

Fundación El Templo

CUADERNO DE EJERCICIOS

*Una guía práctica para acompañar
tus sesiones de respiración,
meditación, silencio y
autoindagación.*



INTRODUCCIÓN AL CURSO DE INICIACIÓN

Este no es solo un curso más.
Es un espacio para volver a ti.
Un camino de liberación, sanación y
trascendencia de la mente.

Un entrenamiento suave pero profundo,
donde poco a poco irás soltando los
conflictos, los miedos y las cargas que
has ido acumulando... muchas veces sin
darte cuenta.

Aquí no vienes a aprender más cosas.
Vienes a desaprender lo que te limita...
para recordar lo que ya eres.

Este proceso está inspirado en las
enseñanzas de Un Curso de Milagros,
integradas de forma práctica y cercana
para tu día a día.

No necesitas experiencia previa.
Solo apertura... y disposición.
Con solo 20 minutos al día, puedes
empezar a transformar la forma en la
que ves tu vida... y, por tanto, lo que
experimentas.

¿CÓMO FUNCIONA?

Es muy simple.
Cada día tendrás una lección.

Al pinchar en cada lección, se te llevará
directamente a la sesión
correspondiente.
Y seguirás este orden:

Primero...
respondes una breve pregunta de
conexión, para observar cómo estás
antes de comenzar.

Después...
realizas la sesión con los ojos cerrados
(o con antifaz si lo prefieres):

LAS HERRAMIENTAS QUE VAMOS A UTILIZAR?

Este camino une prácticas muy poderosas:

- Respiración consciente » para salir de la mente y volver al cuerpo
- Meditación y silencio » para abrir espacio interior
- Observación » para dejar de reaccionar automáticamente
- Autoindagación » para cuestionar lo que crees que eres
- Las lecciones diarias » para entrenar una nueva forma de ver

No es teoría.
Es práctica directa.

¿QUÉ VAS A EMPEZAR A NOTAR?

Si te permites vivir este proceso...

Poco a poco sentirás:

Más calma... incluso en situaciones que antes te activaban.

Menos ruido mental... menos necesidad de controlar todo.

Más claridad en tus decisiones
Más conexión contigo... y con lo que realmente quieres.

Más ligereza... como si dejaras de cargar peso innecesario

Y algo muy importante:

Empezarás a dejar de tomarte todo como algo personal.

Ahí comienza una libertad muy real.

LA CLAVE DE ESTE CAMINO

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata
de estar disponible.

Habrá días más profundos... y otros más
superficiales.
No pasa nada.

Lo importante es la constancia suave, el
compromiso amoroso contigo.

Cada lección es una puerta.
Cada práctica... una oportunidad de
soltar.

Y poco a poco... sin forzar...
tu forma de ver el mundo cambiará.
Y cuando cambia la forma de ver...
cambia todo.

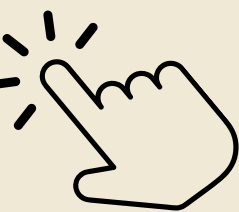
Empieza hoy.
Solo 20 minutos.
Solo presencia.

**(HAZ CLICK EN CADA LECCIÓN
PARA HACER LA PRÁCTICA)**

LECCIÓN 1

CÓMO DEJAR DE SUFRIR

POR TU MENTE



Descripción de la lección

Vivimos dando significado a todo lo que ocurre: a lo que vemos, a lo que nos dicen, a lo que pasa en nuestro negocio y en nuestra vida.

Creemos que esos significados son reales... pero en verdad, son interpretaciones de nuestra mente, basadas en el pasado, el miedo o la necesidad de control.

Esta lección te invita a soltar esa
necesidad de entenderlo todo.

A permitirte no saber.

Porque no es lo que ocurre lo que te
afecta...

sino el significado que le das.

Cuando sueltas la interpretación,
aparece espacio.

Y en ese espacio... hay más calma, más
claridad, más verdad.

Hoy no se trata de pensar.

Se trata de observar... y abrirte a ver
diferente.

Ejercicios de reflexión

1. Antes de la sesión

¿Cómo me siento ahora mismo, antes de
empezar?

2. Después de la sesión

¿Cómo me siento ahora, después de la práctica?

¿He notado algún cambio en mi calma o en mi forma de ver las cosas?

3. Profundización

¿Qué significado le estoy dando a una situación concreta de mi vida?

¿Puedo aceptar, aunque sea por un momento, que no sé lo que significa?

4. Autoindagación

¿A quién le afecta esto que estoy viviendo?

Tómate unos segundos en silencio antes de responder.

5. Integración diaria

Hoy, cuando algo active tu mente, detente y repite:

“No sé lo que esto significa.”

Y observa cómo te sientes.

No necesitas más.

Hazlo simple... hazlo real.

Y recuerda:

no saber... es paz.

LECCIÓN 2

CÓMO SANAR A TRAVÉS

DEL AMOR

Descripción de la lección

**El camino que estás recorriendo es
amor.**

No hay nada más.

**Sin amor no puedes comprender nada.
Sin amor no puedes ver las cosas como
son.**

Sin amor no puedes reconocerte.
Porque lo que eres... es amor.

Muchas veces creemos que tenemos que
hacer más, mejorar, cambiar, llegar a
algún sitio.

Y sin darnos cuenta, convertimos este
camino en otra exigencia más.
Pero aquí hay un cambio profundo:

No se trata de hacer...
Se trata de abrirte.

El amor no es algo que construyes.
Es algo que permites.

Todo lo que estás viviendo ahora mismo,
cada conflicto, cada incomodidad, cada
situación, es una invitación al amor.

No al juicio.
No al ataque.
No a la exigencia.

Al amor.

Hoy no se trata de hacerlo perfecto.
Se trata de observar...
y permitirte sentir desde otro lugar.

Ejercicios de reflexión

1. Antes de la sesión

¿Cómo me estoy sintiendo ahora mismo?

¿Estoy en paz... o hay tensión, exigencia o incomodidad en mí?

2. Después de la sesión

• ¿Cómo me siento ahora, después de parar y observarme?

• ¿He podido conectar con algo más suave, más abierto, más tranquilo?

3. Profundización

¿En qué situación de mi vida estoy reaccionando desde el miedo, el juicio o la exigencia?

¿Cómo sería ver esta situación desde el amor?

4. Autoindagación

¿Me estoy relacionando conmigo desde el amor... o desde la exigencia?

Permanece unos segundos en silencio antes de responder.

5. Integración diaria

Hoy, cuando aparezca el conflicto...
detente un instante y pregúntate:

“¿Estoy eligiendo amor... o miedo?”
Y simplemente observa.

Sin forzar.
Sin corregir.
Sin exigirte.

No necesitas más.
Hazlo simple... hazlo real.

Y recuerda:
todo lo que te duele... es una petición de
amor.

LECCIÓN 3.

CÓMO HACER CONSCIENTE EL INCONSCIENTE

Descripción de la lección

Gran parte de lo que hoy sientes, piensas
y haces... no nace del presente.
cuenta.

Esta lección no es para cambiar tu historia.

Es para verla.

Para observar, sin juicio, cómo fue tu infancia, cómo te sentías, qué aprendiste del amor, de ti, de los demás.

Porque cuando lo haces consciente...
deja de dirigirte en automático.

Y ahí empieza la libertad.

No eres lo que viviste.

Pero necesitas verlo... para dejar de repetirlo.

Hoy no se trata de analizar.
Se trata de observar... y permitir.

Ejercicios de reflexión

1. Antes de la sesión

¿Cómo me siento ahora mismo, antes de empezar?

¿Qué emoción está más presente en mí hoy?

2. Después de la sesión

¿Cómo me siento después de haber parado y observado?

¿Ha aparecido alguna emoción, recuerdo o sensación que no esperaba?

3. Profundización

¿Cómo me sentía en mi infancia, en casa?

¿Qué aprendí sobre el amor a través de mis padres o entorno?

¿Qué creencias sobre mí nacieron en esa etapa?

4. Autoindagación

· ¿Qué parte de lo que hoy soy... viene de lo que viví y no de lo que realmente soy?

Permanece unos segundos en silencio antes de responder.

5. Integración diaria

Hoy, cuando reacciones de forma automática, detente un instante y pregúntate:

“¿Esto que siento es del presente... o viene de mi historia?”

Obsérvalo.
Sin cambiarlo.
Sin juzgarlo.

No necesitas más.
Hazlo simple... hazlo real.

Y recuerda:

lo que haces consciente... deja de controlarte.

LECCIÓN 4.

CÓMO DEJAR DE SENTIRTE SOLO

Descripción de la lección

La sensación de soledad no nace de estar solo, nace de creer que estás separado.

Durante años has aprendido a verte como un “yo” aislado, separado de la vida, de los demás, del amor... y desde esa idea aparece el miedo, la necesidad de control, la inseguridad y la ansiedad.

Pero esa separación no es real. Es solo una creencia sostenida por la mente.

Esta lección no busca que consigas nada...sino que recuerdes.

Que eres parte de la vida.
Que la vida se vive a través de ti.
Que nunca has estado solo.

Hoy no se trata de entender esto con la mente, sino de empezar a sentirlo en la quietud.

Ejercicios de reflexión

1. Antes de la sesión

¿Cómo me siento ahora mismo?

¿Hay en mí sensación de soledad, vacío o desconexión?

¿En qué momento de mi vida siento más esa sensación?

2. Después de la sesión

¿Cómo me siento ahora, después de parar y observar?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo o en mi estado interno?

¿He podido experimentar aunque sea un instante de calma o conexión?

3. Profundización

¿Desde cuándo siento esta sensación de soledad?

¿Qué historia me cuento sobre estar solo?

¿Estoy asociando la soledad a la falta de alguien o a algo externo?

¿Y si la soledad no tuviera que ver con lo que falta fuera... sino con cómo me estoy percibiendo?

4. Autoindagación

¿Quién es el que se siente solo?
Tómate unos segundos... y no respondas
desde la mente.

Obsérvalo.

¿Es algo fijo... o es una sensación que
aparece y desaparece?

5. Integración diaria

Hoy, cuando aparezca la sensación de
soledad, detente un instante y recuerda:

“No estoy separado de la vida.”
“Soy la vida viviéndose a través de mí.”

Respira...
y observa qué ocurre en tu interior.
Sin forzar. Sin cambiar nada.

La soledad no se resuelve buscando
fuera.

Se disuelve cuando dejas de creerte
separado.

Ahí... sin hacer nada...
empiezas a sentir algo muy sutil:
que siempre has estado acompañado...
porque nunca has salido de la Vida.

LECCIÓN 5.

CÓMO SOLUCIONAR TODOS TUS PROBLEMAS

Descripción de la lección

Durante toda tu vida has creído que
tienes problemas.

Problemas con el dinero, con tu pareja,
con tu trabajo, con tu cuerpo, con tu
futuro...

Pero hoy se te invita a ver algo
completamente diferente:

El problema no está en tu vida...
está en tu mente.

No sufres por lo que ocurre.
Sufres por lo que piensas acerca de lo
que ocurre.

Y esto lo cambia todo.

Porque si el problema estuviera fuera...
necesitarías cambiar el mundo para
estar en paz.

Pero si el problema está en tu mente...
la solución está mucho más cerca de lo
que creías. Esta lección no busca que
soluciones nada.

Busca que veas con claridad cómo creas
el problema.

Cada vez que aparece un pensamiento...
y lo crees aparece el conflicto.

Y cada vez que lo sueltas...
aparece la paz.

La paz no viene de resolver tu vida.

La paz aparece cuando dejas de pensar
que hay algo que resolver.

Hoy no se trata de entender esto.
Se trata de observarlo... directamente en
tu experiencia.

Ejercicios de reflexión

1. Antes de la sesión

¿Cómo me siento ahora mismo?

¿Siento que hay algún problema en mi
vida en este momento?

2. Después de la sesión

¿Cómo me siento después de haber parado y observado?

¿He podido experimentar algún instante sin problemas, sin pensamientos?

3. Profundización

¿Qué problema siento ahora mismo como más importante en mi vida?

¿Qué pensamiento estoy creyendo acerca de ese problema?

¿Podría ser que el problema no esté en la situación... sino en lo que estoy pensando sobre ella?

4. Autoindagación

¿Quién es el que tiene ese problema?
No respondas rápido.

Quédate unos segundos en silencio... y
obsérvalo.

¿Es algo real... o es una idea que aparece
en la mente?

5. Integración diaria

Hoy, cada vez que sientas un problema...
Detente un instante...
y pregúntate:

“¿Qué pensamiento estoy creyendo
ahora mismo?”

Y simplemente... suéltalo.

**Los problemas no se solucionan...
se disuelven cuando dejas de creerlos.**