

Encuentro de febrero

¡Hola!



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

Introducción



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

- * *Nueva organización del horario***
- * *Los encuentros son de enero a junio.***
- * *Son online. Además habrá un intercambio presencial en cada isla.***
- * *Gratuidad.***

**Doy por supuesto lo que he hablado en otros cursos. Tienes todo el material en la web. Procuero adaptarme.*

**¿Qué pretendes al venir? ¿Qué estas buscando?... La finalidad no es adquirir conocimientos. ¿Por qué?*

***¿En qué estás fundamentado en la vida?...**

***Los seres humanos nos fundamentamos
sobre la arena de nuestras creencias
y de nuestros pensamientos.***

**Lo básico, lo elemental de la existencia
pasa sin ser considerado.**

***¿Te ves como alguien en movimiento?...**

*Esto es un proceso. Entramos en él
para aprender. No, para obedecer.*

No, para criticar.

**Aprender es entender lo que se dice
y “ver” si sucede en ti.**

¿Qué relación tienes con los que “mueren”?...

****Se ha ido Graciela Hernández,
persona que nos ha ayudado
con su ponencia en el Congreso
sobre “El amor y la soledad”.***

¿Eres consciente de cómo te relacionas?...

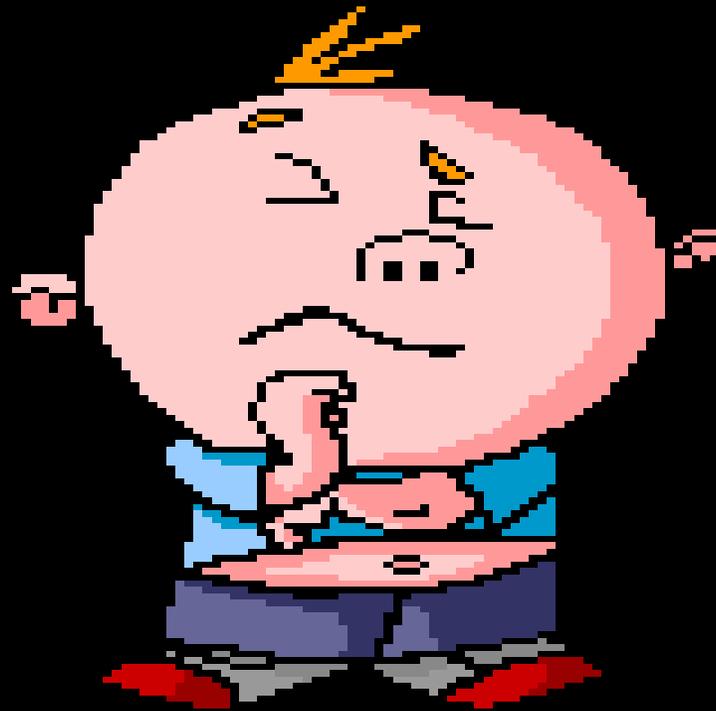
**El punto de partida* de las relaciones
es una evidencia: nos relacionamos
como nos relacionamos
y no como pensamos o creemos
que nos relacionamos.

*¿Cómo saldrías de
una habitación oscura?*

INICIAMOS EL CAMINO "DEL FÓSFORO"



¿EL CAMINO DEL FÓSFORO?



Hacernos una pregunta

**Sin preguntas
uno pierde frescor,
la vida se escapa
y uno está en ella
como espectador**

PRIMERA PARTE

El fundamento

¿Qué trabajo has hecho para aprender a relacionarte?...

¿Dónde han estado fundamentadas tus relaciones?...

**El curso es sobre las relaciones.
Esta cuestión, como todas
las importantes del vivir humano,
se ha dado por sabida.
Uno piensa que sabe
y no se la cuestiona.**

**De esa manera las relaciones
se fundamentan sobre las ideas
que nos enseñaron.**

**Uno no ha podido intervenir
e iniciar el camino de aprender.**

¡Es el momento de hacerlo!

**Es necesario caer en la cuenta
de que nuestra realidad está formada
por dos momentos:**

1º *Mirar*, salir de sí hacia fuera.

**2º *Lo que miramos*, el punto real
con el que nos encontramos.**

LA REALIDAD

primer momento

Mirar

¿Has podido mirar tus relaciones?...

El fundamento de las relaciones
es **lo que *uno es y puede ser.***

Ese es el cimiento donde
podemos construirnos.

**Desde el nacer hasta el morir
nos estamos relacionando.**

**Nos relacionamos con los demás,
con los animales, con la naturaleza,
con el día y la noche,
con la vida y la muerte.**

**Nos relacionamos con el tiempo,
con el pasado, presente y futuro.**

**Con las ideas, con el dinero,
con los triunfos y los fracasos,
con la idea de Dios
*y con uno mismo.***

**Las relaciones nos están afectando:
producen muchas satisfacciones,
pero también muchos sufrimientos.
Crean bienestar efímero,
en extensión e intensidad,
y un interior revuelto.**

**¿Qué piensas tú
que es una relación?...**

**Hemos hablado de hechos:
evidencias que nos ocurren.
Vamos ahora a investigarlos
entrando en nosotros y conociéndonos.
Para ello es imprescindible preguntarse:
¿qué es una relación?**

¿Puedes pensar en alguna relación?...

¿Qué es? Observarás que la relación es *abrirte*: salir de ti y entrar en contacto.

***Abrirte* es un movimiento energético por el que sales “fuera” de tu mundo y conectas con otra realidad.**

**¿Te han mostrado
algo de ti las relaciones?...**

**La relación es un espejo
que revela lo que hay en el interior.
Relacionarse ofrece la ocasión
de conectarnos con nuestra realidad
e ir aprendiendo a transformarla.**

**¿Es la relación fundamental
en tu vida?...**

**Nosotros no tenemos relaciones,
sino que ¡somos relación!**

Somos apertura que entra en contacto.

Esto es natural: así es la humanidad.

¡Así es nuestro ser!

La relación, pues, es algo esencial.

De ella depende ser o no ser:

vivir con bienestar o sin él.

Por eso es ineludible cuestionar

lo que nos han transmitido

y aprender a relacionarnos.

¿Desde dónde te relacionas?...

**¿Desde el cuerpo, desde la mente,
desde tus capacidades existenciales?**



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

**La relación es con toda tu persona:
el exterior, el cuerpo y los comportamientos;
el interior, tu parte racional, pensar y sentir;
y tu parte existencial, lo que puedes ser,
tu capacidad de entender -
ser libre - amar.**

**¿Existen en ti
esas tres partes?...**

¡No!

Se divide para facilitar la comprensión.

¡Nosotros somos una unidad!

Un solo y único movimiento energético

hacia hacernos conscientes.

¡Un proyecto de humanización!

¿Te has ido moviendo en tu historia?

¿Has ido aprendiendo?...

**Somos un movimiento de vida,
un impulso continuo
hacia humanizarnos.**

**Existe una activación incesante
de tu vida**

física-mental-existencial.

**Por eso, la relación se mueve,
es dinámica, camina *desde*
lo que es *hacia* lo que puede ser.
Hemos ido aprendiendo y avanzando
en la relación, siendo conscientes
o sin darnos cuenta de ello.**

¿Tú eres un ser indiferente?...

¿Existe en tu interior solo lo que piensas?...

¿Hay movimientos dentro,

que tú no has creado,

que los sientes “tuyos”?...



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

**En las relaciones existen
las mismas “leyes” que rigen el interior.
La primera “ley” es la de la apertura.
Te relacionas todos los días *abriéndote*
ante las situaciones y personas.
¡Estás hecho para vivir abierto!**

La segunda “ley” es la del bienestar.

**Cuando te relacionas te abres
y te sientes bien.**

**Es un bienestar íntimo, personal,
que suele pasar desapercibido
por la desconexión con uno mismo.**

**Esas “leyes”, esa forma de funcionar,
esos movimientos existenciales,
vienen con la humanidad.
Revelan lo que somos y podemos ser.
No las hemos fabricado nosotros.
Las descubrimos conociéndonos.**

Las “leyes” no son independientes una de la otra. No pueden funcionar cada una por su lado. Están conectadas, por lo que *abrirse es bienestar* y si estás bien es que estás abierto.

Las “leyes” están siempre presentes.

¡Nosotros somos esas “leyes”!

Vamos hacia una apertura y bienestar

cada vez más profundos.

Estamos caminando de

la inconsciencia a la consciencia.

SEGUNDA PARTE

La presencia

¿Quién es el que se relaciona?...



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

**¿Eres consciente
de que te relacionas
de forma continuada?...**

**La relación implica que hay alguien
que la realiza: *¡yo me relaciono!***

**De ahí surge la pregunta:
¿quién es ese yo?**