

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO INTELECTUAL: alquimia mental y leyes universales

Dossier 30
Segunda semana de mayo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Alquimia mental.....	6
Leyes Universales.....	11
Ley de la Naturaleza:.....	12
Ley de la Armonía:.....	13
Ley de la Correspondencia:.....	14
Ley de la Evolución:.....	15
Tareas para esta semana.....	15

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier.

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

Introducción

La semana pasada introdujimos el trabajo del **centro intelectual**.

Si recordáis, explicamos que el propósito es vivir siempre en un estado mental de paz y de comprensión, de amor sin juicio hacia nosotros y el mundo (por decirlo de alguna manera). Cuando no podemos estar ahí, debemos buscar el motivo de nuestro descentramiento. Es decir, preguntarnos, *¿por qué he salido de la Presencia?*, *¿por qué he salido del YO consciente?*, *¿por qué he salido del Amor?*

Preguntarnos esto es fundamental, ya que lo más importante es intentar **mantenernos en un YO consciente**. Esto significa estar presente desde la comprensión, no desde el juicio. Naturalmente, ahora nos parece algo casi imposible estar ahí de forma permanente, pero si entrenamos nuestra mente de forma

continua, llegaremos a vivirlo en algún momento. Remarco que **el momento concreto no depende de nosotros, pero si hacemos el trabajo será inevitable.**

Por eso, cuando en algún momento nos perdemos, debemos intentar retomar el control de nuestra mente.

Para hacerlo hay tres vías: la **alquimia** que únicamente puede hacerse si mantenemos la calma mental aunque no podamos estar centrados en el amor de forma permanente; la **des-sensibilización** cuando estamos alterados por los sentimientos; y, cuando no podemos hacer ninguna de las dos anteriores podemos poner una “tiritita”, una “curita”, un “analgésico” a la espera de poder hacer los dos procesos anteriores.

¿Cuál es esta “pastilla” temporal? Se trata del **cofre del tesoro**, que es una solución temporal que nos permite conseguir un poco de tiempo para abordar el problema en profundidad a posteriori.

Vamos a recordarlas brevemente a continuación:

- 1. El cofre del tesoro** es el 90% de las meditaciones y visualizaciones, porque no van a la raíz del problema, no buscan que descubra mi Esencia sino que se basan en visualizaciones hermosas que suelen darnos paz. También aquí estaría la respiración, algunos ejercicios de yoga, o de Tai-Chi u otras técnicas sencillas (como pensar en cosas hermosas) que nos calman pero no van a la raíz.

En cambio, no serían cofre del tesoro, las meditaciones en las que YO me uno con mi capacidad de ver, amar o hacer, las que intentan encontrar nuestra Esencia, por ejemplo las meditaciones sobre la vacuidad o las meditaciones sobre “¿Quién soy yo?” o el centramiento de Antonio Blay.

- 2. Des-sensibilización.** Cuando estamos muy alterados por los sentimientos, tenemos que des-sensibilizarnos antes de hacer alquimia o nuestra mente estará incontrolable. En primer lugar, merece la pena hacer una serie de acciones biológicas para quemar el cortisol y la adrenalina que corren, en

situaciones de alteración sentimental, por nuestras venas (como, por ejemplo, hacer deporte y verbalizar a la vez). A continuación debemos despolarizarnos, es decir, salir de las emociones para intentar situarnos en un punto neutro, en el amor. La despolarización nos vuelve a situar en el centro, nos recuerda por qué estamos con esta persona o situación y nos sitúa en el amor. El tercer paso sería realizar alquimia mental.

3. Alquimia mental. La alquimia mental no es una herramienta sencilla. Solo puede usarse por personas que han hecho un cierto trabajo interior. ¿Por qué? Básicamente, porque los pasos requieren mucha apertura mental: si crees que son los demás quienes deben cambiar, no puedes hacer alquimia; si crees que el mal existe y que tú o los demás son culpables tampoco se puede hacer alquimia. En la clase anterior hicimos los dos primeros pasos, pero nos quedan tres más:

- **Comprender que el error es nuestro y que nos hace sufrir**
- **Localizar las ideas erróneas y sustituirlas por sabiduría**
- *Agradecer y valorar el aprendizaje que hemos obtenido*
- *Recordar que el mal no existe y que nada es personal*
- *Desear a la otra persona/circunstancia que sea feliz*

En este momento, para nosotros/as, el punto más difícil de la alquimia creo que será el número 3. Ahora lo explicaremos. Si nos cuesta, no importa: sigámoslo intentando a través de la comprensión y algún día se producirá.

Una vez hemos recordado los aspectos clave de la pasada sesión, ahora pasaremos a **explicar la Alquimia Mental** y, luego, a las **Leyes Universales**.

En el planeta Tierra todo obedece a leyes exactas. Nada sucede aleatoriamente. Incluso lo que llamamos "azar" puede ser investigado y comprendido.

Por eso, en esta sesión, me gustaría explicar un poco las Leyes Universales fundamentales: la de la Naturaleza, de la Armonía, de la Correspondencia y de la Evolución. Estas leyes darán pie, a posteriori, a una serie de aplicaciones prácticas que nos pueden ser inspiradoras.

Conocer las leyes nos permite vivir sin contradecirlas y, por lo tanto, tener una vida mucho más agradable y llena de sabiduría.

¡Empecemos!

Alquimia mental

Como vimos, la alquimia mental es una técnica para aprender a **pensar de forma voluntaria, positiva y sostenida**.

El propósito de la alquimia es ayudarnos a tener suficiente energía espiritual como para vivir una vida llena de felicidad, paz y amor.

Mientras no cambiemos nuestra mente, no podremos cambiar nuestra vida. Nuestros pensamientos marcan lo que vivimos puesto que nuestro interior, por la ley de la correspondencia, convoca lo vivimos psicológicamente (y, a menudo, también en el exterior como consecuencia de nuestra conducta marcada por lo psicológico).

- **¿Cuándo debemos hacer alquimia mental?**

Cuando sufrimos ante una persona o una circunstancia.

- **¿Cuáles son los pasos?**

Recordemos brevemente los dos primeros:

- ✓ **Primer paso:**

Darme cuenta de que si yo tengo un problema o dificultad o sufrimiento... yo soy el responsable de lo que sucede en mi interior.

Comprende que estás creyendo una idea falsa y que eso te hace sufrir. Y el trabajo es

nuestro; no de los demás.

Esta idea es fundamental y, a veces, difícil de aceptar para algunas personas que creen que el culpable siempre es el otro: el amigo/a, el hijo/a, el/la político/a... No reconocen que en su espacio psíquico tienen un conflicto y que, en ese espacio, ellos son los únicos que tienen la capacidad de poder.

Las ideas falsas que habitualmente nos hacen sufrir más son:

- Creer que la maldad existe.
- Creer que la injusticia existe.
- Creer que la culpable existe y hay que castigarlo.
- Creer que tener que salvar a los demás es bondad (cuando es interferencia).
- Creer que soy propietario de alguien o algo.
- Creer que el amor es exclusivo, cuando es universal.

Mientras creas en algo falso, el sufrimiento es inevitable. Por lo tanto, localizar la idea que te hace sufrir, la idea falsa, es el primer paso de alquimia.

✓ **Segundo paso:**

Sustituir las ideas erróneas anteriores por ideas ciertas. Por ejemplo:

- No existe la maldad, cada persona hace lo que cree que debe hacer. Puede faltarnos sabiduría, pero el mal no existe.
- Algo puede ser claramente mejorable, pero eso no quiere decir que sea injusto: es el fruto del nivel de conciencia que existe, mientras no haya más sabiduría no puede haber otra realidad más justa. No se trata de justicia, sino de sabiduría en mayor o menor grado que se plasma en una u otra realidad.
- Darse cuenta que si el mal no existe, tampoco los culpables y que, ante

un error, hay que enseñar en lugar de castigar.

- Darse cuenta que para poder ayudar a los demás deben darse las normas de la ayuda.
- Darnos cuenta que no poseemos el cuerpo, sino que lo administramos para tener sabiduría. Buscar, de cada realidad, lo que más puede enseñarnos.
- Darnos cuenta que no poseemos nada, solo lo administramos.
- Darnos cuenta que no poseemos a nadie, solo nos relacionamos con ellos/as mientras estemos en el mismo camino.
- Darnos cuenta que el amor es universal, que no nos lo pueden dar de fuera y que, en todo caso, debe regirse por acuerdos sabios.

✓ **Tercer paso:**

Este es el paso más difícil.

Se trata de mirar lo que está ocurriendo y buscar el aprendizaje que podemos extraer de esa situación.

AGRADECER y VALORAR de corazón y de forma auténtica lo que se nos está enseñando a través eso. Agradecer el gran aprendizaje que se nos está ofreciendo.

Por ejemplo, ante una persona difícil, comprende que sin ella no podrías aprender a amar a quien no encaja con tu visión de "persona agradable". Ella te está haciendo superar algo que te cuesta: agrádeselo mentalmente y valora esta maravillosa oportunidad.

Te animo a escribir a continuación tres circunstancias o personas difíciles de tu vida y, a su lado, la oportunidad de aprendizaje que estás teniendo con ellas:

Circunstancia o persona difícil	¿Qué me está enseñando de valioso? ¿Qué le puedo agradecer?

Hasta que el agradecimiento no es real, quedamos atrapados en este paso.

¿Cómo saber que el agradecimiento es real? Porque nos sentimos con más opciones, más libres, liberados.

Pero además, **si nos dieran a elegir la posibilidad de volver atrás** y no vivir la dificultad a cambio de no haber obtenido lo aprendido, **nos negaríamos en redondo:** lo aprendido es mucho más valioso.

✓ **Cuarto paso:**

Recuerda que todas las personas actuamos pensando que tenemos motivos para actuar tal como lo hacemos. Así que piensa bien de todo el mundo. Date cuenta que detrás de toda acción hay una intención de amor, una intención de búsqueda de lo mejor (aunque sea errónea... ¡pero los errores son la única forma de aprender!).

Si piensas lo mejor de todo el mundo encontrarás lo mejor para ti, porque lo que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros. ¿Por qué motivo no nos haríamos lo mejor?

Si la dificultad no nació de una persona, sino de una circunstancia, date cuenta que **ninguna circunstancia es personal**: le hubiera pasado exactamente lo mismo a cualquier persona que estuviera en esas mismas circunstancias... y agradece que la hayas vivido pues has podido crecer, aprender. La circunstancia, aunque desagradable, ha sido útil para tu desarrollo.

✓ **Quinto paso:**

Desea, de todo corazón que la otra persona sea feliz. Recuerda: lo que haces a los demás te lo haces a ti. Por lo tanto, deséate a ti y a la otra persona que sea feliz, que encuentre su camino, que se libere.

Si la dificultad nació de una circunstancia, desea con todo corazón que esa circunstancia sea útil a todas las personas que la vivan, igual como te ha sido útil a ti...

NOTA:

Estos pasos son los que te recomiendo para hacer alquimia. Se pueden resumir y explicar de otras maneras, pero creo que habrás comprendido lo esencial, ¿verdad?

Se requiere práctica, pero te aseguro que los resultados son impresionantes cuando se aplican con constancia. Nuestra vida se transforma y tenemos gran cantidad de energía para nuestra sanación interior y nuestro despertar espiritual.

Al aplicar la alquimia mental de forma consciente, nuestros pensamientos se convierten en voluntarios, positivos y constantes. ¡Hemos domado nuestra mente!

Y aparece el resultado más espectacular: empezamos a pensar de forma consciente,

voluntaria y positiva. Los pensamientos automáticos se van disolviendo...

¡Claro porque yo he decidido pensar en amor y cuando no lo hago, aplico la alquimia mental para entrenarme! Y, como solo puedo pensar en una cosa, **el amor llena mi mente... ¡y mi vida!**

Leyes Universales

La primera cuestión es definir qué es una Ley Universal. Creo que podríamos definirla como ***“una verdad que, al margen de que se conozca o no, tiene consecuencias inevitables. El desconocimiento de la ley, no exime de su cumplimiento. Naturalmente, al conocerla, podemos prever y explicar una parte de la realidad”***.

Las leyes nos enseñan a vivir con armonía y discernimiento, y están por encima de nosotros: no las decidimos, son inamovibles. Por eso afirmo que **debemos renunciar al libre albedrío** (la capacidad que tenemos de decidir de actuar como queramos) porque, mientras no renunciemos a él, creemos que estamos actuando libremente... ¿pero a quién, con dos dedos de frente, se le iba a ocurrir hacer algo de consecuencias nefastas? Nadie, con conocimiento, actuaría en contra de la ley pues se haría correspondiente de un sufrimiento que podría haber sido evitado... Por lo tanto, si conocemos la ley es lógico que renunciemos a la “libertad” de actuar erróneamente.

La libertad, sin embargo, no existe. Cuando somos ignorantes, actuamos desde la ignorancia y ahí no hay libertad. Cuando somos conscientes, solo podemos actuar desde la consciencia. En la acción no hay libertad. La única y verdadera libertad es que lo externo no afecte mi paz... ¡y eso se alcanza al renunciar a hacer lo que nos apetece y, en cambio, actuar conforme la ley! Los místicos ya lo decían: “hágase tu voluntad y no la mía”.

La realidad individual y colectiva se rige por leyes. Conocer las leyes que han generado esa realidad y verificarlas nos permite fluir con la realidad sin luchar contra

ella y superar, así, la visión dualista que es el gran error social: bien/mal, justicia/injusticia, suerte/desgracia...

Las leyes existen al margen que las entendamos o no. Pero si las integramos, podremos avanzar fluyendo con ellas, sin sufrimiento. Cuando las integremos, podremos obtener siempre excelentes resultados, porque las leyes se reconocen por sus resultados. No son creencias, sino verificaciones. Os animo a comprobarlo.

De hecho, hay **dos formas de comprobarlas: hacer lo que dicen y observar** los resultados positivos (a veces puede ser un poco lento porque podemos estar en una inercia que debemos superar antes de ver los resultados) o **hacer exactamente lo contrario y observar**: el sufrimiento será inevitable y habremos comprobado que la ley existía.

Las leyes más fundamentales de la experiencia humana son cuatro. No son las únicas, pero sí las que más influencia tienen en la vida cotidiana humana, puesto que ahora no vamos a abordar ni la ley del Amor, ni de la Manifestación, ni de la Polaridad porque no se aplican al mundo físico si no se han superado las cuatro anteriores.

Ley de la Naturaleza:

En primer lugar, en la naturaleza **no hay castigos, solo consecuencias**. Cuando comprendemos que no hay castigo, entendemos que no hay nada que sea personal. Por eso, afirmo que tienes derecho a violar las leyes de la naturaleza, pero las consecuencias serán inevitables.

En segundo lugar, **todo ser tiene su función** en un contexto interconectado como la vida. No importa que el ser te resulte agradable o desagradable, como puede ser un virus o una abeja, pues ambos tienen su función. Quizás desconozcas su función, pero eso habla de tu ignorancia, no de que carezca de función. Este ejercicio puede aplicarse a todas personas y seres: ¿qué función cumplió Hitler?, ¿qué función cumplen las personas homófobas?, ¿qué función cumple un monje?... Todo ser cumple una función.

Por otro lado, la ley de la naturaleza **tiende hacia tres puntos: generar vida** (no solo reproducirse, sino también querer dejar huella, querer dejar un legado, asegurar la pervivencia de la especie a la que se pertenece), **mantener vida y defender esa vida**.

Sin embargo, como personas humanas, hasta que no renunciamos a la agresión como forma de defender, generar y mantener la vida, no podemos vivir en armonía.

Y ahí topamos con una dificultad grande, puesto que debemos usar nuestra comprensión para superar algo instintivo, superar la agresión por el amor. Pero mientras no lo hagamos será imposible entrar en la vivir en Armonía. ¡Todo un reto!

Esta afirmación nos lleva a investigar la siguiente ley superior a la de la Naturaleza.

Ley de la Armonía:

Todo lo que haces, regresa a ti (esto está íntimamente relacionado con es la ley de la causa y efecto en el mundo mental: lo que haces a los demás te lo haces a ti mismo/a). Solamente el amor libera. Si no comprendes, no puedes amar.

Solamente la comprensión permite amar. Pero, para eso, debemos liberarnos de la violencia. Quiero recordar que una cosa es que alguien te agreda y otra, muy diferente, es que tú te agredas con la violencia de los demás. Porque, si todo cumple una función, ¿qué función cumplen las personas violentas? La oportunidad de renunciar a la violencia, la de comprobar hasta qué punto puedes amar, la de ayudarte a crecer, a renunciar a la violencia.

La vida entra en armonía cuando tú actúas desde el amor y no desde los sentimientos. Es decir, cuando consigues relacionarte siempre desde el amor y no desde los sentimientos, has dominado la ley de la Armonía.

Cuando eso ocurre, puedes vivir lo que vives de forma gozosa. Lo cual nos lleva a la siguiente ley superior: la de la Correspondencia. ¿Qué te corresponde vivir?

Ley de la Correspondencia:

La comprensión nos hace crecer, pues comprendemos que **toda situación es y requiere de un aprendizaje** para vivirse con gozo.

Que algo nos cueste, o no, solo depende de nuestro nivel de sabiduría.

Evidentemente, si desconocemos cómo relacionarnos con una situación o con una persona, sufriremos. Pero esa es la señal que nos indica qué debemos aprender.

Lo que vivimos como dificultades, por lo tanto, son oportunidades para aprender. **No son un castigo, sino una oportunidad.** Mejor que lo aprovechemos: o se aprende por discernimiento... ¡o se aprende por sufrimiento! ¿Qué prefieres?

Recordad:

- Todo lo que ocurre es perfecto y necesario: ya sea gozo o sufrimiento, señala nuestro nivel de sabiduría.
- El dolor que vivimos nos corresponde, pues nace de nuestra ignorancia. ¡No podemos culpar a nadie de lo que vivimos en nuestro interior!
- El gozo que vivimos nos corresponde, pues nace de nuestra sabiduría. ¡Tampoco nos lo genera nadie, sino nosotras/os mismos/as!
- **Vivamos, lo que vivamos, nos corresponde y es perfecto y necesario.**

Solo podemos evolucionar si aprendemos lo que debemos agradecer de esa situación de aprendizaje (fijaros, aquí, la relación entre las Leyes Universales y la alquimia mental) y, claro, eso nos lleva a la cuarta y última ley que rige las tres anteriores.

Ley de la Evolución:

La experiencia permite aprender. Nadie puede aprender por otra persona.

Consecuentemente, tenemos que respetar nuestro propio ritmo de aprendizaje y el ritmo de los demás. Cada uno tiene derecho a hacer su aprendizaje a su propio ritmo. Por otro lado, al aprender de las dificultades, las trascendemos y desaparecen de nuestra vida. Literalmente, vivimos en otra realidad.

En el mundo hay, literalmente, mundos o realidades distintas y cada uno vive la suya, la que le corresponde por la Ley de la Evolución.

Mientras no aprendamos, no evolucionaremos y, por lo tanto, nos corresponderá sufrir.

Para decirlo en otras palabras: yo soy, en última instancia, el resultado de mi comprensión y esta marcará lo que yo viva. Al comprenderlo, avanzaré en mi evolución, no antes. Pero cuando comprendo, la totalidad de mi mundo se transforma, evoluciono y dejo de tener las correspondencias que tenía para alcanzar otras mucho más gozosas.

Tareas para esta semana

Como tareas para esta semana, te propongo:

- **Escribe una lista de despolarización.** Anota por qué estás, o no, en pareja, por qué tienes, o no, hijos/as,... Esto te ayudará a volver al punto neutro y te permitirá desensibilizarte (¡algo fundamental para gobernar la mente!). De esta manera, cuando te encuentres en una situación o un momento tenso con esa persona, podrás recordar por qué eres co-responsable de esa situación. Dejarás de vivir la situación como algo obligado, para vivirlo como un compromiso voluntario.

- Por otro lado, si en algún momento tus pensamientos empiezan a desbocarse, intenta poner en práctica el **cofre del tesoro y la desensibilización**. Y, cuando te sientas preparado/a, empieza a recordar la **alquimia de la mente**.
- Por último, te animo a **pensar y escribir**, como mínimo, **una cosa que puedas agradecer de los temas que SÍ hayas vivido**:

Tema	¿Qué puedo agradecer?
La muerte de alguien cercano	
Críticas, reproches, faltas de respeto por parte de amigos o compañeros/as	
Robo	
Separación de una pareja	
Pérdida de empleo	
Maltrato	

Envejecimiento	
Enfermedad	
Violación	
Tener una enfermedad muy grave o mortal	
Ser pobre, arruinarse...	
Otros	