

Módulo 0. Mardía Herrero y Rafa Millán. Sesión abierta y gratuita.

«¿Qué es la sabiduría y cómo alcanzarla?»

"Hay una esencia sutil que es el espíritu de todas las cosas. Esa es la realidad. Eso es el Atman. Eso eres tú."

Chandogya Upanishad



Sabiduría. **Luz y calor**. Una sabiduría del **corazón**. Entendido como órgano central, **epicentro** del alma, órgano de **conocimiento**.

Nuestra visión/misión

Qué hace este curso específico. Nuestra **visión/misión**, ya que tenemos un programa declarado que consiste

1. Tender **puentes**, sin perder la especificidad, entre ciencia y religión, tradición y modernidad, masculino y femenino, diferentes tradiciones, etc.
2. Reivindicar el gozoso **Misterio** y el Misterio último
3. Es decir una visión que tiene en cuenta lo **Absoluto** sin perder de vista lo **relativo**, sino integrándolo en una genuina visión no dual: amar a dios sobre todas las cosas y al prójimo sobre a ti mismo, **horizontal y vertical**.
4. Por lo tanto: **Reencantar el mundo**
5. Es decir, una **espiritualidad encarnada**
6. Rescatar el **Corazón** como órgano de **conocimiento** y centro del ser.

7. **Ampliar** la mirada y el corazón (proyecto **AMPLIACIONISTA**)
8. Desde una dimensión tanto **teórica**, como **práctica**. Es decir con **seriedad académica** y **hondura vivencial** en la medida en que seamos capaces.

Para eso intentamos aunar el **estudio en profundidad** (Mardía y yo estudiamos todos los días y tenemos carreras académicas), de autores hondos, reconocidos con una **práctica de autoindagación y meditación** continuada, de **servicio** y de **atención** a los demás.

Módulo I. Psicología



Psicología entendida como **"Sabiduría práctica"**, casi la rama práctica de la **"filosofía o "sabiduría"**:

Podríamos poner 3 niveles:

1. **"Reducción de síntomas"** desde una mirada **sanitaria o técnica** que sería un primer nivel, totalmente legítimo, una "Psicología de Emergencia", **sacar la flecha**.
2. Como **desarrollo personal y autoconocimiento**
3. En que ya toca lo **espiritual** como **"apertura y armonización con el Misterio"**.

Mardía:

Realismo y sinceridad (Parzival), culpa y paz con los ancestros; Símbolo y sabiduría, la vía del tarot.

Javier Melloni: Ese extraño que llevamos dentro.

Vicente Merlo: Sabiduría Hindú.

Rafa: Como la Psicología se vuelve una Sabiduría (que puede "salvarnos")

Libro de Cencillo: Cómo Platón se vuelve terapeuta.

Más Platón y menos Prozac

Más Ibn Arabi y menos (¡lo que quieras!)

Habrà una **dimensión muy práctica** en esta clase, con **ejercicios concretos**, con **lápiz y papel** que nos lleven a descubrir algunos **puntos ciegos y a trabajarlos**.

También una **meditación**.

Intentaremos **conectar** con diferentes sistemas de **"arte de vivir"**.

Esto es importante porque **a veces, es bueno que duela**, y marca el camino hacia el **crecimiento**. Ahí **la psicología si se queda en el primer nivel (solo reducción de síntomas)** puede que esté **tirando al niño junto al agua sucia** (sinécdoque). La **pregunta de final de terapia**: Con todo lo que sabes ahora, cambiarías tus síntomas, cuando estos son reflejo de estar llevando una vida que no corresponde, menos auténtica.

Rafa: ¿Qué es la culpa, cómo funciona y cómo integrarla?

Quedó **pendiente el año pasado**.

La culpa es **como el colesterol, hay una buena y una mala**.

Cómo diferenciarlas. Algunos ejemplos y a lo mejor cuento algún caso que siempre es interesante, de **cómo se rompe en concreto un ciclo de culpa retroalimentado clásico** en que me siento culpable por hacer algo lo que me hace sentir fatal y esa culpa me deja tan hecho polvo que vuelve a hacer aquello que me culpabiliza. Ejemplo: donuts de chocolate. Veremos un caso de una persona infiel a una pareja a la que quería.

Qué es la culpa y cómo manejarla desde distintos autores:

- **Freud** (superyó, el malestar de la cultura)
- **Jung** (reconocer la sombra para que la culpa no se esté)
- **Humanistas. Seguramente nos centremos más:**
 - culpa neurótica, existencial, distancia entre el yo real y el yo ideal, de dónde viene, introyectos, etc, cognitiva "tengo que y debería..."). Culpa como huida del presente (no aceptación de lo que hay), etc.

Ejercicios concretos para entender de **"dónde viene" mi culpa y qué sentido tiene**, qué función tiene en mi sistema psicológico.

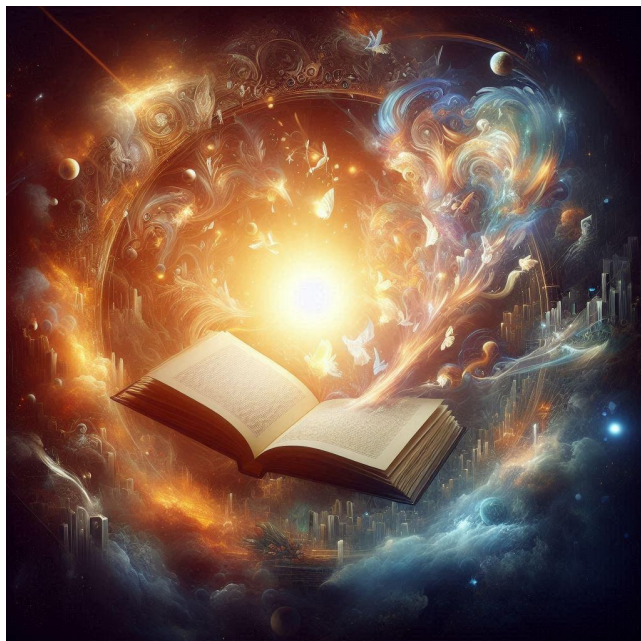
Rafa: Vida inconsciente y supraconsciente

Ahora que está tan de moda. **¿Qué es y cómo funciona lo inconsciente** para diversos **autores y escuelas, integrado y cómo reconocerlo en uno mismo?**

Pero no va a ser todo un cubo de basura, también el supraconsciente luminoso. Es decir, abrimos tanto a lo de abajo como a lo de arriba. Y hacerlo seriamente.

Una vez más: enfocar **la Psicología como una Sabiduría**.

Módulo 2. Espiritualidad



El módulo de Psicología la sabiduría como conocimiento, aquí intentaremos ir más profundo, hacia lo espiritual seriamente entendido.

Mardía: Espiritualidad como espejo y llave, ética y prácticas espirituales.

Mardía: Sabios, santos y amigos de Dios; San Juan de la Cruz y Teresa; Prácticas formales e informales, espiritualidad encarnada.

Valores, qué son, cómo descubrirlos y vivirlos, por qué son necesarios

Hay **valores conscientes, inconscientes y supraconscientes**.

Entenderlos y **diferenciarlos**.

Diferenciarlos de **necesidades, normas**, etc. Veremos algo de **Victor Frankl** y puede que de otros autores.

Con **técnicas** para descubrirlos y elegirlos. Son como “**argamasa**” que **evita que nos fragmentemos**.

Cómo llevar una vida espiritual en el S.XXI con o sin una tradición concreta

Veremos como vivir **desde una tradición o sin ella**. con sus **riesgos y ventajas** en cada caso. Y cómo encontrar el **equilibrio**.

Cómo debe ser **una espiritualidad del S. XXI**:

Espiritualidad **encarnada**,

Horizontal y vertical, con atención a lo **Absoluto y relativo** (“no dual”)

Hermenéutica, interpretativa (no literalista ni reduccionista sino “**ampliacionista**”)

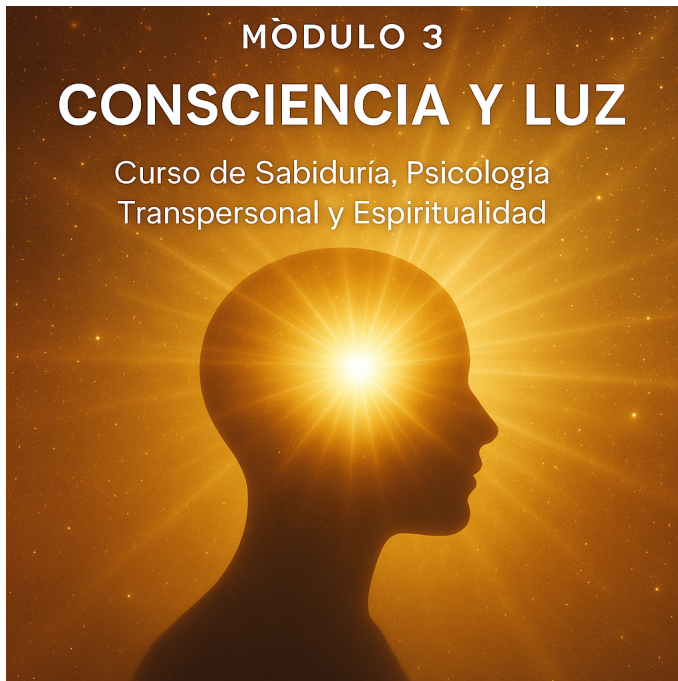
Diferenciando estados y estructuras,

Humildad epistemológica

Con **criterios** (cuasi empíricos) de **autenticidad**: que me abran, más amor, libertad, capacidad de relación, etc.

Con **prácticas** concretas **flexibles**.

Módulo 3. Consciencia, Luz



El camino de la consciencia: la luz de la sabiduría.

Mardía: La sabiduría del corazón, entre el conocimiento y el amor, la vía del sí, vida como maestra, aprender de la experiencia; la vía del no saber, la consciencia del misterio y los atributos divinos en el sufismo;

María Toscano

El Deseo y el deseo por el camino

Algunas **preguntas terribles**:

- ¿Se puede **conocer** mi **VERDADERO** deseo?
- ¿Si soy totalmente sincero, **cuál es**?
- ¿Este deseo **me lleva a la plenitud**/totalidad o me desvía/disgrega hacia la "parte"?
- ¿**Se puede cambiar** o hay que aceptarlo?

Hay **diferentes tipos y jerarquías de deseos**, unos **liberan** y otros que **esclavizan**.

Nos plantearemos de una manera original (basándonos, como no en la **dialéctica del todo y de las partes**):

- qué es el deseo y cómo conocerlo y refinarlo.
- Tipos y jerarquías de deseo,
- Qué dicen los autores, desde el deseo como falta de **Freud** o como metonimia imposible de **Lacan** (el deseo incolmable) hasta el deseo como nostalgia de lo divino de **Rumi**.

El **deseo** es como un **fuego** que quema, consume, calienta, guía e ilumina. Todo a la vez.

¿Qué es la consciencia y cómo cultivarla?

Sin consciencia no hay nada.

¿Qué es y **qué teorías serias hay al respecto desde las neurociencias hasta la mística y la filosofía?**

Repasamos como siempre algunos **autores**, desde **Descartes** y **Husserl** hasta **Ibn Arabi**.

Propendemos **prácticas concretas de profundización en la conciencia** que es una de las especialidades de la mayor parte de los caminos espirituales.

Un acceso integral a la sabiduría, desde qué coordenadas

Aquí la clave es **integral**.

Todo sistema arroja sombra, porque la parte, el sistema, no puede apresar al todo, el Misterio Insobornable.

Cómo integrar: **Ciencia, Filosofía, Espiritualidad, Arte y Vida** práctica y concreta.

Un **mapa con muchos puntos cardinales**, lo estoy “**diseñando**” ahora, espero tenerlo terminado.

Dialéctica del todo y de “mis” partes.

Módulo 4. El Amor. Calor



El camino del amor: el calor de la sabiduría.

Mardía: Qué es el amor, es posible saber sin amar, deseo y anhelo en el camino; Cultivar el amor en vertical. Asombro, confianza y apertura, Cultivar el amor en horizontal. Al prójimo y a ti mismo. Ancestros, pareja, hijos, hermanos, amigos.

El Amor antes y después del Amor

Amor Real, Amor Ideal, Amor imaginario, Amor espiritual, enamoramiento, ilusiones infantiles,

expectativas, amor humano/amor divino. ... A lo mejor lo cambio y hablo de Amor de Pareja, que es esencial.

Cómo nos amaron, qué heridas me dejó y cómo superarlas

Apegos, rechazos, reconocimiento. La herida es la grieta por la que entra la luz, pero hay que mirar la herida.

Integración final

Que parece que interesó mucho el año pasado y así asentamos conocimientos.