

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO INTELECTUAL: Cofre del tesoro, Desensibilización y Alquimia del pensamiento

Dossier 30

Primera semana de mayo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Visión general del curso.....	5
Gobernar la mente.....	6
Cofre del tesoro.....	9
Desensibilización.....	10
Alquimia mental.....	13
La alquimia explicada con sus pasos.....	15
Tareas para esta semana.....	19

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.

Por eso siempre afirmo que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

Introducción

Antes de empezar, vamos a recordar brevemente qué es lo que hemos hecho hasta ahora:

1. No mando en mi vida: creencias erróneas
2. Observar al que manda para ver las creencias internas
3. Diagnóstico: detectar cuál es el centro que tenemos más débil
4. Los tres centros: potenciar y limpiar (*esto es lo que estamos haciendo ahora*)

Este mes de mayo, concretamente, lo dedicaremos **a limpiar y potenciar el centro intelectual** para que no proyectemos nuestros prejuicios al mundo y seamos capaces de mirarlo con una mirada limpia.

Entonces, nos daremos cuenta de ser **capacidad de comprensión**. A nivel intelectual, **pasaremos de una proyección-juicio a una visión** y eso nos abrirá

consecuentemente a la **intuición**. De esta manera, no nos relacionaremos con el mundo desde el prejuicio, sino con la intención de investigar. Este es el viaje que emprenderemos las próximas semanas.

Estoy seguro que muchas de las cosas de este mes te van a ser muy útiles. Realizar alquimia mental y un trabajo serio de desensibilización, por ejemplo, te ayudará a hacer pasos gigantescos en tu crecimiento personal y potenciar tu comprensión.

Sin embargo, no sufras por tener que hacer **todo** el trabajo de este dossier (o de todo el curso). Poco a poco y paso a paso. Cuando avanzas un paso, el siguiente es más fácil. No quieras hacerlo todo a la vez. El crecimiento es en espiral: parece que pasemos por el mismo punto donde antes estábamos, pero volvemos a pasar desde un nivel de autoconocimiento superior.

Recuerda que para avanzar hacen falta tres cosas claves:

1.- Información de sabiduría.

2.- Mantener la energía alta.

3.- Práctica, práctica y práctica.

Creo que la información la vas teniendo. Ahora es cuestión de cuidarte (para mantener alta tu energía: descanso, naturaleza, alimentación sana, algo de deporte...) y, sobre todo, de practicar y practicar y practicar.

No busques tener éxito, sino dar tu máximo, expresarte. Por eso, Antonio Blay decía que la síntesis de este trabajo era, simplemente, "*descubrirse más allá del personaje, descubrirse como Yo y expresarse. Descubrirse y expresarse*". Simple, ¿verdad?

Si te propones dar tu máximo durante bastante tiempo, el éxito (aunque no dependa de ti) será inevitable. Así que... ¡a practicar!

Visión general del curso

Como forma de completar lo anterior, quería aportar una visión global del curso a través de una tabla en el que ver la evolución del ego-mecánico al yo-consciente a partir de los tres centros: intelectual, emocional y energético.

Verás el tránsito del personaje al YO consciente en cada uno de los tres centros: intelectual, emocional y energético. Creo que resulta clarificador:

Centro	Realidad EI SER	Se busca	Certezas	Vivencia interior	Relación la Vida
INTE LEC TUAL	Yo Consciente	Capacidad de ver	Conocimiento (lo que veo)	Investigación	Visión Intuición
	Ego	Que me entiendan	Prejuicios (lo que pienso)	Juicio del mundo	Proyección: veo fuera lo mío
EMO CIO NAL	Yo Consciente	Capacidad de amar	Lo que comparto voluntariamente	Participación Responsabilidad	Relación sana / Unidad
	Ego	Que me quieran	Filias/Fobias	Sentimientos variables que sufro	Sopa emocional (estado emocional inevitable)
ENER GÉ TICO	Yo Consciente	Capacidad de acción	Habilidades (lo que aporto)	Combate / Energía consciente	Protagonista / Canal de expresión divinidad/ Unidad
	Ego	Que no haya problemas	Actitudes (si me gusta/lo sé quiero hacerlo, en caso contrario no)	Reacciones mecánicas e inconscientes	Víctima

Si observas el cuadro verás que es clave pasar del ego al yo consciente o yo-real o yo-experiencia como lo llamaba Antonio Blay (recibe diversos nombres según la tradición).

Cuando nos situamos en el yo-real, yo-consciente o yo-experiencia se nos abre, de forma natural, la posibilidad de conectar con niveles superiores de conciencia, de conectar con lo Superior, con la Divinidad. Mientras no estemos en ese punto de forma relativamente habitual, será difícil abrirnos a nada mayor pues estaremos cerrados mirándonos el ombligo... y, claro, si yo no levanto la vista y miro al frente, ¿cómo voy a ver lo que tengo delante de mí?

Ese es el propósito último del trabajo interior y, también, el propósito de este curso: habitar el yo-real para abrirnos a la Totalidad, al Mundo.

Aún queda trabajo por hacer pero, sin prisa, iremos andando sin desviarnos del propósito.

Gobernar la mente

En la sesión de esta semana, empezaremos con el **gobierno de la mente**; lo terminaremos la próxima semana. Cuando nosotros nos planteamos esto, significa que queremos que nuestro pensamiento sea:

- **Positivo:** un pensamiento que nos ayude, de amor, que nuestros pensamientos no sean nuestros enemigos, sino que nos apoyen.
- **Voluntario:** es decir, que no sea mecánico, sino surgido de nuestra consciencia, que pensemos lo que sea adecuado de forma voluntaria.
- **Sostenido:** que se mantenga tanto tiempo como sea posible.

Los trabajos concretos de esta sesión son 3: **Alquimia Mental, Desensibilización y Cofre del Tesoro.**

La intención de las técnicas es poder estar en el **YO consciente**, que no juzga, que mira, que actúa, que se relaciona, que comprende... de forma limpia, en el aquí y ahora. Un YO que es amor.

Remarco que lo clave es estar en el YO y que estas técnicas me llevan ahí. No son importantes en ellas mismas, sino por el aprendizaje que provocan, por la vuelta a casa que implican.

- La **Alquimia** es una propuesta para convertir nuestro plomo mental (las ideas falsas que nos hacen sufrir) en verdadero oro de conocimiento que nos lleve a la felicidad a través del amor y el no juicio. Se trata de ir al origen de nuestro sufrimiento, para poder gobernar nuestra mente.
- Los **ejercicios de desensibilización** buscan que tengas herramientas concretas para que puedas liberarte de las emociones cuando estas te impiden hacer alquimia y llegar al Amor.

Sí, muy a menudo los sentimientos son el peor obstáculo a superar en nuestro momento de evolución actual. E, incluso, muchas veces no queremos superarlos: ¡los valoramos tanto!, ¡creemos que tienen tanto valor que no queremos renunciar a ellos para relacionarnos con el mundo!

Quiero recordar que si no somos capaces de renunciar a relacionarme con los demás desde el sentimiento, no nos será posible alcanzar un nivel más profundo y más feliz de relación: desde el Amor.

Los sentimientos aparecen a partir de los juicios que hacemos de lo que nos ocurre y, por lo tanto, están sometidos a polaridad, a cambios. En contraste, el Amor no tiene polaridad: siempre se puede sostener el deseo del máximo bien para mí y para los demás. El Amor siempre es sólido y firme. Sobre el amor se construye una verdadera vida espiritual.

Con los sentimientos (relacionadas con los juicios sobre lo que ocurre) obtenemos energía sentimental, el combustible de nuestra voluntad y de nuestro psiquismo. Resultan imprescindible para mantener la energía mental alta.

En cambio, con el amor se obtiene energía espiritual, una fuerza sólida que permite ver la realidad sin añadir nada. A eso se le llama, desde el budismo, iluminación: ver la realidad sin añadir, ni deformar nada. Se hace desde el amor, puesto que el amor es no-resistencia a nada, total aceptación. Por ello es

clave la des-sensibilización: para poder llegar al amor.

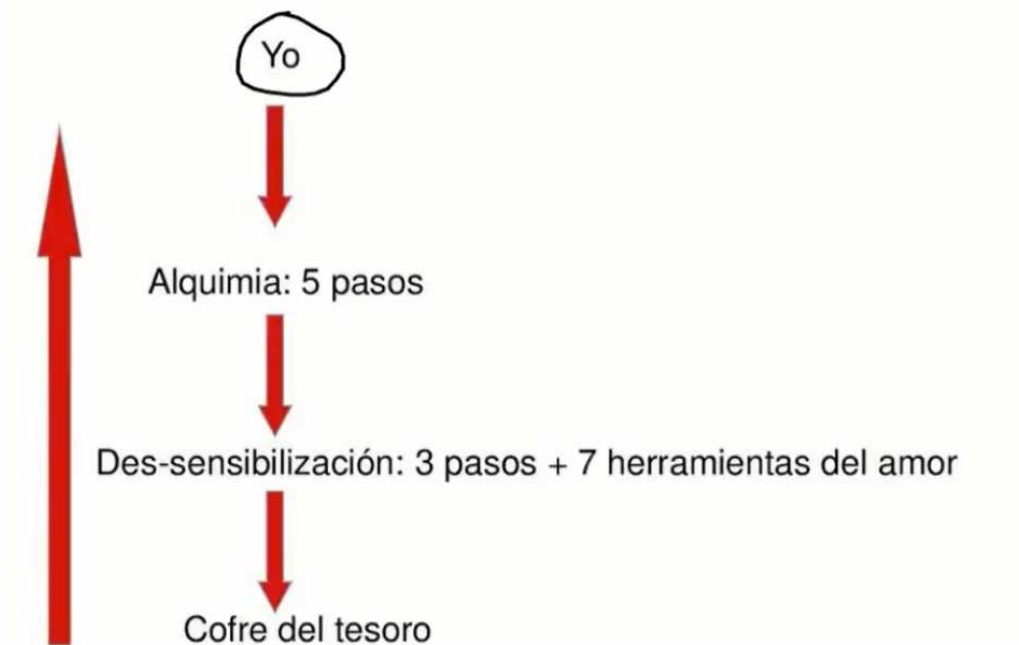
- **El cofre del tesoro.** Esta técnica es como una “tiritita” para calmarte en un momento de forma puntual. No aborda el problema en profundidad, pero nos puede ser útil si no tenemos tiempo o no somos capaces de hacer Alquimia (o en su defecto, despolarización). Bueno, aunque comparado con lo anterior estos ejercicios no sea maravilloso... ¡siguen siendo muy valiosos: por eso lo llamamos cofre del tesoro!

Estos ejercicios valen su peso en oro.

Aquí te aconsejo que, en todo momento, recuerdes una serie de ideas:

- 1.- Intentes vivir en el YO, al aquí y ahora. En el amor, no en el juicio.
- 2.- Si te despistas, te animo a que conviertas tus pensamientos en pensamiento consciente de amor con alquimia mental para entrar en el YO.
- 3.- Si no puedes hacer alquimia porque tus pensamientos están como locos y los sentimientos te arrastran, entonces debes plantearte hacer un trabajo de desensibilización. Cuando lo hayas practicado, podrás hacer alquimia... ¡y volver al YO!
- 4.- Si no tienes tiempo (o cualquier otro motivo) y no puedes desensibilizarte, puedes usar el Cofre del Tesoro. Es muy sencillo y muy eficaz. Además, nos va a dar tiempo hasta que podamos hacer desensibilización y, luego, alquimia del pensamiento. De hecho, el Cofre del Tesoro es algo muy poderoso... ¡tanto que la mayoría de meditaciones y visualizaciones guiadas son joyas del cofre! O sea, aunque la pongamos como la herramienta más básica, ¡sigue siendo poderosa!

En resumen, estoy afirmando que nuestro trabajo, a nivel mental, podría ilustrarse con este esquema:



Así, pues, si te parece, vamos a ir paso a paso: empezaremos por lo más fácil (el cofre del tesoro), luego explicaremos la des-sensibilización y, finalmente, abordaremos la Alquimia (que terminaremos en la próxima sesión).

¿De acuerdo? Pues... ¡vamos para allá!

Cofre del tesoro

Cuando no podemos hacer desensibilización, ni alquimia, usamos el Cofre del Tesoro. Son como unas tiritas que nos ayudan a apaciguar la mente temporalmente.

En esencia, el Cofre del Tesoro se trata de **atesorar una serie de imágenes o técnicas sencillas que, al usarlas, nos sitúen en un nivel más alto de conciencia**. Como la mente solo puede pensar una cosa, si pienso en algo que me hace vibrar a un nivel superior, dejo de pensar en lo que me hace sufrir. Lógico, ¿verdad?

Creo que esto es la base de gran parte de, por ejemplo, la oración,

especialmente la infantil. Al margen que el nivel de comprensión del niño/a sea alto o no, el hecho de decir cosas bellas hace que su bienestar aumente y descubra, lentamente, que hay una relación entre su voluntad y el pensamiento: puede pensar cosas bellas cuando quiere. Por eso, al margen de las creencias de cada uno, se puede "rezar" cada noche con la intención de enseñar a dirigir la mente hacia lo positivo.

Por otra parte, quiero remarcar que la gran mayoría de **meditaciones** y **visualizaciones trabajan en este nivel**. Y se ha demostrado que su utilidad es inmensa: borra y cambia circuitos neuronales de sufrimiento y genera nuevas conexiones cerebrales de calma y gozo.

Lo digo porque, aunque pueda parecer una técnica menor, tiene mucho sentido y está muy avalada por resultados.

El 90% de las meditaciones aportan paz, pero no van al amor directamente.

Del mismo modo podemos hacer respiraciones, *mindfulness* básico o similar: no va al amor en sí, pero sí nos aportan calma y paz y, por lo tanto, forman parte del cofre del tesoro.

No pongo ningún ejemplo concreto, pero en YouTube se pueden encontrar miles de meditaciones de Cofre del Tesoro: te hacen imaginar cosas bellas y, poniendo ahí la atención, la calma se produce en nosotros/as. Seguro que puedes encontrar un montón y, si lo deseas, escoger un par que te sean especialmente agradables para ti.

Desensibilización

A veces, queremos hacer Alquimia del Pensamiento y volver a situarnos en el YO consciente y amoroso... ¡pero nuestros sentimientos nos arrastran y no podemos!

Además, tenemos ganas y tiempo suficiente para no solamente hacer Cofre del Tesoro, sino dar un paso más: la des-sensibilización.

La des-sensibilización es dejar ir los sentimientos para poder situarnos en el amor y, desde ahí, abrirnos al YO más real, a un YO que esté despierto y sin juicio...

¿Cómo desensibilizarnos?

La desensibilización que propongo es un proceso de tres pasos, tras esos pasos podremos pasar a hacer alquimia (que, de hecho, es el tercer paso).

- **Primer paso: limpiar a nivel biológico (muro de las lamentaciones)**

No debemos negar las emociones, ni los sentimientos, sino aceptarlos y acogerlos, darles nombre para saber qué vivimos en nuestro interior. Si lo negamos o lo reprimimos podemos llegar a perjudicar nuestra salud. Esta es una fase biológica: mientras no quememos el cortisol y la adrenalina de nuestra sangre, será difícil centrar la mente.

Por ello recomendamos dejar salir lo que sentimos, expresarlo... ¡pero NUNCA contra nadie! Os recomiendo un ejercicio de limpieza del que ya hablamos cuando hicimos el centro energético: pegar un cojín verbalizando con libertad. También podéis hacer variantes sobre el mismo: gritar, correr, nadar... ¡siempre verbalizando y sacando fuera lo que llevéis dentro! pero nunca contra nadie.

Al hacerlo vaciaremos nuestro interior de tensiones innecesarias pero existentes y la fuerza de las emociones y sentimientos será mucho menor. Gran parte del cortisol y de la adrenalina se habrá quemado con la expresión energética. ¡Habremos preparado el terreno!

- **Segundo paso: despolarización mental**

Cuando estoy atrapado en un sentimiento es adecuado intentar salir de él hacia un punto neutro. ¿Qué quiero decir con neutro? Me refiero que salir de un sentimiento hacia su contrario es una opción, pero no es la más adecuada. Por ejemplo, podemos salir de la tristeza convocando la alegría, pero lo más adecuado es convocar el amor. El amor no es un sentimiento y, por ello, no tiene polaridad. Es único lugar realmente estable y, por ello, el más

recomendable. Si nos situamos en un punto de amor, podremos hacer el paso siguiente: Alquimia del pensamiento.

¿Cómo situarnos en el amor cuando estamos en un gran shock emocional y una vez que hemos hecho despolarización?

La forma de hacerlo es sencilla: recordar cuál es nuestra motivación última en esa circunstancia o con esa persona.

Por ejemplo, ante un problema profesional debemos recordar por qué escogimos ese trabajo, qué nos llevó a estar ahí. Si el motivo sigue siendo sólido, lo recordaremos y nos dará fuerza. Si el motivo no tiene ninguna solidez, comprenderemos que debemos buscar un trabajo nuevo en el que ser útiles y eso también nos situará en un lugar neutro.

Es decir, si somos maestros y tenemos un grupo de alumnos/as difíciles podemos preguntarnos: ¿qué me llevo a ser docente?, ¿qué me impulsó a enseñar? Si recordamos que fue para dar el máximo apoyo a los chicos y chicas para que crecieran, tendríamos un lugar de amor para actuar desde ahí. Si descubrimos que nunca nos interesaron los chicos/as entonces podríamos empezar a buscar un nuevo trabajo viviendo el actual como un puente que me permite llegar al lugar que me llama: también sería un punto de partida sólido, pues buscaríamos lo mejor para nosotros y nuestro alumnado.

Lo mismo con relaciones personales: hijos/as, parejas, amistades... cuando estamos con una amistad y tenemos un problema con ella, debemos despolarizar recordando: "¿por qué motivo la busqué como amiga/o?" o "¿qué me llevo a pedirle a esta persona que fuera mi pareja?". Esto nos permite recordar que no es el problema concreto lo que debe mover nuestra relación, sino la decisión que nos llevó a vincularnos con esta amistad, a vivir con nuestra pareja o a engendrar el hijo/a que ahora cuidamos.

Recordar el motivo profundo por el que estamos en el lugar donde estamos es clave. Así recordamos que tuvimos un hijo/a para darle apoyo, o que vivimos con alguien por la oportunidad que nos da de expresar nuestro amor... De este modo, nos despolarizamos. Nos situamos en el amor: en lo que es mejor para mí y para la otra persona... ¡al margen que sea más o menos agradable en este

momento: no quiero otra cosa que la que vivo para expresar lo que he decidido!

Tras los dos pasos anteriores, ya podemos hacer **alquimia**: este sería el **tercer paso de la desensibilización**.

NOTA FINAL : una herramienta clave de desensibilización son las 7 herramientas del amor. ¡Son claves! Que no dedique tiempo aquí para ellas, no debe hacérselo olvidar.

Alquimia mental

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

El propósito de la alquimia es situarnos establemente en el amor y en no-juicio para ayudarnos a tener suficiente energía espiritual como para vivir una vida llena de felicidad, paz y amor.

Mientras yo no cambie mi mente, no podré cambiar mi vida. Mis pensamientos marcan lo que vivo puesto que mi interior, por la ley de la correspondencia, convoca lo exterior.

Pero para hacer alquimia necesito un **elevado grado de comprensión**. Mientras no comprenda la realidad solo podré resignarme ante ella. La resignación conlleva dolor. Para hacer alquimia necesito, como siempre insistimos en todo trabajo interior, tres cosas: información de sabiduría, energía alta y práctica.

A menudo intentamos hacer alquimia, pero los sentimientos no nos permiten avanzar. Quedamos atrapados/as. ¿Qué hacer en ese caso? ¡Ejercicios de desensibilización! Por eso existe una relación directa y muy intensa entre la alquimia mental y la des-sensibilización. (Y si eso no es posible: Cofre del Tesoro).

Muchas personas confunden la alquimia Mental con "pensamiento positivo". El repetirse una idea "positiva" no va a generar ninguna nueva realidad si no existe un componente previo fundamental: la idea a repetir tiene que ser cierta. Por lo tanto, el mentalismo tiene un límite claro: solamente funciona si se aplica a ideas ciertas.

Por otra parte, es un hecho que pensar en "lo que me gusta" puede subir mi energía y, en este sentido, es positivo (pero esto no deja de ser una técnica de "Cofre del Tesoro). Pero sería todavía más poderoso si, en lugar de pensar y pedir lo que deseamos, pedimos que se nos muestre lo que debemos hacer... ¡y nos lancemos a hacerlo gozando! Es decir, mientras muchas personas piden vivir lo que les gusta, lo que propongo es que nos guste lo que nos toque vivir. Puede parecer un cambio menor, pero os aseguro que es inmenso y clave.

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

Pues cuando sufrimos ante una persona o una circunstancia.

El sufrimiento puede ayudarnos a recordar: "Si estoy sufriendo, es que todavía no comprendo la realidad. Ahora es el momento de hacer alquimia mental".

Sin embargo, también podemos hacer alquimia mental cuando vivimos un estado de identificación elevado con lo que ocurre, puesto que indica que nos hemos "perdido a nosotros/as", que no nos tenemos presentes dentro de la propia conciencia. Aunque nos parezca que todo va bien, si vivimos en la inconciencia es un buen momento para hacer alquimia y anclarnos en la realidad.

Sin embargo, muchas veces no podemos hacer alquimia porque nuestros sentimientos nos lo impiden: van como locos y no podemos pensar, ni manejar nuestra mente. En ese caso, lo que debemos hacer es, previamente, Cofre del Tesoro o Desensibilizarnos y, luego, hacer la Alquimia

La alquimia explicada **CON** sus pasos

- **¿Cómo hacemos alquimia ante una persona o una circunstancia difícil tras habernos des-sensibilizado, es decir, haber salido de la dictadura de los sentimientos y poder pensar con calma?**

Esta semana, vamos a ver los dos primeros pasos:

✓ **Primer paso:**

Acepta que el problema lo tienes tú. No es de los demás.

Los demás no son responsables de lo que tú piensas, sientes y vives: acepta que el problema es tuyo.

Sin ese paso previo, no se puede avanzar.

La gran mayoría de la gente no puede hacer alquimia porque cree que la culpa de lo que vive la tienen las demás personas. Tengo la esperanza que todo el trabajo previo de Aula Interior, te ayude a comprender que solo tú puedes pensar por ti y que, por lo tanto, eres tú quien debe decidir qué piensas: sin engañarte, pero también sin maltratarte.

Si sufres, comprende que estás creyendo una idea falsa y eso te tener pensamientos de agresión, de venganza, de dolor, de... y que transformarlos es responsabilidad tuya.

Las ideas falsas que más habitualmente hacen sufrir suelen ser las que hemos mencionado antes:

- 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, aceptar que el problema es tuyo y localizar la idea que te hace sufrir, la idea falsa, es el primer paso de alquimia.

He aquí unas pistas que te pueden ayudar a comprender más ideas falsas que son muy habituales. Te recomiendo que tapes la segunda columna intentado encontrar la respuesta por ti mismo/a. Te será muy útil para comprobar si vas integrando los contenidos del curso.

CARACTERÍSTICAS de un <u>PENADO/A</u> (persona prisionera de sus penas y sufrimiento)	CARACTERÍSTICAS de un <u>LIBERADO/A</u> (persona dueña de su propio respeto y felicidad)
1. Quiere escapar de sus propios resultados	Evalúa sus resultados para encontrar la verdad
2. Busca cómo evadir sus responsabilidades	Asume todos sus compromisos y resultados
3. Niega todos los errores que comete	Reconoce sus errores y aprende de ellos
4. Trata de cambiar la realidad con la agresión	Acepta la realidad para hacer su cambio interior
5. Exige que se haga justicia	Asume sus experiencias y respeta las de los demás
6. Pide que le den de lo que no ha hecho	Está abierto a recibir lo que la vida tenga para él
7. Reclama derechos que no se ha ganado	Sabe que la vida le da todo lo que le corresponde

8. Se queja constantemente de sus resultados	Valora profundamente todo lo que la vida le da
9. Protesta contra todo lo que no le gusta	Respeto las costumbres y experiencias de los demás
10. Se rebela contra la ley y el orden	Se adapta y respeta las normas del lugar donde esté
11. Se llena de rencor si los demás no le dan gusto	Acepta, valora y respeta las decisiones de los demás
12. Maneja sus desacuerdos con la ley del silencio	Maneja sus desacuerdos con diálogo y acuerdos
13. Siente la necesidad constante de defenderse	Siente la necesidad de respetar a todo ser viviente
14. Culpa al medio y a los demás, de sus problemas	Asume y aprende del resultado de sus decisiones
15. Se culpa a si mismo por sus malos resultados	Acepta su necesidad de errar para poder aprender
16. Expresa sus resentimientos con mala voluntad	Expresa sus desacuerdos respetuosamente
17. El miedo lo acompaña constantemente	Acepta que la vida siempre tiene lo mejor para él
18. La angustia no lo deja estar en paz	La seguridad en sí mismo le permite tener paz
19. Mantiene cara seria, de frustración, o amargura	Mantiene una expresión de paz, serenidad o alegría
20. No deja que nadie entre a su "territorio"	Hace acuerdos para la utilización de los espacios
21. Los rencores lo llevan a tener deseos de venganza	Agradece lo que aprendió y desea lo mejor al otro
22. Ve la vida como una competencia con los demás	Ve la vida como un compartir de experiencias

✓ **Segundo paso:**

Localiza las ideas ciertas que deben sustituir las ideas erróneas anteriores.

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 habitamos, lo "administramos".
- 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.

En el material extra, encontrarás dos tablas que puede ayudarte a desprogramarte de ideas erróneas. Te sugiero que te las descargues e **intentas averiguar tus propias respuestas**. De este modo irás integrando el contenido el máximo.

Estos son dos los primeros pasos de la Alquimia del pensamiento. En la próxima sesión haremos los tres pasos siguientes, ¿de acuerdo?

Tareas para esta semana

Como hemos visto en esta primera sesión, deberíamos poder estar despiertos en el aquí y ahora, para tener una conciencia del Yo. Si esto no es posible y nos fusionamos con la realidad, sufriremos.

A veces, la tensión nos impide dominar nuestra mente, que se vuelve como un caballo salvaje y no nos deja pensar con objetividad.

Por eso, esta semana te propongo lo siguiente:

1. **Busca lo que te vas a decir cuando las cosas vayan mal: la despolarización.** Eso nos va a obligar a buscar en cada una de nuestras circunstancias cuál es nuestro eje, cuál es el motivo por el cual estamos allí.
2. Por otro lado, si esta semana te encuentras en un momento de tensión, te animo a **probar el cofre el tesoro, el muro de las lamentaciones y la despolarización mental.** Se trata de volver al origen, reenfoarnos.
3. Por último, **descárgate los dos PDF con las tareas extra** de esta semana, coge un lápiz, ¡y a escribir para ver si puedes descubrir los errores que impiden hacer Alquimia mental!