SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

Guía de la sesión

1- CONTENIDOS TEÓRICOS

Compromisos grupales: asistencia, puntualidad, confidencialidad, y cumplimiento con los trabajos encargados.

Éste es el trabajo más importante que una persona puede hacer en su vida.

Características de este proceso:

- Se trata de (aclaraciones sobre la disciplina- necesaria para cambiar algo que no funciona, y consideración sobre la hostilidad del entorno).
- Laicidad.
- Experiencial, de evidencias, y con postura de hipótesis.
- El objetivo no es el bienestar, sino descubrir la verdad de lo que somos. En el proceso es normal tener que atravesar malestares.
- Vamos a provocar un cambio de mentalidad, disfrutadlo como un autoparto.
- Es un proceso de aprendizaje complejo, lento, progresivo, no lineal, los altibajos, las idas y venidas son necesarias, nunca se vuelve al mismo sitio, cada experiencia nos cambia.
- Peligro: la impaciencia.
- No hay compromiso de permanencia.

La persona en proceso avanzado de autorrealización ha aprendido que sus emociones son una reacción ante estímulos, las contempla como tales. El sistema emocional cuando no recibe la retroalimentación que recibe cuando me identifico con él se va aplacando, deja de estar exagerado, acelerado, funciona de forma más natural. Desde el centro se adquiere habilidad para gestionar emociones de forma natural, sin necesidad de dedicar mucha energía a ello.

Igual con los pensamientos. El correlato de pensamiento es un instrumento fabuloso, tiene la función de resolver cosas, pensamos para crear escenarios en los que podemos inducir, deducir, comparar y resolver cosas. Cuando nos identificamos con esa voz interna del pensamiento, todo se distorsiona, la herramienta se convierte en quién manda. Todo funciona mal por que el pensamiento no tiene la visión adecuada, ni la autoridad para tomar posición de dominio.

Podemos comprender sin pensar; el pensamiento es una de las maneras de comprender, existen otras que son mucho más potentes, la primera y fundamental es la observación.

La observación consiste en no basar la comprensión en el pensamiento sino directamente, abriéndome a eso que está ocurriendo dentro de mí. La maravilla es que esta herramienta funciona y la capacidad de comprensión se multiplica. Hay una idea aceptada de la mente y es que mientras más piense mejor, más sabio, más comprendo. Nos hacemos esclavos de los pensamientos sin criterio, ni dirección, sin que nadie los gobierne, algo con enorme potencia que no lleva dirección, mientras que la observación conecta con la capacidad de comprender, no agota, no quita energía, al contrario da energía.

También nos identificamos con los deseos, los deseos son síntomas de mi mente que expresan un déficit, un déficit que mi mente cree tener, deseo algo porque creo no tenerlo. Existen otros mecanismos mentales además de pensamientos, emociones y deseos, seguiremos hablando de mecanismos mentales.

La observación es mantener la atención abierta sobre el objeto de observación. Un objeto de observación es cualquier cosa que podamos observar interna o externa. Vg: observo mis mecanismos emocionales. Para que la observación funcione bien la clave es la aceptación; no meto deseos de que mi mecanismo emocional sea de otro modo, eso ya distorsiona todo;no juzgo, y si aparece un juicio lo incluyo como objeto de observación.

2- ALGUNAS CONSIDERACIONES SURGIDAS EN LA SESIÓN

- *Antonio, y ¿Dónde está esa verdad?*

En tí, la verdad está en tí. Mi trabajo consiste en ayudarte a quitar toda la capa de mentiras que hay encima. La verdad es algo que ya está, y que tu en el fondo la sabes, y la has sabido toda la vida, pero hay tantas cosas encima que ahora no se ve nada, muy de vez en cuando aparece un hilillo de luz. Vamos a ir quitando capas, ese es el trabajo, en eso consiste. Si veis el documento que os mandé acaba con una frase de Blay que dice: *"Realizarse es descubrir lo que somos detrás del error en el que vivimos",* y si no se descubre el error no se puede vivir la verdad, la verdad no es algo a adquirir, ya la sois, la sois, siempre, sólo que ahora mismo no lo veis. La verdad es lo que queda cuando quito el error, ese va a ser el trabajo. Es un trabajo de limpieza, de observar mucho, de comprender y de confrontar; ¿pero es verdad esto? ¿es verdad esta idea que tiene mi mente?, esas son las cosas que vamos a hacer.

- *Vengo porque veo que estoy como enganchada a las emociones, a subir y a bajar, yo sé que eso no es bueno para mí, pero me gusta sentir cosas extremas.*

El proceso podría plantearse como deshabituación de una adicción, y la gran adicción es la que tiene nuestra mente a determinadas energías, intensidades, que le llegan, o que genera a través de su película mental. La mente se identifica con las emociones; "esto que siento soy yo", el trabajo consiste en desidentificarnos de todo lo que ocurre en nuestra mente. Tenemos una mente maravillosa, pero si nos identificamos con ella el resultado es terrible. Hay que deshabituarse, pero para deshabituarse de algo el primer paso es reconocer el problema, que nos demos cuenta de esa adicción y de que no somos eso. Eso es lo que hacemos aquí, hacer consciente esa adicción.

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

Guía de la sesión

- Para mí uno de los objetivos sería poder sostener esa deshabituación, conseguir que ese estado forme un continuo en mi vida.

Es algo habitual: ir y venir, miles de veces ocurre, nuestra mente está muy habituada, no es fácil contrarrestar eso, hay muchos sistemas mentales que nos llevan. Blay los llama los hábitos adquiridos. También están las ideas aceptadas, que son las ideas que ha aceptado mi mente como verdad de lo yo soy, de lo que son las otras personas, de lo que es el mundo. Esas ideas son siempre producto de un juicio que hace mi mente, un veredicto, yo soy así. Algunos juicios se remontan a cuando tenía 2 o 3 añitos - "yo no soy suficientemente fuerte, bueno", "no soy suficiente para que me quieran", "algo malo hay en mí ", estos son ejemplos de ideas aceptadas.

Si yo acepté cuando era niño que no soy suficientemente fuerte, o que las demás personas son mas fuertes que yo, esa idea se me olvidó, ya no está conscientemente, ya no tengo acceso consciente a ella porqué mi mente se ha ocupado de taparla; pero mientras permanezca inconsciente, sigue funcionando igual que cuando se formó. Está impoluta, no la he trabajado, no la he contrastado, dicho de otro modo, soy una persona adulta que funciona con una serie de ideas que aceptó una mente infantil.

Se requiere un proceso de trabajo continuado y profundo para hacer consciente los juicios que mi mente hizo de mí, de otras personas y del mundo, al hacerlos conscientes, sólo con mirarlos de frente cambia el panorama.

Perdedle el miedo a vuestro inconsciente. Es frecuente tener miedo a esa parte oscura, profunda, de donde me vienen las ideas negativas. Vamos a abrirnos a esa parte, no hay nada malo ahí, no es un ogro, es el miedo a lo desconocido. Lo que ocurre es que al abrir la puerta entra la luz, y se ve. Eso de lo que llevamos toda la vida huyendo no es para tanto.

Y sí, a pesar de todo el trabajo, iremos y volveremos mil veces pero a ser posible mantendremos la conciencia de lo que estamos haciendo y de lo que somos, aprender eso forma parte del trabajo.

- Vengo porque tengo mucho sufrimiento.

Es bastante habitual que nos traiga hasta aquí el sufrimiento, que no es lo mismo que el dolor; el dolor forma parte de la vida, el sufrimiento es un montaje de la mente, que quiere defender a ese "yo" por encima de todo, defender algo que no existe, el ego, eso provoca mucho sufrimiento. Una de las ventajas del proceso, si se hace bien, es que el sufrimiento se va cayendo.

Empezaremos a aceptar plenamente lo que hay, a observar desde una posición científica, observar mi mente, mi cuerpo, el exterior, con apertura, dando la bienvenida a los síntomas que me dan información para comprender. Hasta ahora la mente está acostumbrada a alegrarse con los síntomas positivos y a negativizar, huir, tapar, compensar generando otras ideas, con los síntomas negativos. Vamos a aprender a no hacer nada de esto sino a verlos y a integrarlos.

- *¿Todo el mundo puede llegar a autorrealizarse?*

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

Guía de la sesión

Todas aquellas personas que se lo toman lo suficientemente en serio, que hacen los ejercicios, que están pendientes. No influye el nivel cultural, ni ser más o menos inteligente, ni la formación previa, lo que marca la diferencia es que te lo tomes como algo importante en tu vida, yo no conozco a nadie que se lo haya tomado en serio, y que no haya podido.

- ¿Cómo es el mundo exterior del yo central?

Es una conexión directa con la Vida, con la naturaleza, con la vida humana y con cualquier otro tipo de vida. Es suficiente, no hace falta más.

No hay deseos en el yo central. Lo cual no quiere decir que no te muevas, que no hagas cosas sino que lo vives como un proceso natural, como una evolución, este es el siguiente paso.

- ¿Cuál es el motor del movimiento?

La vida, la vida que tú eres. Pero ahora no confías en tí, y buscas una motivación para moverte. Todo se basa en la confianza de ser quien soy. Aceptación. Confianza. Acogimiento.

Todo esto que estamos hablando se arreglaría si confiáramos. Fijaos que ya han salido las tres claves: Aceptación, Confianza y Acogida, es a lo que yo le llamo el "Vente ACÁ", lo vamos a trabajar mucho, os voy a decir mucho: " vente Acá", no te pelees con los síntomas, confía en lo que eres, no hay nada malo ahí dentro, respirad la confianza, la confianza se puede respirar, sentid como entra y acogeos.

- Pero ¿qué pasa con las relaciones?, porque parece que la vida es todo el tiempo justificar ante los demás lo que estás haciendo.

En la medida que empieces a comprenderte como persona y no como estructura mental (personaje), comprenderás a los demás en ese mismo plano. Comprenderás lo que hay en las palabras de otras personas cuando están movidas por su personaje, su inseguridad, sus hábitos, verás lo que se mueve dentro y no te afectará.

Cuando va apareciendo la comprensión de lo que te dicen desde una estructura mental, en cada momento decidirás cuál es tu respuesta. No podemos cambiar el mundo, pero si nuestras respuestas, y cuando cambiamos nuestras respuestas todo cambia, cambia mi mundo, el mundo con el que yo me relaciono.

- ¿Si no reaccionamos desde el personaje, desde donde reaccionamos?

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

Guía de la sesión

Desde tu centro: respuesta directa, sin pasar por la psique, muchísima más inteligencia, más energía y más afectividad. Vas a poder mostrarle más cariño a esa persona, y tu respuesta va a ser más concreta, correcta y adecuada y con la energía que tú quieras y decidas ponerle en cada momento.

- El sufrimiento no sale de mi ser central y el amor sí; ¿por qué he de creer esto?

No has de creerlo, has de evidenciarlo. Si no llegas ahí por pura evidencia, eso de contraponer una idea positiva a otra negativa es el escenario perfecto para que la mente se pelee, le dé vueltas. A la evidencia se llega cuando gestiono suficientemente bien la mente psicológica, con suficiente habilidad y práctica, entonces veré que lo que surge es amor.

El amor incondicional del que hablan las tradiciones es eso, no es que quieras mucho, mucho a todo el mundo, eso es "buenismo", y el buenismo corta cualquier proceso. El amor incondicional es cuando estoy conectado con mi fuente amorosa y no hay ninguna condición para estar en esa conexión, y desde ahí comprendo que no hay ninguna razón para que me desconecte de eso.

- Claro es que yo ese amor lo entiendo como paz y tranquilidad

Es paz y tranquilidad, y es amor, es la evidencia de que eres igual que la otra persona, que estás hecha de lo mismo y una de las cosas de la que estás hecha es de amor.

Las tres cosas que quedan al final son amor, energía-fuerza-vitalidad, e inteligencia-comprensión, eso es lo que queda, cuando quitas todo lo que está tapando, eso es lo que fluye, lo que es, lo que sientes, lo que vives. No lo busques, no busques la autorrealización, no busques el amor, ve quitando cosas y aparecerá.

- Es como el Tao

Es que es lo mismo, el tao es otra manera de expresarlo. Cómo busquéis el amor no lo vais a encontrar., encontrareis ideas del amor, ó sucedáneos del amor, pero esa fuente no la vais a encontrar, porque esa fuente sólo aparece cuando limpiáis lo que la tapa.

Tendremos sesiones dedicadas al amor, y la línea de trabajo será limpiar. El dolor pasa y queda limpio. Cuando llegues lo reconocerás; llegará un reconocimiento natural, es una evidencia.

Una evidencia es "nazco y muero", ¿eso depende de alguna idea?. Las evidencias no dependen de ninguna idea. Van a surgir muchas evidencias que incorporamos, otra evidencia es que cuando respiro se aplaca mi mente psicológica y aparece la presencia de mi mente central, de lo que soy.

3- EJERCICIO-MEDITACIÓN

Previo: En casi todas las sesiones tendremos una relajación-meditación. Hoy vamos a tener una pequeñita introducción a la respiración.

De lo que se trata es de hacer consciente nuestro ciclo de respiración, simplemente vamos a permitir que la respiración se dé y la vamos a observar, vamos a observar el conjunto de nuestro cuerpo y vamos a intentar observar qué pasa en nuestra mente psicológica.

Con respecto a la postura en meditación hay escuelas que son muy estrictas, aquí lo único que tenemos en cuenta es el cuidado de la salud, que espalda, cuello, y coronilla estén en una misma línea, que el peso de la cabeza recaiga de forma natural sobre el cuello, columna, y base de la columna. Para las manos no hay reglas.

Ejercicio

- Posición cómoda, atención a la respiración, respiramos.

Nos disponemos a hacer una breve relajación con actitud de aceptación de lo que hay en mí, de lo que soy, con confianza, y acogiéndome amorosamente y respiro.

Siento como entra el aire y como sale. Nariz, garganta, pulmones, estómago y vientre… y sale…

No fuerzo nada, no deseo que mi respiración sea de otra manera, simplemente, respiro.

No pienso sobre mi respiración, la siento por dentro, me siento por dentro, soy, y respiro.

Con cada inhalación se abre mi pecho, entra la vida en mí, entra el aire. Con cada exhalación aflojo. Aflojo cuerpo y mente y respiro.

Vamos a estar unos instantes respirando y observando, cómo es mi respiración, cómo está mi cuerpo y qué está ocurriendo en mi mente. Respiramos.

- Breve pausa

No trato de cambiar nada ni en mi cuerpo ni en mi mente, solo me doy cuenta, y respiro.

- Pausa

Vamos haciendo dos o tres respiraciones más profundas, sin prisas.

Y manteniendo el estado de conciencia que hayamos establecido. Poquito a poco vamos abriendo los ojos. Dándonos cuenta de que nada cambia con el impacto visual. Soy yo.

4- COMENTARIOS SOBRE EL EJERCICIO

- A mí siempre me pasa lo mismo en meditación, dejo de escuchar, me voy a mi mente, a los pensamientos, no presto atención a la respiración. Y otra cosa que me pasa es que me duermo.

Es cuestión de ejercitarse, de adquirir habilidades mentales y corporales adecuadas.

- Es difícil controlar los pensamientos.

No es controlar, sino darte cuenta de qué está ocurriendo. Sino la energía del deseo de control te mete en el dominio de la mente psicológica.

- *Hay un momento en que pierdo la conciencia del pensamiento, no sé ni el tiempo que ha pasado...creo que me quedo dormido.*

Es que igual te quedas dormido, si estás cansado. La meditación y el cansancio, si no tenemos mucho entrenamiento, no se llevan nada bien, la mente se va al sueño que es lo que necesita cuando hay cansancio, y lo que hay que darle a un cuerpo o una mente cansados es descanso.

5- TRABAJOS ENCARGADOS

- Escucha de las 3 primeras grabaciones, y/o lectura de “Ser”.

- Diario de campo.