

Curso basado en el proceso de Autorrealización de A. Blay

Facilitado por Isabel Clavero y Quique Nadales

¿Qué es la Autorrealización?

“Realizarse es descubrir lo que soy detrás del error en que se vive, y si no se descubre el error no se puede vivir la verdad. La verdad no es algo a adquirir, la verdad es lo que queda cuando quito el error que he superpuesto.”

Antonio Blay

Según Blay, la naturaleza esencial del ser humano es comprensión, amor y energía. En el proceso de la educación, el ejercicio espontáneo de estas capacidades quedó taponado para convertirnos en “deber ser de una determinada manera”, aquello que el mundo esperaba de mí, en la vida familiar, en la comunidad... y llegar a ser alguien, una idea de mí.

Nuestra vida se convierte entonces en un proceso inconsciente que nos atrapa en hábitos y automatismos dirigidos hacia una búsqueda permanente del reconocimiento externo. Todo este bucle termina por desvirtuar nuestra verdadera identidad.

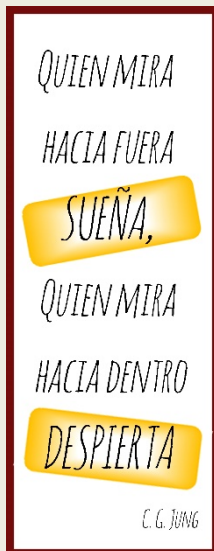
La Autorrealización, basada en las enseñanzas de A. Blay, es un proceso de desidentificación en el que tomamos conciencia de los condicionamientos que operan en nuestra vida, ofreciéndonos la oportunidad volver a conquistar la plenitud con la que vinimos a este mundo.

El curso pretende conectar con este hecho y nos facilita un cambio en la percepción de nuestra realidad, haciéndonos protagonistas de nuestra existencia.

El legado de A. Blay nos brinda la oportunidad de hacer este camino de un modo amable, cuidándonos, y con la certeza de que todo eso que “busco” ya está en mí.

Un auténtico ejercicio de verdadera y genuina libertad.

¿Cómo lo haremos?



Formaremos un grupo de trabajo. El grupo crea un espacio común de confianza que nos enriquece y facilita la toma de conciencia necesaria para este curso.

Se espera de las personas participantes una actitud de contribución activa al desarrollo del grupo. Actitud abierta a recibir apoyo y a darlo cuando sea necesario, de acompañar y de dejarse acompañar.

Es necesario un pleno compromiso de confidencialidad, quedando absolutamente garantizado que lo compartido en el grupo no saldrá de ese ámbito.

Si bien habrá conocimientos teóricos a transmitir que sirvan como base para el proceso, el trabajo es experiencial e individual.

La propuesta se realiza desde una **visión transpersonal y laica** del ser humano, no alineada con tradición o religión alguna. El proceso se basa en la experiencia personal más allá de un sistema de creencias.

¿A quién va dirigido?

A todas aquellas personas que sientan una demanda interna, una necesidad de encontrar respuestas a preguntas relativas a su identidad, a los objetivos en su vida, a los conflictos repetitivos, a las insatisfacciones, frustraciones... y, sobre todo, a ¿por qué soy como soy?

Es una invitación a adoptar una mirada curiosa sobre tí, abriéndote a relativizar lo que “sabes” sobre tu propia historia personal.

Contenidos

A lo largo de 22 sesiones (2 sesiones mensuales) trabajaremos las siguientes unidades temáticas, cuyo contenido específico se adaptará a la evolución del grupo:

- *La identidad y el proceso de Autorrealización.*
- *El crecimiento natural y sus obstáculos: los hábitos adquiridos y los modelos aceptados.*
- *Herramientas:*
 - ✓ *La Atención*
 - ✓ *La Observación: Darse cuenta*
 - ✓ *La Respiración consciente*
 - ✓ *La Meditación/Visualización*
 - ✓ *Actitud positiva: Aceptación, Confianza y Acogida amorosa*
- *Identificación del Perfil: Yo idea, Yo ideal y Personaje.*
- *Reeducación del inconsciente y Sanación de las situaciones pendientes.*
- *Movilización del potencial activo. El Yo experiencia*
- *El Centramiento. hacia el yo-central.*

Información para participantes

Composición. Los grupos son pequeños, alrededor de 8 personas.

Compromisos. Asistencia, puntualidad, confidencialidad y hacer los trabajos acordados (nunca más de 15-20 minutos diarios).

Lugar de las sesiones. Centro INICIA, Salud y Desarrollo.
C/ Plaza Arriola nº1, 1º-4 (próximo al Mercado de Atarazanas).

Días y horarios. Se realizarán dos sesiones mensuales, el segundo y cuarto miércoles de cada mes. En el mes de Mayo será el 3º y 5º miércoles (días 17 y 31). El horario será de 18:00 a 21:00 horas.

Contacto. Isa: isa@autorrealizacion.es / 610 05 51 22
Quique: quique@autorrealizacion.es / 687 42 13 14

Fecha de la primera sesión. Miércoles 17 de Mayo.

Duración. 11 meses. El mes de agosto se descansa.

Precio. 40 € al mes.

Reserva de plaza. Al realizar el pago de 40€, correspondiente a la primera mensualidad.
Hasta que no se efectúe este pago no se confirma la reserva de la plaza.

Si quieres alguna aclaración no dudes en contactar con nosotros. Para más información visita:
<http://www.autorrealizacion.es/index.html>

NOTA: *Si alguna persona está interesada y tiene dificultades económicas para poder realizar los pagos, por favor, que se ponga en contacto con nosotros*

El proceso en palabras de Antonio Blay

Lo que está impidiendo mi autorrealización son mis propias ideas y creencias. Siempre estoy buscando que algo exterior me dé, bajo la amenaza de que otro exterior me lo quite, y en ningún momento estoy buscando la plenitud allí donde realmente está. La única plenitud concebible, real, en el mundo concreto es la plenitud que es consecuencia de una plena actualización del propio potencial. Todos nuestros problemas psicológicos derivan de este insuficiente desarrollo de nuestras cualidades. Solo mi desarrollo interior me puede llenar.

Esa trayectoria por la cual yo estoy constantemente tratando de llegar a algo que me complete, que me haga vivir una plenitud en un sentido u otro, hace que en cada momento yo adopte unas actitudes, que responda ante las situaciones de un modo u otro. Todo esto está creando un estilo propio que le podemos llamar el personaje. Este es el personaje que estamos representando en la vida sin darnos cuenta.

El primer trabajo es la atención despierta para observar, para ir descubriendo qué está funcionando, y con esta atención no solamente iré descubriendo los condicionamientos, los hábitos adquiridos, sino que también iré descubriendo el personaje que yo estoy representando en la vida. La atención y la observación me permiten estar más allá de esos mecanismos que están funcionando automáticamente.

Cuando insisto en la observación, cuando ya parece que todo está visto, curiosamente aparece entonces una visión profunda, y veré la causa de la cosa. Penetraré en ello y será una visión inmediata y completa. El ver nunca engaña. Engaña la interpretación de lo que veo. Con el pensar no descubrimos. Con mirar, observar y comprender, sí.

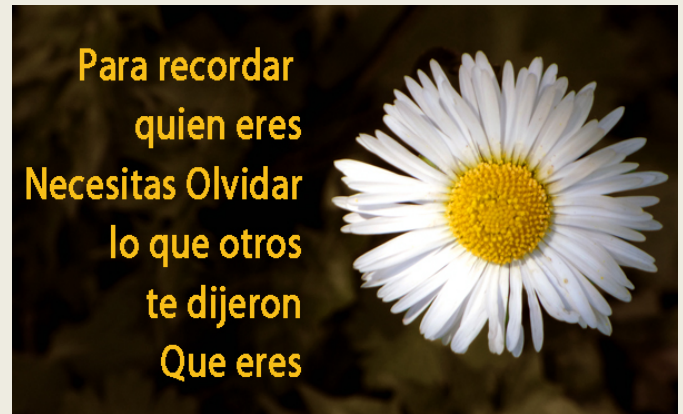
La mente ha de ser reeducada porque la mente es un elemento pasivo en el que se registra todo lo que se le da. Una vez aceptada una idea actúa en función de las ideas aceptadas. En la medida que en nuestro interior hay ideas, mi estado exterior y mi comportamiento serán la expresión de estas ideas. Las ideas son las que pre-determinan, pre-configuran mi modo de sentirme y mi modo de funcionar.

Este trabajo consiste en ir mostrando al inconsciente, como si se tratara de la educación de un/a niña/o, de un modo directo, la verdad. Es una reeducación de base.

Funcionar conscientemente desde el centro es el requisito de la eficacia máxima, a la vez que es el requisito para que yo sea realmente yo y no mis cosas, no mis ideas, no mis emociones, no mis procesos físicos.

Conforme desarrollo la capacidad de ver me acerco al origen de esa capacidad, que es el SER central. Al final, el ver se convierte en sujeto (ahora siempre es un objeto) que es el SER. Se produce pues un doble desarrollo.

Es necesario trabajar primero la autorrealización porque los mismos problemas cambian totalmente conforme nos vamos autorrealizando.



Para conocer más sobre Antonio Blay: <http://www.almabetania.org/blay.htm>
