

Encuentro de junio

¡Hola!



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

HA QUEDADO CLARO

- Lo que es una relación: pasa algo nuevo
 - Nos relacionamos con todo
- El que se relaciona soy yo, eres tú

HA QUEDADO CLARO

- **Estamos bien cuando nos abrimos:**

¡somos relación!

- **Nos humanizamos, nacemos, despertamos,**

en la relación, en la apertura.

CUARTA PARTE

La realidad: quién se relaciona



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

HA QUEDADO CLARO

- **Nuestra realidad: seres dormidos.**
- **Estamos en proceso:
nos cerramos y sufrimos.**

HA QUEDADO CLARO

- Hijos de la evolución:

sin identidad y sin guía interna

- La necesidad de un “MÍ”

Se fue unificando y formando
un todo coherente compuesto de
ideales, deberías y no deberías.

¡¡Hasta que se creó un “MÍ”!!

¡Ese “MÍ” se ha convertido en
nuestra *presencia* y nuestra *guía*!

**¡El “MÍ” se introyectó de tal manera
que pasó al inconsciente!
¡Está tan arraigado que
no sabemos que nos habita!
Estamos identificados con él:
*¡creemos que somos eso!***

¿QUÉ ES EL “MÍ”?



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

1º

El “MÍ” es lo que se llama “ego”

2º

**El “MÍ” es una ENTIDAD, un “alguien”.
(Recuerda que venimos por evolución.
Que estamos pasando de lo colectivo
a lo individual. Y la evolución continúa.)**

3º

**El “MÍ” es una formación interna
establecida en la memoria
y construida por ideales (ideas altas)
y deberías**

4º

El “MÍ” con sus ideales y deberías

es lo que *podemos ser*,

el punto hacia donde vamos.

(Nuestra energía consciente ha llegado

hasta este punto de evolución.)

5º

El “MÍ” es una VISIÓN. Desde ella vivimos.

Es una mirada o forma de verlo todo:

a uno mismo y los otros; a la vida y la muerte;

al amor; a la libertad; a las relaciones;

a nuestro estar en el mundo; a Dios.

6º

**El “MÍ” no es solo la imagen ideal
o la idea que queremos dar a los demás.**

Es algo más intenso

y abarcador

que la imagen o idea de nosotros.

7º

**El “MÍ” es una construcción mental
necesaria para nuestro funcionar
y para poder “sobrevivir”.**

**Está formado por ideas rígidas y actúa
como una máquina programada.**

PREGUNTAS

- ¿En qué se convierte el MÍ?

- ¿Cómo es tu mirada hacia

lo que va sucediendo dentro:

perfecta , enjuiciadora, iluminada?

**El “MÍ” se convierte en un “alguien” PERFECTO:
una voz divina que lo sabe todo.**

Es un ser ILUMINADO: sin errores.

Es un JUEZ: implacable y despiadado.

Es un CRITICÓN sin fin, rígido.

Es un OBSERVADOR: examina y enjuicia.

Desde ahí el MÍ “mira” lo que nos pasa.

PREGUNTA

¿Cómo actúa el “MÍ” en tu interior?



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

**El “MÍ” es ciego y se mueve ejerciendo
una presión interna con el objetivo
de que se realice su programa:
¡¡tiene que realizarse la visión!!;
¡¡hay que vivir “sí o sí”
los ideales y los deberías!!**

**El “MÍ” es una máquina,
gira en torno a sí mismo.
Imperturbable. Inflexible.
Intransigente.
Intolerante.
Sin discernir ni entender.**

Para que se realice los deberías
amenaza y crea temores;
recrimina y acusa, llenando de culpas;
hace juicios negativos y desvaloriza.

**Nos compara y nos hace sentir
superiores o inferiores.**

**No reconoce nada
que lo cuestione.**

**Siempre tiene razón y jamás
admite un error serio.**

PREGUNTA

**¿Qué sucede en el interior con
la existencia de un “MÍ”?**

**¡Se ha creado
una división interna!**



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

1) *Por una parte, el “MÍ”: perfecto.*

Está arriba. Activo. Triunfante.



2) *Por otra, lo que vivimos: imperfecto.*

Está abajo. Pásivo. Sufridor.

**El “MÍ” mira y examina
lo que se va presentando.
Si coincide con su visión,
con su “debería ser”,
lo aprueba. Y si no coincide,
lo desaprueba.**

**La actividad del “MÍ” en nosotros
aprobando y desaprobando no es total,
pero sí bastante continua.**

**Si aprueba nos pone “contentos”.
Si desaprueba, que es lo frecuente,
nos produce sufrimiento.**

PREGUNTAS

- ¿Tu interior está sereno o en lucha?
- ¿Cuál es la causa de tu sufrimiento?

El “MÍ” produce el sufrimiento.

**Crea un interior conflictivo que lucha
entre lo que debemos ser y lo que somos.**

La consecuencia es la no paz,

la no serenidad

en nuestras entrañas.

PREGUNTA

**¿El “MÍ” es negativo, malo,
algo que hay que destruir?**

NO

¡No hay que ir contra el “MÍ”!

**Ese es su método: la violencia;
el cambio; la destrucción; la represión.**

**“Ir contra” es una actuación
del mismo “MÍ”.**

**El “MÍ” ha tenido un papel positivo:
ayudarnos a salir de lo colectivo
para poder iniciar el camino de
hacernos individuales.
Es una estructura inteligente para
seguir avanzando en la VIDA.**

Si vas entendiendo el “MÍ”
verás que es un avance:
un gran paso en la evolución.
Es por un tiempo la *identidad* y la *guía*,
hasta que podamos intervenir
y empezar a construirnos.

**Además, al producir el “MÍ”
un bienestar efímero y superficial,
un malestar considerable y un vacío,
nos ofrece la ocasión de pararnos,
interrogarnos y entender quiénes somos,
y con ello desplegarlos como SERES.**

PREGUNTA

¿Y lo negativo del “MÍ”?

**La evolución ha llegado
hasta el punto que ha llegado
y eso nos han transmitido.
Estamos al principio de la creación
de un ser individual. Aún no es
un valor conocerse a sí mismo.**

**No se dedica tiempo y “esfuerzo”
por adquirir propio conocimiento.
Funcionamos con una visión rígida
acerca de realidades tan importantes
como el amor, la libertad,
el entendimiento, las relaciones.**

EJERCICIO DE CONTEMPLACIÓN

TODA LA VERDAD DE NUESTRO INTERIOR

Primero

LO QUE ERES Y PUEDES SER:

TU HISTORIA

¿Quién eres y puedes ser?...

¿Un ser individual?...¿Qué es eso?...

¿Un ser relacional?...¿Qué es eso?...

**Te enseñaron lo más importante
para que pudieras vivir
como un ser humano:
la relación.**

Que es abrirte y salir de ti.

**La primera y más sabia lección
que de forma inconsciente
te transmitieron y te hicieron vivir fue:
eres relación
y sin relación no eres!**

**¡Por eso relacionarte te hace sentir vivo,
presente y con bienestar!**

**Sin relación creas
un espacio interno
donde estás ausente, sin sentido
y con sufrimiento.**

La relación es apertura, amor,
salida hacia fuera, contacto,
encuentro.

Cuando te **relacionas** MIRAS
y entras en contacto
con “otra” realidad.

Te **relacionas** y MIRAS

“otras” realidades, entre las que está

lo que ocurre dentro de ti:

¡te **relacionas** contigo

MIRANDO lo que pasa por dentro!

Es así como te vas conociendo.

Cuando te **relacionas contigo
y **MIRAS** dentro,
descubres
que has ido aprendiendo y avanzando.
Te has ido desplegando hacia
hacerte humano, hacerte consciente.**

**También puedes descubrir
que has ido caminando
hacia un mayor entendimiento,
libertad y amor,
y al mismo tiempo hacia una vida
con menor sufrimiento y mayor bienestar.**

Si continúas MIRANDO la **relación contigo,
verás que todos los días
actúa tu ser consciente:
te das cuenta de lo que haces
y de lo que no haces;
de lo que te alegra y te entristece.**

Aunque la actuación más evidente del ser consciente, su claro despliegue, se da en tus tomas de consciencia y en ese vacío (descontento-soledad-sin sentido-inseguridad-insatisfacción) que aparece en tu profundidad.

*Ahora podemos llegar
a una conclusión.*

En la **relación** contigo se revela
que eres un potencial inmenso.
Es decir, **lo que eres y puedes ser**
no conoce límites.

Segundo

LA SITUACIÓN REAL

**¿Cuál es tu situación real en cuanto a
tu potencial, a hacerte consciente de la vida,
a entenderte y entender,
a vivir sin temores, a abrirte amando?**

¿Tú te cierras alguna vez?

¿Por qué lo sabes?

(has mirado y te has hecho consciente)

¿Y qué pasa después?

¿Qué hace tu ser consciente?

¿Sigues haciéndote consciente de la cerrazón

hasta entenderla y terminar con ella?

(¡no! No sigues haciéndote consciente.)

Se interrumpe esa dinámica. Se paraliza.

Se frena, se detiene, se suspende.

¡¡No te sigues desplegando!!

Tu **relación** con lo que pasa dentro,
MIRÁNDOTE y conociéndote,
revela que tu potencial de
hacerte humano, consciente,
entendedor-libre-abierto,
ino se ha podido desplegar!

**Es decir, tú eres esas capacidades
de entender-libertad-amar,
pero ellas no se han desplegado,
actuado, desarrollado. Por lo que
es escaso el entendimiento, la libertad
y el amor que poseemos.**

**¿Por qué no te has desplegado?
No fuiste facilitado en esta línea.
Hacerte consciente es algo que solo
lo puedes hacer tú y no fuiste preparado
para ello, porque a este punto
no ha llegado el proceso evolutivo.**

**La evolución ha llegado solo
hasta este gran momento actual
donde la humanidad ha dado el paso
de vivir siempre en colectivo
a sobrevivir en lo individual. Hoy
¡somos y podemos hacernos individuos!**

Por eso, al no haber podido desplegarlo,
la **relación** con lo que te ocurre,
tu **MIRADA** hacia lo que acontece,
es la de un **ser dormido**,
que **NO** ha podido construirse
por sí mismo.

Tercero

LA VIDA Y SU SABIDURÍA

EN EL UNIVERSO Y EN NOSOTROS

**¿Has podido hacerte consciente de
que eres un movimiento vital?
¿Has caído en la cuenta de que existe
una inteligencia en ti -eres tú- que
te ha acompañado en tu existencia?**

**Un potencial inmenso
y una realidad limitada,
¿no se plantea un dilema?**

POR UNA PARTE, lo que eres y puedes ser
está presente y actuando.

La sabiduría evolutiva sigue incorporando
el avance de la humanidad a los que
van viniendo al mundo para que
la vida se haga cada vez más consciente.

POR OTRA PARTE, está
nuestra situación de ser dormido,
con poco despliegue de su humanidad,
que al venir como
incipiente ser individual
necesita una mínima presencia y guía.

**¿Cómo crear esa presencia y esa guía
necesarias para sobrevivir
en un ser capacitado
para hacerse individual
pero que su situación es
la de estar dormido?**

**¿Cómo puede continuar LA VIDA,
la vida inteligente,
respetando al mismo tiempo
la toma de consciencia que es personal,
por lo que solo se puede hacer
por uno mismo?**

**La inteligencia a favor de la VIDA,
que habita en todos nosotros, lo solucionó.**

**Cuando vinimos,
nos incorporaron al mundo
a través de una serie de enseñanzas:
ideales, deberías, normas.**

**Estos principios se incorporaron en la memoria
y se creó dentro una especie de “entidad”,
un MÍ, una visión de cómo debe ser todo.
Y esto suple nuestra carencia y se convierte
en la presencia-identidad y guía
que necesitábamos.**

**Todo este proceso te ha permitido
estar en el mundo y que siga tu VIDA
en este tipo de existencia llamado “sobrevivir”.
Estás en una situación donde puedes
seguir conociéndote, entendiendo
y desplegándote.**

**¡Qué inteligencia de la humanidad
que ha facilitado a nuestro SER
dar un salto evolutivo fundamental,
respetando que la toma de consciencia
tiene que ser personal!**