barrera del sonido hacia un nuevo nivel de consciencia.

Y ese nuevo nivel de consciencia tiene un componente transpersonal. Tiene suficiente enraizamiento en el espacio, un espacio que está disponible la mayor parte del tiempo. Tiene sintonización, inspiración y enraizamiento en mí mismo.

Hemos hablado mucho en los últimos módulos sobre el proceso de la comunicación, el proceso energético; de que hay un campo intersubjetivo; que hay dos campos energéticos y un campo intersubjetivo, y de que se trata de todo un sistema.

## Aspectos culturales de la comunicación transparente

Quiero expandirme un poco más en el aspecto cultural el día de hoy, qué significa practicar comunicación transparente juntos, si esto se convierte en una práctica espiritual en una comunidad, y cómo la comunidad nos ayuda a manifestar nuestro desarrollo.

Porque como sabemos, lo dije la vez pasada, el primer examen es mi cambio interno. O bien tengo una intuición o bien integro una sombra. Tengo un despertar, —lo que significa que más de mi futuro está visible para mí— o de pronto me hago consciente de un aspecto inconsciente de quién soy. Me vuelvo más completo como ser humano. Esto me da un empujón de energía, y por tanto crezco.

Pero si crezco, aún hay... ese crecimiento o esa revelación aún es como una plantita frágil.

[00:15:00]

A veces hay sanaciones pioneras, o procesos de integración o incluso aperturas, y suceden. Y esto es; han sucedido. ¿Por qué? Porque atraviesan todo.

Pero algunas veces tenemos intuiciones, revelaciones que son como plantitas frágiles. Con esa intuición, nos encontramos con otras personas que también están inspiradas, o también tuvieron la misma intuición, y creamos la relación en la intuición. Entonces inspiración o innovación, y también inspiración e innovación, crean una relación.

Mi futuro y tu futuro se sienten emocionados y se dan chispas el uno con el otro. Están chispeando, el uno con el otro.

Cuando tenemos un diálogo inspirador en el que ambos tocamos el futuro, lo hacemos más real, lo hacemos más manifiesto. Si otras personas se unen creamos un campo, y el campo estabiliza esa intuición, esa revelación, y crea una estructura en el campo de la consciencia. Y esa nueva estructura es como una plantilla.

Hoy quiero hablar acerca de la plantilla de una cultura menos densa: la plantilla de una cultura con una dimensión transpersonal. Y cuál es de hecho la plantilla que podemos crear como una comunidad de practicantes, que puede esparcirse y convertirse en una función. Eso es muy emocionante.

La otra cuestión que también es muy emocionante es que, cuando pasamos el primer examen, y hacemos crecer o integramos algo (lo que significa que nosotros también crecemos), o tenemos esa innovación futura que atraviesa, que entra, entonces la pregunta es: ¿cómo lo relaciono con mi contexto?

## **El re-relacionarse continuado es la danza de la vida**

Hay muchas preguntas que entraron sobre el tema de: ¿cómo sé cuándo esa segunda prueba es una tensión? ¿Cuánto tiempo puedo quedarme en una relación? ¿O, cuándo me perdí que una relación ya no es funcional y necesito irme? Esa es una pregunta muy importante.

Al mismo tiempo, esa no es una pregunta que se pueda responder fácilmente porque es compleja. Porque dijimos que el desarrollo viene con un incremento de movimiento. Y el incremento de movimiento significa que de pronto mi tren va más de prisa, o tu tren va más deprisa. Pero cuando un tren se acelera, el otro tren ve en el reflejo del aceleramiento, ves tu propia velocidad, ves tu propio movimiento con mayor claridad.

En el rostro de personas que se desarrollan, nosotros vemos nuestro propio movimiento con mayor claridad. Y eso puede llevar a múltiples reacciones.

Si es en una relación íntima, —y esta es una parte de la respuesta—, la relación en sí misma no existe. La relación en sí misma es una idea. Lo que existe es el relacionarse, que sucede momento a momento, a momento. Es un movimiento y otro movimiento relacionándose constantemente, y ese es el baile de la vida.

Si voy más allá de la desgana de relacionarme — es como mi teléfono, que tiene una función de ahorro de la energía, de modo que por debajo de cierta cantidad de carga de la batería, mi teléfono va inmediatamente a un modo de ahorro energético.

Eso es lo que nuestro cerebro hace en las relaciones también. Digo: “Te conozco”. Significa que el modo de ahorro energético se ha activado: “Ya no tengo que sentirte, ya no tengo que sintonizar, no tengo que estar tan presente”. “Ah, te conozco. Eres mi pareja. Eres mi amigo. Eres mi colega en el trabajo”.

Esto significa que puedo caer en la trampa, —porque en el proceso de despertar es una trampa— y entro en mi propio hábito. Tu te vuelves mi propio hábito internalizado. Cuanto más te conozco, se vuelve más fuerte.

**[00:20:00]**

Una vez que se relacionan, las personas se desarrollan. Están en un camino de desarrollo. Y un camino espiritual verdadero, hace que vaya más de prisa tu desarrollo en todas las direcciones. Cuando las personas están en un camino espiritual verdadero, eso da mucha energía al tren. Inevitablemente eso va a causar tensiones en la red social.

Como dijimos la vez pasada, hay personas que van a estar contentas de que finalmente nos pongamos al día. Otras personas se van a sentir amenazadas, envidiosas, o van a reaccionar porque estamos rompiendo los contratos originales.

Mi hábito va a ser retado por los desarrollos mutuos. Porque necesito, una y otra vez, abrir mi campo neuronal, necesito abrir mis hábitos para averiguar quién eres cuando tú te has desarrollado. Esto es un proceso de construcción constante, y un proceso de reconstrucción. En sí es muy emocionante porque si puedo saltar al río y realmente nadar, la emergencia del mutuo desarrollo se vuelve un flujo. Un flujo individual y un flujo cultural.

Si podemos nadar juntos en el río, una vez uno va adelante y después va el otro delante, y eso abre, y esa parte de la persona se desarrolla y esto se integra. El hábito de la relación (que de hecho no existe) se amenaza una y otra y otra vez. Porque constantemente abrimos los hábitos para descubrir quién eres hoy. Regresaste de un retiro o tuviste una intuición mientras caminabas en las montañas. Y ahora necesito descubrir, porque cambiaste tu dirección de pronto, ¿quién eres ahora?



Yo voy a ser lanzado una y otra vez a descubrir una nueva relación, reflejada de nuevo conmigo mismo, a encontrar una nueva relación con quien tú eres ahora. Algunas veces esto se experimenta con dificultad, como una presión. Si sabemos eso, entonces aprendemos que el segundo examen es un estadio muy importante. Y así yo me entrego... me entrego a este importante estadio y también puedo incluir las dificultades, las dificultades que mi propio cambio dispara en mi contexto, eso es parte de una consciencia creciente.

En nuestro trabajo llamamos a esto la tensión evolutiva. Dos trenes desarrollando diferentes capacidades en diferentes tiempos. En una relación íntima de larga duración, eso es un proceso de cambio constante. Dijimos que si vivimos en el espacio —recuerda el pilar con espacio e información y estructura, e información y estructura y espacio— una relación emergente es cuando dos personas pueden descansar como espacio y abrazar la estructura.

Lo que también significa que cada vez que tú cambias, mi pasado es desafiado. Mi identidad es desafiada. Necesito encontrar una nueva relación contigo. El modo en que yo sostengo mi pasado, y el modo en que yo sostengo la estructura de mi pasado va a ser desafiado. Si sé eso, entonces voy a hacer de ello parte de mi práctica.

## Sirviendo a la evolución en mí y en torno a mí

Mi biología tiene compromisos. Si sé eso, voy a trabajar con ese compromiso de forma creativa. Si lo rechazo, entonces proyecto mi incomodidad en mi entorno. entonces decimos cosas como “oh, si tan solo más personas en el mundo fueran conscientes, el mundo sería mucho mejor”.

Esta es una frase característica de no asumir el cambio en mí mismo. Las personas que asumen el proceso de cambio no se quejan de que no hay suficientes personas conscientes en el mundo, no importa.

[00:25:00]

No me concierne cuántas personas conscientes o inconscientes hay en el mundo. Eso no es algo que me concierne. Si empiezo a quejarme, solo sé que no estoy asumiendo mi propio proceso. Porque la precisión y la exactitud de mi relacionarme con el mundo tal como es, es la perla. Es donde el futuro escribe la historia.

Una vez que sé esto, puedo decir: “Guau, hay una información de oro en esta precisión”. Esa precisión puede cambiar el mundo, puede cambiar la vida, puede cambiar mi mundo, puede cambiar mi vida. Va a alcanzar a mi contexto social. Esa es la contribución más elevada porque necesito participar plenamente. Pero necesita que yo no quiera que el mundo sea de una forma diferente, sino relacionarme con el mundo como es, y descubrir cómo co-creamos un nuevo mundo juntos en el que queremos vivir en nuestro potencial más elevado. Y eso es genial.

Entonces tenemos menos quejas, porque eso es una pérdida de tiempo. Y no estoy hablando de quejas creativas, o crítica creativa, estoy hablando de queja. La queja baja la energía y por ello es una voz anti-evolutiva. Necesito saber cuándo me vuelvo una voz anti-evolución, cuándo yo soy el que está hablando como anti-evolución.

Hablamos mucho de la evolución, pero es muy importante contemplar cuándo yo apoyo una fuerza anti-evolutiva. Cuando me siento amenazado por tu desarrollo y empiezo a criticarte, voy a tratar de encontrar un lugar por el que pueda meterme en ti y criticarte porque me siento amenazado. Entonces ya voy a ser una función anti-evolución. Eso está bien, pero es importante que yo lo sepa, que yo sepa conscientemente “ahora lo estoy haciendo.”

Cuando hablamos mal de una persona a sus espaldas, es cuando somos una fuerza anti-evolutiva. Solo necesitamos saber que ahora estamos en esa fuerza, que no estamos sirviendo ahora a la evolución, estamos sirviendo a la gravedad del pasado. Eso es importante saberlo. Hay una belleza en ese proceso. Y hay una belleza en la precisión, en lo específico del proceso.

Por eso también es importante que, por ejemplo, el conocimiento cabalístico dice que una cosa que puedes hacer para tu despertar es crear un entorno a tu alrededor que apoye lo más elevado que quieres apoyar en la vida, en ti mismo.

Todos nosotros tenemos la responsabilidad de tener un contexto a nuestro alrededor, un contexto de práctica que nos ayude a estabilizar nuestra sanación y nuestro futuro, de forma que crezcamos juntos en el futuro.

Eso no significa que todo el mundo necesite ser mi Sangha. Significa que tengo que procurarme una comunidad de práctica porque me va a ayudar a dar pasos más deprisa.

Es mi entorno de experimentación el que me ayuda a entrenar, es como un entrenamiento. Y ese entrenamiento puedo llevarlo al mundo y puedo aplicarlo todos los días en mi vida cotidiana.

Pero también tengo un entrenamiento, un entorno experimental de entrenamiento, porque algunas cosas son más fáciles de aprender en un entorno de aprendizaje mutuo. La Sangha es un entorno de aprendizaje mutuo. Es un entorno de de-construcción y re-construcción, y es un entorno de desintoxicación, y es un incremento de una perspectiva transpersonal.

[00:30:00]

### **Cruzando la línea roja en nuestras relaciones**

Para terminar la pregunta con la que he empezado: cuando la tensión evolutiva significa que necesito aprender a re-relacionarme con quien te estás convirtiendo, esto es retador. Esto a menudo crea conflictos y tensiones. Pero de alguna manera eso está bien porque es nuestro aprendizaje mutuo. Puedo entregarme de todo corazón a ello.

Cuando un vínculo entre dos trenes entra en cierta tensión, entonces atravesamos una línea roja. De esa línea roja necesitamos ser conscientes, porque he escuchado a algunas personas decirse a sí mismas: “Tengo que aprender algo, tengo que aprender algo. Tengo que aprender algo”. Y se quedan en una relación que es ya realmente destructiva. Una vez que cruzan la línea roja, el compromiso más elevado de la evolución es decir: “No, esto no funciona”.

Mi mente puede decir: “¿Cómo puedo saber? ¿Cómo puedo saber que ya es el momento?” Por supuesto puedo ver ciertos síntomas... de hecho cuando cruzamos la línea roja, los momentos en los que nos relacionamos son muy pocos.

Un aspecto que puede decirme esto, si quiero tener una respuesta racional, es mirar los bits y bites. Mirar los paquetes de datos que de hecho se relacionan.

Ver los momentos en que realmente nos relacionamos ya es parte de la respuesta. Si esto baja de cierto nivel, sabemos que hemos cruzado la línea roja. Es una relación destructiva, porque la energía rebota todo el tiempo, no hay relación real. La vulnerabilidad se pierde. El aprendizaje en la tensión, el aprendizaje en el conflicto, se pierde. Y a partir de cierta cantidad de tensión, ya es destructiva, está dañando la vida.

Por supuesto, en las fases de tensión, y de tensión de desarrollo, algo inteligente a hacer es obtener una perspectiva externa, que participe en ello, que facilite nuestros procesos. Hay suficientes personas que tienen la habilidad y que pueden realmente facilitar los procesos de una relación. Esto trae estructura externa y competencia para facilitar el proceso durante un tiempo, y eso es de mucha ayuda.

Pero más que eso es practicar lo que ya mencioné muchas veces durante el curso, que aprendamos a escuchar al murmullo. Y que aprendamos en nuestra práctica contemplativa a plantear preguntas a nuestra propia energía. Lo que significa que tomo una pregunta —y luego lo vamos a hacer en la meditación que vamos a emprender— si tengo una pregunta en mi vida, y la tomo a un nivel contemplativo más profundo dentro de mí que está más conectado con mi núcleo fundamental.

Voy a aprender a preguntar y recibir respuestas desde mi propia profundidad, desde mi propio núcleo.

Eso es algo que necesito entrenar. Necesito entrenar esto en tiempos que son fáciles, porque algunas personas se olvidan de su práctica espiritual cuando tienen éxito y les va muy bien, cuando están fluyendo, o cuando se enamoran y de pronto no hay tiempo para practicar. Una vez que las cosas se vuelven difíciles, recordamos que tal vez deberíamos tener otros recursos en nuestra vida.

Pero de hecho un místico social, o un místico en el mercado de la vida, no se olvida de lo que es más esencial. Continúa practicando. No importa si ahora nos va bien o si nos va difícil, esta es mi prioridad. Si estoy comprometido con una parte más grande de la vida que fácil o difícil, no me olvido de mi práctica.

## **Escuchando el susurro de la guía interior**

Si continúo practicando y escucho al murmullo, lo oiré cuando despierte una mañana y sepa: “Ya, esto ha finalizado”. Necesito tomármelo seriamente. Un día me despierto y escucho que algo ha terminado, eso es importante.

Eso no dice nada acerca del proceso, de cómo algo va a terminar, pero me dice algo. Mi núcleo sabe exactamente el momento correcto en el que algo ha terminado. El corazón, el núcleo de cada uno sabe. El que a veces esté ensombrecido por otras capas de la realidad, eso es otra cosa. Mis condicionamientos, mis miedos, mi pasado, mi inconsciente, son cosas que coloco por encima de mi núcleo.

[00:35:00]

Pero dentro de mí, como digo a veces, hay una radio, una pequeña radio que está en tu cocina, que tienes en la mesa de tu cocina. Cada vez que prepares comida escuchas música. La escuchas y a menudo en tu vida cotidiana la olvidas, olvidas esta música, pero siempre está sonando.

Ese núcleo, esa guía interna o voz, o sabiduría, siempre está disponible. La llamamos guía interior, pero lo que es, es que mi corazón humano, en ciertos momentos, es coherente con un lugar mucho más amplio en la consciencia, que es transpersonal.

A menudo me distraigo en la vida y me olvido de esta dimensión mayor. A veces la música de esa dimensión mayor entra a través de la radio en la mesa de mi cocina. Escucho esa melodía, y de pronto me detengo y digo: "Ay, qué preciosa canción". Después me vuelvo a ocupar, lidiando con la vida, y de vez en cuando escucho esa canción: "Ah, qué preciosa canción".

Eso es algo que es nuestra responsabilidad. Algunas personas lo tienen de forma natural, está fuertemente desarrollado. Tenemos que tener la práctica, yo creo, de crear esa coherencia, en que mi corazón estará sintonizado con el corazón cósmico y recibirá información.

Esa es una parte de la coherencia, de la práctica de la coherencia. Si practico coherencia, los cuatro pilares que dije, un efecto es que escucho ese murmullo con mayor claridad, hasta que ese murmullo se convierta en uno con el flujo de mi vida. No es un murmullo de vez en cuando, sino que esa es una forma de vida. Así es como navego, es como el GPS de tu auto. Es un magnetismo que está todo el tiempo disponible. Cada paso lo sientes, escuchas esa canción.

Hay algunas respuestas racionales que podemos dar, que se ocupan de, ok, cuáles los síntomas que veo cuando pasamos la línea roja. Mucho más importante es que yo me vuelvo un participante en el diseño creativo de mi vida. En el diseño creativo de mi vida no voy a resolverlo con los síntomas racionales, o detectando, o si alguien me dice que ahora es el momento, o no es el momento.

Incluso cuando yo lo resuelvo en esta relación, o con la ayuda de alguien más, necesitare encontrar el murmullo en la siguiente relación. Esta es la intimidad entre yo mismo y la presencia, o lo divino, o Dios, o con la consciencia en sí misma, o como quieras llamarle.

Eso es algo que está en nuestras manos porque tenemos prácticas y tenemos personas que caminan su camino. Y que se convirtieron en la gasolina del motor de su vida. Tenemos suficiente conocimiento sobre cómo hacer esto.

Este magnetismo es clave, es más esencial que respirar. Yo creo que para una vida saludable, esto es más esencial que respirar.

El participante activo en el diseño creativo de nuestra vida significa que escucho y traduzco. El ser humano es un traductor de energía en vida. Recibo y traduzco, recibo y traduzco. Traduzco lo que recibo en estructuras de vida. Eso es ser un participante activo en el proceso creativo de la vida.

Ahí yo creo, vamos a encontrar la respuesta última. Porque una vez que ese magnetismo, ese escuchar, ese murmullo es más y más parte de mi vida, ahí es donde yo soy más y más una respuesta andante.

**[00:40:00]**

De ser una pregunta andante, me convierto en una respuesta andante, porque más y más preguntas podrán ser respondidas de esa forma, Y eso es genial.

Creo que eso es sabiduría andante, eso es cuando camina la sabiduría. Y cuando la sabiduría se vuelve la gasolina del desarrollo cultural. Cuando la ley mística se vuelve una participación voluntaria en la construcción de la vida. Creo que esa es una forma altamente ética de vivir.

Creo que es una respuesta más amplia pero creo que es un viaje necesario. Cuando me hago la pregunta: “¿Aún es bueno estar en esta relación, o no?”, yo sé que ya estoy desconectado. Lo que necesito es conectarme con mayor profundidad. Necesito sentirme a mí mismo, a esa persona, al grupo, al medioambiente. Necesito ir a un nivel más profundo para escuchar mi saber, porque un nivel más profundo de mí ya sabe esto. Hay una claridad.

Bien. Vamos a tener un viaje meditativo más corto y después vamos a continuar con algunos de los temas que aún quiero mencionar en esta sesión.

## **Comienzo de la meditación**

Vamos a sentarnos con la espalda recta, si quieres puedes cerrar los ojos. Permitir que todo lo que haya dicho hasta ahora vibre un poco más dentro.

Ver de lo que escuchaste, cuáles son tus respuestas. También ver dónde... cómo te sientes conectado en tu vida actual, a ese saber interno. Como un saber emergente. Un saber que no puede ser predeterminado, un saber que es un movimiento.

Si tienes la sensación de que estás enraizado en ese compás interno. Ver si pasa algunas veces, o casi nunca.

Sin poner etiquetas de si es bueno o malo, quieres desnudarte en el hecho de este momento en tu vida.

Decir: “Sí, aquí es donde estoy en este momento”.

Haz varias exhalaciones para que profundices más en tu estar sentado.

Nuevamente percibe cuánto espacio interno hay ahora, cuánta energía, proceso, movimiento, información.

**[00:45:00]**

A través de la sintonización, hay sensaciones corporales, hay emociones, hay procesos mentales, percepciones del afuera, hay mucha información.

Después está lo que es consciente de esa información... la consciencia, espaciosidad. La capacidad de testigo.

Ahora vamos a escuchar juntos al espacio. A la presencia, a aquello que es testigo del proceso interno, testigo de las percepciones.

Sentir la intimidad del espacio. Hay algo muy directo e íntimo en el espacio interno o quietud. Algo desnudo e íntimo.

**[00:50:00]**

También a veces, cuando escuchamos al espacio hay silencio, hay expansión... Tal vez presencia magnética, quietud.

Algunas veces escuchamos al espacio y hay un flujo creativo emergiendo.

Si hay silencio, escuchen al silencio. Pero si empieza a emerger contenido desde la profundidad de ese silencio, de ese espacio, también permitan que emerja.

Si tienes alguna pregunta en el espacio de tu corazón, si hay preguntas de vida, preguntas sobre lo que no está claro, o aspectos de tu vida cotidiana, entonces toma dicha pregunta y permite que vibre en el espacio, en el silencio.

Formula esa pregunta y permite que profundice en la quietud.

No es que inmediatamente una respuesta vaya a emerger, tal vez suceda... pero es bueno empezar un diálogo con la profundidad de tu ser.

Donde quiera que desaparezca la pregunta, siéntate nuevamente en silencio con una escucha generosa. Una escucha que abra el espacio más allá de lo pre-formado, de ideas pre-concebidas que pueden estar ahí.

**[00:55:00]**

Y entonces, justo antes de que terminemos, si tuviste tiempo para dibujar tu red relacional, tu escultura social, tu arquitectura social.

Y si no, toma un momento para visualizar la red social en la que estás, las personas con la que te conectas regularmente o grupos importantes de personas que de alguna manera están en tu vida.

Vamos a sentir esa red desde esta consciencia espaciosa.

Siéntete parte de una red especialmente cuáles son las líneas relacionales que están fluyendo, que están abiertas, cuáles se sienten más tensas.

Y si hay aspectos de tu red social que sientes intuitivamente que necesitan más atención, más clarificación, más consciencia expandida, que necesita una restauración de la relación.

O tal vez que no permitas que dicha relación cambie, que estás agarrado de esa relación.

Lo que sea que emerja, tómallo como sugerencias para ti.

Como un escáner, ver tu campo relacional. Ver si hay algo que necesite clarificación o crecimiento, o desarrollo. Tal vez algo que has estado evitando durante algún tiempo.

Tal vez tu campo relacional, en su tiempo, que es ahora, está exactamente donde debiera estar.

Ver si en tu red social están estas dos fuerzas, el devenir y la pertenencia. Tensión, rendición de cuentas, el cuidado, relaciones saludables, estructuras saludables, el amor.

También el devenir: la creatividad, capacidad para re-relacionarte, encontrar la relación en un nuevo nivel, inspiración, emergencia.



[01:00:00]

Vamos a dejarlo ir. Es algo que tu puedes visitar en tu propia contemplación.

Despacio, regresa. Toma unas pocas respiraciones.

## Fin de la meditación

### La bendición de practicar en comunidad

Bien. Vamos a continuar con los puntos aún abiertos que quiero ver con ustedes.

Hemos observado la red social. Dijimos que la red social es por un lado, nuestra impronta social, nuestra contribución social, pero también lo que sumamos a las decisiones en la sociedad. Lo que sumamos a nuestros procesos de toma de decisión sociopolítica, económica. Aunque parezca que no es así, al menos no en una primera mirada.

Pero no sólo contribuimos a la cultura de esa red, sino que contribuimos también como a un tipo de centro de consciencia, o de gravedad, al proceso cultural. Y nuevamente, la cualidad de esa red tiene una implicación mucho más amplia que lo que es obvio cuando lo miramos por primera vez.

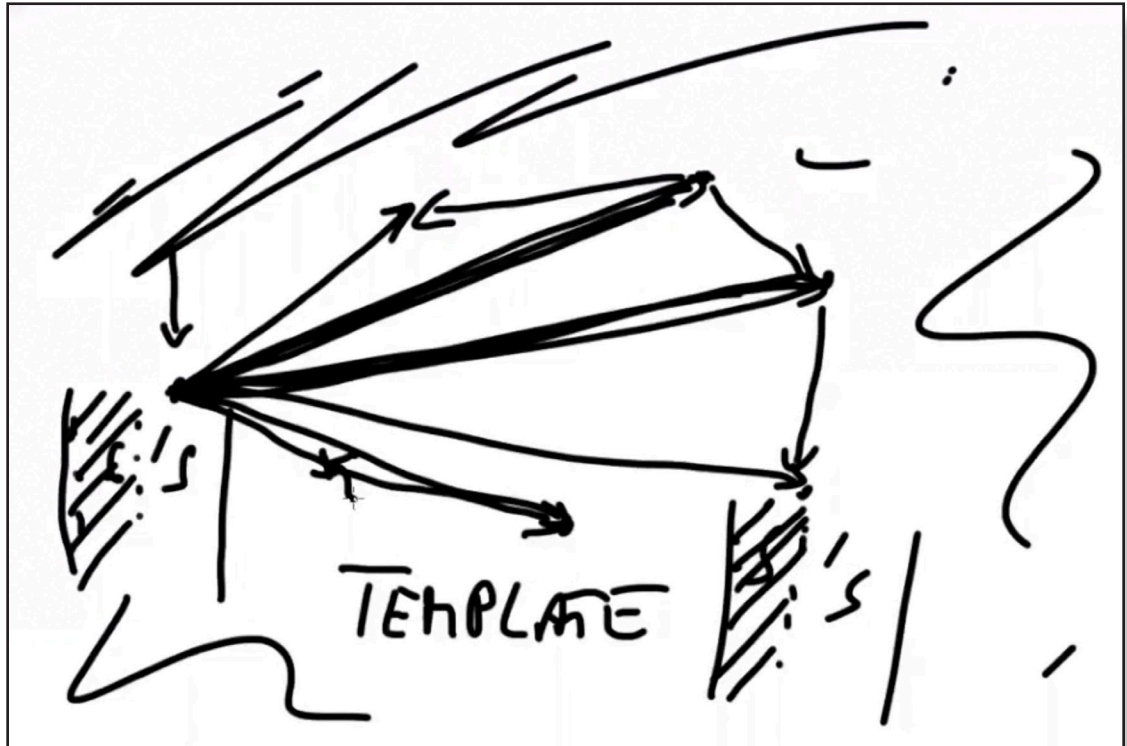
La cultura es ese baile y movimiento constantes donde todo afecta todo. Es una danza holística todo el tiempo. Esto deja claro porqué es tan clave la creación de una red cultural con cuidado, precisión, claridad y amor, y voluntad de estar en la comodidad y en la incomodidad, porque ello literalmente co-crea nuestro mundo. Esto co-crea, en la gran escala, procesos de toma de decisión muy importantes.

A veces parecería que algunas personas en las estructuras de gobierno o en las estructuras sociales toman las decisiones por nosotros pero, de hecho, hay una interdependencia, una mutua interrelación, una conectividad que es muy importante como factor subyacente.

Cuando miramos la práctica espiritual de la comunicación transparente, no es solo lo que experimentas en las tríadas aquí, o en las tríadas que formaste fuera de la comunidad que está aquí. La belleza es que nos permitimos nosotros mismos y entre nosotros el ser una superficie experimental, nos permitimos ser un experimento para la práctica espiritual, para la práctica social, para la innovación, para la presencia, para el trabajo de sombra, para el trabajo de cultura de sombra.

[01:05:00]

Hay muchas, muchas dimensiones; dónde y cómo podemos aplicar la comunicación transparente en nuestra vida cotidiana... pero también como una práctica espiritual más intensa en una Sangha, en una comunidad de practicantes. [Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.]



Dibujo 1

Dicha comunidad de practicantes —y voy a dibujar eso nuevamente ahora— aquí hay un practicante [añade un punto y una flecha hacia abajo, y símbolos adicionales entre dos líneas verticales], y el practicante es espacio, información y estructura, un pilar.

Y hay otros practicantes, así que creamos un campo de práctica que no es solo las personas que están en la comunidad, sino este campo mutuo de reflejo en que todos tienen un holograma holístico, un cuerpo de resonancia holográfico para el desarrollo propio.

Si te sientas solo en la cueva eso es diferente. Si estás sentado en una red cultural, eso es clave porque igual que mi entorno tiene un compromiso con mi estado actual de desarrollo, si yo cambio, mi entorno tiene que cambiar conmigo. Tenemos que re-relacionarnos y encontrar una nueva relación para crear una nueva escultura cultural.

Es como si hubiera una escultura de piedra o de madera o de metal y una parte de ésta decide cambiar. Pero si esta pieza se mueve, todas las piezas deberán moverse, y hay un constante re-relacionarse. Para personas que están emergiendo, eso es excitante, es divertido, es encontrar una y otra y otra vez quiénes somos.

Como practicante emergente, eso es bueno, eso es lo que quiero porque es auténtico, eso es relacionarte auténticamente. Si estoy identificado con la estructura muy fuertemente y más aún, con mi pasado, y si el desarrollo dispara miedos y me asusta, o me trae otras cosas, puedo poner el freno porque eso es algo que quiero prevenir.

Las estructuras sociales van a regresar a mis acuerdos originales de abogado, Recuerda los contratos originales que dijimos que hacemos cuando conocemos a alguien, cómo mi comportamiento y tu comportamiento encuentran de hecho un acuerdo,

Si cambio, cambio mi comportamiento y cambio quien soy, puede que vengas con mi contrato original y me digas: “Thomas, firmaste este contrato, ahora estás rompiendo el contrato y eso me enoja, eso me asusta, esto...(lo lo que sea)”. O, “estoy muy contento de que cambiaste el contrato porque de cualquier manera yo también lo encuentro viejo”. Entonces puede haber inspiración mutua.

Porque realmente queremos cultivar una forma de vida que es transparente, pero transparencia significa acceso al futuro, y más acceso al pasado no visto, para poder integrar el pasado y para llegar a hacer un nuevo futuro, esa es una actividad cultural. Es una habilidad cultural que necesita cultivarse para poder tener mayor velocidad.

Hay una razón por la que entrenan los mejores futbolistas de un país. ¿Porqué? Porque hay una excelencia, hay una cualidad que cultivamos para poder dar chispa el uno al otro en nuestro desarrollo. En nuestra práctica espiritual, en nuestra comunidad espiritual, es igual. Tenemos un entorno que provoca el devenir y la pertenencia, el futuro y la integración del pasado, en todos los demás.

Y aún más, también incluye que todos tienen este pilar de espacio y estructura. *[Dibuja otro pilar de espacio, energía y estructura bajo el campo y a la derecha del pilar del primer practicante.]*

De pronto crecemos en una comunidad que tiene una capacidad transpersonal, de espacio no solo de un individuo o dos sino de todo un grupo, de hecho, en una consciencia grupal. La consciencia del grupo tiene espacio, tiene energía y estructura. [*Dibuja líneas diagonales en los pilares.*]

[01:10:00]

¿Qué pasaría si hubiese más y más grupos que tienen suficiente espacio y estructura y una claridad alrededor del proceso, con una perspectiva transpersonal? [*Dibuja líneas a otros grupos.*]

Así, estamos compartiendo el espacio —la última vez dijimos que compartimos una sala de estar transpersonal— y yo sé que cuándo tú descansas en el espacio interior yo puedo sentirlo. ¿Por qué? Porque yo también descanso en eso.

Y si tu descansas en tu espacio interno, nosotros lo sentimos porque también descansamos en eso. Así que hay una capacidad compartida de ser testigo, no sólo de procesos individuales sino de procesos grupales. Yo creo que eso se convierte como en una plantilla de evolución de la consciencia. [*Escribe “template” (plantilla) en la parte inferior del dibujo.*]

Hay muchos grupos en el mundo que hacen esto ya, lo hacen en cualquier caso.

Lo que quiero enfatizar es que creo que la capacidad de practicar los unos con los otros es una bendición. Que puedo descubrir a través de ti más acerca de mis sombras. Que puedo descubrir a través de ti más sobre mi capacidad inspiradora, sobre el murmullo, sobre mi compasión, mi amor, mi cuidado, mis bordes y todos mis aspectos inconscientes, mis comportamientos, mi capacidad para crear contratos, y contratos de comportamiento. Eso es una bendición.

No solo practicamos los unos con los otros y nos disparamos, sino que también nos permitimos mirarnos los unos a los otros en el espejo que estamos limpiando y brillantando juntos. Y creo que es una auténtica bendición que a veces pasa desapercibida, no se menciona, o no se reconoce: lo asombroso que es el trabajo que las personas hacen los unos con los otros como práctica espiritual. Es un acto de amor. También es un acto de generosidad.

Y todo el que ha hecho un largo retiro de meditación sabe que sentarse juntos en un grupo refuerza la capacidad meditativa. Podemos profundizar nuestra meditación. ¿Por qué? Porque tenemos un contenedor y podemos profundizar nuestro trabajo de sombra, nuestra sombra cultural y nuestra innovación juntos. Estas son grandes cosas y buenas noticias. Una comunidad de practicantes es literalmente una bendición. Que estemos comprometidos a una práctica y que encontremos personas que están comprometidas con una práctica.

Como en una selección nacional de fútbol, no viene uno hoy y dice: “Hoy no voy a jugar, vamos a tomar una cerveza, o vamos a una fiesta”. Es agradable ir a una fiesta, pero no si eres un jugador comprometido con la selección nacional de fútbol. Tienes que hacer tu práctica de fútbol porque si no tendrás que jugar en un equipo de pueblo, no vas a jugar en el equipo nacional.

En una práctica espiritual seria necesitamos un compromiso con una práctica más fundamental, que nos ayude a ver más de lo que vemos el día de hoy.

Ése es un aspecto, el cuerpo del grupo también tiene los mismos componentes: espacio e información y estructura. Hay una coherencia individual, y más y más personas que practican la coherencia interna juntos creará una coherencia grupal global, y esto es una poderosa herramienta.

También se vuelve como una estación de gas, como un generador. Un generador de presencia, de claridad, de amor, de compasión, de luz y consciencia. Es grande también porque cuando algunas veces estamos en dificultades en nuestra vida cotidiana, tenemos un lugar para reconectarnos y realinearnos. Eso es muy bello.

Una cosa que también estaba en las preguntas y a la que quería regresar es que cada uno lleva, o muchas personas llevan, hasta que somos conscientes de ello, como camisetas puestas con un lema. [*Thomas ilustra este concepto en el Dibujo 2.*]



Dibujo 2

[01:15:00]

Estas camisetas, como dijimos la vez pasada, ya tienen escrito el contrato que ofrecemos a otras personas. Antes de entrar en una relación incipiente, puede que tengamos una camiseta [dibuja una figura con cabeza, torso y un área en blanco al frente] que dice: “Yo soy agradable”.

Decir “yo soy agradable” no es solo una buena manera de conocer a otras personas. “Yo soy agradable” es necesario si no queremos enfrentarnos con la agresión. Si “yo soy agradable”, lo que hago es sacar la alfombra de pertenencia. Es la alfombra agradable [dibuja líneas paralelas al lado y al frente de la figura].

La alfombra agradable invita a otras personas a venir y relacionarse con esa vibración y entrar de una forma suave [dibuja otra figura enfrente].

No es una elección libre, sino que es un comportamiento fijado. Hay otras personas que dicen: “Yo apoyo”. “Yo soy duro”. “Yo me voy a ocupar de eso”. O “Yo te sostendré”, por mencionar solo algunos.

Hay diferentes alfombras con las que caminamos. Después, estas alfombras crean relaciones pre-determinadas. Estas plantillas crean una red social. Y la plantilla es parte de lo que decepciona, parte de las tensiones en las relaciones. Y también es de lo que tenemos que despertar, porque están puestas para proteger otros lugares y estructuras dentro de nosotros mismos.

En la comunicación transparente, por supuesto, cuando nos miramos a nosotros mismos: “¿Yo tengo puesta una camiseta? ¿soy emergente (nuevo) en mis relaciones? Puedo ser muy amable con las personas a mi alrededor pero no estoy fijado, no tengo que hacer esto obligatoriamente. Pero si tengo miedo al conflicto o a la agresión, voy a ser más agradable de lo necesario. Entonces mi camiseta dice “soy agradable”.

Las personas que irradian “yo me voy a ocupar de ti”, mientras atraigan a personas que necesitan o quieren eso, es estupendo. Pero si un día somos conscientes de ello y cambiamos algo, entonces el contrato relacional entra en problemas.

Lo menciono porque para muchas personas esto puede ser conocimiento común, pero es bueno ver si soy consciente de lo que está escrito en mi camiseta. Porque las personas leen esto, más de lo que creemos. Consciente o inconscientemente todos estamos leyendo nuestras camisetas en el primer segundo que entramos en la sala.

Aunque no sea consciente de mi capacidad sutil, sé lo que está escrito en tu camiseta en los primeros milisegundos en que te veo. Aunque ese proceso no sea consciente en mí.

Por eso, creo que es bueno saber que no voy a conocer a algunas personas por lo que está escrito en su camiseta, y ni siquiera sé que me estoy perdiendo algo en mi vida porque no quiero relacionarme con esa camiseta.

De forma que yo sepa qué es libertad real y qué parece una elección libre pero es la elección de mi pasado. Así mi pasado elige por mí y yo lo llamo “mi elección”. Pero no fue mi elección, fue la elección de mi pasado, el condicionamiento de mi pasado sin que yo sea consciente de eso.

[01:20:00]

Por otro lado, puede que me enrede en dinámicas relacionales porque me tomo muy en serio lo que está escrito en la camiseta de la otra persona. Alguien camina emocionalmente un poco distante y yo puedo tomármelo personalmente y puedo crear la misma distancia con esa persona. “Ah, tal vez no le gusto”, y ya soy parte de ese patrón. Me convierto en parte de ese patrón.

Eso también es cierto, por ejemplo, para personas que vivieron en estructuras abusivas y después se vuelven invisibles porque era la mejor forma de que no los lastimasen. Y luego yo puedo ser parte de ni siquiera verlos. Puedo ser parte de la defensa de otras personas sin siquiera saber que lo soy. Entonces invierto mi energía en evitar a esa persona, porque su camiseta dice “por favor vete”. Algunas personas escriben en su camiseta “por favor vete” porque fue doloroso demasiadas veces.

Hay camisetas muy obvias que todos conocemos, pero hay otras versiones muy sutiles de camisetas. En un grupo oyes decir a alguien: “A menudo me quedo solo, nadie quiere cenar conmigo”. Es porque su camiseta dice “por favor vete”, o “por favor no te acerques”. Y respetamos esos mensajes sutiles sin siquiera saberlo.

## **Asignación de tarea**

Una tarea o ejercicio es prestar atención y contemplarnos a nosotros mismos para ser más conscientes y saber qué puedo estar transmitiendo sin que esté en mi consciencia. A lo mejor tengo una colección de camisetas y tengo más aspectos sutiles de los que ni siquiera soy consciente, pero que co-crean mi diseño cultural. Co-creo mi diseño cultural a través de mis camisetas sin siquiera saberlo, y después me pregunto por qué termino encontrándome en ciertas dinámicas.

Por supuesto puedo contemplar por mí mismo mi colección de camisetas y descubrir más, es de mucha ayuda e ilumina. Y puedo practicarlo con mis compañeros de prácticas al leer mutuamente nuestras camisetas, y hacer sugerencias de dónde fuimos de compras y compramos camisetas estupendas.

Después de practicar con mis tríadas, con mi comunidad, puedo ver si también cuando estoy sentado en una cafetería puedo escuchar lo que las personas dicen sin palabras. ¿Puedo ver lo que las personas irradian, lo que transmiten sin palabras escritas? ¿Ver las letras invisibles en las camisetas de las personas?



Yo creo que es una práctica muy poderosa porque me ayuda a ir a mi nivel número 2. Porque en el nivel número 1 soy parte de esa dinámica interpersonal. En el momento en que voy al nivel número 2, miro a través de esas dinámicas. No las tomo por reales, las veo como síntomas. Veo el comportamiento de las personas en la comunicación emocional, mental, física, y también de mí mismo, lo veo como síntomas. Mientras sean síntomas. Mientras no estén sincronizados con mi emergencia.

Una vez que despierto de esto y me enraízo en una emergencia más profunda, esto ya no es relevante porque ya soy libre para jugar, libre para ser, libre para emerger. Pero antes, a menudo, ese es un “debo”. Y esa es mi prisión, y llevo puesta mi prisión.

[01:25:00]

Sugiero que, como práctica, tomemos la siguiente semana y practiquemos esto. Podemos compartirlo con nuestra tríada y jugar con nuestra tríada y ver qué resuena, y cómo nos sentimos y nos percibimos unos a otros.

Pero también cuando estoy en el trabajo, o con personas con que interactúo más a menudo, o en mis interacciones diarias, puedo escuchar esto como una práctica. Místicos sociales, leemos en el libro de la vida y contemplamos, aprendemos. Cada momento tiene un código específico del cuál aprender. Creo que es un ejercicio de mucha ayuda para poder ir al nivel 2 y ver: “Ah, eso es un síntoma y puedo mirar a través de él y encontrarme con un ser humano subyacente a esto”, e incluir lo que está escrito en la camiseta.

Y esto es diferente. Si yo reacciono a la camiseta, o si me encuentro con la persona y incluyo el hecho de que la persona lleva una camiseta. Eso es belleza, eso es el arte de relacionarse, creo yo.

Bien. Es una práctica más para el proceso de comunicación transparente.

Para resumir algunas cosas que dije, vimos muchas sugerencias para la práctica. También abrimos muchos puntos en estos 7 módulos, que por supuesto pueden abrir otros 7 módulos sobre “pertenencia y devenir”, porque es muy profundo, podemos refinarlo y adentrarnos más.

Eso es información suficiente para desempaquetarla, para realmente escucharla, y contemplar y ver más y más matices en el curso. No es que al curso lo escucho y ya lo tengo. Conforme lo escucho una y otra vez, lo vuelvo a refinar en mi comprensión, especialmente cuanto más avanzo en mis prácticas. Lo escucho después de 3 meses nuevamente y voy a escuchar nuevas cosas, nuevas sutilezas que no escuché en el comienzo. O cuando leo las transcripciones nuevamente.

Creo que las transcripciones son una herramienta fantástica, porque juntas son como un libro de estudio sobre la comunicación transparente.

Como mencioné, nuestro equipo está reuniendo todas las prácticas, y de esta sesión de hoy también. Después vamos a enviar por correo electrónico toda una colección de prácticas que hemos mencionado para que tengan un catálogo de todas las prácticas que hicimos durante este curso. Como para que tengan una visión general, con explicaciones para que puedan practicarlas y puedan encontrarlas rápidamente.

Para que podamos aplicar el proceso de comunicación transparente cada día y practicarlo. Después de 3 meses, o 6 meses, o 1 año vamos a ver, si continúo practicando —lo mejor, por supuesto, es que meditemos diariamente— para profundizar mi capacidad de espacio, para poder ser testigo del proceso, para poder permitir que emerja el futuro, recordemos los 4 pilares. Si tengo una práctica de meditación regular que muchas personas ya tienen, me ayuda a profundizar en mi capacidad de espacio, en mi capacidad de testigo para poder trabajar mejor con el proceso.

Tendremos muchos de los puntos que mencionamos; aunque hubo mucha información en cada sesión, si lo abrimos, se convierte en mi manual. Se vuelve un manual para practicar conocimiento místico todos los días de mi vida.

[01:30:00]

En estos 7 módulos hay suficiente información que podemos utilizar como manual, al menos durante algún tiempo, para refinar espacio, presencia, capacidades sutiles y movimiento. Y para iluminar el campo social o el campo relacional y despertar en el campo relacional de nuestra vida cada vez más y más, y más.

## **Escuchando nuestra llamada a despertar**

Lo bueno es que cuanto más practico, más el campo de información del que soy parte sucede en mí y alrededor de mí, revelándose a sí mismo.

Al comienzo parece que somos entidades separadas y estamos caminando en el mundo y hay una vida que experimentamos simplemente. Pero conforme más practico el conocimiento místico, mejor voy a ver que estoy inmerso en una inteligencia superior. Cuando practico ciertas cosas, creo una relación más profunda con esa inteligencia superior que nos incluye a todos nosotros y a mucho más que a nosotros.

Veo que estoy nadando en información que está ahí todo el tiempo, pero que a menudo no está emergiendo en nuestra consciencia. Hay mucha información sellada que no puedo ver con mis ojos cotidianos, no puedo sentir con mi capacidad normal, y no puedo conocer con mis procesos mentales comunes. Pero si practico, esa información sellada se desbloquea más y más y más.

Ese es el camino de los místicos. Los místicos son personas que practican una ciencia interna, un proceso científico desde dentro. Si vamos paso por paso, y lo hacemos con la guía apropiada y con las prácticas apropiadas, realmente no hay límite a lo que podemos descubrir.

Si no, la vida es vida, como la obra de teatro que me sucede. Pero la vida es para los místicos, como para los productores o directores de cine es la película que hacen. Hay una participación activa en el diseño cultural y en el proceso creativo de la vida. Puedo jugar en el nivel que yo quiera. Puedo jugar en el nivel en que simplemente experimento cosas, o profundizo mi consciencia y todo un mundo distinto emerge del instrumento, la antena, el instrumento que yo construyo.

Hay algo que yo necesito hacer para eso. Necesito construir un instrumento, y lo hago a través de mi práctica, a través de mi práctica de integración, a través de mi práctica de futuro y de mi presencia, de mi competencia corporal interna. Todas las noches voy a visitar mi día y voy a escribir un diario, aunque sea corto, pero voy a percatarme de los momentos en donde me atasqué, donde fue difícil, en lo que no vi con claridad. Voy a ser como un escriba que revela el campo inconsciente que no puedo ver. Voy a ser un escriba que cada vez más revela esto. Estoy comprometido a no permitir que todo esto pase sin ser percibido.

Es más, cada vez que mi energía vital decae, o cuando mi energía baja o se agota por relaciones o comunicaciones inconscientes, o en reuniones que tengo, voy a encontrar una retroalimentación que me ayude a revelar lo que no puedo ver.

Esa es la belleza de la comunidad, porque en la comunidad voy a reunirme con personas que pueden ser parte de esa retroalimentación. Si no puedo ver algo porque tengo un filtro a través del que estoy mirando, entonces otra persona que ve dicho filtro puede ayudarme a revelar ese filtro.

**[01:35:00]**

Cada buena supervisión de vida es de mucha ayuda porque es un crecimiento constante. Necesitamos ese tipo de supervisión de vida porque nos ayuda a revelar lo que no vemos.

Creo que en última instancia queremos vivir en un mundo —al menos yo quiero vivir en un mundo— que ve, que siente, que está relacionado, que es sabio, que está conectado y que vive un camino natural de ética incorporada naturalmente, de forma que creamos una cultura auténtica, una cultura participativa en nuestro proceso de vida.

Cuando me rodeo de la capacidad y claridad de ver, realmente yo veo y siento más, soy más consciente y eso es nuevamente lo que irradío en mi red social y en mi contribución cultural. Y creo que una vez que yo veo que esto está en mis manos, puedo hacer algo para ello. Puedo realmente ocuparme de tener ciertos factores en su sitio en mi vida. Esa es mi habilidad para responder a mi llamada del despertar.

Esta es mi responsabilidad —mi habilidad para responder— de escuchar mi llamada para despertar. No puedo decir solo “quiero despertar” y no hacer nada. Hay muchas cosas que puedo hacer, para crear un diseño que despierte, que me despierte y que también despierte a través de mí, a mi alrededor, y eso es bello, porque hay literalmente algo a lo que podemos contribuir. Y de nuevo eso significa más contribución al mundo.

*Anfitrión: Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 7. 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: La economía del amor**

*Anfitrión: La primera pregunta de esta sección es una pregunta escrita: “¿Qué dice sobre ti si siempre dices “yo quiero ayudarte” en la camiseta?”*

Thomas: En nuestros programas de entrenamiento más profundos atravesamos un proceso que llamamos “revelar la economía del amor.”

La llamamos la economía del amor porque digamos que una economía familiar es como un pastel. Y todos quieren un pedazo del pastel porque el pastel es la vida, es energía vital. Es atención, es amor, es energía, es nutrición.

Todos queremos comer nuestra parte del pastel.

Ahora, por otra parte yo creo que los seres humanos, todos los seres humanos somos grandes economistas porque vamos a descubrir en un sistema cómo encontrar un equilibrio con el más alto potencial posible dentro del sistema en el que vivimos.

Algunas personas aprendieron muy pronto que la mayor cantidad de amor y de atención, digamos el mayor trozo de pastel lo consigo cuando ayudo, cuando puedo ayudar, cuando puedo apoyar. Me dan atención cuando apoyo.

Así que no hay una atención incondicional de amor, hay una atención condicional. Como en un moldeado, cuando estás haciendo el molde de una escultura, tienes más y tienes menos. Tienes una impresión, y después tienes una escultura. Y lo mismo nos sucede también a nosotros. Personas que quieren ayudar tienen buenas razones para ayudar, porque esa es una forma de recibir energía.

[01:40:00]

Cuando a partir de dicho patrón me vuelvo un sanador, lo cual es maravilloso porque a menudo es lo que sucede, tal vez me convierto en enfermera o médico, o sanador o practicante o terapeuta, porque realmente quiero hacer esto. Además me siento bien, porque me da algo de vuelta.

Pero si no soy consciente de que hay una economía detrás de ello, de seguro voy a entrar en dificultades tarde o temprano, porque la economía no es libre. Hay una condición en esa economía. Aunque tarde algunos años, va a tener un precio.

Pero si soy un sanador o un médico terapeuta y despierto de este patrón puedo trascender el patrón y seguir haciéndolo; si es mi energía nuclear hacer este trabajo, lo seguiré haciendo.

Sólo voy a descubrir la parte que tiene un componente económico que limita mi movimiento.

Si tengo que ayudar, limita mi movimiento. Si quiero ayudar porque la situación lo requiere, y hay algo que puedo apoyar desde una emergencia natural, es estupendo, es muy bueno apoyar cuando es necesario. Pero no es tan bueno si mi salario depende de ello, si mi salario energético depende de ello. Si ese es el modo en que creo intimidad, por ejemplo. Si ese es el modo en que yo me siento emocionalmente cercano. Si es así como yo obtengo la atención de las personas, porque si no lo hago, siento que no seré visto. O no seré amado, o no seré abrazado, o no voy a poder vivir la intimidad.

La parte enraizada de mi energía me va a ayudar a trascender este patrón y llegar a ser, por ejemplo, un sanador desde mi energía nuclear. No por un patrón sino por mi energía.

Esa es una forma, por ejemplo, en la que entramos en ese patrón. Pero siempre hay algo que ganamos. Cada patrón —y por eso he dicho que somos todos economistas— tiene un salario que ganamos. Cuanto más conscientes nos hacemos no de que el patrón sea malo sino de su beneficio, entonces decimos, ¿cómo de bueno es el salario?

Miremos al salario. No trabajemos con el patrón, trabajemos con el ingreso. Y veamos cómo podemos generar ese ingreso de forma distinta. Eso es de mucha ayuda.

Bien. Vamos a darle un poco de tiempo a otras preguntas.

### **Q&A: ¿Y si mi pareja no se desarrolla de la misma forma que yo?**

Participante 2: Hola, Thomas. Gracias por todas estas sesiones.

Diré lo primero que estoy en una relación con una mujer que no me apoya mucho en mi interés por mi desarrollo. Ella no tiene interés en esto. Te escuché decir dos cosas hoy. Una es lo importante que es para nosotros estar en un entorno que nos apoya y también cómo conforme yo cambio, mi contexto también cambia. Algunas veces tengo dudas si quedarme en esta relación. Y algunas veces siento que estoy más comprometido en ser el cambio que quiero ver en mi relación, en mi mundo.

Quiero ver si puedes ayudarme con ese dilema.

**[01:45:00]**

Thomas:

Pienso que una de las cosas interesantes en las que fijarse especialmente cuando nosotros... a menudo es como sucede, que una persona en una relación simplemente empieza el trabajo de desarrollo, el que sea. Puede ser terapia o terapia de trauma o práctica espiritual, lo que sea, que hace que se acelere el proceso energético de esta persona.

Naturalmente en una relación vamos a querer compartir esto, naturalmente vamos a querer encontrar una intimidad con nuestro compañero que es importante y esencial para nuestra vida. Esa es una tendencia humana natural, que queremos compartir lo que tiene mucha energía para nosotros con nuestras personas más cercanas, o con nuestra pareja íntima.

Si eso puede ser compartido, por supuesto es muy bueno porque crea intimidad en el cambio. Pero si eso no puede ser compartido, por algún tiempo estará bien porque puedo contener mi deseo de que sea parte de nuestra relación. Pero voy a necesitar vigilar el momento en que energéticamente me alejo de mi pareja.

Lo que sugiero es... porque en una relación en la que una parte de nosotros no es encontrada puede llevar al hecho de que retiramos nuestra energía, y energéticamente nos alejamos de nuestra pareja. Y yo necesito ser consciente de que estoy haciendo esto porque, de otra manera, voy a llamarlo frustración. Una parte de mí se frustra con ese hecho, pero lo que esto significa es que yo retiro parte de mi energía de mi compañero. Este es un momento muy crucial.

Porque cuanto más me alejo, hay una brecha entre mi pareja y yo, y todo tipo de cosas van a suceder en esa brecha. Eso mete mucha arena en la máquina.

Cuando soy testigo del proceso en mí, primeramente significa que yo me alejo de la intensidad de mi experiencia de que 'eso no es parte de mi relación'. Es algo que yo siento que no quiero sentir más, porque mi deseo de esa intimidad, si no se ve respondido durante mucho tiempo, va a convertirse en un proceso emocional.

Para mí es muy importante que veamos los momentos y los procesos en los que un miembro de la pareja se retira internamente del otro. Eso en sí mismo ya es dejar la relación, aunque vivan juntos durante 5 años más.

De hecho vemos muchas parejas cuando vienen a sesiones, podemos ver sus campos energéticos, cómo se encaran el uno al otro. Aunque tengan conflictos y problemas, o lo que sea, su energía aún está con el proceso.

Y hay otras personas que crónicamente se alejan y después parte del proceso se detiene. Eso ya es un no-relacionarse. Creo que es muy importante ser conscientes de esto y qué significa si yo entro nuevamente y siento la intensidad de lo que el proceso significa. La razón por la que digo esto es porque muchas preguntas emergen de dicho movimiento.

**[01:50:00]**

En la brecha, cuando yo me alejo de ti y no te veo, yo podría decir: "¿Qué dijiste? ¿Puedes repetir eso?" Porque ya estoy mirando hacia otro sitio, ya no te estoy mirando.

Después muchas preguntas suceden aquí en este espacio. Pero si yo te veo mientras hablas, aunque no comprenda tus palabras porque el sonido del ordenador no es bueno, te siento mientras hablas. Lo que significa es que en la dinámica de relación, a menudo las parejas vienen con muchas preguntas debido a eso. Cuando nos volvemos el uno hacia otro y nos miramos de frente, muchas cosas se clarifican mucho más rápidamente. En la relación siento más rápidamente si es hora de irme, y siento más rápidamente si es hora de quedarme.

Pero si me alejo, me adormezco dentro de mí y hacia mi pareja. Y es el espacio en que estoy arrastrando la relación a un estado medio adormecido que no es de mucha ayuda. Pero si entro plenamente, nuevamente, voy a sentirlo. Voy a sentir si los dos seres tenemos aún suficiente intimidad y puntos de encuentro, si tenemos suficiente energía circulando. E incluso aunque no pueda compartir esto contigo, aún siento que hay suficiente energía circulando que hace que quiera quedarme en esa relación.

Puede que haya ciertos aspectos que no voy a poder compartir con esa persona, pero el intercambio energético es suficiente para mantener la relación en marcha. Entonces, muy bien.

Y si regreso y siento que la cantidad de puntos de contacto en los que intercambiamos energía e información (lo cual es de hecho la relación en sí) ya no es suficiente para apoyar dicha relación, también es bueno, es un proceso de evolución natural y también es bueno seguir ese camino.

Voy a sentir esto cuando no esté crónicamente retirándome, sino cuando me quedo en la intensidad de encontrarme en la vida como es. Entonces voy a obtener una respuesta mucho más rápido.

Esa es una de mis recomendaciones, definitivamente.

Participante 2: Perfecto. Gracias.

Thomas: Gracias a ti. Creo que fue una pregunta muy importante para muchas otras personas que están escuchando ahora. Gracias.

### **Q&A: ¿Y si siento que mi trabajo está quemando mi dinero energético?**

Participante 3: Hola, Thomas.

Thomas: Hola, ¿cómo estás?



Participante 3: Estoy bien, gracias. Solo quería decir que este curso ha sido brillante, más que brillante, con mucho material para utilizar desde ahora hasta el fin de los tiempos, creo.

Mi pregunta es acerca de lo que dijiste la semana pasada y lo que dijiste esta semana sobre la sustancia y los dólares de energía, del chi. Solo que tengo que presenciar ahora que mi corazón va a cien por hora...

Thomas: Ah, eso está bien [*ambos ríen*], feliz de que tu corazón vaya a cien por hora.

Participante 3: ...y esa línea roja de la que hablaste. Porque lo que emerge para mí, es que yo siento que el trabajo en el que estoy y el hombre para el que trabajo, cuando medito, o incluso con mi Sangha, siento que parte de la información es que es hora de irme, que ya hice lo que tenía que hacer ahí. Él era muy como mi madre, por cierto.

[01:55:00]

He hecho lo que podía hacer, de alguna forma. Y ya he llegado a un punto en que siento que estoy utilizando dólares de vitalidad. También, como no he tenido mucha pertenencia o sustancia al venir a la vida, estoy utilizando energía vital como un hábito. No quiero decir hábito, pero estoy acostumbrada a ello.

Y con todo el trabajo que estoy haciendo, empiezo a sentir un lugar distinto de descanso, y tal vez una oportunidad para crear más sustancia y sentir cómo sería tener una pertenencia y una base mejores.

Lo que esto hace emerger es, desde el punto de vista de la economía —la supervivencia (dinero)— esto es un trabajo. Y si yo me voy, me da miedo, ¿cómo me mantengo a mí misma? Es la pregunta sobre la responsabilidad, acerca del dinero, del vivir cotidiano...

Y la dificultad de esta relación, no quiero decir que me doy contra una pared pero es un poco agotador, y asimismo mi trabajo es muy estresante. Cuido a un hombre de 92 años con demencia. El jefe es el hijo. Me pregunto, dónde está esa apertura, de ser capaz de soltar y confiar, o de continuar ahí y encontrar la forma de no quemar tantos dólares chi...

Thomas: ¿Por qué haces eso? ¿Por qué quemas los dólares de tu energía vital?

Participante 3: Veamos... Siento que es tal vez debido a que me contraigo cerca de mi jefe, el hijo. Creo que él se pone la camiseta de “soy duro, no pertenezco, no te acerques a mí”, algo así.

Entonces yo entro en ese miedo de que estoy haciendo algo equivocado, o de que podría ser capaz de relacionarme con él o algo así. Y creo que me voy más a mi mente. Y mi mente crea más energía, y me agota.

Creo que es difícil para mí quedarme en mi base.

Thomas: Correcto. Esa también es mi sensación. Primero que nada, explorar un poco más: ¿cuál es el miedo que más menudo se dispara y que es difícil digerir para ti? Porque antes cuando dijiste “estoy quemando energía vital en ese trabajo” dije, ¿por qué está haciendo esto, por qué está quemando todo ese dinero?

Esa es una buena cuestión para observar, porque probablemente la dinámica en el trabajo te muestra también parte de lo que tu has dicho, que estás volviendo a ganar tu base, estás rellenando tu sustancia. Y creo que ese hombre te muestra parte del filo del crecimiento en tu base. Creo que el miedo, si está basado en el miedo, es bueno ver: “Ah, cuando entro en este miedo me contraigo naturalmente, y después siento que estoy exhausta”.

Es importante escucharlo, es algo que tú puedes mirar. Porque por un lado puedes decir: “Bien, dejo este lugar”. Pero eso no va a crear un cambio verdadero. Estoy seguro de que tarde o temprano vas a entrar en otro lugar en el que eso te va a enganchar de nuevo.

Lo que estoy diciendo es que esto es necesario mirarlo en cualquier caso.

La otra cuestión es si hay cierta desestabilización que emerge con tus ocupaciones financieras. Si sientes que te desestabiliza financieramente irte ahora, sabes también que hay otras opciones para ti. No es negro o blanco. Es encontrar una alternativa para hacer la transición. Eso es más saludable que lanzarte ahora mismo a otro lugar de incertidumbre existencial.

**[02:00:00]**

No siempre la incertidumbre existencial es la mejor práctica espiritual. Para algunas personas sí, porque algunas personas necesitan ir por ese proceso de soltar el control y aprender algo.

Pero mi sensación es que en tu caso podría desestabilizarte más de lo que tú esperas. Porque si eso se vuelve una preocupación existencial, puede comer nuestra sustancia más rápido de lo que tú crees. Eso es bueno tenerlo en mente.

A lo mejor hay una tercera opción. Dices: “Bien, estoy viendo que no estoy tan contenta en este lugar. Voy a trabajar en ello durante el tiempo que esté aquí”, y buscas otras alternativas. Después tal vez hagas una transición a otro espacio. Pero especialmente en tu proceso ahora, todo lo que te ayude a fortalecer tu base, es bueno para ti. Todo lo que te ayude... yo no pondría mucho estrés en tu suelo existencial por ahora. En tu caso sería contra productivo.

Para otras personas podría estar bien, pero para ti no. Creo que tu filo, tu filo de aprendizaje no es tanto ser libre y encontrar el miedo existencial y abrazarlo, estar con ello, no. En tu caso, podría ser un poco como un concepto espiritual. Podría herirte.

Pero sabes, no es blanco o negro, hay muchas opciones intermedias que pueden ser más apropiadas para ti.

Participante 3: Sé que parte de lo agotador... voy a casa e intento trabajar en otras cosas pero no tengo la energía. Pero si presencio más el miedo y soy consciente, entonces eso puede ser bueno para mí, sí. Quiero decir, tengo más desafío, en todo caso.

Me he percatado más y más de cuánto miedo tenía, ahora que estoy más en mi cuerpo, de que había más miedo de lo que mi mente creía. Tiene mucho sentido.

Thomas: Correcto. Además, irse en este caso parece la opción más fácil, pero algunas veces no es la opción cuando transformas el miedo en tierra. Tienes una red social muy buena a tu alrededor, y creo que es bueno, porque tienes una red social que puede ayudarte a transformar el miedo y estar abierta. Sí, si ves a tu jefe y surge el miedo entonces esto es algo con lo que puedes trabajar, creo que paso a paso eso va a añadir más a tu sustancia que ponerte a ti misma en mucha incertidumbre, de momento.

Eso en algún momento va a cambiar. Pero en tu proceso, ahora no es lo que más te ayudaría.

Participante 3: Gracias, amigo. Y te veré pronto.

Thomas: Sí, correcto.

Participante 3: Gracias, esto fue de mucha ayuda.

## Palabras de cierre

Thomas: Quiero decir unas cuantas cosas antes de irnos. Una es que para mí, cada curso en línea no es solo un curso sino que es un río de práctica. Estamos creando a lo largo de los años, un conocimiento místico aplicado en diferentes aspectos de nuestras vidas.

Somos ricos seres humanos. Nuestras composiciones son las muchas redes de inteligencia. Todos estamos comprometidos en procesos creativos de la cultura, en relaciones, relaciones íntimas, de familia, estamos trabajando en esferas tan distintas.

Creo que el conocimiento místico, en su núcleo es la electricidad y la inteligencia que alimenta todos estos campos. Es la gasolina de todos estos campos.

[02:10:00]

Este curso es mucha información y prácticas, pero para mí es un río de práctica. Todo el que quiere practicar y mantenerse comprometido puede practicar con una comunidad de practicantes, como en los cursos de principios místicos. Y lo mismo, también este curso de relaciones íntimas en el que aplicamos los conocimientos que tenemos.

Este es un curso fundamental. La comunicación transparente es nuclear en este trabajo. Para mí es importante hacer este curso de comunicación transparente para realmente concentrar el conocimiento y las prácticas que desarrollamos durante los últimos 14 años.

Y hay diferentes campos en los que aplicamos estos conocimientos. Las relaciones íntimas, definitivamente son uno. También la familia. Relaciones íntimas y la familia. La vida que resulta de la sexualidad, que es el núcleo de la vida de muchas personas.

Es también una red de prácticas. Vemos nuestros cursos, no como productos fijos donde ese es el producto y se termina, sino vemos el curso como el comienzo de una práctica mística, de un río de práctica mística. Y más y más estamos creando una comunidad que practica este conocimiento en muchos aspectos, como quiera que resuene más, pero está siendo aplicado en diferentes campos.

Mi invitación es a tomarlo como un comienzo, para una práctica profunda. Esto no es solo una vez. Para un místico, la práctica no es de término corto sino que es para siempre. Esa declaración de amor para con lo divino, es nuestro matrimonio con lo divino. Lo podemos practicar de muchas maneras. La flor es muy bella, es 360 grados. También la comunicación transparente es la forma como nosotros la practicamos, pero hay otras formas.

Y si eso resuena profundamente para ti, estás invitado a quedarte conectado con la comunidad y después veremos cómo podemos seguir de diferentes formas y profundizar las prácticas que co-creamos juntos.

Eso también significa que agradezco a todos los que son parte del curso, porque el curso fue diseñado a través de todos nosotros, y la inteligencia que todos nosotros trajimos juntos, gracias por ser parte de ello. Estás invitado a ser parte de esta comunidad, con un gran agradecimiento.

Disfrutemos de la práctica. Gracias.

*Anfitrión:*

*Y aquí finaliza la Sesión 7 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.*