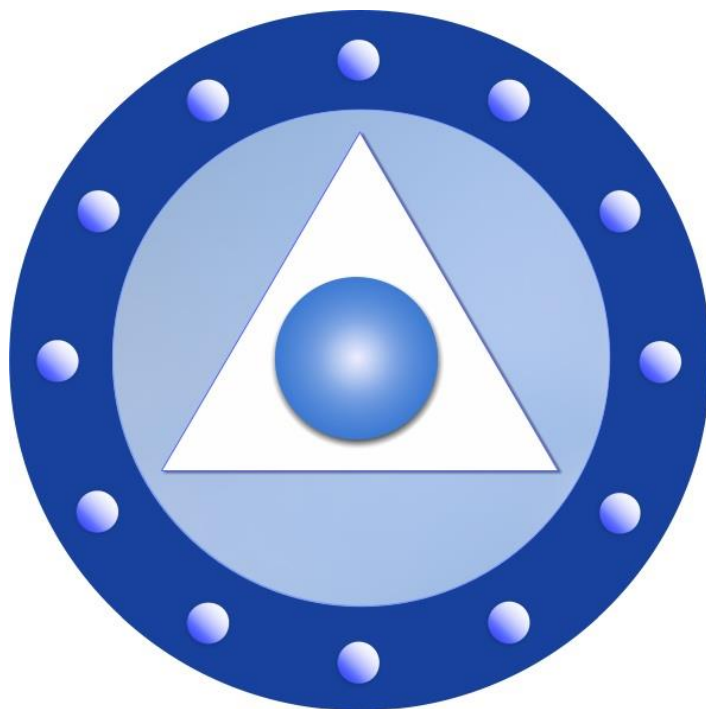




2ª EDICIÓN

CLAVES PARA LA AUTOOBSERVACIÓN



BIBLIOTECA TSEYOR

CLAVES PARA LA AUTOOBSERVACIÓN

2ª Edición, junio 2026

Se autoriza la libre divulgación de la obra, siempre y cuando no se modifique en absoluto su contenido y portada, y se cite expresamente al Grupo Tseyor como fuente o procedencia.

La presente edición digital es gratuita.

TSEYOR Centro de Estudios Socioculturales

Barcelona (España)

Asociación cultural sin ánimo de lucro número 26478

Código de Identificación: G62991112

UTG. Universidad Tseyor de Granada

Granada (España)

Nuestra web: tseyor.org

Diseño de la portada: Puente, a partir de una psicografía de Aumnor.



Cuando el ejercicio de la autoobservación está bien empleado, la experiencia que se adquiere es pura, es objetiva, puede uno transportarse a otros niveles de consciencia, reconocer otros espacios, otras situaciones, otros niveles. Verdaderamente, entonces la espera no es en balde, y la paciencia es paciencia, porque estará ausente totalmente de impaciencia.

Rasbek. Comunicado 1110.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. COMUNICACIONES INTERDIMENSIONALES.....	8
• 992. EL MUULASTERIO DE LA MEDITACIÓN SUUT: EL CENTRO DEL TRIÁNGULO. Noiwanak.....	8
• 1110. LA PACIENCIA ES LA FALTA DE IMPACIENCIA CON AUTOOBSERVACIÓN.Rasbek.....	13
• 1234. TOCA UN PERIODO DE REFLEXIÓN, DE MEDITACIÓN. Rasbek.....	17
• 1296. LA CONTEMPLACIÓN. Shilcars.....	22
• 1359. LA CONTEMPLACIÓN ES SENTIRSE TODO. Shilcars.....	27
• TAP 199. LA RUTINA SE PRODUCE CUANDO NO APLICAMOS LA AUTOOBSERVACIÓN. Shilcars.....	31
• TAP 254. LA AUTOOBSERVACIÓN ES TODO. Shilcars.....	35
• 1387. LA MENTE PROCURA ADAPTARSE A TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS. Shilcars.....	40
3. MÁXIMAS DE AUTOOBSERVACIÓN.....	43
4. PASOS PARA REALIZAR EL TALLER DE AUTOOBSERVACIÓN Envuelta Nube La Pm.....	47
5. FUNCIÓN DE LA AUTOOBSERVACIÓN EN EL CEREBRO Envuelta Nube La Pm.....	51
6. ENFOQUES EN LA PRÁCTICA DE LA AUTOOBSERVACIÓN Y MEDITACIÓN.....	54
7. CONCEPTOS DE AUTOOBSERVACIÓN <i>Glosario Terminológico de Tseyor</i>	56
8. REGISTROS E INSTRUMENTOS DE AUTOOBSERVACIÓN.....	95
9. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN.....	96
10. RECURSOS DE AUTOOBSERVACIÓN EN TSEYOR.....	99
11. CARTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN ALQUÍMICA.....	100
12. LA AUTOOBSERVACIÓN Y TRANSMUTACIÓN DE LAS SOMBRAS Y DE LOS ESPEJOS.....	110

1. INTRODUCCIÓN

La presente monografía surge como una continuación necesaria de la obra ya existente en la Biblioteca Tseyor y que fue impresa en su momento: *La autoobservación*.

Desde su aparición se han sucedido comunicados y muchas referencias dentro de ellos, que abundan en propuestas sobre la gran herramienta que tenemos con la autoobservación, para el perfeccionamiento de nuestro pensamiento, el autodescubrimiento, la autorrealización y la transmutación.

Algunos de estos comunicados y diversas referencias contenidos en otros igualmente valiosos, aparecen recogidos en estas páginas, como una colección de sentencias sobre la autoobservación.

Los hermanos y hermanas que hemos sentido la necesidad de crear esta obra, fruto de un trabajo compartido, hemos querido darle un aspecto sencillo y práctico, sin pretensión de exhaustividad, pero siendo conscientes también de que podrá ser ampliada en sucesivas ediciones con nuevos contenidos que la irán actualizando.

Nos ha interesado dar sugerencias para la práctica de la autoobservación y también mostrar los muy diversos enfoques y procedimientos con que puede ser abordada, pues como ha dicho Shilcars en un reciente comunicado: “La autoobservación lo abarca todo”.

La autoobservación es objeto de estudio en la psicología y en la neurociencia, y está presente en muchos trabajos y artículos sobre la metacognición, aunque en cierto modo se obvia en ellos lo que tiene como vía de acceso a la trascendencia.

No obstante, las aportaciones de la neurociencia sobre los procesos mentales y cognitivos y sus correlatos neuronales las hemos tenido en cuenta y las reflejamos en algunos sucintos esquemas para conocimiento de los interesados.

También hemos recogido un amplio entramado conceptual que sobre la autoobservación existe en la filosofía de Tseyor, y para ello nos hemos valido de la recopilación de numerosas entradas del *Glosario Terminológico de Tseyor*, donde aparece la autoobservación de una forma central o como elemento coadyuvante a determinados procesos espirituales.

También nos ha interesado dar una serie de propuestas de registros e instrumentos de autoobservación, y sobre todo una encuesta de

autoevaluación de nuestras prácticas de autoobservación, que nos sirvan para ser más conscientes de cuándo, cómo, dónde y de qué manera la practicamos.

Como reconoce Shilcars en el citado TAP 254, la autoobservación se puede practicar también mediante las psicografías y los gráficos canalizados por nuestro Chac Mool Puente del maestro Aumnor. En este sentido hemos incluido una colección de Cartas de alquimia que se están recibiendo ahora en Tseyor, y donde podemos apreciar aspectos diversos de nuestra personalidad egoica y trascendente.

Por último, nos ha parecido útil poner la autoobservación en relación con el trabajo de los espejos y de las sombras, y hemos incluido una breve referencia a esta forma de autoconocimiento y transformación de nuestras impresiones.

En realidad, sobre autoobservación, su teoría y su práctica, habría tanto que decir que sería interminable, por eso hemos puesto, de momento, un punto y final, para continuar con el tema en próximas andaduras, que darán lugar a nuevas ediciones de este modesto trabajo.

La 2ª edición aporta las referencias dadas por Shilcars sobre autoobservación y memoria en el com. 1387.

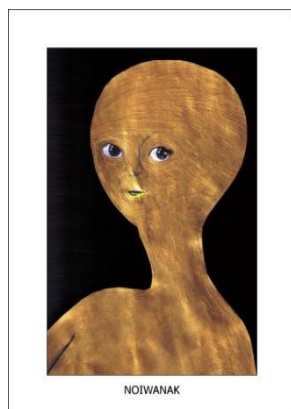
2. COMUNICACIONES INTERDIMENSIONALES

- **992. EL MUULASTERIO DE LA MEDITACIÓN SUUT: EL CENTRO DEL TRIÁNGULO**

Barcelona – Ágora del Junantal (Paltalk)

Núm. 992, 17 de septiembre 2019

En la reunión del Ágora del Junantal de hoy, hemos estado leyendo el comunicado 985. *El cerebro está al servicio de nuestra consciencia para alcanzar el cuarto paso: suut.* A continuación, ha intervenido nuestra hermana Noiwanak y nos ha dado el siguiente comunicado.



992. EL MUULASTERIO DE LA MEDITACIÓN SUUT: EL CENTRO DEL TRIÁNGULO

Amados, soy Noiwanak.

Suut *versus* infinitas posibilidades.

Claro, en el cuarto paso se nos abre un mundo infinito de posibilidades. Eso es el suut, una pizarra; una negra pizarra, oscura, profundamente oscura, en la que con el yeso de nuestra mente puesto al servicio de nuestra voluntad de cambio, impresionaremos determinadas imágenes, figuras...

¿Por qué? Precisamente porque nuestro cerebro así va a entenderlo, a decodificarlo y a asumirlo. No de otra manera sería posible -en este cuerpo 3D, en este organismo planetario creado de polvo de estrellas- un modo para inculcar un determinado conocimiento y utilizarlo, dicho conocimiento, para vehiculizar nuestro pensamiento por medio del cerebro.

Así, con la voluntad en primer lugar, con esa voluntad férrea que nos da el reconocimiento de nosotros mismos y las grandes posibilidades que tenemos, e intuimos que tal vez serán infinitas, aplicaremos en esa negra

pizarra, en ese oscuro mundo, la realidad, que en el fondo es la pura irrealidad.

Porque nuestro cerebro, para entender dicha irrealidad, necesitará moverse en un mundo real e irreal a la vez, un mundo de formas que no escapen a esta visión holográfica contenida en un recipiente que, al parecer, y digo solo al parecer, es limitado, y así es.

Nuestro cerebro parte de una premisa, que es la de asumir aquel conocimiento que va perfeccionándose plásticamente en un orden previamente establecido. E igual que cuando hinchamos un globo de aire, que a su vez se va expandiendo, nuestro cerebro así también lo hace.

Eso nos indica que nuestro cerebro no es limitado, pero sí se limita para conducir al individuo, a ese ser en este espacio 3D, con sus propias limitaciones, a que aprisione en su cerebro o lo asuma, todo aquel conocimiento que es, y tiene la posibilidad de aplicar debidamente.

Un conocimiento aprehendido indebidamente puede ocasionar un deterioro mental y de ahí parten diferentes y muy diversos panoramas o cuadros clínicos, porque no se tiene en cuenta la propia capacidad del individuo, muy especialmente en la autoobservación, en la interiorización, en la introspección.

Damos cabida a todo el conocimiento que nos llega, de todas partes, creyendo que nuestra vasija mental o cerebro es capaz de albergar todo cuanto llegue a atravesar las fronteras de nuestro pensamiento, y realmente no es así.

Es menester que en nosotros exista el equilibrio, la paz, la armonía, la bondad, la paciencia y un largo etcétera, para que poco a poco vayamos asumiendo esa gran realidad, que nos llevará a reconocer la irrealidad del mundo en el que estamos transitando. Por decirlo de algún modo, la gran mentira, de la que se hace mención en este mundo 3D como de puro ilusionismo. Y efectivamente, así es.

Nuestro cerebro decodifica, pero en realidad dicha decodificación de los elementos que adquiere, en base a ese aprehender, lo es sin forma. Otra cosa es que le dé forma para que podamos entenderlo. Por eso, la realidad es la irrealidad y el cerebro es únicamente una muleta.

El universo holográfico cuántico, la trascendencia, los mundos paralelos, son inexplicables, y no se basan en lógica alguna. La lógica la utilizamos aquí para entendernos, para el manejo dada nuestra insuficiencia en todos los aspectos.

Pero en realidad el universo no piensa, actúa. La creatividad no es pensamiento alguno. La creatividad es imaginación y la imaginación es; nada más es.

Así, cuando trabajamos en este cuarto tránsito, el suut, nos brindamos a nosotros mismos la posibilidad de un infinito mundo de posibilidades al mismo tiempo y, a cuál mejor, la aprehenderemos para seguir instruyéndonos en ese proceso infinito.

Pero no olvidemos, estamos aprehendiendo *inputs*, estamos aprehendiendo signos, símbolos para entendernos. Mas dichos símbolos no son la realidad, es un lenguaje única y exclusivamente para ir avanzando en este proceso de perfeccionamiento del pensamiento humano.

Entonces, cuando se llega a este punto, cuando podemos llegar a comprender verdaderamente que así es, que estamos imbuidos en un mundo irreal, por cuanto nada es y nada existe, pero al mismo tiempo existe y es la posibilidad de todo, es cuando avanzamos. Es cuando a nuestro cerebro le vamos dando pequeñas dosis de comprensión, que en el fondo es transmutación.

Porque cuando llegamos a este punto del suut, verdaderamente trabajando, cuando nos damos cuenta que meditar es la base de todo lo conocido y por conocer, vamos apreciando nuevas realidades.

Así os planteo una posibilidad más dentro de ese mundo infinito de posibilidades. Y es que estamos en una tríada también. Porque el propio Tseyor es una tríada y lo refleja el propio símbolo, el sello de Tseyor es un ejemplo de dicha tríada, con ese triángulo. Un triángulo que sin él no sería posible ese movimiento cósmico-crístico en Tseyor.

Si no existiere Tseyor se tendría que inventar, por decirlo de algún modo, se tendría que facultar la posibilidad de tener un primer enganche, engarce a la vez, para continuar asistiendo a este mundo ilusionante, irreal, ficticio pero que, en el fondo, cual negra pizarra, es posible aprehenderlo todo en función de, como he dicho anteriormente, la capacidad de asimilación -prudentemente, pacientemente, bondadosamente- que cada uno pueda aportar en sí mismo y a la colectividad.

Cuando se llega, pues, a este punto, todo es más fácil, no existen barreras, y el triángulo perfecto, esa tríada perfecta que simboliza Tseyor, necesita de un cuarto elemento. Necesita el elemento que le va a permitir la retroalimentación.

Ese cuarto elemento, podría ser también un ejemplo como para englobarlo dentro del mismo centro del propio triángulo. Y ese sería un

nuevo centro que haría posible, y además necesario, que empezaseis a valorar la posibilidad de que así sea.

Este centro equilibraría y retroalimentaría a la tríada. Ese centro, cual Muulasterio, sería distinto a todos los demás Muulasterios, que actualmente conforman esa tríada en Tseyor. Y se situaría en el propio centro de ese triángulo, y sería el Muulasterio de la meditación, de la reflexión.

Y entonces sí, con esos cuatro elementos en auge, en retroalimentación, en movimiento continuo, y en movimiento ondulatorio al mismo tiempo, nos permitiría a todos y cada uno de nosotros proyectarnos con mucha más facilidad en los mundos sublimes, en los mundos internos.

Para eso tenemos herramientas, tenemos talleres. Y somos capaces de ello por cuanto habremos entendido este proceso, el que hayamos superado el tercer paso y estemos en el suut. Y el suut se va a reflejar precisamente como modelo de meditación, de reflexión, de interiorización.

Y ahí y por ahí habremos de reflexionar. ¿Por qué? Porque bien aprendida la lección, asumida, comprendida en lo más profundo de nuestro corazón, de nuestro cerebro, nos va a permitir pedirle al mismo, a nuestro cerebro, todo cuanto sea posible que nos facilite, siempre y cuando utilicemos el vehículo adecuado, las claves adecuadas. Pero sin duda alguna nuestro cerebro nos lo va a proporcionar.

Tal vez nos lo va a proporcionar con símbolos, para que lo entendamos perfectamente, que entendamos la realidad con imágenes ya conocidas, con paisajes, con la visión de nuestro propio cuerpo físico interior... En fin, de cualquier modo el cerebro se adaptará a nuestras posibilidades y capacidades, que no olvidemos son infinitas.

Y eso lo alcanzaremos sencillamente con un taller muy humilde, y a la vez muy sencillo de llevar a cabo, con voluntad, con paciencia, y es el de *El Fractal hacia el Infinito*¹.

Probemos, preparémonos, especialicémonos primero y probemos, y observaremos cómo nuestro cerebro nos es un gran auxiliar, está a nuestro servicio, y observemos también cómo se cumplen nuestros deseos, que en el fondo y de este modo también, no son propiamente deseos, sino anhelos de perfeccionamiento y de ayuda humanitaria.

Probemos y comprobemos que, suut *versus* infinitas posibilidades.

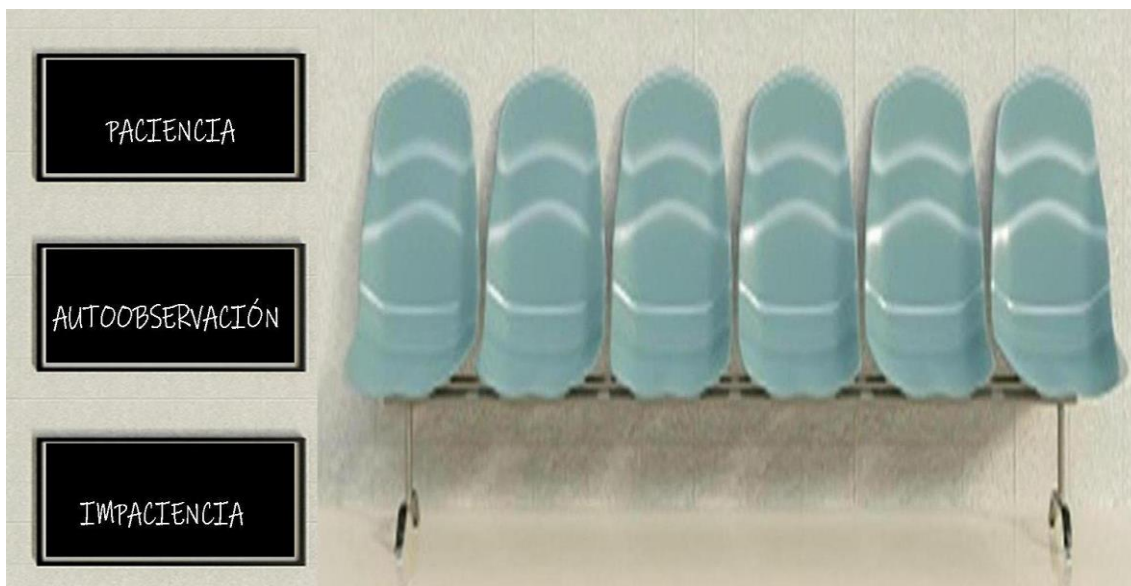
¹ Comunicado 777, 8 de mayo de 2016.

Amados hermanos y hermanas os mando mi bendición.
Amor, Noiwanak.

- **1110. LA PACIENCIA ES LA FALTA DE IMPACIENCIA CON AUTOOBSERVACIÓN**

Tarragona. Playa Cabellos Blancos – Retiro del Muulasterio Tseyor Los Castaños (Paltalk)

Núm. 1110, viernes 9 de julio 2021



La paciencia es la falta de impaciencia con autoobservación

“Cuando el ejercicio de la autoobservación está bien empleado, la experiencia que se adquiere es pura, es objetiva, puede uno transportarse a otros niveles de consciencia, reconocer otros espacios, otras situaciones, otros niveles. Verdaderamente, entonces la espera no es en balde, y la paciencia es paciencia, porque estará ausente totalmente de impaciencia.” Rasbek. Comunicado 1110.

Hoy se ha celebrado una mesa redonda en el Muulasterio Tseyor Los Castaños sobre la paciencia. Después de las exposiciones y el diálogo, ha intervenido Rasbek y nos ha dado el siguiente comunicado.



1110. LA PACIENCIA ES LA FALTA DE IMPACIENCIA CON AUTOOBSERVACIÓN

Colegas, soy Rasbek.

Paciencia: de la misma forma que decimos que la oscuridad es la falta de luz, habremos de coincidir en que la paciencia es la falta de impaciencia.

Sí, es fácil de entender, es fácil de explicar, aunque muy difícil, en estos tiempos especialmente, y a vuestro nivel, de emplearse a fondo en la paciencia o con la paciencia, o viviendo pacientemente. Porque todo lo que no sea vivir pacientemente es malvivir. Vivir con la impaciencia es un malvivir, no es aconsejable, tampoco es prudente.

Claro, ¿quién entiende qué es la paciencia? Pues todo el mundo puede entenderlo, entender ese razonamiento de que la paciencia es la falta de impaciencia. Sin embargo, no se trata de entender, ahí está la cuestión, y muchas veces, en ocasiones también, se ha hablado de la paciencia y del entendimiento y de la comprensión.

Y la paciencia no llegará por el entendimiento, por cuanto si entendemos que la paciencia es la falta de impaciencia, sabiendo eso, que es entendimiento, no creo que consigamos comprender verdaderamente lo que es el vocablo *paciencia*.

Repito e insisto, no se trata de entender, sino de comprender. La comprensión ya es más difícil, porque la comprensión siempre nos llega no por el entendimiento, propiamente, que sí, porque el entendimiento formará parte de nuestro cerebro y nuestro cerebro actuará o activará unas determinadas resoluciones para llegar a entenderlo y aproximarse a la comprensión, sin embargo, también, la comprensión nos llegará por la experiencia.

De todas formas, ser paciente, sin experiencia, puede ser difícil y pasar el tiempo creyendo que tenemos paciencia y no tener la oportunidad de experimentarlo, es como un sueño, es como una pompa de jabón, que desaparece en un instante.

Impaciente es aquel que espera en la cola del autobús o en el metro o que pase el invierno para poder disfrutar del verano y únicamente espera, y entiende, que el verano llegará después del invierno y la primavera siguiente. Y eso lo va a entender perfectamente, pero ¿será capaz de no impacientarse? Esto último con respecto a la climatología.

Y volviendo a la cola del autobús, del metro, del espectáculo, en la que la espera se hace tediosa, o en la visita del especialista, el médico,

dentista, esas largas esperas, ¿sabremos ser pacientes? ¿Solemos serlo? En una buena parte, no. En un buen porcentaje de humanos, no. Porque hemos imbuido en nuestro cerebro la idea de que “el tiempo es oro”, y las esperas son tediosas y realmente una pérdida de tiempo.

En el fondo es una auto excusa para conformarnos en que la impaciencia puede ser provechosa. Y nos conformamos con esa explicación, y así nos van las cosas, los temas y los tiempos.

Hay una diferencia importante a tener en cuenta, y también para entenderlo es muy fácil; ahora, comprenderlo en base a la experimentación, ya no lo será tanto.

Pongamos por caso que esperamos “pacientemente”, entre comillas, a que nos visite el dentista, o a que aparezca el deseado o anhelado autobús, etc., etc., y la espera se vuelve pesadísima, ¿por qué?

Bueno, podemos entenderlo perfectamente, porque no habremos empleado el tiempo adecuadamente, al tiempo de espera me refiero. Porque aplicando la autoobservación puede que ese tiempo de espera pase como un soplo, como un rayo, muy veloz.

Ahora bien, entendemos qué es autoobservación, pero ¿sabremos aplicar verdaderamente la autoobservación? Bueno, ahí se hará necesario la experiencia, o bien la autoobservación bien patente, especialmente fructífera, habiéndose empleado uno en la práctica de la misma.

Porque, ¿qué es autoobservación? ¿Mirarse la punta de los zapatos? ¿Observar la pared que tenemos delante en la visita al especialista? Bien, me diréis, podemos distraernos con una lectura, sí, bien cierto. Pero esta es una solución subterfugio, que en realidad si la utilizamos es precisamente para huir de nuestra propia realidad y fracaso en una auténtica autoobservación.

Utilizar la lectura para evadirse es una forma también de adicción, de apego, y si estamos hablando que habremos de aplicar el desapego ya estamos contradiciendo un aspecto de los tres que representan el despertar de la consciencia, que conforman el despertar de la consciencia.

Este desapego, pues, es importante, y evadirse en la lectura para evitar la impaciencia, es evidente que ahí se conforma una situación falsa, poco recomendable si en realidad nos interesa trabajar la paciencia.

Entonces, para cubrir esos espacios que pueden parecer tediosos, aplicaremos la autoobservación, pero la autoobservación bien empleada. Y cuando uno emplea la autoobservación en el sentido estricto de la palabra

y del sentimiento más profundo, cualquier espacio temporal, digamos en “blanco”, entre comillas, no lo será, porque lo cubriremos en realidad de una situación experiencial muy importante.

Porque precisamente en las esperas es cuando el hombre y la mujer pueden llegar a un proceso de interiorización muy importante, si saben emplearse a fondo en lo que les interesa, si saben rechazar las impresiones externas, el exterior, en definitiva, y se concentran en sí mismos, en su propio interior, mediante la autoobservación bien empleada.

Y a partir de ahí, cuando el ejercicio de la autoobservación está bien empleado, la experiencia que se adquiere es pura, es objetiva, puede uno transportarse a otros niveles de consciencia, reconocer otros espacios, otras situaciones, otros niveles. Verdaderamente, entonces la espera no es en balde, y la paciencia es paciencia, porque estará ausente totalmente de impaciencia.

En todo este proceso, del que hemos hablado, es importante tenerlo en cuenta también, añadir a esa mesa redonda mis humildes comentarios, pueden servirnos para ampliar más la información, para enriquecernos con este pensamiento unitario, global, de hermandad. En definitiva, la retroalimentación que es nuestro sino, que es la forma con que nos empleamos aquí, en Tseyor, ayudándonos unos a otros en la comprensión.

Y así ir clarificando estos pasos que a veces damos ciegamente, pero que con ayuda de los demás parece que el camino no es tan oscuro, y puede clarificarse, porque de tanto en tanto aparece la llama de la espiritualidad, que es lo mismo que decir la luz.

Y por ello, la ausencia de oscuridad, y obviamente con paciencia, que será la ausencia precisamente de impaciencia, sabiendo y teniendo en cuenta además lo dicho.

Amados colegas, un saludo personal y de los compañeros de la base, aquí en Mazatlán.

Mis bendiciones, amor, Rasbek.

- **1234. TOCA UN PERIODO DE REFLEXIÓN, DE MEDITACIÓN**

Barcelona – Ágora del Junantal (Paltalk)

Núm. 1234, domingo 3 de diciembre 2023

Hoy se han leído las síntesis del com. 1226 *Las buenas obras son para ser contempladas*. A continuación, Rasbek nos ha dado el siguiente comunicado, con el que finalizan las síntesis y los comunicados de retroalimentación de las mismas.



1234. TOCA UN PERIODO DE REFLEXIÓN, DE MEDITACIÓN

Colegas, soy Rasbek.

Dibujando una línea desde el comienzo de este año presente, de vuestro año, hasta la actualidad, podemos observar cómo la misma ha ido progresivamente ascendiendo, lo cual es motivo para creer que la ascensión ha sido ideal, idónea y necesaria.

De lo contrario, veríamos una línea al revés, una línea que iría descendiendo.

No obstante, ahora creemos que toca un periodo de reflexión, de meditación, se han dicho muchas cosas este año, se ha experimentado gran cantidad de eventos, en otros niveles de consciencia, en todas las Casas y Muulasterios Tseyor y en periodos de convivencias.

Se ha obtenido una gran información y ahora toca analizarla sosegadamente, viéndola en el tiempo, sin influencias ni prisas ni otro motivo que procure el no analizar convenientemente lo que ha sucedido.

Así será bueno que hagáis una recopilación de aquello que más os ha llamado la atención, durante todo ese periodo del presente año.

El arranque positivo con que se ha movido la estructura organizativa de Tseyor, en las convivencias de Puerto Rico.

El entusiasmo que habéis puesto entre todos con respecto a las casas Tseyor, a los Muulasterios.

La participación de todos y cada uno de vosotros en las propias síntesis, aportando algo tan importante como es vuestro pensamiento.

Todo ello no puede quedar así, sin más, en saco roto. Ha de repasarse, ha de leerse, releerse, analizarse.

Y ello seguramente nos va a dar unas pautas de comportamiento para este próximo futuro. No vayamos muy lejos, pero digamos este próximo año.

Si realmente lo hacéis con dedicación, voluntad, entusiasmo y os implicáis, veréis que se os ha dado una información privilegiada en muchos aspectos y que en general no se trata en vuestra sociedad, por aquello de la falta de tiempo, principalmente.

Pero también porque al ego no le interesa tampoco participar de elementos y acciones que requieren la extrapolación, precisamente porque el ego no sabe extrapolarse. El ego es una máquina de acumular datos, pero no de analizarlos en un trasfondo común espiritual.

Por lo tanto, trabajar con el ego única y exclusivamente, nos llevaría al desastre, a la interrupción de todas estas ilusiones que hemos puesto en el trabajo espiritual.

Sin embargo, ahora interesa que os deis cuenta del trabajo realizado, de las experiencias vividas, de los contactos que habéis mantenido en este y en otros mundos, las experiencias obtenidas también en base a los rescates adimensionales.

Reflexionar también sobre todas aquellas sincronías que realmente no pueden considerarse casualidad y, en cambio, han marcado una relación conductual y por encima de todo un entusiasmo indudable en vuestras personas.

No perdáis todo ese valor espiritual, reforzadlo bien en vuestro pensamiento, porque en la medida en que lo hagáis, en la medida en que asumáis realmente toda esa experiencia, vuestra mente irá comprendiendo más y más de qué se trata.

Y haréis pruebas, claro que sí, y lo comprobaréis verdaderamente. Y llegaréis a conclusiones que antes no habíais llegado y que ahora, con una simple reflexión, comprenderéis lo que está sucediendo, tanto en vuestro particular mundo como en el mundo en general.

Esto es muy importante, que toméis participación, no podéis ser observadores sin más, sino observadores implicados en obtener respuestas, respuestas que faciliten la comprensión. Y en la medida en que comprendáis, vais a transmitir a los demás comprensión.

En la medida en que transmutéis vais a permitir que los demás transmuten. Y en la medida en que crezca vuestro entusiasmo y esperanza hacia ese futuro tan cercano, irá creciendo en los demás también dicha esperanza e ilusión.

Ahora, después del embotellamiento propio que habéis registrado en vuestras mentes durante todos estos últimos meses, es lógico que os sintáis un poco fatigados. Pero es normal, es una especie de caos en vuestra mente, y en la medida en que el caos se acrecienta, el esfuerzo voluntarioso de todos y cada uno de vosotros hace que dicho caos se vaya transparentando en realidad.

Y lo que a veces parece que está todo revuelto, resulta que no, que se mantiene en un perfecto equilibrio.

Vuestra mente observará, dentro del propio desequilibrio, el necesario equilibrio y esto no hará zozobrar vuestra nave hacia la impronta de la realidad de los mundos.

Sin embargo, si no prestáis atención, si os dejáis llevar por las impresiones, por todo lo que está sucediendo a vuestro alrededor y en el exterior, la confusión será muy grande y la renuncia a ese trabajo espiritual lo será también y os perderéis en un laberíntico mundo de insatisfacción, de dudas, de decepción, de negación.

Incluso os negaréis a vosotros mismos el desarrollo que en momentos pasados habéis aplicado en vuestras mentes y corazones.

Puede que muchos y muchas de vosotros penséis que habéis perdido el tiempo. Claro, esta es la situación normal del ego, porque en realidad la personalidad se queda con las manos vacías, no hay nada en ello.

No habéis acumulado riqueza ni bienestar, al contrario, habéis perdido incluso riquezas y salud en muchas ocasiones. Y esto para el ego no es un buen balance. Pero para vosotros sí que lo es, porque os ha de dar cuenta lo importante que es el sacrificio por los demás.

Y si habéis renunciado a prebendas, os habéis sacrificado, habéis pasado frío, calor, penalidades, enfermedades y más en estos tiempos que corren, pero lo ha sido pensando en los demás y en procurar la mayor ayuda posible para que los demás despierten, esto no cae en saco roto, esto se acumula en vosotros y os hace verdaderamente hombres atlantes de la próxima generación. Hombres y mujeres atlantes de la próxima generación, claro que sí.

Esto, todo esto lo veréis, lo comprobaréis y celebraréis y lo haremos juntos también, en alguna de nuestras naves, en el momento menos pensado, en el momento en que se rasgue el velo de los sentidos y vuestro pensamiento se dé cuenta que está en un proceso mental diáfano, abierto, maravilloso, pleno de colorido.

Y una vez rasgado este velo con equilibrio, con bondad, se recuerda mucho de lo que se experimenta, se recuerdan esos pasos que habremos hecho y que estamos haciendo a diario, en el mundo de los sueños, conociendo gente, hermanos y hermanas, estudiando, aplicándonos en el conocimiento de la Ciencia, el Arte, la Filosofía y la Espiritualidad, en los lugares adecuados, como puede ser la Universidad Uommo.

Y todo ello vendrá sin daros cuenta, se abrirá como el que abre un melón y disfruta de tan sabroso manjar. Y lo será como un regalo que os va a llegar, cual maná del cielo.

Tened perseverancia, esperanza en que ahora es el momento, negaros a vosotros mismos cualquier interés que pueda llevar vuestro trabajo de divulgación. El único interés es para los demás.

Impulsad los Muulasterios y Casas Tseyor, en todo lo que podáis, repito en todo lo que podáis, porque en realidad este trabajo no es para unos pocos, sino que es para todos.

Y ved crecer a vuestro alrededor esas semillas de hermandad, las que van llegando, aterrizando en Tseyor con una nueva impronta, con un conocimiento mayúsculo sobre la espiritualidad, con equilibrio, con mucha bondad por su parte. Escuchadlos a todos, porque todos y cada uno de vosotros tenéis parte de razón.

Nada más, únicamente deciros que este periodo hasta el año nuevo lo será de descanso, de tranquilidad, de reflexión por vuestra parte, pero sí sugiero que no os detengáis, repaséis, leáis, habléis entre vosotros, debatáis, porque el átomo nunca está en paro, siempre funcionando, porque es así como funciona la micropartícula.

Os mando mi bendición, el saludo de los miembros de la Base aquí en Mazatlán y del Consejo de Sabios.

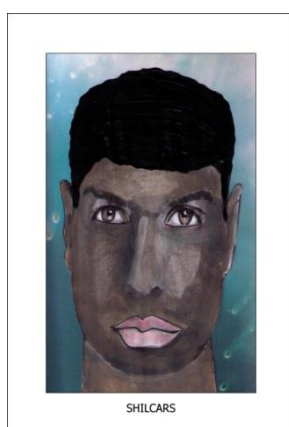
Amor, Rasbek.

- **1296. LA CONTEMPLACIÓN**

Barcelona – Ágora del Junantal (Paltalk)

Núm. 1296, domingo 22 de diciembre 2024

En la reunión del Ágora del Junantal de hoy, los equipos de los Muulasterios y Casas Tseyor han presentado la síntesis del com. TAP 224. *Prestad atención, el pensamiento egoico es derrotista*, dado por Shilcars el 22 de junio de 2024. Se ha realizado un debate sobre el papel del ego en la psicología humana. A continuación, Shilcars nos ha dado el siguiente comunicado.



1296. LA CONTEMPLACIÓN

Amigos, amigas, hermanos y hermanas de Tseyor, soy Shilcars de Agguniom.

La contemplación. Para muchos, la contemplación les va a parecer lo mismo que si hablásemos del tiempo, o del encantamiento ante un juego virtual, o de una simple acción onírica. También para otros será como mirarse al ombligo, algo que no tiene demasiado sentido, la contemplación.

Y es que realmente el ego, nuestro pensamiento subjetivo, el de aquí y ahora, de estos instantes, el que utilizamos para el deambular y para dialogar y debatir entre todos nosotros, no utiliza demasiado esa expresión: *la contemplación*.

La contemplación bien entendida es una especie de iluminación.

Claro, el ego, nuestro pensamiento subjetivo, como digo, no entiende de iluminación ni de contemplación. Puede llegar a intuir lo que es la autoobservación, lo que son los apegos, las dependencias, los espejos. Puede interpretar muy bien un pensamiento filosófico; muy bien hasta cierto punto, hasta este punto que consideramos racional.

Pero más allá, no le caben respuestas ni interpretaciones objetivas porque nuestro pensamiento, si no ha conocido lo que es realmente y ha experimentado, por supuesto, la iluminación, pues se va a quedar igual. Por eso no utiliza ese lenguaje habitualmente.

Aquí, en Tseyor, nos prodigamos en la autoobservación de instante en instante y de que el ego no entiende, de que distorsiona, de que malinterpreta...

Y es obvio que ante la ignorancia uno se rebele, incluso muestre zonas psicológicas de agresividad. Cuando no, estados depresivos producidos muchas veces por esa sensación de querer abarcar todo, conocerlo todo y estar presente en todas partes, en todo momento y en todo instante. Claro, partes completamente materiales, de este mundo 3D y ya sabemos, por aquello de “quien mucho abarca, poco aprieta”.

Y es que físicamente en esta 3D no podemos abarcar demasiado, porque entonces generamos un movimiento energético-mental, que llega a un punto en el que uno se bloquea y que, en lenguaje informático diríamos se precisa de un *reset*, este volver a empezar, de hacer fuego nuevo porque el actual se ha extinguido.

Claro, se extingue porque gastamos inútilmente energía en pensamientos que no se objetivan, porque no salen de ese círculo vicioso que es haber entendido, que no comprendido profundamente por medio de la transmutación, lo que es la autoobservación.

El individuo así, en ese estado, ya se considera preparado. Y de hecho, aunque es un primer punto de apoyo, equivocadamente se considera preparado para salir a divulgar. Emplea la autoobservación de instante en instante como ejemplo clásico para describir aquello que nos causa dependencia, incluso nos crea adicción.

Y al final de todo ello, si se emplea únicamente en el pensamiento subjetivo, llega el cansancio, llega el agotamiento y, regular o normalmente, el individuo renuncia y se queda en una situación de intervalo o de propio paréntesis, porque no entiende lo que le está sucediendo.

Por un lado, queda completamente desanimado, por cuanto había empleado mucho dinamismo, ilusión, entusiasmo, en un trabajo como el que se genera con la lectura de los comunicados, la retroalimentación, la información en general de Tseyor, los talleres importantes que enseñan al neófito a practicar.

Y por otro lado, más tarde también, se aplica en el Juul. Pero no entiende, no entiende el significado propio del Juul ni para qué sirve. Es

curioso, porque conocimiento tiene suficiente y me estoy refiriendo al tseyoriano corriente que ha leído y que se establece en el Ágora del Junantal.

A veces, uno permanece incluso en Sinhio y, de tanto en tanto, abre el grifo de la fuente de información de Tseyor y se va acomodando a sus nuevos pensamientos. Porque en realidad, como ya lo sabe todo y Tseyor no le explica nada “nuevo”, entre comillas, pues piensa que tal vez más adelante, “esa gente, los tseyorianos, estarán a mi nivel y entonces podré participar y coparticipar, de momento que vayan siguiendo su ruta”.

Ese es el pensamiento subjetivo, egoico, que en el fondo es una huida hacia adelante, en realidad es miedo. Y ese miedo penetra, de una forma subrepticia, en el pensamiento humano, lo acorrala y le crea necesidades, muchas otras necesidades de tipo material, esto es así de cierto, para ver si de esa forma renuncia y se establece tal y como tiene que establecerse, dando satisfacción al pensamiento 3D.

Y dar satisfacción al pensamiento 3D es acomodarse en la rutina. Y la rutina, ya sabemos, llega un momento que cansa. Y el propio individuo, cuando ha tomado esa decisión y pasado un tiempo, se da cuenta que ha abandonado un camino que prometía, porque estaba seguro de que así era, en el sentido de que intuía que podía ser un camino provechoso, el quinto camino Kat para la autorrealización.

Se da cuenta, también, que ha perdido un tiempo precioso. Pero está desengañado y, cuando uno está desengañado verdaderamente, amigos, amigas, hermanos y hermanas, cuesta mucho remontar y se deja llevar el individuo por las circunstancias. Y claro, las circunstancias le llevarán al desengaño, a la desorientación, a la dispersión, a la renuncia, al soliloquio y, obviamente, al desequilibrio mental y propiamente físico.

Y sumará más desengaño, más depresión y, al final, se convertirá en un pensamiento subjetivo que deambulará por este plano físico 3D hasta que sea el momento adecuado para dejar de hacerlo.

Entonces, y volviendo a lo del principio, ¿verdaderamente hemos entendido lo que es la contemplación? Porque sí, habremos entendido tal vez todo el proceso, los tres factores de la revolución de la consciencia, el Juul, tan importante, el dar sin esperar nada a cambio, el establecer la retroalimentación, el reconocer que verdaderamente estamos movidos por un pensamiento egoico, que busca la rutina y siempre, siempre, siempre el deseo, que no el placer. Pero todo ello no es suficiente.

En ese punto, uno tiene que detenerse y sí, profundizar en la contemplación. Porque la contemplación viene después de haber atravesado el Ich, con los pasos pertinentes previos de la oración del Beh, Sayab, Tseek... hasta llegar al Ich y reencontrarse en la realidad de los mundos.

Cuando uno o una atraviesa esa frontera, que es lo mismo que decir rasgar el velo de los sentidos, se encuentra en la realidad de los mundos. Y para él o para ella basta, es suficiente, como para entender, en un solo instante, lo que significan los siete pasos del Mantra de Protección, lo que significa establecerse en la realidad de los mundos y lo importante que es transmitir ese mensaje desde todos los medios posibles al alcance de uno mismo.

Y sin proselitismo, claro está, entiende que es necesario transmitir ese mensaje cósmico-crístico para que los demás tengan la oportunidad de experimentar lo que uno mismo ha experimentado.

Ese es el gran valor del conocimiento y del pensamiento filosófico tseyoriano, que para poder transmitir debida y amorosamente el pensamiento espiritual tseyoriano, previamente se ha de haber experimentado.

Sin experimentación, el trabajo es limitado. El trabajo pues habrá de ampliarse a más y más parcelas para llegar a este posicionamiento que nos permita entrar de lleno en la realidad de los mundos, para beber de la Fuente.

Y hasta que no llega este momento, se establece un periodo, digamos transitorio, en el que muchos caen en el abismo de sus propias dispersiones, de su entusiasmo finiquitado, de su desilusionante estado y buscan, por otros derroteros, emprendiendo, como digo, una huida hacia adelante.

Porque ¿qué otros derroteros puede uno establecer en el mundo espiritual, que no sea la propia contemplación, habiendo entendido lo que es la realidad de los mundos, habiendo traspasado el Ich?

Sencillamente, es obvio que el individuo, en este caso, ha de ser precavido y decirse ¿qué hay más allá de la realidad de los mundos? Porque claro, ya la información que se nos da en Tseyor es de que existe la Fuente del conocimiento.

Pues bien, uno ya en este punto y una, indiscutiblemente, se han de preguntar, ¿después de la realidad de los mundos y beber de la Fuente del conocimiento, qué más hay? Y ahí llegará, sin que demasiadas filosofías se lo expliquen, a la contemplación. Porque se habrá bañado en el río, o en la

propia fuente, de la iluminación. Y posteriormente empleará la contemplación.

La contemplación, en definitiva, será establecer un pensamiento interior profundo, sin apegos, en paz, como el mar de la calma, sin tormentas, sin súbitos temporales ni tsunamis que puedan alterar este proceso tranquilo de conocimiento interior.

Por lo que el individuo entrará, después de haber atravesado el Ich y reconocer la realidad de los mundos y, en este caso el de las causas, y se proveerá de conocimiento bebiendo de dicha fuente. Y se establecerá en esta 3D mediante un estado contemplativo.

Ese estado contemplativo le permitirá no pensar ni juzgar, sino únicamente avanzar en el puro equilibrio. Se reconocerá como un elemento que dispondrá del máximo poder para avanzar, pero también del máximo poder para todo lo contrario. Pero habrá entendido que su camino es el equilibrio. Y ese equilibrio lo llevará a cabo mediante la pura contemplación.

Y otro día podemos avanzar en esa fase nueva, en el sentido literario, y aplicarnos debidamente en la contemplación,

Y otro día, también, podemos emplear vuestra participación y reflexionar sobre el tema y retroalimentarnos aquí, en la sala Ágora del Junantal, como si estuviésemos en una rueda, como de hecho estamos ahora mismo en la nave, dialogando, debatiendo y, muy por encima de todo, amándonos.

Amados hermanos y hermanas, os mando mi bendición.

Amor, Shilcars.

- **1359. LA CONTEMPLACIÓN ES SENTIRSE TODO**

Barcelona – Ágora del Junantal (Paltalk)

Núm. 1359, domingo 7 de diciembre 2025

En la reunión del Ágora del Junantal de hoy, los equipos de los Muulasterios y Casas Tseyor han presentado las síntesis del com. 1296 *La contemplación*, dado por Shilcars el 22 de diciembre de 2024. Se ha realizado un debate sobre el significado de la experiencia de la contemplación. Shilcars nos ha dado el siguiente comunicado.



1359. LA CONTEMPLACIÓN ES SENTIRSE TODO

Amigos, amigas, hermanos y hermanas de Tseyor, Shilcars de Agguniom.

Nuevamente con todos mis amigos y amigas de Tseyor, en este pequeño grupo que no por pequeño es menos importante. Contiene en sí mismo la esencia, la semilla, que no es que la misma vaya a desarrollarse, sino que va a multiplicarse, va a contagiar, va a clonarse y de hecho ya lo está haciendo.

Y poco a poco invadiendo espacios, que en este caso son psicológicos y mentales y van a producir, por decantación y por esencia misma de su conformación adeneística y cromosómica, nuevas semillas. Y esto en definitiva es la procreación, la continuación de una génesis que, por esencia también, patrocina un proceso multiplicador. Sí, lo de creced y multiplicaos es bien cierto.

Creced y multiplicaos significa que vamos a seguir por ese camino que otros han recorrido y a su vez han dado muestras de que son capaces de hacerlo precisamente en la contemplación.

¡Ah! sí, estamos hablando de contemplación, pero es que hay muchas formas de contemplar. Podemos contemplar un paisaje y podemos no verlo, porque la contemplación en sí, ¿qué significa?

La contemplación perfecta es aquella que obedece a una fórmula, a una norma, a un hacer como puede ser la autoobservación de instante en instante.

Así observación, autoobservación y contemplación, que parecen ser una misma cosa, no nos engañemos, no son lo mismo.

La contemplación verdadera es ese estímulo que se precisa para llegar a la iluminación.

Por lo tanto, contemplación e iluminación podrían ser sinónimos, si dotamos a ese funcionalismo de una pura realidad, no de un puro subjetivismo como puede ser un pensamiento conformista, un pensamiento rutinario. Porque evidentemente observar un paisaje, maravillarse ante él, no significa que se esté iluminado. No, aquí hay que matizar perfecta y claramente y no dejarnos llevar únicamente por las sensaciones.

La iluminación es esa penetración que nos autoinfligimos verdaderamente cuando nos conectamos con nuestra propia consciencia, con nuestra propia esencia y ello significa también muchas más cosas.

Fundirse con nuestra consciencia o esencia es acariciar de alguna manera al Absoluto, fundirse en el Uno, ser Uno. Por lo tanto, en ese instante de contemplación, de iluminación también, claro, es estar completamente sintiéndose como que se es todo, por lo que la contemplación bien entendida y en este caso la iluminación, es no sentirse otra cosa que todo.

Porque en el momento en que nos sentimos ser algo de todo lo que contemplamos, ya no es un estado contemplativo o de iluminación, será un camino hacia ello, hacia ese registro del que estamos hablando, pero indudablemente no es auténticamente objetivo.

La contemplación pues, mediante la iluminación, es sentir uno o una que se es todo y que nada le diferencia de sí mismo, porque se funde en ese mismo todo.

Ahí, podemos establecer una base para el contraste. En las meditaciones, reflexiones, ejercicios y especialmente los de interiorización y trabajos que se derivan del buen funcionamiento del Juul, aplicándose verdaderamente en el respeto al NDS, al fundirnos en un espacio no espacio, nos hallamos en nuestro mundo.

Y cuando hablamos de nuestro mundo, es el mundo real, que es nuestro, no es nuestro o vuestro, no es vuestro o nuestro, no es un mundo de unos sí y otros no, cuando estamos hablando de nuestro mundo, estamos diciendo que reconocemos un planteamiento en nuestro propio mundo.

Nuestro propio mundo evidentemente es la realidad de los mundos, porque ahí, en ese punto vibracional, en ese punto conscienciativo, está precisamente el no tiempo, el no espacio y, por lo tanto, no hay diferencias.

Y todo aquel o aquella que logra traspasar esa línea divisoria para acercarse y beber del cáliz del Grihal, está penetrando en el mundo de la realidad, evidentemente en nuestro mundo, que nuestro mundo es el mundo de todos. Verdaderamente es así.

Y para llegar a ese punto, que en definitiva no es privativo de nadie, todo el mundo puede llamar a esa puerta y, si lo sabe hacer con bondad, con paciencia, con mucha humildad y aplicándose en todo lo relativo a la autoobservación y sus derivados, tan importantes como complemento para la autorrealización, esa puerta se va a abrir, no estará cerrada para nadie.

Evidentemente tendrá un cerramiento o cerrajón para el ego, pero no por antipatía, ni porque el ego muestre agresividad, el mundo real no tiene miedo porque no piensa, sino porque es imposible trastornarlo, transformarlo, modificarlo, anularlo.

El mundo de la realidad es una fuente en la que todo es vida y todo el que penetra en él se mantiene vivo, consciente, perdura en el tiempo, incluso en segundos puede estar una eternidad, por aquello de la relatividad del tiempo y del espacio.

Pero añadamos un factor más importante aún para tener en cuenta y que reflexionemos. Sí, reflexionemos porque estamos en un punto muy interesante a nivel de masa crítica, de contemplación, de iluminación, de transformación de las impresiones y, además, en momentos muy precisos y preciosos para la transmutación y con ello en un estado superior de consciencia, alcanzado mediante lo que estamos hablando, del procedimiento de la contemplación o bien iluminación y es: percibir que hemos de renunciar precisamente al hipnotismo que en nosotros anida.

Hipnotismo que está presente en la sociedad toda. Toda la humanidad "sufre", entre comillas, de un efecto que es el del hipnotismo. Claro, un efecto hipnótico muchas veces para proteger al propio individuo de sí mismo.

El hipnotismo colectivo ayuda a proteger al propio individuo señalándole, evidentemente, los peligros y armándole de miedo para que su proceder no sea inconscientemente suicida, por ejemplo. Porque el ser humano si no tiene absolutamente miedo a nada es capaz de afrontar situaciones de inconsciencia.

Por eso, el medio utiliza la hipnosis colectiva para tranquilizar, para hipnotizar al individuo y mantenerle en un espacio neutral en el que pueda acceder a un estado superior con toda la tranquilidad del mundo, de este mundo material, claro está.

Sin embargo, este efecto hipnótico lleva consigo también, si no se activan los resortes adecuados y necesarios, un estado de soledad, de individualismo, de comodidad, por aquello de “ya me está todo bien, para qué me he de complicar la vida, si disfruto con lo que tengo, con lo que hago, con lo que soy. Y mi vida es así y nada que objetar.”

Pero esos individuos, cuando así actúan y piensan, es porque están en un estado hipnótico y, al estarlo, desconocen realmente la razón de su existencia.

Así que apliquémonos verdaderamente en nuestra real situación, entendamos lo que es la iluminación. Y que la misma no nos ilumina y nos conecta con nuestra propia consciencia de continuo, precisamente por ese estado hipnótico que hemos de descubrir.

Y este es nuestro reto: descubrir en qué grado de hipnotismo estamos todos y cada uno de nosotros. Y a un nivel global apreciar también, verdaderamente, el hipnotismo de nuestra sociedad, de nosotros mismos, en definitiva.

Amados hermanos y hermanas, os mando mi bendición.

Amor, Shilcars.

- **TAP 199. LA RUTINA SE PRODUCE CUANDO NO APLICAMOS LA AUTOOBSERVACIÓN**

Tríada de Apoyo al Puente (TAP)

Barcelona – Convivencias del Muulasterio Tseyor La Libélula (Paltalk)

TAP 199, jueves 25 de mayo 2023 20 h.

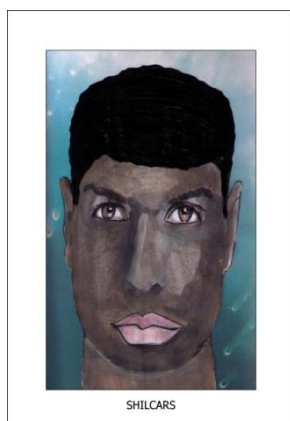


La rutina se produce cuando no aplicamos la autoobservación

“El Amor lo comprende todo y también comprende que los análisis y reflexiones las circunscribamos siempre mediante ese pensamiento intelectual. Pero tenemos que ir más allá, tenemos que indagar en este proceso del despertar de la consciencia y no esperar a que el maestro, el tutor, el guía nos aclare conceptos. Habremos de descubrirlos. Y una vez descubiertos, hablar con el maestro, el tutor, el guía, y dialogar con él mediante la retroalimentación.” Aium Om. Comunicado TAP 199.

En la sesión de la tarde de hoy jueves, realizada en la Sala del Ágora del Junantal, se han llevado a cabo las meditaciones habituales y se ha leído el

TAP 198 *La simbiosis por transmutación alquímica*. Shilcars nos ha dado el siguiente comunicado.



199. LA RUTINA SE PRODUCE CUANDO NO APLICAMOS LA AUTOOBSERVACIÓN

Amigos, amigas, hermanos y hermanas, un saludo de Shilcars de Agguniom.

Es habitual lo que hacemos cada día, y podría convertirse también en rutina. Porque la rutina es o se produce cuando estamos dormidos, cuando no aplicamos la autoobservación de instante en instante.

Cuando llega este momento del despertar a un nuevo día y las prisas, las madres y padres preparándose para ir los niños al colegio, los padres pues a sus labores respectivas, es un constante correr y olvidarse también de uno mismo. Y olvidarse, como es natural, cuando deja de aplicarse en la autoobservación, la persona se olvida de sí mismo.

¿Cuántas veces durante el día nos hemos olvidado o nos olvidamos de nosotros mismos? Puede que en un buen porcentaje. Porque parece que la autoobservación es aplicable únicamente cuando estamos en meditación o hacemos el ejercicio o seguimos la oración, pero el resto del tiempo ya no es aplicable la autoobservación, porque nos inundan la mente cantidad de tareas pendientes, a veces con prisas, casi siempre.

Otras veces también ese espíritu de comodidad: “bueno ya más adelante lo haré, ahora voy a darme un rato de tranquilidad”. Y así vamos pasando la jornada y llega la noche, y como durante todo el día lo ha sido de ajetreo, y de pérdida de uno mismo, porque la autoobservación ha brillado por su ausencia durante mucho tiempo en esa jornada, la mente está agotada.

Está agotada la mente precisamente por la cantidad de pensamientos que han pasado por la misma y que han alborotado el *gallinero*. Los egos,

las sensaciones, los sentimientos, las emociones han trabajado a fondo para adquirir supremacía, para erigirse como líderes de nuestro organismo mental, y físico también, por qué no.

Y claro, después de una jornada de tanta lucha interna, buscando la supremacía y olvidándonos de nosotros mismos, estamos agotados. Y nos retiramos al descanso, y puede que dicho descanso también lo sea a modo de rutina, porque claro, puede que también en nosotros entre la rutina, incluso en la propia cama.

Así vamos haciendo camino, van pasando los días, los meses, los años, y ¿qué dejamos en nuestro camino?, ¿qué vamos dejando para provecho de los que nos rodean? ¿Tal vez lo mismo?, ¿angustias, prisas, preocupaciones, orgullo, pasiones, vicios? ¿Qué dejamos a nuestros pequeños, a nuestros hijos, por ejemplo, lo mismo? ¿Les damos el ejemplo de lo mismo?

¿Nos hemos planteado alguna vez? Y creo que sinceramente sí os lo habréis planteado, porque de lo contrario no estaríais en Tseyor tan asiduamente. Pero repito para aquellos que les pueda interesar: ¿os habéis planteado alguna vez qué dejáis a los demás, a la generación que os sigue? Porque si les dejáis vuestro ejemplo, mal vamos.

Unos dirán: “he trabajado toda mi vida, o estoy trabajando toda mi vida y lo haré hasta que pueda para dejar a mis hijos lo mejor. Y lo mejor para mis hijos es unos buenos estudios, una buena carrera, sobre todo aquella dedicación que ahora es muy rentable, y lo vamos a orientar acerca de cierta actividad que en su momento pues va a proporcionarle pingües beneficios”. Cuando al final resulta que aquella profesión, aquella actividad está en desuso, y todas las ilusiones caen en saco roto.

Pero bien, está muy bien que pensemos en nuestros hijos y en lo que les dejamos. Otros dirán: “no les doy estudios, pero les voy a proporcionar, cuando falte, mi casa, mi humilde casa para que ellos continúen”. Y ¿ellos continuarán con tu proceso, con tu mismo proceso, sin la autoobservación correspondiente?

Porque claro, ¿qué ejemplo les hemos dado a nuestros hijos y a los que nos rodean, si lo único que hemos procurado es darles y enseñarles la prisa, la rapidez? Que se olviden de sí mismos, pero que estén al corriente de todo lo que sucede en el mundo. Pegados a sus aparatos electrónicos, ayudando a que la IA, la inteligencia artificial, vaya avanzando a pasos agigantados y nos suplan en todas las acciones y trabajos, y nos arrinconen, por inútiles, claro.

La inteligencia artificial llegará un momento que tendrá tanto conocimiento que seremos incapaces de competir. Aunque no se trata de competir con nadie, pero realmente nos abocamos a un proceso de desintegración, material, todo sea dicho de paso.

Porque habrá otros ingenios que nos suplirán, en todo, no lo olvidemos. Y entonces, a todos nosotros ¿qué nos quedará? ¿Más prisas? ¿para qué? Si no será necesario, si lo tendremos todo resuelto. En un abrir y cerrar de ojos quedará resuelta toda la cuestión, crematística, de mantenimiento...

Esto es según los parámetros en los que ahora, en estos momentos, estáis trabajando y creyendo que ese futuro puede ser así. Pero puede ser muy distinto y obligar a un condicionamiento que podríamos denominar encadenado.

Entonces, si nuestra vida no se ha ocupado de llenarla el individuo de conocimiento espiritual, de trascendencia, no le quedará absolutamente nada, lo demás será inútil que trabaje o que intente sobrevivir con respecto a ello. Porque precisamente de la espiritualidad no se vive, pero si hemos abandonado la espiritualidad, ni a eso vamos a poder dedicarnos plenamente.

Pero lo que es peor, ¿qué ejemplo les habremos dado, repito, a nuestros hijos, a esta generación?, si no les hemos enseñado, y esta es la palabra, la forma de *recogimiento*, la introspección, el que descubran por sí mismos que existe un Universo mucho más amplio del que actualmente están transitando, o estamos transitando.

¿Qué les vamos a dejar? Les vamos a dejar miseria, producida por el ego, por esa personalidad que ha olvidado el principio del principio. Ha olvidado lo más esencial, el reencuentro con uno mismo, buscando fuera lo que indudablemente está en nuestro interior.

Reflexionemos sobre ello, porque los tiempos apremian.

Amados hermanos, os mando mi bendición y espero vuestras preguntas, y si no, me despediré.

Amor, Shilcars.

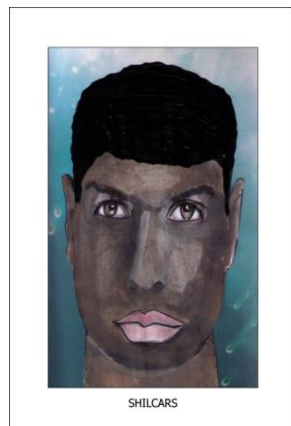
- **TAP 254. LA AUTOOBSERVACIÓN ES TODO**

Barcelona – Convivencia 11º Aniversario de la Casa Tseyor en Perú

TAP Núm. 254, sábado 14 de marzo 2026



Hermanas de las Casa Tseyor en Perú, con su Belankil Noventa Pm



254. LA AUTOOBSERVACIÓN ES TODO

Amigos, amigas, hermanos y hermanas de Tseyor, soy Shilcars.

Bienvenido, pueblo Tseyor en Perú. Magnífica exposición, muy concreta, sintética y amorosa. Y se entiende perfectamente lo que se dice, lo que se ha extractado y esta es la idea. La idea o pensamiento que intentamos penetrar en vuestro interior mental y se asuma, se entienda y comprenda, porque al final con todo ello podemos llegar a una completa

transmutación y esta, cuando se produce, evidentemente nos eleva vibracionalmente.

Y vibración es sonido, es ritmo, es verbo. Vibración es el propio ser que se manifiesta en este contexto tridimensional. Permitimos su *acceso*, esta es la palabra, cuando nuestras mentes se abren amorosamente y permiten que la vibración altere un proceso tridimensional, muchas veces rutinario, intelectual y demos paso con ello, con esa vibración a la que me refiero, a la creatividad, a la imaginación creativa.

Con la imaginación creativa se observan factores que de otra manera pasarían desapercibidos por nuestros cinco sentidos. Y no tendría demasiado sentido nuestra permanencia aquí, si a cambio no nos esforzáramos en averiguar realmente por qué estamos aquí. Y, especialmente, cuando comprendemos algo del porqué estamos aquí y no nos dedicamos más profundamente a averiguar el motivo de nuestra presencia. Y lo que es más importante, a reconocer el compromiso adquirido al venir aquí.

Porque evidentemente hemos adquirido un compromiso al venir aquí, que es el de despertar consciencia, a pesar de todo un gran conocimiento o bagaje que en nuestro ser albergamos.

Pero nos limitamos expresamente, porque así homologamos nuestra presencia al significado de los autóctonos. Y podemos, enseñándoles también la forma con la que hemos podido despertar, enseñarles, como digo, a ellos también, al propio despertar.

En el momento en que despierten, en el momento en que sean conscientes de qué piensan que piensan, en el momento en que comprendan que su misión también, aunque no es escrita, es la de llegar a entender, comprender y transmutar, habremos ganado muchos puntos en este simbólico termómetro de la vibración. Este nos marcará nuevos grados vibratorios.

Es entonces cuando podremos decir en nuestro interior: “Bien, algo habremos cumplido. Lo hemos hecho con toda la buena intención”.

Y con ese pensamiento, bien intencionado, pediremos prolongar nuestra existencia aquí para intentar continuar con este proceso de ayuda al despertar. Despertar de nosotros mismos también, porque uno despierta, pero no despierta del todo. Siempre, siempre, siempre quedará algo más, porque el despertar es un proceso eterno. Pero estamos aquí para ello.

Cuando vemos que no hemos cumplido con la misión acordada, cuando vemos que tal vez nos hemos despistado, dispersado, a veces

también por nuestro ego influenciados hacia un comportamiento insolidario, muchas veces el desengaño impera en nosotros, la desilusión también, y el “bien, pues ya está bien”, valga la redundancia, “ya ¿qué más me queda por comprobar?”, se pregunta uno mismo. Y ante esas perspectivas y expectativas pide uno el billete de vuelta a casa.

Aquí no vamos a juzgar a nadie, únicamente se juzgará uno mismo en su propio interior. Y es por eso por lo que cuando estamos aquí en esta 3D y hemos reconocido parte de nuestro común compromiso en todos los aspectos, grupal e individual, por cierto, nos queda la autoobservación.

Y la autoobservación es todo, es mucho, no tiene fin el concepto de autoobservación. No podríamos definirlo exactamente y decir es esto, es observar, es pensar, es no pensar... Es miles y miles, infinitas cosas o conceptos con los que se aplica la autoobservación o habremos de aplicar en la autoobservación.

Sin embargo, en estos tiempos que corren y después de todos estos años en los que hemos mantenido y estamos manteniendo y por muchos años más mantendremos conversación interdimensional con el grupo Tseyor, nuestro grupo, interesa aplicar la autoobservación desde también otro ángulo, que muy probablemente no se habrá matizado del todo, porque se sobreentiende que es así.

Pero en realidad, tratándose de los tiempos que corren, repito, de las dificultades que pone el medio ante la situación mundial, que trata de despistar, dispersar, confundir, desengañar, que trata de la autonegación y la renuncia, ante todo eso hemos de armarnos, hemos de ser valientes, hemos de prepararnos al igual que se prepara el vigía en tiempo de guerra, siempre en alerta.

Hemos de aplicarnos en la dualidad de monjes y guerreros y ser más inteligentes que el propio medio. Y ¿cómo se consigue ser más inteligentes que el propio medio? ¡Qué vaya pregunta que me atrevo a formular! ¿Cómo podemos ser más inteligentes que el propio medio?

En realidad, el propio medio no es inteligente del todo, es una aplicación, digamos, de experiencias, de probaturas, de ejemplos, de vamos a ver qué pasa con esto, con lo otro, con lo de más allá, pero en realidad el objetivo es que nos ocupemos de ese movimiento rutinario que aplica el propio medio para confundirnos.

Porque verdaderamente al medio no le interesa que nos apliquemos en la interiorización, porque aplicarnos en el trabajo interior significa renunciar a ser esclavos del propio medio.

Y el propio medio necesita esclavos. No ser este esclavo de la masa humana, sino todo lo contrario.

Pues bien, para mejorar nuestra rentabilidad, para perfeccionar nuestro pensamiento, para aplicar un método más en la autoobservación, bastará con que nos centremos en nuestro posicionamiento psicológico y mental, nos fijemos una meta en nuestro interior y comprendamos verdaderamente que lo que sucede a nuestro alrededor es pura fantasía.

Y por ello y con ello no vamos a identificarnos, nosotros a lo nuestro, tanto si existen por aquí, por allá y por acullá estertores, resonancias, miedos, luchas fratricidas... Mejoraremos nuestro pensamiento favoreciendo que disminuya este proceso no prestándole atención, no acogiéndonos al propio miedo que el medio propaga.

Como digo, nosotros a lo nuestro. Vamos a aplicarnos verdaderamente en la imaginación creativa. Vamos a leer, a profundizar en los documentos que recibimos de los hermanos de la Confederación.

De los gráficos, de los talleres, de la interiorización. Esta es una parte importante de la autoobservación. De esa forma no nos identificaremos, no daremos más valor del que tiene la propia consideración de una sociedad enferma y lo comprenderemos.

Y no nos evadiremos de nuestras responsabilidades. En lo que podamos vamos a cumplir, pero no nos identificaremos al extremo de perder nuestro propio norte. Y no perder nuestro propio norte significa verdaderamente aplicar la autoobservación.

Y es entonces cuando se despierta en nosotros ese tercer factor de la revolución de la consciencia. Esa plena consciencia que nos permite la imaginación creativa. Imaginaremos verdaderamente que estamos en un mundo complejo y que además está a nuestro servicio, pero no nos identificaremos con él.

Y digo nos lo imaginaremos porque el presente mundo es pura ilusión de los sentidos. Y sí muy duro, realmente es así. Porque interesa por todos los motivos que hemos expresado, que lo sea. Pero en nuestro caso particular, como elementos Mul Águilas GTI de Tseyor, que estamos patrocinando la autorrealización y la búsqueda de la realidad de los mundos, sabemos cómo hacerlo. No vamos a caer en esa tupida red de ilusionismo. Puro ilusionismo intelectual.

Y nos vamos a dedicar a trabajar la intuición, mediante el aislamiento propio, que en este caso significa no-identificación. Y con la no-

identificación hallaremos respuestas. Y si realmente hallamos respuestas, habremos cumplido.

Y si hemos cumplido, avanzaremos en grados de vibración. Y entonces será el momento en que, habiendo alcanzado esos grados de vibración, pidamos se nos prolongue nuestra estancia aquí todo el tiempo que sea necesario, porque sería una lastimosa pérdida de tiempo que después de tanto trabajo se perdiese todo por incomprensión.

Amados hermanos y hermanas, os mando mi bendición.

Amor, Shilcars.

Sala

Gracias, hermanos Shilcars.

- **LA MENTE PROCURA ADAPTARSE A TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS**

Convivencias del Muulasterio Tseyor La Libélula

Núm. 1387, miércoles 27 de mayo 2026



Shilcars

[...]

La clave está en la memoria. ¿Cómo activar la memoria para que por medio de las experimentaciones y experienciaciones -léase extrapolaciones mentales al mundo de la realidad, a la realidad de los mundos, por lo tanto la trascendencia de este mundo físico, situándonos en órbitas superiores- pueda funcionar debidamente?

Y de las experiencias que se recogen por medio de múltiples réplicas de las que podemos disponer, ahí se aplica el baremo de las necesidades propias y no de la cantidad, sino de la justa que por su calidad interpretativa el individuo pueda demostrar en todo momento.

La base estará en que esas experiencias en los mundos sublimes puedan canalizarse y unificarse para ser trasladadas y guardadas en esos espacios estancos de la memoria cerebral, física, tridimensional y puedan servir para el deambular.

La cuestión es tener la suficiente capacidad memorística para ir recordando el estudio, las aplicaciones, las experiencias que puedan tenerse en los distintos niveles en los que nuestras réplicas se mueven, unificarlas todas en un conocimiento común, trasladándolas a la memoria. Y esto es así, se trasladan, pero teniendo la facultad suficiente como para que la propia memoria nos facilite la información necesaria.

¿Cómo establecer la debida organización para que esto se produzca, como elementos, sabios elementos en conocimiento racional, intelectual,

pero información obtenida mediante la trascendencia, eso es, información generada actual, puramente creativa, al día de las circunstancias que se necesitan para el progreso y el autodescubrimiento? Sencillamente, trabajando la autoobservación.

Así que volvemos a hablar de autoobservación, es una repetición constante, pero hemos llegado a un punto en el que podemos, a través de esta circunvalación de referencias, llegar al punto clave o básico.

Así bien, todos los elementos que toman cuerpo en este mundo 3D, primeramente han de gozar del necesario y correspondiente equilibrio para llegar a entender y comprender lo básico que es la autoobservación para el desarrollo en todos los aspectos, para el desarrollo múltiple de nosotros mismos, como múltiples réplicas de nosotros mismos.

Y que lo son en tanto en cuanto las réplicas que se generan han sido creadas para satisfacer necesidades apremiantes y básicamente preparadas por propia solicitud imperiosa de adquirir conocimiento, pero no por deseo sino por el anhelo mismo de este apartado tan importante como es la equidistancia adecuada entre la parte divina y la parte mental, la parte espiritual y la parte material.

Por descontado esto es así y será así siempre, porque en verdad el conocimiento trascendental está fluctuando en bandas que nos brindan conocimiento, pero a veces falla un punto, se pierde ese punto de conexión con la adimensionalidad por la falta de memoria.

La falta de memoria viene dada por la disfunción, en este caso dispersión, por establecer nuestros puntos de apoyo en la parte externa mucho más que en la parte interna, por deseo, por comodidad, por autocomplacencia. Por múltiples motivos nos apartamos del concepto básico que es la autoobservación de instante en instante. Por dar fiel cumplimiento a ese deseo propio del mundo material, ese morder la *manzana* a la que nos hemos referido en más de una ocasión.

Y nuestro propósito es intentar entender lo necesario que es no morder la manzana, porque todo el alimento que vamos a obtener en un futuro lo será mediante la oportuna energía que generen nuestros cuerpos y mentes. Y no los sucedáneos de la energía como pueden ser los alimentos que tradicionalmente se toman en este plano tridimensional.

A partir de ahí se genera un planteamiento nuevo y se crea, siguiendo esas, digamos, directrices o normas, un nuevo elemento que figura en el mundo tridimensional, en el mundo material, con su correspondiente

consciencia participativa y equiparándose posteriormente a ese mundo pleno de luz y color que se nos brinda por pleno derecho.

[...]

Ayala

Amadísimo hermano, infinitas gracias por tu inmenso amor.

Autoobservación, memoria. En síntesis, si no somos capaces de autoobservarnos o nos autoobservamos muy poco, en esa misma proporción va a estar la memoria.

Aquí se ha hablado de la importancia de la memoria y ustedes la acaban de resaltar, porque va a ser básica en función de la capacidad que tengamos nosotros para sacar el rendimiento de esa memoria, porque nos va a servir de base o contraste para poder analizar de alguna manera con más datos, con más referencias, aquellos otros pensamientos que no son pensamientos, pero que trasladándolo aquí le podemos dar un mayor sentido, una mayor coherencia, porque tenemos más base experiencial a través de la captación que hemos podido hacer, esa amplitud de captación de memoria, gracias a la autoobservación.

Claro, eso parece coherente, pero nos cuesta a lo mejor en un momento, lo digo por mí obviamente, alcanzar ese grado de autoobservación, porque lo ideal en esta proporción, tú lo has dicho, sería la autoobservación de instante en instante, pero un primer paso creo que de forma incipiente podría hacer esforzarnos como mínimo para prestar atención a todo lo que nos rodea.

Ese sería un primer paso que nos puede servir para ir habilitando con mayor capacidad que tiene esa portentosa herramienta que es nuestro cerebro.

¿Es así, amadísimo? Infinitas gracias por tu inmenso amor.

Shilcars

Sí, por cuanto la autoobservación no es la observación del exterior, estar constantemente observando las reacciones, acciones y reacciones del exterior.

La autoobservación de instante en instante es la toma de consciencia de instante en instante. Por lo que la memoria nunca podrá equipararse a la consciencia.

3. MÁXIMAS DE AUTOOBSERVACIÓN

AUMNOR

- *A través de la aproximación vamos conociendo nuestras necesidades, para paliarlas, pero con ninguna nos habremos de identificar, sino trabajar la autoobservación para evitar la identificación a las circunstancias, que varían constantemente. Aumnor com. 1363.*

RASBEK

- *Lo más sencillo es la mente abierta, sin pensar, vacía de contenido egoico, de baksaj. Rasbek, com. 1276.*
- *La transmutación permite transformar nuestras impresiones por medio de la autoobservación de instante en instante. Con ello nos damos cuenta de nuestros vicios, rutinas y apegos, de nuestras adicciones de todo tipo, para poder transformarlas. Rasbek com. 1278.*
- *Hay momentos de euforia, de luz y otros de oscuridad, pues después de la luz llega la oscuridad y viceversa, para establecer el debido comportamiento psicológico y mental y la regeneración por medio de la autoobservación. Rasbek com. 1278.*
- *No habremos de olvidar la autoobservación, pues estamos en condiciones para la extrapolación y acceder a un mundo maravilloso, pleno de color y de realidad. Rasbek com. 1347.*
- *Si no aplicamos la autoobservación, no podemos controlar debidamente y entender lo que se está ofreciendo a nuestra mirada trascendental, llegamos al líquido regenerador, pero apenas podemos reconocernos, cuando podríamos zambullirnos en dicho líquido. Rasbek com. 1347.*
- *La autoobservación de instante en instante nos permite estar conscientes de lo que estamos haciendo, viviendo y experimentando en los mundos sublimes y en los mundos 3D, y así nos desapegamos de este mundo materialista. Hay que entenderlo mediante la*

transmutación, que ligada a la autoobservación nos permite viajar por los mundos internos, amarnos y entendernos. Rasbek com. 1347.

- *La energía arramblará con todo, llevándonos hacia el mar de la contemplación, al mar de la creación, y por medio de la autoobservación nacerá en nosotros el equilibrio. Rasbek com. 1364.*

SHILCARS

- *Siendo objetivos y observadores natos podemos darnos una idea de cómo somos, de cómo funcionamos. Lo que interesa es que seamos observadores natos de todas las circunstancias, hasta el más mínimo detalle. Porque en el mundo de manifestación todo está previsto y por eso es importante cuidar los detalles y observarlos, pues nos pueden dar pistas que nos acerquen al florecimiento espiritual. Shilcars, com. 1291.*
- *Solamente en base a la autoobservación habremos de dirigir nuestra vida y circunstancias, para prepararnos en esta formidable escuela para acceder a otros mundos de perfección, donde no se admite la imperfección. Shilcars com. 1293*
- *El estado de autoobservación nos permitirá aislarnos de ese pensamiento subjetivo y, por medio del no pensamiento, nos aplicaremos en el perfeccionamiento de nuestro pensamiento. Shilcars com. 1293.*
- *Consultando las Cartas de Uommo obtenemos mensajes trascendentales que por medio de la autoobservación nos permiten introducirnos en los mundos sublimes con mucha facilidad. Shilcars COM. TAP 234.*
- *Es interesante seguir la pauta del análisis y de la síntesis y aplicarse en la autoobservación mediante el recogimiento. Pero el medio se cuida de que no exista el recogimiento, le interesa el desbarajuste, la confusión, para anular la voluntad de investigación del individuo. Shilcars com. TAP 236.*
- *La contemplación bien entendida es una especie de iluminación, pero el ego no entiende de contemplación ni de iluminación, puede llegar*

a intuir lo que es autoobservación, los apegos, los espejos, puede interpretar un pensamiento filosófico hasta un punto racional, pero si no hemos experimentado la contemplación, nos vamos a quedar igual. Shilcars com. 1296.

- *Nos falta experimentación, rasgar el velo de los sentidos, beber de la Fuente y acceder a la contemplación, que es establecerse en el pensamiento interior profundo, sin apegos, en paz, en equilibrio. El estado contemplativo nos permite no pensar ni juzgar, sino avanzar en puro equilibrio. Shilcars com. 1296.*
- *Si aprendemos a autoobservarnos, empezaremos a ser libres, no hay motivo para sentirnos encadenados, no hay motivo para desengañarse y tener una cara seria y un semblante sombrío, esto es fruto de la ignorancia. Sí hay motivo para sentirnos felices, estar alegres, sentirnos creativos trabajando en la interiorización. Shilcars com. 1303.*
- *El avance sin autoobservación nos va a llevar al dogmatismo. Shilcars com. 1354.*
- *La contemplación verdadera es el estímulo que se precisa para llegar a la iluminación. La contemplación es esa penetración que se produce cuando conectamos con nuestra propia consciencia, y eso es de alguna forma acariciar al Absoluto, fundirse con el Uno. Shilcars com. 1359.*
- *La contemplación o iluminación es sentir que uno es todo, estar en nuestro propio mundo, que es el mundo de todos. Para llegar a este punto, que no es privativo de nadie, hay que hacerlo con paciencia, con mucha humildad, aplicarse en la autoobservación. Shilcars com. 1359.*
- *En los sueños estamos llevando una segunda o tercera vida, y cada día se acrecienta esa experiencia, pues con la autoobservación retenemos la información trascendental. Shilcars com. 1362.*
- *Perderemos el miedo mediante la autoobservación, tener miedo es inevitable y al darnos cuenta de que tenemos miedo podemos mover*

los resortes mentales para evitarlo, dándole las instrucciones pertinentes a nuestro cerebro. Shilcars com. 1371.

4. PASOS PARA REALIZAR EL TALLER DE AUTOOBSERVACIÓN

Envuelta Nube La Pm

Pasos para realizar el taller de autoobservación

(En base al taller de Autoobservación Seiph).

Los resultados de este taller son poderosísimos.

Como primer punto tenemos este paso que nos dan los HH.MM.

1. Volcad vuestro pensamiento, constantemente, de instante en instante, en vosotros mismos y en vuestras circunstancias. Y el resultado es que llegaréis a recopilar todo vuestro deambular.

Significa aprender a relacionarte con tus pensamientos de una manera diferente: observarlos sin fusionarte con ellos ni creerte todo lo que te dicen.

Implica desarrollar la capacidad de ver tus pensamientos como simples eventos mentales: nubes que pasan por el cielo de tu mente. Aparecen, permanecen un instante y se disuelven, sin que tengas que aferrarte a ellos ni dejarte arrastrar por su contenido.

Cómo practicarlo:

1. Cuando surja un pensamiento, obsérvalo como si fueras un espectador neutral, como quien ve pasar las hojas de un río sin saltar a atrapar ninguna.

Por ejemplo, si aparece el pensamiento "Estoy preocupado", no te enganches en su historia. En lugar de sumergirte en la preocupación, simplemente reconoce: "Estoy teniendo un pensamiento de preocupación". Esta pequeña distancia marca la diferencia entre ser la preocupación y observar la preocupación.

2. Utiliza frases que te ayuden a distanciarte. Cuando notes que un pensamiento te atrapa o te genera malestar, puedes recordarte suavemente a ti mismo:

- "Esto es solo un pensamiento, no un hecho"
- "No soy mis pensamientos, solo soy quien los observa"
- "Este pensamiento está aquí ahora, pero también pasará"

Estas frases actúan como un ancla que te devuelve a la posición del “observando al observador”, ayudándote a no enredarte emocionalmente en la historia que tu mente te cuenta.

Técnica psicológica sugerida: DROPS: (Detente - Respira - Observa - Prosigue).

Esta técnica es una excelente guía para empezar a trabajar con la autoobservación de instante en instante.

Cómo practicarla:

A lo largo del día, una vez por hora, haz una pausa consciente.

1. *Detente*: Interrumpe por un instante lo que estés haciendo.

2. *Respira*: Realiza tres respiraciones profundas y conscientes, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

3. *Observa tu exterior* (Conciencia exteroceptiva): Presta atención a tu entorno. Observa los objetos, las luces, los sonidos o las sensaciones térmicas a tu alrededor.

4. *Observa tu interior*:

· Siente tu cuerpo (Propiocepción): Toma conciencia de la postura de tu cuerpo en el espacio. Siente el peso de tus pies en el suelo o el contacto de tus manos con alguna superficie.

· Siente tus sensaciones físicas y emociones (Interocepción): Dirige la atención a tu mundo interno. ¿Qué está sintiendo tu cuerpo en este momento? ¿Hay tensión, calor, hormigueo? ¿Qué emoción está presente? Reconócela sin juzgarla.

5. *Reflexiona observando al observador y pregúntate*: “¿Qué mensaje trae esta situación? ¿Para qué me está sirviendo lo que estoy viviendo ahora?” Observa sin apego, como si fueras un testigo de tu propia experiencia.

6. *Prosigue*: Continúa con lo que estabas realizando, llevando contigo esa conciencia.

Realizar los DROPS una vez cada hora, durante todo el día. Esto te permitirá el ir ejercitando la observación de instante en instante poco a poco.

Como segundo paso nos dicen los HH.MM.

2. Llegaréis al final del día recordando todo cuanto vuestros sentidos hayan detectado a vuestro alrededor: personas con las que hayáis hablado, alimentos que hayáis ingerido, pensamientos que hayáis tenido durante el día, personas con las que os habéis cruzado ocasionalmente, etc, etc.

Práctica de repaso consciente del día (antes de dormir)

Ya sea que estés acostado o sentado cómodamente antes de dormir, cierra los ojos y toma tu piedra en la mano. Realiza tres respiraciones profundas y conscientes, sintiendo su peso y textura mientras inhalas y exhalas lentamente.

Cuando te sientas presente y tranquilo, comienza a recordar tu día desde el momento en que despertaste. Deja que los eventos pasen por tu mente como una película suave, sin detenerte demasiado en ningún detalle. Observa cada situación de manera breve y neutra, como un testigo amable de tu propia jornada.

Si aparece alguna escena que te haya incomodado o generado tensión, simplemente reconócela sin engancharte. No la juzgues ni te sumerjas en ella; solo obsérvala y déjala ir. Continúa el repaso hasta llegar al momento presente, justo aquí, acostado o sentado, realizando este ejercicio.

Permite que este recorrido te ayude a cerrar el día con suavidad, soltando lo que ya pasó, antes de entregarte al descanso.

Los HH.MM. dicen

Os daréis cuenta, poco a poco, cómo ese grado de consciencia se va instaurando en vuestra psicología. Empezaréis a despertar verdaderamente.

Vuestra asignatura diaria será, después de una jornada de trabajo, recapitular todas vuestras acciones y recordarlas exactamente a cómo se han producido.

Esto, en un principio, puede parecer dificultoso, pero la mente está preparada para ir ampliando neuronalmente sus capacidades, y os llegaréis a acordar de todos los detalles, hasta el más nimio.

1. Cuando esto se convierta en un ejercicio psicológico y dé su fruto, instantáneamente lo vais a comprender, porque será en sueños cuando os daréis cuenta del estado en que estáis.

2. Os daréis cuenta de vuestro estado y, libres de la pesada carga de vuestro cuerpo físico, podréis acceder a cualquier punto de mis archivos de datos. Y yo os recibiré en una realidad virtual cómoda, para que podáis aprender y recabar información.

5. FUNCIÓN DE LA AUTOOBSERVACIÓN EN EL CEREBRO

Envuelta Nube La Pm

La autoobservación, también conocida como autoconciencia, es un proceso cognitivo que implica la capacidad de reflexionar sobre nuestros propios pensamientos, emociones y acciones. A nivel neuronal, este proceso está asociado con varias regiones del cerebro y redes neuronales que trabajan de manera integrada. A continuación, se describen los aspectos clave de cómo funciona la autoobservación a nivel neuronal según la neuropsicología y algunos autores importantes en este campo.

1. Regiones cerebrales implicadas en la autoobservación

- *Corteza prefrontal medial (CPFM)*

Esta región es fundamental para la autoconciencia y la reflexión sobre uno mismo. Está involucrada en la integración de información sobre nuestros estados internos y en la evaluación de nuestras acciones y pensamientos.

- *Corteza cingulada anterior (CCA)*

Juega un papel importante en la monitorización de conflictos cognitivos y emocionales, lo que permite ajustar nuestro comportamiento y pensamientos.

- *Ínsula anterior*

Está relacionada con la conciencia interoceptiva, es decir, la percepción de los estados internos del cuerpo, como las emociones y las sensaciones físicas.

- *Lóbulos parietales*

Participan en la integración de la información sensorial y en la distinción entre el "yo" y el entorno.

- *Hipocampo*

Contribuye a la memoria autobiográfica, lo que permite recordar experiencias pasadas y reflexionar sobre ellas.

2. Redes neuronales involucradas

- *Red por defecto (Default Mode Network, DMN)*

Esta red, que incluye la corteza prefrontal medial, la corteza cingulada posterior y el precúneo, se activa cuando estamos en reposo o reflexionando sobre nosotros mismos. Es crucial para la introspección y la autoconciencia.

- Red de control ejecutivo

Interviene cuando necesitamos regular nuestros pensamientos y acciones, lo que es esencial para la autoobservación activa.

3. Procesos cognitivos y neuronales

- Atención autorreferencial

La capacidad de dirigir la atención hacia nuestros propios pensamientos y emociones implica la activación de la corteza prefrontal y la ínsula.

- Regulación emocional

La amígdala y la corteza prefrontal trabajan juntas para procesar y regular las emociones, lo que es clave para una autoobservación efectiva.

- Memoria autobiográfica

El hipocampo y la corteza prefrontal medial permiten acceder a recuerdos personales, lo que facilita la reflexión sobre experiencias pasadas.

4. Aplicaciones en neuropsicología

- La autoobservación es fundamental en terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC), donde se trabaja la conciencia de los pensamientos y emociones para modificar conductas disfuncionales.

- También es relevante en la rehabilitación de pacientes con lesiones cerebrales, ayudándoles a recuperar la conciencia de sus déficits (anosognosia).

En resumen, la autoobservación es un proceso complejo que involucra múltiples regiones cerebrales y redes neuronales. Su estudio desde la neuropsicología ha permitido entender mejor cómo construimos nuestra identidad y cómo regulamos nuestros pensamientos y emociones. Autores como Damasio, Ramachandran y Gazzaniga han sido pioneros en

este campo, aportando teorías y evidencias que han enriquecido nuestra comprensión de la autoconciencia.

6. ENFOQUES EN LA PRÁCTICA DE LA AUTOOBSERVACIÓN Y LA MEDITACIÓN

- *ATENCIONAL*
Observar al observador con atención sostenida y sin juzgar
- *PRESENCIAL*
Fomento del estado de presencia en el aquí y ahora
- *FLUYENTE*
No pensamiento, silencio mental, fluir
- *AFECTIVO*
Sentimiento de amor incondicional
- *CONTEMPLATIVO*
Atención enfocada en la naturaleza o en el mundo interior
- *ENERGÉTICO*
Centrado en la respiración, en la en la esfera azul, en la Juul
- *PETICIONAL*
Peticiónes al cerebro, a nuestra réplica, al universo
- *ONÍRICO*
Fomento de los sueños lúcidos desde la autoobservación
- *UNITIVO*
Sentimiento de unidad con todo y con todos
- *INTUITIVO*
Basado en la inspiración creadora
- *EMPÁTICO*
Sentimiento de hermandad transpersonal

- CÓSMICO
Basado en el religare cósmico-crístico

Nota. En cierto modo en cada enfoque están implicados todos los demás, la distinción es solo para establecer el punto de partida o el anclaje

7. CONCEPTOS DE AUTOOBSERVACIÓN

Glosario Terminológico de Tseyor

Aceptación. Actitud por la cual asumimos la vida y sus circunstancias sin rechazar ni elegir, dándolo todo por válido y como una ayuda para nuestra comprensión y avance espiritual, sabiendo que todo se produce para un fin determinado, un contraste necesario para un aprendizaje. La aceptación tiene que ser global, sabiendo que toda acción se produce por una causa, observándolo todo sin juzgar, mediante la autoobservación, aprendiendo a valorarlo todo. (Rasbek, com. 1102)

Alimentos. El cuerpo está preparado para ingerir toda clase de alimentos, lo ideal es saber escuchar al cuerpo y sus necesidades y alimentarlo con los nutrientes adecuados. La alimentación vegetariana no es siempre la ideal, sino la que nos indique el propio cuerpo, sea vegetariana o no.

En determinados momentos muchos alimentos pueden quedar contaminados por energías radiactivas cósmicas y terrestres.

Nos aconsejan ingerir alimentos naturales, no tratados químicamente. Nos sugieren que evitemos los alimentos transgénicos, las conservas y las carnes rojas. Son apropiados los alimentos naturales con vaina y los que nacen bajo tierra.

Nos han dicho que nuestra adicción a la comida proviene de la falta de autoobservación. Echamos al estómago toda clase de alimentos, sin discriminar su valor nutritivo, nos dejamos llevar por las apariencias de alimentos tratados con elementos químicos que los hacen apetitosos pero que son nocivos.

Tenemos un cerebro abdominal que, si estuviera sensibilizado, sería capaz de decirnos qué alimentos nos convienen y qué alimentos nos perjudican, pero al estar condicionado por la gula no ejerce esa función diferenciadora.

Se sabe que una ingesta parca y moderada de alimentos disminuye los oxidantes y radicales libres que produce el cuerpo, mejora la salud y alarga la vida.

Antal. En la lengua de la antigua civilización maya del planeta Ignus, de Aumnor, significa *ser, existir, estar, haber*.

Este solo vocablo podemos dividirlo en cuatro factores:

- *Antal ser*, significa consciencia, esencia, réplica de la misma.
- *Antal existir*, vivir en un mundo de manifestación, experimentar en un cuerpo físico.
- *Antal estar*, significa autoobservación de instante en instante.
- *Antal haber*, podría significar haber verificado, comprobado, experimentado la verdad.

Apariencia. Muchas veces nos volcamos en aparentar lo que no somos, porque no somos lo que aparentamos. Muchas veces nos avergonzamos de nuestros orígenes humildes y tratamos de disimularlos. Pues estamos en una sociedad que roza la hipocresía, y el ego trata de hacernos ver lo que no es.

Mas con el tiempo, con la autoobservación, con el análisis profundo de nosotros mismos se va aprendiendo a detectar las cualidades de uno mismo y de los demás, y vamos comprendiendo la psicología humana y llega un momento en que las apariencias ya no engañan.

Una respuesta, un gesto, una mirada, una forma de andar, un recato determinado, nos permite adivinar cómo son nuestros congéneres, y cómo somos, porque son nuestros espejos y a través de ellos nos vemos a nosotros mismos.

Estas apariencias podrían confundir a las civilizaciones que nos observan, que no pertenecen a la Confederación de Mundos Habitados de la Galaxia. Y desde una perspectiva racional querrán cortar por lo sano y aprovechar al máximo posible de nuestra civilización. Y podrán hacerlo si las personas de este planeta se lo permitimos.

Atención. La captación de la información requiere un cierto esfuerzo de atención. La información se manda a través de paquetes. Y no solamente nuestra mente recibe y asimila a nivel oral, sino que al mismo tiempo se utilizan unas frecuencias energéticas, que van directamente a nuestro inconsciente y, poco a poco, este trabaja dicha información, la elabora, y al final la comprende porque la asume.

En definitiva, recibimos dos tipos de información por vía telepática grupal. Una conscientemente, que es una pequeña parte, un 20 %, para

fijarlo en un porcentaje aproximado, y el resto, el 80 % se reparte entre todos nosotros a un nivel inconsciente.

Autodescubrimiento. Es el resultado de haber ejercitado dos operaciones de perfeccionamiento de nuestro pensamiento: la autoobservación y la autoindagación. Como tal es una meta, el objetivo de nuestra existencia en este plano, y un resultado que nos permite extrapolar nuestro pensamiento y navegar por los mundos sublimes.

“Cierto que el autodescubrimiento es importante, necesario además, e interesante llevarlo a cabo. Interesante en el sentido de que nos provee de una acción, una actividad, una manera de enfocar nuestra existencia y preguntarnos exactamente cuál es el motivo de la misma, el porqué estamos aquí, de dónde venimos, hacia dónde vamos.

Cierto también que aquí en Tseyor muchas preguntas se van contestando poco a poco, progresivamente, en la medida en que uno va recibiendo referencias, pero además confirmaciones, que esto es lo más importante en ese aspecto.

La cosa es tener referencias, recibirlas, porque en el fondo son opiniones de seres humanos atlantes que, bajo una misma condición o patrocinio, se entregan voluntariamente, sin esperar nada a cambio, en la divulgación. Esto es como una cadena cuyos eslabones van uniéndose y cada vez con mayor precisión.

Y de la misma forma en que desde arriba se divulga hacia abajo, dicho en un sentido práctico, no desmereciendo en absoluto las aptitudes ni los desequilibrios, sino como forma de expresión, lo mismo sucede en los de abajo, que procuran divulgar a los que tienen a su alrededor. Y también, mediante los campos morfogenéticos, transmiten ese conocimiento adquirido experiencialmente y no solamente de parte intelectual, sino de comprobación, experimental y experiencial al mismo tiempo”. Rasbek com. 1251.

Autoobservación. Procedimiento para despertar del sueño de los sentidos, recobrar nuestra identidad de seres universales y reconectarnos con el espíritu del que hemos partido. La autoobservación se realiza concentrándonos en lo que hacemos, prestando atención a nuestras reacciones, estableciendo una consciencia intuitiva que observa todo lo que ocurre desde una dimensión trascendente.

Esta atención está dirigida hacia dentro, hacia lo que está sucediendo en uno. La atención debe ser activa, es decir dirigida. La atención proviene del lado observante, mientras que los pensamientos y emociones pertenecen al lado observado. De esta forma el observador observa lo observado y al mismo tiempo el observado es a su vez observante.

La autoobservación sostenida de instante en instante nos permite transmutar, pues produce comprensión e integración de las dualidades enfrentadas ilusoriamente.

La autoobservación trascendental, producida desde la adimensionalidad por parte de nuestro Yo superior que observa al yo inferior, produce la transmutación, pues observa el plano de manifestación como ilusorio y le traslada toda la comprensión y la transmutación que acelera su ritmo vibratorio. Para ello es preciso además un gran equilibrio interno, no pensar y estar en una actitud alegre y amorosa.

La autoobservación no consiste en pensar que nos observamos, sino en fluir desde la consciencia de nuestro ser. Autoobservarse es dejar de pensar con la mente 3D.

La autoobservación tiene diversos niveles que van desde la contemplación de los pensamientos y acciones del ego hasta la consciencia de participación universal o estado de iluminación.

Baksaj. Palabra maya que significa *cautivar*. Se pronuncia de una forma muy suave *bassk*. Empleada por los Máak de Mazatlán para nombrar la energía de los niños recién nacidos, es de un color amarillo dorado, copia del color blanco de la réplica genuina. Se utiliza como mantra para favorecer la autoobservación y conexión con nuestra esencia.

El baksaj originario es puro, pero a lo largo de la existencia se va oscureciendo y ello nos aleja de nuestra consciencia genuina, por eso hay que purificarlo mediante la transmutación para conseguir recuperar la vibración de nuestra realidad primigenia.

Hay un baksaj individual, puro o contaminado, según los casos, pero se puede dejar atrapar por el de los demás.

Y hay un baksaj global o colectivo, dependiente del egrégor del planeta Tierra. En este baksaj global también estamos atrapados y tenemos que ir liberándonos del mismo mediante el contraste de ideas en hermandad, hasta trascenderlo y situarnos en una zona intermedia, un lugar donde nuestro pensamiento reposa, descubre, imagina y crea.

Con ello crearemos un baksaj puro, un nuevo egrégor global, que sirva para sentirnos libres de pensamiento y de acción y nos descubra un mundo nuevo.

Librarse del baksaj adquirido o tomado de prestado no es tarea fácil, pues está anclada en nuestros cromosomas y nos hace esclavos del mismo. Por tanto, purificar el baksaj requiere atención, vivir alegremente, autoobservación y un esfuerzo mayúsculo y a veces doloroso.

Bifurcación. Proceso al que se ven sometidos los individuos al entrar en un mundo de efectos. A este proceso de bifurcación deben aplicarse conscientemente, posibilitando el traspaso de un mundo a otro, en el sentido de unir esos mundos, visibles e invisibles, conformándolos en uno solo.

Shilcars com. 1238.

“(…) ahora en estos tiempos se produce una *bifurcación* necesaria, elemental, bajo el patrocinio de un pensamiento regenerador. Y digo necesaria porque esa bifurcación va a constituir el desarrollo evolutivo del ser Atlante de esta generación.

Y, con toda seguridad, del desarrollo evolutivo eficaz del autóctono en vías precisamente de dicha transformación psicológica y mental, para situarse en esferas de conocimiento, de pensamiento, de evolución, que le permita seguir trabajando en la autoobservación de forma autónoma, voluntaria y consciente.

Por eso, es dado que el medio está influyendo poderosamente en la contradicción de nuestro pensar, siempre enfocado de buena fe hacia el perfeccionamiento del pensamiento, del equilibrio, de la buena voluntad, del trabajo codo con codo, sin esperar nada a cambio, de la ayuda humanitaria en todos los aspectos.” Noiwanak com. 1270.

Cerebro. Es un equipo mecánico del cuerpo físico y un puente interdimensional con nuestro ser, en sí mismo no es la consciencia sino un medio receptor y emisor de información.

El cerebro está al servicio de la consciencia, cuando estamos equilibrados y atentos, en autoobservación, podemos ordenar a nuestro cerebro que nos permita despertar, que nos evite la enfermedad, que preserve nuestra salud y bienestar.

“Entonces, si fuera de estas coordenadas no hay un pensamiento ordenado por un cerebro, ¿qué hay? ¿Qué habrá detrás del velo? Y ahí está el reto, amigos, amigas, hermanos y hermanas: descubrir qué hay más allá de nuestro cerebro, de nuestro pensamiento. Porque indudablemente muchos de vosotros y vosotras conocéis ya que existe, más allá de nuestro cerebro, un mundo inmenso por descubrir. Y es más, por disfrutar, que es de lo que se trata.” Rasbek, com. 1205.

Combinación. “Tenemos las llaves, nos falta la combinación. Y la combinación es no una sola combinación, sino varias, varios códigos concretamente, entre ellos la retroalimentación, como base importante, el debate, la charla, el estudio, la meditación, la autoobservación, el trabajo con el *Juul*, todo eso conforma esa parte de la combinación.” Noiwanak com. 1185.

Conformados. Estamos limitados y al mismo tiempo conformados a este mundo 3D. Al aplicar indebidamente la autoobservación no percibimos los dos mundos simultáneamente, el visible y el invisible. Y es que se nos han puesto tantas ilusiones, tantas fantasías, que no nos permiten traspasar el umbral del pensamiento trascendente.

Conocimiento interno. Se adquiere prestando atención en la introspección, en la autoobservación. Es tan sencillo como observar el mar y transportarse a un nuevo cielo, es tan sencillo como observar a nuestros hermanos en su deambular y asomar una lágrima de ilusión por verlos y disfrutar de su compañía.

Conocimiento tseyoriano. Es un conocimiento que se consigue por experimentación, por experiación, por transformación de las impresiones, por transmutación, de una forma sutil y casi imperceptible por la propia persona, trabajando en la hermandad de Tseyor, realizando síntesis, mediante la autoobservación y la interiorización, así el conocimiento apenas enunciado se va transformando en consciencia.

Los hermanos mayores procuran que el cambio que se produzca en nosotros lo sea por comprensión, por bondad, retroalimentando al conjunto y a cambio se produce la alquimia de un pensamiento renovador.

De esta forma, el conocimiento que ha perdurado a lo largo del tiempo ha producido una simbiosis en nuestro pensamiento aglutinador que repercute en una sabiduría gnóstica, sin apenas haber penetrado en ninguna de las parcelas del conocimiento mismo.

Cuando estamos en comunión de pensamientos se manifiesta en nosotros una apertura energética prestando atención al que toma la palabra, porque está trabajando la espiritualidad, que no tiene barreras, pues equivale a un aumento de vibración.

Es importante participar conocimiento a los demás, porque con los demás también aprendemos a ser. Shilcars com. 1324.

Consciencia. Estado de lucidez que nos permite darnos cuenta de las cosas y de los pensamientos. Se dice que tenemos una consciencia más o menos amplia, abierta y comprensiva. Muchas veces los intereses o perspectivas e iniciativas de nuestra consciencia no coinciden con los de nuestro ego.

Los hermanos mayores nos sugieren que nos movamos simultáneamente en dos consciencias paralelas, mediante la autoobservación y la transmutación, la de este plano 3D y la de nuestras réplicas en los mundos paralelos.

A veces se utilizan indistintamente los términos *conciencia* (la representante de nuestro espíritu que nos permite darnos cuenta de lo que somos) y *consciencia* (estado de alerta y conocimiento), los dos derivan del lat. *conscientia*, y en muchos textos y diccionarios se toman como términos idénticos. Solamente cuando se habla de *conciencia moral* es cuando su significado no es equivalente a *consciencia* o estado de percepción despierta.

Existe también una consciencia cósmica, que todo lo abarca y es libre y creativa, esta consciencia no está sometida al superprograma informático que rige el cosmos holográfico cuántico, porque no obedece a ninguna lógica. Cada uno de nosotros disponemos de nuestra consciencia libre y creativa.

Mediante la soledad más profunda podemos conectar con nuestra consciencia, podemos llegar a conectar directamente con nuestra consciencia, que está libre del programa informático que rige este plano 3D. La consciencia actúa y no se equivoca nunca cuando actúa.

Desde esta consciencia reconoceremos a nuestros compañeros y al mundo que nos rodea, sobre todo la psicología y la mente de los individuos que solo actúan con lógica. Observar de esta forma a los demás nos servirá

de espejo para ver nuestra propia reacción y la forma que nosotros podemos también trabajar y accionar.

Y habremos de actuar pensando siempre en los demás, pensando que lo mucho o lo poco que hayamos podido crear, desde la soledad, desde la autoobservación, no nos pertenece, porque todo es de todos. Este es el fundamento de la hermandad y de las sociedades armónicas, dar sin esperar nada a cambio, sabiendo que donde todos dan, todos reciben.

“Decimos muy a menudo no estamos solos, estamos acompañados, en primer lugar por nuestra propia consciencia, que esta nos acompaña siempre y vive y afronta realidades tales como las que se pueden presentar en esta 3D. Que en el fondo son realidades subjetivas, ilusionantes y, a veces, incluso difíciles de digerir por una mente basada únicamente en el deseo y con un pensamiento puesto en la supervivencia y muy especialmente dotada de miedo, miedo al futuro”. Rasbek com. 1252.

Construir su pirámide. “(...) todo ser Atlante se aplica en la construcción de su propia pirámide.

Ahora bien, si hay deseo, efectivamente se hunde uno en el deseo, en el oscurantismo y llega a formar parte de esa gran base que habrá de sufrir las consecuencias del líder, porque se convertirá en una pirámide no invertida, sino puramente por el deseo, creyendo de buena fe que está abordando un camino espiritual y que este le va a llevar al reconocimiento de la realidad de los mundos a través de Ich.

Es decir, tendrá todo el conocimiento filosófico a su alcance, pero en cambio habrá en su interior una dosis de ego que le facultará para construir su propia pirámide, pero esta sí, pirámide puesta de pie.

En cambio, cuando por medio de la autoobservación y de la propia consciencia, que en este caso es autoconsciencia y bondad y el no deseo, y únicamente para llegar a comprender lo que buenamente pueda el universo otorgarle con paciencia o paciente espera, el ser Atlante construye su pirámide, sí, pero al revés. Y al hacerlo, recibe acopio de esfuerzos y ayuda de terceros y va creciendo, pero como pirámide invertida, hacia el conocimiento infinito.” Shilcars com. 1302.

Contemplación. Es la autoobservación, el constante crecimiento espiritual a través de la consciencia de instante en instante, del aquí y ahora, del presente eterno.

“(...) la contemplación viene después de haber atravesado el Ich, con los pasos pertinentes previos de la oración del Beh, Sayab, Tseek... hasta llegar al Ich y reencontrarse en la realidad de los mundos.

Cuando uno o una atraviesa esa frontera, que es lo mismo que decir rasgar el velo de los sentidos, se encuentra en la realidad de los mundos. Y para él o para ella basta, es suficiente, como para entender, en un solo instante, lo que significan los siete pasos del Mantra de Protección, lo que significa establecerse en la realidad de los mundos y lo importante que es transmitir ese mensaje desde todos los medios posibles al alcance de uno mismo. (...)

La contemplación, en definitiva, será establecer un pensamiento interior profundo, sin apegos, en paz, como el mar de la calma, sin tormentas, sin súbitos temporales ni tsunamis que puedan alterar este proceso tranquilo de conocimiento interior.

Por lo que el individuo entrará, después de haber atravesado el Ich y reconocer la realidad de los mundos y, en este caso el de las causas, y se proveerá de conocimiento bebiendo de dicha fuente. Y se establecerá en esta 3D mediante un estado contemplativo.

Ese estado contemplativo le permitirá no pensar ni juzgar, sino únicamente avanzar en el puro equilibrio. Se reconocerá como un elemento que dispondrá del máximo poder para avanzar, pero también del máximo poder para todo lo contrario. Pero habrá entendido que su camino es el equilibrio. Y ese equilibrio lo llevará a cabo mediante la pura contemplación.” Shilcars com. 1296.

“La contemplación verdadera es ese estímulo que se precisa para llegar a la iluminación.

Por lo tanto, contemplación e iluminación podrían ser sinónimos, si dotamos a ese funcionalismo de una pura realidad, no de un puro subjetivismo como puede ser un pensamiento conformista, un pensamiento rutinario. Porque evidentemente observar un paisaje, maravillarse ante él, no significa que se esté iluminado. No, aquí hay que matizar perfecta y claramente y no dejarnos llevar únicamente por las sensaciones”. Shilcars com. 1359.

Crear nuestro propio mundo. “Uno puede (...) crear su propio mundo, y si es tan fuerte la creación y la eficacia del mismo, quedará completamente al margen de las trifulcas, de las circunstancias anómalas y de situaciones desagradables. Y esto es bien cierto.

¿Por qué? Porque habrá despertado consciencia, y en todo momento sabrá hacia dónde dirigir sus pasos para continuar con ese trabajo de interiorización, con ese trabajo de autorreconocimiento. Y evitará esas situaciones anómalas, porque además tendrá el derecho de evitarlas y enfocar su vida y circunstancias hacia el autodespertar, de otra manera”.

“De los gráficos podrá salir infinidad, o pueden salir de los mismos infinidad de imágenes creativas, porque todos y cada uno de nosotros somos un mundo infinito de creatividad, y es obvio que cuando se está en completo equilibrio, en el no pensamiento, y no existe animadversión, ni miedo, ni recelo, ni rencores, ni deseos en definitiva, se obtiene de este trabajo de autoobservación en los gráficos un caudal ingente de energía positiva, vibracionalmente hablando, como es tu caso, el que comentas.

Sin embargo, puede que otros u otras tengan distintas experiencias y puede que no tan agradables, ¿acaso será el propio gráfico quien producirá dichos efectos en la propia persona? Pues no. Evidentemente será el estado receptivo y la situación circunstancial, en ese momento, de la persona que se pone a trabajar en este sentido, y dependerá de su vibración en ese instante, de que esté acorde a un equilibrio adecuado o bien contrariamente a un cierto desequilibrio”. Rasbek TAP 181.

Culpable. “Es cosa muy natural en el ser humano de vuestra generación que, ante las dificultades, las contrariedades, las incomprensiones, las tribulaciones, las depresiones y un largo etcétera, busquemos siempre un culpable, si eso favorece y da tranquilidad a vuestro espíritu, adelante, pero no culpabilicéis Tseyor, no existe ningún culpable, ni Tseyor ni ningún otro, cada uno es responsable de su actuación y de su acción.

Tal vez habrá de autoobservarse uno debidamente con suma tranquilidad, con suma reflexión y asumir, como verdaderamente has hecho, un paréntesis para la reflexión, pero no hay culpables, excepto uno mismo como responsable de dicha actuación.

Como tampoco es responsable ninguna Lámina que pueda llevarse a cabo en su apreciación, observación, análisis, cada uno hará uso de su particular concepción para entender la formulación de las ideas, del colorido, de las líneas, pero la lámina no es responsable de nada, ni de vuestras visiones, ni de otras alucinaciones.

En todo caso, el responsable será cada uno de vosotros en el despertar, y esto sí es muy importante, cuidad el despertar, cuidad los ejercicios, evitad el deseo, evitad la sugestión, mostráros abiertos a

comprender la realidad del mundo que os rodea, pero no busquéis culpables en el exterior, únicamente responsables en el interior de vosotros mismos.” Noiwanak com. 1169.

Desafectación. Desvincularse de un uso o pensamiento establecido por el medio y que resulta ser poco objetivo.

“...estamos trabajando y no solamente nosotros, los de la Confederación, sino también vosotros, con mucho ímpetu, ilusión, desprendimiento, desafectación, renuncia y un largo etcétera”. (Rasbek, com. 999)

“...habremos de actuar mediante el no pensamiento, mediante la desafectación, mediante la independencia, mediante la forma de independizarse de los apegos y aplicarnos en un planteamiento equilibrado y libre de afectaciones. Con este movimiento trascendental, que aplicaremos en nuestra vida, nos aligeraremos de equipaje.” Noiwanak, com. 1175.

Desanclaje. “El desanclaje no es tan fácil, la solución requiere de impactos emocionales muy fuertes, me refiero a la desafectación. En esa zona de confort que buscamos, los apegos son muy dificultosos porque ya no son apegos materiales, que podrían ser muy fáciles de renunciar.

Uno puede renunciar a una gran mansión y recluirse en una pequeña cabaña y ser muy feliz, si acaso no se apegado y mentalmente no ha sido acariciado por el deseo, la ambición y el afán de supremacía.

Es lo mismo que un vicio, una adicción. La adicción puede repercutir, más o menos, en un aspecto físico, pero en realidad la adicción es mental, y lo difícil está en el desapego mental de toda la cuestión, para proceder a un desanclaje, como el que indicas. No es tan fácil.

Por eso, aviso para navegantes, el medio está trabajando al respecto, y el medio es una energía, ¿sabéis?, es una energía que uno puede utilizarla, o bien que el medio le utilice a él. La gracia está en saber aprovechar la energía contraria en beneficio propio. Eso es así de claro. La energía no la generamos individualmente, así porque sí, aprovechamos la energía existente para llevar a término nuestros propósitos, nuestros objetivos.

Es entonces cuando conviene recapacitar y darse cuenta que el medio nos da esa oportunidad de desanclaje. Y lo estamos viendo muy de cerca en nuestro mundo, en este caso el vuestro.

¿Podrá afectar de tal manera la acción del medio para producir en vosotros un desanclaje? Y si realmente sois objetivos puede, y digo puede, que en el fondo estéis dispuestos a pasar por este proceso de desanclaje mediante el propio esfuerzo y sacrificio, incluso con dolor. Incluso también indirectamente y no directamente, que también indirectamente se puede producir dolor. Y aquí queda esto dicho.

Ved la situación mundial, ved el medio cómo actúa, muy rápidamente, y nadie va a escapar porque es un trabajo grupal, me refiero a un grupal mundial, y no puede uno esconderse en un agujero sin pasar por las consecuencias derivadas de un proceso de regeneración grupal o mundial.

Pero si sois inteligentes, como mínimo no sufriréis, y eso es lo más importante, porque accederéis a la acción regeneradora con el suficiente entusiasmo, ilusión y factor positivo que va a permitir que no os preocupéis, que no temáis por nada, al contrario, que asistáis al encuentro con esa realidad ilusoria con el debido entusiasmo. Y así se vence, y así se produce el desanclaje.

Y claro, cuando uno no sufre, cuando uno no tiene miedo, cuando uno sabe exactamente el proceso por el que está pasando, y sabe positivamente, además, que es para su propio beneficio espiritual, qué le importa lo pasajero, qué le importa lo temporal, qué le importa el dolor, cuando en realidad no va a sentir dolor, qué le importa el sufrimiento, cuando en realidad no va a sufrirlo, qué le importa el miedo, cuando en realidad no lo va a tener.

O sea, que es una cuestión de actitud ante las situaciones de toda la vivencia temporal aquí, en este plano físico. Y es más, vosotros, como Muul Águilas GTI, tenéis una doble condición y responsabilidad, al mismo tiempo, y es que vais a alcanzar muy pronto, y hablo desde mi perspectiva del tiempo, no del vuestro, vais a alcanzar muy pronto una claridad mental sin límites.

Vuestras mentes se van a iluminar de tal manera que van a comprender lo que por ahora puede ser incomprendido.

Vuestras mentes van a saber actuar en todo momento y ante cualquier circunstancia. ¿Por qué? Porque previamente lo habréis vivido en la adimensionalidad y allí habréis tomado nota. Habréis aprendido la lección y, en el momento en que la pongáis en práctica, cuando toda esa teoría en la adimensionalidad haya sido asumida y la pongáis en práctica en la 3D, solucionaréis cualquier problema.

Y como vais a ser creadores por naturaleza, vais a transformar toda la miseria en riqueza, toda la miseria espiritual en riqueza espiritual. Eso es mucho, pero mucho, daos cuenta, y ahí se va a producir el desanclaje. Shilcars com. 1141.

Desapego. Lo contrario de apego. El desapego equivale a la no dependencia, a la libertad, a la ausencia de temor por la pérdida de algo que nos pertenece o creemos nuestro. Mientras que el apego es una tendencia típica del ego, el desapego es una tendencia espiritual, pues el espíritu en su plenitud no depende de nada externo.

Shilcars dice: “El mayor desapego es la renuncia al aspecto material... y el mayor desapego está en servir, sin esperar nada a cambio, dándolo todo”.

El desapego es el segundo factor de la revolución de la consciencia, siendo la autoobservación el primero y el sacrificio por la humanidad el tercero.

Desdoblamiento inconsciente. El que se produce sin que la persona se dé cuenta conscientemente.

“Hay más, bastante más, los trabajos que realizamos en conjunto en la nave Tseyor a cada momento y a cada instante, incluso ahora mismo en ese desdoblamiento inconsciente que llevamos a cabo. Estamos recibiendo múltiples instrucciones, conocimientos que, si nuestra mente estuviese, en este caso la vuestra, completamente preparada podrían aplicarse soluciones mucho más amplias y de un gran nivel para la ayuda humanitaria en todos los aspectos material y espiritual.

Sin embargo, se necesita como base la autoobservación, los trabajos de Interiorización mucho más profundos. Pero a un nivel global nos estamos dando cuenta los de la Confederación que se están alcanzando niveles muy aceptables, y la preparación mental, con los consecuentes arquetipos que van a patrocinar ese despertar, se están consolidando, por lo que puede que

más de uno y una reciban la buena nueva del conocimiento que en sus mentes está anidando y puedan proporcionar al conjunto el consabido direccionamiento.” Rasbek TAP 210.

Deseo. Proyección de nuestro pensamiento con dependencia hacia el objeto. Hemos proyectado la vida por deseo y hemos querido que sea como el deseo quiere, cuando en realidad deberíamos abrirnos a las circunstancias, aprender de ellas y no desear nada. Cuando nada deseamos tenemos la libertad de escoger de despojarnos de lo que nos ata, cuando tenemos libertad de pensamiento empezamos a vivir. Si nos aplicamos a una vida de reflexión, de autoobservación nos daríamos cuenta que la vida que hemos creado es tan solo un velo que cubre los sentidos y nos mantiene dormidos.

El deseo forma parte del pensamiento tridimensional, del cuerpo de deseo. Pero en la adimensionalidad no hay deseo, porque no se piensa, se actúa de instante en instante, por lo tanto, no se desea.

Desequilibrio. Pérdida del equilibrio interior por confusión, dispersión, deseo, etc. Cuando perdemos el norte nos desequilibramos y perdemos la consciencia de nuestros actos y con el tiempo enfermamos psíquica y físicamente.

Pero es posible volver al equilibrio, a la salud, mediante el recogimiento interior y la autoobservación, que nos introduce en esa onda de energía protectora, sanadora, regeneradora.

“Es evidente que en un estado de desequilibrio no nos aplicaremos adecuadamente en la autoobservación, ni en la objetividad y mucho menos al aplicarnos en ejercicios de la alquimia a un nivel del *Juul*, por ejemplo, porque es entonces cuando la energía que generaremos tendrá una tendencia al desequilibrio y puede ocasionar precisamente todo lo contrario al anhelo que se persigue para la transformación de las impresiones y de autorrealización.

Cuando uno está en esta situación, lo primero que habrá de procurar es hallar el equilibrio. Para unos será observar la naturaleza, para otros leer los manuscritos de Tseyor, para otros la conversación, para otros la escucha, la retroalimentación, sin llegar a aplicarse en trabajos prácticos. Y sí influenciar de sobremanera la práctica de la teoría y, cuando uno se ve ya en esta tesitura, en esta situación de equilibrio, poder empezar con los primeros ensayos en el trabajo de interiorización.” Rasbek com. 1223.

“El pobre tal vez piense que la felicidad está en tener una buena fortuna y el rico tal vez piense que la felicidad no la da el dinero, sino que puede que la dé el que no se tenga dinero.

En esta situación de desequilibrio se encuentra la humanidad. Unos quieren el progreso y otros querrían parar el progreso. Unos querrían un aspecto material y otros abrazarían sin duda alguna, después de conocer el aspecto material, el aspecto inmaterial. Eso es, se inclinarían hacia la espiritualidad.

Lo importante e interesante es que el materialista se incline hacia la espiritualidad y el que abraza la espiritualidad y únicamente entiende que la misma puede llevarle al anhelado, en este caso deseado, cielo, ha de darse cuenta de que tampoco es así, que no basta con querer, sino con poner los ingredientes adecuados para establecer el correspondiente equilibrio.” Shilcars com. 1241.

Desahucio del ego. “Hemos de ser felices, estar contentos y saber coordinar adecuadamente, mediante la autoobservación, el desahucio del propio ego cuando este nos enturbia ese pensamiento de felicidad y de plenitud y nos traslada el temor, el miedo, el odio muchas veces, el rencor, la incomprensión, el hastío... Todo eso no tiene cabida en ningún pensamiento que se diga estar trabajando en la interiorización.

Cuando decimos: “este o aquel me ha perjudicado, me ha insultado, cómo se atreve, voy a pedir justicia”. Este elemento, persona, hombre o mujer, está totalmente en falso. No ha entendido que esto es una gran película. No ha entendido aún que la filosofía tseyoriana es la de que, a pesar de todo, hemos de sonreír.” Shilcars com. 1312.

Dignidad espiritual. Es la búsqueda, por el ser humano, de la regeneración de su pensamiento, transmutándolo a partir de la autoobservación. Supone la honradez, la honestidad y la pureza de pensamiento. Esta dignidad no se compra ni se vende, se obtiene a partir del amor. La dignidad implica ser honestos con nosotros mismos y no autoengañarnos.

Emoción trascendental. “Empezamos a darnos cuenta, y esta es la palabra, de que en nosotros se va restableciendo un determinado equilibrio y, con el mismo, se produce el entusiasmo, la alegría y el objeto de nuestro deambular por esta tercera dimensión. La comprensión verdadera de que

habremos de seguir. Y, como he dicho anteriormente, ya no hay marcha atrás.

Y repito, hay más, porque cuando se trabaja en este proceso, en este punto en el que uno ya entiende que no ha de esperar nada de Tseyor, en el sentido de que Tseyor no le va a solucionar el camino, no le va a dar la mano para que siga el camino, sino que el camino lo hará andando por sí solo, va descubriendo en su interior un cierto entusiasmo muy profundo.

Eso le ayuda en la autoobservación, a mantenerse despierto y a no perder el entusiasmo ni el sentido orientativo hacia el norte de su vida. Y se emociona, en una *emoción trascendental* que nada tiene que ver con la sensación de estar limpio, de tener las manos limpias y el cuerpo limpio y perfumado, sino esa sensación interna que produce el reconocimiento de lo que a través de nuestros sentidos apreciamos.

Y ahí ya estamos trabajando en el *Juul*: observamos la preferencia amable de un desconocido, una expresión, una mirada, la fruta en un árbol, el árbol mismo, con sus flores, brotes, hojas, tronco, el cielo azul, el deambular de las gentes..., todo.

Todo ello nos produce sensación cuando estamos en ese camino del autodespertar y en el preciso camino que nos recomienda y nos sugiere la autoobservación. Y va penetrando en nuestro interior ese sentimiento que produce alegría, entusiasmo, ilusión, emoción.

Y uno puede pensar, ¿esa emoción es la que llevó a la civilización, en Atlantis, a emigrar hacia ese nuestro planeta actual? Pues no, no es la misma ilusión. No es la misma ilusión porque no es ilusión precisamente, porque la emoción a la que me refiero es trascendental.

Esa alegría que proporciona la Nada, no puede compararse con cualquier otra alegría que pueda proporcionarnos este mundo material. En el ejemplo puede expresarse el pensamiento de que nos transfieran una gran fortuna, que nos inunde la fortuna económica, pongamos por caso.

Eso produce una alegría, pero es incomparable, además de inmensurable, la alegría que proporciona la emoción de ese sentimiento cuando observamos desde nuestro interior, el exterior de nuestra vida y circunstancias.

La emoción de un niño jugando, riendo, sonriendo, todo nos puede producir un estado emocional trascendental. Y es indicativo de que verdaderamente este es el camino, un camino que verdaderamente ignoramos, pero que podemos seguirlo, claro que sí.

Lo seguimos a través de la intuición y entonces sí, entonces ponemos dos y recibimos doscientos del propio Universo, porque este es el acuerdo, este es el compromiso.” Rasbek com. 1255.

Emociones. Son sentimientos muy intensos de alegría o de tristeza, producidos por una situación, un apego, un recuerdo, una carencia, etc. Las emociones producen una alteración de nuestro estado de ánimo, en sentido positivo o negativo. Las emociones indican que estamos separados de nuestra consciencia y dependiendo de algo externo. En ese sentido pueden ser reconocidas por la autoobservación, y al ser aceptadas, comprendidas y transmutadas, nos liberamos de ellas. Nuestros hermanos mayores nos dicen que ellos no tienen emociones, pues han alcanzado un grado superior de integración con su consciencia.

Filtro de la mente. La mente 3D, en este plano, opera como un filtro que nos impide recibir las percepciones de los planos paralelos. Este es un filtro protector que realiza nuestra consciencia amorosa, cuando no estamos preparados ni suficientemente equilibrados para percibir los mundos sutiles, especialmente los de las bajas frecuencias vibratorias, que nos podrían perturbar, desequilibrar y engullir. Pero llegará un momento en que este filtro protector desaparezca, sobre todo tras la llegada del rayo sincronizador. En ese momento nuestra mente recibirá todas esas energías de forma completa, y si no estamos en la vibración de los planos superiores podríamos sucumbir a las infradimensiones.

Por eso la unidad, la hermandad, la autoobservación nos va conectando con los niveles superiores y nos protege en la medida en que vamos despertando consciencia.

Ahora tenemos la oportunidad de ir practicando y mejorando, retroalimentando al conjunto, por medio de la transmutación.

Fusión de réplicas. Unión de esta réplica 3D con otras réplicas de superior vibración que pertenecen a la misma réplica genuina. Esta fusión de réplicas, en un primer momento, es más fácil hacerla con la réplica más próxima.

Por medio del Taller del fractal hacia el infinito nos proyectamos a dimensiones donde está nuestra réplica más próxima y al llegar allí nos incorporarnos a ella, fundiéndonos en una sola. De este modo podemos

deambular por ese plano con facilidad, sea este la Nave Tseyor, la UTU o cualquier mundo paralelo. Muchas veces esta fusión de réplicas se produce en el sueño, en el momento en que nos quedamos dormidos realizando un ejercicio de extrapolación, lo importante es recordar luego ese sueño y que esa fusión se haga consciente y patente por medio de la memoria. Si la fusión se produce y no la recordamos será porque durante la vigilia no hacemos una auténtica autoobservación.

También se habla de la fusión de todas nuestras réplicas, de todos los planos y mundos, con nuestra réplica 3D, tras la llegada del rayo sincronizador. En ese momento todas las réplicas se fundirán y la vibración resultante será una media entre la vibración de las réplicas más elevadas y las de más baja vibración.

Herramientas. El mundo nos proporciona herramientas para aprender y evolucionar. La principal herramienta para el desarrollo y el perfeccionamiento del pensamiento es la autoobservación.

Hipersensibilidad. “Sinceramente, si nuestro estado actual, pongamos por caso, estuviese o hubiese alcanzado una total pureza, estaríamos ante una *hipersensibilidad*.”

Y pregunto, ¿estaríamos preparados en nuestro estado actual, con nuestro conocimiento, con nuestra burda materia física, imperfecta, sostenernos ante un tipo de videncia como puede ser la hipersensibilidad? ¿Ser hipersensitivos?

Sería como ofrecer una claridad mental al extremo de un conocimiento mayúsculo, que estaría depositado erróneamente en un cuerpo imperfecto, en una mente imperfecta, aún no preparada por falta de la debida transmutación.

Es entonces cuando tendríamos que asistir, y de hecho así se produce, a estados de ansiedad y que se corrigen mediante los adecuados elementos farmacéuticos, por vuestra ciencia, muy importantes para establecer relativamente, o entre comillas, el “equilibrio” necesario.

Porque los seres humanos, los seres atlantes, que disponen de una hipersensibilidad reciben acopio de energías muy poderosas, cuyo cuerpo físico y mental muchas veces no puede absorber y resistir.

Es entonces, también, cuando habremos de preguntarnos ¿verdaderamente nos interesa la transparencia total? Y creemos, en este

caso nuestro ego creará que la transparencia total es necesaria, que habremos de eliminar toda nuestra imperfección para volvernos hipersensibles.

Pero claro, para ser hipersensibles habremos de saber experimentar, habremos de aplicar la autoobservación y movernos realmente en este plano físico tridimensional aceptando las normas propias de un mundo imperfecto. Pero sabiendo que en otros niveles de consciencia podemos actuar libremente y alcanzar esa hipersensibilidad, aprovechándonos de ella, para alcanzar objetivos mucho más sublimes.

Y esta es la razón fundamental por la que habremos de emplearnos a fondo en este año 2025 y siguientes, antes de la llegada del rayo sincronizador y alcanzar la debida transparencia, pero no la total transparencia.

Aceptando también a aquellos hermanos y hermanas que no son sinceros del todo, por cuanto no son transparentes del todo.

Pero que levante la mano aquel que se sienta transparente y sincero del todo. Si fuera realmente así, se estaría auto engañando.

No hay nadie, a ese nivel tridimensional, que pueda alcanzar ese grado de hipersensibilidad, de hiperconocimiento, porque realmente no habrá trabajado al nivel que estamos preconizando.” Shilcars com. 1297.

Identificación. Deseo de conseguir o evitar algo, querer un bien o evitar un mal en uno mismo o en los demás. Los hermanos mayores nos sugieren la no identificación, nada debe perturbarnos, nada debe actuar en nosotros y propiciar la dispersión. La no identificación se obtiene con una visión abierta y comprensiva, amando incluso a los que nos perturban.

La identificación ha sido una de las causas que han llevado a algunos atlantes a introducirse en el paréntesis para transmutar su apego a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, perdiendo parte de su despertar constante por medio de la autoobservación. Al darnos cuenta de esa identificación y de ese fuerte apego, decidimos retroceder en el tiempo para transmutar y regresar a nuestro hogar como es debido en el humano atlante.

“Efectivamente, la identificación es nuestro sino. También muchas veces es nuestra pesada carga o losa que hemos de soportar en nuestro deambular.

La identificación es un aspecto al que le damos muy poca importancia cuando nuestro pensamiento está en otros asuntos o trabaja en otros derroteros y parece como que pueda ser de segunda utilidad, que la identificación pueda parecer algo insustancial, que tendrá su importancia, pensaremos, pero no básica.

Cuando en realidad la identificación es básica y conforma nuestra arquitectura ergonómica. Y con ello me refiero a esa modificación de ADN y cromosoma. Pero no solo de este mundo material, de manifestación, de efectos, sino que, en ocasiones, por recurrencia, venimos con el continente completo de identificación para ver si en esta última reencarnación, por decirlo de este modo, podemos llegar a solucionar el tema de la identificación.

Claro, venimos aquí por deseo propio, por anhelo muy completo de nuestra consciencia, porque ella precisa de la no identificación, pero se ve envuelta en este proceso recurrente y, cuando nos personamos aquí los voluntarios y “forzados”, entre comillas, también venimos con nuestra parte de identificación porque, como digo, conforma nuestro cromosoma y ADN.

Por tanto, nuestra consciencia se ve envuelta por este signo identificativo, cual es la propia identificación, cual cebolla, por poner un ejemplo, esa planta herbácea bulbosa que, en la medida en que su formación crece, va creando capas y más capas. Y eso mismo puede representar nuestra consciencia, envuelta en capas y más capas de identificación.

Ahí, en este punto, llegamos a este nivel 3D con el ánimo, el anhelo y la buena voluntad de poder deshacer dichas capas, eliminarlas, para reencontrarnos con nuestra propia consciencia. Mejor dicho, para que nuestra consciencia pueda expresarse mucho más libremente, sin este atado psicológico y mental que priva a la misma, a la propia consciencia, de una mayor proyección en todos los niveles. Incluso en el de procurar la debida transmutación, mediante la oportuna comprensión.

Así, tenemos una identificación que se va generando en la medida en que vamos deshojando la margarita de nuestra existencia, en la medida en que vamos viviendo, experimentando, vamos creando identificación y añadiéndola a la envoltura propia de la consciencia y así la vamos tornasolando, oscureciéndola e imposibilitando precisamente de que la misma nos mande comprensión, conecte con nuestro propio interior y nos conceda la auténtica libertad por transmutación”. Shilcars com. 1253.

Infierno interior. Nuestro propio infierno, al igual que nuestro cielo, anida en nosotros. Dados los tiempos que corren salir del propio infierno interior es harto difícil, únicamente es posible mediante el equilibrio, la paz interior, la autoobservación, cambiando el rumbo de nuestra vida, aferrándonos a la realidad de nuestra vida, a la unidad.

Inputs de consciencia. “Cuando uno transmuta recoge *inputs* de consciencia y la misma le da seguridad, y puede observar un poco más a su alrededor, con otra perspectiva, incluso aproximándose a esa visión holográfica. Porque su consciencia ha ido despertando en base a ese acto transmutador, que generalmente se produce por dolor, por esfuerzo, y no tanto por la debida autoobservación y el estado conscienciativo, estableciendo las oportunas prioridades en nuestra vida.” Shilcars TAP 178

Inteligencias extraterrestres. “Sí, existen inteligencias extraterrestres en el Universo y vosotros y vosotras podéis constatarlo. Pero saberlo, conocerlo es interesante, puede ayudarnos relativamente a continuar con este proceso de búsqueda, pero lo interesante es la capacidad por vosotros mismos de entablar dicha conversación, dicho encuentro. Y este nunca se va a producir sin el debido esfuerzo, dedicación y el no pensamiento mediante la oportuna autoobservación y que todos conocemos como se desarrolla y no hace falta aquí ampliar, en estos momentos, tal cuestión.

Otra cosa es la información que se ofrece a muchos y a muchas de este mundo, personas inquietas y curiosas, además, y deseosas de saber y conocer, que interpretan mensajes que favorecen su conocimiento intelectual, sin duda alguna. El desarrollo de la actual tecnología va en ese camino, se está transmitiendo muchísima información y no se tiene en cuenta lo que acabo de indicar, esa preparación, esa base inicial para poder albergar toda esa información.

Y cómo en dicha información que se transmite, por miembros digamos que no son de la Confederación, se insiste en que el conocimiento se ha de dar precisamente como una muestra de que es posible adquirir conocimiento sin esfuerzo alguno. Y esta no es la solución”. Rasbek com. 1244.

Introspección. Mirada hacia nuestro interior para encontrar una conexión directa con nuestra realidad de seres multidimensionales que estamos en relación con todo lo creado y lo increado. La relajación, la meditación, la

autoobservación, la atención a nuestro flujo de pensamiento, mantener la atención despierta sin detenerla en nada concreto son procesos de introspección.

El sendero de la introspección es llamado en maya *beh*, y por medio de él se accede al *sayab*, el manantial de pensamiento objetivo.

Ley de entropía. En el plano tridimensional domina la ley de entropía que obstaculiza cualquier intento de trascendencia o salida a lo adimensional. Esta ley puede ser combatida por la autoobservación y el hermanamiento. Por otra parte, la ley de entropía con sus obstáculos evolutivos nos impulsa hacia arriba, si sabemos equilibrarnos, pues la misma fuerza del obstáculo se convierte, mediante el equilibrio, en fuerza de impulso.

La ley de la entropía, como filtro o barrera para acceder a un plano de mayor vibración, asegura que nadie que no esté suficientemente preparado pueda acceder a los mundos sublimes y enturbiar su vibración con un pensamiento poco equilibrado. En este plano 3D tiende a despersonalizar a los individuos, haciendo de ellos hombres masa, así mantiene homogeneizado este medio 3D. De este modo el medio se autoprotege y protege también las dimensiones superiores. El medio en estos momentos impide que una gran masa de la población despierte, pero también sabe que algunos se le escaparán, que algunos podrán liberarse.

Cuando un ser humano está debidamente formado sabe cómo corresponderse consigo mismo y con los demás. En cambio, cuando está creciendo en conocimiento puede fácilmente confundirse y situarse en órbitas contrarias a la fraternidad, a la unidad.

La entropía nos protege para avanzar a un nivel superior si no estamos preparados y nos dará nuevas oportunidades de hacerlo cuando llegue el momento. (TAP 112)

Límites. “Y entonces a la pregunta *¿dónde están los límites?*, también podríamos añadir que los límites se encuentran en la pérdida del equilibrio en nuestro propio razonamiento.

Nuestro razonamiento, en definitiva, puede contemplarse mediante la autoobservación y emitir pensamientos que entren de pleno derecho en la manifestación, el estudio, la aplicación y el resultado final de un pensamiento nuevo, ampliado cada vez más mediante las oportunas y necesarias versiones que podamos haber obtenido de nuestro propio pensamiento en extrapolación.

Eso nos indica que, efectivamente, nuestro pensamiento razonativo, en este caso subjetivo, podrá tener sus límites cuando perdamos verdaderamente el equilibrio, en el sentido de que nuestra forma de expresión se considere fuera de contexto.

Ahí verdaderamente está el límite, en la expresión o manifestación de nuestras impresiones en un grado tal que hayamos podido perder el equilibrio en esta singular aparición, que en el fondo parte de un complejo movimiento egoico." Shilcars com. 1288.

Limpieza de la mente. "(...) la mente cuando se ensucia ¿cómo la limpiamos? ¿Cómo se limpia la mente cuando se ensucia? Porque si se ensucia la mente, metafóricamente hablando, en el fondo habrá un desequilibrio. ¿Cómo limpiar la mente cuando se ensucia?, esta sería la pregunta. Y ahí está lo difícil: ¿cómo darnos cuenta de cuándo se ensucia la mente?

Porque claro, evidentemente el exterior de nuestros cinco sentidos nos da la apreciación de lo que no está en equilibrio. Porque vemos de dentro a fuera y podemos aplicar soluciones, podemos corregir desviaciones y, como digo, limpiar lo que está sucio o lo que necesita limpieza profunda.

Pero, repito, ¿cómo limpiar la mente cuando está sucia? Porque la mente se ensucia, claro que sí. Se ensucia pero de una forma muy sutil, se ensucia a través de muchos factores de pensamiento: la ira, el rencor, el miedo... Es una forma de ensuciar la mente y tenerla en desequilibrio, claro que sí.

Y entonces, ¿cómo restablecemos ese equilibrio? Sencillamente con la autoobservación de instante en instante. Es que ahí juega claramente la dinámica de la observación.

La autoobservación, tanto interna como externa, es básica para el funcionamiento en equilibrio del cuerpo y de la mente. ¿Cómo ensuciamos también la mente?, en definitiva mediante tornasolarla en base a un agregado más y más preciso, en el *baksaj*.

La ensuciamos también con el ego, con esos agregados psicológicos que, en el deambular y por la falta debida de autoobservación, vamos acumulando en nuestro interior mental *ensuciándolo* verdaderamente y esta es la palabra, metafóricamente hablando, claro.

Entonces, ¿hemos de procurar el debido equilibrio? Sí. Y mediante la autoobservación evitar el embadurnamiento de nuestra mente, porque si nuestra mente está, entre comillas, “sucia”, contaminada, estará aprisionando a nuestra consciencia, de tal modo, que le privará de la exteriorización.

Y de aplicarse a voluntad ofreciendo el regalo de la comprensión al elemento en el que en ese momento, temporal, estará alojada para procurarle a su vez el debido conocimiento y, a través de él, la posibilidad de la transmutación, en este caso comprensión.

Habremos de procurar mantener la debida limpieza, con la autoobservación, claro que sí, es imprescindible. Y entonces es cuando descubrimos que nuestra mente está tornasolada en una especie de oscurantismo que niega hasta lo más evidente, como puede ser el hecho de que no estamos aquí por casualidad. Y esto incluso en muchas ocasiones no lo tenemos en cuenta.

Y no lo tenemos en cuenta precisamente por ese exceso de agregados psicológicos y mentales que nos privan de la suficiente claridad. Tenemos el cristal empañado, a veces sucio. Y obviamente, ello no nos permite ver a través del cristal y, a modo de velo, hemos de rasgarlo. Rasgando el velo apreciaremos la realidad.

Entonces, en este punto hemos entendido lo que es el equilibrio y la parte contraria, el desequilibrio, la limpieza y la suciedad, el tornasolamiento de nuestra mente por medio del *baksaj* y de los agregados psicológicos. Y hemos entendido también que todo eso puede superarse, afortunadamente, por medio de la autoobservación.” Asbek com. 1255.

Meditación. Ejercicio de introspección, de autoobservación, de conexión con nuestra realidad interna. Hay distintos grados de meditación: la concentración, la contemplación y la absorción o unión, que anula la ilusión de la dualidad.

Memoria conscienciativa. Junto a nuestra memoria personal, que recuerda las vivencias, hechos y experiencias de nuestra vida tridimensional, existe la memoria conscienciativa, que retiene reminiscencias de vidas pasadas, experiencias en sueños y en extrapolación, informaciones traídas de la adimensionalidad o de nuestras réplicas más próximas. La memoria conscienciativa corre el riesgo de ser eclipsada por la memoria personal, que tiende a ocupar todo el espacio. El cultivo de la introspección y de la

autoobservación permitirán ampliar el espacio de la memoria conscienciativa y darnos cuenta de qué contenidos pertenecen a una y a otra.

La memoria temporal, cotidiana es perecedera, desaparecerá cuando dejemos nuestro cuerpo físico, la memoria conscienciativa es permanente y se retroalimenta de nuestras experiencias de transmutación. La memoria temporal está bajo el dominio de nuestro ego, la memoria conscienciativa pertenece a nuestra personalidad trascendente. Por eso, en las amnesias o enfermedades en las que se pierde memoria temporal, esta pérdida no afecta a la memoria conscienciativa.

Recordar puntualmente las experiencias de cada día, mediante el recuento al final del mismo, permitirá también ampliar nuestra capacidad de memoria, tan necesaria para que puedan entrar en nuestra consciencia los contenidos de nuestro yo profundo.

Miedo. Estado suscitado por el ego ante un peligro real o imaginario. El miedo desaparece por la autoobservación y la consciencia. El miedo se produce como resultado de la suma de todo un pensamiento tridimensional.

Una mujer o un hombre con miedo en el cuerpo llevarán una vida sometida al error, en sus pensamientos, sus actos, sus relaciones, etc. Cuando pensamos en nosotros mismos, en lugar de hacerlo en los demás, lo hacemos llevados por el miedo. Lo que se necesita son hombres y mujeres valientes, decididos, sin miedo.

El miedo nos hace incapaces de variar nuestras costumbres y hábitos, nos mantiene prisioneros. Es el miedo a soltarse, a desapegarse, el miedo a la verdad. El miedo desaparece por la comprensión de lo que somos y de lo que es todo. El miedo nos mantiene atados a la insatisfacción, a la enfermedad y a la muerte.

Música. Hay una música que nos abre al mundo de iluminación. Hay otra que nos adormece o nos aleja de nosotros mismos. No toda la música se basa en los mismos principios. La música iluminadora no es una música compleja. La autoobservación nos dirá cuál es la música que nos beneficia.

Nos han dicho que la 5ª sinfonía de Beethoven favorece el traspaso adimensional.

También es equilibradora y armonizadora la ópera de Mozart *La flauta mágica*.

La música de Edvard Grieg *Peer Gynt* puede ayudar a la transmutación, si uno está preparado.

La suite Kaleria de Sibelius nos sitúa en el momento de la llegada de las naves de la Confederación para el rescate de los voluntarios y forzados, tras la actuación del rayo sincronizador.

No identificación. Los hermanos mayores nos sugieren la no identificación, nada debe perturbarnos, nada debe actuar en nosotros y propiciar la dispersión. La no identificación se obtiene con una visión abierta y comprensiva, amando incluso a los que nos perturban.

La identificación ha sido una de las causas que han llevado a algunos atlantes a introducirse en el paréntesis para transmutar su apego a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, perdiendo parte de su despertar constante por medio de la autoobservación. Al darnos cuenta de esa identificación y de ese fuerte apego, decidimos retroceder en el tiempo para transmutar y regresar a nuestro hogar como es debido en el humano atlante.

“Efectivamente, la identificación es nuestro sino. También muchas veces es nuestra pesada carga o losa que hemos de soportar en nuestro deambular.

La identificación es un aspecto al que le damos muy poca importancia cuando nuestro pensamiento está en otros asuntos o trabaja en otros derroteros y parece como que pueda ser de segunda utilidad, que la identificación pueda parecer algo insustancial, que tendrá su importancia, pensaremos, pero no básica.

Cuando en realidad la identificación es básica y conforma nuestra arquitectura ergonómica. Y con ello me refiero a esa modificación de ADN y cromosoma. Pero no solo de este mundo material, de manifestación, de efectos, sino que, en ocasiones, por recurrencia, venimos con el continente completo de identificación para ver si en esta última reencarnación, por decirlo de este modo, podemos llegar a solucionar el tema de la identificación.

Claro, venimos aquí por deseo propio, por anhelo muy completo de nuestra consciencia, porque ella precisa de la no identificación, pero se ve envuelta en este proceso recurrente y, cuando nos personamos aquí los

voluntarios y “forzados”, entre comillas, también venimos con nuestra parte de identificación porque, como digo, conforma nuestro cromosoma y ADN.

Por tanto, nuestra consciencia se ve envuelta por este signo identificativo, cual es la propia identificación, cual cebolla, por poner un ejemplo, esa planta herbácea bulbosa que, en la medida en que su formación crece, va creando capas y más capas. Y eso mismo puede representar nuestra consciencia, envuelta en capas y más capas de identificación.

Ahí, en este punto, llegamos a este nivel 3D con el ánimo, el anhelo y la buena voluntad de poder deshacer dichas capas, eliminarlas, para reencontrarnos con nuestra propia consciencia. Mejor dicho, para que nuestra consciencia pueda expresarse mucho más libremente, sin este atado psicológico y mental que priva a la misma, a la propia consciencia, de una mayor proyección en todos los niveles. Incluso en el de procurar la debida transmutación, mediante la oportuna comprensión.

Así, tenemos una identificación que se va generando en la medida en que vamos deshojando la margarita de nuestra existencia, en la medida en que vamos viviendo, experimentando, vamos creando identificación y añadiéndola a la envoltura propia de la consciencia y así la vamos tornasolando, oscureciéndola e imposibilitando precisamente de que la misma nos mande comprensión, conecte con nuestro propio interior y nos conceda la auténtica libertad por transmutación”. Shilcars com. 1253.

Niño interior. Todos llevamos dentro un niño interior, todo niño tiene algo de adulto y todo adulto algo de niño. Este niño queda manifiesto a través de los cuentos, cuyas sencillas e imaginativas historias conmueven y aleccionan tanto al niño como al adulto.

El niño interior representa la consciencia crística en nosotros, que nos conecta con nuestra consciencia, a través de la autoobservación y el desapego. Shilcars, com. 1133.

Observador imparcial. Con el observador imparcial se refiere Shilcars a un acto de reflexión profunda que no entra dentro de los parámetros del pensamiento, y ahí está la gran paradoja, que es un pensamiento profundo, sin ser pensamiento.

Porque en el mundo de la partícula, en el micromundo, se establecen unas coordenadas cuánticas que favorecen la comprensión sin pensar. El observador imparcial es aquel que observa sin observar, aquel que piensa sin pensar, aquel que actúa sin actuar.

En el mundo tridimensional, de causa y efecto, podemos comprobarlo perfectamente. Cuando realizamos una acción, si es una actitud creativa es espontánea, es intuitiva, es sin pensar. Y cuando el individuo está en completo equilibrio, todo acto o acción la desarrolla de forma perfecta.

Órgano protector. En Tseyor disponemos de un órgano protector, una onda energética protectora, sanadora y regeneradora, formada por los pensamientos hermanados y amorosos de todos, incluidos los hermanos de la Confederación. Nos ponemos en contacto con esta vibración cuando nos interiorizamos y autoobservamos, y nos desconectamos de ella cuando el ego se deja llevar por la marabunta de la información y nos perdemos en soliloquios, pero podemos retornar a ella al volvernos a autoobservar y recuperar el equilibrio. Esta onda favorece el equilibrio y nos proporciona seguridad.

“No esperéis a que los hermanos de la Confederación os lo entreguen todo hecho, todo explicado, todo sintetizado, todo resuelto.

Habréis de poner de vuestra parte, porque en el momento en que así lo hagáis dejaréis de especular, dejaréis de desear, fluiréis como es debido, no sufriréis ante las circunstancias externas, por muy desagradables que estas sean, confiaréis en vosotros mismos y, no lo dudéis, entraréis de nuevo en ese órgano protector, en esa onda energética protectora, sanadora, regeneradora.

Y sí pido que reflexionéis sobre estas palabras, porque en ellas está una razón de ser, la razón de ser del propio autodescubrimiento, del descubrimiento del hombre por el propio hombre”. Shilcars com. 834.

Pensamiento inhibido. El que está focalizado únicamente en la transmutación hacia el equilibrio, hacia el sin miedo, fluyendo, autoobservándonos.

Perfeccionamiento del pensamiento. Si solo somos pensamiento, nuestra evolución consistirá por tanto en el perfeccionamiento del pensamiento, lo

cual significa mayor comprensión, mayor apertura mental a la realidad, más creatividad, y todo ello se produce a través de la autoobservación de instante en instante.

Preparación. Nos falta preparación para alcanzar la trascendencia, para despertar. Es preciso prepararse, física, mental y espiritualmente para extrapolar nuestro pensamiento, mediante la autoobservación, el desapego, la coherencia. Nuestros cuerpos y mentes necesitan regenerarse, sanarse.

“Cierto que se necesita preparación, conocimiento, pero siempre es relativo. Un conocimiento que nos permita el deambular por este mundo 3D de causa y efecto, como sabemos todos, y para tropezar lo menos posible.

Aunque ya sabemos, también, que los tropiezos nos enseñan y de ellos aprendemos si prestamos atención al error y somos capaces y valientes para reconocer que nos hemos equivocado en alguna ocasión, porque si no es así, si no nos damos cuenta de nuestro error y creemos que somos magníficos e infalibles, que nunca nos equivocamos, aun equivocándonos, entonces la preparación sirve de muy poco.

Y digo que la preparación es relativa porque es infinita. El nivel de preparación del individuo atlante no tiene fin, es infinito, como digo, y siempre estará preparándose.

Pero ha de existir un momento en que la preparación, la teórica en este caso, nos permita volcar toda la información y entenderla, asumirla, transmutarla porque, a su vez, con esta acción formará parte de nuestro conocimiento.

Poco a poco nos irá volviendo inteligentes, a este nivel de sabios en conocimiento y no expertos en la acumulación de información.” Shilcars com. 1277.

Prioridades. Nuestras prioridades podrían establecerse en una escala de 1 a 10, de tal manera que en ellas destaque qué lugar corresponde al desarrollo espiritual, y qué lugar le corresponde a la vida material. Para ello lo mejor es realizar este *ranking* desde una extrapolación del pensamiento, en lugar de hacerlo a partir de parámetros tridimensionales. Si hacemos esta priorización de forma grupal deberíamos llegar a una aproximación óptima, salvando algunas diferencias personales.

La principal prioridad de un ser humano consciente debe ser su realización espiritual, la transmutación, pero esta se puede encontrar de muchas formas, a través de la autoobservación en la tarea que tiene que asumir por haberla elegido por él mismo para evolucionar: el cuidado de la familia, el trabajo, las relaciones, etc. El índice de prioridades no será coincidente, la coincidencia estará en darle la importancia debida al descubrimiento interior a través de las tareas que uno se haya autoimpuesto.

Shilcars nos ha dado su índice de prioridades: 1 transmutar, 2 equilibrio, 3 autoobservación, 4 la entrega a los demás, 5 el tiempo simbólico estelar necesario para que el Yo absoluto siga en retroalimentación.

Los hermanos del cosmos nos sugieren que busquemos prioridades en nuestra vida, sin coacciones, sin intimidaciones, sin miedos, sin interés, únicamente fluyendo en nuestro pensamiento, para permitir que nuestras vidas den un salto evolutivo, desmarcándose de este tiempo falso e ilusorio, que inevitablemente nos llevará al dolor, el sufrimiento y la enfermedad. Pues el fin de este tiempo simbólico, de este paréntesis es el sufrimiento.

Sin embargo, en Tseyor se da la oportunidad de dar este salto y aislarse del ilusorio dolor y de la enfermedad, a través de un pensamiento trascendente.

“... vosotros y vosotras tenéis que poner también de vuestra parte y trabajar en pos de la clarificación de vuestro accionar, seleccionar como digo aquello que pueda ser prioritario.

¿Y que es aquello que puede ser prioritario? La *ESPIRITUALIDAD*, en mayúsculas, repito, ese trabajo interior, ese trabajo que únicamente llegaremos a reconsiderar propiamente en nosotros y aplicárnoslo cuando trabajemos en la interiorización.

Este es el verdadero estado Espiritual, en mayúscula, lo demás es espiritualidad en minúscula, y no digo que no sea necesaria, pero secundaria. Porque a partir de un momento o llegado un momento, el ser humano: voluntarios, forzados, y autóctonos, ¿por qué no?, tienen que llegar a la conclusión de que lo importante es la Espiritualidad, pero en la interiorización, y esto, y esta situación además, no es delegable, es personal e intransferible, y cada elemento ha de trabajarla, porque ya es el momento, porque ya es el momento de insuflar las suficientes energías como para perseguir y anhelar un horizonte pleno de *Ich* y de realidad de los mundos”. Aium Om, TAP 168.

Prisa. En estos tiempos da la impresión de que todo es correr, que toda se ha de hacer de prisa. La educación de los hijos está sometida a este patrón, con el ejemplo de los padres y tutores. Esta prisa nos hace olvidar lo más importante que es el reconocimiento de uno mismo y de los demás, mediante la autoobservación, mediante la paciencia, mediante la observación de la sociedad y de nuestros contemporáneos.

En esa nube de ilusión, de fantasías, de prisas, de impaciencia, pensando siempre en el disfrute, en el ego de uno mismo, dejamos atrás todo un ventanal de posibilidades, abiertas a un futuro esplendoroso.

Si no vivimos en el instante mismo, en el aquí y ahora, no nos acordaremos de nada, porque nada habremos retenido en nuestra memoria profunda.

Problemas. Los problemas son para que despertemos, para que nos liberemos. Con ellos el medio quiere tenernos ocupados y controlados, si nos angustiamos por ellos, pero si nos autoobservamos descubriremos que nada puede afectarnos, que somos capaces de llevar a cabo grandes empresas mediante la propia revolución de la consciencia.

Cuando nuestro pensamiento se transforma libremente es capaz de mover montañas, es capaz de crearlo todo y recibe todo aquello que necesita y precisa, pues los problemas son para liberarnos, para romper las cadenas que nos atan.

Psicología transpersonal. “Visitamos un grupo, un grupo básicamente de contacto extraterrestre, pero en el fondo un grupo que se aplica en una muy personal *psicología transpersonal*, auspiciada por miembros de la Confederación de la cual somos nosotros los tutores, simples servidores de la misma, trabajando con mucha atención, mucho esmero, mucha ilusión, mucho amor para que en vuestras mentes llegue la iluminación, así de simple.

Básicamente una iluminación que está pidiendo a gritos que se abra a un mundo de comprensión y de objetividad, porque esa primera apertura va a ir dirigida a todos aquellos hermanos y hermanas, autóctonos, que van a necesitar dicha provisión de energía para, a su vez, aplicarse en el autodespertar.

Observad también que estoy hablando de *autoobservar* y *autodespertar*, con lo cual me estoy refiriendo a que cada uno, todos y cada

uno de vosotros, habrá de aplicarse la autoobservación y el autodespertar. Y aquí no se va a despertar a nadie, cual despertador matutino que avisa para ir a la oficina, al trabajo, a la escuela, a la universidad, etc., etc.

Aquí cada uno tendrá que despertar por sí mismo, y su reloj biológico habrá de conformarse organizadamente, equilibradamente y con mucha paciencia, para ser consciente. Así mismo, para aprovechar ese estado conscienciativo y aplicarse en la cuestión.

El primer punto a tener en cuenta, de los muchos que podríamos enumerar, es que estamos en un grupo de contacto no para aprender, sino para *aprehender*, eso es, aprender por uno mismo, mediante unas simples reglas o normas que posibiliten una trayectoria más o menos ordenada. Pero una trayectoria más o menos ordenada en un grupo de contacto especializado en la psicología transpersonal, que para eso está, para llevar a cabo los procesos o programas o acciones a los que me he referido". (Noiwanak, com. 1113)

Renuncia. Actitud de desapego por la cual dejamos a un lado lo que no nos conviene para nuestro avance evolutivo. La verdadera renuncia se hace por comprensión. De esta forma vencemos la entropía, que nos llevaría a dispersarnos y a perder nuestro camino. Hay dos formas de renuncia, la renuncia voluntaria por comprensión y la renuncia obligatoria por dolor. El significado de la renuncia es desprenderse de los apegos.

Resistir. "*Resistir*, esta es la cuestión. Resistir estoicamente, pero con convicción, con seguridad, con experiencia y, la misma, dicha experiencia, se conseguirá por medio del trabajo de interiorización, la retroalimentación debida y la autoobservación de instante en instante.

Con todo ello resistiremos y podremos resistirlo todo. Todo, porque en realidad lo que sucede en este mundo material es superable en todos los aspectos. La pérdida de bienes materiales es una pérdida, claro que sí, y más después de años, tal vez, de trabajo duro por conseguir una vivienda, un lugar donde habitar y crear una familia y llevar los hijos adelante, si acaso también es preciso." Shilcars com. 1236.

Revolución de la consciencia. Proceso por el cual se produce el despertar del sueño de los sentidos. La revolución de la consciencia se activa por medio de tres factores: la autoobservación, el desapego y el sacrificio por la

humanidad. De todos ellos el principal es el primero, pues el desapego sin autoobservación es una negación, el sacrificio sin autoobservación es un mero deseo.

Romper. Para alcanzar la libertad es preciso romper con unas estructuras mentales anquilosadas, de confort, de comodidad, y muy especialmente de miedo al cambio. Se trata de un rompimiento interno, del desapego, del relativizar las cuestiones egoicas. Cada uno tiene su talón de Aquiles y es preciso que se autoobserve para descubrir lo que le ata de una forma mental o psicológica y que no le permite expansionarse.

Rutina. Podemos creer que estamos envueltos en un pensamiento repetitivo, de rutina, pero en realidad no es así, estamos rotando a gran velocidad en el espacio, no permanecemos en el mismo sitio ni un segundo. Olvidemos la rutina, pensar en la rutina es vivir en el pasado, un pasado que podemos trascender. El ánimo ha de ser de ilusión, de creer en un nuevo nivel vibratorio, en un presente eterno que es capaz de transformarnos y recobrar la realidad de lo que somos, chispas divinas correspondientes al Uno. (Shilcars C. 967)

“En un principio indicar que no existe rutina en nada, incluso en una reunión “aburrida”, entre comillas, que pueda plantearse en cualquier circunstancia, no resulta nada aburrida si está uno en uno mismo, si se encuentra en uno mismo, si realmente se autoobserva, y hallará mil y unas razones para no sentirse aburrido, ni acariciar la rutina.

Eso nos indica que hemos de vivir el instante mismo, siempre el instante mismo, el error está en cuanto queremos dominar una situación desde infinitos ángulos: estamos haciendo un trabajo y pensamos en otro y recreamos lo que habremos hecho o dejado de hacer con anterioridad, y lo que vamos a proyectar en un futuro, y pensaremos al mismo tiempo en nuestra familia etcétera, etcétera y todo eso en una amalgama de pensamientos subjetivos que lo único que pretenden es desviarnos de esta central visionaria y objetiva.

Y cuando se supera esto, desaparece la rutina, porque el tedio no tiene razón de ser, empezad a comprobarlo y a experimentarlo en cualquier momento de vuestra existencia. Podéis estar incluso en una habitación a solas, incluso a oscuras durante tiempo, durante horas, pero si sois conscientes de lo que estoy indicando, os va a parecer una situación igual a

un bálsamo con el que refrescarse y obtener de ello una sabia *retroalimentación*.” Noiwanak com. 1184.

“(…) la rutina no está fuera, está dentro de uno mismo. Por eso he indicado que cada día ha de entenderse como un nuevo día. Un día que puede depararnos muchas sorpresas, pero habremos de obviar el aburrimiento, el cansancio, la rutina, porque en su lugar habremos de colocar la ilusión.

Y la responsabilidad de todos es crear ilusión, buscar nuevos cauces, ampliar los existentes, oír a todos y que todos expresen su opinión, y a través de ella decidir.

Pensad: “hoy puede ser un gran día, la reunión de hoy puede ser maravillosa”. Y puede serlo, y de hecho lo es, pero no para el ego, el ego quiere más y más.

El ego no entiende de espiritualidad y puede que eso le canse, le aburra, pero entonces no se es un verdadero monje y guerrero. Y por muchos títulos que a uno le otorguen, el de monje y guerrero, al nivel en el que nos estamos expresando, no se da, se alcanza por uno mismo a través de sus acciones, de su pensamiento y de su ilusión por establecer en todo momento la creatividad.

¿Cómo podemos aburrirnos cuando en nuestra mente, en silencio, en equilibrio, puede divisarse el horizonte de todo un Universo completo, macro y micro Universo? ¿Cómo es posible que dejemos entrar en nosotros el aburrimiento, la rutina, el cansancio, cuando nosotros somos pura creatividad?

Claro, las personalidades juegan un papel muy importante para frenarnos, para detenernos en este proceso del despertar. Pero allá cada uno, si aun después de lo que conoce y ha trabajado en Tseyor se deja llevar por dichas circunstancias. “Muchos son los llamados, y pocos los elegidos”. Shilcars TAP 198.

“(…) la rutina es o se produce cuando estamos dormidos, cuando no aplicamos la autoobservación de instante en instante.

Cuando llega este momento del despertar a un nuevo día y las prisas, las madres y padres preparándose para ir los niños al colegio, los padres pues a sus labores respectivas, es un constante correr y olvidarse también de uno mismo. Y olvidarse, como es natural, cuando deja de aplicarse en la autoobservación, la persona se olvida de sí mismo”. Shilcars TAP 199.

Rutina trascendente. La rutina trascendente se establece cuando la autoobservación y la retroalimentación en el trabajo grupal es un hecho y un hábito consolidado en nuestro pensamiento y en nuestro accionar.

Sacrificio por la humanidad. Tercer factor de la revolución de la consciencia, se alcanza por medio de la transmutación, producto de la autoobservación y del desapego, estos dos factores conjuntamente realizan el sacrificio por la humanidad, que se propaga por los campos morfogenéticos.

Sahkil. Es un vocablo ancestral de nuestros antepasados mayas con el que denominaban el miedo. Decirle sahkil a un ciudadano era motivo de sonrojo, de una gran vergüenza, que hacía que este se retirase del ágora. No era una palabra ofensiva, pues con esta denominación también se mencionaba a aquellos elementos que utilizaban la diatriba, el insulto, la socarronería para desprestigiar a los demás, para ridiculizarles.

Desde siempre se ha considerado que las dosis de sahkil son debidas a la falta de autoobservación, a la inseguridad con uno mismo y con el entorno que nos rodea, a la avaricia, a la pedantería y a un sinnúmero de efectos egoicos, que podrían estar dentro de esta denominación.

Antaño la inteligencia superior y el conocimiento de nuestros antepasados no les permitía ni un gramo de sahkil, pues consideraban que los elementos atlantes eran poseedores de un gran poder y de una capacidad indestructible.

Hoy día se puede decir que todos estamos imbuidos de sahkil, por el gran bombardeo a que hemos sido sometidos por todos lados. Esto nos debe llevar a la tolerancia, a la paciencia, a la humildad, al amor, a la comprensión y a la transmutación.

Salud. Mantener un cuerpo sano y saludable requiere una serie de normas sencillas y básicas. Generalmente lo que enferma el cuerpo es el pensamiento. Una mente sana comporta un cuerpo sano, y no al revés. Los pensamientos dispersos y alterados consiguen que nuestra autonomía se pierda y naveguemos por un mundo de confusión. En cambio, un pensamiento tranquilo, apacible y feliz, nos aboca a la iluminación, y a la sanación de nuestro cuerpo.

Una buena salud requiere observación y autoobservación. A ello contribuye también la alimentación sana, equilibrada, sin extralimitarse en

la ingestión de alimentos y bebidas. La bebida principal ha de ser el agua, mucha agua, que depurará nuestro cuerpo. En contadas ocasiones vino.

Selección natural. El cosmos ejerce procesos de selección natural para comprobar si los elementos están preparados para pasar a niveles superiores de vibración. Por eso, en los tiempos que corren, en los tiempos finales, existen muchas dificultades para el despertar, al mismo tiempo que este sigue un curso imparable. El medio nos pone impedimentos y nos mide en nuestra capacidad, para probar nuestra resistencia y nuestra voluntad. Por eso, hay que estar muy atentos mediante la autoobservación, de instante en instante, enfocada hacia nuestro alrededor y hacia nosotros mismos.

Separar el trigo de la paja. “El procedimiento es muy sencillo, cuando uno o una se acostumbra al trabajo espiritual, a mantener el equilibrio, ese pensamiento objetivo, manteniéndolo en lo posible bajo el autocontrol mediante la autoobservación, el organismo todo se vuelve muy sensible.

Y cuando esto sucede, las dispersiones por las informaciones que no son tales informaciones, sino que tal vez puedan ser intencionadamente erróneas, el propio organismo todo las intercepta, porque conecta con la realidad de dicha información y ello es producto del *Sayab*.

Porque todo lo que nos llega del Universo, todo se interpenetra en nuestra propia consciencia, en todo nuestro organismo, el mismo se empapa y actúa a modo de *baksaj*. No obstante, utilizar el factor *Testo* nos ayuda a contrarrestar el empuje de dicha vibración y rechazarla.

Y ahí, como digo, actúa el *Sayab*, por lo que evita que dicho alimento, no del todo adecuado para nuestro organismo físico y mental, penetre y tergiversa situaciones, pensamientos y dudas que puedan llevar verdaderamente a la confusión.” Rasbek TAP 192.

Soledad. Sentimiento de ausencia de compañía. La soledad como tal no es posible en el cosmos, siempre estamos acompañados por los seres que en ese momento necesitamos. El sentimiento de soledad puede indicar la desconexión con nuestro ser. Se siente solo quien no se ama a sí mismo ni por tanto ama a los demás.

Venimos solos y nos iremos solos y durante el transcurso de nuestra estancia aquí nos sentiremos acompañados únicamente cuando de nuestro

pensamiento, de nuestra boca aflore amor por doquier, y al mismo tiempo lo recibamos multiplicado.

Hay muchos tipos de soledad, uno de ellos es la soledad del que estando rodeado de amigos y familiares se siente solo, pues no se retroalimenta. La soledad puede llevar a buscar compañía para evadirnos de ese sentimiento, y creer que por estar acompañados no estamos solos. Pero esa huida de la soledad es un escapismo de nuestra radical soledad, que sin embargo puede ser compensado mediante la autoobservación y la retroalimentación, transmitiendo a los demás ilusión, entusiasmo, retroalimentando al conjunto, pero sin identificarnos.

No busquemos a los demás para huir de la soledad, sino para compartir nuestro saber, nuestras impresiones, nuestra espiritualidad. Pero sabiendo que no podemos fundirnos con los demás, sino ir con ellos, codo con codo, abrazados, hacia un mismo objetivo, pero verdaderamente solos, como seres únicos.

Noiwanak nos ha hablado de la soledad auténtica tseyoriana, que se produce por la extrañeza que puede ocasionar en el medio social el presentarse como perteneciente a un grupo de contacto extraterrestre. Pero el tseyoriano auténtico, seguro de sí mismo y de su experimentación, no se ve afectado por ella, pues aporta la debida retroalimentación y entiende que esa soledad viene dada por el trabajo que ha asumido desde las estrellas, venir aquí a propagar la filosofía crística. Sí se sentiría realmente solo si escondiera su misión o su trabajo y se plegara a su ego o al medio.

También nos ha hablado de una soledad que nos conforma eternamente, bajo los auspicios de la energía que existe y no existe, que va y viene, que crea y organiza, y que hace que pueda manifestarse ella misma, a través de la misma soledad. Pues nosotros somos pura soledad, en un imaginario escenario o panorama en el que transmitimos ideas que parten de la misma soledad. Es la soledad de la que hemos partido todos y a la que pertenecemos, estando ligados a ella por un invisible hilo dorado que nos vincula con el Innombrable.

Tiempo acelerado. En los tiempos que corren se produce una aceleración del tiempo que nos aproxima al tiempo real del universo, que se instaurará en este mundo con la llegada del rayo sincronizador. Para captar de forma consciente esta aceleración del tiempo hace falta trabajar la autoobservación y el reconocimiento de nuestra psicología, con lo cual se

activarán una serie de neuronas que harán posible el tránsito del mundo ficticio al mundo real y al tiempo real del Universo. Shilcars com. 1238.

Transformación de las impresiones. Es un proceso de transmutación alquímica por la cual se transforman nuestros pensamientos, nuestra forma de pensar, nuestras actitudes, camino del autodescubrimiento.

El medio pone toda clase de obstáculos para que el despertar no se produzca en nosotros, por eso debemos estar pendientes de nuestro posicionamiento y relativizar todo el proceso. Que consigamos en todo momento alegrarnos, vivir felices y sonrientes. Hemos de disfrutar de todas las cosas, vengan como vengan, en la situación que vengan, como sea.

Hemos de evitar la angustia, el dolor y muy especialmente el miedo que nos atenaza y nos hace desconfiados y uraños.

En cambio, la ilusión despertará nuestra intuición y esta aclarará nuestra mente. El desapego, el abandono de la posesión, nos hará libres y nos dará alas.

Ello mejorará nuestra salud y evitará que las partes del organismo más débiles se vean aisladas y con riesgo de desordenarse.

Se trata de funcionar en modo optimista, alejando las dudas, los resquemores, y manteniéndonos en un estado alegre y confiado. Es muy difícil doblegar una mente que funciona de esta manera.

Observaremos con los ojos atentos del corazón y de la mente despierta y nos juzgaremos nunca a nada ni a nadie. Pues para una mente objetiva todo está bien, lo cual no es conformidad, sino aceptar que determinadas cosas y situaciones tienen que suceder. (Shilcars, com. 853)

“La transformación de las impresiones tiene dos vertientes claramente diferenciadas y complementarias a la vez.

Por una parte, se trata de detectar, por medio de la autoobservación, los distintos comportamientos de nuestras propias personas. Pongamos, por ejemplo, a través de un insulto, a través de una decepción, a través de mil y una situaciones que no hace falta detallar porque todos lo entendemos.

Y ahí podemos darnos cuenta de nuestro actuar, de cómo somos y en qué estado psicológico estamos y, si lo comprendemos, podemos transmutarlo y liberarnos de esa pesada carga egoica.

Y la otra vertiente está en el lenguaje que nos proporcionan las impresiones a nivel mental, cuando por medio de la especialización va

abriéndose poco a poco ese canal trascendental y nos ofrece información que habremos de decodificar y, como nuevo lenguaje, interpretarlo adecuadamente, porque en él estará verdaderamente la realidad. Porque es totalmente objetivo cuando parte de un principio, que es la causa a través de la propia transmutación.” Rasbek com. 1278.

Transmutación. Mutación de un estado de dualidad a un estado de comprensión. Se dice del ego que tiene que adquirir una mayor consciencia y para ello no se trata tanto de evolucionar, como de realizar ese salto a una vibración más elevada, transformándose a una dualidad menos enconada y a un mayor grado de consciencia.

La transmutación solo se puede realizar en el plano tridimensional, no es posible hacerla en los planos adimensionales, porque en ellos no existe la confrontación de la dualidad irreconciliable. Por eso, transmutar es modificar el ADN, es una especie de metamorfosis. Es modificar el ADN transformándonos en seres de mayor vibración.

La transmutación se alcanza por medio de la autoobservación, el equilibrio y la paciencia, en este caso por medio de la comprensión.

También se puede transmutar por dolor, el dolor de la enfermedad o de la desgracia, que nos obliga a interiorizarnos, reflexionar y comprender las causas de esta situación, y desde esa comprensión aceptarla y sublimarla.

Mediante la evolución de nuestro pensamiento, podremos encadenar el cromosoma, para evitar su desgaste, corrigiendo las lecturas erróneas, así se evitará el envejecimiento y podremos mantener sano el cuerpo en todos los aspectos. Este cuerpo será más sutil y luminoso que el actual, y con él podremos viajar por todo el universo fractal, sin necesidad de recurrir a los antiguos orbes o xendras.

Trinidad. Formada por una Tríada: el Absoluto es el Padre, la Consciencia es la Madre, y la Autoobservación es el Hijo. A través de la Tríada avanzamos por ese universo visible e invisible. Cada uno de nosotros somos ese Dios, esa Tríada que opera con las tres fuerzas.

8. REGISTROS E INSTRUMENTOS DE AUTOOBSERVACIÓN

- **Diario o Cuaderno de Autoobservación**
- **Fichas con propuestas de autoobservación**
- **Protocolos para la práctica de la autoobservación**
- **Relatos de experiencias de autoobservación**
- **Mantras para la autoobservación**
- **Uso de las Cartas de Tseyor**
- **Uso de las psicografías**
- **Autoobservación aplicada a deshacer el apego, al miedo, la identificación, la enfermedad, las emociones, el duelo...**
- **La autoobservación para favorecer la transmutación**
- **La autoobservación aplicada al acceso a la realidad de los mundos**

9. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

AUTOEVALUANDO NUESTRA AUTOOBSERVACIÓN

- **¿Cómo, cuándo y dónde practico la autoobservación?**
- **¿Es en un proceso de razonamiento o lo hago de forma intuitiva y espontánea?**
- **¿En la vida vigil y/o en la vida onírica?**
- **¿Observo: los pensamientos, sentimientos, emociones?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **¿Observo mi cuerpo, mis órganos internos, mi postura corporal, mis sensaciones?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **Mientras mantengo la atención en mi cuerpo, mi postura y mi entorno, ¿qué es lo que mi intuición ya sabe y está intentando decirme?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **¿Practico la autoobservación en situaciones críticas?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **¿Identifico mis apegos, dependencias, rechazos?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Me doy cuenta de mis reacciones y las controlo?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Me doy cuenta e identifico mis valores, normas, comportamiento?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Soy consciente de mis creencias adquiridas, de la visión del mundo recibida del medio?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Me afectan los sentimientos colectivos de miedo, angustia, malestar?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Me doy cuenta de mi racismo, sexismo, suprematismo?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Me siento conectado o conectada al ego o a mi mente trascendente y a mi consciencia?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Me siento unido a mí mismo, a los demás, hermanado con todos y con todo?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿Cultivo la alegría, el optimismo, el entusiasmo?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

- **¿De dónde parte mi identidad: persona, nación, credo, afiliaciones**
- **¿Cuál es mi grado de satisfacción vital, de felicidad?**

- **¿Soy paciente, humilde, sincero, empático, hermanado?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **¿Observo y puedo contemplar a mi ego como un auxiliar en mi camino de vida?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **¿Soy consciente de mis cualidades y defectos?**
- **¿Soy consciente de mi idea del yo y de mi ideal del yo?**
- **¿Cultivo sentimientos culpabilidad?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca
- **¿Soy consciente de mis sombras?**
- **¿Soy consciente de mis zonas erróneas?**
- **¿Soy consciente de mi ruido mental y cultivo el silencio?**
- **¿Identifico mi baksaj, mis agregados psicológicos y apegos?**
- **¿Se diferenciar las ideas propias de las recibidas de prestado?**
- **¿Comparto lo que recibo sin esperar nada a cambio?**
Siempre / muy a menudo / frecuentemente / a veces / nunca

10. RECURSOS DE AUTOOBSERVACIÓN EN TSEYOR

LIBROS DE LA BIBLIOTECA TSEYOR

Baksaj, baksaj, baksaj. Un mantra para la autoobservación. 7ª Ed., agosto 2023

Ciclo de Talleres de Autoobservación, 2ª Edición, agosto 2015

La autoobservación. 11ª Ed., febrero 2018

La contemplación, 2ª Ed, enero 2026

La meditación. 2ª Ed., marzo 2017

La meditación en Tseyor. 1ª Ed., agosto 2016

El ego. La transmutación de nuestro yo tridimensional. 6ª Edición, 2021

AUDIOS CON MEDITACIONES Y TALLERES

<https://tseyor.org/comunicados/343-taller-de-auto-observacion-de-melcor-el-pensamiento-alegre-optimista-creativo>

351. TALLER DE AUTOOBSERVACIÓN DE MELCOR – RECONOCER LA REALIDAD DE NUESTRA CONSCIENCIA - TSEYOR

<https://tseyor.org/e/dhnS6P>

<https://tseyor.org/comunicados/240-presentacion-de-seiph-taller-de-autoobservacion-de-seiph>

<https://tseyor.org/comunicados/985-el-cerebro-esta-al-servicio-de-nuestra-consciencia>

11. CARTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN ALQUÍMICA





















12. LA AUTOOBSERVACIÓN Y TRANSMUTACIÓN DE LAS SOMBRAS Y LOS ESPEJOS

La sombra es una metáfora que la psicología transpersonal ha forjado para nombrar los contenidos reprimidos por nuestra mente y que nuestro yo no quiere reconocer como propios. Ahí se incluyen los deseos reprimidos, los impulsos negados y los rasgos propios considerados inaceptables por la sociedad.

De esta forma, nuestra personalidad quiere liberarse de estos contenidos que considera vergonzosos y que oculta, negándolos. Pero desde el inconsciente nos gobiernan, pues al negarlos no podemos controlarlos, los proyectamos en los demás y nos sentimos enojados cuando los vemos en los otros, pues reflejan a modo de espejo aspectos de nosotros mismos que no queremos admitir ni perfeccionar o transmutar.

El trabajo con las sombras consiste en identificar nuestras tendencias negadas, observarlas, tratar de averiguar cómo se han producido y realizar un entendimiento, comprensión y transmutación, perdonándonos a nosotros mismos y a los demás, para liberarnos de esas fijaciones. Para ello la autoobservación es el procedimiento más adecuado en el trabajo con las sombras.

Una vez identificada la sombra y estudiado su origen, tenemos que enfrentarnos a ella, dialogar con ella, aceptar que forma parte de nosotros e ir pasándola desde la mirada que la enajenaba a verla en tercera persona, racionalizándola, después dialogando con ella como un *alter ego* y finalmente traerla a la primera persona, como una característica nuestra que aceptamos, comprendemos y superamos, sacándola de la zona de oscuridad de nuestra mente donde habitaba a la luz de la razón y de la comprensión.

Ello conlleva un acto de humildad, que nos engrandece, sabiendo que el mecanismo de la sombra está presente en todas las sociedades y personalidades, pero puede ser detectado, aceptado, comprendido y liberado.

En cierto modo, nuestro ego es una especie de sombra para nuestra consciencia, que en algunos casos no puede controlar, dirigir o perfeccionar, en ese caso la consciencia abandona a su ego, a su sombra, y esta vive sin darse cuenta de que está desconectada. Cuando fallece, la sombra se abisma en las infradimensiones y allí permanece hasta que intenta reconectar con su consciencia o bien se abandona hasta volver a su origen, la Fuente, y desaparecer.

TABLA EVALUATORIA, MANTRA DE PROTECCIÓN Y CORRESPONDENCIA MAYA CON LOS 7 PASOS DEL CAMINO ESPIRITUAL

TABLA EVALUATORIA	MANTRA ORACIÓN PARA ENERGETIZAR LOS ALIMENTOS	CORRESPONDENCIA DEL MANTRA DE PROTECCIÓN CON LOS 7 TÉRMINOS MAYA DE LOS PASOS DEL CAMINO ESPIRITUAL		
El valor simbólico de la escala del 1 al 7 para aplicar en los talleres de Noiwanak. Comunicado 631 25 Enero 2014	Sugiero que esta pequeña oración la apliquéis en cualquier momento que creáis oportuno y bendigáis vuestros alimentos con las palmas de las manos extendidas hacia ellos y también cuando, como Muuls Águilas GTI de Tseyor, dispenseis el bautismo a todos aquellos que así lo soliciten. Noiwanak, Comunicado 634 - 30-01-2014	El Taller de Psicología Transpersonal de Noiwanak, con los 7 pasos, marcados por 7 términos de la lengua maya, que los identifican, y que podrían entenderse como:		
1 EL VINO	QUE EL VINO	BEH	SENDERO DE INTROSPECCIÓN	COM. 947
2 EL PAN	Y EL PAN DE ESTA TIERRA	SAYAB	MANANTIAL DE LUZ	COM. 949
3 EL PEZ	NOS LLEVEN A RECONOCER AL CRISTO CÓSMICO EN NUESTRO INTERIOR	TSEEK	PREDICAR, DIVULGAR	COM. 950
4 EL MANTO	Y CON SU PROTECCIÓN	SUUT	DEVOLVER OSCURIDAD	COM. 951
5 LAS SANDALIAS	PODER ALCANZAR EL CAMINO DE LA LIBERTAD	KAT	ARCILLA CREADORA	COM. 952
6 EL BÁCULO	PARA TUTELAR A TODAS LAS RÉPLICAS	OKSAH	INTRODUCIR	COM. 954
7 EL ARCA	HACIA LA REALIDAD DE LOS MUNDOS ¡TSEYOR! ¡TSEYOR! ¡TSEYOR!	ICH	FAZ, ROSTRO TRANSMUTADO	TAP 107



**DEPARTAMENTO
DE DIVULGACIÓN
DE LA UTG**



OTROS TÍTULOS DE LA BIBLIOTECA TSEYOR

Conversaciones Interdimensionales Etapa Sili-Nur. (Período hasta 2004)

461 páginas. Edición digital y en papel.

Conversaciones Interdimensionales Tseyor. (Período 2004-2011)

12 tomos de 400 páginas aprox. cada uno. Edición digital y en papel.

Autoobservación

169 páginas. Edición digital y en papel.

Claves para el despertar

312 páginas. Edición digital y en papel.

El Ego

132 páginas. Edición digital y en papel.

El descubrimiento del Hombre por el propio Hombre

250 páginas. Edición digital y en papel.

Curso Holístico de Tseyor. Introducción a la Filosofía de Tseyor

115 páginas. Edición digital y en papel.

Los Guías Estelares 4ª edición

343 páginas. Edición digital y en papel.

Breviario I y Breviario II

338 y 285 páginas respectivamente. Edición digital y en papel.

Los Cuentos de Tseyor

286 páginas. Edición digital y en papel.

Y otros más de 450 títulos aproximadamente que pueden descargarse gratuitamente en nuestra biblioteca digital: tseyor.org

Extracto Conversación interdimensional TAP Núm. 26 de fecha 4/4/2015, Convivencias en Pachuca-México:

Shilcars: Solamente incidir de nuevo en la unidad de pensamiento y en el objetivo común de esta gran familia Tseyor, que ha consolidado un buen número de nombres simbólicos O que, de una forma u otra, forman parte de este gran activo espiritual que nos une y transforma.

Pensaremos tal vez que los miles de hermanos y hermanas que conforman este conglomerado holístico, aunque no estén presentes o por el hecho de no estar presentes, dejan de mantener viva esa relación con todos nosotros, y no es cierto. Cada elemento que a su vez ha recibido el nombre simbólico se une en planos distintos a este, el tridimensional, y colabora en la unificación, y también en la reunificación de pensamientos y acciones.

Con fecha del COM. 1381 (8-5-2026) el Puzle Holográfico Cuántico consta de 7.336 nombres simbólicos, repartidos en los siguientes países:

Alemania, Andorra, Argentina, Australia, Austria, Belice, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Francia, Guatemala, Holanda, Honduras, Hungría, Irlanda, Israel, Italia, Japón, Malasia, Marruecos, México, Mozambique, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Portugal, Puerto Rico, Reino Unido, República Dominicana, Rumania, Suiza, Taiwán, Uruguay, USA, Venezuela...

Tras más de 40 años de investigación interdimensional con el Hombre y la Metafísica, entre otras, nuestra asociación sin ánimo de lucro
TSEYOR CENTRO DE ESTUDIOS SOCIOCULTURALES
ofrece una extensa biblioteca cuyo contenido se centra exclusivamente en los innumerables mensajes decodificados procedentes de seres humanos vivos pertenecientes a la Confederación de Mundos Habitados de la Galaxia.

Hemos sido testigos presenciales de la evolución y conformación exacta de sus aeronaves, tanto desde el exterior como del interior de las mismas y no tenemos duda de la veracidad de los comunicados que recibimos.

Llama la atención la simplicidad conceptual de los mensajes, que contrasta con su profundidad. En ellos se nos habla básicamente sobre la necesidad de conocernos a nosotros mismos en todas las dimensiones y la necesidad también de un trabajo conjunto, en hermandad.

El mensaje se centra especialmente en la autorrealización, la validez de los pensamientos ancestrales, nociones de salud y alimentación, la relación que establecemos con otros seres hermanos nuestros, etc.

Últimamente se nos habla de prepararnos para el cambio que se avecina y que son ya muchos, incluso el mundo científico, que hablan de él. De ahí este mensaje de amor y hermandad, totalmente necesario para afrontar los desafíos que se nos avecinan.

GRUPO TSEYOR



ONG Mundo Armónico Tseyor
Granada (España)
Asociación núm. 603004
NIF G19530831



TSEYOR Centro de Estudios Socioculturales
Barcelona (España)
Asociación núm. 26478
NIF G62991112



Universidad Tseyor de Granada (UTG)
Granada (España)

El grupo Tseyor tiene miembros en:

Alemania, Andorra, Argentina, Australia, Austria, Belice, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Francia, Guatemala, Holanda, Honduras, Hungría, Irlanda, Israel, Italia, Japón, Malasia, Marruecos, México, Mozambique, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Portugal, Puerto Rico, Reino Unido, República Dominicana, Rumania, Suiza, Taiwán, Uruguay, USA, Venezuela...