

EPISODIO 02

La Indagación: una puerta de entrada al Amor



Transcripción Del Episodio

Con

Arezky Hernández

En el episodio anterior vimos las dos habitaciones en las que vivimos nuestra vida: La Habitación Oscura y La Habitación de Luz.

En la Habitación Oscura vivimos en el sufrimiento.

En la Habitación de Luz vivimos con alegría y abundancia.

En este episodio del podcast queremos conversar sobre qué vías tenemos a nuestra disposición para salir de la Habitación Oscura.

Pero antes, te cuento una distinción importante:

Habitación Oscura	Habitación De Luz
Estamos en el tiempo	No existe el tiempo.
Vivimos identificados con la personalidad separada que vive separada del mundo.	Vivimos en el flujo con lo que es: con la experiencia inmediata, espontánea y obvia de la vida.
Esa personalidad vive a través de las historias mentales que nos contamos, a través de nuestros pensamientos.	Vivimos a través del cuerpo, de las emociones.
Nuestros pensamientos siempre están en el pasado o en el futuro: siempre lamentando algo que pasó o preocupados por algo que sucederá.	Y el cuerpo siempre está en el presente: nuestras células reaccionan inmediatamente a los estímulos y son unos con ellos.

De esta forma, cualquier herramienta *racional* que encontremos para escapar de la Habitación Oscura de nuestra vida es una trampa de nuestro Ego que no tiene salida. Porque estamos en la mente, de nuestro Ego, de nuestra identidad separada para llevarnos en una ruta de regreso a la misma Habitación Oscura y permanecer en el mismo lugar.

Cuando decimos "ya sé", estamos en realidad regresando a la ilusión. Porque cuando digo "ya sé" no estoy en realidad reaccionando espontáneamente a lo que está ocurriendo en mi vida AHORA, sino que estoy comparando mi situación actual con alguna situación pasada y reaccionando con los patrones adquiridos que ya tenemos a nivel inconsciente.

Para viajar de la Habitación Oscura a la Habitación De Luz en nuestra vida es necesario salir de nuestra mente, de nuestros pensamientos, de nuestro mundo racional.

Tenemos que hacer un viaje al cuerpo: un viaje al presente, un viaje a la unión, a fluir, a la integración, a las emociones.

Así las cosas, la estrategia para salir de nuestra Habitación Oscura se debe enfocar en estos puntos

1. **darnos cuenta que** SIEMPRE estamos viviendo a partir de una identificación con el Ego, mi identidad separada del universo, o que SIEMPRE tenemos una invitación gratis para ir a la Habitación Oscura.
2. **reconocer la identificación** que tenemos justo en el momento presente
3. **abandonar** la identificación.
4. **enfocar nuestra atención** al momento presente de nuestra vida y escoger la experiencia que deseamos vivir.

Al poder reconocer la ilusión mental en la que vivimos podemos escoger actuar de forma diferente para crear nuestra vida a propósito en vez de continuar manifestando los patrones que siempre tenemos.

Yo he encontrado 3 herramientas para salir de la Habitación Oscura:

1. **El baile**, porque es del cuerpo: artes marciales, bailes sufíes, trabajos corporales de auto desarrollo.
2. **La meditación o mindfulness**: poderosa herramienta usada desde hace 2500 años por buda y sus seguidores.
3. **La Indagación**: poderosa herramienta igualmente usada por Buda, Aristóteles y muchos otras personas sabias.

El Coaching Basado en La Indagación es la herramienta que yo utilizo, ya que nos permite liberarnos de nuestros patrones de vida limitantes y dañinos.

Es una excelente metodología que permite identificar y transformar las ilusiones mentales que crean nuestra Habitación Oscura, y nuestro sufrimiento innecesario.

El método es accesible a cualquiera que desee conocerlo. Sólo se requiere estar dispuesto a soltar la conversación mental interna dejando de creer nuestros pensamientos.

De esta forma entramos en contacto directamente con una forma de sabiduría que surge de la vida misma que se manifiesta a través de cada uno de nosotros.

A través de La Indagación de nuestros pensamientos y sentimientos nos permitimos acceder a otras posibilidades y opciones de comportamiento que pudiéramos nunca haber encontrado de continuar identificados con nuestra identidad separada.

La Indagación utiliza unas preguntas específicas para guiarnos a través del siguiente proceso:

1. **Identificar los obstáculos** que nos impiden crear nuestra vida a propósito.
2. **Disolver y eliminar** las ideas preconcebidas, creencias limitantes y suposiciones que usa nuestra mente condicionada para que actuemos en patrones limitantes constantemente.
3. **Acceder a una nueva forma de ver** las circunstancias específicas que identificamos como un obstáculo permitiendo así explorar otros comportamientos escogidos a propósito para crear los resultados que buscamos en nuestra vida.
4. **Abandonar el comportamiento de víctima** de las circunstancias a través de tomar responsabilidad y hacernos cargo de efectuar la transformación necesaria en nuestro comportamiento a partir de criterios propios surgidos de la comprensión y el entendimiento desde un lugar más allá de la mente racional. De esta forma pasamos a construir nuestra vida a propósito creando los resultados que deseamos y no hemos podido lograr.

De esta forma, la práctica **continuada y constante** de La Indagación personal permite a largo plazo una transformación positiva y la implementación de nuevos patrones elegidos a voluntad y conscientemente.

El Coaching Basado En La Indagación puede ser inicialmente aprendido y practicado a través del apoyo de un facilitador entrenado en la herramienta y es precisamente lo que enseñamos en Indagación En Acción Club, donde los miembros aprenden a usar la auto-indagación de forma espontánea, íntima e inmediata para identificar y transformar los obstáculos que surgen al vivir en la Habitación Oscura día a día y que nos llevan a tener patrones repetitivos constantes, dañinos, dañan nuestras relaciones y nos impide crear nuestros proyectos con sabiduría y paz.

El resultado es la eliminación de las historias mentales que nos permiten ver con claridad las situaciones estresantes que surgen día a día en nuestras relaciones y proyectos.

A través de la práctica de La Indagación desarrollamos una relación con la sabiduría, el amor y la compasión que esencialmente somos. Y esta sabiduría se manifestará a través de cada uno de nosotros de forma directa, esto es sin ir al pasado o a los recuerdos, sino a través de chispas espontáneas de comprensión.

Y con la práctica continuada de La Indagación comenzamos a *abandonar*, poco a poco, nuestra vida en la Habitación Oscura.



De esta forma nos construimos un puente para ir a la Habitación De Luz, la cual es nuestro derecho de nacimiento y nuestra verdadera esencia.

¿A qué situaciones se puede aplicar La Indagación?

Esta herramienta puede ser aplicada en un gran número de situaciones que incluyen la asesoría, el coaching, el desarrollo de liderazgo, la educación, así como en el emprendimiento, la creación de proyectos personales, de ventas, de marketing, de planeación de estrategias, etc.

El resultado siempre es acceder a la sabiduría que surge de la vida en el momento presente a través de la intuición y la comprensión momentánea desde un lugar *no racional* y que permite construir tu vida, tus proyectos y tus relaciones a propósito.

Y como ya comprendes a estas alturas, lo verdaderamente importante no es *teorizar* sobre sobre La Indagación.

Lo verdaderamente importante y transformador es la práctica.

Como dice una máxima del zen: "*experiencia directa, comprensión gradual*".

Lo que significa actuar y basar nuestra comprensión a partir de la *experiencia* y no del entendimiento racional.

Anímate y prueba. La práctica de La Indagación es extraordinaria y transformadora.