

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

MARZO

AULA INTERIOR

En marzo nos dedicamos a **liberarnos de la rabia, el odio y la energía retenidos en el inconsciente**. Todo ello, con el objetivo de reconciliarnos con la energía como capacidad creativa y positiva e integrarla dentro de nuestro

Lo primero que hicimos fue definir qué es la energía. Dijimos que energía es esta voluntad profunda de existir, esta **voluntad imparabile de existir, que la somos y que está presente en todas y cada una de las cosas que existen**. Esta idea está directamente relacionada con el trabajo de conexión espiritual que hicimos el mes de junio... creo que ahora intuirás el vínculo, ¿verdad? Pero si no lo ves, no te preocupes: en una semana te enviaremos el vídeo-resumen y, creo, que lo verás claro como el agua.

Lo Superior, el Amor, la Inteligencia y la Energía expresándose como una fuerza imparabile a través de cada uno de nosotros. Una fuerza que se transforma en todas las realidades.

Aquí podemos diferenciar, a nivel subjetivo, la **energía física** de la **energía psíquica** o mental. La energía psíquica puede vivirse en dos: la consciente y la inconsciente. En este sentido, los sentimientos nos ayudan a potenciar nuestra energía psicológica... ¡así que la alquimia del pensamiento tiene una fuerte influencia en la energía que podemos movilizar! Pero, además, también existe la **energía superior**, esa Energía pura que nos da vida, la divinidad expresándose aquí y ahora a nuestro través.

A continuación, me gustaría recordar dos aspectos de la energía:

1. **El aspecto expresivo de la energía**. Es decir, permitir que lo que tenemos dentro, salga y se exprese. Movilizarla.
2. **El aspecto receptivo de la energía**. Eso implica, con nuestra capacidad de aceptación de la realidad, de recepción de lo que ocurre. Se basa en darnos cuenta que hay cosas que no podemos cambiar y, en consecuencia, que debemos aceptar para poder actuar en lo que sí depende de nuestra acción.

En el fondo, estoy hablando de dos herramientas fundamentales: la **aceptación**, pues el mundo es perfecto y necesario; y la de la **acción**, es decir, dar mi máximo al margen de los resultados, expresándome libremente y renunciando a la violencia para seguir contribuyendo a la creación del mundo (sí, he dicho "creación" del mundo).

Como ya he remarcado al principio, uno de los objetivos de ese mes fue recuperar la energía que tenemos en el inconsciente. Para ello, explicamos cuatro técnicas fundamentales:

1. **Cojín:** dar golpes en el cojín liberando todo aquello que tenemos guardado de forma inconsciente mientras verbalizamos. Os recuerdo que era imprescindible hacer unos segundos de silencio para no identificarnos con la rabia, sino soltarla conscientemente. Luego, detenernos cada minuto para integrar aquello que acabamos de soltar y comprobar que seguimos muy conscientes y presentes, porque solo aquello que sale de nosotros de forma consciente se puede integrar. Si lo preferís, también podéis utilizar periódicos. Recordad que en el blog de ex-alumnos/as, en el mes de mayo, hay un vídeo donde ver esta técnica.
2. **Tensar y destensar.** Para liberar aquellas zonas de nuestro cuerpo que tienen tensión física. También lo podéis ver en vídeo.
3. **Sacar las tensiones.** Para ello, recordamos cómo salen los niños y las niñas cuando van al patio. Solo necesitamos expresar y liberar, como si balanceásemos el cuerpo mientras lo movemos vibrando y dejando que salga cualquier grito o similar de nuestro interior. También hay un vídeo de esta técnica.
4. **Revivir lo ocurrido.** Cuando hay algo que nos incomoda, podemos relajarnos absolutamente y revivir aquello que nos tensa, lo que no queremos aceptar. Así, seguramente, nos daremos cuenta que eso que estamos viviendo no es tan terrible. Vivir una circunstancia que consideramos difícil y comprender que objetivamente no influye tanto en nuestra vida, nos permite relajarnos.

A parte de recuperar el concepto de energía, entender cuáles son las fuentes fundamentales de energía y darnos cuenta que cuatro técnicas fundamentales, vimos que nosotros **cumplimos con una función en el mundo.**

Cada uno ejerce unas funciones en el mundo muy concretas. Para saber cuáles son, preguntarnos:

- **¿Dónde estoy?**
- **¿Qué rol cumplo?** ¿Qué me corresponde?
- **¿Tengo las herramientas?** Si no las tengo, no me corresponde actuar. Si, en cambio, tengo las herramientas y me corresponde actuar por el rol que tengo en ese lugar, actúo (al margen que me sea más o menos agradable hacerlo: los sentimientos no dictan mi conducta).

Al preguntarnos esto de forma consciente, movilizamos mejor la energía. Sabremos dónde nos corresponde influir y tendremos las herramientas para hacerlo. Eso hará que cada vez tengamos más fuerza y energía para hacerlo.

Aula Interior

Pero mientras intentemos hacer aquello que NO nos corresponde, nos sentiremos (y seguramente estaremos) bloqueados.

Cuánto más hacemos, más posibilidades de hacer tenemos y mayor influencia ganamos. Cuando intentamos hacer cosas donde no tenemos influencia, no conseguiremos ningún resultado y cada vez tenemos menos influencia en lo real.

Llegados a este punto, os recomiendo algunas tareas para esta semana:

- **Liberad la energía** con alguna de las técnicas que encontraréis en el dossier. Aprovechad el entorno para liberar la tensión. Cuánto más liberéis, más energía podréis integrar en vuestro consciente.
- **Actuad en el lugar donde estéis, según el rol que os corresponda, utilizando las herramientas que tengáis.**