



¿Realmente estoy despierto?

Una invitación a la Reflexión Consciente

ÍNDICE

1. EL COMIENZO

2. INTRODUCCIÓN

3. VERDAD OBJETIVA

- Existe una verdad objetiva
- Antes del Despertar
- Despertar
- Meditación
- Duda
- Investigación
- Libertad
- Y tú, ¿quién eres?
- ¡No te duermas!

4. CONCLUSIÓN

* VERDAD OBJETIVA Y EL SER HUMANO

** CURSOS

*Cada día, cada hora,
cada minuto y cada segundo
es una oportunidad
para atreverse a Ser...
Despierta, ¡Ahora!*

1. El comienzo

Este escrito es un tejido a mano, fruto de reflexiones de las etapas de mi *crecimiento* apoyada en todas las experiencias que me han inspirado en la hazaña de conocerme y atreverme a ser fiel a mí misma. Cada hilada es una intención de dar forma y sentido a la elección del camino seguido.

No pretendo aquí, instruir sobre nada ni a nadie. Tan sólo se trata de un conjunto de reflexiones hechas a mí misma expresadas en su mayor parte en segunda persona del singular, que me han venido dadas y que lanzo al viento para que se las lleve.

No hay investigación más bella, interesante pero, sobre todo, necesaria e imprescindible que la de conocerse a uno mismo, de verdad.

Conocerse, implica recordar quién eres. Conocerte, es conocer las reglas del juego de tu vida. Conociéndolas, acertar es mucho más probable. Sí, realmente creo que existe el acierto, la acción óptima y que se puede y debe elegir conscientemente. Nace de algún sitio que yo llamo centro. Pero hay que querer llegar desde la seriedad más absoluta. Cuando uno llega al centro, aprende lo necesario, aprende lo verdadero y lo intelectual se vuelve útil para un fin o propósito.

Cuando uno accede a su centro, accede a su esencia, origen de toda acción y expresión incondicionada. Desde allí, uno tiene el poder que le otorga la independencia de toda influencia exterior; la autoridad, los ideales, el juicio...

Aunque muchos nos hemos adentrado en la lectura de libros de meditación, crecimiento o desarrollo personal, o hemos asistido a talleres, algunos seguimos atascados en episodios de sufrimiento. Pasando fácilmente de momentos de lucidez a períodos de inconsciencia. Seguimos en la misma casa, ciudad, las mismas simpatías y antipatías, el mismo marco condicionado.

¿Cómo puede alguien pasar de la intelectualización y entendimiento a la comprensión e integración verdaderos?

Abriendo tu libro interior, accedes...

Hemos sido testigos de conversaciones “espirituales” con alguien que parecía íntegro y al día siguiente hemos podido verlo actuar en discordancia con sus valores manifestados. Uno puede estar lleno de buena intención pero no comprender nada, seguir perdido. Lo peor que puede suceder es creer estar despierto cuando todavía se está dormido.

Existen formas de vivir nuestro ciclo terrenal; el de la inconsciencia o sueño, o el de la consciencia o vigilia. Existe el que duerme y el que despierta. El que despierta y se duerme.

Por eso, cada día, dudo de mí misma y del mundo entero. La duda es la puerta a la elección correcta. Un lugar que te permite ver muchos mundos a la vez. La duda despierta la inteligencia. La duda es el principio. La Verdad es el fin. Desde la duda, tus posibilidades se amplifican.

No pienso desaprovechar la oportunidad de salvarme del desvío. Escucharé con plena atención a todos y cada uno de los salvados, los maestros. Lo investigaré. Pero sobre todo escucharé en silencio, la respuesta nacida en mi interior. Elegiré el camino más corto. Y tú, ¿qué harás?

2. Introducción

Nacemos. Crecemos como las flores. Las flores cuando ya se han desarrollado físicamente, cumplen un pequeño ciclo de estancia y servicio, después mueren. En sus genes llevan programado un propósito con un principio y un fin bastante predecibles. Los humanos, una vez desarrollados físicamente, ¿a dónde se dirigen? ¿Cuál es el propósito?

Todo en el mundo parece tener una función. ¿Qué función tiene el ser humano como raza o como individuo? Si observamos, toda la existencia parece tener la función común de ser, estar y servir desde la propia esencia. Pero, ¿cuál es esa esencia natural humana?

Parece ser que tenemos la capacidad de elegir en un supuesto libre albedrío. Existen caminos. ¿Seguimos los que están programados en nuestros genes? ¿Elegimos el que encaja debido al condicionamiento recibido por la educación? ¿Podemos elegir el camino libre de un propósito mayor y libre de todo condicionamiento? ¿Reconocemos nuestro condicionamiento? ¿Elegimos desde nuestra Esencia o desde el Ego? ¿Qué es esencia y qué es Ego?

El humano manifiesta tendencias; va a una tienda de ropa y parece elegir libremente los colores y los diseños. Podría ser que este acto fuera *auténtico* o condicionado. ¿Qué diferencia hay entre una acción libre de condicionamiento y otra influida por lo aprendido? ¿La reconozco en mí mismo? ¿De dónde nace una, de dónde lo hace la otra? ¿En cada acción emprendida; qué parte hay de uno y qué parte hay de imitación?

No imagino una margarita blanca, nacida en medio de un campo de amapolas rojas tintándose los pétalos para quedar integrada.

Una vez hemos crecido, nos hemos educado y la mayoría de las veces, perdido. ¿Cómo descubrimos quiénes somos? ¿Cómo descubrir nuestra esencia?

Sólo podrás responder a todas estas preguntas, si estás despierto.

Investigar el interior a través de la observación atenta y libre de juicio es la senda hacia el encuentro de la Verdad que reside en nosotros. Preguntarse y no dejar de preguntarse, hasta que afloran las respuestas del suelo fértil interior.

Debiera ser que todos funcionáramos bajo las mismas normas naturales, de igual forma que todos los cuerpos caen por la gravedad. Todos deberíamos poder acercarnos o alejarnos del "objeto" de la misma manera y por igual puesto que aparentemente estamos bajo las mismas leyes naturales.

Existen biografías de grandes penas y fracasos y biografías de éxitos y alegrías. ¿Cuáles serían estas leyes? ¿Qué es aquello que acerca o aleja a alguien del "objeto" de su deseo, anhelo o voluntad? ¿Existe algún modo de funcionar objetivo y común a todos para llegar donde queremos?

Encontrar respuestas depende únicamente de la verdadera intención de encontrarlas.

Una mirada atrás

Todo empezó con un artículo de una famosa revista de aquel entonces; se llamaba "Vale" cuando tan solo era una adolescente. Seguro que sus directores no hubieran imaginado nunca el alcance de la influencia de uno de los artículos de sus ediciones en una chica de la época. Se trataba de una revista juvenil sensacionalista que hoy por hoy ya no existe. Pero hubo un artículo que definiría el rumbo de mi vida. Se titulaba "Cómo ser una chica con clase. "Allí se describían una serie de pautas propias de una mujer que quisiera tener clase. Eso me atrajo enormemente. Porque durante toda mi infancia fui una niña solitaria, dedicada a los estudios, poco relacionada y que se sintió rechazada. No me gustaba en absoluto a mí misma. Me hacía sufrir enormemente no estar integrada. Siempre creí que era por mi apariencia y la situación familiar que viví. Mi familia estaba rota. Así que el artículo, me proporcionaba unas pautas para convertirme en alguien que parecía interesante. No podéis imaginar la seriedad con que leí, aprendí y apliqué todas esas reglas de oro. Algo en mí me decía que eso era verdadero. Me prometía una oportunidad. Si yo cambiaba y me convertía en alguien digno, finalmente me sentiría querida, aceptada. El artículo no hablaba de cómo vestir únicamente. Hablaba del comportamiento adecuado. Lo guardé con tanta devoción que todavía hoy se encuentra entre mis escritos en casa de mi madre. Parte de lo que soy hoy, es debido a ese artículo convertido en libro de auto-ayuda.

Un día, poco después, tuve la gran suerte de hacerme una pregunta a mí misma. Pregunta que se tornó en todo un discurso interior ¿Por qué no paras de criticar siempre a esas chicas? Sostuve la pregunta mucho rato. Me venían respuestas tales como: "Son estúpidas", "Chulas", "Altivas", "Van de guais" "Siempre te miran por encima del hombro". Entonces el interlocutor interior, notando cierta falta de validez en esa respuesta siguió: ¿Por qué criticas a esas chicas? Se creen mejores que yo. A lo que me pregunté; ¿Y tú, te crees mejor que ellas?

¿Por qué? Vinieron otras respuestas; "Se creen mejores porque llevan la mejor ropa, son de buena familia y te miran con desprecio haciéndote sentir inferior". ¿Ellas vienen y te dicen que te sientas inferior? "Ellas no me dicen nada. No lo hacen." Entonces ¿Quién lo dice? "Lo digo yo" ¿Y tú, eres mejor? " ¡Yo soy mejor que ellas!" ¿Por qué eres mejor que ellas? "Porque... porque..." "No, no soy mejor. Soy peor. Me encantaría tener lo que ellas tienen. Siempre van impecables. La gente les hace caso. Son las protagonistas. Tienen lo que yo no tengo y quisiera tener. Uf, soy una envidiosa...". Eso no es propio de una chica con clase.

Me costó un buen rato llegar a la conclusión. Me sentí triste porque me sentía muy fea por ser envidiosa. Me sentí indigna y con muy poca clase. Me había fallado a mí misma. Yo debía de ser algo bonito, elegante, digno de ejemplo. Pero unos minutos después, sentí algo especial dentro de mí: liberación. Ocurrió algo inmediato; dejé de envidiar y, claro, dejé de criticar. Entendí que el conflicto nacía en mí y moría en mí. Era una ficción fruto de mis propias carencias. Nunca más me fijé en qué tenían o no tenían los demás. Poco me importaba. Dejé de sentir envidia. Entendí que comprender, me liberaba. Existía una verdad escondida tras las apariencias y que estaba dentro de mí. Nació una investigadora incansable. A partir de ese día, me cuestionaba todo. Cuando aparecía un conflicto y aparecía una respuesta, enseguida; ¿Estás segura? Muchas veces tras la reacción de una primera respuesta se escondía otra, algo más sincera, menos interesada, a veces más dolorosa pero siempre, liberadora.

Así nació mi torbellino interior. ¿La única meta? Ser una chica con clase. Me convertí en una observadora. Observadora de mí misma y de los demás. Me di cuenta de mucho... Descubrí que existía un camino que podías elegir, y que te conducía hacia la Sabiduría. Demasiado atractivo para ignorarlo. Me volqué en el camino, y jamás lo abandoné. Han habido muchos cambios, caídas, subidas y recaídas. Pero algo se ha mantenido constante; la investigación sobre lo que es sabio, lo que es verdadero, la objetividad. Muchas veces, sucedía; cuando leía algo sabía que era verdadero porque yo así lo había experimenta-

do. Entonces, aprendí a confiar en mi criterio, en las respuestas que nacían de mi mismo vientre. Sobre lo que no había experimentado, seguía indagando.

Un nuevo día, estando delante del espejo pintándome, ocurrió algo. Empecé a verme desde otro punto; vi las mechas en el pelo, la pintura en mi cara... Una reflexión me asaltó: ¿qué estoy haciendo? ¿Por qué cada día me disfrazo? Para estar guapa. Para gustar a los demás. Para obtener atención. Para seducir. Una sensación de ridiculez invadió mi cuerpo. Me sentí un poco triste y avergonzada. Pero cuando tomé la determinación de no volver a disfrazarme para nadie, de nuevo; liberación interior. Debo quererme desde mi naturalidad, debo aceptarme sin el disfraz... Fue un cambio radical. En el mismo momento. Cuando te das cuenta de algo, trasciendes. Dejé de pintarme por mucho tiempo y volví a dejarme el pelo natural. Fue otra liberación. Me costó muchísimo llegar a agradarme sin algo de pintura en mi cara y sin repeinarme el pelo. Pero gracias a la lucidez de ese día, pude seguir el camino hacia mi in-dependencia. Mi madre me preguntaba que si estaba bien. Debía pensar que estaba deprimida. Pero, más bien al contrario. Nació una nueva etapa en la que veía todo desde las gradas. Era el momento de ser Yo, sin seducir, sin ser otra cosa que no fuera yo...

Me di cuenta, de mucho más...

Mirar atrás desde la conciencia es útil. Te permite discernir si sigues repitiendo pautas. Te permite ver cuántos personajes has adoptado y qué ha motivado tu cambio consciente. Te ayuda a identificar tu tendencia.

3. Verdad Objetiva

Existe una Verdad Objetiva

La Verdad Objetiva es la versión de los hechos que la totalidad ve y acepta de la misma manera por su cualidad indiscutible.

En cada acción existe una Verdad Objetiva.

La Verdad Objetiva une, la Verdad Objetiva descarta.

*Hay una verdad independiente de toda interpretación.
Se aprende a descifrar la Verdad Objetiva.*

¿Cómo se sabe cuál es la Verdad Objetiva de un hecho?

Es aquella interpretación que su reconocimiento mueve hacia la evolución.

Es aquella que resuena y no se puede negar.

Es aquella que está libre de los intereses del ego.

Cuando algo es interpretable lleva asociado intrínsecamente una Verdad Objetiva.

Poder acceder a ella depende de una actitud.

La actitud que te conduce a la Verdad Objetiva es la actitud de la honestidad, seriedad, prudencia, humildad y rendición ante lo que Es.

*Existe un camino; el camino de la Verdad Objetiva.
Detectar la Verdad Objetiva de cada situación, descripción o acción, libera, mueve y evoluciona.*

*¿En qué marco tiene sentido la Verdad Objetiva?
En todo mundo existe una Verdad Objetiva que lo mueve y rige todo. En nuestro espacio tiempo hay una Verdad Objetiva que explica, define e instruye todo.*

Hay que querer descifrar la Verdad Objetiva en todo momento.

La Verdad Objetiva tiene la llave, a veces es la llave.

*La Verdad Objetiva tiene una vibración,
esa vibración desbloquea.
La Verdad Objetiva te lleva a la COMPRENSIÓN
y la COMPRENSIÓN te hace libre.*

La Verdad Objetiva siempre es óptima.

La Verdad Objetiva es la versión más óptima para el sistema.

Sílvia Cantos Pi

Antes del Despertar

Cuando nacemos, lo hacemos puros. Llevamos con nosotros ciertas cualidades innatas que nos hacen únicos entre muchos. La naturaleza es nuestra dueña y acatamos sus reglas. Sin embargo, ella nos concede protocolos para influir en la vida hasta cierto punto. Los llevamos con nosotros tanto si llegamos a utilizarlos como si no.

Al crecer nos desarrollamos en un entorno donde aprendemos normas y pautas que damos por buenas durante toda la vida, a veces sin ponerlas en duda. Aprendemos de nuestras experiencias y creamos asunciones que daremos por válidas toda la vida. Una mala experiencia te crea prejuicios. Una buena experiencia, expectativas.

Quedan ocultas verdades que no conocemos porque nuestro ámbito familiar y la sociedad a la que pertenecemos tampoco las ha descubierto ni tenido en cuenta. Se nos transmite lo conocido. Pero lo desconocido, nos queda oculto.

En nuestro desarrollo nuestras emociones quedan tocadas, nuestra mente es un software de nuestra cultura y conocimiento. Quedamos moldeados y creamos una identidad social que tiene parte de nuestra naturaleza innata pero mucho más de aquello que nos condiciona alrededor.

Llega un punto de madurez en el que podemos ver que somos un cuadro donde han intervenido muchos pintores.

Despertar

Despertar es algo que te sucede. Darse cuenta que uno es algo más, o algo menos. Existe tu mente y existes Tú, independientemente de tu mente. Si la mente se para, tu no mueres. Te das cuenta que la mente está bajo el control de tu Ser. Despertar es algo que te ocurre. No puedes estar dormido y pensar que vas a despertar porque eso significaría que ya has despertado. Es una suerte. Es un don. Es accidental. Un punto de inflexión, si lo decides. Alguien puede querer despertarte y no conseguirlo porque es algo que simplemente, acontece. Si dejamos de pensar, ¿quien está ahí? ¿Qué hace? ¿Está viendo algo o simplemente está?

Despertamos. Pero, llevamos tantos años siendo mente que fácilmente caemos en su dominio, una y otra vez. Sin embargo, a través de la atención plena sostenida, llegamos a cortar con la brutal inercia mental. No todo lo que hace la mente es negativo. La mente tiene conductas positivas. No se trata de juzgar a la mente. Se trata de observar su comportamiento. Se trata de saber que no somos ella. Consiste en ponerla a nuestro servicio.

Despertar es el primer paso del camino hacia el autoconocimiento. Lo primero que uno sabe es que no es su mente. Entonces, una reflexión: ¿Quién ha estado dirigiendo mi vida hasta el momento? ¿Desde dónde he decidido? ¿Quién ha tomado las decisiones? ¿En qué se han basado todas mis elecciones? Despertar es asumir la responsabilidad completamente. Sabes que tanto tus éxitos como tus fracasos son tuyos y sólo tuyos. Debe desaparecer la víctima de las circunstancias. Ya no hay más victimismo. Hay responsabilidad y hay aceptación.

Nos han educado. Tenemos instalado un software hecho a medida de la sociedad en la que vivimos. La genialidad es que, cuando despertamos y, si

así lo queremos, podemos destruir, modificar o aceptar este programa.

Si has despertado, tienes la oportunidad de vivir conscientemente desde lo que ya eres, libremente, dejando de ser ese títere. De ti depende llegar; del grado de interés que tengas, de la sinceridad de tu intención, de tu compromiso de fidelidad y honestidad hacia lo que es Verdadero, hacia ti mismo.

De ti depende, mantenerte despierto.

Meditación

La meditación, te mantiene despierto. Si te interesa mantenerte despierto, la meditación es sagrada.

Nuestra mente se escapa fácilmente; viaja hacia el futuro, vuelve al pasado, recuerda, proyecta, imagina. Viaja sin control. La meditación rompe el tiempo psicológico y te devuelve al presente.

Es el puente que te traslada desde el exterior hacia el interior. A través de la meditación, entrenas la presencia. La presencia es la experiencia del ahora. Te conecta con tu realidad objetiva. Los pensamientos vienen y van, van y vienen. A veces se van y no vienen. No importa. Lo que importa es la presencia, el testigo, el ahora.

La meditación sólo es válida si es a tiempo completo. Meditación es conciencia. Hay técnicas de meditación pero son puro entrenamiento. La técnica no es la meditación. No dices, voy a ser consciente una hora. Uno puede perderse en el método. El método se puede convertir en tu nueva cárcel. Te puedes distraer. Las metodologías son peligrosas. El objetivo es estar despierto. Observar. Ser testigo cuando te levantas, cuando caminas, cocinas, cuando hablas, conduces, incluso cuando te duermes... Ver el origen y causa de todo movimiento y de todo cese de movimiento.

Meditación es una forma de vivir. Cuando tienes una intención seria de estar presente, notas una evolución. Se crea un centro que es el punto de partida de tu nueva vida. Todo nace allí. Cuando te pierdes, cuando te caes o te duermes, en un momento u otro, el mismo centro se encarga de llamarte para que regreses.

Distingo tres etapas por las que pasas antes de llegar a estar permanentemente despierto.



¿Dónde estás hoy?

La observación es la presencia del testigo. El testigo eres Tú, naturalidad incondicionada. El que ve lo que ocurre sin juzgar si está bien o está mal, si es azul o rojo. Lo que creas, nace de tu centro, no de tu mente. Lo que dices, nace de ti, no de tu memoria. Lo que haces, habla de ti porque eres esencia expresándose.

Todos los días nos enfrentamos con sombras, elecciones, relaciones y circunstancias ante las cuales podemos elegir cómo Ser. Reaccionar es lo habitual. Si te das cuenta cuando algo ha ocurrido, ya no podrás elegir cómo relacionarte con ese acontecimiento. Habrás reaccionado, con acierto o sin él. Si te das cuenta mientras ocurre, todavía estás a tiempo. Es una oportunidad para manifestarte con libertad. Si estás plenamente atento ante toda relación con la vida, puedes actuar con espontaneidad y autenticidad. Puedes elegir conscientemente.

Duda

Existen muchas teorías acerca del mundo, la ciencia, la verdad, la mentira, el ego, el iluminado, la magia, el poder...

En nuestras vidas como seres humanos inteligentes partimos de un punto y queremos llegar a otro. Las reglas con las que nos desplazamos vienen impuestas por el marco socio-cultural en el que vivimos.

Aprendemos a vivir con lo que se nos ha instruido, desde la memoria y el conocimiento. Somos seres reaccionarios. Seres imitativos. Algunos aceptamos como verdadero lo que la ciencia nos dice, otros lo que la fe nos proporciona. Pero, ¿qué es lo verdadero? ¿Qué es la fe? ¿Cuál es mi verdad? ¿Cuál es la Verdad?

La duda implica cuestionar. Te vuelves escéptico. Cuestionas tus creencias, tus movimientos, tus elecciones. La duda te permite desechar. Te purifica.

La duda te permite empezar de nuevo. Descubrir por ti mismo lo que es la Verdad. Cuestionar todo lo que se ha aceptado como verdadero. Hoy mismo uno puede empezar.

Uno debe plantearse si está realmente interesado en acceder a las respuestas objetivas. Uno debe saber si está jugando a ser espiritual o si realmente está interesado en acceder a la Verdad.

Uno llega antes o después sólo dependiendo del grado de interés, sinceridad y seriedad que tenga hacia la cuestión.

Auto-investigación

Investigar dentro de ti te permite encontrar las respuestas que realmente serán válidas para tu crecimiento y liberación. La duda es la puerta. La investigación el camino del encuentro de la Verdad. La verdad, es liberación. El proceso de investigación es necesario. Se trata de preguntar, esperar y escuchar atentamente sin expectativas. De allí donde nace tu esencia, vendrá la respuesta.

El acceso a la verdad puede ser tan inmediato como intensa sea tu atención y seria tu intención. La indagación es el direccionamiento de tu mente hacia tu centro.

Investiga dentro de ti. Tú pregunta, las respuestas vendrán. A veces vendrán respuestas del ego, nacen en la mente. La respuesta correcta viene del Ser. Se produce un “click” como cuando uno introduce la llave correcta en la caja fuerte. Sabes que es la correcta. Si no estás seguro, esa no es. Existen dos posibles respuestas; la mental y la sentida. La primera uno nota que nace en el cerebro, la otra parece venir del vientre. A veces, coinciden.

Todos los días nuestras acciones y reacciones están llenas de indicios y pruebas del punto del camino en el que nos encontramos. Cuando activamos nuestra atención y la mantenemos, detectamos. Necesitamos indagar dentro de nosotros. Cuando aparece el sufrimiento, el conflicto... ese es el momento; ¿De dónde vienes? ¿Cuál es el motivo verdadero de tu aparición? ¿Por qué te repites y te mantienes? ¿En qué momento empieza el capítulo de sufrimiento y, cuándo termina? ¿Desaparece porque te distrae otra acontecimiento? Entonces, ¿era un capítulo mental con principio y fin?

Sufrimos y reaccionamos. Nos quejamos. Lloramos. Nos regocijamos en el victimismo. Pero, ¿qué hay de la voluntad de encontrar la raíz de tu sufri-

miento? ¿Piensas estar llorando, sufriendo y quejándote cada vez que se presente el mismo conflicto? Debes comprender su origen. ¿Dónde está tu parte de responsabilidad? Cambiar lo que puedas cambiar y aprender a aceptar aquello que parece que no puedes cambiar.

La auto-investigación es para el que quiere ser libre, de verdad. Debemos saber bajo qué creencias actuamos para poder liberarnos de ellas si así lo deseamos. Si crees en algo profundamente, detectarlo con la investigación te reafirmará. Pero si descubres que hay alguna creencia que es sospechosa, la investigarás y tendrás la opción de deshacerte de ella. Cada día, más libre. Cada día más auténtico. Cada día más Tú.

Cuando te tienes a ti y auto-investigas, no necesitas ningún conocimiento para Ser.

Libertad

Sólo puedes ser libre si permaneces despierto. Pero estar despierto no es suficiente. Debes ser responsable y comprender la raíces de la esclavitud. La responsabilidad es la clave. Debes asumir la responsabilidad de ser tú mismo. Para eso, debes eliminar la basura.

La libertad total significa que ya has llegado. Ser libre es conocerte. Ha habido aceptación, responsabilidad, rendición.

Desde la libertad, nos volvemos pacíficos porque hemos entendido que no somos nuestras reacciones. Sentimos compasión por todo el que no actúa de su centro. Perdonamos cualquier infracción porque sabemos que es fruto del miedo y la inconsciencia.

¿Y tú, quién eres?

*¿Qué es lo importante en tu vida,
y qué son meros detalles ?*

¿Cómo te gusta tomar el café, realmente?

*¿Te interesa la Verdad aun cuando parece perju-
dicarte?*

¿Cómo das la mano?

*¿Cuándo es la última vez que has cambiado algo
que realmente no te gustaba?*

¿Dudas de tus versiones?

¿Cuándo empiezas?

¿Te gusta fumar? ¿Por qué no lo dejas?

¿Reciclas?

*¿Te has descubierto sustituyendo tu viejo perso-
naje
por un personaje espiritual?*

...

4. Conclusión

Si hemos tenido la experiencia del Despertar y deseamos evolucionar, conectar con la sabiduría natural interior, ser esencia, debemos querer obtener con mucha obstinación acceso a lo verdadero. Porque hemos sido condicionados y el camino del descondicionamiento requiere valentía, determinación y convicción.

Debemos ser meditativos, llevar presencia a nuestros actos. Todos los que estamos en un camino espiritual anhelamos la lucidez pero para acceder a ella se necesita mucha sinceridad.

Ser Verdad conlleva tener unos valores fuertes, que mueven todas nuestras acciones. Las cualidades de un ser verdadero son: **autenticidad, humildad, verdad, bondad, belleza, honestidad**. Ser espiritual no es hablar de amor, escribir sobre la paz... Es convertirte en esos valores que llevas a toda acción en tu día a día, comprando el pan y sentado en zazen. Cuidado, puedes estar creyendo que estás en el camino porque lees libros y hablas de amor. Te invito a sospechar en cada momento de la autenticidad de tu caminar.

“Las palabras son la promesa, la sabiduría está en el hacer”

“Si eres consciente, no puedes mirar a otro lado”

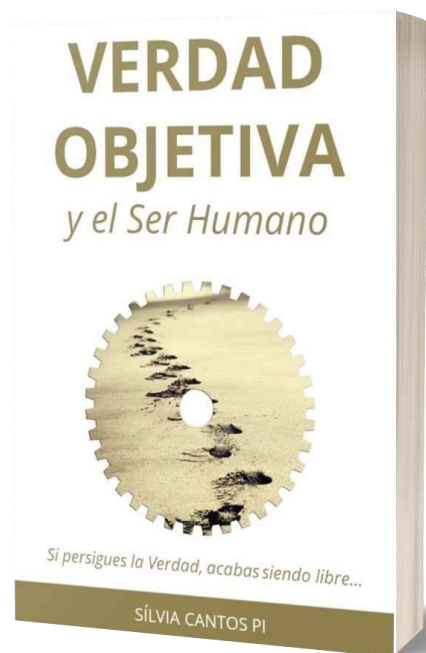
“La atención plena es el camino más corto hacia la Verdad”

Maestro y Gurú

No busques un maestro,
libera el que llevas dentro.

*Verdad Objetiva

y el Ser Humano



Seamos o no conscientes, hay algo dentro de cada ser humano esperando a ser desarrollado. La cultivación de la Sabiduría interna es la llave maestra para crecer sin perderse, vivir sin pelear, y envejecer sin sufrir. Un viaje hacia la magia de lo posible, liderado por un justo criterio interno que aflora ante la humildad de la entrega sincera al proceso de redescubrirse.

Solicita tu ejemplar en info@verdadobjetiva.com

**Cursos

Un Nuevo Comienzo, si lo Decides...

La Verdad Objetiva te proporciona un mapa para poder liderar y guiar tu propio crecimiento personal. ¿Qué es el crecimiento personal? La maximización de tus propios recursos individuales a través de la trascendencia de las limitaciones y condicionantes susceptibles de superarse que impiden a tu Ser genuino seguir su camino natural y desarrollar todo el potencial.

Diferentes cursos afrontan desde puntos de partida diferentes cuestiones fundamentales para poder transitar con firmeza en al camino de la evolución interna.

“La Felicidad es posible, si no la interrumpes...”

Verdad Objetiva y tú, una experiencia de auto-investigación guiada

Existe la mejor versión de ti mismo; tú versión original. Conocerte pasa por saber que **eres la llave** y **tienes llaves** que abren puertas que quizás antes no habías cruzado. Te invito a entrar y vivir el proceso de redescubrirte para dejar atrás lo innecesario y hacerte con lo necesario para atravesar la frontera a un mundo lleno de grandes posibilidades.

Un nuevo punto de partida donde nos reconciliaremos con nuestra naturaleza genuina y abonaremos el terreno para que aflore la sabiduría que permanece en su pleno potencial dentro de la semilla de nuestro Ser.

La Verdad Objetiva es la versión de los hechos que la totalidad ve y acepta de la misma manera por su cualidad indiscutible.



Temas a Investigar

Verdad Objetiva
Realidad Objetiva y subjetiva
Estados de Consciencia
Despertar
Justo Criterio
Realidad, Criterio y Tú

Comunicación Objetiva

*No eres dueño de ti mismo,
si no eres dueño de lo que
transmites.*



Temas a Investigar

¿Qué ocurre? El origen del criterio subjetivo

Lo que crees ser y lo que eres

La influencia de lo que eres en la comunicación

El Des-encuentro

Punto de inflexión: Dejar de reaccionar

Comunicación Objetiva

El encuentro

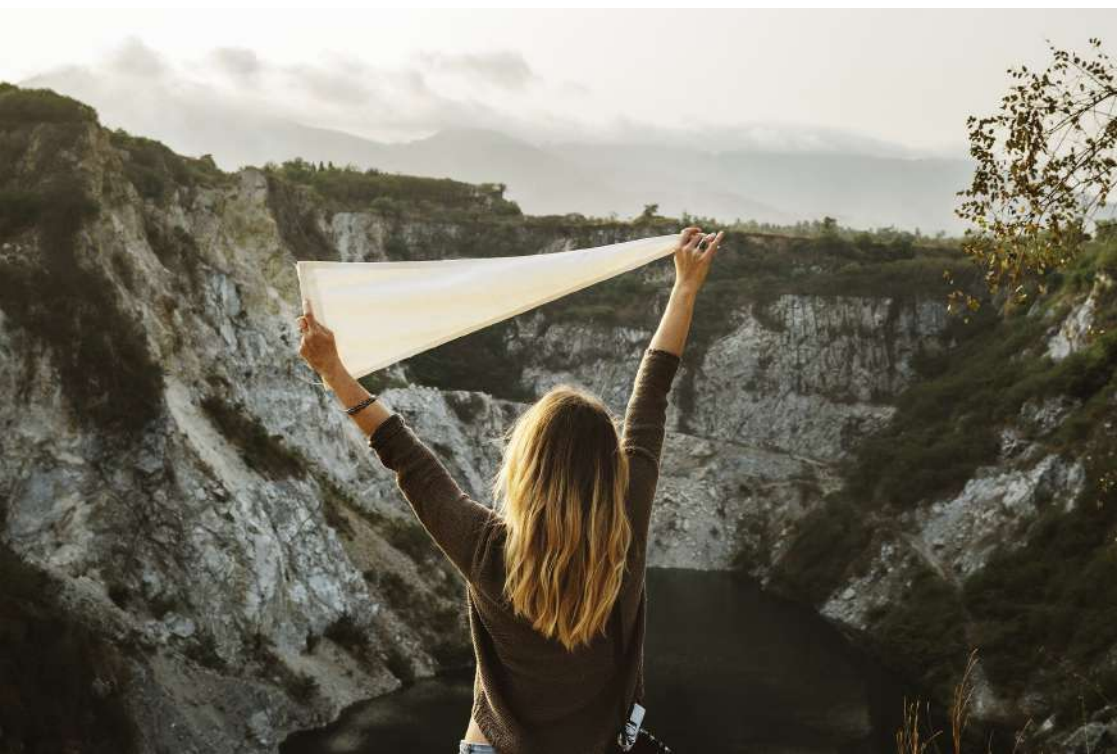
Un nuevo comienzo

Existe una forma de comunicarse que respeta la pureza del acto de la transmisión de cualquier mensaje. Ello potencia la consecución de los objetivos y minimiza los conflictos. Comunicarse es mucho más que decir cosas o hablar. Se trata de **transmitir**. No ser conscientes de lo que realmente transmitimos nos lleva a enredarnos en realidades subjetivas, malentendidos innecesarios o conclusiones erróneas.

Uno no es dueño de sí mismo si no es dueño de lo que transmite. Un curso donde se invita a la presencia y a la reflexión. Desde la reflexión trataremos de llegar a hacernos conscientes de aquello que somos y crear un punto de inflexión en las futuras relaciones gracias al poder que otorga un cambio de perspectiva y consideración.

¿Por qué asistir a este curso?

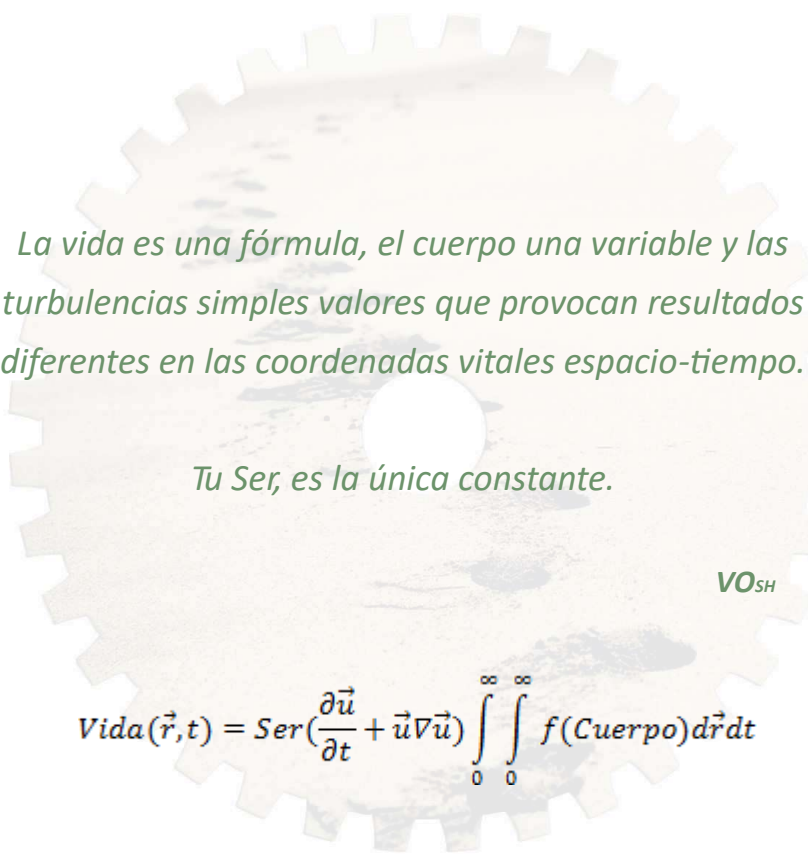
Para asistir a este curso, uno, no necesariamente tiene que estar o sentirse mal por algo. Desde que nacemos nuestra sociedad ya tiene un guion más o menos fijo para nuestro destino aunque seamos más o menos libres de decidir profesión, amigos o conocimiento. No podemos escapar del entorno que nos modula. Todo ello hace que vivamos una vida mirando hacia fuera y hacia delante sin plantearnos demasiadas cosas que no formen parte de este entorno. Por ello, puede ocurrir que sintamos que nos falta algo que atender, algo que conocer o simplemente darnos cuenta que nuestra vida parece escapársenos de entre los dedos. Todo ello parte de un solo factor: falta de consciencia, falta de presencia, falta de conexión con muchos elementos de la vida que ignoramos. Estamos familiarizados con controlar, conocer e identificarnos con todo lo tangible. Pero somos inconscientes e ignorantes de aquello intangible y que tan nece-



sario es conocer y que tanto nos influye ¿De qué hablo? Estamos acostumbrados a ser como somos; el cúmulo de hábitos y conocimiento adquirido. Pero ¿cuántas veces nos planteamos revisar lo que somos? Así como un buen usuario atiende su ordenador, lo limpia de información repetida o innecesaria, instala y desinstala programas en función de lo que necesita en ese momento, uno puede revisarse a sí mismo y aprender a gestionar, deshacerse o hacerse de información, pautas, patrones. Ser observador del proceso de Ser es una tarea imprescindible si uno quiere sentirse nuevo cada día y relacionarse plenamente con la realidad que nos rodea. Vivimos presos de la mentalidad repetitiva y de lo conocido. Sin embargo, un simple replanteamiento puede cambiarlo todo. ¿El primer paso? Mirar hacia dentro.

El curso te proporciona la oportunidad de mirar y mirarte de nuevo para reconsiderar lo conocido y abrirte a lo desconocido, si lo decides. Podemos estar hablando de cualquier cosa; terminar con relaciones tóxicas, decidir cambiar tu vida, llegar al éxito, conseguir clientes o ser libre... Nada puede cambiar sin conocer quién es capaz de cambiarlo, de verdad. Primero, hay que saber quién y luego, el cómo. Quizás no haya nada que cambiar, pero comprender y ver son gozos que no pueden dejar de vivirse.

Verte a ti mismo puede ser difícil por la tendencia a justificar lo que eres y mantenerte en una zona cómoda. El curso puede ayudarte a descifrar y descifrarte, saberte libre, conocer y despejar el camino para salir de la zona de confort que te tiene atrapado. Volverte un explorador te obliga a vencer tus miedos, exprimir tu inteligencia y te brinda una gran oportunidad de hallar los mayores tesoros



La vida es una fórmula, el cuerpo una variable y las turbulencias simples valores que provocan resultados diferentes en las coordenadas vitales espacio-tiempo.

Tu Ser, es la única constante.

VO_{SH}

$$Vida(\vec{r}, t) = Ser\left(\frac{\partial \vec{u}}{\partial t} + \vec{u}\nabla\vec{u}\right) \int_0^{\infty} \int_0^{\infty} f(Cuerpo) d\vec{r} dt$$