

## **OBSERVAR NUESTROS PENSAMIENTOS**

## Notas para la reflexión

#### NUEVO MES, NUEVO CAMINO

Hemos transitado "El camino del alma", entendiendo un poco más al ser que vive en nosotros y "El camino de los talentos", comprendiendo nuestros dones y talentos, el propósito del alma en esta encarnación.

Y ahora "El camino del silencio", un paso más profundo para:

- Comprender la importancia de empezar a darnos el espacio para escucharnos, empezar a observar nuestros pensamientos. Seremos observadores de nosotros.
- Darnos cuenta que somos lo que pensamos y por eso reaccionamos en automático. Que NO somos totalmente libres de nuestra mente, pero si ya somos capaces de discernir internamente para no elegir esos pensamientos. Y, para eso, vamos a tomar distancia y nos volveremos "observadores".
- Vamos a crear un espacio entre mis pensamientos y la voz de mi alma para poder identificar con mayor facilidad a nuestro ser interno.

Empezar a escuchar esa voz dentro de nuestra cabeza, volvernos observadores de lo que pensamos.

Vamos a empezar a hacer para nosotros mismos lo que solemos hacer para un amigo:

- 1 Crear un espacio.
- 2 **Dedicar** tiempo, voluntad, apertura.
- 3 Tener presente que no estamos conversando, estamos escuchando.
- 4 Ser imparciales, no juzgar.
- 5 Cuando queramos intervenir, *quedémonos quietos y en actitud de escucha para* que los pensamientos pasen.
- 6 **Nos podemos ayudar con la respiración,** cuando respiramos profundo vamos creando ese espacio.
- 7 **Practiquemos** dos o tres veces por día para incorporar este aprendizaje en nuestras vidas.

#### Notas para recordar

- Para que el alma pueda notarse con más potencia necesitamos tomar distancia y volvernos observadores de lo que ocurre en nuestra mente, de ahí la necesidad de enfocarnos en generar este espacio. La forma de que esto ocurra será empezando a escuchar esa voz dentro de nuestra cabeza y hacerlo de la manera más imparcial posible, sin catalogar o enjuiciar los pensamientos, simplemente escuchándolos.
- Cuando al ruido le agregamos silencio lo convertimos en música, creamos una melodía. Y todo cobra un nuevo sentido.
- A medida que nos convertimos en observadores como experiencia, el alma comenzará a mostrarse con mayor claridad, para *sentir* el verdadero discernimiento.
- Cuando aparezca un juicio o un pensamiento que llame la atención, respiremos.

#### **OBSERVAR NUESTRAS EMOCIONES**

#### Notas para la reflexión

¿Las emociones son ese punto de encuentro entre el cuerpo y la mente? Cuando la mente tiene un pensamiento, el cuerpo ofrece una reacción, esa reacción es la emoción. Las emociones no son independientes de la mente, ni tampoco son una reacción a algo externo.

Es decir, las emociones no tienen que ver con lo que sucede. Al ver, escuchar a otra persona, conectarnos con algo fuera de nosotros, nuestro pensamiento reacciona, dice algo y eso que dice mi pensamiento se siente en mi cuerpo. Recordemos lo que dice Un Curso de Milagros con respecto a esto: **Nunca me enojo por la razón que parece.** 

Entre lo que dice la mente y lo que expresa la emoción, atendamos lo que nos dice la emoción. La emoción nunca se equivoca. La verdad está más cerca de la emoción.

# TAREA

Crear espacios de quietud y silencio para sentir las emociones y dejar que el cuerpo sienta las emociones:

- 1 No reprimirlas.
- 2 No exagerarlas.
- 3 No dramatizarlas.
- 4 No meternos en la emoción. Sintámosla, pero observémosla.
- 5 No nos quedemos atrapados en la emoción.
- 6 Simplemente observemos cómo el cuerpo siente la emoción.
- 7 Recibamos las emociones como observadores, dejando que el cuerpo las experimente y logrando la distancia necesaria para quitarle etiquetas. El proceso.

# **EL MIEDO COMO ARGUMENTO MENTAL**

#### Notas para la reflexión

- El regalo que trae el silencio es poder reconocer al miedo. El miedo deja de ser temido, lo comprendemos, lo podemos observar, pero en silencio nos volvemos independientes del miedo.
- El miedo es un argumento mental.
- El miedo es la historia negativa que nos contamos, no está basado en lo que hemos vivido, sino en la interpretación de lo que vivimos, por eso el miedo solo ocurre en nuestro pensamiento.
- Cuando creemos que el miedo es lo que él nos cuenta, nos daremos cuenta que es solo un fantasma, es solo un fantasma con traje humano.

# TAREA

Observar toda actitud defensiva.

- 1 Para defendernos de...
- 2 Atacarte porque...
- 3 Las formas reactivas...
- 4 Las respuestas agresivas...

Empezar a ser conscientes de las actitudes defensivas y respondernos:

- 1 ¿Qué tememos que nos pase?
- 2 ¿Qué temo que me hagan?
- 3 ¿Qué temo que suceda?

DESARMEMOS LA ESTRATEGIA DEL MIEDO.

#### Notas para recordar

- Todo pensamiento que se sienta que contrae el cuerpo, que estresa el cuerpo, que comprime el cuerpo, es una referencia de un pensamiento de miedo.
- Todo lo que no se siente en paz no puede ser verdad, es miedo.
- Cuando los músculos se contraen siempre nos hace referencia a que estamos sosteniendo pensamientos de miedo.
- En silencio nos daremos cuenta de lo que es miedo y lo qué es un pensamiento amoroso.
- Observemos nuestras actitudes defensivas y sintamos en el cuerpo.

"Una de las maneras más claras de manifestar el miedo es a través de una actitud defensiva. Ésta no siempre es tan obvia. Quizás defendemos una idea tratando de tener razón o por miedo a que no seamos tan importantes, tan suficientes o tan valiosos como nos gustaría. ¡Y esas defensas tienen todo el apoyo de la mente!

No se trata de dejar de defenderte, sino de observarte más atentamente cuando lo haces. Obsérvate y deja que sea tu propio ego quien llegue a la conclusión que no quiere seguir defendiéndose.

Finalmente podrás darte cuenta que cuanto más poder tratabas de ejercer, más miedo estabas cubriendo. Y que, por el contrario, la vulnerabilidad y la flexibilidad te llevan a despertar un poder espontáneo que sólo el espíritu te puede dar".

# **EL SILENCIO: UN LUGAR PARA SENTIR**

#### Notas para la reflexión

- Cuando nos aquietamos y observamos al mundo desde el silencio, dejamos de interpretar las cosas por lo que la mente nos dice. Nos volvemos independientes de la mente.
- Desde este momento vamos a empezar a sentir, a volver a poner atención a lo que sentimos.
- El silencio nos permite crear el espacio de conexión con nuestra alma y establecer un diálogo sincero.
- Cuando entramos en ese proceso de silencio, donde ya observamos la mente, las emociones y no nos dejamos contaminar, empezamos a sentir la verdad.
- El silencio siempre nos va a llevar a encontrar la verdad acerca de todo, esa verdad tiene que ver con lo que sea necesario descubrir en ese momento.
- Reflexión del libro "Silencio, vivir en el espíritu": "He aprendido que cuando algo 'no es', lo siento. La mente, que es una mentira en sí misma, no puede distinguir lo que es verdad de lo que no lo es. Por eso, cuando quiero saber si algo o alguien 'es' verdad, cierro los ojos y siento.

Si siento paz, sigo. Si no la siento, me detengo y espero. Espero otro momento, otra persona. O vuelvo a dejar sentir. Y si la tensión en mí persiste, digo que no, gracias y doy media vuelta".

- 1 *Crear espacio* de quietud y silencio.
- 2 **Revisar situaciones** que estén ocurriendo en nuestra vida, decisiones que tenemos que tomar o cosas que consideramos importantes.
- 3 *Ir más profundo* para sentir sensaciones y encontrar claridad para esas decisiones que necesitamos tomar.
- 4 *Las respuestas* no serán palabras, no serán imágenes SERÁN *SENSACIONES*, esas sensaciones no tienen un catálogo de lo que significan, las sentiremos para ir encontrando claridad.
- 5 Las sensaciones son un lenguaje para comunicarnos con el alma, pero no hay códigos, simplemente hay un espacio donde la experiencia de esa sensación nos va diciendo hacia dónde sí, hacia dónde no, qué sí, qué no... porque es allí donde la verdad habita.

#### Notas para recordar

Esta va a ser de las experiencias quizás más místicas que empecemos a tener durante estos caminos que estamos haciendo, y como ya es hora de que comencemos a tenerla les propongo recordar y tener en cuenta:

- · La diferencia entre sentir(nos) y sentir emociones.
- El silencio como vía para encontrar la verdad.
- La verdad no como un absoluto, sino como una manifestación de lo que necesitamos saber en un momento.
- El alma como espacio del que nunca se han ido las verdades.
- La toma de decisiones desde la sensación y no desde la reflexión.
- La verdad como fuerza contundente y pacífica.
- Ejercicio para conectar con el alma y validar nuestras decisiones desde el sentir.

# **EL ENOJO**

#### Notas para la reflexión

- Los enojos se presentan cuando la mente nos distrae y nos dejan presos de la fuerza de la mente.
- La experiencia física del enojo envuelve mucha emocionalidad, necesitamos reconocer también que a nivel mental hay mucho pensamiento y esos pensamientos son una resistencia a una idea.
- El enojo es la experiencia de una mente encerrada en sí misma pero que quiere liberarse.
- Cuando nos enojamos, parecemos presos que están clamando por su libertad. Presos de ideas y conceptos, desesperados por salir de ellas.
- Cuando nos enojemos, reconozcamos en esa actitud una mente cansada de llevar una idea vieja y deseosa de ser libre.
- Cuando nos enojemos, entonces, demos el paso y reconozcamos que lo que estamos defendiendo es una vieja carga. Y que el enojo es con nosotros mismos.

# TAREA

#### **Reconocer** por qué me enojo:

- 1 Me enojo porque no se cumplen mis expectativas.
- 2 Me enojo por no tener la razón en todo.
- 3 Me enojo por no poder dejar ir mis pensamientos.
- 4 Me enojo por no poder aceptar y me sigo resistiendo.

Entonces, vamos a crear esos espacios que hemos aprendido y aprovechemos los momentos de enojo para observar *dónde está mi mente en ese momento*.

#### Notas para recordar

Para aprovechar al máximo ese gran momento en el que tenemos todos los miedos reunidos para mirarlos y poner sana distancia entre ellos y nosotros, también es importante prestar atención a estas otras pistas que nos deja *el enojo*:

- ¿Dónde está mi mente en el momento en el que me enojo?
- Trabajo de centrarnos y no irnos con la emocionalidad que nos detona el enojo.
- El enojo como reflejo de una mente deseosa de ser libre.
- Reconocer que sólo es posible enojarnos con nosotros mismos.
- El enojo no tiene que ver con personas o situaciones, sino con un pensamiento.

# DEJAR IR PARA DAR ESPACIO A LO QUE LLEGA

#### Notas para la reflexión

- Mientras más observadores nos volvemos de nuestros pensamientos, mientras menos intervenimos en ellos, el mundo externo nos muestra la vivencia interna. Nos va a mostrar, en algunos casos, cierta despreocupación, eso es porque estamos soltando nuestra mente y lo externo mostrará ese cambio.
- A medida que soltamos el control de todo, el mundo comenzará a "deshacerse" en cámara lenta y en silencio.
- Cuando vamos creando este orden interno, favoreciendo a nuestro ser y poniendo en su lugar a la mente y la emocionalidad, eso mismo irá creando fuera de nosotros una experiencia similar, esta vez a nivel de los cinco sentidos.
- Acompañemos eso que se va, dejándolo ir, simplemente eso, no haciendo nada a favor de que se quede, para así crear espacio para lo que debe llegar y ocupar ese lugar en nuestra vida.
- Lo que se va no ha sido malo ni negativo, simplemente estaba sostenido en nuestra mente y lo perseguíamos desde el miedo.
- Al soltar dentro de nosotros, vamos soltando fuera de nosotros.
- Abracémonos bien fuerte a nuestro interior y dejemos que lo que se está cayendo se caiga, porque lo que está ocurriendo por fuera es algo que ya hemos trabajado por dentro, por lo tanto, en este caso las pérdidas son ganancias, porque estamos dejando de invertir energía en lo que no es.
- Con la conciencia diferente podemos acercarnos a personas y situaciones que representen esta nueva manera de tratarnos a nosotros mismos.

- 1 **Observar** a nuestro alrededor para ver esas primeras modificaciones que comienzan a evidenciar por fuera lo que hemos venido trabajando por dentro.
- 2 *Trabajar* sin expectativas, no pongamos ideas y pensamientos en el medio.
- 3 Seamos observadores *de la realidad y en silencio* comprenderemos muy fácilmente que esos procesos son una respuesta afuera de nuestro trabajo interno.

Entonces necesitamos invertir nuestra energía en la nueva conciencia, por lo tanto:

- No caigamos en la tentación de levantar la pieza que ya internamente hemos despedido, no intentemos unir los pedacitos, de recoger los pedacitos, de pegar los pedacitos.
- No tratemos de entender los finales y por qué se van, hagamos silencio para comprender que esas situaciones que están perdiendo sentido son una respuesta a la quietud interna que estamos construyendo y dándole un nuevo orden interno.

#### Notas para recordar

- · El trabajo de desprendimiento.
- Ser observadores del proceso sin tratar de comprender por qué.
- Estar atentos con las expectativas para no caer en la energía del miedo.
- El nuevo orden interno y sus consecuencias: el nuevo orden externo.
- La manifestación de lo nuevo será tan rápida como nos animemos a decir adiós a lo que ya no es.

# **NUESTRA VERDAD Y LA VERDAD DEL MUNDO**

## Notas para la reflexión

#### CAPÍTULO 46 DEL LIBRO "SILENCIO, VIVIR EN EL ESPÍRITU"

El silencio nos muestra dos verdades, la nuestra y la del mundo.

Cuando se parecen, es que quizás aún no tenemos nuestra propia verdad y se la hemos pedido prestada al mundo. Pero el silencio empezará a mostrarnos nuestra verdad.

Si ya la hemos descubierto. Si sabemos, de verdad, lo que "es" y "no es" para nosotros, el silencio hará más clara esa distancia. La pondrá al descubierto. Y ver la distancia entre nuestra verdad y la del mundo nos impulsa a volver a elegir, esta vez con mayor conciencia.

O, si nos vuelve a dar miedo, nos llevará a tratar, a empujones, de acercar las dos verdades. Hasta que nos cansemos de hacerlo y aceptemos que entre nuestra verdad y la del mundo hay una distancia. Y aprendamos a vivir con ella.

Cuando vemos las dos verdades:

- · Nos da miedo.
- Nuestra mente nos dice que eso no puede ser, que debemos adaptarnos al mundo.
- Nuestra mente nos quiere llevar a ser más dóciles, menos rebeldes, que lo que funciona para el mundo funciona para nosotros, porque la mente está a favor de lo general.

Cuando empezamos a descubrir nuestra verdad:

- Vuelve a aparecer el miedo.
- El miedo trata de convencernos que la verdad del mundo es la que necesitamos.

Entonces, necesitamos hacer silencio para reconocer la distancia entre nuestra verdad y la del mundo, y aprender a vivir con eso, porque al final del día esto nos servirá para encontrar nuestro pequeño espacio dentro del amplio espacio que representa el mundo.

- 1 *En silencio* (no desde nuestra mente racional), *observemos* las dos verdades.
- 2 *Revisemos* si estamos tratando de encajar nuestra verdad o nos sentimos abrumados por la del mundo.
- 3 *Reconozcamos* que el mundo tiene su verdad, nosotros tenemos la nuestra y eso está bien.

#### Notas para recordar

Al momento de plantearnos nuestra verdad y la verdad del mundo:

- · La bendición de que mi verdad no coincida con la verdad del mundo.
- El alimento del miedo: la opinión externa.
- Nuestra verdad y la del mundo deben coexistir, no concordar ni imponerse.
- La paz viene de aceptar *nuestra propia verdad* tal y como es.
- La certeza de *nuestra verdad* como vía para convivir con la experiencia del mundo.

# LA PRIMERA LLAVE A LA SABIDURÍA: LA OBSERVACIÓN PERMANENTE

#### Notas para la reflexión

El cierre de este camino va a sintetizar lo que de algún modo hemos experimentado por etapas: *la observación permanente*. El objetivo es quedarnos en ese *estado de observación* ya sin el plan de encontrar un espacio determinado, sino en todo momento.

Puede que ese estado de *permanente observación* en nuestra vida cotidiana nos ocurra de forma inmediata o que quizás tome algunos días, pero una vez integrado nos ayudará a ver la belleza incluso en los procesos que la mente puede juzgar como complicados.

Los logros de una vida en observación: La observación completa, una vez afianzada como práctica, nos abre a la verdadera sabiduría y nos ayuda a encontrar orden. Además, nos permite aceptar en total tranquilidad que, aunque nuestra mente opine que algo no está bien, la última palabra siempre la va a tener nuestra alma porque nunca se equivoca.

## TAREA

*En silencio, leer y sentir* el capítulo 68 del libro "Silencio, vivir en el espíritu", que les estoy dejando por aquí:

En silencio, entenderemos la perfecta sincronía con que el mundo se mueve. Y que lo mismo ocurre en nosotros como parte de él. Entenderemos que dar y recibir son una misma experiencia, aunque el tiempo las divida. Que pedir y recibir ocurren simultáneamente, aunque nuestras dudas las separen. Que pensar y experimentar ocurren en el mismo instante, aunque nuestra mente, queriendo entenderlo, lo separa con horas y hasta días y años.

En silencio, nos daremos cuenta que cuando algo no ocurre, es porque no es el momento. Que, porque todo se nos es dado, es imposible que se nos niegue lo que queremos. Pero que hay un momento perfecto para cada cosa, aunque nuestra mente no esté de acuerdo con ese reloj.

En silencio, nos daremos cuenta que, así como está nuestro interior, está el mundo inmediato que nos rodea. En silencio, experimentaremos con certeza que ese espejo

nunca nos abandona. En silencio, dejamos de preguntarnos ¿qué me molesta de esta persona? Sino ¿qué se despierta en mí cuando me cruzo con ella?

En silencio, confiaremos espontáneamente. No querremos controlar nada ni a nadie porque sabremos que esto viene acompañado de dolor. Y que mientras más vulnerables seamos, más fortaleza tendremos. Que, si nos dejemos llevar, más rápido llegaremos.

En silencio, renunciaremos a ser alguien porque nos daremos cuenta que ya somos. Y confiaremos es realizarnos por lo que ya somos. Nos daremos cuenta que el que con esfuerzo queríamos llegar a ser, ya estaba dentro de nosotros esperando salir.

En silencio, seremos conscientes que solo atraemos lo que vibra con nuestra energía. Y no querremos poseerlo porque interiormente ya sabemos que nos pertenece. Que eso es parte de nosotros y que ser como somos alcanza para que siempre estemos rodeados por lo que nos corresponde. Que perder es ganar, ya que lo que se va de nuestro lado es porque no forma parte de nosotros y que ningún espacio queda vacío. Que no hay error posible en este proceso.

En silencio, aceptaremos que todo es posible. Que no necesitamos verlo para creerlo. Y que aun sin creerlo, un milagro puede ocurrir en el momento más inesperado.

En silencio, nos daremos cuenta que la vida es fácil y que es la mente la que la complica. Por eso es que el ego disfruta y valora lo difícil. Porque así se mantiene ocupado.

En silencio, podremos alcanzar la experiencia suprema. El darnos cuenta que arriba y abajo fue una idea de nuestra mente, y que la verdad de Dios vive dentro de nosotros.

Que ya no es "así en el cielo como en la tierra", sino "así en mi corazón como en el mundo".

#### Notas para recordar

En el silencio también encontraremos estos regalos:

- · La sincronía del mundo.
- El momento perfecto.
- El mundo exterior como caja de resonancia de nuestro ser interno.
- El valor del otro para comprendernos a nosotros mismos.
- La importancia de fluir con la vida y sus tiempos.
- · La ganancia en cada suceso.
- · La simpleza de la vida.
- · La divinidad que nos habita.

# 7 Pasos para entrar en meditación

- 1 Busca un espacio cómodo para tu cuerpo, siéntate o acuéstate, y cierra los ojos
- 2 Lleva toda la atención al espacio que te rodea. Siente, conéctate con sensaciones sin abrir los ojos
- 3 Regresa la atención al cuerpo, posición, sensaciones
- **4** Ahora, la atención a la respiración, hasta equilibrar inhalación y exhalación
- 5 Elige quedarte allí, revisando el deseo de escapar. Aquiétate.
- 6 Entrégate a las sensaciones, si la mente pide atención, regresa a la respiración
- 7 No te exijas un tiempo. Cada vez podrás más y cada oportunidad será diferente.