



*ENTRE EL DICHO Y EL HECHO HAY UN TRECHO
"EL CAMINO DEL DESPERTAR"*

M^a Ángeles Hidalgo.

Aspirante a Terapeuta Transpersonal

Mayo de 2008.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco todo aquello que se ha desencadenado a mí alrededor, para que, este trabajo haya salido adelante. A todos vosotros compañeros del camino que un día las sincronicidades del universo nos unió, en la casa de todos y cada uno de nosotros, donde han brotado tantas cosas, como hermosas flores de mil colores. Igualmente, infinito agradecimiento para José M^a Doria, Raúl y todos los profesores que han pasado por Kai Zen en estos nueve meses y especialmente a Marta, mi terapeuta. Sin olvidar a todos aquellos, que sin saberlo han sido también mis maestros... así como, a un grupo de personitas con las que comparto todos los miércoles, un buen rato de sincera charla, lejos de ruidos, códigos y acuerdos que tanto interrumpen en nuestra vida cotidiana... Y a mi hija Cristina por su ayuda y paciencia hacia mi persona, con estos temas de tecnología, todo un reto en mi camino.

INTRODUCCIÓN

Los mortales terrícolas decimos con la boca grande, palabras... frases hermosas, lo que vamos hacer, que nos gustaría, en definitiva, proyectos que no siempre llegan a su realidad, sobre todo, si depende de nuestro trabajo interior. Hablamos de Dios con mucha seguridad, juramos Amor eterno, vendemos a la gente filosofías o caminos, verdades, incluso les creamos deseos, milagros sin nada a cambio, trabajo o esfuerzo, un sin fin de realidades a largo o corto plazo que nos dejamos crear y nos creamos... por lo general... si lo que hablamos depende del ahora o incluso del mañana... pues resulta que ese ahora lo dejamos para luego más tarde o ese día, nunca llega... en otras palabras, no cumplimos ni el 10% de lo que decimos o proponemos.

Hay mucho "Trecho" , para materializar o llegar a lo que realmente hay dentro del hombre. Comodidad, aplazamiento, miedos, autoengaño...y alguna cosilla más a la que recurrimos, muy bien aprendida, ha reemplazado la verdad haciendo llegar el olvido al ser humano, de sus propias y genuinas verdades.



Tu trabajo eres tú.

Uno cree que es la forma y es la forma, que uno cree.

Reconozcamos que la distancia entre el deseo y realidad a la que nos referimos (hecho) lleva de la mano un trabajo a realizar, para alcanzar esa meta.

Las palabras expresados o pensamientos y los deseos no contienen en sí el poder para cambiar una realidad. Las palabras son importantes pero no suponen por sí solas la transformación, estas siguen siendo, no solo hipotéticas si no también transitorias. Trayectorias elusivas que no nos llevan a otros cambios tangibles. Aún así, el "gran trecho" entre el deseo y la realidad no siempre es insuperable. La relación entre el individuo (nosotros) y los recursos internos, de consciencia superior, nos llevan a un desarrollo de un día a día que fluye en armonía, cuando nuestra aspiración hacia, tan grata meta, nos motiva e incita a conquistarse a uno mismo. Ser maestros de nuestras propias vidas. Este camino ha de salir del alma no del intelecto.

OBJETIVO CONSCIENTE

La vida es hermosa, joven y fresca por eso cualquier momento es un buen comienzo, empezar a pensar como lo hace un niño... Ahí radica todo el arte de la vida, en este tema que nos ocupa, deshagámonos de la idea que si hay un comienzo debe haber un final, es ilógico, nada que esté realmente vivo termina alguna vez. Comenzar es un desafío ya que solo conocemos un fragmento de nuestro Ser. Comenzar requiere tiempo para comprender, reflexionar y comprometerse.

La comprensión no surgirá a menos que meditemos profundamente, debemos ganárnosla, esta va ahondando en nuestro Ser, hasta alcanzar el "Yo consciente, Profundo, Uno" podremos escribirlo, leerlo, pero no por esto nos aportará la comprensión de que siempre estamos ahí, lo hemos estado por toda la eternidad y en la totalidad. La comprensión hace que se caigan los muros que solo son una ilusión, nos dan la libertad el valor más evolucionado.

Reflexionar, esto es una buena señal, hemos comenzado a observarnos, a cuestionarnos actos y pensamientos, es aquí también donde empiezan dudas y una gran confusión, de la que si nos dejamos atrapar empezaremos a ocupar nuestro tiempo entre una cosa y otra, desde primera hora de la mañana hasta la noche, así un día y otro día... de esta forma continuamos hasta que caduca nuestro objetivo y muere sin saber quienes somos que hacemos aquí y porqué.

Cuando hemos decidido embarcarnos en tal aventura vamos dando lugar a cada una de las personalidades que viven en nosotros y han creado realidad dormida a la Consciencia Superior, cada una de estas personitas desea Amor, Paz, Serenidad y un sinfín de anhelos más; el conocimiento la coherencia el equilibrio... tanto personaje hace que perdamos la quietud interior, el contacto con nosotros mismos y es entonces cuando nos perdemos en el mundo y en sus laberintos.

Porque nuestro sentido de quienes somos es inseparable de nuestra quietud.

Somos Conciencias luminosas y totales, vestidas de personas, que va más allá de lo que somos, por ahora capaces de ver.

Perdamos muchos yoes en este "Trecho" pues aunque las resistencias hagan su aparición y provoquen un duelo, aún así es un gran acontecimiento cargado de semillas por un nacer.

Los miedos, cuando observamos un deseo (dicho) también hay un miedo. Todo miedo está relacionado con la angustia que nos surge a perder algo. Que nuestro objetivo tenga un precio demasiado alto y lo acompañamos de paso, de rechazo sobre todo de aquellos a los que tanto deseamos agradar, miedos a ese planteamiento absurdo de las comodidades materiales que pensamos debemos sacrificar También esas preguntas, que nos pasan por esa intimidad, que nunca verbalizamos pero si que manifestamos por nuestros actos, ¿Qué voy a recibir a cambio, qué gano? ¿Qué tengo que dar? ¿Hasta que punto me merece la pena?

Para seguir recordando algunos de nuestros deseos (dichos) y/o anhelos (hechos) es un buen momento para plantearnos qué podemos reconocer en nosotros, cuando nos observamos desde la apariencia a lo profundo, seguro al reflexionar podremos ir desgranando, materializando lo que tenemos dentro.

Siguiendo el camino que se va haciendo al andar, como no encontrar el APRENIZAJE



APRENDIZAJE

Dentro de cualquier aprendizaje es indispensable una disciplina y una práctica, con ambos requerimientos podemos llegar a una alta asimilación de lo que queremos profundizar y en este caso de nosotros mismos.

Tenemos tendencia a que una parte de nosotros sea un insaciable buscador de conocimiento que acumulamos en exceso, pero que cuesta llevar a la acción y seguimos buscando, con la esperanza de encontrar con el sitio, lugar o filosofía que sin que tengamos que dar demasiado a cambio ni molestarnos mucho, que se nos sea dado el preciado milagro, de todo aquello que decimos somos, de donde venimos y cual es nuestra misión... y también, que no se nos despiste, lo que los demás i deben de hacer ! Con sus vidas. Con estas actitudes quedamos de maravilla.

Haciendo un pequeño inciso, quizás deberíamos observar que solemos faltar en algo tan evidente cómo: "es más fácil predicar que dar trigo".

Conocemos la teoría pero la practicamos poco. Quizás un poco de voluntad no nos vendría mal.

iiiContemos con las carencias humanas en este campo!!!, una de ellas a tener en cuenta es el ego, que nos hace encerrarnos en nuestro mundo privado, llenándolo de etiquetas, juicios y suposiciones. Hermosas frases llenas de palabras vacías, tomándonos las cosas de una forma muy personal y para colmo dejando de hacer cosas por los demás y por nosotros mismos. A medida que crecemos vamos formándonos una imagen mental de nosotros mismos basándonos en nuestros condicionamientos personales y culturales. A esos yo es fantasmas también les llamamos ego, esta es nuestra actividad mental y funciona alimentándose del pensamiento constante. Para el ego el momento presente apenas si existe y solo toma en consideración, pasado y futuro. Siempre estamos tratando de mantener el

pasado vivo ¿quién seríamos sin el? Y si no proyectamos el futuro cómo asegurarnos nuestra supervivencia o sensación tan anhelada de liberación y felicidad. En este "Trecho" debemos de empezar a elevarnos sobre el pensamiento, simplemente empezando a ser conscientes de que existen.

Todo proceso nace con su luz y se enfrenta su polaridad, desvelando las sombras y también los caminos a seguir.

Aprender nos puede hacer ver una verdad incómoda de nosotros mismos.

El aprendizaje nos descubre cada una de nuestra partes observándolas, aceptándolas... convivir, cambiar o reeducar, dándonos la oportunidad de elegir, recordemos que quien cambia es el que observa.

Este proceso también conlleva un desaprender, vaciarnos de lo aprendido, a la vez que crear realidades que nos roban demasiadas energías.

Saber soltar yoes, ideas importancias personales, aprobaciones de los demás soltar poder, salud, juventud, sexo... soltar.

Aprender a escucharnos para crear, proyectar desde el ahora con consciencia dejarnos llevar fluir en ese conocimiento que nos da paso a la virtud, dejando a un lado la ignorancia.

Aprender a no justificarnos, esto forma parte de nuestro trabajo y nos lleva por el camino del aprendizaje, para al final quedarnos con aquello que vamos integrando en este "trecho", en el que también debemos prestar atención a las leyes universales, entre otras recordemos:

★La ley de la impermanencia.

★La ley de atracción.

INPERMANENCIA: Todo lo que viene a nosotros tanto sean éxitos como fracasos, deberíamos dejar que se desintegraran, soltarlas, dejarlas ir... para que puedan surgir otras nuevas o simplemente se haga la transformación. Si esto no ocurriese así o de forma parecida, apegos y resistencias impedirían que se produjera un crecimiento en cualquier aspecto de nuestro "Trecho" (camino) incluyendo el conocimiento. No negemos seguir el flujo de la vida, demos paso a lo nuevo. La disolución es necesaria para que se produzca una nueva expansión. Ambos aspectos no pueden existir separadamente y es absolutamente esencial para la realización espiritual.

Gracias a esta ley, llegamos a la comprensión que habiendo fracasado rotundamente a algún nivel o experimentado pérdida seria, o un dolor profundo se llega a sentir esa atracción por la dimensión espiritual. Los fracasos residen ocultos en cada éxito y el éxito en cada fracaso. Las situaciones nos hacen sentir feliz o infeliz y esos estados o situaciones pueden llegar a convertirse en parte de quienes

somos o creemos ser. Nada es duradero todo acaba, cambia o se polariza, lo bueno de ayer gradualmente se vuelve en algo no tan bueno, la felicidad se cae en la desgracia (feliz luna de miel en doloroso divorcio...) la prosperidad en vacío... hay ciclos largos y ciclos breves, dentro de los largos, se somatizan enfermedades con resistencias y apegos que generamos ante las circunstancias, porque nos identificamos con ellas, pero cuando llegamos a la comprensión, anteriormente citada, que ellas no son nuestra vida, solo son situaciones de esta. Los ciclos seguirán yendo y viniendo con comienzos y finales, pero cuando la dependencia va desapareciendo también lo hacen los miedos a las pérdidas y la vida nuestra, empieza a fluir de esa forma más sosegada y tranquila que anhelamos cuando nos remitimos a ese "hecho" o meta infinita de nuestro inicial propósito.

Usa la ley de la ATRACCIÓN a tu favor, hagamos que sea nuestra forma de ser habitual, esa identidad lúcida, la que tratamos de alcanzar y no solo actitudes puntuales. Por ejemplo la risa atrae felicidad y libera negatividad, la risa, o también

por que no, esa sonrisa interna que nos queda tras esa respiración, lenta pausada y tranquila, nos sana.

Seamos co-creadores de nuestra propia vida y de todo lo que nos atañe, creando continuamente en ese tiempo del ahora con fe y sabiendo recibir estos generadores de tesoros en nuestro caminar son las pequeñas semillas que vamos aprendiendo a escoger y sembrar.

Solo estar atentos para confirmarnos que el amor sigue al odio y el odio al amor, si tomamos a modo de observación solo unas días veremos surgir patrones que llevan a nuestro reconocimiento, la dicha y agradecimiento profundo de una mañana hermosa y llena de luz da paso a otra también llena pero en esta ocasión de frustración y oscuridad y así va pasando sin que nos demos cuenta de que repetimos patrones.



TU APRENDIZAJE SE SIENTA SOBRE LO ESCRITO, TRASCIENDIENDOLO, DANDO PASO A TU PROPIA INTUICIÓN.

LAS EMOCIONES

No podíamos dejar de recordarlas en este "trecho". Ellas son muy cómodas y se pasean por días y noches, se cuelan en nuestras conversaciones, se adueñan por momentos y hacen más expresivas en un momento mirada y voz. Se pasean a sus anchas por el pasado llegando incluso al futuro, son variadas como sus efectos sobre nosotros. Las emociones surgen donde el cuerpo y la mente se encuentran, es la reacción de ambos, o dicho de otra forma, el reflejo de la mente en el cuerpo. Cuanto más nos identificamos con el pensamiento con lo que nos gusta o disgusta, con juicios e interpretaciones, es decir, cuanto menos presente estás como conciencia observante, más fuerte es la carga emocional. Hemos de prestar atención al cuerpo desde dentro, para conectar con emociones, si en verdad queremos conocer la mente, el cuerpo siempre nos dará un fiel reflejo, cuando aparezca una emoción, sintámosla dentro, si existe un conflicto interno,

detengámonos a observar y veremos, que la emoción dice la verdad, ya que, tiene un fuerte componente físico y el pensamiento quien miente, solo está en nuestra cabeza. Si practicamos esto a nuestro mejor entender, todo lo que es inconsciente saldrá a la luz de la conciencia. Podemos adquirir el hábito de preguntarnos ¿qué pasa dentro, en este momento? Esta simple pregunta nos orientará en dirección adecuada, pero no analicemos, simplemente observemos, llevando nuestra atención hacia dentro y sintiendo la energía de cada emoción. Cuando ya no encontremos la emoción, llevemos nuestra atención aún más profundamente hacia el campo energético del cuerpo. Es el pasadizo hacía el Ser.

La vida es una carrera de perdidas de duelos que van desde las más pequeñas a las más retorcidas. Es hay donde tenemos que fijarnos cómo funcionamos, respecto a estos estados emocionales, amarnos a nosotros mismos, puede ser un buen recurso para tratarnos respetuosamente al observarnos y no permitirnos entrar en mecanismos de culpa, reproche, manipulaciones ni enjuiciamientos ni siquiera al

juicio que pudiéramos emitir en esa intimidad más profunda. Démonos cuenta cuando y cómo nacen , se desarrollan... desaparecen.

Su centro se encuentra en el abdomen, pertenecen a un sistema nervioso totalmente autónomo. Si nos damos cuenta, no respiramos con este cómo lo hacen los bebés, solo con los pulmones , al mínimo. Es aconsejable respirar las emociones, sacarlas, enviarles luz de la mejor forma que sintamos en cada momento o aplicando nuestra propia técnica. Las emociones las encontramos en esta situación de cara, por el hecho, del trabajo que conlleva este desarrollo de consciencia. Se evidencian de una forma más peculiar, la mayoría de las veces, no presentan cara hasta pasado el momento. Pertenecen a esa parte humana, son grandes herramientas de trabajo, en esa expresión anteriormente citada de "Ser maestros de nuestra propia vida" por lo que siento tenemos que comprender y observar desde la ternura, la entrega de esa parte que empezamos a vislumbrar internamente, , así la liberación de esas

emociones destructivas del proyecto de vuelta a casa, coherencia e impecabilidad hacia yo .

Las emociones provienen de del inconsciente, no las conocemos, pero conforme la las vamos observando nos damos cuenta que son capaces de alterarnos y sumergirnos en los abismos.

¡Desdramatizar! Abracemos las sombras o espejos que nos levantan el paso de las emociones. Suspiremos y liberemos tensiones provocados por estas, reconciliémonos y busquemos la paz y no dejemos pasar la oportunidad de darnos cuenta que somos un poco centro dramático de nuestra propia vida.

Cuando nos damos cuenta que una emoción llega o está ya es un buen paso, después aceptemos el momento y tranquilamente preguntémonos qué nos enseña.

No dejemos pasar la manipulación que lleva de la mano la queja y el chantaje entre otras como los halagos y otros tantos que hemos aprendido a utilizar y es

curioso a dejarnos utilizar por ellos, esto merece una buena reflexión, cómo somos fieles a los acuerdos aprendidos en sociedad ¿Quién dijo que la vida no era escuela? Con lo bien que nos hemos empapado las asignaturas! Desacordar, descodificar o de construir... llámalo como te apetezca, es todo un "trecho" para ser responsable y elegir nuevos acuerdos, nuevos códigos y reconstruir para acercarnos a esa parte de ese yo interior que nos conduce a nuestra totalidad y esencia genuina.

"si el universo ha surgido de un pensamiento somos creadores no solo de nuestro destino sino del universo entero".

Las emociones también nos valen para saber que estamos pensando y por ende la calidad de nuestros pensamientos, por cómo nos sentimos esta determinan nuestras frecuencias y es algo a tener muy en cuenta en este "trecho" en el que

siempre nuestro objetivo es reconocernos a nosotros mismos. Hay radica nuestro poder de observación de acción e impecabilidad en nuestro propósito el "hecho".



*A la emoción: cuando partas,
déjame ser como la luna, amiga
del agua.*

Realmente la vida es generosa con el que vive su historia personal, con el que aprende a escuchar al viento a dejarse conducir por el, a sus lugares internos, escuchar el sonido de un beso, que se ve llegar despacio, despacio..... Hasta sentir que se posa, en tu esencia .

Nuestro estado de gracia no depende de que las cosas sean buenas o malas. Sin dejar de estar presentes ni olvidar que el ego es muy astuto y hay que ser muy honesto con uno mismo para ver si realmente estamos renunciando a nuestras identificaciones, dependencias y resistencias.

La RENDICIÓN, puede ser buena herramienta en nuestro "treho".

Rendición o Resistencia..... libres o cautivos

Cuando no hay rendición ante los comportamientos, nos volvemos inconscientes.

Rendirnos no significa que los demás puedan hacer con nosotros lo que les plazca, en absoluto, ni que todo nos dé igual, por supuesto. De alguna forma es asumir la responsabilidad de la vida /camino, no llevar la infelicidad que habite en ningún lugar en el interior.

Al rendimos, atraemos la intuición y la toma de conciencia clara: lo que es correcto en esos momentos para el objetivo/nosotros. Hagamos que nuestra rendición sea un "no reactiva, de alta calidad", que libera de toda negatividad y no cree más sufrimiento. Entendamos que hablar de rendición, son palabras mayores, que esta, se va construyendo a la vez que deconstruimos la resistencia, por lo cual sería interesante comenzar por no juzgarnos, etiquetarnos o rechazarnos con la premisa, de hacer siempre del ahora, un medio, para un futuro, simplemente con abandonar nuestras reacciones con ese máximo de calidad, a la que hacíamos alusión, para ver que pasa. TE RINDES.

El rendirse marca el final de la etapa en la que la mente es nuestro maestro, el impostor que pretende ser tú.



EL QUERER Y EL PODER ELEGIR

Las cosas ocurren porque no hay suficiente presencia, porque no hemos despertado del todo, desde este punto, siempre pensamos que la gente tiene una elección, pero eso es ilusorio, mientras seamos mente. La clave es el ahora.

★Elegir lo que nos va a suceder, soñarnos, crearnos...

★Elegir es una opción extraordinaria, que lo que suceda sea querido, no luchar para que algo suceda.

★Elegir permanecer desentificados a una nueva consciencia que nos desvela el darnos cuenta.

★Elegir la no mente para ser inteligentes.

★Elegir vivir al máximo de nuestras posibilidades y/o recursos internos.

★Elegir que los prejuicios no nos roben nuestros instintos ni el instante que estamos viviendo.

★Elegir sentir y vivir los espacios que quedan entre pensamiento y pensamiento, caer en los silencios de entre las palabras... que son nuestras ráfagas de identidad.

★Elegir el arte de ser pasivos y receptivos sin ser lentos o estar apágados , adormecidos.

★Elegir ser la sencillez que deja atrás la lucha que surge de la complejidad del ser curiosos y estar en el camino del despertad.

★Elegir ser las luces de presencia para nosotros mismos.

Un umbral está a punto de ser cruzado, un nuevo aspecto del ser está surgiendo. Un nuevo nivel de comprensión abre para nosotros el comienzo. Al transcender las dificultades creamos nuevas dimensiones interiores.

Algo sagrado está apunto de nacer.

Y entonces se abre el reino del ser que había quedado oscurecido por la mente.

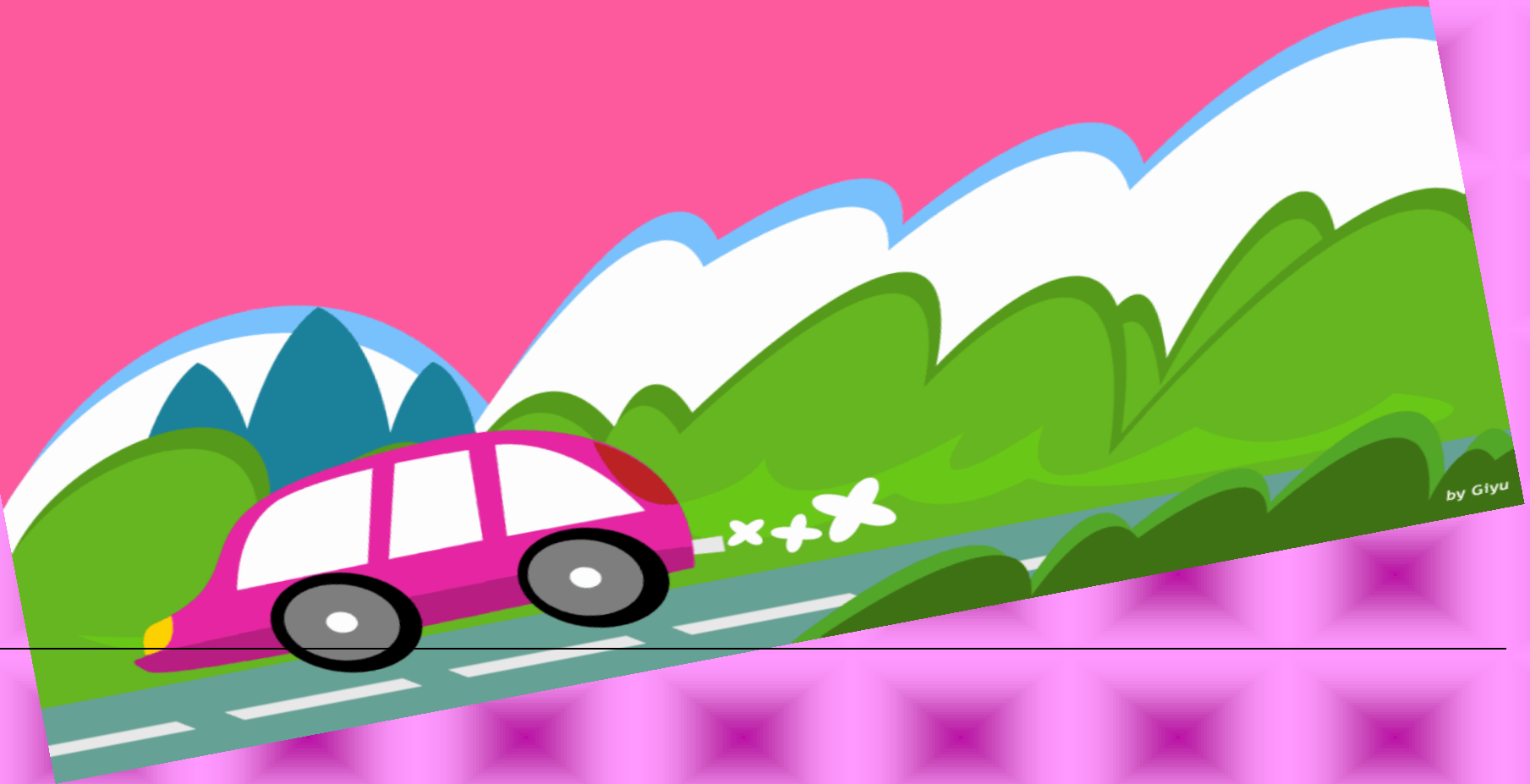
De repente, surge una gran quietud dentro, la sensación de una paz insondable.

Y en esa paz hay una gran alegría.

Y dentro de esa alegría hay amor.

Y en su núcleo más interno está lo más sagrado, lo inconmensurable , eso que no puede ser nombrado.

Y AHORA YA NOS VANOS DE CAMINO, BUENA SUERTE ✨



BLIBLIOGRAFIA

Principalmente el bloc de mis apuntes del curso transpersonal 2007/2008.

 *El poder del ahora.*

 *Los cuatro acuerdos.*

 *Osho.*

 *La trilogía de Matrix.*

¡TRABAJO SIN ACABAR, ÁNIMO, PUEDES SEGUIRLO TÚ!, SI ESTÁS EN ELLO.

M^a ÁNGELES HIDALGO

