

## Índice

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ENTREGA 7 .....                          | 2  |
| El encuentro .....                       | 2  |
| Salir del laberinto .....                | 2  |
| Salir del laberinto... hacia arriba..... | 3  |
| Las herramientas.....                    | 5  |
| La guía de práctica.....                 | 5  |
| La guía de práctica se hace sola .....   | 6  |
| Ejemplos de guía de práctica .....       | 6  |
| Facilitar la meditación .....            | 7  |
| La postura .....                         | 10 |
| La respiración .....                     | 10 |
| La actitud .....                         | 10 |

## ENTREGA 7

### El encuentro

*Enfocarse en lo importante*

### Salir del laberinto

---

respuesta ante el atrapa miento. Observar tu respuesta ante el atrapamiento

nivel básico de acompañamiento para salir del laberinto . Recibir al otro o recibirte en el otro. Todos deseamos sentirnos validos, valiosos, permitidos. **Un grito silencio** sucede en nuestro interior. Permite con todo, amame con todo, recibeme con todo. Aceptame en mis miserias.- parate hazte consciente y pide ayuda.

Para para soltar la indetificacion. desparjar el espacio.

1-Que necesito en este momento. La respuesta primera es amabilidad . recibo y doy espacio. dar espacio , es dar espacio al ser, al amor, a la guía.... así das espacio al otro y a ti.

En el encuentro con tu cliente, es probable que haya momentos en los que al expresar toda su historia se encuentre totalmente **atrapado emocionalmente** en ella. Ten en cuenta que te lo cuenta, precisamente, porque es algo importante para él, es un ídolo, un lecho en donde deposita su fe, su creencia, su inversión emocional, sus deseos y sus temores. Estás viendo representada **la culpa inconsciente a la medida de sus apegos y creencias personales**. Es un reflejo de su sistema de pensamiento expresado.

Se te muestra un estado de conciencia que aún albergas a otro nivel, ahora proyectado en el cliente. Es interesante que **abracés la emocionalidad conectada que puede surgir en ti al contemplar su atrapamiento emocional en la locura**. Antes de entrar en una señalización específica que podría requerir todo un giro de la mentalidad, en muchas ocasiones necesitaremos hacer un **stop**, necesitaremos **ir adentro a sentir junto al cliente** antes de ni siquiera hablar sobre el asunto.

B

*Stop, respira, siente. Vamos juntos a sentir.*

Ayudamos a nuestro cliente a ir **al silencio, a elegir la paz, a tratarse amablemente**. Recordamos que la **amabilidad** equivale a soltar los pensamientos y a llevar la atención al centro de su sentir, donde solo hay vida, al ahora, al espacio de la paz profunda que habita dentro y donde nos unimos.

Dependiendo del momento del proceso que nuestro cliente nos traiga, pueden ser de mucha ayuda ciertas claves básicas:

- **Vamos a sentir qué hay más allá de todo eso...** ¿puedes ver que estás vivo ahora?
- Suelta todo y elige paz ahora. Ve adentro. Deja todo eso a un lado. Siente.
- Voy a ser totalmente amable conmigo mismo. **Me dejo en paz** por unos minutos.

Muchas veces conviene facilitar con frases en primera persona para que el cliente se acostumbre a la guía interna.

- “Siento el silencio dentro de mí”

Este primer **nivel básico de acompañamiento para salir del laberinto** en cuanto el cliente está en una **crisis de victimismo** o **preocupación**, nos ayudará a que pueda escuchar mucho mejor cualquier **señalización** posterior e, incluso abrir la puerta a un diálogo mucho más centrado.

### *Salir del laberinto... hacia arriba*

Según el nivel de comunicación mutuamente aceptado entre el cliente y tú, según los propósitos que ya compartas con tu cliente, es decir, según el estado en que se encuentre vuestra relación, será posible hacer de estas **paradas** algo más que una simple tregua, algo más que un ejercicio de distensión. Podemos ayudarle a recordar **las claves fundamentales** de unidad interior desde las que se invoca la verdadera paz que proviene de más allá de este mundo. Por ejemplo, **recordatorios** sobre la **invulnerabilidad mental**. En una primera fase tal vez no sean necesariamente explícitos:

- “Aquí y ahora no me falta nada, puedo sentir que estoy plenamente vivo.”
- “No tengo nada que temer, estoy totalmente a salvo”

Y, más adelante, una vez que el cliente esté dispuesto a identificarse con la conciencia, con la mente o con el Ser:

- “Soy vida. No puede pasarme nada.”
- “Soy mente, soy libre. Estoy totalmente a salvo.”
- “Soy la pura expresión del Ser. Soy inocente.”
- “Soy el hijo de Dios, no puedo sufrir ningún daño en esta consciencia.”

En muchas ocasiones de crisis de angustia o ansiedad, es fundamental un enfoque **directo intuitivo**:





del camino, hasta que la mentalidad Amor está profundamente enraizada y la práctica y la respuesta natural interna no se llegan a distinguir. El hecho de que haga falta más o menos estructura es algo que, en realidad, corresponde con la mayor o menor resistencia que la mente ofrece a rendirse.

La práctica no es más que una entrega, una decisión firme a favor del nuevo aprendizaje del corazón. Los instantes que proveen las prácticas son expresiones de fe y representan la voluntad del cliente de invertir parte de su tiempo y energía en favor de una nueva mentalidad de paz. Este aprendizaje es muy importante para el cliente, pues es la introducción a la verdadera oración, al encuentro con el Ser.

Poco a poco, comprenderá que la voluntad que aquí se está demostrando no tiene nada que ver con el esfuerzo ni con el tiempo, ni mucho menos con el logro, pero curiosamente, de eso nos damos cuenta a través del tiempo y la voluntad dedicada a un nuevo sentir.

En realidad, la práctica consiste primordialmente en dejar de hacer –en lo externo– por unos momentos y poner todo el enfoque en descansar, en la decisión interna de dejarse hacer por el amor presente. Es decisión y es descanso.

### *La guía de práctica se hace sola*

Según las resistencias que aparecen en cada etapa del proceso corresponden diferentes señalizaciones que abren diálogos didácticos sobre la mentalidad del perdón y la nueva manera de ver las cosas. No hay reglas a este respecto. La señalización es un baile espontáneo que está envuelto por el *darse cuenta* del facilitador sobre el aspecto a perdonar en relación con el cliente. La música de este baile es el momento relacional con el cliente.

*A través del encuentro surge la guía de práctica, que se va forjando por sí sola, fluida y lógicamente, según lo que el encuentro trae.*

En un taller esto no es tan relevante y útil como en la relación de tú a tú. En los grupos la relación es menos específica y las prácticas suelen formar parte del mismo taller en sí. También se da la misma espontaneidad y puedes decidir ofrecer una guía práctica para dar al grupo, según haya surgido espontáneamente a través del encuentro.

### *Ejemplos de guía de práctica*

#### Ejemplo 1

Puedes recomendar a tu cliente que prepare cada día el enfoque “Mi máximo objetivo es la paz”, que escuche por las mañanas el audio “yo siento” y que aplique ambos enfoques a lo largo del día,

cuantas veces recuerde. Puedes recordarle llevar las tarjetas en el bolso o en la cartera, para verlas a menudo.

En un rato, por escrito, se entregará al “Viaje emocional”. Al finalizar, tras dejarse sentir unos minutos en silencio, anotará lo que sea que brote.

## Ejemplo 2

Una persona que se está introduciendo en la meditación puede comenzar cada día contando 40 respiraciones, cada vez más relajado, y al finalizar el enfoque “Escucho al pensador”.

Escuchar un par de veces en la semana el audio de las expectativas poniendo el foco en esa relación en la que tanta emocionalidad está invirtiendo.

Por la noche, dedicar 5 minutos a anotar en su diario experiencial las siguientes cosas:

- ▶ ¿De qué me he dado cuenta sobre el programa?
- ▶ ¿Qué aspectos he descubierto de mi personaje?
- ▶ Experiencias que agradezco.

## Ejemplo 3

Una persona se puede iniciar a la meditación con el audio “Espacio mental” y comenzar con los enfoques “Distensión” y la práctica cotidiana del “Lo he visto y me libero”, leyendo ambos por la mañana y por la noche cada día, pero haciendo la meditación solo por la mañana.

Se le recomienda leer el artículo de los disfraces del personaje. Anotará los disfraces con los que se siente más identificado y aquellos que más juzga. Observará los disfraces que percibe en sus relaciones y dentro de su mente para aplicar “Lo he visto y me libero”.

## Facilitar la meditación

---

Todos reconocemos la importancia de la meditación en el proceso de sanación. Por supuesto, no hay que entender la meditación como el lugar correcto donde vivir, sino como una herramienta por la cual templamos la mente, la enfocamos en lo pleno, conocemos la entrega y desarrollamos la confianza en lo que Es.

La meditación es, por un lado, una vía para desarrollar la observación de los procesos mentales que nos llevan a experimentar sufrimiento y, por otro lado, un medio para reconocer nuestra verdadera identidad y establecer contacto directo con el Ser.

En facilitación es habitual que cuando hablemos al cliente de la importancia de la práctica meditativa en su vida cotidiana, aparezca en su mente, en alguna medida, la idea de que es muy difícil, solo para algunas personas, que es algo que no va con su carácter, que él no va a poder, etc.

Ya hemos visto la primera defensa “no puedes” y toda la carga subconsciente de no merecimiento de la paz que brota. Nuestra función como facilitadores es la de hacer fácil lo que la mente programada dice que es difícil.

Antes de dar unas pautas o directrices para llevar a cabo la práctica, es conveniente preguntarle qué entiende por meditación, escuchar sus ideas y su experiencia con la misma, si la hubiera, para ver qué manera sentimos más adecuada para un mejor acercamiento de nuestro cliente a la meditación. Esto forma parte de los niveles de acompañamiento, escucha e inspiración que necesitamos para el encuentro.

Si el cliente te dice que practica la meditación, no des por sentado que su práctica está en la mentalidad de la amabilidad y el discernimiento. Escúchale sobre su práctica, cómo se siente, qué obstáculos surgen...

Si el cliente no tiene práctica meditativa de ningún tipo, en los casos en los que hay una gran resistencia a la paz, al silencio y a soltar, a veces es de utilidad introducir al cliente en la meditación con prácticas dirigidas a llevar la atención a las distintas partes de su cuerpo y a su respiración, acompañarle en la inhalación y la exhalación por la nariz, en extender la respiración a todo su cuerpo. Él puede comenzar su práctica diaria con cinco minutos por la mañana y por la noche, que iremos aumentando ligeramente en la medida en que comprobemos que el cliente ya integra la respiración y la atención.

La práctica de contar respiración funciona como un anclaje al que volver cuando uno se pierde en pensamientos. Puede ser de utilidad cuando todavía la atención y la respiración no están desarrolladas lo suficiente como para practicar la respiración “yo soy” (Espacio Mental) durante un tiempo.

Comienzo a contar en ciclos establecidos de 10, 20 respiraciones, 40 respiraciones y, si en algún momento de la serie me despisto, con total amabilidad, retomo en el último número que recuerde haber contado y sigo la serie hasta completar el número de respiraciones fijadas. Luego vuelvo a comenzar hasta completar el tiempo establecido. Como orientación, 5 minutos son unas 20 respiraciones y 10 minutos unas 40.

Más adelante puedes ofrecerle un audio con la meditación básica Espacio Mental o con otra que tú grabes. Posteriormente hay muchas más meditaciones disponibles en la Escuela.

Finalmente llegará el encuentro con el silencio como una constatación experiencial, así como la voluntad de observar lo falso y encontrarse con el Ser. En este punto, será interesante indagar con nuestro cliente qué es el silencio y cómo lo experimenta, toda una nueva oportunidad para alumbrar lo que le limita.

Si bien no es conveniente atarse a los métodos de por vida, tampoco tiene interés entregarse a la divagación o a la distracción embargado en la creencia de que “yo ya no necesito meditar con un audio”. Igual de atención merece el “yoya” que la excesiva dependencia de las herramientas sin transferencia auto guiada a la experiencia cotidiana.

La práctica de la meditación se ve profundamente enriquecida cuando nuestro cliente la lleva a su vida cotidiana. Cuando comienza a experimentar que, en cualquier momento, puede soltar la locura y encontrarse. Este regalo se ofrece bien desde el principio con la práctica de la distensión: no olvidemos invitar a nuestro cliente a su práctica. En la distensión se basa la correcta aplicación de todos los enfoques pues, realmente, todos ellos son breves meditaciones u oraciones entrelazadas con la vida cotidiana, espacios de observación e invocación al Ser, entrenados en relación con el acontecer.

En el camino del perdón nos vamos a centrar principalmente en dos vías meditativas:

- Bhakti o senda de la devoción: se basa en la oración relacional.
- Gnana o senda del conocimiento: se basa en la íntima conciencia Yo Soy mediante la meditación advaita, una práctica constante de purificación y de discernimiento.

La primera está centrada en la apertura del corazón y en la comunicación con el Ser desde la oración. En un inicio se la puede ver como una práctica dualista, pues no deshace la idea de sujeto-objeto, y se basa en la relación. En tanto que la noción de relación en sí está teñida por las ideas del ego, la devoción se considera dualista y así la reconocerás en muchos practicantes bhakti. Finalmente, la verdad prevalece sobre las formas con las que la conciencia se identifica. El camino devocional antes o después debe unirse a la Fuente en el origen de la experiencia, en el observador. El camino del conocimiento (gnana) es una poderosa vía para tomar contacto con la observación profunda y atenta que va a permitir iniciar el proceso de darse cuenta indispensable para recorrer el camino del perdón.

La práctica devocional, unida al discernimiento no dual, da lugar a una práctica completa y profunda del perdón no dual. La devoción no solo es un medio de comenzar a establecer la comunicación con lo divino, sino que va mucho más allá y se expande eternamente. Es el desarrollo experiencial profundo de la auténtica relación sagrada. Nuestras prácticas tienen una orientación devocional y, a medida que se avanza en la práctica del perdón, la experiencia cotidiana se va haciendo cada vez más devocional.

El discernimiento desde el experimentador u observador (gnana) jamás se abandona, es la protección para que la mente no caiga en la confusión de nivel y, por tanto, en la identificación con todos los trucos que el programa despliega.

Ambas sendas quedarán totalmente unidas en el proceso de reunificación total que es el perdón no dual. Por tanto, desde un principio no hacemos ninguna separación funcional entre ellas, entendiendo práctica interna todo lo que se ha llamado tanta oración (relación con Dios) como meditación (conciencia del Sí mismo).

A la hora de iniciar a nuestro cliente en la práctica meditativa es útil llevar su atención a tres puntos:

## *La postura*

- No es necesaria una postura determinada, pero ha de estar cómodo y equilibrado.
- La espalda deber estar recta.
- Presente y atento: atención no es tensión. Suelta toda tensión, rigidez o esfuerzo.
- Ojos cerrados o entreabiertos con la mirada fija hacia el suelo.
- Mandíbula suelta y lengua relajada.

## *La respiración*

Al principio es recomendable centrarse en algo durante la meditación y qué mejor que la respiración, que siempre la llevamos puesta y a la que, y a la que siempre en cualquier lugar podremos acudir para retornar al presente cuando nos hemos perdido en el río de los pensamientos. Con la práctica, puede ser que soltemos el método y pasemos a experimentar estados de contemplación donde solo haya meditación y no un meditador meditando.

Si la meditación es tomada por el programa, quedaremos atrapados en el propio método (objetivos y metas) y la práctica pasará a ser un escenario al servicio de la locura.

*Si hay lucha hay programa.*

Al comienzo será necesario indicar a nuestro cliente que lleve a cabo la práctica en un lugar y hora determinada. A la vez que le invitamos a realizar distensiones a lo largo de la jornada para repetir la experiencia con gran facilidad.

Es posible que, durante la meditación, surja material inconsciente reprimido en forma de pensamientos conscientes o en forma de energía a través del sentir. Forma parte del proceso y así se lo transmitiremos a nuestro cliente. Las indicaciones, en este caso, estarán orientadas a normalizar la experiencia y permanecer en ella a través del enfoque “Yo siento”.

## *La actitud*

Recordamos que es necesario dar la mano a la comprensión y que el personaje se eche a un lado.

- Amable.
- Sin expectativas

- Solando el juicio,
- Aquí, centrados en el centro de nuestro corazón y ahora dejando, entregando, soltando los pensamientos.
- Podemos entrenar, durante la meditación, enfoques de conciencia que nos faciliten deshacer las resistencias: lo he visto y me libero; te entrego mi mente; despierta, esto es un montaje...

Por último, cabe recordar que la meditación va más allá de una práctica, es una nueva mirada amorosa y sabia, una intención de ver, sentir y saber, que va impregnando nuestro caminar en lo cotidiano.