

TEMAS Y SESIONES

LA MÁQUINA

- ¿Por qué y cómo equilibrar los 4 primeros cuerpos? S78
- El cuerpo emocional S77
- La relación entre los cuerpos: la forma de potenciarlos S76
- El cuerpo físico y el cuerpo vital S75
- La salud y la enfermedad S64
- Cómo equilibrar los 3 centros S57, S56, S303
- Cómo llenar el depósito de energía S46
- La memoria. Tipos de memoria S18
- Acciones sabias desde los 3 centros S301, S302, S303, S304
- Técnicas desde los 3 centros S307

LAS EMOCIONES Y LA MENTE

- La escalera emocional S123, S121
 - Descripción de emociones y sentimientos S124
 - Relación entre el grado de conexión con la esencia y el mundo emocional S122
- La relación entre nuestros pensamientos y la realidad S74
- El juicio y la crítica S68, S67
 - Gestión de la queja y la crítica en la práctica S28
- Movimiento corporal y emociones S39
- Conquistar el pensamiento abstracto S32
- Estudio de las emociones del 'yo' S22
- Disección de la esfera emocional S6
- La mente: sus zonas y su comprensión S5
- Los miedos
 - Los miedos S154, S153, S152, S151
 - Cómo soltar el control S55
 - Transitar en medio de la tempestad S51
 - Ansiedad y ataques de pánico S253
- Pensamiento y libertad, ¿cómo funciona la mente? S249
- ¿Cómo actuar cuando la tristeza y el miedo nos invaden? S302

PERSONALIDAD Y CARÁCTER

- Personalidad y Carácter: una base introductoria S164
- Personalidad y Carácter: profundización S165

Personalidad y Carácter: ¿Cómo actualizar el potencial? **S166**

Los Temperamentos **S167**

EL PERSONAJE

El personaje y los 7 pecados capitales **S162, S160**

 Usar los pecados capitales para crecer **S163**

 Una puerta a la esencia **S161**

El personaje: nuestro mejor regalo **S82**

El personaje o Ego: ideas clave **S79, S81**

El personaje visto desde ángulos distintos **S80**

Los 2 abogados del personaje **S24**

El fraccionamiento psicológico **S20**

¿Por qué sufrimos un ataque de ego de vez en cuando? **S17**

 Identificar y aprovechar nuestro ego espiritual **S279, S280, S281, S282**

EL BIEN Y EL MAL

Sobre el Bien y el Mal **S275, S276, S277, S278**

HERRAMIENTAS DEL TRABAJO INTERIOR

Autoobservación

 Todos somos Raphael **S232**

 Cuando el tiempo y el arte hablan de nosotros **S231**

 El mago hipnotizador y la valoración del Trabajo **S230**

 Observar la relación con mi cuerpo **S229**

 Autoobservación, ideas fundamentales **S228**

 Autoobservación, ¿Por qué? **S3**

 Técnica de la Autoobservación basada en la propuesta de Jordi Sapés
S11

 Autoobservación y Presencia **S86**

 Autoobservación: dudas más frecuentes **S85**

 La autoobservación como herramienta para fortalecer el yo **S84**

 Las 4 diferencias entre Autoobservación y Presencia **S83**

 Autoobservación: técnicas, profundización y práctica **S4**

 Diferencias y similitudes entre autoobservación, presencia y
meditación **S267**

 Mi Top5 en prácticas de autoobservación, presencia y meditación
S268

 Autoobservación, Presencia y Meditación **S269, S270**

Meditación y Silencio como vehículos hacia la plenitud

 Reflexión conjunta de Daniel y Sergi **S180**

 Tipos de meditación **S179**

El teléfono como recordatorio **S178**

Indicaciones prácticas básicas **S176, S177**

Diferencias y similitudes entre autoobservación, presencia y meditación **S267**

Mi Top5 en prácticas de autoobservación, presencia y meditación **S268**

Autoobservación, Presencia y Meditación **S269, S270**

La Atención

Su importancia en el crecimiento interior y formas concretas de desarrollarla **S31, S30**

La Limpieza del inconsciente **S111, S110, S109, S108**

Los Arquetipos

El trabajo con las imágenes arquetípicas **S104, S105, S106, S107**

Cuentos, mitos y leyendas del camino interior **S140, S138**

Mi biografía desde la perspectiva del mito **S141**

Profundizar en el mito **S139**

Rituales, de la forma al fondo **S245, S246, S247, S248**

Relatos espirituales: de lo literal a lo profundo **S287, S288, S289, S90**

La Presencia

Autoobservación y Presencia **S86**

La Presencia en la vida cotidiana **S29, S27, S26, S241,**

Las 4 diferencias entre Autoobservación y Presencia **S83**

El recuerdo de sí equivocado **S242**

Una vida única **S243**

Caminos al recuerdo de sí **S244**

Diferencias y similitudes entre autoobservación, presencia y meditación **S267**

Mi Top5 en prácticas de autoobservación, presencia y meditación **S268**

Autoobservación, Presencia y Meditación **S269, S270**

Técnicas para limpiar la mente **S54**

Herramientas del Amor **S53, S52**

La transformación de las impresiones **S38, S37**

La oración

Diferencias entre rezar y orar **S16**

Arte y Naturaleza **S159, S158, S157**

El arte como alimento del alma **S156**

Cuando el tiempo y el arte hablan de nosotros **S231**

Pensamiento relativo

Macrocosmos, universo y ser humano

La cerilla de Rapahel **S226**

Las 4 estaciones están en mi interior **S225**

Un planetario en tu interior **S224**

Tal como es arriba, es abajo **S223**

El tiempo y el espacio

Abrir nuestra mente **S188**

Un mundo de posibilidades **S187**

Desmontando viejas creencias **S185**

Las dimensiones: desdoblamiento astral y sueños lúcidos **S87**

Definición e interpretación de los sueños **S65**

Las Leyes Universales

La Ley de la Atracción: ¿Realidad o timo? **S155**

La Ley de la Correspondencia **S99**

Las Leyes Universales **S45, S44, S19**

La Ley de la Atracción **S36**

Sobre el destino y la misión **S15**

La Verdad y el Conocimiento

Alimentando al lobo blanco **S197**

La verdad y sus niveles **S196**

¿Qué es la verdad? **S195**

Las ideas-fuerza **S194**

Ideas-fuerza fundamentales en el trabajo interior **S259, S260, S261, S262**

Anecdosofía: la sabiduría de las anécdotas históricas **S189**

El Perdón, el Agradecimiento y la Aceptación **S145, S144, S143, S142**

El decálogo de la aceptación **S300**

INDICATIVOS, PASOS Y CRISIS EN EL PROCESO DEL DESPERTAR

El despertar **S98, S97, S96, S95**

Monstruos en el camino del crecimiento interior

Más allá de los monstruos: síntomas inequívocos de avance interior
S222

Falsos oasis, caminos sin salida y espejismos **S221**

24 horas con mi monstruo **S220**

Monstruos en el camino del crecimiento interior **S219**

El avance del Trabajo interior **S136, S135, S134**

La clase del rábano. ¿Me identifico? **S137**

Las 3 transformaciones profundas

Nacer, Morir y Servir **S127, S126, S125**

10 experiencias del morir y el nacer en la vida cotidiana **S128**

Evolución en el crecimiento personal y espiritual **S63, S62, S61, S60**

Las crisis en el camino interior **S263, S264, S265, S266**

ERRORES Y ASPECTOS FUNDAMENTALES EN EL TRABAJO INTERIOR

Removiendo errores y rompiendo esquemas interiores

Derribos y construcciones UdV **S214, S212**

Rompiendo errores y removiendo esquemas **S213, S211**

El Trabajo y la relación con la uno/a mismo/a **S94, S92**

Auto-engaños y patologías del Trabajo Interior **S73, S72, S71, S70**

El concepto de 'hacer' en el Trabajo Interior **S10**

Patologías del Trabajo Interior: introducción y práctica **S7**

Crecimiento interior: lo fundamental a recordar **S305, S306, S307, S308**

Los 7 pecados capitales en el trabajo interior **S306**

LA VIDA COMO JUEGO Y ENTREGA

El goce y el disfrute **S69**

El Monopoly que te arruina **S168**

El desarrollo del *animus jocandi* **S169**

Cómo tomar decisiones acertadas **S170**

Espiritualidad, dinero, errores, relaciones **S171**

LA AUTOESTIMA

Amor, autoestima: aprendiendo con Carmen Cayuela **S186**

Autoestima auténtica: los errores y cómo vivirla **S184**

Autoestima y relaciones **S183**

Autoestima auténtica: ¿Cuándo surge de forma natural? **S182**

Autoestima auténtica: los errores y cómo vivirla **S181**

Autoestima y autovaloración **S66**

DESEO Y SUFRIMIENTO

Deseo y sufrimiento: la naturaleza del deseo **S201**

La mecanicidad, el sufrimiento y los deseos
Sobre los deseos y los cumpleaños S200
Yo, Robot S199

LA LIBERTAD

El mito de la caverna S175
La libertad: el secreto es renunciar a ella S174
Consecuencias de la ausencia de libertad S173
La libertad: visión psicológica y espiritual S172
Pensamiento y libertad S249

LA MUERTE

El miedo a la muerte S49
El más allá S132
La muerte psicológica S296, S297, S298, S299

LA SEXUALIDAD

La sexualidad y lo espiritual S150, S148
Poniendo en duda algunos puntos S147
Poniendo en duda más aspectos S149
Reflexiones abiertas S23

LO SUPERIOR

Lo Superior S100, S101, S102, S103
¿De qué hablamos, cuando hablamos de Dios? S21
¿Cómo conectar con lo Superior? S9
Las 2 líneas de la Vida S2
Fe, iluminación y misterio S133, S132, S131, S130

VALORES, CAPACIDADES Y ATRIBUTOS DEL SER

21 Ideas-fuerza sobre la compasión S193
Compasión: ¿Desde el corazón o más allá del corazón? S192
La falsa compasión: un gran malentendido S191
La compasión: qué es y como cultivarla S190
El amor, niveles y comprensión S129
La intuición S116
Los frutos del amor consciente S112
La felicidad S47, S50
La intuición S43
Las 3 fases en el desarrollo del amor consciente S12
El despertar de la pasión sin causa S308

COMUNICACIÓN CONSCIENTE

El poder de la palabra: un nuevo diccionario para el cambio de paradigma
S205

Rehacer significados que nunca fueron nuestros S204

El poder del sonido S203

Nombrar lo que es para una vida consciente S202

Saber escuchar S14, S292

Comunicación auténtica, aprendamos de la adolescencia S293, S295

Saber hablar S294

LAS ETAPAS DE LA VIDA

Etapas de la vida S120, S119, S118

La mitad de la vida como tarea espiritual S117

La eterna juventud S35

Comunicación auténtica, aprendamos de la adolescencia S293, S295

La jubilación S314, S315, S316, S317

TRABAJO Y RELACIONES

La relación conmigo/a mismo/a S91

Cómo usar las relaciones para crecer interiormente S90, S89

La relación con los demás y el efecto espejo S88

Sobre la crianza o la relación con los hijos S59

SOCIEDAD Y TRABAJO INTERIOR

La relación con la sociedad y las circunstancias S113, S114, S115

La economía o el dinero S58

Sociedad actual: ventajas y desventajas para despertar S237, S238, S239,
S240

Relación entre sociedad y lo individual S34

Trabajo laboral y realización espiritual S13

La normalidad de una sociedad consciente S285

ALUMBRANDO EL CAMINO (PERSONAS SABIAS, TRADICIONES ESPIRITUALES, TEXTOS MÍSTICOS,...)

Maister Eckhart 2.0 S236

Frases clásicas que nos tocan el corazón S235

Dr.Nicoll (4º camino) y Bola de Dragón S234

Textos místicos: Libros de instrucciones y flashes inesperados S233

Navidad: Nacer a lo que no muere S227, S308, S41

El Evangelio desde la óptica del Trabajo Interior S218

La puerta budista a la felicidad S217

Lao, ¿qué tas fumao? S216

Espiritualidad que sí podemos vivir [S215](#)
Antonio Blay: años de madurez [S208](#)
Gurdjieff: Líneas principales de su enseñanza [S209](#)
Antonio Blay: años de juventud [S207](#)
Gurdjieff: el 4º camino [S206](#)
El significado de la Semana Santa en conexión con el Trabajo Interior [S8](#)
Rituales, de la forma al fondo [S245](#), [S246](#) (Iniciación), [S247](#) (Misa), [S248](#)
(Eucaristía)
Franco Battiato, el hombre que buscaba un centro de gravedad permanente [S254](#)
Personas sabias que inspiran [S255](#), [S257](#)
Marshall B. Rosenberg: el hombre que quería escuchar [S256](#)
Antony de Mello [S291](#)
El Budismo [S310](#), [S311](#), [S312](#), [S313](#)
Cristianismo, ideas clave para el siglo XXI [S318](#), [S319](#), [S320](#), [S321](#)
El Padre Nuestro [S318](#)

DE TODO UN POCO

Verano, filosofía y autoconocimiento [S210](#)
Cine-fórum: El Principito [S146](#)
Un absurdo, ¿Quién soy? ¿Cómo experimentarlo? [S93](#)
Cine-fórum: El Guerrero Pacífico [S48](#)
Diferencia entre ética y moral [S33](#)
Operación bikini espiritual [S25](#)
¿Quién soy yo? ¿Quién no soy? [S1](#), [S258](#),
Sobre el poder [S250](#), [S251](#), [S252](#), [S253](#)
La magia y los milagros [S271](#), [S272](#), [S273](#), [S274](#)
Cuestionando la normalidad [S283](#), [S284](#), [S285](#), [S286](#)
Sesión especial de verano [S304](#)
Cierre de septiembre con Daniel [S309](#)

ÍNDICE POR PALABRAS CLAVE

(los números corresponden al número de sesión en la que se menciona y se reflexiona sobre el concepto)

A

Aceptación 142, 143, 144, 145, 300

Adolescencia 293, 295

Agradecimiento 142, 143, 144, 145

Amor 12, 52, 53, 129

Amor, herramientas 52, 53

Anécdotas históricas sabias 189

Ansiedad 253

Arquetipos 104, 105, 106, 107, 138, 139, 140, 141, 245, 246, 247, 248, 287, 288, 289, 290

Arte 156, 157, 158, 159, 231

Astrología 224

Atención 30, 31

Atracción, Ley 36, 155

Autoconocimiento 210

Auto-estima 66, 181, 182, 183, 184, 186

Auto-justificación 24

Autoobservación 3, 4, 11, 83, 84, 85, 86, 228, 229, 230, 231, 232, 267, 268, 269, 270

Avance, indicativos 60, 61, 62, 63, 134, 135, 136

B

Battiato, Franco 254

Bien y Mal 275, 276, 277, 278

Blay, Antonio 207, 208
Bola de Dragón 234
Budismo 217, 310, 311, 312, 313

C

Carácter 164, 165, 166
Centros 56, 57, 303
Compasión 190, 191, 192, 193
Comunicación consciente 14, 202, 203, 204, 205, 292, 293, 294, 295
Conocimiento 194, 195, 196, 197, 259, 260, 261, 262
Correspondencia, Ley 99
Crisis 263, 264, 265, 266
Cristianismo 318, 319, 320, 321
Crítica 28, 67, 68
Cuentos 138, 140
Cuerpo emocional 77
Cuerpo físico 75
Cuerpo vital 75
Cuerpos 78, 229
Culpa 24

D

De Mello, Antony 291
Desdoblamiento astral 87
Deseo 199, 200, 201
Despertar 95, 96, 97, 98
Destino 15
Dimensiones 87, 187, 188
Dinero 58, 171

Dios 21 (ver también *Superior*)

E

Eckhart, Maister 236

Economía 58

Educación 59

Ego espiritual 279, 280, 281, 282

Emociones y sentimientos 6, 22, 39, 121, 123, 124

Enfermedad 64

Errores en el trabajo interior 7, 10, 70, 71, 72, 73, 92, 94, 306

Escalera emocional 121, 123

Escuchar 14, 292

Espejo, efecto 88

Espiritualidad 215

Etapas de la Vida 35, 117, 118, 119, 120, 293, 295, 314, 315, 316, 317

Ética 33

Eucaristía 247, 248

Evangelio 218

F

Fe 130, 131, 132, 133

Filosofía 210

Fraccionamiento psicológico 20

G

Goce 69

Guerrero Pacífico, El 48

Gurdjieff 206, 209

H

Hablar 294

I

Ideas-Fuerza 194, 259, 260, 261, 262

Iluminación 130, 131, 132, 133

Imágenes arquetípicas 104, 105, 106, 107

Impresiones, transformación 37, 38

Iniciación 246

Intuición 43

J

Jubilación 314, 315, 316, 317

Juego 69, 168, 169, 170, 171

Juicio 67, 68

Juventud 35

L

Lao Tsé 216

Leyendas 138, 140

Leyes Universales 15, 19, 36, 44, 45, 99, 155

Libertad 172, 173, 174, 175, 249

Limpieza del inconsciente 54, 108, 109, 110, 111

Líneas de la Vida 2

M

Macrocosmos 223, 224, 225, 226

Mágia 271, 272, 273, 274

Máquina 18, 46, 56, 57, 64, 75, 76, 77, 78, 301, 302, 303, 304, 307

Más allá 132

Meditación 176, 177, 178, 179, 180, 267, 268, 269, 270

Memória 18

Mente 5, 32, 54, 74, 249

Miedo 49, 51, 55, 151, 152, 153, 154, 253, 302

Milagros 271, 272, 273, 274

Misa 247, 248

Misión 15

Misterio 130, 131, 132, 133

Mito de la Caverna 175

Mitos 138, 139, 140, 141, 175

Monstruos 219, 220, 221, 222

Moral 33

Movimiento corporal 39

Muerte 49, 125, 126, 127, 128, 296, 297, 298, 299

Muerte psicológica 296, 297, 298, 299

N

Nacer 125, 126, 127, 128

Naturaleza 157, 158, 159

Navidad 41, 227, 308

Nicol, Dr. 234

Normalidad 283, 284, 285, 286

O

Oración 16

P

Padre Nuestro 318

Palabra 202, 204, 205

Pasión sin causa 308

Patologías del trabajo interior 7, 70, 71, 72, 73, 306

Pecados capitales 160, 162, 163

Pensamiento 74, 249

Pensamiento abstracto 32

Pensamiento relativo 15, 19, 36, 44, 45, 65, 87, 99, 155, 185, 187, 188, 223, 224, 225, 226

Perdón 142, 143, 144, 145

Personaje 17, 20, 24, 79, 80, 81, 82, 160, 161, 162, 163, 279, 280, 281, 282

Personalidad 164, 165, 166

Planetario 224

Poder 250, 251, 252, 253

Presencia 26, 27, 29, 83, 86, 241, 242, 243, 244, 267, 268, 269, 270

Principito, El 146

Propósito 15

Q

Queja 28

R

Recuerdo de sí 244

Relaciones 59, 88, 89, 90, 91, 183

Rituales 90, 245, 246, 247, 248, 287, 288, 289

Rosenberg, Marshall B. 256

S

Salud 64

Semana Santa 8

Servir 125, 126, 127

Sexualidad 23, 147, 148, 149, 150

Silencio 176, 177, 178, 179, 180

Sociedad 13, 34, 58, 113, 114, 115, 237, 238, 239, 240, 285

Sonido 203

Sueños 65

Sueños lúcidos 87

Sufrimiento 199, 200, 201

Superior 2, 9, 21, 100, 101, 102, 103, 130, 131, 132, 133

T

Temperamentos 167

Textos sabios 233, 235, 255, 257

Tiempo y Espacio 87, 185, 187, 188, 231

Trabajo laboral 13

Transformaciones 125, 126, 127, 128

Tristeza 302

U

Universo 223, 224, 225, 226

V

Valores 12, 43, 47, 50, 112, 116, 129, 190, 191, 192, 193, 308

Verano 25, 210, 304, 309

Verdad 194, 195, 196, 197, 259, 260, 261, 262

Vocación 15