

Introducción



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

***¿Qué pretendes al venir?...**

¿Qué estás buscando?...

***La finalidad* de estos encuentros**

no es adquirir conocimientos.

¿Por qué?...

***¿Eres consciente de cómo es tu relación?...**

El punto de partida de la relación
es una evidencia: nos relacionamos
como nos relacionamos
y no como pensamos o creemos
que lo hacemos.

SEGUNDA PARTE

La presencia



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

¿Quién es el que se relaciona?...



La relación implica que
hay alguien que la realiza:

¡yo me relaciono!

De ahí surge la pregunta:

¿quién es ese yo?

¿Quién eres?...

Es una pregunta que requiere
que des tu respuesta *ahora*.

Para responder no puedes acudir
a la memoria, al ayer, al pasado.

¡Estás en este momento sin respuesta!



LA RESPUESTA TIENE QUE SER "TUYA"

**¿Qué puedes hacer
ante una pregunta**

de la que no tienes la respuesta?...

¡La respuesta hay que crearla!

Tiene que ser una respuesta

nueva y “tuya”, propia.

Que salga de tus entrañas,

de tu entendimiento,

del propio conocimiento.

**¿Qué es lo más evidente que
puedes decir de ti, de quién eres?...**

**¿Qué es lo que
te ha acompañado siempre?...**

**Lo primero
que puedes decir de ti
es que eres un ser vivo:
¡estás vivo!**

**Eres consciente de que vives.
De que estás aquí, presente. Es decir,
¡tienes consciencia de SER, de existir!
Así que tu primera respuesta
a la pregunta quién soy es**

!YO SOY!

¡SOY!



Ya tenemos una 1ª respuesta a la pregunta "quién soy"

**Esta es la experiencia más básica
de un ser humano, de un ser consciente.
YO SOY es la base donde fundamentarnos.
Es un punto sólido. Es una roca
sobre la que podemos construir
nuestra casa interna.**



¡YO SOY!

*Hemos encontrado la base.
Una roca. Un punto sólido.
Algo que acompaña
siempre.*

A partir de que **YO SOY**
iniciamos la toma de consciencia de todo:
de lo ineludible de entender,
de ser libre, de amar;
de que estamos en el mundo;
de la importancia de la relación.

Seguimos investigando quiénes somos.

Tenemos ya la 1ª respuesta: ¡YO SOY!

Soy un ser vivo, que está presente, aquí.

Pero,

¿cómo has sabido que estás vivo?...

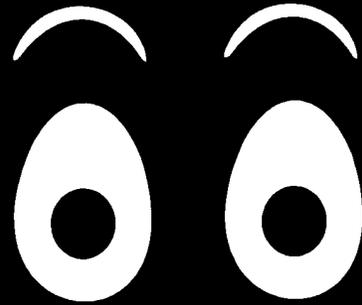
¿Quién te lo ha dicho?...

EJERCICIO

Para darnos cuenta de quiénes somos

¿Cómo te sientes en estos momentos?...

¿Por qué sabes que te sientes así?...



*SOMOS SERES
CON OJOS INTERNOS*

**¿Qué acción hacen
los ojos internos?...**

¿A quién o qué miras?...

**O *miras* hacia lo que sucede en ti
y que procede de tu interior,
o *miras* hacia lo que te pasa
pero que está provocado por algo
que ocurre fuera de ti.**

**¿Qué estás haciendo
cuando *miras* algo
que está pasando dentro?...**

Cuando MIRAS

lo que ocurre dentro de ti

se da un movimiento de

entrar en contacto con

lo que está sucediendo. Es decir,

¡¡te relacionas con lo que te pasa!!

**¿Caes en la cuenta que
cuando los ojos internos
miran
lo que pasa en ti
se relacionan con ello?**

**Vamos a conversar sobre
los ojos internos y las relaciones
para descubrir cómo funcionamos.
¡Somos de una determinada manera!
Conocerla es el primer paso
de nuestra humanización.**

Tú eres el que se relaciona.

En las relaciones tú estás presente
mirando, "viendo".

Tú no tienes ojos internos,
sino que ***eres esos ojos.***

Te relacionas con ellos.

¿Cómo te sientes ahora?...

Observa.

Cuando *miras* y te relacionas
con algo que acontece en el interior
te *abres* a lo que pasa (esto es amor),
lo entiendes (esto es sabiduría),
y te expandes (esto es libertad).

**Así que los ojos se relacionan si
entiendes algo de ti o de los otros;
cuando te *haces libre*
ante lo que sea;
si te *abres* y amas
algo tuyo o de los demás.**

**Por lo tanto, cuando sales de ti,
cuando te relacionas, lo haces
desde el entendimiento y *para* entender,
desde la expansión y *para* hacerte libre,
desde el amor y *para* amar.
¡Esto es lo que sucede!**

Libro del Dr. Escudero
**“Noesiterapia,
curación por el pensamiento”**

Disponible en la librería

Paris Valencia

tlf: 963 525 440

¿Cómo te estás sintiendo ahora?...

**¡Los ojos se mueven, se relacionan!:
*has mirado y respondes.***

**En esos momentos tu ser despierta.
Vives una situación nueva,
diferente a la habitual. Te renuevas.
Experimentas vitalidad-energía.**

**Y ahora,
¿cómo te sientes?...**

Algo ha pasado en ti al relacionarte:

¡te has hecho consciente

de una situación interna!

Tú, los ojos internos,

cuando *miras*

te haces consciente.

**Los ojos nos pueden
hacer conscientes
del pasado para liberarnos
y del presente para gozarlo.
¿Y el futuro? Se afronta lo que pase
desde la presencia consciente.**

¿Cómo te sientes ahora?...

¿Y ahora?... ¿Y ahora?...

**Los ojos pueden moverse,
relacionarse siempre
y mirar y mirar, sin fin.**

Su potencial de liberación es enorme.

¡Eso eres tú!

TERCERA PARTE

La realidad



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

LA REALIDAD

Momento 2º: *lo que miramos*

**¿Cuál es tu situación real
con respecto a la relación?...**



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

Nuestro **potencial** es inmenso.

Nuestras capacidades sin fin.

Nuestras posibilidades sin límites.

Pero, ¿cuál es nuestro **punto real**,
nuestra situación actual?

**Vimos que somos seres
que caminan hacia la apertura
y el bienestar profundo.**

Aspectos que deseamos, que buscamos.

Pero, ¿cuál es nuestra **situación real?**

¡Descúbrela!

¿De dónde vienes tú?...

**¿Qué te enseñaron para que
pudieras estar en el mundo?...**

**La humanidad está
en un punto concreto
de evolución y de despliegue.
¡Eso fue lo que nos transmitieron
y aprendimos!**

**¡En este momento evolutivo
no
se ha podido participar
en la propia construcción,
ni se facilita la misma!**

**¿Qué te enseñaron
de las “leyes” de la relación,
la apertura/amor
y el bienestar?...**

**No fuimos facilitados
para desplegar nos
de acuerdo con las “leyes”
de la apertura y del bienestar,
fundamentales
para vivir como humanos.**

**¿Qué ocurrió dentro de ti
al no ser “educado” y facilitado
en la apertura y el bienestar?...**

**Al no desplegar
las “leyes” de la relación,
al no abrirnos y sentirnos
vitalmente con bienestar,
se producen los efectos contrarios:
¡nos cerramos y sufrimos!**

**Si observamos el pasado y el presente
nos podemos dar cuenta de
dos realidades.**

**1ª. Nuestra cerrazón-incomunicación
ha abarcado un espacio considerable
en nuestra interioridad.**

2ª. Nuestro malestar

también es notable. No solo el que vivimos todos los días, sino el que viene del pasado y el que está presente en las entrañas por el vacío y sus 5 manifestaciones.

**De ahí que el bienestar
no esté instalado
en nuestro interior,
ocupa poco espacio dentro,
sobre todo si hacemos referencia
a un bienestar existencial.**

**¿Son la cerrazón/incomunicación
y el malestar estados definitivos?...**

**¿Qué acontece en tu interior
cuando los experimentas?...**

**La cerrazón y el malestar
no son nuestros estados definitivos.
Queremos salir de ellos, liberarnos.
No los integramos como algo
que forma parte de nosotros.**

¿Por qué?

Porque lo que está presente
en el trasfondo, lo que es “nuestro”,
lo que pertenece a la humanidad,
lo que somos y prevalece en la relación
son las “leyes”
de apertura y bienestar.

La relación y sus “leyes” están activas
y ante la cerrazón y el malestar
advierten **que no somos**
cuando estamos en esos estados,
que eso que vivimos no nos “va”,
no se puede integrar.

**Por lo que, estar cerrados,
incomunicados y sufriendo,
permanecen ahí como ocasión
para aprender a abrirnos con ellos,
entenderlos y adquirir bienestar.
¡Todo es para BIEN si aprendemos!...**

...Si aprendemos a leer lo que sucedió
desde las “leyes” de la relación.
Es decir, si nos vamos abriendo,
MIRANDO con una perspectiva
nueva e inteligente,
que nos establezca en el bienestar.

**¿Qué visión has aprendido
y posees
de tus límites y errores?...**

**Si aprendemos a leer
lo “negativo”, los límites y errores,
descubriremos
que son momentos de un proceso
de toma de consciencia.**

**Los límites son una ocasión
para avanzar,
porque permiten
seguir abriéndonos
y entendiéndonos.**

Los errores

forman parte de la evolución

y son una oportunidad

para aprender a vivir

con libertad

y sin sufrir.

**AL MIRAR los errores
se inicia un proceso
donde vamos viendo
que lo único que existe
eres tú:**

un ser abierto que entiende.