

# TERTULIAS DE AMOR

Reflexiones de su animador



**La humanidad se encuentra  
en medio de una experiencia  
evolutiva que consiste en pasar  
del Miedo al AMOR.**

Ricard Badia Casas  
SENSUS VITAE



## INTRODUCCIÓN

Cuando empezó el evento que más ha influido en la historia reciente de la humanidad nadie estaba psicológicamente preparado. Todo estalló de repente cogiendo desprevenidas a la gran mayoría de las mentes humanas. Parecía un cuento chino, algo increíble, inaudito.

Jamás imaginé que manipular las voluntades humanas se pudiera hacer de una forma tan masiva y totalitaria: a escala global.

Pero sucedió, así fue. Y esto ya no se puede negar ni cambiar.

En paralelo a estos sucesos colectivos, en mi vida personal, también pasaron cosas que jamás imaginé que iba a vivir, que se iban a dar. Este es un libro donde pretendo exponer cuales han sido, hasta su publicación, esos sucesos personales increíbles e inauditos en mi experiencia de vida.

Todo empezó un día cualquiera durante la primavera del año 2021. Todo empezó con una propuesta inocente de una mujer admirable, que por aquel entonces no pasaba de ser una conocida. Ella me señaló que debía crear un grupo, unos encuentros, para poder mostrar a la gente otro camino, otra manera de afrontar la crisis sanitaria que estaba padeciendo la humanidad entera.

Yo, la verdad, jamás me había imaginado esta posibilidad, que mi conciencia pudiera servir de inspiración para orientar a otras mentes humanas y mostrarles ese otro camino. Ese otro camino tan opuesto a todo lo que estábamos viviendo: miedo, temor, pánico, enfermedad, muerte...

Ese otro camino sólo podía girar en torno a una idea: el amor.

Y así, sin más, nació la idea de crear un grupo para reunirnos semanalmente y tratar el tema del amor.

Claro, el amor en un sentido amplio del término no ese concepto limitado que nos han enseñado, que unas veces es encontrar al príncipe azul;

otras veces a la princesa prometida; y el resto se resume a encontrar nuestra media naranja.

No, el amor en mayúsculas, el amor como una fuerza poderosa, transformadora, capaz de anular cualquier forma de miedo, temor o pánico. El amor como una búsqueda de la verdad, de la verdad más allá de nuestras creencias materiales limitadas, más allá de lo mundano, de lo terrenal. El amor como una meta espiritual, como propósito elevado de vida y como el mismísimo sentido de la vida.

Claro, el reto era importante y más teniendo en cuenta el clima social de psicosis al que estábamos siendo sometidos. Solo un loco se aferraría al amor en una situación tan apocalíptica. Y parecía que yo iba a ser ese loco.

Estaba encantado con la propuesta, tan ilusionado como un niño pequeño con un juguete nuevo entre sus manos. Me pareció una idea genial. Y así empezaron las Tertulias de Amor. Y así, el 8 de mayo del 2021, nos reunimos por primera vez un pequeño grupo de 5 personas en un parque público. No teníamos más logística: nos bastaba con vernos las caras, compartir una buena conversación y disfrutar del atardecer bajo el cielo.

Pronto empecé a darle un poco de contenido y forma a las tertulias. A poner un poco de ideas sobre la mesa para enfocar los temas que quería desarrollar. Así es como nació un pequeño audio que sirvió además como carta de presentación, para que las nuevas incorporaciones fueran sintonizando con las distintas temáticas.

El audio quedó más o menos así (lo he transscrito) y curiosamente parece ser que el paso de los años no ha envejecido el mensaje. Todo lo contrario, ¡tiene aún mucha vigencia!

#### AUDIO INICIAL: 15.05.2021

<<Bueno, creo un nuevo grupo que se titulará Tertulias de 'A' ... "Tertulias de Amor".

No tengo ni idea de cómo es una tertulia de amor pero estoy seguro de que puedo aprender y podemos aprender. ¿Cuál es el objetivo de estas tertulias? El objetivo es hacer un viaje. Hacer un viaje desde el paradigma que estamos viviendo hacia un nuevo paradigma.

Y este viaje empieza en el aquí y ahora y por lo tanto empieza en el paradigma que estamos viviendo que es un paradigma basado en el miedo. Todo lo opuesto al nuevo paradigma hacia donde estas tertulias quieren ir, que es el paradigma del amor. Y ya he dicho que no tengo ni idea de cómo es el paradigma del amor ni tampoco sé cómo son las tertulias de amor.

Entonces, para poder hacer este camino, vamos a tratar tres temáticas básicas: las emociones, la salud y la conciencia. Será trabajando las emociones, la salud y la conciencia a nivel individual, que cada uno irá haciendo su camino desde el paradigma del miedo hacia el paradigma del amor.

Yo en las tertulias seré el animador, no tengo más pretensiones que esta. Serán tertulias participativas donde se podrán proponer temas variados, videos, películas que se quieran comentar o debatir, todo será bienvenido.

Poco a poco iremos definiendo este nuevo paradigma. Un paradigma no es nada más que un conjunto de creencias que definen un marco donde experimentamos la vida, donde tenemos experiencias humanas. En el nuevo paradigma del amor, tendremos que definir cuál es este marco en el que nos moveremos y una vez tengamos integradas estas creencias que fijarán este marco, vendrá el paso más interesante: ver de qué manera experimentamos la vida en este nuevo marco de creencias, en este nuevo paradigma.

El nuevo paradigma pretende crear un entorno, un espacio, donde seamos capaces de tener experiencias amorosas. Hasta ahora estamos teniendo muchas experiencias basadas en el miedo y la idea es empezar a tener experiencias basadas en el amor.

Bueno, esta parte de que se den experiencias basadas en el amor no depende de mí, dependerá de la divina providencia, dependerá de si se

dan las circunstancias adecuadas. Por lo tanto, aquí veremos si hemos acertado al crear ese nuevo marco, este nuevo paradigma de creencias y de referencia, veremos si hemos acertado y la forma de verlo será porque nuestras experiencias de vida evolucionarán y cambiarán: serán más amorosas y en paz.

Dejaremos atrás la zona de confort, esto por descontado y poco a poco, lo que sí que veremos que queda atrás, será nuestra sombra. Nuestra sombra con todo el simbolismo y todo el arquetipo que lleva asociada. Nuestra sombra será nuestro máximo impedimento para hacer este camino.

La sombra no es nada más que la parte escondida de nuestra personalidad que de alguna forma nos impide avanzar. A esta parte escondida también la podemos llamar nuestro ego y por lo tanto, la única dificultad que encontraremos en el camino, el único reto a superar será nuestro propio ego: seremos nosotros mismos que nos encontraremos delante de nosotros mismos y que nos tendremos que ir reversionando, nos tendremos que ir actualizando.

Y todo esto lo haremos trabajando las emociones, la salud y lo más importante: trabajar la toma de conciencia.

Porque está claro que la vida evoluciona hacia más conciencia. Si nosotros aprendemos cómo tomar conciencia, entonces también evolucionaremos hacia seres con una conciencia más elevada. Y por lo tanto evolucionaremos en coherencia con el plan de la vida y seguramente veremos como nuestra experiencia individual fluye de una forma más sencilla y fácil, con menos esfuerzo y sacrificio.

Este es el planteamiento de estas Tertulias de Amor o Tertulias de A. Me gusta abreviarlo de esta forma, dejando esta 'A' en el aire. Esta A es la primera letra del abecedario. Quizás que empecemos a enfocar nuestra vida desde la primera letra, desde el principio, desde la A de Amor.

Yo estoy muy ilusionado, espero que vosotros también. ¡Vamos, adelante! Todo está por hacer, solo hace falta que nos pongamos manos a la obra y entonces, en la medida en que nosotros enfoquemos nuestra vida desde

el amor, desde la conciencia, todo el resto de las cosas físicas y materiales vendrán por añadidura.

Un abrazo bien fuerte, nos vemos pronto>>.

## AGRADECIMIENTOS

Antes de profundizar en el contenido de las tertulias aprovechó para mostrar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que las han hecho posibles. Cada uno aportando su granito de arena y algunos algo más que un granito: una auténtica devoción y participación, una auténtica entrega incondicional.

Gracias a vosotros, a vuestras aportaciones; a vuestra apertura mental para compartir experiencias de vida no siempre agradables; a vuestras aportaciones en el chat; gracias a todo lo anterior y sumando el día a día, las tertulias se han hecho adultas, se han hecho grandes. Y con ello yo me he hecho adulto, grande, como vuestro animador: gracias a vosotros.

Y espero que vosotros, los tertulianos, también con los encuentros hayáis podido expandir vuestra conciencia y hayáis podido evolucionar en vuestro proceso de crecimiento personal.

## CHAT GRUPAL

Durante las tertulias hemos disfrutado de un chat grupal que nos ha ayudado a organizarnos y además, a compartir mucha información relacionada con la emociones, la salud y la conciencia. Lo que puedo contar es que el chat ha sido muy intenso, sorprendentemente intenso y esto evidencia que estas temáticas, la emociones, la salud y la conciencia son de gran interés en nuestros tiempos.

En el chat es donde yo he ido compartiendo mis reflexiones personales, unas veces por escrito y otras veces mediante pequeños audios. Y es toda esta información, todas estas reflexiones, las que he pretendido recopilar y condensar en este libro.

Entonces, los textos que están escritos en cursiva simplemente indican que son parte de esos extractos del chat, tal cual se fueron dando, sin demasiada corrección, para preservar su espontaneidad.

#### ADVERTENCIA

Este libro ha sido creado con una clara intención: mover conciencias humanas.

No está recomendado para personas que quieren seguir pensando y actuando como llevan haciendo toda su vida. Para personas que prefieren vivir bajo el yugo del 'sistema científico' imperante, en lugar de ser y experimentarse como mentes libres.

## CAPÍTULO 1 (2021): LAS PRIMERAS TERTULIAS

“Crea tu mejor mirada amorosa para tu vida”

Jesús Cabañas

“Para mí las tertulias de amor son un espacio para compartir experiencias desde la parte emocional, en un entorno seguro de confidencialidad, de aprendizaje de unos y otros, cada uno en su punto de partida pero siempre procurando ser respetuosos, con la intención de no juzgar... Doy las gracias a Ricard por su dedicación y generosidad”.

Anna Moreno

## LA PRIMERA PREMISA

*Ayer empezamos a ponernos manos a la obra. Estuvimos hablando de creencias y paradigmas y surgió la siguiente propuesta o afirmación como catalizador de un cambio, de un cambio de paradigma:*

***“La experiencia de vida es neutra: primero es la emoción y después es la experiencia”.***

*Esto es muy diferente a lo que habitualmente pensamos o hemos conocido y es que “primero es la experiencia y después es la emoción”. Claro, si primero es la experiencia y después la emoción, entonces yo me voy a dedicar a buscar experiencias que me lleven a sentir ciertas emociones, las que quiero sentir. Seguramente me pasaré toda la vida buscando, buscando y buscando esa experiencia que me haga sentir bien, feliz, alegre, etc.*

*Sin embargo, si nos planteamos que primero es la emoción y después es la experiencia, entonces la experiencia pasa a ser un efecto, una consecuencia, porque ahora el origen es la emoción. Por lo tanto, ahora mi atención es hacia la emoción, hacia mí. Y claro, si primero es la emoción y después la experiencia, entonces aquí se abre una nueva posibilidad: si yo cambio la emoción, entonces esa experiencia, cómo es consecuencia de, también tendrá que cambiar.*

*Aquí se abre la posibilidad de que yo genero desde mis emociones, las experiencias de vida que considere más oportunas. Esto es un cambio de paradigma porque ahora el poder está en mí, no en mis experiencias; ahora el poder está en mis emociones, no en las experiencias que tengo. Y de esta forma yo ya no soy una persona reactiva, sino propositiva.*

*Sugerencia: es muy importante empezar a tomar conciencia de las emociones que están implícitas en las experiencias de vida que vamos teniendo, especialmente las que calificamos como desagradables. A partir de aquí podemos empezar a hacer un trabajo de crecimiento personal para ver cómo gestionamos estas emociones.*

*En las experiencias desagradables es donde debemos empezar a poner nuestra atención, es por donde podemos empezar a pulir, a pulirnos.*

*Porque en el fondo nosotros somos un instrumento de percepción. Si yo puedo ir puliendo este instrumento que soy yo mismo y puedo empezar a percibir cosas distintas, quizás por aquí iré acercándome poco a poco a mi objetivo, a mi meta, que es llegar a la experiencia de pleno amor.*

*Tenemos que ser capaces de cambiar nuestras emociones y de esta forma observar que pasa con nuestras experiencias. Y más concretamente con las experiencias que están condicionando que nuestra vida no sea 100% feliz.*

## MENTE DUAL: POLARIDADES

*Nuestro cerebro tiene dos hemisferios: el derecho y el izquierdo. Esto determina que nuestra percepción funciona con dos polaridades: la polaridad femenina ubicada en el hemisferio izquierdo y la polaridad masculina ubicada en nuestro hemisferio derecho.*

*¿Qué pasa cuando nuestros hemisferios cerebrales no se comunican de forma equilibrada?*

*Pues que nuestra percepción no puede ser armónica. Y si no es armónica, no puede estar conectada con el amor. Y por esto genera conflictos o situaciones que percibimos como conflictivas. Ejercicios para equilibrar los hemisferios, para compensar nuestras polaridades, son de gran ayuda para resolver de forma sencilla estos conflictos que solemos tener en el día a día, especialmente con seres queridos como la pareja o los hijos.*

Por ejemplo, este sería un ejercicio muy interesante y potente para trabajar con las polaridades cerebrales: El squash visual. A continuación, una pequeña descripción (o puedes pasar directamente al enlace con el video, donde se explica lo mismo, además de contener la práctica en sí):

## SQUASH VISUAL: CULPA vs INOCENCIA:

<<En este video voy a mostrar un ejercicio muy simple y sencillo para equilibrar nuestros hemisferios cerebrales usando la técnica del squash visual.

El video consta de varias partes, a saber:

En primer lugar voy a explicar en qué consiste la técnica del squash visual, la mecánica en sí.

En segundo lugar desarrollaré las bases teóricas que rigen nuestros hemisferios cerebrales y cómo se vincula esta estructura con el principio de dualidad.

Seguidamente voy a desarrollar brevemente los conceptos de culpa e inocencia ya que estos serán los dos motivos que usaremos en la parte final del video, la parte más práctica, que consistirá en una meditación guiada del squash visual.

Os lo voy contando paso a paso, ¡empezamos!

El squash visual se puede realizar cómodamente sentado, sin cruzar piernas y dejando espacio para poder extender los brazos hacia derecha e izquierda. También se puede realizar de pie, pero no será este el caso de nuestro video. Importante: toda la práctica se realiza con los ojos cerrados.

Empezamos con el brazo derecho. Lo extendemos hacia este mismo lado medio metro, situando la mano a la altura del pecho y con la palma mirando hacia arriba. En esta mano, vamos a dejar que fluya desde nuestro mundo interior una representación gráfica del primer motivo que queramos trabajar. Es por ello, que los ojos deben estar cerrados. Un motivo sería, por ejemplo, papá. La representación gráfica puede ser una imagen, una fotografía o un símbolo.

Luego, manteniendo el brazo derecho extendido, hacemos lo propio con el brazo izquierdo, situando la mano a la altura del pecho y con la palma mirando hacia arriba. En este punto tendremos la sensación de que nuestras manos son como los platos de una balanza. Y repetimos,

dejamos que fluya de nuevo, desde nuestro mundo interior, una representación gráfica del segundo motivo que queramos trabajar. Por ejemplo, mamá. Seguimos pues, con los ojos cerrados.

Ya tenemos las dos manos en posición como los platos de una balanza y una representación imaginaria o simbólica en cada una de ellas, en este caso los motivos serían papá y mamá.

Ahora dejamos que fluya una especie de diálogo virtual entre los dos motivos, entre las dos representaciones. Este diálogo a medida que se vaya intensificando, nos llevará a ir juntando las manos poco a poco hasta que se toquen y se junten delante del pecho, como si nos pusiéramos a rezar.

En este momento, cuando se fusionan las dos representaciones, cuando las manos se juntan a medio camino, observaremos cómo aparece una nueva representación distinta a las dos primeras. Será nuestro inconsciente el que nos muestre esta nueva representación simbólica.

El último paso consiste en llevar las dos manos junto con la nueva representación a nuestro corazón, para integrar toda la información que haya fluido entre ellas y toda la energía que haya colapsado durante la fusión y aparición del nuevo símbolo.

Como veis la técnica es muy sencilla y relajante a la vez. Tampoco nos llevará mucho tiempo el poderla realizar. Así que os animo enormemente a que la hagáis tantas veces y con tantos motivos como consideréis oportuno.

Pasamos a la segunda parte de este video, que es la más teórica.

Todos tenemos un hemisferio cerebral derecho y un hemisferio cerebral izquierdo unidos a través del cuerpo calloso. El hemisferio derecho lo podemos vincular a nuestra polaridad masculina, a nuestro padre, mientras que el hemisferio izquierdo lo podemos relacionar con nuestra polaridad femenina, con nuestra madre.

Esta estructura cerebral formada por dos hemisferios diferenciados nos lleva a que nuestra percepción de la realidad sea dual. Un hemisferio percibe de una forma y el otro en la polaridad o dualidad opuesta.

Sí, percibimos la realidad de forma dual de tal modo que todo tiene su opuesto o su contrario: bueno-malo, luz-oscuridad, rico-pobre, caliente-frío, masculino-femenino y un largo etcétera.

Pues bien, sucede muy a menudo que la información entre estos dos hemisferios no fluye de manera armoniosa y equilibrada y esto nos lleva a que tengamos ciertos bloqueos relacionados con alguna que otra experiencia desafortunada o desagradable de nuestras vidas: un hemisferio desea una cosa mientras que el otro quiere todo lo contrario; un hemisferio percibe de una forma y el otro todo lo opuesto.

Con este ejercicio vamos a mejorar la comunicación entre los dos hemisferios y además vamos a soltar posibles bloqueos de los cuales no somos conscientes. Para ello vamos a trabajar con conceptos duales con los que todos estamos tan familiarizados.

Y ya entramos en la tercera parte del video donde voy a desarrollar la dualidad entre culpa e inocencia y que son los dos motivos que usaremos en esta ocasión en nuestro squash visual, en la última parte del video.

Podemos entender la culpa como un sentimiento que todos hemos experimentado en alguna ocasión en nuestras vidas. Por lo general a nadie le gusta sentirse o ser el culpable de una situación, con lo cual es un sentimiento que siempre intentaremos evitar, o esconder, esto es, a bloquearlo de alguna forma en nuestro inconsciente.

Aun así la culpa se va acumulando a lo largo de nuestras vidas. A veces motivada por experiencias en las que hemos hecho daño a algún ser querido y otras veces porque no hemos estado a la altura de lo que los demás esperaban de nosotros: aquella infidelidad con la pareja, aquella discusión donde me excedí verbalmente, aquel día que se me escapó la mano, aquella vez que no pude hacer nada por salvar a un ser querido, esa traición imperdonable, esa infidelidad... Y un largo etcétera de situaciones que nos hacen sentir mal y que van lastrando cada vez más nuestro fluir con la vida.

Podemos imaginar entonces que todos llevamos una especie de saco o mochila en nuestras espaldas llena de las culpas que hemos ido almacenando y de la cual no solemos ser demasiado conscientes.

Hoy toca vaciar ese saco o mochila que cargamos. Hoy vamos a soltar todo ese lastre de culpabilidad, para sentirnos livianos como una pluma y para sentir de nuevo esa sensación tan anhelada de libertad.

El antídoto para cancelar las culpas es la inocencia. La inocencia es una cualidad con la que cualquier ser vivo nace y que se va perdiendo con los años, a medida que nos hacemos mayores.

Una buena manera para conectar de nuevo con la inocencia es recordar cómo nos sentíamos en nuestra infancia cuando la vida era tan solo cuestión de jugar y pasarlo bien. El tiempo pasaba velozmente y cada día era una nueva oportunidad para experimentar cosas nuevas. La curiosidad lo podía todo y nuestra imaginación era tan grande que no sabíamos lo que eran los límites: todo era posible en nuestro mundo interior, en nuestra pequeña mente por expandir.

Ya lo tenemos todo listo para abordar la última parte del vídeo.

En esta ocasión pondremos en la mano derecha la culpa y en la mano izquierda la inocencia. También podríamos usar a papá y mamá, como ya he expuesto anteriormente, o, por ejemplo, poner en lugar de la culpa alguien con quien tengamos un gran resentimiento acumulado y en la otra mano la inocencia o el perdón. Estoy seguro de que se te ocurren mil motivos duales o bloqueos para practicar.

Así que toma asiento y ponte cómoda, prepara los auriculares y baja un poco la luz de tu estancia. Cuando lo tengas todo listo, puedes cerrar los ojos y poco a poco, puedes ir conectando con tu mundo interior, con la parte inconsciente de tu mente>>.

Puedes realizar la práctica del squash visual a través de este enlace, al video 99, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://youtu.be/jnV8X2OLYc0>

## CONSISTENCIA DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Y las tertulias continuaron con más y más ejercicios de programación neurolingüística (PNL), muy útiles para empezar a descubrir y activar nuestra plasticidad neuronal innata. Para descubrir y experimentar cómo modificando conexiones neuronales se puede transformar la percepción que tenemos del mundo material que nos rodea y muy especialmente las relaciones más íntimas con nuestros seres queridos. Esta plasticidad se da a lo largo de toda nuestra vida y es la clave para trascender nuestros conflictos interpersonales, nuestros traumas y en definitiva, para sanar nuestra vida.

También nos atrevimos con ejercicios de MDR o coaching wingwave, como veremos a continuación.

*Teníamos pendientes algunos deberes, que pusimos el otro día, que era trabajar alguna creencia arraigada o algún apego. Lo que haremos es mediante una técnica de wingwave poner a prueba hasta qué punto, lo que está contenido en nuestra mente o cerebro, hasta qué punto es algo inamovible, algo que no se puede cambiar, transformar. Veremos la consistencia de nuestros pensamientos o creencias o apegos, si es tal esta consistencia, o si en realidad es más humo que no otra cosa.*

Para ampliar un poco esto del coaching wingwave decir que es una técnica que consiste en unos movimientos oculares que estimulan el balanceo entre las polaridades cerebrales. Es parecido al squash visual, en el sentido que moviliza la información y comunicación entre hemisferios y, por lo tanto, busca tener una percepción de cualquier conflicto o bloqueo desde un punto de vista no dual.

## LA SEGUNDA PREMISA

Llegados a este punto de las tertulias, me di cuenta de que se estaba trabajando bastante el tema de las emociones: como cambiando nuestra percepción, como trabajando con nuestros pensamientos y sentimientos y hasta alguna emoción, sin haber llegado a ellas demasiado, pues

nuestra experiencia de vida se va transformando porque como ya se propuso, primero es la emoción y después es la experiencia.

Así que me propuse empezar a abordar otro de los 3 ejes principales de las tertulias: el apartado de la conciencia (la salud de momento quedaba en la recámara). Y lo hice a partir de esta segunda premisa:

“Primero es la conciencia y después es la materia”.

*Esta premisa es de nuevo un cambio de paradigma en toda regla. Porque normalmente la atención la ponemos en la materia y no en la conciencia. La conciencia es algo más interior, algo más innato. La materia es algo que podemos ver y palpar y que está fuera de nosotros.*

*Pues bien, cuando nosotros formulamos esta premisa, primero es la conciencia y después es la materia, esto lo transforma todo.*

*Como siempre intentaremos llevar la premisa a la experiencia: poder experimentar como cambiando mi conciencia se transforma la materia. Y esto que parece imposible ya veréis como no lo es. Y la forma más evidente de ver como cuando cambia la conciencia cambia la materia es trabajando las enfermedades y la salud y muy especialmente todo lo que nos dejó en herencia el Dr. Hamer.*

*Pero bueno, vamos a empezar con unos videos para trabajar los 3 estados de conciencia y que en este capítulo voy a transcribir.*

### LOS 3 ESTADOS DE CONCIENCIA

*Yo, los estados de conciencia los explico de una forma. Se podrían explicar de muchas pero lo importante es hablar de conciencia y hablar de estados. Entendiendo que no hay estados más buenos ni estados más malos, sino que hay estados y que podemos ir evolucionando a través de ellos en la medida en que nuestras experiencias de vida van cambiando de estado de conciencia, valga la redundancia. No os preocupéis, suena a chino pero ya veréis que esto es muy muy potente, lo iremos trabajando con ejercicios y tertulias. Y ya veréis que esta afirmación nos lleva*

*definitivamente a un nuevo paradigma: primero es la conciencia y después es la materia.*

A continuación, la transcripción de los videos.

### **1er Estado de conciencia: conciencia newtoniana**

<<Parte del hecho que vivimos en un mundo material, en una realidad física que llamamos Universo. Dos cualidades definen este universo: el espacio y el tiempo, que determinan unas leyes mecanicistas o newtonianas.

El ser humano estudia estas leyes del universo para poder controlar la materia.

El Universo es por tanto determinista: sólo existe una realidad material, cuantificable, medible y predecible. En esta realidad los objetos y personas están separados unos de los otros y solo pueden interactuar entre ellos a partir de la ley física de acción-reacción. La mente humana, por lo tanto, no tiene efecto sobre la materia.

El universo está regido por el principio de dualidad, o sea, el concepto de los opuestos: luz-oscuridad, positivo-negativo, bien-mal, femenino-masculino... Se da una atracción natural entre los opuestos con el objetivo de alcanzar estados de equilibrio, vitales para el orden y la supervivencia del ser.

En este nivel el ser humano vive atrapado en su propio ego. Es por tanto un nivel de conciencia puramente egoico. Para el ego todo gira alrededor de la supervivencia del cuerpo físico. El cuerpo se tiene que proteger de un mundo hostil donde todo es un peligro y una amenaza para su integridad y salud. El ego cree que la muerte del cuerpo es el final de la existencia con lo cual la vida es un acto de supervivencia.

Las emociones que dominan este nivel son por tanto las de supervivencia: el miedo, la rabia, la tristeza y el asco. El ego asocia estas emociones con sus experiencias desagradables de vida con lo cual va a tratar por todos los medios evitar sentir las.

Así el ego entra en la locura de querer tenerlo todo bajo su control: su vida y la de sus seres queridos. El ego piensa que controlando la vida evitará experimentar sus emociones de supervivencia.

Como este mecanismo más tarde o más temprano acaba fallando, el ego tiene otras estrategias para evitar las experiencias desagradables: evadirse del instante presente. Entonces dirige su atención hacia su pasado o hacia su futuro, o bien se dispersa en mil y una distracciones en un intento estéril por silenciar sus emociones de supervivencia.

Como vemos, el ego, va acumulando deberes pendientes al evitar sentir sus emociones con lo cual se va cargando de más y más resentimiento. Entonces las posibles experiencias de alegría quedan interferidas por todo el resentimiento que se va acumulando en cada vida humana, desde que nace el ser, hasta que fallece.

En este nivel de conciencia el ego funciona por proyección: todo lo que piensa, siente y sufre lo proyecta hacia fuera, hacia el mundo que le rodea y las personas con las que interactúa. En ese sentido el ego no asume ninguna responsabilidad y rechaza o evita la gran mayoría de sus experiencias de vida.

El ego se instala en una zona de confort basada en una serie de creencias que le dan seguridad y protección. Cualquier idea que pueda amenazar sus creencias será rechazada de inmediato. El ego es por lo tanto reacio a cualquier cambio, por diminuto que sea.

En este nivel de ego los humanos tienen dos mecanismos fundamentales para justificar cualquier situación desagradable de su vida: culpar a los otros de esas experiencias y luego juzgar a la vida por permitirlo. Entonces el ego pretende mejorar su vida a través de cambiar a los otros, por culpables y a través de cambiar el mundo, por ser injusto.

La experiencia humana está por lo tanto condicionada por factores externos a los cuales cada ego reacciona de formas diversas para poder sobrevivir.

El ego se ve a sí mismo como una víctima de la vida que le infinge dolor y castigo de forma permanente. A medida que va acumulando experiencias

desagradables se va cargando de más y más sufrimiento y al final acaba claudicando por resignación.

Dentro de este nivel encontramos dos grandes grupos de personas afines: los prosistema socio económico imperante y los antisistema. Se dan tensiones entre estos dos grupos que comportan conflictos sociales y disputas. Lo podemos resumir entre los partidarios de las cosas artificiales, fruto de la ciencia y los avances tecnológicos, o bien los partidarios de un mundo más natural y sostenible.

Observador, ¿te puedes reconocer en alguno de estos dos grupos?

Que la toma de conciencia os acompañe todo es posible gracias a vosotros>>.

## **2º Estado de conciencia: conciencia cuántica**

<<Parte del hecho de que vivimos en un campo cuántico de ondas de probabilidad, en un campo de infinitas posibilidades. Este campo desempeña el papel de contenedor dentro del cual existe el universo material observable y medible. Este campo tiene como principales cualidades que es holográfico y no local: cada una de sus partes está conectada con todas las demás y cada parte refleja al todo a una escala menor. Estas cualidades determinan unas leyes probabilísticas o cuánticas.

El ser humano estudia estas leyes del universo y se da cuenta que el acto de observar tiene efecto en las partículas cuánticas, en lo que se ha llamado el colapso de la función de onda. A partir de este hecho el ser asume su rol de observador consciente, pues comprende que es su propia conciencia la que va a determinar el colapso de la función de onda en una realidad física o en otra, con lo cual la mente humana tiene efecto sobre la materia.

El Universo es por tanto indeterminado: existe un sin fin de posibilidades materiales en una especie de sopa cuántica, que no es ni cuantificable, ni medible ni predecible. En esta realidad los objetos y personas están interconectados por este campo cuántico subyacente y por lo tanto están interactuando constantemente entre sí de forma intangible.

Una de las cosas que se comprende en este nivel es que el lenguaje que entiende el campo cuántico es el de las emociones humanas y más concretamente, las emociones inconscientes. El observador puede modificar su realidad a partir de cambiar su frecuencia de vibración emocional. El Universo se convierte de repente en un espejo inmaculado que refleja por resonancia su estado de equilibrio emocional en cada instante.

El universo sigue regido por el principio de dualidad pero ahora el ser empieza a trascender la atracción natural entre los opuestos: va tomando conciencia de sus propios estados de desequilibrio internos y va alcanzado un estado de conciencia más completo y menos dependiente, menos apegado a los otros y a la materia.

En este nivel el ser humano comprende los mecanismos para cambiar su ego. Es por tanto un nivel de conciencia cada vez menos egoísta. La supervivencia del cuerpo físico sigue siendo primordial. Pero ahora, el ser humano, su ego, se hace responsable del mundo hostil que le ha tocado vivir y comprende que todo es una proyección de su estado emocional interior. La muerte del cuerpo sigue siendo el final de la existencia pero ahora la vida se ha convertido en un abanico infinito de posibles experiencias agradables.

Las emociones que dominan este nivel de conciencia siguen siendo las de supervivencia: el miedo, la rabia, la tristeza y el asco. Pero ahora el ser las ve como las herramientas u oportunidades para liberarse del resentir y culpa inconsciente, para liberarse de su ego.

El ser se libera también de la locura de querer tenerlo todo bajo su control y se convierte en un observador consciente de sus propias emociones de supervivencia, que ya no trata de evitar. Para ello dirige toda su atención hacia el instante presente en lugar de hacia su pasado o hacia su futuro y ya no necesita de distracciones para evadirse. En lugar de silenciar las emociones las escucha y atiende.

El ser a medida que va adquiriendo experiencias y poniendo su atención en sus emociones, se va descargando del dolor y sufrimiento acumulado a lo largo de su vida y al final acaba transformando los condicionamientos

programados y heredados de su propia mente. Sus experiencias de vida que estaban siendo interferidas por las emociones de supervivencia son cada vez más alegres y amenas.

En este nivel de conciencia el ser deja de funcionar por proyección: todo lo que piensa, siente y sufre lo utiliza como retroalimentación para reconocerse más a sí mismo. Deja de responsabilizar a los otros y al mundo que le rodea de sus estados emocionales y acepta todas las experiencias que atrae en su vida por resonancia emocional.

El ser se instala en una zona de cambio permanente y se entrega a las experiencias de vida. Ahora le aportan el aprendizaje y comprensión de su sombra: la parte oscura de su mente que debe ser equilibrada y completada. Pocas ideas pueden amenazar sus experiencias y en caso de hacerlo serán integradas de inmediato. El ser aprecia cualquier cambio de su ego por diminuto que sea.

En este nivel de conciencia los humanos tienen dos mecanismos fundamentales para transformar cualquier situación desagradable de su vida: dejar de buscar culpables fuera y dejar de juzgar la vida. El ser asume la responsabilidad de sus estados emocionales y se da cuenta que siempre está delante de un espejo, delante de sí mismo. En este instante deja de querer cambiar a los otros, que se convierten en sus maestros y deja de querer cambiar el mundo, pues comprende que, si el cambia, todo cambia.

La experiencia humana está por lo tanto condicionada por factores internos a los cuales cada individuo puede acceder mediante la toma de conciencia, para poder por fin vivir la vida de forma más libre y más consciente.

El ser humano se ve a sí mismo como el cocreador de sus experiencias vitales al comprender que sus emociones internas son las responsables de su calidad de vida. Ahora las emociones las usa como un imán para atraer en cada instante la experiencia de vida deseada. Ahora está listo para el tercer nivel de conciencia.

Observador, ¿lo estás tú?

Que la toma de conciencia os acompañe todo es posible gracias a vosotros>>.

### **3er Estado de conciencia: conciencia de amor**

<<Parte del hecho que vivimos en un mundo de ilusiones mentales, en un sueño egoico del cual debemos despertar. Este sueño desempeña el papel de contenedor dentro del cual existe el universo material observable y medible. Este sueño tiene como principales cualidades que es irreal y efímero. Además, cada uno de los sueños humanos está conectado con todos los otros y cada sueño del ser refleja su estado de conciencia interior. Las leyes por lo tanto son las propias de una realidad soñada: todo es una mera ilusión del ego.

El ser humano asume su rol de soñador consciente pues comprende que es su propia conciencia la que va a determinar la calidad del sueño que va a vivir, en una ilusión física, o en otra, con lo cual la mente humana tiene efecto sobre el sueño.

El sueño es por tanto indeterminado: existen un sin fin de posibilidades ilusorias en una especie de sueño compartido que no es ni cuantificable, ni medible ni predecible. En este sueño los objetos y personas están interconectados por su limitada conciencia y por lo tanto están interactuando constantemente entre ellos de forma más bien inconsciente.

Una de las cosas que el ser comprende en este nivel es que el lenguaje que entiende el sueño es el del amor incondicional por la vida. El soñador puede modificar su sueño a partir de incrementar su nivel de conciencia, a partir de aceptar que existe una conciencia superior o divina, que es la fuente de amor a la que siempre ha estado conectado y que lo estaba guiando de vuelta a casa mediante la toma de conciencia.

El universo sigue funcionando a partir del principio de dualidad pero ahora la lucha entre opuestos pierde valor y el ser se da cuenta que la vida es un frágil equilibrio entre dualidades. El ser sigue despertando y toma conciencia que tanto la dualidad como la separatividad no son más que ilusiones egoicas. Finalmente el ser empieza a darse cuenta de que su

destino es trascender la dualidad para llegar a la conciencia divina de unidad.

En este nivel el ser humano comprende los mecanismos para abandonar definitivamente su ego. Es por tanto un nivel de conciencia para la trascendencia egoica. Ahora, todo gira alrededor del despertar del cuerpo físico y la trascendencia del universo, lo que significa la muerte del ego humano. El ego se va aquietando, va cediendo el control y es una conciencia superior la que va tomando protagonismo y la que se va responsabilizando, como siempre ha hecho, del despertar del sueño hostil. El ser se va dando cuenta poco a poco de esa conciencia superior, que es amor, a la cual siempre había estado conectado, pero ahora se hace cada vez más evidente y constatable.

El ser comprende que su vida no es más que una ilusión mental que se proyecta en un escenario irreal: el universo. La muerte del cuerpo es otra ilusión que precede al final del sueño con lo cual la vida es un acto de trascendencia o despertar consciente hacia el amor eterno.

Las emociones que dominan este nivel de conciencia ya no son las de supervivencia: el miedo, la rabia, la tristeza y el asco van quedando atrás pues se van trascendiendo mediante la plena toma de conciencia. La vida es alegre y amorosa. El ser se entrega a las experiencias de vida, ya no las rechaza más, hasta que toda su cosmovisión del mundo entra en resonancia con el amor. En este instante se libera definitivamente de los resentimientos y culpa que se habían acumulado a lo largo de su existencia egoica.

El ser se libera de su pasado y de su futuro, que no eran más que constructos ilusorios mentales y se entrega al instante presente: el único momento que le permite estar en coherencia y conexión con la conciencia divina.

El ser a medida que va adquiriendo experiencias y poniendo su vida al servicio de la conciencia divina va transformando el sufrimiento acumulado y heredado en amor y al final acaba trascendiendo los condicionamientos ancestrales de su propia mente, en un acto de rendición que lo libera de todos sus miedos.

En este nivel de conciencia el ser se instala en una zona de despertar permanente, observando en cada una de sus experiencias una oportunidad para el aprendizaje y comprensión, una oportunidad para el despertar de su sueño, una oportunidad para resonar con el amor en el instante presente.

Los humanos tienen un mecanismo fundamental para despertar de cualquier situación desagradable de su vida: entregar la experiencia a la conciencia divina y esperar que esta misma le muestre el aprendizaje subyacente que le propina dicha situación. El ser toma plena conciencia de esa divinidad y se da cuenta que siempre estuvo, está y estará conectado a ella. En este instante, se convierte en una fuente de inspiración para los otros y deja de querer cambiar el mundo pues se ha convertido en un canal de amor e inocencia, en un ejemplo a imitar.

La experiencia humana está por lo tanto amparada por una conciencia amorosa externa que se va haciendo cada vez más real, más presente. Cada individuo puede tomar conciencia de formas diversas de esa presencia divina y vivir de esta forma la vida como un camino de resonancia que le acerca cada vez más a esa conciencia de amor.

El ser humano se ve a sí mismo como el salvador de su vida que le ofrece experiencias para que pueda tomar conciencia de su propios pensamientos y emociones inconscientes, que lo mantienen aparentemente desconectado de esa conciencia amorosa. A más toma conciencia, más se desconecta del sueño y más se conecta con la conciencia de amor hasta que lo hace de forma permanente.

El Universo sigue siendo un sueño (pero ahora el ser se ha convertido en una semilla de amor) donde se reflejan sus estados mentales y emocionales de paz, gratitud, compasión y dicha.

Ya está listo para alcanzar el último nivel de conciencia>>.

### **Último estado de conciencia: Conciencia divina**

<<Este nivel de conciencia lo han alcanzado muy pocas personas a lo largo de la historia. Estos seres han trascendido el cuerpo, el espacio y el

tiempo de forma consciente y por ello se les llama los grandes avatares. Podemos citar a Buda y Jesucristo.

En este nivel de conciencia se experimenta el primer acto de amor verdadero en la experiencia humana: el ser entra en comunión con el creador y se funde en un todo que es y solo puede ser amor. A su vez también es la muerte definitiva del ego humano que implica el final de los tiempos: la desaparición del universo que conocemos.

Observador, o más bien soñador, las oportunidades para abrir y expandir tu mente están siempre disponibles... entonces tú decides... Hacia dónde vas a dirigir tu atención, ¿hacia el mundo exterior o hacia tu mundo interior?

Que la toma de conciencia os acompañe todo es posible gracias a vosotros>>.

Puedes visionar los vídeos 61, 62 y 63 del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0 a través de estos enlaces:

[https://www.youtube.com/watch?v=Dj\\_M2YdvLM8&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=Dj_M2YdvLM8&t=8s)

<https://www.youtube.com/watch?v=wv7do-H6jhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=NtU2dZ07rnk&t=1s>

### LOS TRES SOFÁS

A lo largo de las tertulias estos 3 videos han marcado enormemente su desarrollo ya que nos han permitido abordar el concepto de 'conciencia' de forma fácil e intuitiva. Porque hasta ahora, el concepto conciencia lo usábamos tan solo para referirnos y diferenciar el estado de vigilia y el estado de sueño. Esto es, para diferenciar entre la experiencia consciente, que llamamos realidad y la experiencia inconsciente, que llamamos sueño.

Y aquí, al definir estos 3 estados, se abre todo un mundo de nuevas posibilidades en nuestra experiencia de vida y también un camino por

andar: transformar nuestras experiencias egoicas a partir de experiencias cuánticas y trascenderlas definitivamente a partir de experiencias amorosas. Y en última instancia alcanzar la iluminación, el estado más elevado antes de partir: la conciencia divina. Aunque dicen los sabios, que este último paso lo da Dios.

Entonces, en una de esas tertulias donde un servidor estaba más inspirado de lo habitual surgió una idea, una metáfora, una forma elegante de explicar los 3 estados de conciencia: asociar cada estado a un sofá.

o

### LOS 3 SOFÁS DE LA CONCIENCIA



Esta imagen simboliza perfectamente cada uno de los estados de conciencia, de una forma gráfica y sencilla. En adelante me referiré en muchas ocasiones a los estados de conciencia simplemente indicando si nos encontramos en el sofá 1, en el sofá 2 o en el sofá 3. Para que el lector lo tenga presente.

## CANAL SENSUS VITAE 2.0

Al ver la gran aceptación que tuvieron estos 3 videos me vine para arriba y pensé que podía ser una buena idea compartir cada semana un video de mi canal de YouTube, Sensus Vitae 2.0.

El canal es una especie de diario de abordo: lo que se conoce como un cuaderno de bitácora. De tal forma que los videos son como pequeñas píldoras que, poco a poco, van abordando el tema de las emociones, la salud y la conciencia. Y lo hacen de forma ordenada, siguiendo una estructura bien definida y siguiendo un hilo argumental.

(Seguramente se podrían transcribir y convertirlos en un libro, que es una idea que siempre he tenido en mente. Ya se verá, todo es posible).

Pensé que esos videos serían un buen hilo conductor para ir avanzando en los 3 ejes planteados inicialmente en las tertulias ya que coincidían con las temáticas de mi canal, no por casualidad, como has sospechado. En fin, quería convertir así las tertulias en una especie de cine foro, donde poder debatir las ideas y propuestas de cada video, de cada informe en el diario de abordo de Sensus Vitae.

El resultado fue bastante estéril. No recuerdo ni una sola tertulia en la que alguien haya mencionado alguno de estos videos que fui colgando con posterioridad a los 3 primeros, los de referencia, los que he compartido aquí. Es lo que tiene la vida: unas veces te sonríe, te abraza y en otras te ignora. En cualquier caso los videos siguen allí, en mi canal, para quien los quiera ver.

Enlace al canal Sensus Vitae 2.0:

<https://www.youtube.com/@sensusvitae/videos>

## EL MANTRA DE LAS TERTULIAS

Otro tema que intente desarrollar y que tuvo un éxito relativo (estaba en mis inicios), fue una especie de mantra o ritual para aprovechar la fuerza del grupo. Me refiero a una práctica grupal para experimentar lo que

sucede cuando varias conciencias individuales alinean sus voluntades en busca de un bien común, de un bien de orden superior. Más o menos quedó así:

**Mantra 'Semillas de Amor'**

*Convocamos a todas las semillas aquí presentes a este círculo de Amor para manifestar nuestra rendición. Nos rendimos a la evidencia que nuestra percepción e interpretación de nuestras experiencias de vida es limitada y de la dificultad de nuestro ego para cambiar ciertas situaciones desagradables o desafortunadas que se van enquistando o repitiendo sin más día tras día.*

*Decidimos conscientemente dejar nuestro ego individual y colectivo a un lado así como los miedos y creencias que limitan nuestra experiencia espiritual. Hacemos esta petición recordando que un día, en nuestra infancia, todos fuimos inocentes y esa inocencia perdura intacta aún en nuestros corazones.*

*Dejamos ahora por unos instantes que esa inocencia olvidada se manifieste y aflore en este círculo de Amor. Para ello realizamos tres respiraciones profundas y aceptamos...*

*'...que todos somos inocentes...'*

*Solicitamos tu ayuda, oh conciencia divina, para que eleves nuestro estado de conciencia y nos muestres el camino que conduce directamente a la solución de las situaciones de dificultad y conflicto que albergamos en nuestras mentes.*

*Solicitamos tu ayuda para que emane tu Amor allí donde más falta hace: en las experiencias de vida que evidencian nuestros resentimientos y pesares más arraigados. Guíanos hacia su liberación y trascendencia definitiva.*

*'El amor no juzga a nada ni a nadie, el amor lo integra todo...'*

*Nos abrimos a las sincronicidades que se van a manifestar aquí y ahora y que nos van a permitir hacer esos aprendizajes de vida pendientes, de tal forma que los podamos comprender y darnos cuenta conscientemente.*

*Renunciamos por lo tanto al ‘como’ y abrimos nuestra mente a las infinitas posibilidades para que colapse de entre todas ellas la solución que sea buena para mí, buena para todos y buena para el universo entero.*

*‘La fuerza mayor es el amor, dejemos que fluya sin interferencias egoicas...’*

*Y ahora, las semillas de Amor aquí presentes nos cogemos de las manos y cerramos los ojos para unir nuestras voluntades en señal de paz. Dejamos fluir el Amor desde la inocencia y lo canalizamos a través de nuestros cuerpos, de nuestra biología y nos entregamos completamente a este proceso evolutivo de nuestra conciencia individual y colectiva.*

*Intensificamos las sensaciones físicas y corpóreas un poco más hasta que todas y cada una de nuestras células resuenen con el Amor, generando un potente pulso electromagnético. Y expandimos esa vibración elevada y divina más allá del espacio y del tiempo, más allá de la materia, hasta que llegue a todos los confines del mundo entero...*

*Y amplificamos este potente pulso de Amor a través de las frecuencias y armónicos de esta inspiradora y energizante melodía... que va a estimular la plasticidad neuronal de nuestro cerebro para que quede constancia y presencia de toda esta experiencia amorosa para siempre en nuestra mente...*

*‘Que la toma de conciencia nos acompañe...’*

*Gracias, gracias, gracias.*

#### **Dr. HAMER: LEYES BIOLÓGICAS**

Y mientras las tertulias se iban sucediendo puntualmente cada viernes, aún me quedaba tiempo para organizar unas interesantes conferencias sobre la nueva medicina germánica propuesta por el Dr. Hamer y resumida en 5 leyes biológicas. Estas conferencias despertaron un gran interés y fueron ampliamente comentadas en las correspondientes tertulias. De esta forma el tercer eje de los encuentros, el de la salud, también se iba desarrollando.

Aquí dejo un enlace a una de esas conferencias. Enlace al video 91, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://www.youtube.com/watch?v=p-hzgYkB1mc&t=5828s>

Nota: en los videos 87, 88 (1 y 2) 90, 91 y 92 del cuaderno de bitácora, puedes encontrar las distintas conferencias en relación con las leyes biológicas descubiertas por el Dr. Hamer.

## ALGUNOS DEBERES

Y luego vinieron unas tertulias en la que solía poner algunos deberes para realizar durante la semana, ¡qué cosas tan locas, verdad!

A continuación algunos ejemplos.

### **Practicar el dar gracias:**

*Potenciar dar las gracias en toda hora y en todo momento, aunque no tenga ningún sentido, aunque sea algo totalmente ilógico: alguien me insulta, gracias; alguien se me cuela, gracias; alguien me critica a mis espaldas, gracias.*

*Será como una especie de mantra de dar gracias incondicionalmente y rompiendo cualquier lógica. Esto lo haremos durante un día de forma abundante y generosa, de forma exagerada.*

*Al día siguiente observamos que ha pasado al hacer esta práctica tan sencilla e inocente. Y quizás lo que podamos observar es que, de alguna manera, el hecho de dar las gracias de forma incondicional nos eleva hacia la conciencia de sofá 3: hacia una estado de ‘gracia’ divina.*

### **El nin@ interior:**

*En alguna tertulia ya ha salido este concepto, el concepto del niño o la niña interior. Esta parte de nuestro ser donde hay almacenada toda una información de cuando éramos pequeños y que de alguna forma ha quedado encapsulada en nuestro inconsciente y pasa desapercibida.*

*Está claro que esta información inconsciente esconde un gran potencial terapéutico.*

*Pero la práctica que voy a proponer no tiene nada que ver con terapias. Se trata de aprovechar el niño o la niña interior para nuestro mayor bien. ¿Cuál puede ser nuestro mayor bien?*

*Pues para mí una de las cosas que nos puede ayudar mucho a avanzar en este camino o proceso de conectar con el amor es reconnectar o recuperar la inocencia perdida. ¿Dónde está la inocencia perdida? Evidentemente está en nuestro niño o niña interior que hemos olvidado por el camino. ¿Cómo podemos practicar de forma fácil y sencilla poder conectar de nuevo con esta inocencia?*

*Lo haremos a partir de la observación de las personas que nos vayamos encontrando. ¿Y qué es lo que observaremos? Observaremos su niño o niña interior. Pongo un ejemplo. Yo me encuentro con alguien y me digo internamente este mantra: “reconozco en ti la inocencia del niño o niña interior que llevas dentro”.*

*Esta es la intención con la cual yo me dirigiré a una persona cuando me quiera relacionar con ella. Es una intención oculta pero es una intención premeditada, concienciada, que traspasa mi campo de conciencia e interactúa con el ajeno:*

*“Quiero ver el niño o niña interior que se esconde dentro de ti, porque yo sé que a pesar de que yo solo perciba en ti una persona adulta, con su coraza, con sus máscaras, con su ego curtido y endurecido, yo sé que todo esto tan solo es una fachada y por lo tanto reconozco la inocencia que hay en tu niño o niña interior, así como reconozco la inocencia que habita en mi niño o niña interior”.*

*Recomiendo esta práctica realizarla con alguna persona que percibimos de forma muy dura, muy severa, muy estricta o muy seria. Incluso muy distante y con todo, que nos produzca un cierto rechazo o tensión.*

*Estamos intentando relacionarnos con esa persona con la intención de conectar con la frecuencia perdida de su niño o niña interior. Y ver si con*

*esta estrategia podemos sintonizar también con la nuestra, de tal forma que quizás se establezca una cierta comunióñ de conciencias.*

**Los abrazos:**

*Los abrazos los hacemos muchas veces de forma inconsciente pero también podemos dar abrazos más conscientemente. Aquí sería el reto también de intentar, con la excusa de que me han puesto deberes, abrazar a gente que habitualmente no solemos hacer: o porque hay una cierta distancia o algo que nos impide llegar a esa persona desde el abrazo. Bueno, es un reto que ponemos, unos deberes, a ver hasta dónde somos capaces de llegar con los abrazos e intentar llegar a estas personas que nos incomodan.*

*Y aprovechando que se ha comentado que el rol del observador consciente suele ser muchas veces complicado de mantenerlo, propongo utilizar estas personas que nos has sacado de nuestro equilibrio, de nuestra paz interior (una vez ya ha pasado la tormenta) de esta forma: ¿Qué tal si nos acercamos a ellos y les damos un abrazo? Y de alguna manera observamos que pasa ya que en un abrazo se transmite una información no verbal que también llega. Y aquí pueden cambiar cosas. Y quizás ese conflicto, esa experiencia desagradable que hemos tenido con esa persona, quizás se empieza a dar un cambio, quizás se empieza a mover un poco.*

*Es un tema para experimentar y observar. La propuesta es experimentar las cosas ya que si solo hacemos teoría no avanzamos. La conciencia avanza a través de la experiencia no a través de la teoría.*

**El perdón y los espejos:**

*Compartiré un video donde la propuesta que se hace es trabajar el perdón y los espejos. Ya sé que no todos estamos de acuerdo en que los otros son nuestros espejos, no pasa nada. Aquí no se trata de si esto es así o no es así, se trata de experimentar. Vamos a experimentar que pasa, que cambia cuando yo veo esa persona que no me cae bien o que me está incomodando como mi espejo: ¿qué cambia, qué es diferente? Desde la observación y la experimentación y luego ya pondremos en común si es o no es un espejo, si funciona esto del espejo.*

## REFLEXIONES SUELTAS

*La sombra que llevamos dentro en nuestro inconsciente... escondida... la proyectamos en los otros... que de esta forma son nuestros espejos.*

... ... ...

*La conciencia siempre va hacia delante... lo mejor siempre está por llegar... cuando acaban unos caminos se abren otros nuevos... como recitan muchas canciones como “Camins” de Sopa de Cabra o “The Best Is Yet to Come” de Scorpions.*

... ... ...

*... y me quedo con el concepto de que cada uno es una frecuencia... que se debe ir afinando y puliendo poco a poco... y añado que esa frecuencia la podemos cambiar a través de tomar conciencia de las emociones que la sustentan... y en ello estamos, gracias.*

... ... ...

*Las tertulias son el lugar donde plantamos la semilla... y la vida son los retos y oportunidades para hacerla crecer... y en eso estamos... pero vamos avanzando poco a poco, todo llegará a su debido momento.*

... ... ...

*Si no sembramos cosas distintas... difícilmente recolectaremos nada nuevo el día de mañana... 🤔*

## PRIMERAS TOMAS DE CONCIENCIA

*No podemos seguir haciendo teorías de lo que es la conciencia, el amor, de lo que es el perdón, los juicios, no. Si seguimos con la teoría nuestra mente dice basta: estoy saturada de teoría. Ya hemos llegado al límite de lo que yo pienso que podemos evolucionar en teoría. Conclusión: toca pasar a la práctica.*

*Ya nos conocemos un poco y hemos cogido confianza. Cuando nos toca pasar a la práctica tengo clarísimo que no todos estamos en disposición de pasar a la práctica, ok. Con solo que haya en el grupo una persona que se ofrezca voluntaria para de alguna forma exponer su ego delante de todos y ver si esto que está definiendo nuestra vida y nuestra existencia en este mundo es inamovible, pues yo lo celebro. Porque esta persona nos permitirá al resto que aún tenemos dudas, tener un caso real, un testimonio viviente delante nuestro, que nos permitirá validar si es posible o no evolucionar en conciencia y si es posible o no evolucionar nuestro ego.*

*Yo agradezco enormemente que “E” se haya ofrecido voluntaria para poder hacer este trabajo y exponerse delante de todos, de tal forma que nos sirva de recurso de aprendizaje.*

*En el camino de la toma de conciencia todo suma. Espero que “E” haya podido sumar un poco más en su propio proceso consciencial hacia el amor. Gracias.*

## CONOCIMIENTO

*Los conocimientos no son míos, a saber, de dónde vienen. Eso sí, los intento compartir tan bien como puedo y tanto como puedo. Gracias.*

## BASURA

*Saca la basura de tu mente y dejarás de ser un guerrero para convertirte en un ser de paz. Basura=ego: el dolor y sufrimiento que vamos acumulando, nuestra sed de venganza. No existe un guerrero pacífico, existe la paz, con perdón.*

*Muchas gracias.*



## ILUMINACIÓN: LO QUE NO ES y LO QUE SÍ ES

*Dice: iluminarse es poner luz en la oscuridad. Entonces empezaron a llegar cantidades ingentes de luz ultra mega brillante allí donde estaba, en la Tierra. Y empezaron a evidenciarse y reflejarse esas partes oscuras de mi ser en forma de rayos de luz sin demasiado brillo. Y mi ego dijo: yo no soy eso, yo no soy así, yo no soy eso oscuro que sale de mi: yo soy amor. Y allí permaneció, en su zona oscura de confort, esperando más luz... esperando iluminarse sin más hasta que murió sin lograrlo.*

*Aquí y ahora en la Tierra ¿somos luz o un canal por donde puede fluir? Y si es así... ¿Podría ser que ese canal estuviera lleno de basura? ¿Y esa basura podría ser nuestra sombra? ¿Nuestro karma? Y... ¿Podría ser que nuestro ego tuviera miedo de sacar afuera toda esa parte de él que aún no es Amor? ¿Sería este el propósito de mis experiencias desagradables de vida? ¿Una purga permanente? ¿Una oportunidad para la toma de conciencia?*



## EGO ESPIRITUAL

*¿Qué es el ego espiritual? ¿Un disfraz? ¿Envolver mi mierda en oro?*

## DESPEDIDA A UNA GRAN MUJER

Y aquí unas palabras en homenaje a una de nuestras tertulianas más apasionadas, “S”, que más tarde nos dejó, se fue, trascendió. Descanse en paz.

*Si, estoy contigo... hace días que lo quería comentar. Eres de las pocas personas transparente y directa que se atreve a hablar tal cual fluye, sin recurrir a citas o grandes enseñanzas en modo copiar y pegar. La enseñanza nace dentro de cada uno, lo llamamos canalizar. Me encanta ver y reconocer una auténtica semilla de amor sin disfraces ni máscaras, siendo auténtica y genuina, siendo un ‘canal’ abierto, mostrando lo bueno*

*y lo que está por convertirse en bueno. Eres un ejemplo único y maravilloso... no me gustaría perderte. Te deseo una pronta recuperación y que sigas por mucho tiempo entre nosotros.*



## PRIMERAS DIFICULTADES EN EL CAMINO

Y llegamos al final del 2021 y como todo final también fue el final de una etapa. Muchas personas dejaron el grupo, prácticamente la mitad. La continuidad de este quedó comprometida.

Todo sucedió muy rápido en el transcurso de una semana. La tertulia precedente fue muy intensa y muy numerosa en participantes. Se traspasaron ciertos límites, ciertas rayas rojas que imponen los egos individuales de forma inconsciente. Y una de las tertulianas de reciente incorporación estalló y cargó contra el animador, contra mí. Su ego estaba dolido por lo sucedido en esa tertulia y se tomó su venganza: atacar al alma del grupo para destruir el grupo y con ello todo lo edificado.

Suele ser una actitud reactiva bastante común del ego humano: cuando se ve amenazado por algo o por alguien, destruye la amenaza sin más. En este caso yo fui esa amenaza y la manera de destruirme fue destruir al grupo, a las tertulias, lo que ella valoró que era mi punto débil, mi perdición.

Estas fueron mis reflexiones tras el descalabro que se estaba produciendo por momentos:

*Dicen que después de la tormenta viene la calma... hoy parece que los ánimos están más serenos... y en la serenidad y calma es donde podemos reflexionar... Si me permitís empiezo.*

*La tormenta se da cuando estamos atrapados en el mecanismo acción-reacción. Este mecanismo es un círculo vicioso que se retroalimenta hasta que consume todo el dolor acumulado. Podríamos decir que son los egos individuales en plena acción... entrelazándose en una espiral*

*destructiva... donde nadie gana y todo el mundo pierde... Éste es el estado de conciencia de dónde partimos como grupo... y que hasta ahora se mantenía latente, disfrazado de tertulias de amor... ¡oh, que idílico era todo!*

*Finalmente aflora lo que hemos venido a trabajar como semillas, finalmente afloran esas partes de nuestro ser que todavía no están en la frecuencia del amor... Este grupo tiene más sentido de ser y existir ahora, que hace tres meses. Ahora ya vemos cuál es la materia prima donde debemos poner toda nuestra atención, comprensión, compasión y dedicación.*

*Puede que no lo hayáis notado pero estamos en un punto de inflexión: íbamos haciendo pasito a pasito, en primera marcha y todo era perfecto. Lo que vendrá ahora implica pasar a segunda... Para algunos no habrá dificultad, lo están deseando y en cambio otros querrán salir del grupo... Es normal...*

*La pregunta... ¿Queréis que pongamos la segunda marcha? ¿Queréis aprovechar todo lo que ha pasado para seguir creciendo tanto a nivel individual como a nivel de grupo? ¿Estáis dispuestos a empezar a dar por contra de recibir? (Dar = cuestionarse a uno mismos, identificar su ego). ¿Estáis dispuestos a salir de la zona de confort de vuestras propias creencias?*

*Como siempre yo solo puedo animar, sugerir posibilidades, pero el camino lo hacemos entre todos.*

## DESPEDIDA 2021

Y para cerrar y despedir al año 2021, compartí un video inspirado en una película muy recomendable, de Brossa & Leyton: “Recordis”.

Esta sería a la transcripción de ese video:



<< ¿Qué es la vida?

La vida es una fuerza que nos invita a bailar. Si fluimos con ella jamás nos engaña.

Nos cuenta quiénes somos y nos permite viajar más allá de lo que reconocemos.

La vida es el amor que sale de cada uno de nosotros, de lo que radiamos. Es el resultado de nuestra propia alquimia interna reflejada en cada instante presente.

Eso es para mí la vida: algo que nos invita a confiar.

Nuestro ego tiene vida propia: nos observa, nos acecha sin descanso. Teme que salgamos de lo conocido. Ese lugar que, a pesar del dolor y el sufrimiento, él se siente seguro.

¿Nuestra liberación pasa por matar al ego? ¿Luchar contra él hasta disolverlo?

Matar al ego es solo una quimera que acrecienta el fuego de nuestros propios conflictos internos. La única vía de sanación posible es la de recordar que simplemente se trata de la coraza con la que nuestro niño interno protege su herida, aunque a veces y a pesar de los intentos, seamos incapaces de lograrlo.

La mayoría vive durmiendo ausente de sí. Creen elegir pero le han entregado el poder a esa parte neurótica con la que se han identificado. Un ego construido en base a los miedos, limitaciones y creencias de otros. Creencias que los dirigen de forma automática hacia la consecución de un programa que jamás les permitirá ser libres, ser ellos mismos.

Si estamos dormidos dentro de un sueño, ¿cómo despertar de él?

Despertar es solo el inicio del viaje. Para despertar es solo necesario dar un primer paso. Hacer algo que nos saque de lo conocido. Algo que jamás hayamos realizado antes. Esa, esa es la puerta que nos llevará de nuevo a la memoria de nosotros mismos. Pero lo hará solo si estamos listos. Si no es así, simplemente nos devolverá al sueño.

Es una elección interna que solo unos pocos se animarán a tomar. Una decisión que los llevará de nuevo al corazón.

La vida que respiramos cada día es nuestra obra de arte por excelencia: un espejo de lo que llevamos dentro, lo que creemos que somos. Como dioses y diosas dormidos la pintamos cada día sin saberlo y lo hacemos desde la inconsciencia, proyectando en ella todas nuestras neurosis, nuestros miedos y frustraciones, nuestros deseos e ilusiones. Y así nos va.

Nos la pasamos quejándonos de todo, peleando contra todo, buscando culpables, salvadores, emitiendo juicios. Todo menos responsabilizarnos de nuestra capacidad creadora. Cada pensamiento, cada emoción, cada acción que emprendemos, moldea nuestro día a día a nuestra imagen y semejanza.

La realidad es un sueño más, un sueño que nos hemos creído y que seguimos alimentando cada día, sin saber que podemos moldearlo a nuestro antojo. Pero para eso hace falta sanar la mente: devolver el orden a la información, para que lo imposible se haga posible. Para eso estamos aquí, para dejar de creer que estamos separados de la creación y ser la divinidad que crea>>.

Y aquí dejo el enlace al video 93 del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://youtu.be/ObvdP47gD1c>

## CAPÍTULO 2 (2022): CONSOLIDACIÓN DE LAS TERTULIAS

“A las tertulias he aprendido con risas, llantos y mucho amor la importancia del inconsciente en nuestra vida, algo que nunca había pensado”.

“He comprendido que solo nosotros podemos sanarnos, con la ayuda de alguna alma caritativa, a pesar de que esto signifique enfrentarnos a nuestro dolor más profundo”.

“Luego hay un renacimiento: la vida es otra a pesar de que sea la misma”.

“Por fin también he aprendido a vivir la vida con mucho menos juicio, más compasión, menos miedo y, en definitiva, mucho más amorosamente”.

“Gracias a todos mis compañeros de tertulias, en especial a Ricard por mostrarme otro camino”.

Antonia Terribas

### CAJITA DE LOS SUEÑOS

*Una de las cosas que hago habitualmente en estos primeros días del año es escribir en un papel las pequeñas cosas que me gustaría experimentar en mi proceso de evolución en conciencia. Este papel lo guardo en mi cajita de sueños que están por manifestarse. Antes por eso, reviso lo que apunté en el año anterior... y muy a menudo se ha visto satisfecho. Es un ejercicio simple para ver hasta dónde llega nuestro poder creador en este sueño compartido que denominamos vida real.*

### DUALIDAD

*La disolución de la dualidad es inevitable. Es inherente en el proceso de toda experiencia humana que forma parte de lo que denominamos vida, hasta que está ya no es necesaria porque ya no queda experiencia dual por ser experimentada y vivida. Entonces el amor ha disuelto el miedo a la separatividad y solo queda la unidad... entonces el universo se desmaterializa y deja de manifestarse.*

*Hasta que no sintamos este proceso de trascendencia como algo deseable, no estaremos en sintonía con la vida, no seremos libres.*

### ROMPER LA CÁSCARA

*Cuando estamos en el ego básicamente somos semillas de amor. Si queremos avanzar, si queremos salir del ego, si queremos dejar de ser semillas de amor, evidentemente nos tocará romper la cáscara. Y empezar a manifestar y desplegar todo el potencial que está escondido dentro de esta cáscara, en esta semilla.*

*Los momentos que estamos viviendo, el escenario en el que nos encontramos a nivel social, a nivel mundial, quizás no son los más apropiados para que esta semilla pueda germinar, verdad. El reto es más grande de lo que venía siendo habitual. Más grande que cuando estábamos en esa ya nostálgica vieja normalidad. Y ahora estamos en esta anormalidad, en este escenario más autoritario donde*

*aparentemente las libertades individuales están más cuestionadas que nunca.*

*No tenemos que dejarnos atemorizar por el escenario pues como dice la canción, “hace falta que nazcan flores en cada instante”. Nosotros somos semillas pero en cualquier instante podemos ser flores, si nos atrevemos a nacer en cada instante.*

*El propósito para este año 2022 es que podamos dejar de ser semillas de amor para empezar a ser flores de amor. Este es un reto que yo asumo individualmente pero que también me planteo como animador del grupo de tertulias de amor.*

*Así que semillas, ha llegado el momento de despertar. El momento de romper la cáscara para trascender este ego donde nos hemos escondido, refugiado. Tenemos que empezar a traspasar estas limitaciones y que muchas veces significa también traspasar nuestros conflictos emocionales, personales y más íntimos.*

## LIBERTAD

Este es el texto que usé para hablar del concepto de libertad en tiempos de confinamiento sanitario. Sacado de una de las charlas de Sergi Torres. Gracias Sergi por todo lo que nos aportas.

<<Estamos en un umbral donde se está acumulando suficiente energía como para ser usada de forma creativa. Se está acumulando suficiente energía como para empezar a darnos cuenta de cosas que no nos dábamos cuenta antes. En otras palabras: que se empieza a ver el plumero de la cosa.

Estamos hablando de libertad. La libertad que nosotros conocemos es una versión ridiculizada de la libertad. La libertad de la que estamos hablando es una conexión con uno mismo en cuanto que la experimenta, de repente se sabe libre.

Y se da cuenta de que lo que ocurre, a pesar de ser inevitable, ocurre dentro de un marco de conciencia que es libre de hacer que suceda lo que

está sucediendo. Todo lo que sucede entraña detrás un sentido que la mayoría de los seres humanos todavía no vemos.

No sucedería si no tuviera sentido. Lo que ocurre es que nosotros no vemos el sentido que tiene porque solo vemos el sentido que nosotros le damos. Al ver el sentido que le damos no vemos el sentido que tiene detrás. Y así vamos época tras época desde antes de los romanos.

Los romanos usaban el miedo como herramienta. Por eso cogieron su opuesto que es el amor, le dieron la vuelta y construyeron Roma. Roma significa miedo. Ellos jugaban con esto.

Los más peligrosos para el imperio romano eran aquellos que no les tenían miedo. En otras palabras, los libres. A los romanos les daban miedo los libres, porque los libres son libres de no creerse su propio miedo. Y si no se creen su propio miedo, ¿cómo los vas a manipular? ¿Me explicas?

Si yo no me creo mi miedo, ¿cómo tú me vas a manipular? ¿Cómo lo vas a hacer? No puedes, es imposible, porque, aunque me veas hacer lo que tú me obligas a hacer, no vas a ver que lo hago en plena libertad porque no tengo miedo de hacer lo que me obligas a hacer.

¿Me acompañaste hasta aquí? Gracias.

... ... ...

Por esto estamos viendo una libertad que no acontece en este mundo porque este mundo no es su causa, sino que emerge en este mundo porque este mundo es su efecto. La causa de la libertad en este mundo eres tú. Pero si tu no encuentras la libertad en ti, tú no puedes ser la causa de la libertad en este mundo.

Entonces vas a estar a expensas de la libertad que se dispensa en este mundo. Y la libertad que se dispensa en este mundo la dispensa aquellos que no conocen la libertad. Por eso la dispensan. Porque si la conocieran, no la dispensarían. Sabrían que todo el mundo es libre, entonces, ¿cómo la vas a regular?

¿Me acompañaste hasta aquí?

En este mundo se regulan las libertades porque nadie las conoce. Y los que la conocen hacen ver que son regulados por esas libertades porque son libres de parecer ser regulados por esas libertades porque les da igual la regulación de estas libertades porque se saben libres.

¿Me acompañaste hasta aquí?

Por eso aquel se comió la cicuta y el otro se dejó crucificar.

¿Me acompañaste hasta aquí?

- No, no, puedes salirte, ven, te hemos preparado una barca aquí te puedes marchar Sócrates, no hace falta que te...

- Me voy a tomar la cicuta.

- ¡No seas tonto, no seas tonto, que eres libre, márchate!

Por eso mismo, porque soy libre y conozco la libertad me voy a quedar a vivir la sentencia que este mundo que no conoce la libertad, me ha dispensado para yo poder mostrar la libertad real del ser humano. Porque mi libertad está por encima de las causas que este mundo pretende infligir sobre mi vida. Porque soy más allá de lo que uno percibe que es.

Eso es Sócrates y allí soltó todo su discurso, se tomó la cicuta y se acostó. Murió su cuerpo, no su libertad.

¿Me acompañaste hasta aquí?

... ... ...

Estoy tratando de acotar todo lo máximo posible para que, de ello, solo se desprenda la capacidad de darnos cuenta de que podemos ser libres en un contexto en el que no lo parece. Cada vez nos acercamos más y más a un contexto que cada vez más y más va a parecer menos libre. Cuando menos libre parezca, menos libre te vas a sentir.

Incluso aquellos que se sentirán libres, habrán estado obligados a hacer lo que tienen que hacer para sentirse libres. Pero si puedes descubrir que de esa exageración de la coacción de la libertad del ser humano está tu libertad esencial, habrás descubierto algo que en muchos miles de años

y muchos seres humanos que han andado este suelo no descubrieron por miedo a descubrirlo. Porque lo que más miedo le da a una mente humana es su propia libertad.

Porque si te das cuenta de tu propia libertad te das cuenta también que no perteneces a ninguno de los establecimientos estructurados sociales de nuestra época y eso acojona mucho. Pero cuando no tienes miedo de tu propio miedo, en lugar de acojonarte, oye... hasta te pone un poco>>.

Enlace al video 94, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://www.youtube.com/watch?v=qtkLNaX2AuM&t=67s>

## GRANITOS DE ARENA

*Es curioso ver como esta ‘crisis sanitaria’ por no decir neo dictadura, está haciendo florecer lo mejor de cada uno y lo mejor del ser humano. Cada uno desde sus posibilidades, aportando su pequeño granito de arena, un paso más en el proceso evolutivo individual que, sumados a todos los otros pequeños granitos, provocan un gran salto en el proceso evolutivo de la conciencia humana. Gracias a todos los que sumáis conciencia a la conciencia.*



## ACTITUD EN TIEMPOS DE CRISIS

*El mundo y la sociedad cambian a golpe de crisis. Esta sanitaria es la primera pero no será la última. Parece que los próximos recortes de libertades individuales serán por causa de la crisis climática.*

*La vieja normalidad ya es historia y la nueva tiene sabor de distopía o de profecía autocumplida: le llaman ‘gran reinicio’. Ahora más que nunca tocará estar en equilibrio: estar en paz por dentro y proyectar esta paz simplemente con nuestra presencia en nuestro entorno más inmediato: familia, compañeros, amigos y saludados.*

*Proyectar este equilibrio interior en nuestro día a día tal como semillas de amor de la nueva conciencia que queremos para la humanidad, más allá del escenario distópico hacia donde todas las crisis apuntan.*

*La llama de la vida y del amor hacia ella misma es la fuerza que nos permitirá ser libres de pensamiento, libres de espíritu y libres para expandir paz y amor allí donde más falta hace y cuando más falta hace: en el mismo lugar e instante donde la vida nos ha hecho nacer.*



#### ILUSTRACIÓN DE LA PORTADA



Y en este punto de las tertulias, nuestra incondicional "E" no facilitó la imagen que ilustra el espíritu y sentir de las tertulias y que a su vez protagoniza la portada de este libro.

Y aquí me permito la licencia de compartir este video, que consiste en una meditación guiada para bajar el nivel de miedo y estrés.

Enlace al video 95, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://youtu.be/JBMWM1Qqgbg>

## COMUNICACIÓN

Este tema de las antenas 5G me lleva a pensar si nosotros nos podemos comunicar a través de frecuencias que resuenan con el amor o es una quimera. Da la sensación de que la vida nos lleva a resonar con la frecuencia del miedo, la más opuesta al amor. Al final es una decisión personal: ¿la vida evoluciona desde el miedo o desde el amor? ¿Qué frecuencia emitimos fruto de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones?

## LOS ESPEJOS

### El espejo directo o del momento:

¿CUAL ES LA CREENCIA LIMITANTE EN MI, QUE ESTA SITUACIÓN O PERSONA ME ESTÁ MOSTRANDO A TRAVÉS DE SUS ACTOS?

### El espejo de nuestros juicios:

¿CUAL ES EL JUICIO OCULTO EN MI, QUE ESTA SITUACIÓN O PERSONA ME ESTÁ MOSTRANDO A TRAVÉS DE SUS ACTOS?

### El espejo de lo que hemos perdido, entregado o que nos han arrebatado:

¿QUE ADMIRO EN ESTA PERSONA QUE YO HAYA PERDIDO, ENTREGADO, O QUE ME HAYA SIDO ARREBATADO?

### El espejo de nuestro árbol genealógico:

¿QUE ASPECTOS OCULTOS Y SÓRDIDOS DE MIS ANCESTROS SE REFLEJAN EN MI EXPERIENCIA DE VIDA?

### El espejo de nuestro mayor bien:

¿EN QUE SERÍA DISTINTA MI VIDA SI DEJARA QUE TODO LO QUE HAGO SEA PERFECTO TAL COMO ES, INDEPENDIENTEMENTE DE CÓMO RESULTE?

Este tema ya ha salido como parte de los deberes que pusimos en el 2021. Aquí lo retomamos y ampliamos, para extraer todo el jugo de esta herramienta tan poderosa para detectar nuestra sombra a través de observar a los otros como espejos.

Vamos sumando espejos... y ahora parece que todo es un juego inocente de proyecciones... y podemos adoptar el rol de observador... y usar las proyecciones para poder evolucionar... y el día a día se convierte en una

*práctica... y las experiencias de vida cobran un nuevo significado y la vida cobra un nuevo propósito... Muchas gracias por los videos... y ánimos para ir practicando con los espejos...*



*Deberes: ¿Sabes reconocer tus espejos? Té invito a examinar tus relaciones con la gente que te es más cercana. Luego, identifica los rasgos o características que te irritan y que no soportas. Después hazte la siguiente pregunta: ¿Están estas personas mostrándome a mí mismo@?*

## RELACIÓN DE PAREJA

*Interesante... es lo que siempre digo: primero es la emoción (la herida del niño/niña interior no sanada) y después es la experiencia (de pareja en este caso). A partir de aquí... si quiero cambiar la relación de pareja... tendré que cambiar la emoción que la sostiene.*

## LA SEGUNDA PREMISA, CONTINUACIÓN

**Primero es la conciencia y después es la materia.**

*Me gusta pensar que primero es la conciencia y después es la materia. Entonces la materia pasa a ser un efecto de la mente que la observa. Esto lo confirma la física cuántica a nivel de partículas cuánticas.*

*Resulta que la materia está hecha de esas diminutas partículas. Entonces la mente del que observa afectará a la materia en función de su nivel de conciencia.*

*La pregunta entonces es: ¿cómo subimos nuestro nivel de conciencia, nuestra capacidad de afectar a la materia y sobre todo, cómo podemos mejorar la calidad humana de las relaciones que sincronizamos en cada instante?*

*La respuesta es obvia: el amor nos eleva y el miedo nos hunde.*

*Una aplicación práctica es sanar el cuerpo físico a partir de cambiar el estado de conciencia de nuestra mente. Y esto hoy en día es una realidad irrefutable. Porque la enfermedad tiene un origen mental-emocional y en última instancia, una falta de amor propio.*

## DEBERES

*¿De dónde venimos? ¿Qué hacemos aquí? Y ¿hacia dónde vamos?*

## OLAS Y MAR

*¡¡¡Las olas y el mar, buena metáfora!!!*



*¡Sin saberlo, también se comentó en la tertulia!*



*Olas egoicas frente al mar divino...*

*¿hacia dónde nos dirigimos?*

*Olas errantes en medio del caos... chocando unas con las otras... para ver cuál sobrevive más tiempo...*



*Sin darnos cuenta de que al final todas las olas volverán a ser lo que nunca han dejado de ser: el MAR.*

## PSIQUE y ALMA

*Yo sí estaré... y comarto este pequeño texto para ir animando la tertulia...*

<<La psique, del griego ψυχή, psyché, «alma humana», es un concepto procedente de la cosmovisión de la antigua Grecia que designaba a la fuerza vital de un individuo, unida a su cuerpo en vida y desligada de este tras su muerte. Psique es una palabra antigua que a menudo se usaba como sinónimo de ‘alma’ y, más adelante, pasó a ser aceptada únicamente como metáfora: una manera de referirse a lo que la psicología aborda: el psiquismo, lo psicológico, los procesos psicológicos>>.

## EL DESAPEGO

Esta es una meditación muy útil para comprender y liberarse de los apegos, que es en definitiva como nuestro ego entiende que es el amor.

<<Con esta práctica meditativa guiada vamos a trabajar los apegos. Los apegos es la forma particular que tiene el ego de entender lo que significa el amor. Para el ego el amor es sacrificio. Significa que deja de amar a todas las personas para dedicarse exclusivamente en cuerpo y alma a amar a esas que él elige. Significa, por lo tanto, el sacrificio del todo para amar solo a ciertas partes a través de relaciones más o menos especiales.

La forma que tiene el ego para que esas relaciones se conviertan en especiales es de nuevo el sacrificio. Cuanto más se sacrifica por sus seres queridos, esto es indicativo de la magnitud del amor que siente por ellos. Llegados a este punto el ego siempre va a exigir algo a cambio de todos sus sacrificios y por lo tanto va a exigir que el otro ser querido se sacrifique por él en la misma medida.

Y aquí empieza un juego de manipulación que se va retroalimentando y acaba conduciendo al dolor y sufrimiento, cuando los sacrificios del ego no se ven recompensados, correspondidos, o cuando hay una pérdida inesperada de ese ser querido.

Tiene que haber otra forma de amar, verdad. Otro camino que no pase por el sacrificio y se acabe convirtiendo en dolor y sufrimiento. Una forma de amar que nazca desde la libertad en lugar de las ataduras de los apegos.

Pero para descubrir esta otra forma de amor... quizás primero sea necesario dejar a un lado todos esos apegos tan... limitantes y frustrantes.

Veamos si con esta práctica meditativa guiada logramos este objetivo: descubrir el amor por el todo, el amor libre>>

<<Permanece con los ojos cerrados.

Pon toda tu atención en mi voz, mi voz como único objetivo de tus sentidos. Presta atención a todo lo que iré contando y deja que todo tu pensamiento sea el resultado de una escucha que te conecte con tu inconsciente. Permanece en el presente, en el aquí y ahora.

Ahora, empieza poco a poco a aflojar el cuerpo y siente cómo cada respiración te ayuda a sentirte más relajada. Deja a un lado las preocupaciones que tengas en este momento y los asuntos pendientes. Regálate estos minutos de relajación y descanso. Pídele a tu mente unos momentos de paz y después despertarás sintiéndote llena de energía.

Observa cómo mi voz, mi tono, te va guiando a partir de ahora para que tú no tengas que hacer nada, simplemente escuchar y dejar que todo fluya desde tu inconsciente, desde la parte más profunda de tu mente.

Observa tus pies, observa su posición en el espacio, el lugar que ocupan. Tus pies tienen un volumen determinado, trata de sentir el volumen de tus pies. Observa ahora dónde están los límites de tus pies, dónde acaban. Siente qué sensaciones te permiten definir los límites de tus pies en el espacio. Date cuenta de que no hay nada, no hay nada que te indique dónde empiezan y dónde terminan tus pies: son uno con el espacio que los envuelve.

Toma conciencia ahora de tus piernas, toma conciencia del volumen que están ocupando en el espacio. Observa dónde terminan tus piernas, trata de sentir sus límites, dónde termina el lugar que ocupan. Date cuenta de que no hay nada, no hay nada que te indique dónde empiezan y dónde terminan tus piernas, son uno con el espacio que las envuelve.

Sube tu atención a tus muslos y glúteos, para notar cuánto espacio hay en ellos, cuánto espacio necesitan para ser y existir. Tus muslos y glúteos

están ocupando un volumen de espacio determinado y definido. Trata de sentir hasta dónde se extienden en el espacio. Date cuenta de que tus muslos y glúteos son uno con el espacio que los envuelve. No hay límites que te permitan distinguirlos, más allá del espacio.

Presta atención a tu abdomen, presta atención a todo el espacio que ocupa y todo el volumen que le permite contener todos tus órganos digestivos. Observa con atención los límites de tu abdomen. Imagina qué sientes en ese límite espacial. Imagina dónde termina tu abdomen en el espacio. Date cuenta de que no hay nada, es uno con el espacio que lo envuelve.

Sube tu atención al tórax. Observa cómo es el espacio que permite a tus pulmones y tu corazón realizar sus funciones biológicas. Observa los límites de tu caja torácica, observa qué sientes en esa zona colindante con el espacio. Date cuenta de que no hay nada que te permita sentir dónde empieza y dónde termina tu caja torácica, es un todo con el espacio que la envuelve.

Toma conciencia ahora de tus hombros, pasando por tus brazos y llegando hasta tus manos. Observa el espacio que ocupan. Presta atención a las sensaciones que te permiten identificar los límites de tus brazos en el espacio. Date cuenta de que no hay nada, no hay más que espacio dentro del espacio, que todo es uno con el espacio que los contiene y envuelve.

Todo tu cuerpo es ahora uno con el espacio, no hay límites, no hay fronteras. Tu cabeza también se funde con el espacio, pasando a formar parte del espacio. Toda tu parte física, corpórea es ahora parte del espacio infinito que la envuelve, todo tu ser está ahora en el infinito: fundido con el campo cuántico de infinitas posibilidades.

... ... ...

Imagina que regresas al vientre materno. Imagina que estás ligada de nuevo al cordón umbilical... al cordón umbilical que te une a tu mamá... imagina que todo lo que percibes a través de este cordón es puro amor, pura bondad e inocencia... amor genuino de madre en toda su dimensión.

Ahora, poco a poco te vas desconectando de este cordón para seguir ligada a tu mamá, a través del cordón emocional, a través del contacto físico y a través del alimento que percibes cuando te pones en su pecho... y así, sientes de nuevo agradables sensaciones de estar unida a alguien: a tu madre, a su afecto y cariño...

Seguidamente imagina que te haces un poco mayor y que dejas de amamantarte de mamá, dejas poco a poco ese cordón emocional para tomar conciencia de tu padre. Ahora te sientes ligada a tu padre y a tu madre... los puedes sentir como tus referentes, como los seres que más adoras y más amas... y te dejas envolver por sensaciones de unión con estos, tus padres, agradables sensaciones de sentirte unida a ellos...

Ahora llega ese momento en que tomas conciencia de que debes empezar a hacer tu propia vida, tu propio camino. Poco a poco te vas soltando de tus padres, te vas desvinculando para empezar a volar, volar hacia tu propia vida, hacia tu propio destino y descubres el amor por la vida: por tu vida.

Y en esta travesía encuentras ese amor, esa media naranja... No importa si es real o imaginaria, siente cómo es estar cerca de esa persona a la que tanto has buscado y a la que tanto has deseado... ahora está aquí, contigo, a tu lado... y te sientes muy bien, muy querida y muy amada...

Y todas estas experiencias agradables, amorosas, van conformando de alguna forma tus ataduras con el plano terrenal...

Observa que hay otro tipo de ataduras: las que mantienes con tu cuerpo, con tu imagen física y tu figura... con el personaje que interpretas y encarnas... con esa personalidad a la que te has acostumbrado, con tu manera habitual de actuar... y con tu trabajo, con la identidad y reputación que te da, ... ataduras con la sociedad y la cultura en la que vives, con tu pueblo, barrio o ciudad... con tu patria, con tu país... y más ataduras que solo tú puedes saber y sentir...

Date cuenta de que en tu interior tienes ese impulso para sentirte permanentemente unida o vinculada con alguien, esa atracción hacia personas que te rodean y con las cuales vas llenando tus vacíos, tus partes emocionales incompletas... te hablo de una necesidad

inconsciente, de una necesidad de sentirte ligada a tus seres queridos... a tu mundo exterior... a determinadas cosas que ves y sientes separadas de ti...

Tus fidelidades familiares están detrás de la gran mayoría de estos lazos, de estas ataduras. Son estados de conciencia pasados a los que crees que debes rendir obediencia. Tus creencias, la forma que tienes de ver y entender el mundo, también te hacen sentir esa necesidad de no desligarte de los seres más queridos... de tus amistades de toda la vida, de tus lugares conocidos... de tus conductas... ¿Puedes notar estas ataduras? ¿Puedes sentir estos lazos inconscientes?

Si me lo permites voy a llamar a todas estas ataduras apegos: esas relaciones que poco a poco has construido, por pertenencia a tu clan familiar, por aprendizaje, por tus experiencias, de forma inconsciente. Esos apegos a los que te sientes tan atada y ligada... son ahora tan fuertes que no sabes cómo liberarte de ellos... Además, tu ego, cada vez que quieras soltarlos, te mantiene cautiva desde la culpa y desde el miedo: son sus armas favoritas.

Siente ahora esas sensaciones de resistencia al desapego, esos miedos, ese sentimiento de culpa por estar traicionando una parte de tu clan, de tu yo y de tu ego. Siente en tu cuerpo esas sensaciones que produce cada gesto o cada intento por desapegarte de esa identidad de ti...

... son demasiadas ataduras, demasiado miedo a sentirte libre, demasiado tiempo viviendo ligada a alguien o con alguien...

... ... ...

Quizás ha llegado el momento de dar un nuevo paso en tu proceso de crecimiento personal, quizás ha llegado el momento de desapegarte de todas estas ataduras emocionales, talmente como aquella niña que tuvo que desapegarse de sus juguetes favoritos para poder seguir creciendo y evolucionando en su proceso natural de vida.

Quizás ha llegado el momento de adoptar un rol de observador y preguntarte:

¿Qué es lo que estoy llenando con todas estas relaciones de dependencia emocional? ¿Qué es este impulso por sentirme unida a alguien? ¿De dónde surge? ¿Para qué estoy atada a todo ello?

No le des mayor importancia. Es natural que las personas busquemos eso que nos permite sentirnos unidas, eso que nos permite sentirnos merecedoras de amor y aceptación... forma parte de nuestra condición humana, forma parte de nuestro propósito de vida... es una búsqueda vital, innata... una búsqueda que puedes detener en cualquier momento de tu vida... ¿Te apetece saber cómo?

La búsqueda finalizará cuando te des cuenta de lo que andas buscando, de la conexión que crees que has perdido u olvidado sin ser consciente de ello... por qué siempre has creído que lo que andabas buscando estaba fuera de ti, separado de ti... y así es como te has ido apegando a tu mundo exterior... y luego, han venido las pérdidas de esos seres queridos y esas pérdidas solo han sido causa de dolor y sufrimiento en tu experiencia inocente de vida.

La búsqueda finalizará cuando te des cuenta de que ese vínculo nunca ha estado en tu mundo exterior, en tu realidad material... ese vínculo siempre ha estado en ti y formando parte de ti... y lo puedes reencontrar tan pronto como dirijas la atención hacia tu interior, cuanto dirijas la atención hacia tu corazón...

Empieza, ahora a simular mentalmente, en tu mundo interior, una conciencia superior de amor, llámale como prefieras, una fuente infinita de luz y sabiduría, una conciencia divina a la que todos estamos conectados a través de la inocencia... Empieza ahora a vibrar con esa energía, con esa luz que es puro amor... Empieza ahora a conectar con esa conciencia donde no hay ego:

- No hay manipulación... no hay chantaje afectivo...
- No hay acusaciones... no hay enjuiciamientos...
- No hay castigo... no hay condena...

- No hay rechazo... no hay abandono emocional...
- No hay prohibiciones... no hay separación...
- No hay miedo ni vacío...

Cuando dejas que esa conciencia resuene en ti, en tu interior, te das cuenta de su magnitud y grandeza. Es una conciencia llena de una coherencia tan profunda que cuando fluye por tu interior sólo puedes llamarla amor. Es una conciencia que nunca ha abandonado a nadie, nunca se ha olvidado de nadie, de la misma forma que el sol amanece cada día para iluminar a todas las criaturas y cosas del mundo, sin juicios, sin distinciones... eternamente... brillando con toda su intensidad y energía, incondicionalmente...

Es una conciencia tan plena de amor, que incluye a todos los otros: al amor de madre, al amor de padre, al amor de pareja, al amor por la vida, al amor por el universo... y muy especialmente al amor por ti.

¿Puedes sentir en tu interior esta fuente de amor? ¿Puedes sentir en tu interior esta fuente de luz? ¿Puedes verte iluminando todo tu mundo, aceptando todo lo que hay en él... desde la más pura inocencia? ¿Puedes proyectar desde tu corazón emociones de benevolencia incondicional?

... ... ...

Permite que tu cuerpo empiece a vibrar y resonar con esta experiencia, con estas emociones elevadas, emociones que puedes sentir e identificar, emociones de perdón, emociones de paz... emociones más y más elevadas... emociones que te elevan a la gratitud más profunda y al amor más espiritual...

Cuando empiezas a vivir y sentir emociones elevadas, a desapegarte del miedo, la culpa y de tu ego, empiezas a sintonizar con esta conciencia divina porque así se ha definido. Estás ante las puertas de la fuente y cuando bebes de ella entras en comunión con la conciencia de amor divino, con la conciencia de unidad.

Esto es así porque esta conciencia se expresa fragmentada en cada uno de nosotros y nos recuerda cuál es nuestra esencia original. Ahora puedes conectar con ella, puedes apegarte a ella, porque sabes que habita en tu interior, en tu corazón. Y ella se ocupa de llenar todos esos vacíos momentáneos producto de tus desapegos, de tus pérdidas dolorosas y los llena con el amor más puro e intenso que jamás pudiste imaginar...

...entonces ya estás viviendo en tu nuevo yo, tu versión ideal de ti y la vida te resulta más fácil, más simple y sencilla, más llena de dicha. Entonces, encuentras el sentido de la vida, entonces, empiezas a proyectar realidades que reflejan este nuevo estado de conciencia, realidades coherentes con lo que es tu propia esencia de amor... y así es como la semilla de amor que habita en tu ser, se abre dulcemente a la vida...

... y dejas que lo divino fluya y se exprese a través de ti... y activas y amplificas todo el poder de tu esencia amorosa... todo el potencial divino que hay en ti... y empiezas a escuchar y resonar con frecuencias y armónicos celestiales... y dejas que tu alma se eleve a planos existenciales superiores...>>

Más adelante dejaré el enlace al vídeo.

## TE VEO

*Te veo en UCDM (Un Curso De Milagros) significa veo la inocencia y santidad que hay en ti, más allá de tus condicionamientos egoicos, porque a pesar de mi ego yo también soy un alma divina como tú.*



## TRANSGENERACIONAL

Una de las cosas que se trabajaron durante las tertulias es el estudio del transgeneracional, esto es, de nuestro árbol familiar. Nuestro árbol familiar contiene mucha información oculta y por lo tanto inconsciente, que se va transmitiendo de generación en generación. Es por eso que, sin

darnos cuenta, estamos repitiendo historias pasadas una y otra vez, de forma programada.

Con el estudio del transgeneracional se pretende encontrar el origen de esos programas que tanto lastran nuestra vida en el presente. Suele ser muy revelador y a la vez liberador y sanador de nuestra conciencia.

... ... ...

*Lo que me está viniendo un poco a la mente es empezar a trabajar con el tema del árbol familiar, lo que es el transgeneracional: lo que se esconde detrás de nuestros ancestros y que de alguna forma están condicionando nuestra vida, nuestro estado de conciencia y nuestro nivel de conciencia.*

*Es un poco mirar hacia detrás para saber de dónde venimos y dónde estamos. Pienso que esto del transgeneracional da para varias tertulias, aquí hay muchas cosas a explicar, hay mucha teoría y también se pueden hacer varias prácticas. Se puede hacer una lectura del árbol y ver que sale.*

*Podemos aprender y descubrir muchas cosas de lo que estamos viviendo simplemente investigando e indagando que pasó en la vida de nuestros antepasados.*

... ... ...

*En el árbol genealógico de nuestros ancestros hay mucha información que se ha transmitido de forma inconsciente, de unas generaciones a las otras y que de alguna forma está determinado nuestro ‘karma’. Cuando hacemos el estudio del transgeneracional lo que hacemos es convertir el Karma en Dharma, es decir, tomamos conciencia y por lo tanto cambia nuestro estado de conciencia.*

*Es una herramienta muy útil y ya veréis como vuestra vida puede llegar a dar un giro de 180º, a cambiar por completo, simplemente poniendo la atención a las historias que vivieron nuestros ancestros.*

## EMOCIONES

*Las emociones, esas bloqueadas en el inconsciente y que se van transmitiendo de generación a generación, son la puerta a la espiritualidad. Cuando a través de un acto de toma de conciencia pasan del inconsciente al consciente, la realidad que percibimos cambia completamente. También cambia nuestro estado de salud e incluso se producen efectos cuánticos en el cuerpo, en la materia.*

*Entonces comprendemos que la realidad es una ilusión mental inconsciente, o sea, una realidad percibida o filtrada por nuestra mente. Al liberar una emoción oculta cambia la frecuencia neuronal de nuestro cerebro, con lo cual, pasamos a vivir en una línea espaciotemporal distinta: lo llamo salto cuántico o cambio de sueño. Entonces se comprende que primero es la emoción y después la experiencia, así como primero es la conciencia y después la materia.*

*Esto es un cambio de paradigma pues hemos convertido los efectos en causa y las causas en efectos. Y esto nos devuelve nuestro poder innato: nos convertimos en cocreadores del sueño. Este es el potencial de las emociones cuando las comprendemos en profundidad.*

*Curiosamente la vida nos propone experiencias para que podamos ir liberando estas emociones bloqueadas. La enfermedad es otra de esas oportunidades. Entonces nuestro estado de conciencia va evolucionando desde el miedo y resto de emociones de supervivencia, hacia el amor, lo que somos en esencia.*

*Y en cada vida humana, cada uno puede aportar su granito de arena en este proceso consciencial. Y comprender por fin en que consiste la liberación de nuestra alma: sanar la mente.*

*Curiosamente el origen etimológico de la psique es alma.*

## PASOS PARA SEGUIR PARA UNA CARTA DE DUELO



<<Si deseas dejar atrás viejos resentimientos con alguno de tus familiares cercanos o con alguna amistad significativa en tu vida, te presentamos a continuación un ejercicio muy sencillo, pero a su vez muy poderoso, para lograr esta liberación. Ya verás como tú mismo quedarás sorprendido

con los resultados y cómo sin darte cuenta la relación con esa persona dará un giro de 180 grados.

Escribe una carta a la persona o familiar que hayas elegido para hacer el duelo. En la carta debes decirle a la persona o familiar de manera clara, sincera y honesta:

1. Las cosas que te han sentado mal de sus palabras, actos o comportamientos hacia ti.
2. Las cosas buenas que ha dicho y hecho para ti.
3. Que te pida perdón por todo lo que te ha sentado mal de sus palabras o comportamientos, añadiendo como ello te ha hecho sentir y como te ha influenciado a lo largo de tu vida.
4. Darle las gracias por permitir este momento de reconciliación y porque gracias a él/ella tú tienes la vida, o te has permitido conocer una parte de ti oscura.
5. Decirle lo que has hecho mal para esta persona, lo que has dicho, hecho o mal pensando de él/ella.
6. Decirle lo que has hecho bien respecto a él/ella, dicho, hecho y pensado.
7. Pedirle perdón por lo que has dicho, hecho o mal pensando de él/ella y cómo eso te ha hecho sentir.

Al final de la carta añade estos dos puntos respecto a ti:

1. Pídate perdón a ti mism@ por el daño que te has hecho durante todo este tiempo en que pensabas, actuabas y sentías de esta manera.
2. Date las gracias porque has decidido cambiar.

La carta la debes escribir en 1a persona y siempre respecto a yo. Yo me siento, yo pienso...

Una vez escrita la carta debes leerla en voz alta, a solas, dejándote sentir, dejando que salgan las emociones reprimidas, que salga todo el resentimiento a la luz durante su lectura.

Finalmente debes destruir la carta, mediante un acto o ritual simbólico. Por ejemplo, quemando la carta y enterrando las cenizas.

Opcional: puedes marcar la carta con tu sangre y/o tu orina, para darle más simbolismo y conectar más con tu inconsciente antes de leerla y destruirla.

Gracias y que disfrutes con los cambios tan positivos que vas a experimentar en tu vida>>.

#### CUANDO LA MENTE SANA, EL CUERPO SANA

*¡Ayer una tertulia muy agradecida! Pasamos de la teoría a la experiencia, gracias a “A” y “N” y a “D” un poco. Confirmamos que la enfermedad está en la mente y que el cuerpo, a través de síntomas físicos nos habla. Incluso entrevimos que cuando la mente sana, el cuerpo sana. Es un don que todos tenemos: la toma de conciencia. Este mecanismo mental nos permite transformar nuestra realidad: pasar de un estado de enfermedad a un estado de salud. Y las emociones inconscientes en el núcleo de todo el proceso, canalizando el cambio, tal como un milagro. Y es que cuando se habla de sanar el alma, quizás deberíamos de decir liberar el resentimiento acumulado y resolver los conflictos emocionales que nos*

*impiden resonar con el amor. Gracias a todos por hacer posible las tertulias.*



## PELÍCULAS PARA MOVER LA CONCIENCIA

- “Atrapado en el Tiempo”
- “El Show de Truman”
- “Matrix”
- “City of Angels”
- “Serendipity”
- “Nosso Lar”
- “Conversaciones con Dios”
- “El Cambio” (The Shift)
- “Destino Oculto”
- “Lucy”
- Serie de Netflix: “El Último de la Fila” , “Mi Otra Yo”

## CRUZAR PUERTAS

*Está bien ir abandonando poco a poco los referentes que nos vende el sistema y sustituirlos por referentes que nos abren puertas hacia una nueva conciencia, más llena de amor, paz, inocencia y gratitud. Sin embargo, las puertas se abren, pero es un mismo que las debe atravesar.*

## PROYECTO SENTIDO

El concepto de proyecto sentido nos lleva a indagar en la información que se nos transmitió principalmente durante nuestra gestación en el vientre materno y durante los primeros años de vida. Esta información, por su puesto, ha sido vivida de forma totalmente inconsciente, con lo cual aquí también se esconden muchas respuestas a porque nuestra vida es como es y apenas disponemos de libre albedrío para cambiarla.

Nuestra queridísima tertuliana “E”, se ofreció voluntaria para hacer un profundo trabajo de su proyecto sentido, a través de una fantástica regresión al vientre materno. El resultado quedó plasmado en la siguiente reflexión:

*Ayer, a través de “E”, experimentamos con procesos internos de cambio de conciencia acelerado: ¡una especie de salto cuántico! Consistió en una regresión al vientre materno, un viaje al origen del ego. Ella pudo experimentar muchas de las emociones que su madre tuvo durante su gestación y esto la llevó a un estado de toma de conciencia que transformó por completo toda su experiencias de vida desde el instante cero. Gracias “E” por regalarnos estos momentos de trascendencia personal. Muchos ánimos, lo mejor está por venir y llegar.*

## ORO

*La mierda, por mucho que se envuelva en oro sigue siendo mierda. Sin embargo, a través de un proceso interior de 'toma de conciencia' se puede transformar en oro.*



*Por consiguiente, el oro de nuestra vida se encuentra en nuestra*



## EGO

*El ego no quiere que desenvolvamos la 🧑‍🤝‍🧑 ¡Es su guardián! Cuando nos acercamos a ella, se disparan todas las alarmas: ¡miedo! 🤯 Y la conciencia nos va preparando experiencias, para la toma de conciencia: va tejiendo nuestras vida para nuestro mayor bien.*



## JUSTIFICACIONES

*En las tertulias también se ha dicho que la mente genera pensamientos, los pensamientos sentimientos y los sentimientos emociones. Ok, hasta aquí, como dice el doctor. Una vez dicho esto, en las tertulias siempre he defendido todo lo contrario: que primero es la emoción y después es la experiencia.*

*Venimos programados por una herencia familiar. Y esto implica un inversión de pensamiento: las emociones (programadas, heredadas e inconscientes) generan sentimiento y los sentimientos pensamientos, que intentan justificar racionalmente la reacción emocional previa. Yaquí estamos, justificando nuestra vida, atrapados en unas frecuencias emocionales que condicionan por completo nuestra experiencia vital.*

*¿Podemos ver cuantas justificaciones hacemos en un día cualquiera?*

## TOMA DE CONCIENCIA

*Es curioso observar cómo hemos convertido un hecho que debería ser normal y natural, en algo difícil y a veces imposible. Es como si aprender a caminar, que cuando tenemos 1 año se produce de forma natural, sin esfuerzo, lo hubiéramos pospuesto a los 65 años: ¡uf, que faena y cuanto dolor y sufrimiento en cada intento!*

*Estoy hablando como no, de la toma de conciencia. Gracias a todos los participantes de la tertulia de ayer. Muchas gracias.*



## IMAGINA

*¿Os imagináis que, durante la próxima semana, cuando nos encontramos con cualquier persona, en lugar de mirarla a través de los ojos, somos capaces de sentirla desde el corazón y en lugar de escucharla con las orejas, somos capaces de resonar con su alma? Ostras, ¡acabo de poner deberes!*

## AMOR DE PAREJA

*Amor de pareja: sacrifico al todo para amar una parte. Y luego, hago sacrificios por la parte que he escogido. En resumen, un doble sacrificio. Amor divino: amo al todo y cada una de las partes, de tal forma que no hay ningún sacrificio. Estamos en el camino.*

## ENTROPÍA

*El concepto de entropía es muy interesante. Se conoce como el segundo principio de la termodinámica. Afirma que toda la materia del universo está sujeta a este principio de la siguiente manera: la materia tiende a estados de máximo desorden o caos, que se corresponde con estados de mínima energía.*

*Dicho esto, cabe también citar que hay fuerzas opuestas a la entropía y que pueden trascenderla. Estas fuerzas yo las relaciono con el milagro de la vida: la vida evoluciona de forma antagónica a la materia, desde estados de conciencia caóticos, hacia estados de conciencia de coherencia y plenitud. A partir de esta observación se podría afirmar que lo mejor en la vida siempre está por llegar.*

## LAS EMOCIONES

<<Las emociones no son buenas ni malas: la rabia nos permite defendernos; el miedo nos pone en alerta ante una situación desconocida; la tristeza permite que nos hagan caso; y el asco nos permite expresar que algo no nos gusta.

La alegría debería ser nuestro estado natural en ausencia de las otras cuatro...

Entonces...

Si la alegría no está en tu presente...

Obsérvate y déjate sentir... ¿Qué otra emoción te está dominando?

Entonces...

Detén tu lucha interior, siéntete en paz.

Admite que el mundo es un lugar libre de peligros.

Escúchate desde tu corazón, hazte caso...

Acepta lo que no te gusta, forma parte de ti.

¡Desapégate! ¡Elige alegría!>>

<https://youtu.be/hDzxQpAGVzs>

## TODOS JUNTOS

Muchas gracias. Las tertulias son posibles gracias a vuestra participación y aportaciones. Como decía Krishnamurti: "All together", esto es, todos andamos y avanzamos juntos en nuestro proceso evolutivo consciencial.

## PROPÓSITOS PARA EL NUEVO AÑO 2023: TE VEO

Y aquí el video con el que se cerraron las tertulias del 2022, para dar paso al 2023.

<<Este año 2023...

Voy a seguir proyectando mi dolor emocional en ti, hasta que me dé cuenta de que lo único que consigo es aumentar el sufrimiento en mí.

Quizás entonces me proponga hacer algo nuevo, algo diferente. Quizás entonces deje de culpabilizarte de mis experiencias desagradables y deja de exigirte que me ames tal y como soy, en nombre de un supuesto amor, que no es más que pura manipulación emocional y estériles sacrificios de las respectivas libertades individuales.

Y quizás entonces empiece a responsabilizarme de mis propios estados emocionales internos inherentes en mí desde siempre.

Sí, los voy a observar detenidamente, los voy a identificar uno por uno y los voy a sentir intensamente a través de todas mis células, a través de toda mi biología, hasta alcanzar un estado de quietud y calma interior, un estado de equilibrio y paz mental.

En este instante y solo en este, estaré en disposición de...

Tomar conciencia...

Tomaré conciencia que el otro ‘no existe’ y por lo tanto tú, tan solo eras el espejo que la vida escogió para que yo pudiera trascender mis resentimientos más profundos. Para que yo pudiera sanar mi alma herida.

Entonces te pediré perdón por haberte usado como mi basurero emocional y me pediré perdón por haberme infligido dolor y castigo a través de ti con mis propias proyecciones internas.

Entonces te miraré fijamente a los ojos y te diré sin dudarlo:

Te veo,

Reconozco la inocencia en ti así como reconozco la inocencia en mí, pues los dos somos inocentes: la vida es inocente.

Te veo,

Mi salvación está en ti tan cierto como la tuya está en mí, pues los dos estamos salvados: la vida misma es el plan para la salvación.

Te veo,

Como mi más grande maestro de vida: todo lo que juzgo en ti lo integro en mí.

Gracias por estar a mi lado. Gracias por tu paciencia.

Gracias, gracias, gracias>>.

Enlace al video 97, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ul2d69l0t0>

## **CAPÍTULO 3 (2023): LAS TERTULIAS LLEGAN A SU MADUREZ**

“Lo primero que me sucedió con las tertulias es que me hacían pensar. Luego se daba el efecto espejo: a veces los problemas de los otros me hacían darme cuenta de cosas que a mí también me habían sucedido”.

“Para mí son muy enriquecedoras”.

Maite Martínez

## EL PERDÓN

Empezamos las tertulias del 2023 muy fuertes, con este video donde se desarrolla todo lo que esconde este don que todos tenemos desde el instante en que nacemos: el don del perdón.

Pero aquí se quiso profundizar en el significado etimológico del término, que viene del latín *perdonare*. Entonces, la pregunta sería, ¿Que tengo para dar? en lugar de ¿Que tengo para perdonar?

De esta forma cambia bastante la comprensión del concepto que tenemos establecido con relación al perdón.

Esta es la transcripción del video:

<<La palabra perdonar viene del latín *perdonare* o sea que su significado etimológico es 'para dar'.

Partiendo de esta base, de esta raíz, intentaré poner tres ejemplos didácticos de lo que algunas personas han dado o han entregado a través del perdón.

En la película “El Último Samurái”, se nos presenta una situación en la que el protagonista mata en combate a uno de sus oponentes. En la tradición Samurái, cuando una mujer pierde a su esposo en combate tiene el deber de casarse con aquel que mató a su marido durante la lucha.

Al ser el protagonista capturado por los samuráis, se le obliga a casarse con la mujer que él mismo ha dejado viuda.

La mujer, en un principio, no está dispuesta a amar al asesino de su difunto marido pero acepta el matrimonio muy enojada y resentida, con un gran odio interior.

La película transcurre y más adelante los samuráis son llamados a la batalla que marcará su fin, al combate que determinará su destino.

En ese combate, el protagonista, que ha aprendido a amar al pueblo de los samuráis, lucha de su parte pues se ha integrado por completo a sus costumbres y cultura, aún a sabiendas que lucha por una causa perdida.

Justo antes de partir hacia el campo de batalla, su esposa, a la que había dejado viuda, le ofrece el honor de vestir la armadura de su difunto esposo, pues comprende que él, a pesar de ser un forastero, ha aprendido a amar a su gente, a su pueblo y que ella, debe hacer lo propio: amarlo incondicionalmente.

Aquí tenemos un ejemplo de perdón, un ejemplo de lo que esa mujer está dispuesta a dar: su resentimiento, enojo y odio hacia el asesino de su primer marido.

Si bien este ejemplo se trata de una película me gustaría también poner otros ejemplos de perdón, de casos reales que se están dando en nuestros días y en nuestra civilización. En este caso voy a citar ejemplos de la “Escuela del Perdón” promovida en Italia por Daniel Lumera.

... ... ...

Este segundo ejemplo, real, es el caso de una mujer que va de visita a una cárcel de menores. Va acompañada de un educador social que está al cargo de los presos, de los adolescentes.

El educador le pregunta si está de visita para ver a su hijo y ella contesta que no, que no ha venido para ver a su hijo. Le comenta que ha venido a ver al asesino de su hijo.

El educador se queda muy parado... pero aún se queda más atónito cuando la mujer le comenta que con su esposo han decidido hacer algo para reconducir a ese adolescente y, de ser posible, han acordado adoptarlo. Porque ella sabe que, si sale de la cárcel, volverá a matar de nuevo y no quiere que otra madre sufra todo lo que ella ha sufrido. Cuando el joven encarcelado se entera del gesto de esta madre, el educador comenta: es la primera vez que lo he visto llorar...

¿Qué está dando, que está entregando esa madre?

¿Quizás su odio? ¿Quizás su tristeza? ¿Quizás su sed de venganza? ¿Quizás sus resentimientos? ¿Quizás su dolor y sufrimiento?

¿Y que está encontrando al adentrarse en ese camino?

¿Quizás su propia esencia, su capacidad de amar incondicionalmente?

... ... ...

Vamos a por el tercer ejemplo que nos lleva a la historia de una mujer doblemente violada: a los 12 y a los 16 años. La mujer lleva toda su vida viviendo con rencor, resentimiento y dolor profundo. Se ha arruinado la vida dos veces: la primera porque ha sido violada y la segunda porque odiando al perpetrador todavía le da el poder de hacerla sentir mal. ¿Qué tiene que dar, entregar esta mujer? ¿Qué tiene que perdonar?

La mujer acude a un centro penitenciario de violadores y pederastas. La mujer se reúne con uno de los presos y le mira a los ojos. Poco a poco empieza a resonar con el sufrimiento ajeno de ese violador que tiene enfrente y va tomando conciencia de toda la violencia y desamor que ha vivido en su infancia.

Toma conciencia de cómo su inocencia fue quebrantada a edades demasiado tempranas. Ve en sus ojos la inocencia de un niño que se ha hecho mayor y que es incapaz de gestionar todas esas emociones de impotencia que lo han convertido en un ser violento.

Luego, se da cuenta de que toda la violencia que se está ejerciendo sobre sí misma a través de sentirse violada es la misma con la que tiene que convivir ese violador. Entonces se reconoce en sus ojos talmente como si se tratara de su espejo, talmente como si fueran uno solo.

Finalmente se decide a entrar en el perdón: en un primer instante decide dejar de odiar más a su violador pues comprende su dolor, su falta de autoestima y su impotencia. Entonces conecta con un perdón mucho mayor, con un perdón totalmente incondicional y decide perdonarse a sí misma por todo el castigo que se estaba auto infligiendo al vivir con todo ese odio interior.

Y al liberarse ella de su dolor libera a su violador del suyo, pues ahora las dos conciencias se han unido al reconocerse iguales, al reconocerse como dos conciencias violentadas por haber perdido su inocencia a edades tempranas y al reconocer su gran carestía de amor propio.

... ... ...

Estos tres ejemplos evidencian la fuerza del perdón, la grandeza que se esconde en cualquier ser humano. El perdón es un don que todos tenemos, por el simple hecho de ser y existir.

Todos tenemos cosas que dar, cosas que ofrecer o entregar, dejar ir. Cosas que nos van devorando poco a poco por dentro, nos van deshumanizando y consumiendo. Sí, todos tenemos cosas que perdonar, incluso yo mismo, por descontado.

Quizás no podamos perdonar aún al asesino de nuestro ser querido, a nuestro violador o al asesino de nuestro hijo o hija. Pero por lo menos, con estos ejemplos, queda claro que la posibilidad existe, es real. Estos ejemplos nos abren a la posibilidad de que no existe nada que no se pueda perdonar. Y esta posibilidad, si bien no está al alcance de todos, si está al alcance de esas personas que ya están siendo semillas de la nueva humanidad, semillas de la nueva conciencia.

El perdón es dar, es dar o entregar lo que no somos para tomar conciencia de lo que si somos. No somos odio, ni dolor ni resentimiento, ni tan siquiera culpables de nada. Tampoco somos voluntades separadas o divididas. Somos canalizadores de amor, cuando nos liberamos de esas emociones bloqueadas que estaban limitando nuestra capacidad para amar.

Llegados a este punto podemos dar las gracias a aquel individuo que nos ha hecho sufrir tanto, pues gracias a él hemos podido liberarnos de todo aquello que habitaba dentro de nuestro ser y que nos mantenía alejados de nuestra esencia. Gracias a él hemos podido identificar esas partes de nuestra alma que debían ser sanadas o liberadas, pues no estaban en armonía con el amor.

Y el perdón es un gran catalizador de este proceso reparador, un proceso que culmina dejando por fin a nuestra alma serena y en paz.

... ... ...

En mi niñez siempre supe que había algo mucho más grande y fuerte en nuestro interior que superaba ampliamente todas nuestras ansias de castigar y culpar a los otros de nuestro dolor y sufrimiento. Pero hasta ahora no sabía lo que era, ni tampoco tenía ejemplos tan claros que me lo mostraran. Ahora sé que eso más grande y fuerte puede aflorar en cualquier instante y en cualquier lugar gracias al acto de perdonar: de donarse incondicionalmente sin esperar nada a cambio.

... ... ...

Miremos ahora el término conciencia como lo que estamos siendo en cada momento. Y el término ego como la percepción e interpretación que hace nuestra mente de ello. Nuestra mente cree que lo que percibe e interpreta es real y conforma un ego basado en experiencias de vida repetitivas que van conformando nuestras creencias más arraigadas. Se genera así un marco de creencias mentales donde se va confinando y acumulando nuestro dolor y sufrimiento, que es en última instancia, lo que acaba por caracterizar a nuestro ego.

Cuando un ser humano se atreve a traspasar la barrera de su dolor y sufrimiento con el perdón, a romper el marco de sus creencias mentales, algo ocurre en su ego porque algo cambia en su conciencia. Pero ese algo no solo afecta su propia conciencia: se expande también por las conciencias ajenas. ¿Cómo sucede este proceso evolutivo? Lo voy a evidenciar analizando los tres ejemplos anteriores.

Por un lado, observamos que se desvanece la dualidad, se rompe el círculo vicioso de víctima-victimario, se detiene el mecanismo egoico de acción-reacción. Y, por otro lado, se desvanece la separatividad entre las voluntades implicadas en el conflicto:

- Puesto que la voluntad del esposo es compartir el amor con su esposa, así como la voluntad de la esposa es compartir el amor con su esposo
- Puesto que la voluntad del violador es recuperar su inocencia, así como la voluntad de la mujer violada es recuperar la suya

- Puesto que la voluntad de la madre es amar al hijo, así como la voluntad del hijo es sentirse amado por la madre...

Entonces, cuando se da el perdón, en ese instante se trasciende el espacio y el tiempo porque no hay ni dualidad ni separatividad de voluntades. Se produce, por lo tanto, una comunión de voluntades y las dos almas se reconocen iguales: inocentes y libres de toda culpa. Entonces, al reconectarse con su esencia original se sienten en paz y aflora el amor incondicional.

Y es en estos instantes sagrados que la humanidad da un paso de gigante, un salto cuántico en su proceso evolutivo. Es como que se produce un agujero de gusano en la conciencia universal, un agujero que mirémoslo por donde lo miremos, solo se puede calificar de milagro.

El perdón tiene este potencial, esta grandeza, esta fuerza: es un catalizador de los milagros. Aunque es algo que se da de forma espontánea, sin previo aviso, también es cierto que surge desde una esencia primigenia que habita en el interior de todo ser vivo y que podemos calificar como amor divino.

El amor divino ejerce de palanca para que el perdón pueda aflorar, allí donde más falta hace. Es por tanto un mecanismo activado por la divina providencia no por nuestro ego. De hecho, ¿dónde queda el ego humano cuando se dan estos tres ejemplos de perdón? Aquí es cuando nos damos cuenta de la pequeñez de nuestro ego y de la grandeza del amor divino: cuando podemos experimentarlo a través del perdón incondicional.

... ... ...

Las personas que han perdonado a sus más grandes enemigos son personas libres, son personas que se sienten en paz. Son personas que han trascendido los resentimientos más íntimos y se han abierto al amor por el todo, renunciando así a aquel amor por una de las partes, que no era más que otro de sus apegos.

El apego es el esfuerzo que hace nuestro ego para retener al amor, sin darse cuenta, que, al retenerlo, deja de ser amor, para convertirse en fuente de dolor: ahora el ego va a vivir con miedo a perderlo, con miedo a

perder a ese ser amado y querido en el que ha encarcelado todo su amor. Con todo, acabamos de transformar al amor en su opuesto: el miedo.

Una condición esencial del amor es que es libre: fluye por todas partes, en cualquier instante y en cualquier relación. Así, si lo permitimos, gracias al perdón, puede fluir en el asesino de nuestro amado, en el asesino de nuestros hijos y hasta incluso en el perpetrador de una violación. Esta es la grandeza del amor que no juzga a nada ni a nadie pues lo integra todo.

... ... ...

Existen en este universo dos fuerzas opuestas. La fuerza del ego y la fuerza del amor. La primera es una fuerza involutiva: se alimenta del miedo, la culpa y el resentimiento. Su destino final es la muerte. La segunda es una fuerza evolutiva: se alimenta de la compasión, la paz y la dicha. Su destino final es la eternidad. Las dos fuerzas conviven en cada uno de nosotros. Y depende solo de nosotros decidir a cual queremos alimentar.

El perdón nos proporciona un recurso de aprendizaje para escoger en cada momento el camino de la fuerza evolutiva. El perdón nos permite alejarnos del sendero de la fuerza involutiva de nuestro ego. Nos permite salir del delirio que significa pensar que nuestras creencias son verdades absolutas. De creer que hay conflictos u ofensas imperdonables.

... ... ...

He puesto estos tres ejemplos tan impactantes para que nos demos cuenta de la pequeñez de los conflictos que no somos capaces de perdonar hoy en día. Pero existe un mañana y todos podemos evolucionar en conciencia para que aflore el perdón a través de nuestra mente, si somos capaces de sentir por un instante, la esencia que habita en nuestro ser: el amor incondicional por el todo.

Y de esta forma cada vez que alguien perdona, cada vez que alguien se da, cada vez que alguien entrega su resentimiento sin esperar nada a cambio, cada vez que alguien se convierte por un instante en el alquimista de su propia mente, añade su granito de arena a la evolución en conciencia de toda la humanidad>>.

Más adelante, dejaré el enlace al video.

## LA PERCEPCIÓN

Este es un concepto muy interesante y que la PNL (Programación Neurolingüística) tiene muy bien estudiado. Os pongo aquí algunas de las ideas al respecto.



<<La PNL estudia cómo se conforma o programa el mapa de cada individuo para luego poder trabajar sobre este, a través de diversas técnicas o protocolos. El mapa se encuentra en nuestro inconsciente, que ya sabemos que no distingue entre realidad y ficción. Entonces puedo desde situaciones ficticias, figuradas, modificar mi mapa: modificando imágenes, sonidos, sensaciones y emociones que son los ladrillos que conforman el mapa. Y es cuando cambia mi mapa, que cambia la percepción de mi realidad. Algunas características de nuestros mapas mentales:

- Existe una gran diferencia entre la realidad y la experiencia de realidad de un individuo.
- Toda persona construye su propio mapa del mundo. Ningún mapa es más real o más verdadero que otro.
- Los mapas más efectivos son aquellos que disponen de un número amplio y rico de posibilidades, alternativas y opciones.

- Los mapas se pueden cambiar, enriquecer y ampliar. El individuo con más opciones tiene mayores posibilidades.
- El objetivo del mapa es la adaptación saludable e inteligente al ambiente (entorno).
- El mapa está construido por factores genéticos y ambientales.
- No es la realidad lo que nos restringe sino las limitaciones percibidas a través de nuestros mapas.
- Cada contexto modela al mapa y cada mapa modela al contexto. Todo cambia junto.
- Evolucionar implica necesariamente ampliar el mapa.>>

**DEBERES:** *En la última frase se dice que evolucionar implica necesariamente ampliar el mapa. Entonces, ¿cómo puedo saber yo que estoy ampliando mi mapa, que estoy evolucionando?*

### ¿GUERRA ESPIRITUAL?

*Dudo mucho que una guerra pueda ser espiritual... es un oxímoron. Lo uno excluye a lo otro, al igual que el amor excluye a todo miedo, incluso el miedo a la muerte. El camino espiritual pasa por convertir cualquier instante y cualquier suceso, en paz, no en guerra. Y eso es posible cuando somos capaces de cambiar la percepción de las cosas.*

### NIÑ@ INTERIOR

*Todo esto me lleva a pensar que quizás nuestro ego, el personaje que interpretamos todos los días, se ha construido desde el desamor con el que lidiamos durante nuestra infancia, cuando aún la inocencia del niñ@ que fuimos estaba intacta. Por suerte desde el adulto podemos ir puliendo todo ese desamor, hasta alcanzar estados de conciencia diferentes.*

## PRACTICA PARA CONECTAR CON NUESTRO NIÑ@ INTERIOR

Del libro “Prácticas de Relajación Emocional”, escrito por un servidor, os comparto esta meditación guiada.

El libro lo puedes adquirir a través de este enlace:

<https://www.amazon.es/Pr%C3%A1cticas-relajaci%C3%B3n- emocional-Ricard-Badia/dp/8491267166>

<<Especialmente indicada para personas con algún tipo de adicción, pero también para el resto de los participantes (¿quién no tiene alguna dependencia física o emocional?).

Las adicciones en nuestra vida adulta tienen una raíz emocional y más concretamente con relación a cómo nos cuidó mamá en nuestra infancia. Podemos citar dos excesos: sobreprotección (nos convertimos en inmaduros emocionales) o abandono (mamá ausente que nos deja un vacío de amor).

Buscaremos en nuestro niño interior esos posibles excesos y las emociones que se bloquearon en estas edades tempranas para poder trascenderlas.

... ... ...

Cierra los ojos y ponte en posición relajada.

Vas a conectar con tu niño o niña interior.

Toma un par de inspiraciones profundas, siente cómo el aire entra por tu nariz y va bajando hasta llenar tus pulmones y ahora lo vas soltando, notando cómo te dejas llevar hasta ese espacio donde está tu niñ@ interior.

Ahora en este estado de relajación, irás permitiendo a tu niñ@ interior que se manifieste.

Visualízate a ti misma como esa niña o niño que siempre está contigo, en alguna parte de tu cuerpo y deja que aparezca. Observa su rostro, sus

ojos, su expresión, simplemente observa. Mira su postura, sus ropas y su tamaño. ¿Cómo es?

Vas a conectar con la mente de tu niña interior, con esos deseos e ilusiones que para ella son verdaderamente importantes. Para ello vas a imaginar que tu niña interior está escribiendo una carta a los Reyes Magos. Observa cómo coge lápiz y papel y se dispone a escribir.

Empieza la carta con el "Queridos Reyes Magos". Observa sus sensaciones, es un momento lleno de ilusión. Observa sus deseos y anhelos, su inocencia. En esta carta todo es posible, todo puede ser pedido con tan solo imaginarlo.

Date cuenta de todas las emociones que se activan en tu niña interior en este momento.

Observa cómo a tu niña o niño interior le empiezan a venir a su mente una variedad de deseos que hacía tiempo que no le permitías sentir.

Qué alegría y felicidad, ¿verdad?

Déjale que se suelte, que escriba todo cuanto desea, todo cuanto pueda imaginar. Es una carta mágica, aquí nada ni nadie le limita, aquí todo está permitido, todo es posible.

... ... ....

Ahora vas a observar una parte de tu niña interior que lleva tiempo oculta y escondida. Si me das permiso pídele a tu niña interior que te cuente en esta carta aquellas necesidades que no están satisfechas. Me refiero a que conecte con vuestra mamá y te cuente en esta carta todo aquello que le venga en relación con ella:

- Aquellas cosas para las cuales se siente ninguneada.
- Aquellos momentos en que se siente abandonada, desplazada o inexistente.
- Aquellas situaciones injustas, muy injustas... castigos... prohibiciones... falsas acusaciones...

- También aquellas experiencias donde tu madre no le deja crecer, donde la sobreprotege y no le permite experimentar su vida.

... quizás ella está decidiendo por ella, no le tiene en cuenta y no le deja ser la protagonista de su vida...

Déjale unos momentos para que todas estas cuestiones, todas estas necesidades no satisfechas sean escritas en esta carta a los Reyes Magos en forma de quejas o deseos. Que escriba cuantos quiera...

Date cuenta de todas aquellas cosas que le disgustan en relación con tu madre y que le gustaría que fueran distintas. Date cuenta de todo lo que nunca le ha podido decir y contar...

La carta ya está terminada. En ella están todas las quejas y deseos de tu niña interior con relación a tu madre. Esta carta no la vas a enviar a los Reyes Magos. Se las vas a entregar a tu madre. Para ello vas a permitir que tu niña interior haga de paje, de portador de la carta.

Vas a situar en una mano la imagen de tu niña interior, llevando la carta de quejas, reproches e injusticias. Observa a tu niña interior, observa su cara su expresión. ¿Está dolida? ¿Está resentida? En esta carta se expresan todas estas emociones que nunca han podido ser reveladas y que impiden que se sienta amada y querida. Observa la carta que lleva tu niña: ¿Es fría o caliente? ¿Cuánto pesa? ¿Es sincera?

En la otra mano vas a poner la imagen que tengas de tu mamá, de cuando eras pequeña. Asocia a esta imagen todo lo que te venga, ruidos, voces, música... todo aquello que te evoque a tu madre cuando eras pequeña... quizás puedas percibir su perfume, su voz... Mira a tu madre, mira su expresión, su cara, su pelo y déjate llevar por las sensaciones que esta imagen de tu madre te está haciendo sentir.

¿Qué sientes? ¿En qué parte del cuerpo lo sientes?

... ... ...

Estas sensaciones te han acompañado durante mucho tiempo, pero tú no lo sabías. Es esta niña que ahora está presente la que lo ha estado sintiendo durante todo este tiempo.

Ahora escucha a tu cuerpo y escucha qué dice la niña.

¿Cómo se siente?

Sea cual sea la sensación que tenga, está bien. Esta niña ahora está siendo escuchada por su mamá y por ti. Tu eres esta adulta que la ha llevado siempre consigo pero que no lo sabía y eso está bien así, porque ahora le estás diciendo, 'yo te veo y te escucho'.

Esta niña lleva mucho tiempo esperando este momento y ahora ha llegado, alégrate porque ya os habéis encontrado. Tu niña tiene muchas cosas que decirte, porque sólo ella sabe lo que necesita de mamá. Escúchala y dile, "ahora sé que estás aquí y te permito que me enseñes la carta con todo lo que has estado guardando tanto tiempo".

Dile que mire a mamá y pregúntale, ¿qué necesitas de ella? Permite que os lea la carta de quejas y deseos, para que quede todo expresado. Atiende a su demanda con amor, simplemente te está diciendo lo que necesita para sentirse amada por mamá. Sea lo que sea lo que diga, atiéndela con compasión, esto os servirá para cambiar las cosas que tanto daño le hacen. Estáis aquí y ahora para cambiarlo. Permítete escucharla.

Y ahora que ya lo sabes, pregúntale a mamá si quiere eso para ti, pregúntale a mamá si quiere que tú seas feliz. Ahora dile a mamá si puede darte lo que la niña le pide en la carta.

... ... ...

Ahora observa lo que sucede entre las dos manos. Tu madre empieza a prestar atención a tu niña interior, a su hija, a ti. Tu madre observa la carta e inmediatamente se da cuenta de todo lo que hay en ella. Se da cuenta de cuánto la hace sufrir sin ser consciente de ello. Se da cuenta de su resentir, de su dolor y de sus emociones inocentes heridas. Observa a tu madre y date cuenta de que lo está pasando mal, no es consciente que con su conducta y comportamiento le está haciendo tanto daño emocional a tu niña interior.

Ahora observa a tu niña interior, observa cómo sostiene la carta y cómo mira a tu madre. Tu niña interior sólo quiere poder expresar el resentir de esta carta, sólo quiere soltarlo. Sólo quiere cerrar heridas abiertas, para así dejar de sentir el vacío emocional que forma parte de tu yo adulto. Dale permiso para que se libere de toda esta carga reprimida.

Ahora tu niña interior y tu madre se están observando desde la comprensión y el perdón. Se están reconciliando y reencontrando. Se quieren mucho y se dan las gracias. Se dan las gracias por permitirse este momento de liberación, este acto de amor. Tu niña interior se ha dado cuenta de la inocencia de tu madre, las dos se reconocen inocentes, se reconocen iguales. Observa cómo las energías de tus manos se igualan y se establece una atracción entre ellas. Tus manos se van juntando cada vez un poco más... un poco más... y cuanto más se juntan más se reconocen tu niña interior y tu madre y más se cierran las heridas, mayor es la reconciliación y el perdón.

Tus manos se juntan delante de tu pecho. Hay una fusión entre las dos imágenes, entre las dos energías. Tu niña interior se funde con tu madre y de esta unión nace una nueva imagen, símbolo o energía. Ahora todo es paz y armonía, tu niña interior y tu madre se han transformado en una expresión de amor. Lleva esta vibración a tu corazón, integra esta energía en tu pecho y permite que se reactive toda tu biología. Tus células vibran ahora en la plenitud de amor entre madre e hija, en ese reencuentro tan anhelado, tan deseado. Siente el bienestar y la tranquilidad de esta unión, de esta nueva forma de entendimiento y de este amor que ahora es totalmente consciente.

... ... ...

Mantén las manos unidas y acércalas poco a poco a tu corazón. Estás integrando en tu ser lo que mamá ya puede darte. Siente ahora el abrazo de mamá y siente también el aire entrar en tu cuerpo y llegar hasta tu corazón.

Siente este aire limpio y puro que está trayendo a tu cuerpo unas sensaciones nuevas que te sientan muy, muy bien. Ahora ya tienes lo que durante tanto tiempo has estado esperando de mamá. Siente cómo esta

información nueva llega a todos los rincones de tu cuerpo, siéntelo en tu pecho, en el abdomen y en todos los órganos que hay en él, siéntelo en todo tu torrente sanguíneo viajando hasta tus manos pasando por tus brazos y también siéntelo pasar por tus piernas y llegar a tus pies y la planta de los pies.

Ahora siéntelo en tu médula espinal, recorriendo toda tu columna.

Y siente cómo esta nueva información llena toda tu cabeza, todo tu cerebro, siente como viaja en forma de luz por todos los rincones de tu cerebro, llenándolo de una paz y tranquilidad que antes no habías experimentado.

Y permite que tu niña diga y sienta que ahora ya tiene todo lo que me sienta bien, ahora ya tengo todo lo que necesito de mamá.

Y con esta nueva información integrada en todas tus células, vas a visualizarte de adulta, frente a tu niña y vas a sentir desde tu adulta esta sensación de bienestar y de estar completa porque ya tienes todo lo que necesitas de mamá.

Recorre todo tu cuerpo con un rayo de luz blanca, es la luz que se está integrando en tu ser, en toda tu biología. Y mira a tu niña interior y observa cómo su rostro y su expresión ha cambiado. Observa su paz y obsérvate también a ti desde tu adulta. Y date cuenta de cómo todo ha cambiado.

Y poco a poco irás regresando de esta experiencia renovadora que te acompañará para siempre. Y cuando quieras podrás dejar que una música inunde tus sentidos para plasmar esta experiencia en tu ser...>>

Enlace a la meditación guiada:

<https://youtu.be/2A39HrCEkGI>

Sugerencias del animador para estimular el feedback:

- ¿Has conectado con tu niño o niña interior? ¿Te ha resultado?
- ¿Cómo ha salido la carta a los Reyes Magos? ¿Larga, corta? ¿Alguna emoción?

- ¿Qué ha pasado cuando las manos se han juntado? ¿Qué ha sucedido entre tu niña interior y mamá?
- ¿Algún cambio físico en el cuerpo durante la relajación?

Deberes para realizar durante la semana:

- Identifica alguna "adicción", alguna dificultad que tengas y que puedas identificar como adictiva. Prestale atención durante la semana, observa si cambia algo, si ahora es diferente.
- ¿Qué cosas te molestaban más de tu madre cuando eras pequeña/o?
- Si te apetece puedes escribir un listado más o menos detallado. Luego lo puedes leer en voz alta, con sentimiento, con emoción. Cuando ya no quede carga emocional, lo puedes dejar ir, quemando el papel o enterrándolo... lo que prefieras y sea mejor para ti.

## LA VIDA ES UN ESPEJO

Esta ha sido una temática bastante recurrente a lo largo de las tertulias. En esta ocasión quiero centrar la atención en un espejo que no solemos tener en cuenta. Texto sacado del libro “La Matriz Divina” de Gregg Braden:

<<El espejo de lo que hemos perdido, entregado o que nos han arrebatado:

Este espejo refleja nuestros vacíos. Cada vez que confiamos lo suficiente como para amar o ayudar a alguien y esa confianza es traicionada, perdemos una parte de nosotros en esa experiencia. Nuestro instinto de supervivencia nos lleva a evitar repetir de nuevo esa experiencia dolorosa, a evitar volver a ser tan vulnerables y de esta forma nos sentimos protegidos. Cuando llegamos a un punto en nuestra vida en que realmente queremos abrirmos y compartir nuestro ser con otras personas, descubrimos que el amor que había en nuestro interior ha desaparecido

y que lo único que queda es un enorme vacío. Cuando encontramos nuestros pedazos ‘faltantes’ en los demás, nos sentimos irresistiblemente atraídos hacia ellos. Puede que incluso creamos que los ‘necesitamos’ hasta que recordemos que lo que nos atrae de ellos es algo que aún tenemos en nuestro interior... simplemente estaba dormido>>.

## LOS 6 INSTANTES SAGRADOS DE LA VIDA

*En la vida se han diseñado varios instantes donde si o si nos toca renacer:*

*Todo empieza con la concepción, cuando óvulo y esperma se fusionan para dar lugar a una nueva vida. Este instante se puede considerar como el acto de reencarnación, aunque no deja de ser un renacimiento: nos desconectamos de la fuente, de la conciencia divina y nos experimentamos separados en un cuerpo físico y en una realidad dual.*

*El parto es el segundo renacimiento que marcará el resto de las situaciones donde debemos partir hacia algo nuevo o distinto. El parto es el momento de abandonar la vida uterina y abrirse paso hacia la luz. Es el bebé que decide cuándo ha llegado el momento. Este renacer incluye cortar con el cordón umbilical así como con el emocional (entre madre y bebé).*

*El tercer renacer corresponde al paso del mundo de la infancia al mundo de la adolescencia. Muere el niñ@ interior para dar paso al ser adulto. Viene marcado por la aparición de las hormonas sexuales y por lo tanto con la capacidad de reproducirse. Es por tanto el instante en el que el ser humano es un producto terminado y apto para la reproducción. Debería ser también este renacer la emancipación con respecto a los padres: el abandono del hogar materno y el inicio de la búsqueda del propio. Todo ello acompañado por la búsqueda de un compañer@ sentimental, de una pareja para seguir con el fluir natural de la vida.*

*Y entonces, una vez emancipados, viene la reproducción y renacemos a nuevas responsabilidades, la responsabilidad con respecto a nuestros hij@s. La vida da un giro de 180º: en lugar de ser cuidados por nuestros progenitores, pasamos a ser cuidadores de nuestra descendencia.*

*Y aún quedan más renacimientos. Cuando los hij@s nos abandonan es momento de renacer a nuevos roles. En este caso nos toca atender nuestros proyectos personales de vida. Poner nuestra semilla y nuestra luz al servicio de ideas elevadas que fluyen a través de nuestra mente. Si, es el momento de la autorrealización y quizás de una apertura hacia lo espiritual y trascendente. También es el momento en el cual nos convertimos en abuel@s, cerrando así todas las etapas biológicas de la vida, pues hemos alcanzado las 3 generaciones.*

*Y aún nos queda un último renacer. Este consiste en la muerte del ego, ese personaje que hemos construido para sobrevivir en esta Tierra. Pero cuando el ego muere sucede algo muy distinto: entramos en comunión con nuestra divinidad y nos fusionamos con el amor eterno. Para que nos entendamos: morimos. Pero en realidad se cierra el círculo de la vida pues volvemos al punto de partida, a nuestro origen, a la fuente de donde partimos en el momento de la concepción.*

*La pregunta entonces: ¿te has quedado atascado en alguno de estos renaceres vitales? Ojo, si es así, ¡¡¡aquí hay membrillo!!!*



... ... ...

*Ayer en la tertulia respondimos a la pregunta de si nos hemos quedado atascados en alguno de los renaceres vitales descritos anteriormente. También vinculamos este posible bloqueo con relación a cómo fue nuestro parto, desde la oscuridad hacia la luz. ¿Qué nos ha contado mamá de nuestro parto? ¿Qué sabemos?*

*Pusimos a prueba la capacidad individual de ser honestos con nosotros mismos y con el grupo, en un acto de sincerarse y reconocer nuestras limitaciones, que a su vez nos abre el camino hacia nuevas posibilidades y potenciales. Muchas felicitaciones a todos los participantes, fue un tertulia rica y llena. Gracias. Seguiremos indagando sobre nuestro nacimiento en próximos encuentros.*



## EL OTRO NO EXISTE

Cuando decimos "el otro no existe" nos referimos a que el otro eres tú mismo, es tu espejo. Entonces, así como yo trato a mis espejos, así es

como me trató (o maltrató) a mí mismo. Hablo de juicios que hacemos o de culpables que justifican nuestras conductas menos amorosas. De esta forma la vida nos muestra aquellas partes oscuras que habitan en nuestro inconsciente para que las podamos reconocer y poner nuestra luz, nuestra conciencia.



MÁS BIEN PONLAS EN EL CENTRO DE TU CORAZÓN



Solo en este instante, cuando se da la toma de conciencia a través del otro (mi espejo) podemos verlo como un maestro. De lo contrario lo veremos como un maltratador y lo acabaremos condenando (nos acabaremos condenando).

Se entonces el portador de luz para ti mismo y aportarás luz a todo tu mundo (tus espejos).

## ¿LIBRE ALBEDRÍO?

Y dice en el video mi maestro y mentor Enric Corbera: "en cada instante de nuestra vida, estamos eligiendo".

Y la pregunta que me viene y muy vinculada a la espectacular tertulia de ayer es: ¿quién está escogiendo? ¿Yo? ¿Mi ego? ¿Mi inconsciente? ¿Mi

*inconsciente colectivo familiar?... ¿La vida en sí misma? ¿Quién está escogiendo en cada instante?*

### EGO y SEPARATIVIDAD

*Una de las grandes fallas de nuestro ego hoy en día es que piensa, cree y actúa como si pudiera controlar la parte inconsciente de su propia mente, esto es, el 95% de toda la programación almacenada a lo largo de 3.500 millones de años de evolución biológica en el planeta Tierra. Si esto no es una locura, entonces, ¿qué es locura?*

*Cuando uno afirma que lo tiene todo controlado, ese, está loco de atar. Cuando uno afirma que él decide en su vida, ese, está loco de atar. Cuando uno comenta que él tiene las repuestas para justificar sus experiencias desagradables de vida, ese, está loco de atar.*

*Se hace urgente empezar a poner el ego en su sitio, que no es otro que en el de la ignorancia. Se hace urgente poner nuestras vidas no al servicio del ego, sino al servicio del que sí sabe: la vida en sí misma.*

*Tan solo se te pide que confíes en ella plenamente y pronto te darás cuenta de que todo se ha diseñado para tu mayor bien.*

... ... ...

*Cuando se indaga en el concepto de "separatividad", podemos verlo, en primera instancia, como que las distintas mentes humanas tienen voluntades propias, individuales y diferenciadas. En una segunda aproximación, nos damos cuenta de que las voluntades humanas responden a su propio ego. Y resulta que la voluntad del ego es la misma para todos: su propia supervivencia.*

*Entonces, tenemos muchos egos persiguiendo lo mismo y aquí nace el conflicto: ¿quién tiene mayor derecho a existir? ¿Yo o el otro? Claro, el ego no concibe la posibilidad de existir más allá del espacio, el tiempo y la materia. El ego no concibe existir más allá del universo manifestado.*

*El ego, en su afán por perpetuarse, más allá de la muerte del cuerpo, incluso cree que la reencarnación es posible, que se le darán más oportunidades para seguir evolucionando, para seguir aprendiendo y en definitiva, para seguir existiendo.*

*Quizás se hace necesario, comprender que, si existe la idea de separatividad, si existe una realidad donde conviven voluntades separadas en un caos de interminables conflictos por prevalecer, también existe la idea de "unicidad": una realidad donde todas las voluntades están unificadas en un sola y donde el conflicto es imposible. Se trata de una mente unificada, donde no hay espacio, ni tiempo, ni materia. Tan solo existe una idea: el amor.*



## LAS CREENCIAS

*Una de las ideas interesantes respecto a las creencias es comprender cómo se van conformando y programando desde el inicio de nuestras vidas. La ley de Hebb dice que las neuronas que se activan juntas acaban estableciendo conexiones neuronales duraderas, hasta que se crean rutas de pensamiento estables y fijas. Aquí tenemos una pista de cómo se van integrando las creencias en nuestra mente, fruto de la actividad neuronal repetitiva.*

*Es durante la infancia, cuando aún no tenemos las conexiones neuronales consolidadas, que se programan la mayoría de las creencias, que determinarán cómo será la percepción de la realidad cuando seamos adultos y también marcará los límites de lo que será posible y lo que no.*

*¿Se puede revertir este proceso hasta el punto de que cambie nuestra percepción de la realidad y los límites programados durante la infancia?*

*Lo podemos hacer creando rutas de pensamiento nuevas y abandonando las viejas. Un acelerador de este proceso es desbloquear las emociones reprimidas.*

## REPRESENTACIÓN DE NUESTRA ESTRUCTURA NEURONAL

En mi esfuerzo por transmitir como es la mente humana, a partir de comprender la estructura neuronal del cerebro, se me ocurrió usar la imagen de un árbol para tal propósito.

Podemos distinguir dos partes bien diferenciadas en cualquier árbol: la parte visible, compuesta de tronco, ramas y hojas; y la parte invisible (bajo tierra), sus raíces.

Del mismo modo podemos distinguir dos partes bien diferenciadas en la mente humana: la información consciente, visible; y la información inconsciente, invisible. Se suele decir que la información consciente tan solo es el 4% mientras que la información inconsciente representa el 95%. Me dejo ese 1%, que correspondería a la parte de la mente que nos dota del don de tomar conciencia: pasar información del inconsciente al consciente.

Si hacemos un zoom de la mente inconsciente, que en el árbol corresponde a sus raíces, nos encontraríamos con toda la información heredada de las vidas de nuestros ancestros y por tanto de nuestra mamá y papá. Lo he llamado anteriormente transgeneracional. También encontramos en el inconsciente las emociones ocultas, bloqueadas o reprimidas, que se conocen como resentimientos.

Ya sabemos que los resentimientos se heredan y que se reprograman o insertan en la estructura neuronal del cerebro durante la infancia. Esto sucede a través de traumas vividos, que han quedado en el olvido, dejando heridas profundas en la psique o alma.

Si hacemos un zoom de la mente consciente, que en el árbol corresponde a su tronco, ramas y hojas, nos encontraríamos siguiendo este orden, con emociones, sentimientos y pensamientos.

Aquí las emociones, por ser conscientes, las llamamos sociales o políticamente correctas ya que nos permitimos expresarlas. Nos referimos a las emociones básicas o de supervivencia: la rabia-odio-ira-cólera, el asco, la tristeza y la más importante, el miedo.

Los sentimientos serían las ramas del árbol y por tanto son mucho más numerosos que las emociones citadas anteriormente. Un sentimiento viene a ser una emoción más o menos racionalizada. A diferencia de las emociones no se somatizan en el cuerpo.

Y finalmente estarían los pensamientos. Pensamientos tenemos muchísimos más que sentimientos y emociones, por eso los relaciono con las hojas del árbol.

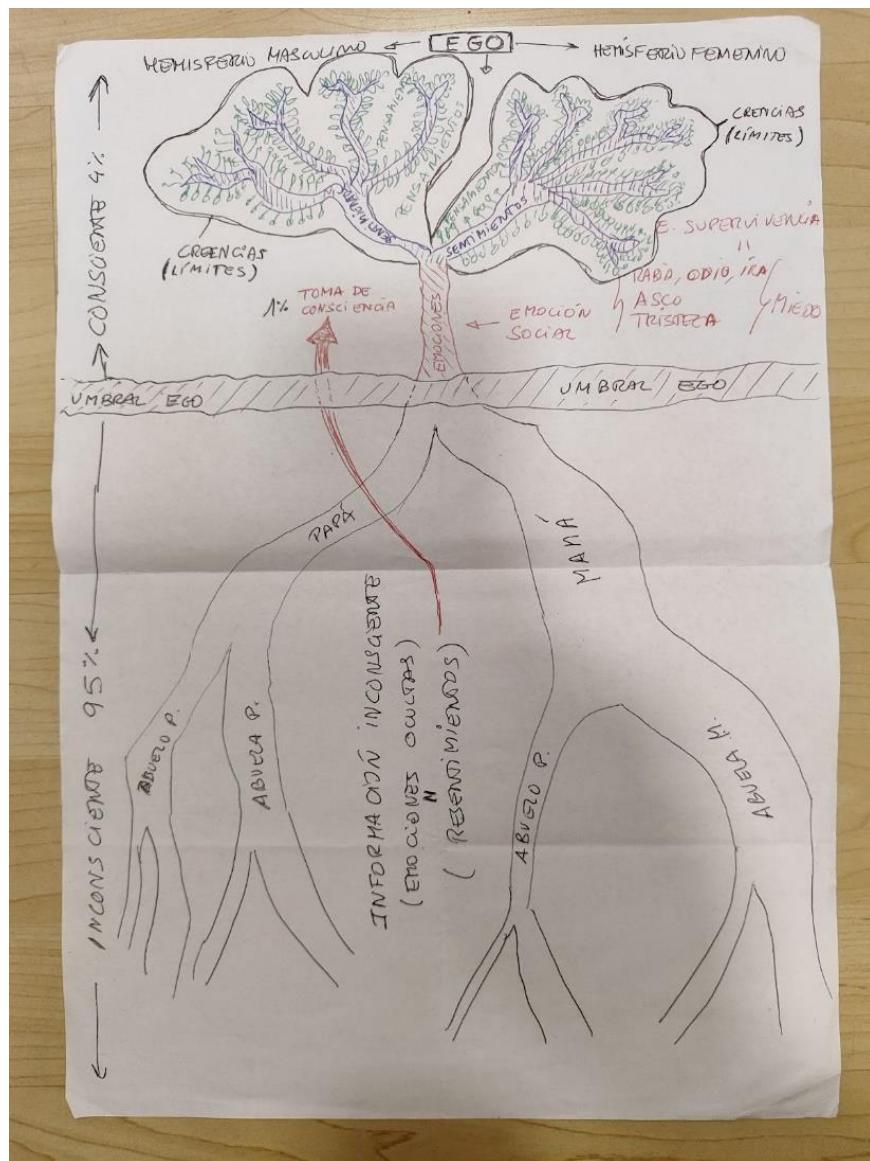
Otra cosa que nos permite esta metáfora es entender que son las creencias. Si observamos, las hojas de un árbol determinan los límites de su copa. Pues bien, las creencias serían los límites de nuestros pensamientos: lo que consideramos posible en contraste con lo imposible; lo que es cierto y lo que es falso; lo que es justo y lo que es injusto; lo que nos une y lo que nos separa, etc.

Otro elemento interesante de observar es que nuestra estructura cerebral se divide en dos hemisferios, con lo cual nuestro árbol tendría una copa compuesta de dos partes: la derecha, o hemisferio masculino y la izquierda o hemisferio femenino. Equilibrar estos dos hemisferios, como hemos visto en capítulos anteriores es muy importante para nuestra evolución en conciencia.

Y finalmente, podemos asociar la parte visible del árbol, no solo con nuestra mente consciente, sino además con nuestro ego: el personaje que hemos construido a lo largo de nuestras experiencias de vida. El ego está limitado por las creencias, que determinan esa famosa zona de confort a la que tanto nos hemos apagado.

Para el ego queda terminantemente prohibido salirse de la zona de confort, con lo cual hay una línea muy fina, que separa la mente consciente de la mente inconsciente y que podemos llamar el umbral del ego.

Con todo lo expuesto, este sería el dibujo final, que espero ayude a comprender cómo funciona la mente humana, a grandes rasgos.



## INOCENCIA

*A propósito del texto tan acertado, se intuye que los niñ@s tienen el acceso al reino de los cielos más cerca, básicamente porque tienen su inocencia más intacta. La inocencia puede ser la llave que nos lleve directos al cielo, a elevar nuestro nivel de conciencia. Cómo percibimos el mundo: ¿lleno de inocentes, o lleno de culpables? Así como percibimos el mundo, así es nuestro estado de conciencia. Hoy decido percibir un mundo inocente, hoy decido ver un mundo perdonado, libre de culpas y juicios.*

## LA REALIDAD

*Mensaje muy acertado. Hoy centraremos la tertulia en esta temática. La cuestión será descubrir qué pasa cuando observo la realidad que me envuelve. ¿Cómo es, hoy en día mi cosmovisión particular del universo? ¿Cómo era hace 1 año? ¿Cómo podría ser en un futuro? Lo que observo, ¿qué es? ¿Es tan solo una posible percepción? ¿Hasta qué punto mi interpretación personal distorsiona mis experiencias de vida?*

## EL CAMINO ESPIRITUAL

*Ayer en la tertulia se planteó el segundo gran obstáculo en el camino espiritual. El primero se da entre el sofá 1 y 2 y el segundo se da entre el sofá 2 y 3.*

## LOS 3 SOFÁS DE LA CONCIENCIA



*Para superar el primer reto espiritual hace falta integrar esta idea: la experiencia de vida es neutra, primero es la emoción y después es la experiencia. Para aceptar esta idea hace falta un acto de rendición, pues se trata de una inversión de pensamiento entre causa y efecto.*

*Una vez realizado este acto de rendición se nos abre el campo cuántico de infinitas posibilidades, que nuestro ego no suele tener presente: sus creencias se lo impiden. Pero ahora parece que todo es posible y uno empieza a comprender que, si cambia la emoción, cambia la experiencia. Y poco a poco aprende a crear su propia realidad: simplemente sintiendo la emoción adecuada, en coherencia con la experiencia que quiere vivir o colapsar de entre las infinitas posibilidades del sofá 2.*

*Llegados a este punto el ego se empodera más que nunca: se ha convertido en un creador, el de su propia realidad. ¿Cómo podemos trascender este estado de conciencia endiosado? Hace falta aceptar una nueva idea: primero es la conciencia y después la materia.*

*Esto nos lleva a dirigir nuestra atención hacia lo no corpóreo, lo no físico, hacia más allá de este universo manifestado para comprender que en esencia somos conciencia o mente y no un cuerpo material. Y aquí se*

*empieza a manifestar una presencia que podemos llamar amorosa o divina, a la que todos estamos conectados, pero nos habíamos olvidado, atrapados por una falsa percepción egoica.*

*Ahora ya no deseamos crear más falsa percepción egoica, más falsas realidades, lo que anhelamos es volver a casa: reconectar con nuestra verdadera esencia divina.*

*Y si conseguimos llegar hasta aquí, la siguiente frase cobra pleno sentido:  
'Hágase tu voluntad'.*

*Y entonces ponemos nuestra vida al servicio de la vida, al servicio de Dios.*

## LA VIDA

*Durante 3.500 millones de años, la vida en el planeta Tierra ha evolucionado sin ningún aparente orden ni control. Desde la primera célula procariota, pasando por peces, reptiles, mamíferos y ... ¡¡¡Humanos!!!*

*Sin embargo, la humanidad lleva años inmersa en una cruzada que consiste en establecer una especie de orden y control global, desde arriba hacia abajo: se nos vende que esta es la solución a todos los problemas de nuestra sociedad. OJO: a más orden y control, mayor seguridad, pero... menor libertad.*

*Si la vida en la Tierra lleva evolucionando libremente 3.500 millones de años, ¿no es una locura aceptar que el orden y control es el camino para seguir? ¡No es más lógico comprender que a más control, menos evolución de la propia vida y de la conciencia subyacente!*

*Be water, my Friend.*

## LA CULPA INNATA

*El Curso de Milagros va directamente dirigido a la línea de flotación del sentimiento de culpa que todos llevamos de forma innata en nuestra psique, en nuestro inconsciente (básicamente por habernos separado de la conciencia de unidad, de la conciencia divina).*

## EL VICTIMISMO

*Es curioso observar esas personas que se quejan de todo, por todo y a todas horas. Viven instalados permanentemente en la queja, sienten que la vida es injusta y se instalan en el victimismo. Que actitud tan infantil, tan inmadura. Ya se sabe que es más fácil quejarse que cambiar.*



*De hecho, la queja es perfecta para evitar asumir la responsabilidad en el asunto: me quejo esperando que los otros me resuelvan la vida por mí. Tiene que haber otro camino...*



*Entonces, desde la posición del observador consciente, puedo ver cada una de mis quejas como una oportunidad para evolucionar en conciencia, para madurar emocionalmente y salir del infantilismo. Entonces me desapego de papá y mamá, me hago adulto responsable y quizás empiezo a conectar con mi verdadera esencia, con mi ser genuino. Y empiezo a resonar con el amor divino que fluye a través de mí.*

*Ahora, todo el tiempo que invertía en quejarme, ¡¡¡lo uso para dar las gracias a la vida!!!*



## ¿LA VIDA A MI SERVICIO o YO AL SERVICIO DE LA VIDA?

*Dice así, está reflexión: Podemos observar dos tipos de conducta en la vida y las dos son perfectamente válidas. La primera conducta se refiere a personas que sienten que la vida está en deuda con ellas. Son personas que le están exigiendo cosas a la vida constantemente: una mejor casa, una mejor pareja, un mejor trabajo, un mejor sueldo, unas mejores vacaciones, una mejor familia, unos mejores amigos, etc., etc., etc. Se pasan todo el tiempo pidiendo y a la vez proclamando que la vida es injusta si no satisface cualquiera de sus demandas.*

*La segunda conducta se refiere a personas que han venido a la vida a ofrecerle cosas. Se pasan el tiempo regalando su alegría, su paz y su dicha. Comparten su armonía y equilibrio y por allí donde pasan el caos se convierte en orden, quietud. Cuando se encuentran ante un conflicto prefieren observar antes de actuar y así es como todo regresa al reposo. Se sienten felices y aceptan cualquier situación que la vida haya diseñado para ellos.*

*Lo más sorprendente del caso es que, cualquiera puede decidir a qué conducta pertenecer independientemente de donde esté. Eso sí, las personas del segundo grupo han tenido que dar un paso previo: entregar, soltar y dejar ir todo su resentimiento, culpa, dolor, sufrimiento y traumas no resueltos de su infancia. Son personas que han pasado por una toma de conciencia profunda y se han reversionado a sí mismas.*

*Tú decides entonces, qué conducta escoger en la vida: la demanda o la entrega.*



## GOMA DE BORRAR CUÁNTICA

*Noticia: se ha descubierto una goma de borrar cuántica. Esta goma permite cambiar o modificar tu pasado y de esta forma reconstruir tu presente (que se convierte en tu futuro). Esta goma funciona mucho mejor acompañada y con los ojos cerrados. Con una sesión de una hora ya se*

*obtienen resultados sorprendentes. La goma cuántica es para todo el mundo, pero no todo el mundo es para la goma, solo sirve si estás dispuesto a dejar atrás tu ego y tus creencias. Algunos beneficios reportados usando la goma, son la felicidad, la paz y el equilibrio. Nota: los resultados al aplicar la goma con gente 'enferma' hacen pensar en la posibilidad de una farmacia emocional. Seguiremos informando.*

## NADA o TODO

*Durante el mes de agosto surge una cuestión. Me pregunto si existe un camino que conduzca al TODO, en oposición a un camino que conduzca a la NADA. Dice UCDM (Un Curso De Milagros) que la mente egoica, tu forma natural de pensar y razonar conduce directamente a la NADA: al vacío existencial, a la muerte.*

*Sin embargo, dice UCDM que existe otra mente, otra forma natural de pensar y razonar que conduce directamente al TODO: a la plenitud existencial, a la eternidad después de la muerte.*

*La forma natural de pensar del ego se basa en los juicios, el dolor, el sufrimiento, el control, los conflictos y las preocupaciones. En sus cimientos encontramos la culpa y el miedo.*

*¿Cómo es la forma de razonar y pensar alternativa a ese ego? Empieza por el perdón, continúa con la gratitud y termina en la paz y la dicha. Sus cimientos son la inocencia y el amor.*



## RUIDO

*En cualquier lugar y en cualquier momento la espiritualidad está presente. Si prácticas un poco la podrás sentir incluso en medio del asfalto. Pues no es el ruido de la ciudad lo que te lo impide sino el ruido de tus pensamientos.*

## SINTONIZAR CON EL ESPÍRITU

*Es cuestión de sintonizar nuestra mente en la misma frecuencia que la de la mente del espíritu que nos une a todos y entonces entramos en resonancia y podemos sentirlo, como una conciencia que nos da la existencia de forma sostenida. El cómo sintonizar esa frecuencia divina se explica muy bien de esta forma: es un estado mental interno, o como dice "I", un diálogo interno.*

... ... ...

*Esa frecuencia nos devuelve a nuestra esencia, a nuestro origen, a trascender este universo ilusorio.*

*¿Cómo podría suceder esto si aún no hemos alcanzado nuestro propósito de vida? ¿Si aún tenemos deberes pendientes? ¿Cómo abandonar este plano existencial sin haber aportado nuestro granito de arena a la evolución en conciencia de nuestro ego? Porque nuestro ego hace mucho ruido...*

*Y es cuando comprendemos y completamos los deberes (emocionales) que se va aquietando. Y es en la misma medida que nos vamos resintonizando con el espíritu.*



## EL FUTURO

*Es curioso observar como la gran mayoría de personas desean un futuro mejor y hacen todo tipo de actividades para lograrlo: desde proyecciones o meditaciones, plegarias-ofrendas-sacrificios, hasta cambios de dieta, de lugar de residencia... Algunos creen que todo pasa por cambiar de trabajo, de pareja o de amistades. 😊*

*Y entonces, la pregunta: ¿dónde reside el futuro? ¿En qué lugar se encuentra? ¿Está escondido? ¿Se oculta y no se nos permite llegar a él? ¿Se puede modificar a nuestro libre albedrío? ¿Es suficiente con el pensamiento positivo? 😊*

*Una comprensión más profunda del concepto ‘tiempo’ nos dice que este no existe que es un constructo mental y que en realidad todo está sucediendo al unísono en el presente. 😲*

*Si esta afirmación es aceptada, comprendida e integrada, entonces solo cabe una posibilidad: para crear un futuro distinto, debemos cambiar nuestro pasado. ¿Cuándo es esto posible? Ni ayer, ni mañana... Solo aquí y ahora. ¿Cómo es esto posible? Accediendo a nuestro inconsciente y a toda la información almacenada a lo largo de la vida y también heredada de nuestros ancestros.*



## PSIQUE vs ALMA

*Antiguamente no se hacía una distinción entre alma y psique. Interesante, significa que, si la psique de un individuo evoluciona lo está haciendo del mismo modo su alma.*

## NO DUALIDAD

*Hay un punto que siempre me choca. Si entendemos que el ‘cielo’ es un estado de conciencia donde no hay dualidad, ¿por qué se dice y habla que las almas tienen que ir hacia la luz?*

*Cuando vamos a dormir y cambia nuestro estado de conciencia, nuestra frecuencia, ¿vamos hacia la luz o hacia la oscuridad? ¿Podemos imaginar un estado de conciencia donde no hay ni luz ni oscuridad, un estado sin dualidades egoicas, simplemente plenitud de amor?*

*Si seguimos hablando del cielo y del más allá en términos de dualidad, estamos cayendo en el ego espiritual. Es decir, hacemos una descripción egoica para explicar y responder a las preguntas trascendentales.*

*El TAO es una filosofía basada en la dualidad. Viene a decir que la realidad es creada por dos fuerzas opuestas, el Yin y el Yang. Pero también está la*

*filosofía Advaita Vedanta, que nos dice que la verdadera realidad se encuentra más allá de la dualidad y que esta se puede trascender: cuando trascendemos la materia, el tiempo y el espacio.*

## TRASCENDENCIA

*Podríamos imaginar que la oscuridad es la parte de información inconsciente que habita en mi mente y la luz la información consciente. Desde esta perspectiva iluminarse consiste en convertir la información inconsciente en consciente, en un acto que podemos llamar 'toma de conciencia', darse cuenta o el famoso ¡Eureka!*

*Y si seguimos indagando en esta línea de pensamiento podemos llegar a una comprensión más profunda de la muerte y ya no diremos que el alma desencarnada trasciende hacia la luz, más bien deberíamos hablar de la trascendencia como un acto de plena toma de conciencia.*

## VISUALIZACIÓN CREATIVA

*Ayer hicimos una práctica inicial de visualización creativa. La podemos enmarcar entre el sofá 1 y 2. Partimos del sofá 1, de cosas mundanas que queremos mejorar o evolucionar y nos situamos en el sofá 2, para abrirnos al campo cuántico de infinitas posibilidades. Veamos los pasos.*

*En una hoja hacemos 4 columnas. Las tres primeras las rellenamos con los ojos abiertos, la última columna con los ojos cerrados (cuántica). En la primera columna podemos poner todo lo que queremos evolucionar, por ejemplo: proyectos personales, pareja, familia, trabajo, casa, conductas no deseadas, amigos, abundancia económica, hijos, fobias, adicciones, conflictos, etc., etc., etc.*

*La segunda columna es la más materialista: indicamos lo que yo deseo a nivel material y que ahora no tengo. La tercera columna, es a lo que aspiro a ser cuando obtenga estas cosas materiales.*

*La última columna es una auto indagación para llevar al instante presente, al aquí y ahora, cómo me siento cuando estos objetivos ya son reales. Importante conectar con sentimientos y emociones que emanan de mi interior, por esto es mejor hacerlo con los ojos cerrados.*

Aquí un ejemplo de cómo podría quedar la table anterior:

ASPECTOS A CAMBIAR, EVOLUCIONAR	QUIERO TENER, A NIVEL MATERIAL	PARA PODER SER	y ESTO ME HARÁ SENTIR...
Pareja	Encuentro mi príncipe azul	Una esposa feliz	Amada y deseada
Trabajo	Escribir un 'bestseller'	Una escritora de prestigio	Realizada y exitosa
Dinero	Tener más ingresos	Más rica	Más abundante y próspera
Aficiones	Viajar por todo el mundo	Más independiente	Más libre y segura
Mascotas	Tener un perro	Menos solitaria	Más acompañada

Finalmente, podemos hacer la visualización creativa usando imágenes, frases o palabras clave y todo lo que se nos ocurra, de tal forma que aparezcan representados todos los aspectos que hemos puesto en la tabla.

Este sería un ejemplo:



A partir de aquí, esta foto la podemos colocar durante un tiempo como fondo de pantalla del móvil, para que nuestro inconsciente trabaje por nosotros y poco a poco nos vaya creando esa realidad más deseada.

Y nada, a ver qué pasa, a ver si funciona. A ver que partes se cumplen y cuáles no.

### ROL DEL ANIMADOR

*Muchas gracias “E” y también al resto de tertulianos más o menos incondicionales. ❤️❤️❤️ Mi rol como tertuliano tiene el aliciente de hacer de animador, para que todos los participantes puedan experimentar cambios en su conciencia, más o menos profundos y más o menos rápidos. 😊😊😊* Está claro que todo es posible gracias a vosotros. Es para mí un privilegio poder hacer de animador.

*Gracias, gracias, gracias.*

### EL SENTIDO DE LA VIDA

*Buenos días,*



*A menudo uno se plantea qué sentido tiene su vida. Algunos llegan a la conclusión que es un acto de supervivencia, donde uno experimenta una serie de situaciones más o menos agradables. Una suma de experiencias más o menos afortunadas fruto del azar, aleatorias e inconexas. Resumiendo, experiencias sin demasiado sentido.*

*Claro, si analizamos una vida de forma aislada, desconectada del resto de vidas y sociedad, poco sentido vamos a encontrar.*

*Imaginemos ahora qué sentido tiene la vida, más allá de las individuales y concretas. La vida en mayúsculas, desde la primera célula, ahora hace*

*3.500 millones de años, hasta la actualidad: seres humanos dotados de una mente, de una inteligencia.*

*Visto desde esta perspectiva más amplia la VIDA si parece tener un propósito, por lo menos, observamos una evolución. Cualquier ser vivo está vinculado a esa evolución y tú y yo también. Y es quizás este fenómeno evolutivo el que podría dar sentido a tu vida y a la mía. ¿Qué quiero decir?*

*¿Y si todas las experiencias de tu vida y la mía han sido diseñadas, según esta idea o principio de la evolución?*

*Hacia dónde evoluciona la vida es seguramente hacia dónde evoluciona la tuya y la mía y es una de las preguntas que os propongo para hoy:*

*¿Hacia dónde evoluciona la vida?*

*Cuando reconozcas la respuesta ya habrás encontrado el sentido de tu vida y la de todas.*



... ... ...

*Lo voy a poner más fácil, entonces.*

*Imagina que la vida es un río, un río con barcas. Cada barca es un ser humano y cada barca se puede mover por el río: arriba, abajo, a la derecha y a la izquierda. El río se mueve por sí solo, independientemente de lo que hagan las barcas y además, se mueve en un sentido concreto: hacia abajo. El sentido del río es fluir hacia abajo hasta llegar a su destino: el mar. Entonces evoluciona hacia el mar y se transforma en el mar.*

*¿Y las barcas mientras tanto que hacen?*

*¿Luchan contra corriente? ¿Hacen vueltas en círculo? ¿Se quedan atrapadas en un margen? ¿No hacen nada... se dejan llevar?*

*Entonces, si el sentido de la vida (= río) es la evolución, ¿hacia dónde evoluciona? Y mientras la vida evoluciona, ¿qué hacemos los seres*

*humanos (= barcas)? ¿Y quién o que hace evolucionar la vida? La segunda cuestión para otro día*



*PD: la vida ya evolucionaba mucho antes que apareciera el homo sapiens.*

... ... ...

*...me sacude una extraña idea, una idea acerca de las almas, las almas encarnadas. Está claro que cada alma va a dar un sentido a su experiencia de vida, a su paso por este plano existencial. Este sentido de vida, sin una verdadera reflexión profunda, puede llevar a las almas a su autodestrucción, a su propia aniquilación lenta y silenciosa.*

*Y entonces vuelve la pregunta que se comentaba hace unos días: ¿Cuál es el sentido de la vida? Y hasta que cada uno, individualmente, no responda a esta pregunta, otras almas que coexisten con la nuestra decidirán por nosotros sobre el sentido y destino de nuestras vidas.*

*Desde nuestras humildes tertulias y entre todos buscando reemprender el camino para el cual, podamos dejar de ser almas perdidas.*

... ... ...

**!!!Buenos días!!!**



*Ayer una nueva tertulia cargada de profundidad. Las preguntas que pusimos sobre la mesa...*

*¿Cuál es el sentido amplio de la vida, la dirección que sigue en el planeta Tierra desde sus inicios? Es decir, ¿La vida tiene un sentido? ¿Es como el fluir de un río, desde los montes hasta el mar?*

**?** **?** **?**

*Por otro lado, ¿cuál es el sentido particular de mi vida? ¿También sigue un fluir? ¿Son cuestiones separadas o profundamente conectadas? ¿Hay*

*algún obstáculo para establecer este vínculo entre ‘la parte’ que es mi vida en particular y ‘el todo’, que es la vida desde sus inicios?*

*¿Qué papel juegan los apegos, entendiendo apegos como amor + ego?  
¿Qué papel juega el ‘vacío’, la falta de apegos?*

*Profundizamos en estas cuestiones con una meditación guiada y un posterior debate apasionante. Pero para los que no pudisteis venir, este cuento de Jorge Bucay es un primer paso para entender la tertulia del otro día.*



### **“La Ciudad de los Pozos”, de Jorge Bucay**

<<Esta ciudad no estaba habitada por personas como todas las demás ciudades del planeta. Esta ciudad estaba habitada por pozos. Pozos vivientes... pero pozos al fin. Los pozos se diferenciaban entre sí, no solo por el lugar en el que estaban excavados sino también por el brocal (la abertura que los conectaba con el exterior). Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos; pozos humildes de ladrillo y madera y algunos otros más pobres, con simples agujeros pelados que se abrían en la tierra.

La comunicación entre ellos era de brocal a brocal y las noticias cundían rápidamente, de punta a punta del poblado. Un día llegó a la ciudad una ‘moda’ que seguramente había nacido en algún pueblito humano: La nueva idea señalaba que todo ser viviente que se precie debería cuidar mucho más lo interior que lo exterior. Lo importante no es lo superficial sino el contenido.

Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas. Algunos se llenaban de monedas de oro y piedras preciosas. Otros, más prácticos, se



llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos. Algunos más optaron por el arte y fueron llenándose de pinturas, pianos de cola y sofisticadas esculturas posmodernas. Finalmente, los intelectuales se llenaron de libros, de manifiestos ideológicos y de revistas especializadas.

Pasó el tiempo... La mayoría de los pozos se llenaron a tal punto que ya no pudieron incorporar nada más. Los pozos no eran todos iguales así que, si bien algunos se conformaron, hubo otros que pensaron que debían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior... Alguno de ellos fue el primero: en lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad ensanchándose. No pasó mucho tiempo antes de que la idea fuera imitada: todos los pozos gastaban gran parte de sus energías en ensancharse para poder hacer más espacio en su interior.

Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas ensanchándose desmedidamente. Él pensó que, si seguían hinchándose de tal manera, pronto se confundirían los bordes y cada uno perdería su identidad... Quizás a partir de esta idea se le ocurrió que otra manera de aumentar su capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino hacia lo profundo. Hacerse más hondo en lugar de más ancho.

Pronto se dio cuenta que todo lo que tenía dentro de él le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo debía vaciarse de todo contenido... Al principio tuvo miedo al vacío, pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad, lo hizo.

Vacío de posesiones, el pozo empezó a volverse profundo, mientras los demás se apoderaban de las cosas de las que él se había deshecho... Un día, sorpresivamente el pozo que crecía hacia adentro tuvo una sorpresa: adentro, muy adentro y muy en el fondo encontró agua. Nunca antes otro pozo había encontrado agua...

El pozo superó la sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo las paredes, salpicando los bordes y por último sacando agua hacia fuera. (...). La vida explotó en colores alrededor del alejado pozo al que empezaron a llamar 'El Vergel'.

Todos le preguntaban cómo había conseguido el milagro. -Ningún milagro- contestaba el Vergel- hay que buscar en el interior, hacia lo profundo... Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero desandaron la idea cuando se dieron cuenta de que para ir más profundo debían vaciarse.

(...) En la otra punta de la ciudad, otro pozo, decidió correr también el riesgo del vacío... También empezó a profundizar... Y también llegó al agua... Y también salpicó hacia fuera creando un segundo oasis verde en el pueblo (...).

Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma... Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro.

Se dieron cuenta de que se abría para ellos una nueva vida. No sólo podían comunicarse, de brocal a brocal, superficialmente, como todos los demás, sino que la búsqueda les había deparado un nuevo y secreto punto de contacto:

La comunicación profunda sólo la consiguen entre sí, aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...>>

Dejo el enlace la video de donde se ha extraído este texto.

<https://youtu.be/qaFlH5YYasA>

... ... ...

*¡¡¡Buenos días!!!*

*Una de las cosas interesantes del cuento de los pozos es que estos, para poder profundizar, deben vaciarse primero de todo lo que han ido acumulando en sus vidas: vaciarse de contenidos. En el cuento, los pozos se vacían de cosas materiales, de cosas vanas, que no tienen ningún sentido. Pero algunos no están dispuestos, le temen a la sensación de vacío, tienen miedo.*

Podríamos ver la mente humana como un pozo lleno de cosas, cosas que en este caso no son materiales. Entonces, para profundizar en la mente humana, ¿de qué tenemos que vaciarnos? ¿Qué tenemos que dar o entregar? (Apunte: perdonar = dar) ¿Tenemos miedo a sentirnos vacíos? O dicho de otra forma... ¿Qué cosas hoy en día necesita nuestra mente para evitar la sensación de vacío? ¿Qué es aquello a lo que no puede renunciar? Y de ser así, ¿Logra su objetivo? Seguiré indagando a lo largo de esta semana.



... ... ...

Y sigo indagando, porque para llegar a comprender la meditación del viernes pasado y un posible sentido de la vida, faltan algunos pasos...



Estaba con el cuento de los pozos que empezaban a encontrar el "sentido de su vida", inicialmente dirigiendo la atención hacia su interior, para luego ir quitando objetos vanos y de esta forma profundizar más y más.



Entonces, en el símil, si mi mente es como un pozo y quiero encontrar "el sentido de mi vida", lo primero que debo hacer es dirigir la atención hacia mi interior. Esto ya lo sabemos nos lo han contado todos los maestros: le llaman auto indagación. Luego hay otro paso, intermedio, que se da cuando vaciamos nuestra mente de contenidos, de información. Pero no está tan claro que información mental hay que quitar, dar, soltar, dejar ir. UCDM nos dice que la mejor forma para iniciar este proceso de 'quitar' o 'dejar ir' es el perdón. ¿Y qué tenemos que perdonar (= dar)? Para dar respuesta, os invito a visualizar el siguiente vídeo, que ya muchos conocéis, pero para los recién incorporados, seguro será de gran interés. Seguiré sugiriendo más pasos... ¡Pero ya quedan menos!

Enlace al video 98, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://www.youtube.com/watch?v=R2lvPyXHz8g>



... ... ...

*Pues ya tenemos una forma fácil para ir vaciando nuestra mente de aquellos contenidos e información, que no nos permiten profundizar y llegar al fondo de la cuestión: usar el perdón.*

*El viernes realizamos una meditación para quitar, dejar ir, soltar, otros aspectos de nuestra mente, que bloquean también nuestro camino hacia lo profundo: los apegos. Los apegos son la forma que tiene nuestro ego de entender el amor y que no tiene nada que ver con el amor. Paso el enlace de la meditación para aquellos que no vinieron y que quieren profundizar un poco más en su mente... ...como aquel pozo que al final encontró 'agua', esto es, encontró el sentido y propósito de su vida.*



Enlace al video 96, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0

<https://youtu.be/gguGF1cN7yU>:

Sugerencias del animador para estimular el feedback:

- ¿Has comprendido esa necesidad inconsciente de sentirte ligada a personas o cosas?
- ¿Has comprendido lo que significa el apego? ¿Te ha resultado?
- ¿Has conectado de alguna forma con esa conciencia divina?

Deberes para realizar durante la semana:

- ¿Sabías que todos somos uno, que todos formamos parte de la misma conciencia?
- Simula durante la semana con esta idea o concepto: cuando estés delante de alguien piensa que estás delante de una parte de ti... y que todo lo que digas o hagas a esa persona, tanto a nivel mental como emocional te lo estás haciendo a ti misma.

- Entonces, ¿cómo decides tratarte a ti misma a través de los otros? ¿Con qué emociones vibras y te compartes? ¿Con qué conciencia actúas?

... ... ...

*Y sigo un poco más...*

*¿Qué pasa si usando el perdón y los desapego, sigo sin profundizar lo suficiente en mi mente como para encontrar 'agua'?*

*¡Pues aquí entramos ya en la parte inconsciente de la mente, que es lo que estamos trabajando en las últimas tertulias con las prácticas!*

*En el inconsciente hay mucha información: programas, creencias, emociones, resentimientos... Es lo que está controlando en cada instante nuestra vida, como si fuéramos unos robotitos.*

*¡Pero podemos modificarlo con la ayuda de los otros que nos observan desde fuera!*



*Cada vez que modificamos el inconsciente, cambia la parte egoica de nuestra mente y por un instante tocamos el 'agua', llegamos al fondo del pozo: pues el 'agua' es el amor, nuestra esencia, aquello que libera nuestra alma de sus heridas.*

*Y aquí encontramos el sentido de la vida que evoluciona hacia más conciencia. Y así es también el sentido de nuestra vida: evolucionar hacia más conciencia. Ya lo dijo "E": la humanidad se encuentra en medio de una experiencia evolutiva que consiste en pasar del miedo al amor.*

*Esto es, evolucionar su conciencia desde su ego (miedo), hasta alcanzar su divinidad: ¡el amor! Y al entender el sentido de la vida se comprende también su propósito: recuperar de nuevo nuestra divinidad, hasta que se haga consciente de forma permanente, ¡en todas y cada una de nuestras experiencias!*

*Por lo tanto, nuestro inconsciente es el último obstáculo para alcanzar el ‘agua’. ¡Cada uno la suya!, pero que en esencia es la misma para todos. Y cada uno vaciando su inconsciente de los contenidos que la vida le ha puesto como deberes pendientes.*



## LA EXPERIENCIA DE VIDA HUMANA

En la siguiente imagen he intentado resumir los principales ingredientes de una experiencia humana y que nos pueden ayudar a comprender cómo podemos cambiar la percepción que tenemos de ellas, simplemente cambiando alguno de estos ingredientes que la definen. Me refiero a estos puntos:

- Coordenadas espacio temporales.
- Registros visuales, auditivos y cinestésicos (que percibimos por los sentidos).
- Pensamientos y sentimientos.
- Emociones.

De todos estos ingredientes, el más potente, el que puede transformar una experiencia desgradable en agradable, es la emoción. Sigue que hay dos niveles de emoción: el secundario y el primario.

El nivel secundario sería la emoción social, la que nos permitimos expresar pues es políticamente correcta según nuestras creencias y sociedad. Esta emoción no es la que nos va a permitir cambiar la percepción de una experiencia desgradable.

En un nivel más profundo de nuestra mente encontramos la emoción primaria, escondida en nuestro inconsciente. Esta emoción si es la auténtica protagonista si queremos transformar, trascender y sanar las experiencias desgradables de nuestra vida. La técnica para lograrlo se

conoce como 'camino al inconsciente' y se tiene que realizar con el acompañamiento de un terapeuta especializado.



## LA RESPONSABILIDAD

De la Wikipedia, tenemos:

<<La responsabilidad es la cualidad que tiene aquel individuo que cumple sus obligaciones o promesas y asume las consecuencias de sus actos, cuando los realiza de manera consciente e intencionada.

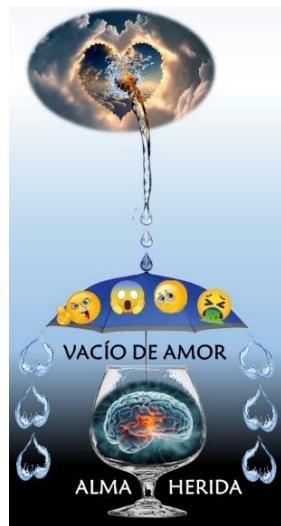
Es una virtud que suele ser considerada como uno de los principios humanos más significativos, que puede encontrarse prácticamente en cualquier ámbito ya sea familiar, político, jurídico, entre otros.

También se emplea el término ‘responsabilidad’ para aquellas situaciones en las que uno o varios individuos deben responder o hacerse cargo de una situación, de algo o de alguien>>.

**DEBERES:** *¿Nos responsabilizamos de nuestras experiencias desagradables de vida, o las vamos metiendo en el baúl del olvido?*

(Debajo de la alfombra...).

### LA NOCHE OSCURA DEL ALMA



*La noche oscura del alma nos quita de repente el ‘paraguas’ que nos mantenía desconectados de nuestra esencia.*

*Nos quita todos los miedos y cancela cualquier apego.*

*La copa se colma de amor y la mente entra en estado de gracia: en presencia divina.*

## NO TENGO TIEMPO



*¿Alguna persona ha tenido la sensación alguna vez de no tener tiempo?*

*¿No tienes tiempo para que o para quién? ¿Qué estás haciendo en tu vida que te lleva a no tener tiempo? Si somos seres eternos, ¿tiene sentido no tener tiempo?*

*La vida nos pone deberes, porque tiene un plan para nuestra alma. Un plan muy concreto y específico.*

*La sensación de falta de tiempo es entonces necesaria: me informa que me estoy perdiendo por caminos que no están alineados con mi plan de vida.*

*Cuanto más me alejo de mi plan de vida, más deberes pendientes se van acumulando y más crece la sensación de falta de tiempo, hasta que entramos en un bucle.*



*Entonces, cuando decimos que no tengo tiempo, deberíamos decir: no tengo tiempo para atender mi plan de vida, para atenderme a mí mism@, para reconectarme con mi alma.*

*Solución:*

*¡Conectarse a uno mism@ para romper el círculo vicioso!*

## LOS VIRUS

En el documental “Una Dosis de Realidad” producido por Alicia Ninou, se nos explica sin censura la historia de las vacunas. Es muy interesante ya que además se plantean otras ideas con relación al mundo de la salud.

*Me han llamado especialmente la atención estas dos: expone como de falsa es la teoría del contagio microbiano; y también nos ayuda a*

*comprender al mal llamado sistema inmune o de defensa, que no es nada más que el sistema de limpieza y reciclaje celular.*

*Como crítica 'sana', si aceptamos que los virus y bacterias no son los responsables de las enfermedades, sino más bien un efecto, haría falta un capítulo que contara que es la enfermedad y que la causa, ya que en el documental parece que toda patología es debida a diferentes tipos de toxicidad.*

*¿Y nada más?*

*¿Y las emociones? ¿Y las leyes biológicas del Dr. Hamer?*



## LA ENFERMEDAD

*La enfermedad nos informa que hay una herida en el alma, ese es su propósito más elevado.*



*Solo el desamor puede herir al alma 💔💔💔, porque se genera un vacío que es ocupado por emociones de supervivencia que quedan reprimidas y se transforman en resentimiento. Las emociones que se reprimen están vinculadas a los traumas de nuestra infancia, a nuestro pasado.*

*Esas emociones llenan esos vacíos porque el vacío no puede existir. Liberar esas emociones es parte del plan de liberación para nuestra alma en esta experiencia de vida. Me refiero a la rabia, odio, ira, cólera y también al asco, miedo, tristeza.*



*Al liberarlas, sana el alma y el cuerpo al ser solo el efecto, también sana. Alma en griego significa "la psique", o sea, la mente, la conciencia.*

*Sanar la mente es sanar nuestra alma herida.*

## DEJARSE ACOMPAÑAR

*Es curioso que esta semana mis 2 hijas de 12 años me han contado lo mismo: autolesiones, depresiones, TDAH y ansiedad son la tónica dominante: una plaga de la que ningún adolescente se escapa.*

*Desde el sofá 1 lo vemos y vivimos desde el dolor, el sufrimiento y la angustia: ¿será mi hija la siguiente en caer? Es el drama de la vida que se expresa con toda su magnitud.*

*Por suerte existe el sofá 2: las posibilidades. Aquí buscamos la intención positiva que tiene la vida más allá de nuestra percepción egoica, limitada por el drama.*

*La vida siempre apuesta por el amor. Para ello diseña experiencias que nos llevan a la toma de conciencia, que nos llevan a entrar en coherencia con la vida misma. En este sentido, en el sofá 2, dejamos el drama a un lado y entramos en la auto indagación interior:*

*¿Qué emociones genera en mí esta situación y que son las que me están alejando del amor?*

*Al tomar conciencia y liberar estás emociones, reconectamos con nuestra esencia, con el amor divino: estamos en el sofá 3. Entonces tomamos conciencia de que hay algo mucho más grande que nosotros dirigiendo nuestras vidas y que todo lo que acontece es para nuestro mayor bien.*

*En este punto nos damos cuenta de que la vida es perfecta y dejamos de caer en el drama: dejamos de juzgar y buscar culpables, dejamos de sufrir. Y conectamos con emociones elevadas como la gratitud.*



*Bueno, esta es mi propuesta que solo tiene sentido si somos capaces de ponerla en práctica, aunque a veces es más fácil si nos dejamos acompañar.*



## EXCESO DE PROTECCIÓN

*El exceso de protección no está alineado con el amor ... Más bien con el miedo.*



*Claro, las mamás, en su obsesión por proteger a los hij@s de los 'peligros' de este mundo, sin darse cuenta, están proyectando en las conciencias de las nuevas generaciones lo opuesto al amor y esto, para la vida, no tiene sentido.*

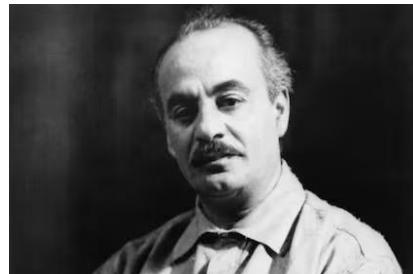
*Fíjate que una forma de proteger a los niñ@s es protegerlos de los otros, protegerlos de los malos, que deben estar entre rejas. Pero claro, ¿cómo protege una mamá a su hija de ella misma? No puede tenerla en una prisión, ¿verdad?*

*Y aquí es cuando todo adquiere un sentido más elevado... ¡Cuando tomamos conciencia de que tiene que haber otro camino!*



Y aquí un poema interesante para todas las madres, que no han comprendido que significa ser madre, más allá de la necesidad de tener a lo hij@s protegidos para evitar que sufran (cuando no comprenden que los hij@s no sufren: somatizan el sufrimiento de las madres).

Por eso he querido compartir contigo este hermoso poema escrito por el poeta, pintor y filósofo Khalil Gibran (Enero 6, 1883 – Abril 10, 1931) hace un siglo en su libro «El profeta» en el que responde a una madre que, con su recién nacido en brazos, le pregunta acerca de los niños y de la crianza de los hijos:



Tus hijos no son tus hijos.  
Son los hijos e hijas del anhelo de la vida por sí misma.

Vienen a través de ti pero no de ti,  
Y aunque están contigo, no te pertenecen.  
Puedes darles tu amor pero no tus pensamientos,  
Porque tienen sus propios pensamientos.

Puedes hospedar sus cuerpos pero no sus almas,  
Porque sus almas habitan en la casa del mañana, que no puedes visitar,  
ni siquiera en tus sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos,  
pero no procures hacerles semejantes a ti,  
porque la vida no retrocede ni se detiene en el ayer.

Tú eres el arco del cual tus hijos,  
como flechas vivas,  
son lanzados.

El arquero ve el blanco en la senda del infinito  
y él, con su poder, os tensará,  
para que sus flechas puedan volar rápido y lejos.

Deja que la inclinación,  
en tu mano de arquero  
sea para la felicidad  
Pues aunque él ama  
la flecha que vuela,  
ama de igual modo el arco que es estable.

## RESENTIMIENTO

Dijo un gran maestro mío:

“Tener resentimiento contra alguien es como tomarse un veneno y esperar que se muera el otro”.

## MUERTE TRASCENDIDA

*Creo que las personas que han cruzado el umbral de la muerte y han vuelto lo hacen como almas responsables y comprometidas.*

*Hay mucho que compartir y transmitir de esas experiencias aunque a veces pueda parecer todo una locura.*

*También hay soledad y a la vez conexión con el más allá.*

*Y por encima de todo fuerza y coraje para seguir impulsando el plan de la vida, el plan de salvación para todas las almas: heridas, rotas y perdidas.*



## EL ROL DEL OBSERVADOR CONSCIENTE

*Una persona experimenta un conflicto grave con un compañero de trabajo por una información recibida de un tercero. La información le lleva a un gran sentimiento de culpa y a una profunda desvalorización. Entra en un estado de shock emocional y empieza a revivir sus peores dramas: no sirvo para este trabajo, no sirvo para dirigir gente.*

*Al día siguiente coje coraje y habla directamente con ese compañero de trabajo, que básicamente le lanza una bomba emocional: ¡me siento estafado! ¡No me esperaba esto de ti!*

*La persona se siente aún más desconcertada y desorientada, no entiende que es lo que ha hecho mal, incorrecto. Analiza todo lo ocurrido hasta la fecha y nada tiene sentido. La persona pide ayuda a un animador de la*

conciencia y este le lleva directamente a conectar con sus estados emocionales internos e inconscientes.

Luego le explica el programa que está repitiendo en esa experiencia, de donde viene y que significa para su vida. La persona finalmente se empodera y se dispone a tener un cara a cara con ese compañero de trabajo que le ha provocado tanto dolor, se dispone a contraatacar.

Pero el animador interviene: tú no tienes que hablar de nada con ese compañero, porque ese compañero tan solo existe en tu mente, es una proyección tuya. Observa y no hagas nada.

A los tres días el compañero de trabajo pide disculpas por su conducta y comportamiento. Todo se relaja y vuelve a la calma.



Siempre estamos a tiempo de visitar el sofá 2, de abrir nuevas posibilidades para resolver nuestros conflictos a partir de un cambio interior, sin necesidad de intervenir en el mundo exterior.

#### TRANSFORMACIÓN ESENCIAL DEL ALMA

### 3 SOFÁS y mi VIDA



Taller para la  
TRANSFORMACIÓN ESENCIAL del  ALMA 

*¡¡¡Buenos días!!!*

*El viernes estuvimos realizando el taller de la "Transformación Esencial del Alma". Lo realizamos en 'petit comité' y esto nos permitió profundizar bastante.*

*Mi más sincero agradecimiento a todos los participantes que se prestaron abiertamente, con mención especial a "A", por su valentía y coraje, "J", por su transparencia y a "J\_", que, a pesar de su poco recorrido en temas de conciencia, se abrió sin reparos a experimentar con el taller.*

*Una de las cosas que nos permite comprender con profundidad la experiencia de transformación esencial del alma, son las 2 frases que tanto he repetido en las tertulias:*

- *Primero es la emoción y después es la experiencia.*
- *Primero es la conciencia y después es la materia.*

*Espero que después del taller estás 'premisas' estén un poco más integradas en nuestras mentes y conciencias.*

*También sirvió el taller para practicar con los "Tres Sofás": partiendo de lo egoico, transitando por lo cuántico y conectando con el amor, la conciencia de unidad.*

*Gracias, gracias, gracias.*



## EL AMOR

*El amor en estado puro es tan grande e intenso que en un solo instante puede llenar todo el vacío del alma.*

*Y dice claramente: el amor puro induce al estado 'no dual' donde objeto y sujeto se fusionan en uno: no hay 'separatividad' ... no hay 'apegos'. Que es como decir, nos conecta con una conciencia que escapa y trasciende la realidad espacio temporal de este universo; nos conecta con el más*

*allá de la vida y de la muerte, con nuestra verdadera esencia y con nuestro verdadero hogar.*

... ... ...

*La vida es una historia de amor que empieza en lo más mundano y termina en lo más divino. La historia consiste en liberarnos de nuestro ego, que se ha erigido en base a unas emociones y creencias, en base a unos apegos y fidelidades. ¡Pero nos da mucho miedo 🤫🤗🤗 soltar todo aquello que nos ha permitido sobrevivir! Soltar, soltar, soltar, hasta vaciarse y una vez en el vacío, tomar conciencia de nuestra esencia:*



## EL CAMINO ESPIRITUAL

*¡¡¡Buenos días!!!*

*Ayer salió una tertulia más reflexiva que no práctica, bastante motivada por “A”, ¡que estuvo especialmente participativa! Muchas gracias por compartirte. Estuvimos valorando en que puede consistir el camino espiritual: como se da ese proceso si es que se da.*



*Salió entonces la metáfora del gusano que se transforma en mariposa.*

*En el primer sofá creemos que somos gusanos y nos comportamos como gusanos rodeados de más gusanos.*



*En el segundo sofá, somos crisálidas: nos empezamos a transformar, empieza la metamorfosis.*



*¡¡¡En el tercer sofá ya somos mariposas, dejamos de arrastrarnos y empezamos a volar!!!*



*Una de las cosas más incomprensibles para el gusano es tratar de entender el proceso de la metamorfosis, lo que ocurre en su estado de crisálida:*

*¿Soy gusano? ¿Soy mariposa? ¿Que soy?*

*Y luego se pregunta cómo ocurre este proceso:*

*¿Qué es lo que tengo que hacer? ¿Cómo se logra, cómo se consigue?*

*Como, como, como, como...*



*Y lanzó aquí una pregunta:*

*¿Qué tiene que hacer el gusano durante su etapa de crisálida? ¿Qué debería ser lo más importante?*



... ... ...

*Claro, durante la fase de crisálida el gusano no tiene que hacer nada ya que la metamorfosis es un proceso que se da de forma natural: está prediseñado en su biología. Entonces, el proceso de metamorfosis en el gusano consiste en una transformación externa programada de su biología.*



*Veamos ahora lo que sucede en un ser humano, como es ese proceso de transformación o crisálida, esa transformación espiritual.*



*Lo primero que podemos observar es que no se trata de una transformación morfológica, no hay un cambio externo visible a nivel físico: no salen alas ni antenas, ni tampoco patas. Todas las partes visibles del cuerpo humano mantienen su forma y su apariencia original.*



*En su lugar, si observamos un cambio en su conciencia, en su mente: me refiero a sus creencias, sus pensamientos, sus sentimientos y sus emociones.*



*Muy bien, podemos afirmar que se trata de un cambio interno, un cambio de todo aquello que no es visible. Entonces, vuelvo de nuevo a formular la pregunta:*

*¿Qué tiene que hacer el ser humano (que no gusano) durante su etapa de desarrollo espiritual? ¿Qué debería ser lo más importante?*

???

... ... ...

*Y me embarga esta respuesta, sugerencia, inspiración:*

*Lo que tiene que hacer el ser humano en su proceso de transformación espiritual es básicamente tomar conciencia: darse cuenta de todo aquello que habita en su psique, mente, conciencia y lo está 'condenando' a ser y actuar como un "gusano".*

*Curiosamente, esa toma de conciencia lo llevará a conectar sí o sí con todo aquello que no resuena con el amor... aun. Básicamente con experiencias desagradables o dolorosas de su pasado y muy especialmente de su infancia y que han quedado ocultas en su inconsciente.*

*¿Para qué hace esto la vida?*

*Solo en el instante presente puede uno transformar su conciencia, mediante la ‘toma de conciencia’. La vida atrae esas experiencias dolorosas al aquí y ahora para que cada ser humano las pueda trascender de forma permanente en un proceso interno de ‘alquimia emocional’, que, de ocurrir, provocará cambios en su estructura neuronal: cambiarán sus conexiones y su sinapsis, sus rutas de pensamiento consolidadas.*

*Entonces, si hay un cambio morfológico del cuerpo humano, pero no a nivel externo, es de nuevo un cambio interno: al cambiar la conciencia, se modifican las viejas y obsoletas estructuras del cerebro gracias a la plasticidad neuronal.*

*Y aquí se cumple de nuevo que primero es la conciencia (lo intangible o mental, la psique) y después la materia (las conexiones neuronales).*

*Y ya salimos de la crisálida pero ahora nuestra mente-cerebro, con estos cambios neuronales, nos lleva a emitir nuevas frecuencias que nos llevan a entrar en resonancia con las frecuencias elevadas del amor, que siempre estuvieron allí, pero ahora las podemos sentir y experimentar a través de nuestra biología, a través de nuestras células.*



*Lo podemos sintetizar de esta forma: conectamos con un estado de gracia divina que ahora sí la podemos sentir y experimentar de forma inefable, esto es, no lo podemos explicar con palabras, pero sí ser conscientes de su presencia (‘pre-esencia’).*



## TIENE QUE HABER OTRA MANERA

*Buenas familia,*

*Estamos en este punto de inflexión que supone el cambio de año una especie de bisagra temporal que articula dos conceptos tan paradojales como final y principio: todo final implica un principio y todo principio implica un final.*



*La naturaleza, tan sabia, nos lo expresa a través de la paradoja invierno - primavera: la muerte precede a la vida y la vida precede a la muerte. Es el ciclo natural de las estaciones.*



*En estos instantes de impasse, solemos formular buenos propósitos para el nuevo año, buenos propósitos que pretenden solucionar viejas historias que no logramos resolver y que muy probablemente continuarán igual.*



*Dice la autora del libro Un Curso De Milagros (UCDM) que el libro es la respuesta que obtuvo a un cuestionamiento tan simple como:*

*“Tiene que haber otra manera”.*



*Por lo tanto, tiene que haber otra forma para que los buenos propósitos de fin de año se hagan por fin realidad.*



*Einstein decía que "nuestra forma de pensar genera problemas que la misma clase de pensamiento nunca logrará resolver". Por otro lado, Shakespeare, a 'Hamlet' señala: "No hay más bien ni mal que el que el pensamiento construye".*



*¿Qué os parece anotar buenos propósitos personales de cara al próximo año, de viejas historias que no terminan de hacerse realidad? Y a partir de aquí, lo compartimos en las próximas tertulias y vamos viendo cómo sería esta otra manera que seguramente, pasa por revisar aspectos mentales internos: me refiero a alguna toma de conciencia pendiente.*

## CIERRE DEL 2023

Para cerrar las tertulias del 2023 y para no faltar a la tradición, hice un video que voy a transcribir aquí, aunque al final dejo también el enlace.

### LA APARICIÓN DE LAS NEURONAS DEL AMOR

<<La transformación a veces puede ser dramática. Basta con mirar la transformación de una mente egoica y miedosa, en una mente amorosa y en paz.

Los maestros espirituales nos dicen que en el interior del cerebro humano hay unas células llamadas ‘neuronas amorosas’ que resuenan a una frecuencia distinta. Son tan distintas a las otras neuronas del cerebro, que el sistema de pensamiento basado en el ego y el miedo cree que son enemigas, ¡e intenta destruirlas!

Pero las nuevas neuronas amorosas siguen apareciendo y cada vez son más...

De repente, el sistema de pensamiento basado en el ego y el miedo no puede destruirlas lo suficientemente rápido y ¡se vuelven más fuertes!

Se conectan entre ellas hasta que forman una masa crítica que reconoce su misión de llevar a cabo el increíble nacimiento de una nueva conciencia basada en el amor incondicional.

... ... ...

En 2024 alguien dijo:

“Nunca dudes que un pequeño grupo de tertulianos considerados y entregados pueden cambiar la conciencia del mundo”.

“Ciertamente será así ya que a pesar de todo nos hemos encontrado”.

Creo firmemente, junto con muchos otros, que hay una efervescencia evolutiva dentro del tejido de la sociedad actual: a pesar del clamor del miedo, la codicia, el consumo desbordado y la violencia que se expresan

a través del mundo, existe una unión de mujeres y hombres a los que podemos llamar mentes amorosas, que están revelando una conciencia diferente, una transformación, una metamorfosis.

¿Qué pasaría si un día cuando nos despertásemos nos diéramos cuenta de que somos la mayoría?

Afirmo que las mentes amorosas dominarían y sacarían al resto de mentes de un mundo de apariencia basado en su ego y sus miedos.

Este es el momento de despertar: grupos de mentes amorosas se están organizando en todas partes, están empezando a reconocerse entre sí... están desarrollando las herramientas de resonancia para expandir el estado de conciencia amorosa.

Para que se manifieste una nueva sociedad que dejando de ser egoica y miedosa, se convierte en consciente y amorosa.

¡Sean mentes amorosas! ¡Conéctense vibrando en el amor!

Y todos unidos construyamos una nueva humanidad.

2024 el año del cambio de conciencia>>.

Enlace al video 100, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://youtu.be/ByfuY2PrIc0>

## CAPÍTULO 4 (2024): LA VIDA NOS REGALA MÁS TERTULIAS

“Estos 3 años de tertulias para mí han sido un acompañamiento en mi proceso y la oportunidad de trabajar mi conciencia”.

“Para mi conciencia es amor, un estado de paz, estar bien con uno mismo, un estado de apertura, de aceptación y de conexión con la vida”.

“Mi despertar fue la pandemia que vivimos en el año 2020, me dio la oportunidad de replantearme todo mi mundo. No cuadraba nada. Y por este motivo aparecieron las Tertulias de Amor en mi vida”.

“Ricard me enseñó a poner la atención en la observación de los hechos, dejando de culpabilizar al exterior para poner la atención en mí, mirando hacia dentro, reflexionando en que te está queriendo mostrar la vida cuando se te repiten las mismas vivencias”.

“He aprendido que el exterior tan solo es un espejo que me muestra mi interior, lo que pienso, mis creencias limitantes y donde estoy atrapada”.

Quiero destacar una idea que nos han enseñado, siguiendo el principio de la medicina germánica del Dr. Hamer: la mayoría de las enfermedades son emociones mal gestionadas, y que mantenidas a lo largo del tiempo provocan enfermedades que se reflejan en el cuerpo”.

“Han sido 3 años intensos donde Ricard nos ha acompañado cada viernes a ver y enfrentar nuestros miedos”.

“Le doy especialmente las gracias para darme su soporte incondicional”.

Ester Toral

Sin saberlo ni quererlo llegamos a un nuevo año sumando más y más tertulias. Cuando empecé con ellas, mi objetivo más ambicioso era alcanzar los 2 años. Los habíamos superado con creces y prácticamente sin esfuerzo: todo fluía de forma tan natural como la vida misma.

Para mi estas tertulias significaban mi madurez como animador, así que empecé a atreverme a hacer reflexiones más profundas y largas, más completas. Estas se iban recogiendo como siempre en el chat grupal, el cuál voy a seguir transcribiendo en este capítulo.

(Como siempre, uso texto en cursiva).

#### CAUSA vs EFECTO

*Voy a exponer algunas reflexiones de la tertulia de ayer. Vivimos atrapados en un mundo de efectos porque somos incapaces de ver sus causas subyacentes.*

*Cada efecto desagradable que me toca experimentar es un nuevo motivo para la queja y el descontento, para agrandar más la sensación de que esta vida no es justa.*

*No nos planteamos indagar en las causas puesto que los efectos nos tienen hipnotizados: captan y atraen toda nuestra atención y les cedemos todo nuestro poder.*

*Así, parece obvio que la vida es una lucha, una supervivencia continua para lograr evitar más efectos desagradables.*

*Y para ello, siempre estamos actuando de la misma forma, con las mismas reacciones y con las mismas creencias. Esperando un milagro externo que jamás llegará, básicamente porque nuestra lógica de pensamiento tan arraigada lo impide.*

*Nosotros, como seres humanos, estamos dotados de una mente, que a su vez posibilita un estado de conciencia. Y, además, tenemos la capacidad innata que nos permite la 'toma de conciencia' y por lo tanto evolucionar nuestro estado consciencial en cada instante.*

*Con todo, se hace evidente una realidad incómoda: somos la causa así como también el efecto.*

*Hasta que no aceptemos esta verdad absoluta experimentaremos una vida sin sentido, una vida vacía de propósito.*

*Desde la perspectiva del sofá 1 nuestro ego se niega a aceptar que causa y efecto son la misma cosa, tienen el mismo origen. Buscará culpables sin cesar, hasta su muerte.*

*Adoptando el rol de observador consciente, nos sumergimos en el segundo sofá. Ahora cada efecto desagradable de mi experiencia de vida es una oportunidad para la toma de conciencia, para indagar que parte de mí está provocando ese efecto en mi vida. Salimos del rol del victimismo, empezamos a responsabilizarnos de nuestra mente y nuestro estado de conciencia. ¡Bien!*

*Y entonces vienen esas nuevas experiencias, que la vida, agradecida por nuestra dedicación a la auto indagación y a la responsabilidad, nos regala amablemente.*

*Y ¿cómo son estas nuevas experiencias? ¡Ya estamos en el sofá 3! Así que solo pueden ser de una forma: carentes de conflicto y rebosantes de alegría, compasión y amor incondicional.*

*¡Ayer una tertulia rebosante de alegría y amor!*



## TESTIMONIO VIVIENTE

*¡Muchas gracias tertulianos!*

*¡¡¡ Lo mejor siempre está por llegar!!!*

*Hoy es un día especial para mí, pero también para el grupo de tertulianos. Hoy tenemos un presente, un regalo, de una de nuestras tertulianas. Una mujer valiente, decidida, comprometida con la conciencia y con las tertulias. Ella nos regala ¡su testimonio viviente! Aportando su pequeño*

*pero inmenso granito de arena, para su beneficio propio y también para el beneficio de toda la humanidad. ¡Muchas gracias!*



*¡Otro mundo es posible si todos nos ponemos manos a la obra para ir construyendo una nueva conciencia llena de nuevas oportunidades más amorosas!*

Este video es uno de los frutos que dio el taller para la transformación esencial del alma (o psique), de la mano de esta gran mujer, “A”, que no deja de sorprenderme.

En este caso, trabajamos con una ‘enfermedad’ que aún sigue siendo un gran tabú en nuestros tiempos: los tumores de mama.

Este video evidencia que hay otra manera de tratar las enfermedades, no tanto desde el plano físico, como sí desde el plano mental - emocional.

Es por todo ello que puedo decir alto y claro que trabajar la conciencia es la mejor inversión que se puede hacer en esta vida.

Y aquí el enlace al video 102 del canal Sensus Vitae 2.0

¡No te lo pierdas!

<https://youtu.be/WQ1pj88JpVU>

## BUENO PARA MI, BUENO PARA TODOS

*Pensar fuera de la caja quizás sería cómo abrirse al sofá 2: encontrar de entre las infinitas posibilidades del campo cuántico, aquella que es buena para mí a la vez que buena para todos.*

*Cuando estamos inspirados, conectados, este tipo de respuestas suelen llegar nos de forma natural.*



## MULETAS

*También aprovechamos para hablar del concepto de ‘muletas’. Sí, lo que solemos usar cuando nos rompemos el pie para poder caminar.*



*La cuestión es que en la vida hacemos uso de muchas ‘muletas’ de las cuales no somos conscientes. Las hemos normalizado tanto, que ya no nos planteamos su utilidad real: ¿si ya no tengo el pie roto, necesito muletas para caminar?*



*Y otras veces, la mayoría, no nos planteamos si las muletas no están escondiendo nuestras carencias a nivel de conciencia y a nivel emocional, hasta incluso si son fruto de creencias limitantes arraigadas.*



*En el sofá 1 las muletas son imprescindibles. En el sofá 2 no tienen ningún sentido: tomamos conciencia y nos liberamos de su necesidad.*



*¿Qué muletas puedo identificar en mi vida? ¿Qué esconden?*

... ... ...

Y continuo con el tema de las muletas



*A veces las personas actuamos como muletas de otras personas. Por ejemplo, de personas enfermas o que ya son grandes. ¿Hasta qué punto estamos obligados a hacerlo? ¿Es un deber moral? ¿Lo hacemos para no sentirnos culpables? ¿Hay creencias o fidelidades familiares implícitas?*

*En el otro extremo encontramos personas que no quieren hacer de muletas de nadie: no quieren perder su libertad ni cargar con responsabilidades que consideran que no les corresponden.*

*Por otro lado, las personas que usan a los otros como muletas, ¿son honestas? ¿O manipulan con actitudes victimistas? Con la pena penita pena.*



*Las muletas humanas, todo un mundo de posibilidades. ¿Cuál de las distintas posturas es la adecuada? ¿Dónde queda la compasión? ¿Dónde queda la libertad individual? Para reflexionar.*

???

... ... ...

*Y llega ahora el gran tema, las dos muletas más importantes de la vida: en primer lugar mama, en segundo lugar papá.*

*Mamá, la gran muleta, el gran pilar. La duda que se suele plantear: ¿hasta cuándo los hij@s necesitan esta muleta? ¿Hasta cuándo las mamas tienen que hacer de mamas? ¿Dónde queda la emancipación?*

*Y por otro lado papá, que muchas veces queda relegado a un rol secundario... O no... O se lo compara con mama... como si tuvieran el mismo rol... mmm...*

*Cuantas mamas incomprendidas, cuantos papas incomprendidos... ¡Y cuantos hij@s que no acaban de madurar nunca!*

*Bien, estas dos muletas dan para hacer tertulias una vida entera así que tenemos 'membrillo' para un buen rato.*



## COMPASIÓN

*¡Buenísimo!*

*Alguien dijo: “cuando más te iluminas más oscuras son las sombras que percibes”.*

De esta pequeña y sencilla reflexión se desprende que el camino espiritual o de iluminación, tiene que ir acompañado sí o sí de un incremento de la compasión hacia las personas que están en un punto más iniciático de su proceso evolutivo consciential.

## NEUROSIS: DRAMATIZAMOS LA VIDA

*Que bueno: "La realidad es benévola con nosotros y siempre nos da lo que necesitamos para crecer. Quien no es nada benévola es la mente, que nos saca de la realidad y nos empuja al precipicio de la neurosis." (A dramatizar las experiencias desagradables).*

## SOFÁ 3

*Ayer una nueva tertulia para profundizar un poco más en el sofá 3, donde la conciencia individual entra en resonancia con el amor incondicional.*



*Este sofá nos lleva a vivir experiencias para trascender los miedos más atávicos (noches oscuras del alma) y también a vivir experiencias donde estamos en gracia divina.*



*Nuestra sociedad puede interpretar ambas situaciones como estados de ‘locura’, cuando en realidad son la evidencia de que la conciencia no acaba en la materia. En este punto es fácil aceptar que ‘primero es la conciencia y después la materia’.*



*Las experiencias de sofá 3 no son a la carta, no dependen de la voluntad de nuestro pequeño yo o mini ego. Se dan de forma natural gracias a la divina providencia. Y posiblemente se dan con mayor probabilidad si hemos comprendido y vivido las experiencias de sofá 2: las que nos permiten mutar el ego y reversionarnos en vida, de forma consciente.*



*Este proceso de ir ampliando la conciencia a través de experiencias de sofá 2 y luego de sofá 3, puede ser gradual (imperceptible) y también a través de puntos de inflexión, que nos hacen saltar de la zona de confort.*



*Como siempre, todos los caminos conducen a Roma (=Amor). *

*Incluso la propia experiencia que nos lleva a morir: **a-mor ir.***



## EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

*La idea es comprender que como seres vivos dotados de conciencia, nos podemos experimentar en distintos estados de conciencia.*

*Lo vemos claro cuando comparamos sueños con experiencias reales. Son estados de conciencia distintos y por lo tanto podemos distinguir las experiencias oníricas de las experiencias de vigilia.*

*Así mismo, dentro de las experiencias de vigilia, la que llamamos reales, podemos distinguir distintos tipos de experiencias: las egoicas, del sofá 1; las cuánticas, del sofá 2; y las amorosas o espirituales, del sofá 3.*

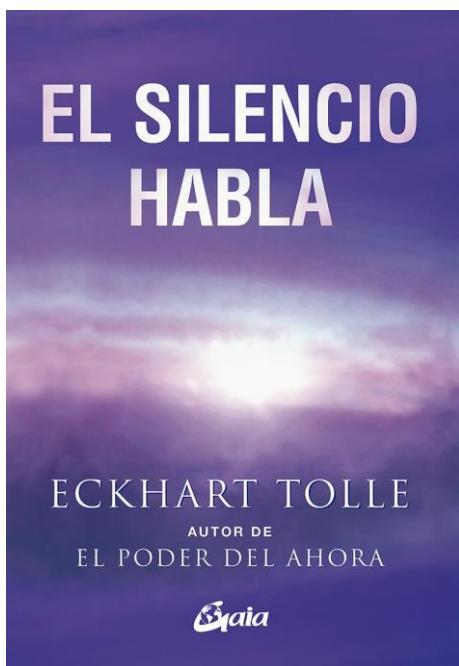
*En la medida que elevamos la frecuencia, vamos incrementando las experiencias de sofá 2 y luego las del sofá 3.*

*Las experiencias cuánticas nos permiten evolucionar nuestro ego. Las amorosas trascenderlo.*

*En cualquier caso, todas las experiencias son bienvenidas, siempre esconden un aprendizaje: ¡no hay jerarquías!*



## EL SILENCIO



En el libro “El Silencio Habla” de Eckhart Tolle, se cita la siguiente idea, justo al principio:

<<En estos escritos está presente un sentimiento de urgencia: la transformación de la conciencia humana ya no es un lujo, por así decirlo a disposición de unos cuantos individuos aislados, sino una urgente necesidad para que la humanidad no se destruya a sí misma>>

Y sigue:

<<Actualmente se está acelerando tanto la disfunción de la vieja conciencia, como el surgimiento de una nueva. Paradójicamente las cosas

están yendo a mejor y a peor al mismo tiempo. Aunque el empeoramiento es más aparente...>>

*Claro, está muriendo una forma de pensar y entender el mundo, a la vez que nace la nueva conciencia... Y esto sucede en el transcurso de*

*nuestras vidas y las que nos sucederán. Lo estamos viviendo en nuestras carnes conscientemente, sin anestesia: ¡¡¡morimos a lo viejo y a la vez nacemos a lo nuevo!!!*

Y en el proceso pasamos por estados de locura para luego intensificar estados de cordura. Que afortunados que son aquellos que se dan cuenta de este fenómeno consciencial colectivo.



... ... ...

*¡Buenos días!*

*Ayer una tertulia profunda de sofá 3... O sea, de dejarse llevar por la vida, sin el control que significa pensar desde el ego.*



*Dicho de otra forma: ¿hay pensamientos más allá de los que genera el cableado neuronal de mi cerebro y que forman parte de mi desde mi infancia, desde siempre?*



*¿Qué soy cuando no soy este ego donde estoy atrapado? Y, ¿Estoy dispuesto a no darle más vida, a matarlo simbólicamente hablando? ¿A dejarlo ir?*



*El silencio habla cuando mi ego, la fuente de pensamiento reactivo donde reside el conflicto, calla, se aquietá, se serena, deja de hacer ruido...*



*El silencio habla un lenguaje inocente, un lenguaje intemporal, un lenguaje que unifica todas las conciencias en un instante y en un punto: en el presente, aquí y ahora.*



*Hoy escojo que el silencio hable en lugar de mi ego. Hoy escojo no ser yo, para ser y experimentar la dimensión del todo.*



*Otro día ha comenzado y aún nos queda camino. Y si lo hacemos juntos, si compartimos las dificultades, ¡seguro que llegaremos más lejos!*



*¡Feliz fin de semana!*



## LA MENTE SANTA

*Buenos días,*



*Empieza unas semana que la llaman Santa. Pero ¿qué queda de este concepto de santidad? ¿Qué valor tiene hoy en día el hecho de ser santo? ¿Aspiramos a ser santos?*



*Hace falta previamente recuperar el sentido original del término ‘santo’ más allá de dogmas, creencias y religiones.*

*Dice UCDM que la mente santa es aquella que no comete errores. En términos religiosos, aquella que no comete pecado y si lo comete, tiene la capacidad de remediarlos.*

*Por lo tanto es una mente recta, que acierta siempre, que no genera conflicto allí donde interacciona. Genera paz y armonía y hasta incluso calma la tempestad en lugar de potenciarla.*

*La Semana Santa apunta que para experimentarse desde la mente santa hace falta pasar por la muerte y luego por la resurrección.*

*Veamos el sentido metafórico...* 

*Lo que muere es nuestro ego y lo que renace es una nueva versión de nosotros mismos, donde la mente ha recuperado de forma consciente la conexión divina, la conexión con la santidad innata.*



*¿Estamos dispuestos a enfocar la Semana Santa desde esta perspectiva? ¿O solo lo contemplamos cuando tocamos fondo, cuando ya solo un milagro puede rescatarnos del fondo del pozo?*



*¿Estamos preparados para la muerte del ego? ¿A rendirnos? ¿A morir al viejo camino para empezar de nuevos?*



*Aquí una canción que puede servir de inspiración...*



*Para vivir la Semana Santa con una conexión profunda con la santidad innata que habita en cualquier mente humana.*



## DE PLATÓN DE GRECIA AL PLATÓ DE TV

*Hoy he pensado en el Mito de la Caverna de Platón y cuál sería la aplicación práctica en los tiempos actuales.*

Y para ello, creo que estas dos imágenes valen más que mil palabras (la versión clásica y la versión actualizada):



## LAS CREENCIAS

*Ayer una tertulia apasionada e intensa. Con momentos de fragmentación mental de la realidad, ¡donde cada ego individual hizo de las suyas! Suerte que el amor unifica de nuevo las conciencias separadas y divididas.*



*Por otro lado, un debate intenso sobre las creencias. Las creencias vistas como los límites de nuestros pensamientos, de lo que es posible e imposible. De lo que es correcto e incorrecto. De lo que es falso y verdadero.*



*Las creencias no son ni buenas ni malas, ni las hay mejores o peores, ni las hay más ciertas o más falsas. En realidad todas las creencias son falsas: nacen de la ignorancia de nuestro ego que no logra comprender que es la realidad que percibe.*



*Las creencias nos unen pero también nos separan y dividen. Conforman nuestra zona de confort, el paradigma donde nos sentimos seguros y protegidos. Pero también definen una suerte de prisión mental donde nuestro ser esencial vive atrapado.*

*En este sentido, las creencias pueden ser una puerta a la libertad, cuando las rompemos y las dejamos atrás.*



*Para dejar atrás una creencia basta con una experiencia que la ponga en tela de juicio. Esa experiencia nos saca de la zona de confort y desmonta el paradigma que hemos construido.*



*La dificultad reside en que solo creemos en lo que vemos y solo vemos lo que creemos... Y pasa lo mismo con las experiencias de vida: se repiten una y otra vez y consolidan aún más las creencias que las generan.*



*Y aquí se genera un bucle de pensamiento estancado: talmente como vivir en la rueda del hámster o apegado a la propia telaraña mental.*



*¿Cómo escapar de los límites impuestos por nuestras creencias? ¿Cómo trascender nuestras creencias más limitantes?*



*Las creencias más arraigadas se conformaron durante nuestra infancia, cuando nuestra mente era tan inocente que se lo creía todo.*



*Quizás para poder superar esos límites impuestos por nuestras creencias debamos sintonizar con esa inocencia perdida... Debamos recuperar esa idea de que la vida no es más que un juego y que todo es posible, más allá del paradigma mental edificado.*



*Próximamente haremos alguna práctica de cambio de creencias, ¡limitantes claro!*



## DEBERES CON EL PASADO

*Que bueno, muy en línea con los 3 sofás, con el movimiento de la conciencia y el cambio de percepción.*

*Me ha gustado el punto donde habla de trascender nuestro pasado, de todo lo que hemos ido construyendo a través de nuestras experiencias y que conforman nuestra percepción.*

*Hace tiempo me viene la idea de poner en práctica eso de dejar el pasado atrás. El ejercicio es muy simple y se puede hacer con aquellas personas que catalogamos como 'tóxicas'.*

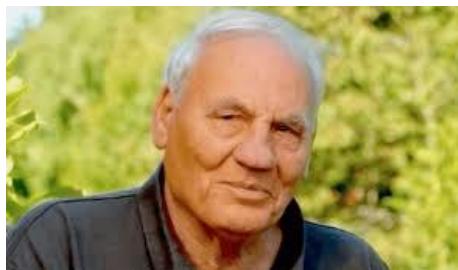
*Consiste en intentar relacionarse con ellas como si fuera la primera vez, como si las experiencias pasadas no hubieran ocurrido jamás.*

*El ejercicio parece fácil pero lo he intentado varias veces y al estar la relación viciada, ¡cuestaaaaa...! Os animo a que lo intentéis y observéis que pasa: cómo se mueve la mente, talmente como si tuviera vida propia.*

*En este punto nos podemos plantear: ¿dónde ha quedado el libre albedrío?*



Dr. HAMER



Este doctor es bastante conocido por aquí las tertulias. Hicimos unas charlas no hace demasiado, si alguien quiere ver de nuevo los videos, están en el canas de Sensus Vitae 2.0.

El Dr. Hamer fue entrevistado dos veces en el programa "Preguntas y Respuestas", en el 1994 y en el 1995.

*En la entrevista de 1995 la locutora, solo empezar, nos deja este mensaje:*

*<<El 'cáncer' es un procedimiento de la naturaleza para facilitar que los seres humanos superemos los conflictos biológicos.*

Una vez vivido ese conflicto, enfermamos.

Después el cansancio y el dolor son de alguna forma nuestros aliados, porque nos avisan que debemos descansar para que la energía canalizada por el cerebro nos ayude a la recuperación.

En realidad, esta es una visión del 'cáncer' que quizás podríamos ampliar a todas las enfermedades porque así devolveríamos al ser humano el timón de su ser y le haríamos protagonista de su vida>>.

Enlace al video citado:

<https://www.youtube.com/watch?v=FEV58kt6zns&pp=ygUcRHlgaGFtbWVylGVsIG9yaWdlbiBkZWwgbWFsIA%3D%3D>

Enlace a la primera entrevista realizada en 1994.

<https://youtu.be/1bpKDr75dvg>

## LA DISOLUCIÓN DEL EGO HUMANO ES INEVITABLE

Esta fue una tertulia en formato especial, ya que nos ocupó un día entero. Y este es el contenido que preparé, para profundizar más y más en el propósito de la vida, y que tiene que ver este con nuestro ego.

*Doy la bienvenida a todas las gotas de agua a esta nueva tertulia de amor. La música que acaba de escuchar lleva por título: "Over The Horizon", que vendría a traducirse como: 'más allá del horizonte'.*

*Esta tertulia ha sido confeccionada con una clara intención o propósito: que las gotas de agua puedan comprender cuál es su esencia. Y seguramente para que esto suceda, deberemos viajar más allá de la línea de nuestro horizonte (de nuestras creencias más arraigadas).*

*Para comprender cuál es la esencia de las gotas de agua es necesario comprender primero cuál es el sentido del agua.*

*Hay una película, de la serie Avatar, que se titula "El Sentido Del Agua". ¿Alguien le ha visto? ¿Alguien ha entendido cuál es el sentido del agua?*

*Una primera aproximación al sentido del agua lo podemos encontrar a partir del papel que ésta juega en la biología.*

*El sentido del agua en el ámbito biológico es el sentido de la vida. La vida en el planeta Tierra empezó en el mar, hace unos 3.500 millones de años. Más tarde, pasó del medio acuoso al medio terrestre, a través de los reptiles. Ya partir de éstos evolucionó hacia los mamíferos. El último ser vivo en aparecer en escena somos los seres humanos.*

*El 80% de la biología de un ser humano es agua, vida. Y ésta sería una buena explicación de cuál es el sentido del agua: el agua es vida.*

*Pero podemos ir un poco más allá, más allá de la línea que define el horizonte... a ver cómo os lo explico...*

*Si observamos el agua a nivel material tenemos claro que puede estar en tres estados bien diferenciados: sólido, líquido y gas.*

- 1. En estado sólido el agua toma en nombre de hielo.*
- 2. En estado líquido el agua toma el nombre de agua.*
- 3. En estado de gas el agua toma el nombre de vapor de agua o simplemente vapor.*

*Tenemos aquí tres sofás. Y estos tres sofás se corresponden a tres estados de conciencia que ya los conocemos:*

- 1. Conciencia newtoniana o lineal.*
- 2. Conciencia cuántica o de las posibilidades.*
- 3. Conciencia amorosa, espiritual o divina.*

*El primer estado de conciencia lo podemos vincular con el hielo; el segundo estado de conciencia lo podemos vincular con el agua; y el tercer estado de conciencia le podemos vincular con el vapor.*

*Y acabamos de definir un nuevo sentido del agua vinculado al concepto de conciencia: el agua define las propiedades de los distintos estados de conciencia de un ser humano.*

*En el primer sofá la conciencia humana es sólida, es dura como el hielo. Es una conciencia rígida, inalterable, inmutable. Es una conciencia que no puede cambiar, que no puede transformarse ni evolucionar. Es una conciencia limitada, que no puede expandirse.*

*... y si os fijáis estas propiedades son las propias del ego humano en versión newtoniana.*

*En el segundo sofá la conciencia humana es líquida, es maleable. Es una conciencia fluida, modificable y que se adapta a la forma del recipiente que la contiene. Es una conciencia por tanto que puede cambiar, que se puede adaptar y evolucionar. Es una conciencia en la que todo es posible, que puede adoptar diferentes formas, pero sin perder su esencia.*

*... y si os fijáis estas propiedades son las propias del ego humano en versión cuántica.*

*Y por último, en el tercer sofá la conciencia humana es vapor, gas. Es una conciencia tan expansiva que tiende a abrazarlo todo, a ocuparlo todo. En este sentido es una conciencia omnipresente, está por todas partes, lo impregna todo y lo penetra todo. Es una conciencia que no tiene forma, no es visible y por tanto escapa a la percepción humana. Pero está presente aquí y ahora.*

*... y si os fijáis estas propiedades son las propias de lo poco que queda del ego humano en versión amorosa.*

*Por lo tanto acabamos de definir el sentido del agua que queremos dar en esta tertulia: un sentido vinculado al concepto de conciencia, al concepto de conciencia de los tres sofás que tanto hemos desarrollado a lo largo de las tertulias.*

... ... ...

**Pequeño experimento:**

*Pondré en el primer sofá un cubito de hielo, en el segundo un poco de agua y en el tercero no hace falta que ponga nada, pues el vapor de agua ya está presente.*

.....



deshinchado.

*Observamos ya que esta gota de agua, en estado original, tiene dos caras, que simbolizan la primera propiedad básica del universo conocido: el principio de la dualidad.*

*Nuestra conciencia o mente también es dual, tiene dos caras: una cara conocida, que podemos decir que es nuestra luz y una cara desconocida, que podemos decir que es nuestra sombra. Dicho de otro modo, tenemos una parte de mente que es consciente y una parte de mente que es inconsciente (fruto de la herencia de nuestro transgeneracional y proyecto sentido).*

*Por otra parte, también se puede observar que la gota de agua, en estado original, está limitada por una membrana que simboliza la segunda propiedad básica del universo conocido: el principio de separatividad.*

*Nuestra conciencia o mente también responde al principio de separatividad: cada mente humana está separada del resto, es única e irrepetible. Esto genera una gran confusión entre seres humanos y es el origen de la mayoría de los conflictos: no podemos ponernos en la piel del otro, no podemos conectarnos con la mente de los demás.*

*Y para empezar, imaginaremos que somos gotas de agua. Y para ello, cada uno tomará un globo que simbólicamente será una representación de la gota de agua que es.*

*Muy bien, todos hemos escogido un globo que es la gota de agua que somos. Sería una gota de agua original, que todavía no ha empezado a experimentarse en este universo, por eso el globo está*

*Estos dos principios básicos, el de dualidad y el de separatividad, definen nuestro origen, el punto de partida de nuestra conciencia cuando se experimenta en este universo. Quiero decir que todos nacemos con una conciencia dual y separada.*

*Volvemos a la gota de agua, al globo. En una cara dibujaremos lo que representa nuestra luz y en la otra cara lo que simboliza nuestra sombra.*

*Y ahora toca dar vida a la gota de agua, hacerla crecer. Y por eso la llenaremos con su esencia, que sería agua, aunque también nos servirá llenarla de vapor de agua o simplemente aire.*

*Así, nuestra conciencia se va expandiendo, va creciendo hasta que adopta el tamaño que tiene hoy en día. Y observamos que se expande tanto la luz como la sombra, de igual modo, manteniendo un equilibrio entre las dos caras, manteniendo la dualidad original.*

*Y por otra parte, por mucho que expandamos la conciencia, sigue manteniéndose confinada en el globo y por tanto sigue manteniéndose separada del resto.*

*Muy bien, ahora ya tenemos nuestra mente o conciencia simbolizada en forma de globo y hemos visto cómo es su estado original y su estado hoy en día. Vamos ahora a visitar el sofá 1.*

*Sofá 1:*

*En el sofá 1 estamos en conciencia egoica y por tanto, ¿qué hacemos? Observamos nuestra luz y nos recreamos en ella. Sólo vemos una de las caras del globo. Pero al contemplarnos de esta manera, ¿qué es lo que mostramos al resto de las conciencias? Nuestra sombra. Y aquí estamos atrapados, negando una parte de lo que somos, la parte que no queremos ver ni aceptar, pero que todo el mundo ve.*

*También se produce otro fenómeno: la proyección. Cuando la luz pasa a través de la gota de agua, se proyecta nuestra luz pero también nuestra sombra, en los demás, en las otras gotas. Por tanto podemos decir que el otro no existe: hace básicamente de espejo de nuestra conciencia, la refleja de vuelta.*

**Sofá 2:**

*En el sofá 2 entramos en conciencia cuántica y se nos abren las infinitas posibilidades de modificar nuestra mente, nuestra gota de agua o conciencia.*

*En primera instancia, nuestro ego se plantea potenciar el rostro o cara iluminada, añadir más contenidos. Practicamos el pensamiento positivo, la ley de atracción, la meditación, etc.*

*El resultado es que nuestra sombra no cambia y por tanto nuestra felicidad no se incrementa. En este sentido lo que hacemos es empoderar más a nuestro ego, que visto así, no evoluciona.*

*En segunda instancia, decidimos finalmente realizar un viaje hacia la cara donde está nuestra sombra, para poner luz. Y por eso practicamos la toma de conciencia y el soltar. Soltar todo lo que hay en nuestra cara más oscura, experimentando sensaciones de vacío.*

*El resultado es que nuestra sombra si cambia y por tanto nuestra felicidad se incrementa. En este sentido lo que hacemos es desempoderar nuestro ego, que visto así, evoluciona.*

*Evolucionar el ego implica reducir la dualidad y la separatividad de nuestras conciencias, básicamente poniendo luz en la sombra.*

**Sofá 3:**

*Si hemos practicado la toma de conciencia en el sofá 2, empezamos a evidencia una presencia elevada que podemos definir como conciencia amorosa o divina, que va más allá de nuestro pequeño ego y que es la que nos permite evolucionarlo (desde donde fluye la toma de conciencia).*

*Esta conciencia amorosa se caracteriza por la no dualidad y la no separatividad.*

*En este sofá nos rendimos a esta conciencia superior, nos entregamos a ella y nos decimos internamente: "hágase tu voluntad".*

*Al hacerlo podemos experimentar estados elevados de conciencia como la gracia divina y la plena felicidad.*

... ... ...

*Y ahora viene la reflexión trascendental de la tertulia. Veamos que ha sucedido con el pequeño experimento durante estos minutos:*

*En el sofá 1 coloqué un cubito de hielo que se ha convertido en agua; en el sofá 2 coloqué agua y una parte se ha convertido en vapor; en el sofá 3 todo sigue igual, vapor. Y todo ha sucedido de forma natural, sin que ninguna conciencia humana haya intervenido en el proceso.*

*Podemos concluir de este pequeño experimento acuoso que todo tiende al sofá 3: al estado de vapor de agua.*

*Y así es la evolución en conciencia del ser humano: la disolución de su ego es inevitable, sucede de forma natural.*

*Entonces... quizás quieras participar de forma proactiva de este proceso natural, quizás sea una decisión acertada, ¿verdad?*

*Y quizás estés dando un propósito y sentido a tu vida más elevado, que te llevará a reconectar con tu esencia de forma directa.*

## CONVIVENCIA

*Aquí una cita interesante del libro que me han regalado este Sant Jordi:*

*"El verdadero encuentro con el otro es siempre un encuentro con la propia sombra. Por eso es tan difícil la convivencia. El amor tiene más de trabajo que de placer, el amor pone en peligro la frontera del ego y exige apertura".*

*Del libro: 'Lady Athena, Azul en el Desierto'. Elisabet Bonshoms.*

## DUALIDAD: VIDA vs MUERTE

*Si, va dirigido al ego y el mensaje viene de un plano superior. Entiendo que el poema nos ayuda a superar el conflicto interno de dualidad. ¡Y que más dual que la vida vs la muerte!*

*Amar la vida y la muerte del mismo modo, sin ninguna distinción, hasta comprender que son la misma cosa: un cambio profundo de estado de conciencia. La vida nos separa de la fuente de amor divino y la muerte nos devuelve a esa conexión.*

*¿Puede la compasión sanar la percepción dual del ego?*

## SUEÑO FELIZ

*La pregunta:*

*¿y si todo lo que te ocurre en la vida ha sido planificado y diseñado para que alcances un sueño feliz?*

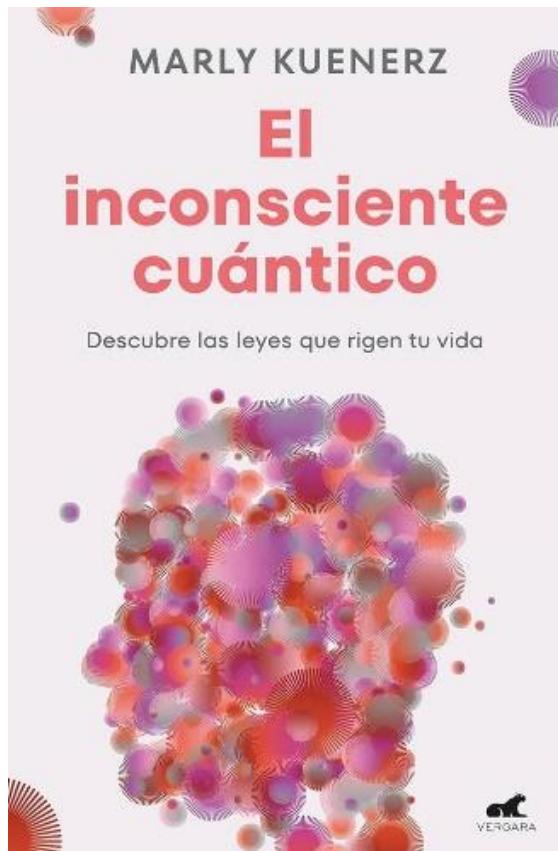


*Interesante película... Talmente como si el protagonista quisiera encontrar "El sueño feliz". Lo que estuvimos comentando en la última*

*tertulia. Dicho de otra forma: ¡encontrar esa función dentro de la vida que le dé pleno sentido dentro de la suya en particular!*

### EL INCONSCIENTE CUÁNTICO

*Tres años explicando el segundo sofá, vinculado a nuestra parte mental inconsciente, vinculada al campo cuántico de infinitas posibilidades y ahora este libro.*



## ¿INTOXICACIÓN O ENFERMEDAD?

*Es habitual hoy en día confundir intoxicación con enfermedad.*

*La intoxicación puede ser a distintos niveles como el alimentario, el químico, el físico o el electromagnético.*

*La intoxicación siempre es algo no deseable y en muchos casos evitable. El antídoto contra la intoxicación es la desintoxicación.*

*Hay muchos métodos y terapias que promueven la desintoxicación, a través de los hábitos saludables de vida o más bien, de los hábitos de vida donde uno no se intoxica. Esto nos devuelve a lo natural, a lo no sintético o artificial.*

*Sin embargo, el concepto enfermedad nada tiene que ver con la toxicidad mencionada.*

*La enfermedad es un programa biológico. Forma parte de nuestra biología y es un mecanismo de supervivencia.*

*Por lo tanto, aquí no tiene sentido hablar de erradicar la enfermedad, luchar contra ella o tratar de evitarla por cualquier medio: sería como intentar que tú biología no haga una costra cuando te haces un corte en la piel.*



*Lo primero que debemos hacer con la enfermedad es comprender los mecanismos internos que la activan. Esto nos lleva a tener que hacer una mirada interior, a responsabilizarnos de nuestra vida y dejar de buscar culpables fuera.*

*El único antídoto contra la enfermedad, es por lo tanto, la toma de conciencia, 'el darse cuenta' y es una tarea individual e intransferible de cada ser humano.*

Como veo que en esta charla, ninguno de los ponentes habla de la enfermedad desde comprender que es un programa biológico, tendré que deducir que son sabios en toxicidad e ignorantes en temas de salud.

Eso sí, siempre con mucho amor, cariño y respeto.

¿SE PUEDE GANAR SIN QUE NADIE PIERDA?

Una pequeña reflexión:

¿Cómo debería de ser que uno pudiera ganar siempre, pero de tal forma que nadie perdiera nunca?

???

Cuando uno evoluciona en conciencia gana siempre y bien cierto es que nadie pierde nunca: ¡todos se benefician!



EL PROPÓSITO DE LA VIDA

¡Hoy me he dado cuenta de que la nueva conciencia ya está aquí! Y no se trata del terraplanismo.



Entramos en una nueva era donde ya todos vamos tomando conciencia que la vida ha diseñado un propósito para cada ser humano, para cada alma errante, viajera en la dimensión espacio temporal y material.



Es un propósito tan lleno de sentido, tan exageradamente lleno de sentido, que no hace puntada sin hilo, que no desperdicia ni un fractal de energía.



*Es un propósito diseñado con tanta perfección, con tanto amor, que transforma el universo oscuro e inerte en un planeta Tierra azul lleno de belleza y vida.*



*Es un propósito con tanto poder, que tiene la capacidad de sanar las almas rotas, heridas y reconducirlas hacia el camino de la coherencia, la armonía y la felicidad.*



*Es un propósito tan elevado, que conduce las almas perdidas hacia la salvación: hacia la trascendencia de su ego individual.*



*Tomar conciencia de este propósito nos lleva a descubrir que las experiencias de vida desagradables no son injustas: son necesarias para evolucionar y crecer.*

*Y lo mismo sucede con los conflictos con los que tenemos que lidiar: son necesarios para nuestra evolución en conciencia.*



*Y quizás si nos animamos a crecer, un poco más, un poco más, un poco más...*



*Una poco más allá de la zona de confort...*



*Llegaremos a ser ‘adultos emocionales’, ‘adultos de Dios’.*



*Solo unas pequeñas reflexiones que dejo al aire...*

## DEBERES PENDIETES CON LA VIDA: LOS RETOS

*Mmm, podemos hacer una coas mejor... Je je je... Buscar el reto que la vida nos ha puesto, los deberes pendientes para cada uno y que es lo que da propósito y sentido a cada vida humana.*

## METAMORFOSIS

*En la última tertulia aprovechamos que estamos en el inicio de curso para plantear nuevos retos para esta nueva temporada.*



*La vida constantemente nos impulsa a crecer emocionalmente y a evolucionar en conciencia, a pesar de que no nos damos cuenta, ocupados en mil preocupaciones y toda clase de distracciones para evadirnos:*



*Y aún hay más, a menudo nos quedamos bloqueados en este proceso y no somos conscientes. Entonces nos quedamos estancados en una especie de zona de confort mental, que se convierte en nuestra 'mátrix individual' de la que no sabemos salir ni escapar: nos hace falta ayuda.*



*Las tertulias sirven para darse cuenta de esta 'mátrix' que hemos construido a lo largo de la vida y que podemos también identificar como nuestro ego.*



*Uno de los propósitos de la vida y que da sentido a la vida es que escapemos de nuestra 'mátrix' a través de las experiencias de vida.*



*Salir de la ‘mátrix’ sería similar a ese gusano que se aisló en un capullo para convertirse en crisálida y finalmente convertirse en una mariposa libre.*



*En la última tertulia identificamos el gusano donde estamos atrapados y bloqueados y cuál sería el siguiente paso por hacer para iniciar la metamorfosis y lo planteamos como un reto personal para cada uno.*



*Este planteamiento provocó una gran e intensa reactividad egoica que esconde en el fondo el miedo al cambio.*



*En este aspecto pareció más una tertulia de miedo que no de amor.*



*Y aquí quiero aclarar un punto: no pretendamos suplir la falta de ‘amore’ a través de las Tertulias de Amor. No esperemos que el animador sea el ‘dador de amor’. No pretendamos que en las tertulias nos aplaudan nuestro ego individual. Y no pretendamos que en las tertulias nos digan lo que queremos sentir para justificarnos en la actitud del involucionismo y recrearnos así en la zona de confort.*



*En las tertulias escucharemos lo que no queremos escuchar y nos levantarán la alfombra donde hemos escondido nuestras miserias, para que queden expuestas delante de todos.*



*Y es aquí donde sentiremos que la verdad hace daño, pero tan solo una vez, un instante, mientras que la mentira nos atrapa para siempre en el dolor y sufrimiento.*



*Por el contrario, los que buscan amor lo encontraran no en el animador, pero si en cada movimiento que los lleva al cambio, al cambio interior.*



*En cada pequeño movimiento que les permita madurar emocionalmente, crecer en conciencia y llegar a ser adultos de Dios.*



*En definitiva, los que tienen necesidad de llenar su vacío de amor, lo podrán llenar y encontrar en ellos mismos, en su interior: cuando se pongan las pilas y empiecen a vivir la vida desde el propio plan de vida, diseñado específicamente para cada alma humana.*



*Bienvenidos a una nueva temporada de Tertulias de Amor, de tertulias para el cambio interior.*



#### UN CURSO DE MILAGROS (UCDM)

*Buenos días,*

*De la tertulia de ayer se desprende que hay bastante interés en el libro Un Curso De Milagros. Es curioso como este libro aparece en nuestras vidas muchas veces sin quererlo ni saberlo.*



*Y ahora parece que nos quiere visitar y formar parte de nuestros encuentros. Con todo lo compartido ayer, me han venido estos pensamientos:*

*Tres creencias fundamentales impiden iniciar un curso de milagros:*

- *Creo que mi ego no necesita cambiar. Es el mundo lo que si debe cambiar.*

*Cuando esta creencia cae, surge una nueva:*

- *Creo que yo mismo puedo cambiar mi ego. Tengo las técnicas y hago las prácticas para lograrlo.*

*Si está segunda creencia también cae, tenemos una tercera:*

- *Creo que hay partes de mi ego que se pueden salvar: añadiré lo nuevo por encima de lo viejo.*

*Para reflexionar.*

## EL SEÑOR ‘INSTANTE PRESENTE’

*La propuesta para hoy será un poco a partir de la anterior tertulia, intentar encontrar al ‘señor instante presente’: el punto donde nos hemos desconectado o atascado en nuestro ‘plan de vida’.*

## POR QUÉ, PARA QUÉ

*Del porque al para que:*

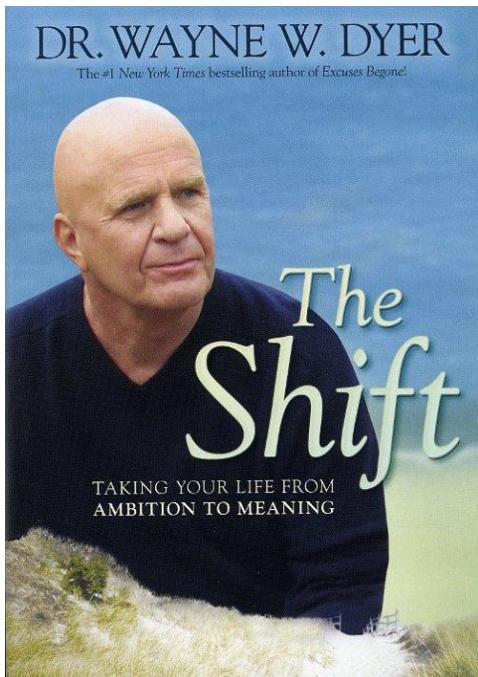
*El ‘por qué’ nos devuelve al pasado, a la auto indagación. El ‘para que’ nos proyecta al futuro, a nuestro propósito de vida.*

## EL ATARDECER DE LA VIDA

*¡Buenas a tutti!*

*Este viernes seguiremos buscando al ‘señor instante presente’. Lo haremos a partir de lo que nos dice al principio de todo Wayne Dyer, en la película “El Cambio” (“The Shift”).*

*Solo empezar, Wayne Dyer nos deja esta perla:*



<< Totalmente desprevenidos entramos en el atardecer de la vida. Lo peor de todo es que nos adentramos en él con la falsa presunción de que nuestras verdades e ideales nos servirán a partir de entonces. Pero no podemos vivir el atardecer de la vida con el mismo programa que en la mañana, pues lo que en la mañana era mucho, en el atardecer será poco y lo que en la mañana era verdadero en la tarde será falso>>.

*Wayne Dyer nos habla del amanecer de la vida y del atardecer. ¿Que nos quiere decir con este mensaje?*

... ... ...

*La falta de propósito en la vida, más tarde o más temprano acaba generando un vacío existencial.*



*La vida espera ansiosa ofrecernos este propósito, talmente como un presente. Y esperará pacientemente hasta que estemos mental y emocionalmente preparados.*



*¿Cuándo considera la vida que estamos preparados?*

*Ni idea, pero quizás tenga algo que ver en relación con los deberes pendientes con la familia. Me refiero a trascender los apegos familiares y muy especialmente a trascender los conflictos no resueltos.*



*La familia es como una suerte de telaraña que nos mantiene cautivos, atrapados y condenados. Nos asfixia.*



*Solo aquellos que consigan escapar de esa tupida telaraña y siempre desde el amor y la compasión, estarán preparados para recibir su propósito de vida: porque serán mentes libres, mentes no limitadas.*



*Y es cuando nuestra mente se libera de esos condicionamientos familiares, cuando salimos de la caverna oscura, cuando nos liberamos de la telaraña familiar, en ese instante la vida nos ofrenda un propósito de vida más elevado y menos terrenal.*



*¿Sería el atardecer de la vida un buen momento para realizar este cambio de conciencia?*



*¿Estamos listos para el atardecer de la vida? O ¿seguimos presa de esa telaraña familiar? ¿Ya hemos hecho los deberes pendientes con la familia? ¿O seguimos presa de esos cordones umbilicales - emocionales? ¿Mendigando amor a través de la familia?*



*El sentido de la vida... Cuando llega el atardecer: morir para volver a nacer... Y poner nuestra vida al servicio de la vida...*

... ... ...

*Me alegro muchísimo de que vayas haciendo este camino doloroso, al principio, pero tan necesario cuando nos adentramos en el 'atardecer de la vida'.*

*Dejamos de huir y evadirnos de las responsabilidades que nos ha puesto la vida, 'los deberes pendientes' y empezamos una autotransformación interior para trascender al ego que hemos construido en el 'amanecer de la vida'. Un ego cargado de victimismo, excusas y procrastinación, donde todo es siempre culpa de los otros.*

*Siento tanto esta frase de 'crea tu realidad'... Y hace tanta peste a ego...*

*¿No deberíamos de empezar por 'sanar nuestra realidad' y a partir de aquí dejar que la vida fluya?*

*¿No es sanar la familia este primer paso?*



#### DESPEDIDA A UNA ALMA MUY QUERIDA

*Ayer despedimos a "H", una prima mía de 49 años. Ella decidió quitarse la vida tras la muerte previa de sus padres. La encontraron en casa asfixiada dentro de una bolsa de basura, que la cubría desde la cabeza hasta la cintura. Los forenses indicaron que llevaba en ese estado 15 días, de allí que el olor a descomposición fuera insoportable.*

*Cuando perdimos a un ser querido de forma inesperada y prematura vivimos la tragedia de la muerte. Muy a menudo y de forma natural, nos sentimos presa de emociones que nos superan y caemos en el drama individual y familiar.*

*Es importante poder expresar todas esas emociones que nos atormentan y nos rompen por dentro: hacer el duelo. Para ello, que mejor que una pequeña ceremonia de despedida íntima y sentida.*

*Más allá del drama y de la tragedia y cuando recuperamos de nuevo el pulso de la vida, cabe la posibilidad de preguntarnos si esa muerte inesperada y prematura, ese suicidio, tenía una enseñanza, un aprendizaje escondido implícito.*

*Soy de la opinión que todo en la vida tiene un sentido mucho más profundo que los dramas con los que tenemos que lidiar.*

*En el caso de mi prima está claro que llevaba un programa de 'plan de pensiones' o 'bastón para la vejez'. Esto significa que su propósito de vida era cuidar a sus padres cuando estos fueran ya mayores. Una vez sus padres fallecieron se quedó sin propósito de vida y se quitó la suya sin más.*

*Quizás si hubiera tomado conciencia de ese programa, que residía en el inconsciente colectivo familiar, quizás si lo hubiera trascendido previamente, quizás entonces su vida hubiese cambiado radicalmente su fatal destino.*

*Os animo a todos a que dediquéis algunos momentos en el día a día a practicar la toma de conciencia, a descodificar esos programas inconscientes que nos mantienen atrapados en la telaraña de fidelidades familiares.*

*Por mi parte, una profunda despedida a esa alma, a "H". Que descansen en paz. Y que su experiencia de vida nos sirva de enseñanza y aprendizaje.*



## NO DUALIDAD

El sufismo no-dual de Al-Hallaj

Abu l-Muzig al-Husayn ibn Mansur, más conocido como Al-Hallaŷ o Al-Hallaj, el "cardador".

Místico sufí y suní nacido en al-Bayda (actual Irán) en el 857 de la era cristiana y muerto en Bagdad, en el 922 de la era cristiana.

Condenado a morir 4 veces por una de sus afirmaciones espirituales:



## SUFRIMIENTO

En más de una tertulia he comentado que a veces el sufrimiento es debido a ciertas partes de la vida que nos impedimos vivir. La vida lo incluye todo: la luz y la oscuridad, la avaricia y la generosidad, la paz y la lucha, la perfección y el error. La vida es dual, e incluye siempre los dos extremos, las dos polaridades.

Cuando una persona no se permite ser o experimentarse en una de esas dos polaridades, cuando no acepta una parte de la dualidad, esto genera mucho dolor y sufrimiento. Por ejemplo, personas que no se permiten equivocarse, personas que evitan siempre el conflicto, personas generosas, que lo dan todo y se quedan sin nada, personas que no saben

poner límites, defenderse. Personas que no pueden estar sentadas, siempre activas. Personas que no saben qué es el silencio, siempre hablando. Personas que no se tienen en cuenta a ellas misma, que no se aman, que se desvalorizan. Personas que nos saben decir que no.

Y un largo etc. de situaciones en la vida, que nos llevan a no poder vivirla en coherencia, porque hemos juzgado una parte de la dualidad. Y al bloquearla nos genera ese dolor y sufrimiento en el alma.

Llegar a ser completos, a atreverse a experimentar la vida en toda sus posibilidades y dualidades, para alcanzar estados elevados de equilibrio: un buen reto para el día a día.

#### FORMAS PARA EVOLUCIONAR LA CONCIENCIA

Me gusta hablar aquí de 3 formas muy interesantes que nos pueden ayudar a evolucionar la conciencia: el humor, la locura y el ritual.

**El humor** es una característica de los niños. Suelen reír bastante más que los adultos. Ellos tienen aún muchos aprendizajes por hacer y es gracias al humor que lo consiguen.

El humor estimula la producción de una hormona: la dopamina. La dopamina se relaciona con procesos cognitivos de aprendizaje. Esto probablemente sucede porque estimula la plasticidad neuronal, que es la base para desarrollar nuevas conexiones y evolucionar la conciencia.

En la medida en que nos vamos convirtiendo en personas adultas y serias, que no sabemos reírnos de nosotros mismos o de las situaciones y retos con los que tenemos que lidiar, nuestra mente se va quedando estancada hasta que acabamos viviendo en un infierno mental y emocional, en una cárcel cognitiva.

Hay que romper esa dinámica y compensarla con una actitud más infantil, comprendiendo que la vida no es más que un juego, y que nada es tan importante como creemos a pesar del drama interno que representa.

**La locura** es un estado mental transitorio que se puede dar cuando experimentamos un gran salto evolutivo en nuestro estado de conciencia.

Imaginemos que nuestra conciencia es fruto de las conexiones neuronales que hemos desarrollado a lo largo de la vida, y que están perfectamente consolidadas en nuestro cerebro. Imaginemos ahora que una experiencia cumbre, mística o de trascendencia emocional desmonta por completo toda esa estructura neuronal: talmente como una demolición controlada.

Pues bien, durante los instantes que dura esa demolición controlada y la formación o consolidación de la nueva estructura, podemos experimentar cierto estado de locura: desorientación, perdida de noción del tiempo, precepciones desajustadas de la realidad, incapacidad para mantener una conversación, incoherencias en el pensamiento, etc.

Estos estados de locura son transitorios y nos indican que estamos experimentando cambios profundos en nuestra concepción de la realidad y del sentido de la vida. Adelante, vas por el buen camino.

Porque al final son los ‘locos’ los que hacen que el mundo cambie y evolucione, porque ellos se atreven a hacer y decir cosas que a nadie más se le ocurren.

**El ritual** es interesante porque es el lenguaje del inconsciente, y por tanto nos permite llegar a él para modificarlo, esto es, llegar a la información escondida en nuestra sombra para poner luz. Y si modificamos el inconsciente, modificamos nuestro consciente, y con ello nuestra conciencia evoluciona.

El ritual consiste en usar símbolos, música, arquetipos, etc. con el fin de sintonizar con la información contenida en nuestro inconsciente, que suele estar a frecuencias neuronales bajas. Por eso suele ser interesante cerrar los ojos o bajar la luz ambiental, mientras se realiza.

A lo largo de la historia el ser humano ha practicado infinidad de rituales, independientemente de la cultura o tribu que analicemos. Muchos de estos rituales se realizaban con el uso de sustancias psicotrópicas o

drogas, para facilitar el estado de trance, el estado alterado de conciencia.

Estos rituales tenían su razón de ser y existir en ese contexto cultural o tribal: tenían un propósito. No eran simples actos lúdicos o de placer, formaban parte del desarrollo y crecimiento de los miembros de la tribu.

Este sentido o propósito de los rituales se ha ido difuminando a medida que las sociedades se han modernizado, y hoy en día han perdido todo su significado de ser y existir. Pero siempre estamos a tiempo de recuperarlo y usarlo para nuestro proceso de evolución consciential.

#### USTED PUEDE SANAR SU VIDA

Para acabar el año con un bueno sabor de boca, dejo enlaces a los dos vídeos donde se explica como sanar una vida humana, esto es, como sanar su alma, o sea, su psique, su mente. Los conceptos teóricos explicados en estos vídeos son lo que se usaron en el taller para la 'Transformación Esencial del Alma'.



Enlace al video 103 y 104, del cuaderno de bitácora del canal Sensus Vitae 2.0:

<https://www.youtube.com/watch?v=2SoaH08G4uc>

[https://www.youtube.com/watch?v=niOeG\\_tcKhA](https://www.youtube.com/watch?v=niOeG_tcKhA)

## CAPÍTULO 5: MÁS ALLÁ DE LAS TERTULIAS

“Conoceréis las emociones bloqueadas en vuestro inconsciente y estas os harán libres”.

Ricard Badia

El objetivo principal que me planteé desde que asumí el rol de animador de las Tertulias de Amor siempre ha sido el mismo: mover conciencias humanas. Esta es una idea un tanto alocada puesto que nadie puede mover una conciencia humana sin su consentimiento, sin que su voluntad esté conforme: se arriesga a que lo crucifiquen por el camino. Ni tan siquiera Dios se atreve a ir en contra de la voluntad de alguien, por muy bien intencionadas, santas e inocentes que sean sus intenciones.

Sin embargo, soy cada vez más consciente que en la vida todo ha sido diseñado precisamente con este propósito (evolucionar la conciencia humana), hasta el punto de que me he convencido de que el objetivo de las tertulias estaba perfectamente alineado con el mismísimo plan de la vida. Esta coherencia con la vida es la que me ha mantenido fuerte y convencido para seguir adelante en los momentos de duda y dificultad: cuando me he sentido crucificado.

Se puede mover la conciencia de un ser humano de muchas formas en el sentido de influir o modificar su frágil y débil voluntad. Lo vivimos cada día con el sistema capitalista de nuestras sociedades modernas que nos conduce a una competición sin tregua para ver quien gana más dinero y quien incrementa más sus posesiones materiales. Y todo ello apuntalado por los medios de comunicación masivos y toda la propaganda asociada.

El sistema científico imperante basa su estrategia para condicionar las conciencias humanas en la manipulación. La manipulación es parecida a la mentira pero va mucho más allá, puesto que la persona que ha sido engañada nunca se dará cuenta de ello. De esta forma, se puede engañar a alguien tantas veces como uno quiera, eternamente. Y esto puede resultar muy lucrativo (para los manipuladores claro).

Podría aquí citar algunas de las grandes manipulaciones que hemos vivido en los últimos tiempos, pero este no es el objetivo de este libro ni de este capítulo, y además, la lista sería demasiado extensa. Solo citaré dos ejemplos: la supuesta pandemia llamada COVID y los desastres naturales fruto del supuesto cambio climático.

Otro ingrediente importante de la manipulación y que suele ser muy efectivo es activar el miedo en las conciencias humanas. Ya los romanos

usaban esta estrategia para ganar batallas y esclavizar a los pueblos conquistados. Nosotros, los adultos, también usamos el miedo cuando queremos que los niños nos obedezcan. Por ejemplo les amenazamos con el miedo al castigo, y esto queda programado en la psique para toda la vida.

Si bien el ser humano, hoy en día, ha aprendido muy bien a movilizar conciencias y voluntades humanas a partir de la manipulación y el miedo, dudo mucho que la vida se sirva de esta misma estrategia. No, la vida no requieres de estas artimañas tan pobres, tan primitivas y tan básicas. La vida esto de movilizar conciencias se lo toma mucho más en serio: lo hace desde el amor.

El amor es lo opuesto al miedo y ya sin quererlo acabo de hacer una nueva reflexión o toma de conciencia: si seguimos pensando que esta sociedad moderna capitalista y científica basada en la manipulación y el miedo nos lleva a buen puerto, estamos completamente equivocados: solo el amor tiene sentido porque solo el amor responde a la vida.

Se entiende entonces que el miedo responde al ego en la misma medida que el amor responde al alma. O cultivamos nuestro ego o cultivamos nuestra alma y de ello van a depender la calidad de las experiencias de vida que iremos experimentando así como estás, irán evolucionando.

Las Tertulias de Amor nacieron con esta clara intención, con este propósito atrevido y arriesgado: movilizar conciencias humanas pero sin hacer uso ni de la manipulación ni del miedo. Para ello solo podía valerme única y exclusivamente del amor latente en toda alma humana encarnada en este plano existencial.

Y así, tertulia a tertulia, animar a las almas presentes para que se atrevieran a cambiar, a evolucionar. Animarlas para que se atrevieran a experimentarse más allá de su zona de confort, más allá de sus creencias limitantes, de sus miedos, de sus traumas, de sus heridas, de sus resentimientos. Mas allá de sus conflictos, de sus bloqueos, y en definitiva de sus experiencias desagradables de vida.

... ... ...

Las Tertulias de Amor ya son una realidad en mi experiencia de vida y lo que más me gustaría destacar son los frutos que han dado especialmente a nivel individual y que básicamente se pueden resumir en tres palabras: 'Tomas de Conciencia' (para los que no estéis familiarizados con este concepto lo podéis equiparar con aprendizajes o enseñanzas).

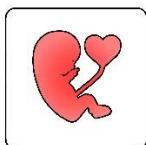
Las personas que conocí al empezar las tertulias no tienen nada que ver con lo que son ahora. Observo una evolución en su conciencia, una transformación, un crecimiento. Observo menos miedo y más amor, y esto ya es indicativo de los muchos frutos que han dado los distintos encuentros.

Evidentemente todo ello ha sido posible gracias a los tertulianos que, compartiendo sus experiencias de vida, han posibilitado su propia toma de conciencia, y a su vez también han posibilitado la mía. Gracias de nuevo a todos los participantes. Pienso que esta transformación individual ha sido el mejor premio o recompensa que un servidor, el animador, se puede llevar de esta experiencia grupal.

Quería en este capítulo ir un poco más allá de las reflexiones compartidas en los capítulos precedentes. Pero me doy cuenta de que se me hace difícil condensar todo lo que tengo en la mente para contar y trasmitir en un solo capítulo. Son muchos conceptos y muchas ideas las que he ido madurando desde hace más de diez años y que se han acabado de manifestar y concretar gracias a las tertulias.

Por todo ello es el momento de comunicar al lector que un nuevo libro está en camino. Un nuevo libro para desarrollar en profundidad todas estas reflexiones sobrevenidas fruto de las tertulias y que a su vez vuelve a ser, por lo tanto, otro fruto más de estas.

Y quizás este podría ser su título:



## ***SENSUS VITAE***

(Fundamentos Teóricos para una Escuela de Vida y Amor)