



Artemisabcn Multiespai Artistic

Danza, Arte y Musicoterapia

***MAPA DEL SER
VIAJE A TU MUNDO INTERIOR***

***Enrica Tifatino
Gustavo Plafnik***

Índice

Notas

preliminares.....Pg. 5

Pg. 5

Capítulo I:

.....Pg. 23

Cómo llegamos a estar perdidos

La Duda

El mapa del Ser

Capítulo II:

.....Pg. 29

Los 4 planos o las 4 dimensiones que conforman el Ser

Similitudes y Diferencias

Sincronía

Capítulo III:

.....Pg. 35

El plano Emocional

Aprender a reconocer las emociones

Capítulo IV:

.....Pg. 39

El plano Mental

Identificación de pensamientos positivos y negativos

Consciente e Inconsciente

Capítulo V:

.....Pg. 45

El espíritu o alma

Nuestra Esencia. Nuestras Creencias

Honestidad Moral vs Auto-engaño

La armonía Espiritual

Cómo evitar caer en el dogma

Capítulo Pg. 51 VI:
Cómo cuidar el plano físico a través de los otros planos

Capítulo Pg. 57 VII:
La relación Mente-Corazón, la dinámica generadora de nuestra energía
El Silencio Mental
El estado de Receptividad

Capítulo Pg. 63 VIII:
Vivir realmente en el presente
Cómo llegar al estado de Plena Conciencia
Cómo generar empatía

Capítulo Pg. 68 IX:
El coraje de la Aceptación
Quién soy
El juicio de la compasión

Capítulo Pg. 73 X:
La Sabiduría de valorarnos
El verdadero cambio

Capítulo Pg. 77 XI:
El Ser Consciente
Inteligencia Emocional
Tomar el timón de nuestra vida

Capítulo Pg. 82 XII:
Quién quiero ser
Alcanzar nuestros sueños

Cosmovisión

“Para entender nuestra visión, tienes que saber cómo los vemos a Uds. Recién entonces podrás comprender el ciclo natural, el plan cósmico en el cual hemos vivido, las enseñanzas que nos legaron nuestros padres y abuelos...”

Primero deben entender que hay dos visiones, dos formas de plantearse la existencia. El mundo Occidental parte de un razonamiento abstracto. Éste es resultado del desamparo en que viven, pues el materialismo es solamente un paliativo en el instante de separación con la naturaleza. Cuando conformaron las grandes ciudades sin integrarlas a la naturaleza enfermaron de posesión. Los hombres comenzaron a creer que eran dueños de la tierra. Luego crearon doctrinas religiosas que al volverse meras imposiciones dogmáticas perdieron su esencia y se convirtieron en instrumentos de dominación de masas.

Hoy juegan a ser dioses apoyados en la alta tecnología. Esto solo ha traído destrucción al planeta, pues creen tener una orden divina para destruir y poseer las mentes y las vidas de las personas. Hay un grupo pequeño que maneja toda la economía y solo ven a los demás como números, como títeres con una vida útil de productividad. Para mantenerlos así los sumen en la ignorancia del ser, les hacen creer que son libres pero viven en estados policíacos, bajo normas y leyes que benefician a unos pocos.

Como parte de esta manipulación algunos se han refugiado en un temerario

fundamentalismo religioso, pero no alcanzan a dar una respuesta adecuada. Con esta ilusión se espera acceder a un paraíso en el que se vivirá en armonía y paz, pero desafortunadamente, este reino no es de esta vida y hay que esperar la muerte para alcanzar el bienestar y mientras tanto sufrir estoicamente, ser pobres (pues el rico difícilmente entrará al reino de los cielos) y aceptar a pie juntillas los lineamientos que se les imponen.

En este camino elaboraron conceptos y abusaron del uso de la razón. De la mano de la ciencia han pretendido aclarar y dar valor a todo, lo que no pueden comprender o demostrar es anulado, negado o desprestigiado. Durante todo este tiempo han intentado imponer su visión, desoyendo las verdades de otras culturas.

Todo esto los llevó a volverse escépticos respecto de sí mismos. Perdieron el rumbo y se convirtieron en víctimas de la ilusión de la razón.

Al aislarse de la naturaleza el temor entró en sus vidas. Crearon reglas para regir el comportamiento humano que son un culto a la contradicción y rompen con el orden natural, pues en este sistema el hombre pasó a ser propietario de la Madre Tierra y no a la inversa como en nuestra concepción. Según su tradición religiosa tienen dominio sobre todos los seres y los recursos de nuestros hermanos animales y plantas. En nombre del desarrollo han dispuesto el destino de todos los que formamos parte de la creación.

Este desorden nos ha llevado a un punto peligroso pues el desastre ecológico producto de la locura, la ambición, la codicia y la inconsciencia pareciera no tener fin.

Es así como los vemos. Muchos de los nuestros han adoptado esta visión y han perdido el contacto con la tradición de los ancestros. A nosotros se nos enseñó a respetar y convivir con la naturaleza; nuestra visión nos indica que somos parte de la creación, que tenemos los mismos derechos que los demás seres que habitan el planeta. El conocimiento que el Padre nos legó es el de respetarnos, nuestra visión es la de un orden natural.”

Capítulo I

Cómo llegamos a estar perdidos

La Duda

El mapa del Ser

La vida es un ciclo que culmina en un punto, al que hemos llamado muerte. Seguramente es apenas un ciclo en una cadena de ciclos.

También podríamos decir que la vida es una cadena de ciclos que conforman un gran ciclo único.

Estos pequeños ciclos se van conectando entre ellos, a través de un punto, que se va repitiendo en cada ciclo, y que finalmente es el eslabón que da continuidad a los perennes ciclos de la vida.

()

Este punto en común a todos los ciclos, marca un inicio y final de etapa. Un cambio que se avecina.

Usualmente, es en esos puntos dónde más perdidos nos vemos.

Pero ¿por qué llegamos a estar perdidos?

()

Lamentablemente, no vivimos en un sistema perfecto. De hecho, es probable que sea este mismo sistema, viciado de fallos y generador del caos, quien nos hace sentirnos perdidos.

Sin embargo eso no es lo importante. Ahora.

Es en la sensación de estar perdidos donde debemos enfocarnos. Ese es el primer paso para volver a encontrarnos.

()

Cuando nos ponemos en marcha con el fin de alcanzar una meta, debemos saber que sin conocer los caminos, es probable que terminemos perdidos.

En la vida, sin armonía dentro de Uno Mismo, seremos como viajeros sin brújula, y solo conseguiremos perdernos más, distraídos por los espejismos que nos desvían paulatinamente de nuestro sendero.

Y la única armonía que puede disfrutar Uno Mismo, es la armonía entre los componentes del Ser. O, lo que es igual, si todas nuestras partes no desean

lo mismo, nunca se pondrán de acuerdo en el camino a tomar.

()

Cuando hay una diferencia de opiniones entre las partes de nuestro Ser, se produce un tira y afloja interno. Este estado en que la indecisión se apodera de nosotros, suele ser de una duración mucho mayor de lo que suponemos. Debemos comprender que esa indecisión, esa DUDA, se introduce como un virus, y lentamente va llevando su constante “dudar” a todas las partes del sistema.

Ese proceso lento de invasión, se da a la inversa cuando finalmente nuestras partes se ponen de acuerdo. Esto suele durar más de lo que creemos también, como si hubiera eco.

Todo esto no sucedería de igual manera si el verdadero timón de nuestra vida realmente estuviera guiado por nuestras manos.

()

Hay muchos que se conforman pensando que no es posible darle un rumbo preciso a sus vidas, porque el camino está lleno de avatares y sorpresivos y desalentadores giros.

Otros, creen que el timón de sus vidas les fue arrebatado y que ya no es posible recuperarlo.

Sin embargo, debemos comprender algo importante. Debemos dejar de responsabilizar al resto de lo que nos sucede o nos ha sucedido.

Nuestro camino solo nos compete a nosotros. La responsabilidad del timón es solo de Uno Mismo, y obviamente, de todos los planos que conforman el Ser.

Ser responsable de este timón implica dejar de buscar excusas externas. Dejar de culpar a la mala suerte, o la mala estrella. Pero, primero de todo, dejar de sentirse culpable o cargar con la culpa de los demás.

Para poder cambiar, debemos CREER en que ES POSIBLE CAMBIAR.

()

Para ser Responsables de Uno Mismo es imprescindible primero, hacer un pacto, una promesa o juramento consigo mismo.

“Seré Conmigo, todo lo exigente que necesite, así como seré tan compasivo como lo precise”

Para recorrer el camino del auto-conocimiento y disponernos a evolucionar, necesitaremos evitar a toda costa la complacencia. Debemos exigirnos, cuando la pereza nos traicione.

Durante el trayecto, posiblemente nos descubramos de maneras distintas, nuevas. Muchas veces no nos gustará lo que empezamos a ver.

Para ello, deberemos inspeccionar en hechos de nuestro pasado. Es en nuestra experiencia pasada dónde se ocultan muchas respuestas a nuestras preguntas.

Pero para hallarlas, quizás debamos vernos de nuevas maneras.

Observarnos con nuevos ojos.

Ser Compasivo con uno mismo es lo que permite liberarnos de la culpa por las malas decisiones del pasado.

Debemos recordar siempre que ser humanos implica ser falibles.

¿Qué es la compasión? El Dalai Lama dice “La compasión es el deseo que todos Seres estén libres de sufrimiento.” Por lo tanto ser Compasivo consigo mismo significa desear estar libre de cualquier sufrimiento, que pueda ser generado por el apego al pasado o el temor al futuro.

()

Repasemos ahora un concepto que será el que nos permita continuar. Podríamos compararlo con un medio de transporte, y sin él, no podremos viajar...

Visualización:

Muchas de las ideas que se dan aquí, pueden solo tomar forma en nuestra mente. Llamaremos a esto “visualizar”.

Para iniciar este viaje a lo profundo de Uno Mismo, es muy importante visualizar. Porque a partir de las imágenes que proyectemos en nuestra mente, podremos imaginarnos el verdadero sendero que nos guiará...

()

Una vez me preguntaron “¿Dónde está mi mente?”

“Dónde tú quieras imaginarla” contesté.

()

Otro concepto importante a tener en cuenta es la *Experiencia Personal*, o *Experiencia Individual*.

Cuando decimos experiencia personal, queremos significar con ello, la experiencia única y completamente personal que tiene solo quién está viviendo o ha vivido esta experiencia.

Nadie puede vivir la experiencia personal de otro, más que la suya propia. Nadie puede ver con nuestros propios ojos ni sentir con nuestra propia piel, salvo Uno Mismo. Por consecuencia, solo Uno Mismo tiene la capacidad de encontrar las verdaderas respuestas que da la experiencia personal.

En resumen, se podría decir que cada Ser es una Experiencia Individual, y que todas las experiencias, aunque son diferentes, conducen al mismo punto.

Experimentar por diferentes vías para encontrar un mismo camino.

()

Así, finalmente llegamos al mapa que nos ayudará a lo largo del camino. La brújula que consultaremos cuando no encontremos el rumbo.

Para ello debemos comprender que la única manera de hablar de algo tan abstracto como el Ser, es comenzar a imaginarlo.

Podemos elegir la manera o la forma que se nos plazca para darle, pero debemos recordar, que sea cual sea su forma o aspecto, el Ser se compone de 4 planos o dimensiones.

De ahora en adelante siempre que hablemos de los 4 componentes del Ser, debemos comprender que funcionan en diferentes planos, como nubes ubicadas en el cielo a diferentes altitudes.

Si las observamos desde abajo, parecerán estar todas a la misma altura, sin embargo, esto no es así.

Los componentes del Ser trabajan a distinta altura o en distintas dimensiones. Eso no significa que uno sea más o menos importante que el otro. De hecho, TODOS son igual de importantes, y esto es porque es imposible concebir un Ser plenamente Consciente, sin la completa Armonía entre sus 4 planos.

Los 4 planos del Ser

El plano Físico

El plano Emocional

El plano Mental

El Plano Espiritual

()

Ejercicio práctico n. 1

Importante: Durante la meditación o relajación se aconseja silenciar los aparatos electrónicos que puedan molestarnos y vestir siempre con ropa suficientemente cómoda.

Toma un papel en blanco, un lápiz y algunos colores. Ahora dibuja tu silueta y divídela en 4 partes que te sugieran los 4 Planos. Colorea las 4 partes con 4 colores diferentes, utilizando los dos que te gustan menos para los dos planos que sientes atascados, y las otras dos con los dos colores que más te gusten. Visualiza la imagen y déjala estar.

Ahora siéntate lo más cómodo posible en una habitación aireada. Concéntrate en la respiración y trata de tener la mente en blanco. Las primeras veces te parecerá difícil meditar y concentrarte en no distraer tu cuerpo ni tu mente. Pero con la práctica constante podrás llegar a estados Alfa y Beta que significarán la conexión de las 4 Dimensiones. Cuando llega un pensamiento, no te agarres a él, sino que visualízalo y luego déjalo ir. Cuando tu respiración se haya vuelto constante y rítmica, trata de mantener tu mirada en un único punto delante tuyo, lleno de luz y de brillo. Las primeras veces te aconsejamos meditar entre 8 y 10 minutos. Con la práctica podrás llegar hasta la media hora o más.

Ahora, que estas completamente relajado y despierto al mismo tiempo, coge otra hoja y vuelve a dibujar tu silueta con el mismo procedimiento de antes. Es la hora de visualizar el cambio. Compara la primera silueta con la nueva y saca tus propias conclusiones.

Capítulo II

Los 4 planos o las 4 dimensiones que conforman el Ser Similitudes y Diferencias El Concepto de Sincronía

Para trabajar sobre uno mismo, sobre el Ser que realmente somos, hemos comprendido que nos resultará más simple hacerlo, si primero ordenamos y dividimos el trabajo.

La concepción y el significado de los 4 planos en que hemos dividido al Ser no son casuales.

Sabemos que como seres humanos estamos atados a esta realidad a través del plano físico. Si el Ser se concibiese como un árbol, el Plano Físico sería la raíz.

Podemos decir que es el plano físico el que permite la relación entre Uno mismo y el resto.

La relación con el entorno, es la que genera las emociones y los posteriores pensamientos que tienen lugar en los Planos Emocional y Mental.

El Plano Espiritual quizás es el más difícil de imaginar, pero a la vez es el más necesario.

Podemos ser un conjunto de armónicas emociones y bellos pensamientos dentro de un cuerpo físico, pero sin el plano espiritual, todo ello no valdría NADA. Un Ser sin dimensión espiritual, carece de Fuerza de Voluntad, de Honestidad Moral; vive sumido en la desilusión constante, sorprendido por las casualidades, y limitado por su propio miedo.

Simplemente por no creer.

Una Creencia no es ni mejor ni peor que otra. Lo que le da validez y fuerza a la creencia es la convicción con que el Ser cree (comúnmente llamado Fe)

Lo que no es admisible es que Uno No crea o No tenga creencias. Sea cual sea nuestra procedencia, si no creemos en algo, si no creemos al

menos en Uno Mismo, de nada servirá empezar un camino de crecimiento personal.

En cambio si el individuo se propone desarrollar su espíritu, podrá encontrar un sentido a ese conjunto de emociones y pensamientos. Solo un Ser Plenamente Consciente puede hacer un buen uso de su Fuerza de Voluntad, a través de una moral sólida, libre de expectativas vacías, atado solo a disfrutar el presente, y a cumplir sus sueños y completar su propio Destino.

Tan solo creyendo en Uno Mismo.

Y la sutil diferencia entre Creer y No creer, es la que otorga armonía y sentido al plano espiritual.

()

El plano físico es el más tangible de los planos, y si lo nombramos primero, no es que sea el menos importante, sino porque es la dimensión que nos abrirá la entrada a los demás planos.

Es a través de nuestro cuerpo, de nuestro plano físico, como nos relacionamos con la realidad, con el presente.

Es a través de nuestro cuerpo que las acciones, las emociones, se hacen tangibles.

Tengamos en cuenta que cuando hablamos de presente, nos referimos a la minúscula porción o instante de tiempo que señala el ahora. Es a ello a lo que llamamos presente.

Cuanto más pequeño concebimos el presente, más disfrutaremos de él.

Decíamos antes que con el Físico alcanzábamos los demás planos. Es también nuestro Físico quien marca el inicio y el final de la vida.

Y también es el primer plano que comienza a evolucionar.

Sino cuidamos nuestro físico, jamás alcanzaremos a desarrollar nuestro verdadero Ser.

()

Todos los Planos necesitan atención, cuidados, y ejercitarse. Si un plano no

se ejercita y busca desarrollarse, se atrofia. Y si solo uno de los planos está atascado, los demás se desequilibran.

Y de poderoso aliado nuestro, puede transformarse en una carga, generar conflictos internos, impidiéndonos alcanzar un estado pleno de armonía.

()

El plano emocional puede compararse con el clima en que está sumergido el Ser o Uno Mismo en el Aquí y Ahora.

Nuestro presente esta siempre envuelto en el “clima emocional” que nos afecta.

A través del plano físico, nuestro Ser está presente en la Realidad. Así nos llegan sensaciones que canalizamos en el plano emocional. Allí se gestan las emociones y los sentimientos.

Cuando una emoción o sentimiento nos envuelve, debemos comprender, que lo hace surgiendo desde el plano emocional y contagiando los demás planos. En consecuencia, debemos recordar, que siempre estamos inmersos en un estado emocional.

Uno de los objetivos del DAM será educar nuestras emociones y sentimientos. Esto beneficiará nuestro Ser, dotándolo con Inteligencia Emocional.

()

Llamamos plano Mental al que tiene lugar en nuestra mente.

Este plano está conformado por todos los pensamientos que allí ocurren. Debemos saber que la mente no piensa sola. Que es nuestra voluntad la que guía el pensamiento, y si no somos conscientes de ello, nuestros pensamientos quedan acéfalos de guía.

Debemos aprender a dominar nuestros pensamientos para que nuestros pensamientos no nos dominen a nosotros.

()

La evolución de nuestro Ser es imposible sin el propio convencimiento.

()

Es importante recordar que el plano emocional y el plano espiritual terminan influyendo en el estado mental y en los pensamientos.

Una mente evolucionada, es aquella que está bañada por la armonía de todos los planos del Ser.

()

Llegamos así al Plano Espiritual. En esta dimensión habita nuestro espíritu, nuestra alma.

Es el plano más elevado de todos, y su energía impregna todos los demás planos por igual.

El estado armónico solo es posible con un plano espiritual equilibrado y consciente.

Es tan malo no creer en nada, como hacer de nuestras creencias dogmas inmutables.

Un estado armónico le permite a uno transcurrir calmo por el camino. La armonía es la paz y la calma que nacen en el Plano Espiritual.

()

En el camino hacia la armonía del Ser, también nos encontraremos muchas veces con el concepto de **Sincronía**.

Cuando hablemos de ello, debemos recordar que llamamos Sincronía a la coincidencia de fenómenos o hechos en el tiempo.

La sincronía se da a todo nivel, desde un átomo hasta en el movimiento de los planetas. Pero cuanto más profunda es esa sincronía mayor es su importancia.

Podemos decir que nuestro plano físico está sincronizado en sí mismo, pero si no está de acuerdo con los demás planos, no está en sincronía con ellos.

Cuando aprendemos a oír lo que nos comunican los diferentes Planos de nuestro Ser, aprenderemos también a escuchar lo en todos momentos el Destino trata de decirnos para que nos acerquemos más y más a nuestros estados sincrónicos.

Cuando el Ser halla su Sincronía individual, comenzará a ver su Sincronía con el entorno... es decir, estará en el lugar preciso, en el momento correcto

para disfrutar de los hechos de la vida.

()

Nunca olvidemos que para educar cualquier parte del Ser, es vital tener DISCIPLINA.

La Disciplina necesaria para desarrollar cada plano de Uno mismo, tiene una lista de ingredientes muy importantes:

La indulgencia para aceptar nuestros errores.

La constancia para aprender de ellos y volver a intentarlo.

La auto-exigencia necesaria para continuar evolucionando.

