

Las láminas que **vamos a leer**
dan por supuesto
el trabajo realizado con las
preguntas presentadas
en el **mes anterior**

Sugerencias con respeto e interés

Por favor, intentemos salir
de la inconsciencia
de dar por sabidas
las cosas más elementales,
de pensar que ya “entendemos”.

Se confunde casi siempre
“entender”,
tomar consciencia de algo,
con tener conocimientos,
reflexiones o **convencimientos**.
¡Son realidades muy diferentes!

Entender es una capacidad
con la que entramos en la **realidad**
y vamos descubriendo su esencia.
Entendiendo se abre el interior
y nos transformamos,
nos **despertamos**.



El entendimiento,
aunque forma parte de nosotros,
está dormido y requiere
aprender un proceso
y hacer un trabajo
para desplegarlo.

AHORA LA SÍNTESIS DEL MES DE FEBRERO

**Buscando las causas
de nuestro malestar:
somos seres individuales,
somos solo uno**



**El punto de partida
del encuentro de febrero
fue este interrogante:
¿somo uno,
somos seres individuales?**

Empezamos preguntándonos

¿quién soy?

La respuesta inmediata e indudable,

la que **no necesita** demostración, es:

¡yo soy!, existo, vivo.

Estoy aquí, ahora, presente

Por eso si te pregunto,

¿eres **tú** el que vive?

Respondes: sí, YO SOY **el que vivo**.

¿Eres **tú** el que lee u oye esto?

Sí, YO SOY **el que lee** o lo oye.

Así con todo...

¿Ese YO SOY eres **tú solo**

o te refieres a **varios**?

¿Te **percibes** uno solo

cuando estás alegre o triste?

Cuando te alegras,
¿son **varios** dentro de ti
quienes sienten esto
o eres **tú solo** el que
lo experimenta?

**Cuando estás triste,
¿lo experimentas **tú solo**
o en tu interior se encuentran
varios “yo” sintiéndolo?**

¡Somos una unidad!

Es evidente que eres uno solo.

¡Eres un ser individual!

Tú eres tú y nadie más.

Tú eres tú, no eres un grupo.

Cada uno es uno: no somos dos.



**Tan uno somos, tan uno,
que somos únicos.**

Únicos en la **biología,**

únicos en lo **psíquico,**

únicos en lo **existencial.**



**Así que eres un ser único,
personal, exclusivo,
particular, distinto,
irrepetible, incomparable,
Individual.**

Que seamos **seres individuales**
quiere decir que
“somos seres **solos**”,
en una soledad abierta;
y que somos seres **autónomos**,
con una autonomía expansiva.

Que seamos **seres individuales**

También quiere decir

que somos seres **conscientes**

y que estamos **presentes.**

**Ser individual o “ser uno”
es una dimensión imprescindible
de nuestra humanidad.**

**Un ser humano
es un ser individual
y único**



Que **somos uno**
es tan profundo y evidente
que lo hemos dado **por sabido**
y no hemos podido
considerarlo.

No se cae en la cuenta
del hecho **grandioso**
de estar en la existencia
siendo uno, único, **individual**,
y de sus repercusiones
para estar **gozosos** en la vida

**Nuestro ser solo o ser individual
no son palabras cerradas,
sino que indican que estamos
en movimiento continuo**

¿Somos uno,
únicos, individuales, y ya está,
acabados y completos,
o nos **vamos haciendo** uno,
únicos, individuales?
¿Somos estáticos o **dinámicos**?

¿Estamos **hechos**
o nos vamos haciendo?
¿No nos hemos movido
desde la infancia o
hemos ido **aprendiendo**
al ritmo de cada uno?



Ser uno, único, individual,
no es algo estático y terminado.

Somos seres en movimiento
hacia hacernos uno,
únicos, individuales.



**¡¡Somos “uno”,
únicos, individuales,
en movimiento!!
Caminamos hacia
nuestra unificación.**



Nos vamos **unificando**,
individualizándonos,
humanizándonos.

Es un dinamismo que ha estado
activo e influyéndonos
en todas las etapas de la **vida**.

Nos vamos **unificando
es lo mismo que decir
que **somos una unidad**
que camina hacia hacernos
conscientes, presentes**



**Lo que somos se manifiesta
en nuestro interior
y podemos descubrirlo**



Si somos un **movimiento**
hacia “ser uno” mismo,
a ser seres individuales,
esto se tiene que **manifestar**
de alguna manera
en nuestra **experiencia**



Observa si
has tenido experiencias donde
te has sentido completo, pleno,
unificado en ti y muy unido
con algo o con alguien
o con todo.

Son **experiencias** que a veces están conectadas con **algo de fuera**, como algún hecho “importante” de la vida y que **despierta** en ti ese sentirte unificado.

Otras veces, esas **experiencias**
se presentan en el interior
sin conexión con nada de fuera.
Algo se **despierta** dentro
y hace que nos sintamos plenos.

También algunas personas dicen que lo han **experimentado** cuando estaban enamoradas, o en momentos de **comuni3n** con alguien o con la naturaleza o con una **trascendencia**.

Tanto si están **conectadas** con algo de fuera como si surgen de dentro, son experiencias no provocadas por “**nosotros**”, ni por nada, ni por nadie. Suceden: **¡nos despertamos!**, por brevísimos momentos.

**Lo que somos,
el movimiento hacia ser uno,
hacernos individuales,
puede estar despierto
o dormido**



Estamos despiertos cuando
nos vamos haciendo conscientes
de que **existimos**
como seres solos,
individuales, únicos.



Es decir, **despertamos** cuando
vamos tomando consciencia
de que YO SOY **el que existo**,
YO SOY el que ha venido al mundo,
YO SOY **el que vivo**,
YO SOY el que se relaciona

Estamos dormidos

cuando no hemos podido **iniciar**

la toma de consciencia

de que somos solo uno,

un ser individual.



Es decir, **dormimos** cuando solo tenemos la información, la idea de que somos seres individuales, pero no estamos **en el proceso** de ser conscientes de ello, **no** nos lo **hemos podido** plantear.

¿Cuál es tu realidad?

¿Estás despierto o dormido?

**¿Eres uno y en camino hacia
humanizarte conscientemente
o uno y sin haber podido
tomar consciencia?**



“Estar dormidos” es estar **desunificados.**

**Al no ir hacia ser uno mismo,
hacia hacernos individuales,
nuestro estar en la existencia es
poco consciente
y de escasa presencia.**



Nosotros **somos y tenemos
una consciencia
y una **presencia** mínimas:
las necesarias para sobrevivir.
Pero ellas no bastan para iniciar
el proceso de **dejar de sufrir.****

**Ser uno y sin desplegar
es estar en una interioridad
preparada para el malestar**

Desunificados, poco conscientes
y con poca presencia,
vivimos con un interior **vulnerable**,
sin confianza, sin fuerza,
ante lo que se vaya presentando.

Si somos uno **sin desplegar**,
si somos seres individuales
que **no caminan** hacia humanizarse,
nuestro interior estará **apagado**
puesto que no ha podido aprender
a **posicionarse**.



**Así estamos en manos de
lo que venga de dentro y de fuera,
del pasado, presente y futuro.
No podemos solucionar el malestar
y sufrimos
y seguimos sufriendo.**



Sufrimos porque tememos
que el pasado **pueda repetirse**
en el presente o en el futuro.
Sufrimos con lo que “el tiempo”
nos trae: enfermedad, vejez,
muerte

Sufrimos en las relaciones **con otros:**

**si poseemos y nos con-fundimos
y si no poseemos y quedamos solos.**

Sufrimos por los apegos,

las dependencias,

las frustraciones, los celos



Sufrimos con muchas situaciones
que vienen de los otros:
el desamor, el no entendimiento,
la injusticia,
la **incomunicación**

Sufrimos

con lo que se va presentando:
las nuevas situaciones
que advienen **con la vida**
y el paso del tiempo.

**Ser uno y sin desplegarlos
hacia ser uno mismo,
hacia hacernos conscientes,
es vivir con malestar
en las entrañas**



Además de que lo que **sufrimos**,
cuando **vivimos** sin ser conscientes
de nuestra individualidad,
se activa en el interior
un “**malestar particular**”:
un “desajuste”, un “desacuerdo”,
una “contrariedad”

Cuando **vivimos sin ser conscientes**
de nuestra individualidad,
se activa en el interior
un “**malestar particular**”:
un “desajuste”, un “desacuerdo”,
una “contrariedad”, me falta algo...

Este “malestar particular”
se llama **vacío existencial**.

Estas palabras se refieren
a una **existencia** sin contenido;
sin substancia; superficial;
deshabitada, sin presencia personal.

**Este vacío se manifiesta
con profundo **descontento**,
o con honda **insatisfacción**,
con un **sinsentido** de la vida,
o con íntima **soledad** triste,
o con **inseguridad** existencial.**

El vacío -y sus manifestaciones-
es una reacción
de la propia humanidad
al sentirse constreñida
a vivir en una situación
que no le corresponde.

Este vacío señala
que lo interno no va bien,
que falta algo importante:
falta “ser” lo que “podemos ser”,
hacernos uno mismo:
conscientes, presentes.

**Hacernos uno,
hacernos seres individuales,
humanizarnos,
está relacionado con el bienestar
y el malestar**



Ir hacia **hacernos** uno, únicos,
crea en la interioridad
un **bienestar** o contento
que brota de la profundidad.

Cuando ocurre ese **bienestar**
o contento,
nos hace sentir
llenos de **energía**.
Algo así como “completos”,
“**plenos**”, “realizados”

Este **bienestar** profundo,
que no es frecuente vivirlo,
es **distinto** de los otros “contentos”
que se provocan
con las **personas** y situaciones
que nos causan alegría.

Este bienestar es al que **aspiramos**
y está detrás del movimiento
hacia estar bien y no sufrir
que todos **experimentamos**.

Hacernos individuales, únicos,
está relacionado también
con el **NO** al malestar. Porque al ir
haciéndonos únicos se va formando
una posición **inteligente**
ante todo lo que nos suceda.



Esta posición es **presencia**
y permite ponerse frente
al **malestar**
e ir **resolviéndolo**
cuando se va presentando.

Esta posición inteligente
nos va **liberando** del sufrir
desde el **primer** momento
o en un momento **posterior**