

# **CONCEPTO SER**

*(El Traje Humano)*

©Graciela Bárbulo

## **Índice**

- Prólogo
- Objetivos
- El Traje Humano
- Presentación (Técnica trascender el Traje Humano (consciencia))
- Proyección (lugares) en el Traje Humano
- Sistema Terapia-Cuerpo => Mundo
- Poderes
- Procesos de corrección de conflictos de proyección.
- Creación de un "Mandala vivo"
- Conclusión

# Prólogo

---

Somos Ser.

De repente, un día nos damos cuenta de que “yo no soy sólo esto que siempre he reconocido como yo”, entendemos que somos algo más, no algo ajeno, que nos trasciende. Tomamos consciencia de ello, pero no logramos tomar contacto.

*Concepto Ser* es un viaje hacia aquello que Eres, viajando en sentido ascendente, esto es, sutilizando la vibración, soltando lo que siempre hemos reconocido como “yo”, y viajando más allá. Este es un viaje de Comprensión, de Aprehensión, e implica Liberación.

En el lugar al que se llega, se reconoce el Yo como aquel que Es en sí mismo y proyecta el “yo” hasta entonces conocido. En este momento, se comprenden las claves de la creación (autocreación del yo humano). Al entenderse estas claves, se comprende la autoría en todo lo que es la realidad propia y, aplicando y, como consecuencia, trascendiendo esta comprensión, se reconoce la propia inocencia (derivada de la inconsciencia previa), y el modo de revertir lo creado si es preciso.

En este proceso de aprehensión, no pertenecemos a lo creado, somos los Creadores. Y en ese papel re-conocemos las técnicas, las claves que, de modo inconsciente, hemos usado para llegar al humano que somos en la vida que somos.

En este punto, de manera implícita, tenemos integrados, y tomamos contacto con él, el conocimiento para modificar, esta vez de forma voluntaria, todo aquello que consideremos indigno de ser vivido, y podremos crear todo lo que apoye nuestra intención.

Llegados a este nivel, no podremos tener la necesidad de ningún daño, no podremos crear nada nocivo en ningún sentido, puesto que este Ser desde el que ahora actuamos, no concibe más que la creación que suponga una prolongación de la Verdad. Entonces, aún pretendiendo seguir proyectando una creación ensoñada, no nos guiará otra cosa que el deseo de Ser en ella.

Ahora sabemos que somos el Creador y lo creado. Podremos elegir vivir desde donde nos plazca, pero siempre desde la consciencia de que la ilusión es intrascendente, un vano entretenimiento, y la Realidad es aquella que pertenece al Ser, en torno al cual existe una vida ulterior a todo lo re-creado.

Esto es únicamente ilusión. Tú no Eres quien lee, pero sí quien, al leer, sabe que todo esto Es. Porque tú, sencillamente, Eres. Y en tanto que tú Eres y yo Soy, tú y Yo somos una sola identidad.

Todo el mundo se aparecerá, entonces, como la Realidad que Es, y ya nada ni nadie será bueno ni malo, ya todos y todo "Será", y tú formas parte de Eso.

"Ser" es liberarse de "ser eso". Ser en si mismo es lo único que existe, todo lo demás es juego.

Y, más allá de Ser, el punto de partida, el Vacío, pero a esto, que siempre late en todo lo que existe, se llega de forma natural.

Todo Es, porque todo no es.

# Objetivos

---

El objetivo de la información expuesta en “Concepto Ser” es tomar Consciencia de Ser.

¿Para qué?

La finalidad de los elementos que componen nuestra existencia humana es apoyar la existencia en tanto vivimos en el espacio-tiempo, con el único objetivo de poder sostener nuestro desarrollo del reto de Ser.

En este proyecto definiremos como “**traje humano**”\* el personaje o identidad personal que activamos para vivir una vida autocreada y autosustentada.

Los objetivos que logramos alcanzar con esta comprensión son:

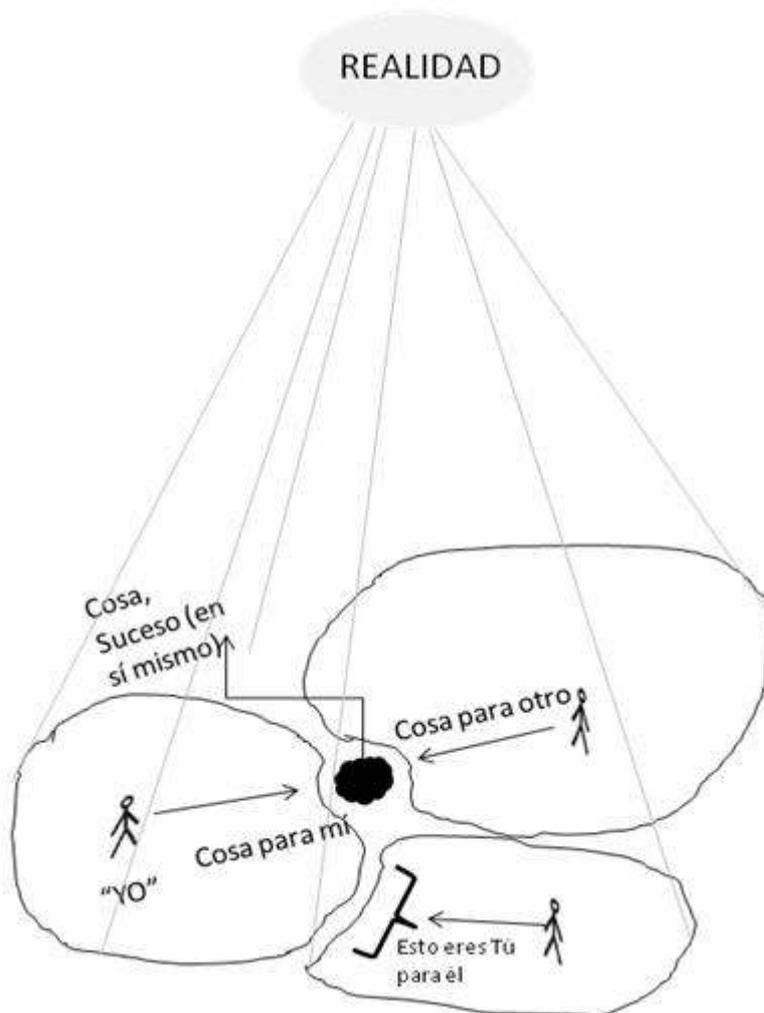
- Re-conocer la autoría de nuestra realidad humana.
- Identificar a los otros/lo otro como una parte de nosotros mismos.
- Perdonar (y perdonarse), trascender el espacio – tiempo (viajar más allá de la disolución de la materia).
- Actuar de manera consciente sobre la realidad en el espacio-tiempo de la tercera dimensión, dándole la forma deseada.
- Trascender el espacio-tiempo personal, actuar desde el Ser.

*\*Del otro lado de tu traje humano\*, es La Fuente, es decir, tú, tu Ser, y también todos los Seres en esencia.*

# El traje humano

Imagen de la idea:

- Qué es
- Cómo surge
- El otro lado y éste del traje
  - Este lado → Yo
  - El otro lado → Todos los "Yoes"
  - La Realidad



# Presentación

---

## **Técnica -Método “Trascender el traje humano (Conciencia)”**

El objetivo de ésta técnica es desplazar la consciencia hacia un lugar-tiempo que abarque y acepte el actual como válido.

Se trata de trasladar la consciencia hacia donde / lo que Somos en esencia, como punto de partida, y desde allí,

- “Ser” en sí mismo,
- ser lo creado (vivirlo),

para que entonces, lo creado, que es el mundo que hasta el momento del Despertar hemos vivido sin consciencia de autoría, sumergidos como lo único-que-es, sea dominado.

Somos los Creadores y lo creado. Ahora, al tomar consciencia de ello, elegimos dónde enfocar la Consciencia.

Ahora, al poder Ser lo que “Es” en Esencia, también conocemos los elementos y entresijos de la autocreación.

El punto de partida para llevar a cabo esta trascendencia, “traslación de la Consciencia”, es justo el lugar-tiempo en el que nos encontramos cuando tomamos consciencia. Entonces vemos el tejido creado, y en él:

- Lo que nos satisface.
- Lo que nos disgusta.

+

- Lo que tiene ingredientes que activan el Ser Ulterior.
- Lo que es únicamente espejismo sin más, sin objetivo, fácil de extinguir sin repercusión.

Y en ese momento, nos encontramos:

- Una trama urdida con fuerza, de la que somos parte muy activa o eje.
- Elementos sueltos.
- Anhelos (deseos) —> Proyecciones sin vuelta
- Molestias / problemas —> Degeneraciones de vueltas de proyección

Entonces, somos capaces de reconocer la “película” en la que estamos impresos. Y, además, cómo se configuró. Y entonces también, puesto que los elementos son los mismos que necesitamos para corregirla, entendemos cómo reconducirla hacia el Ser, pudiendo permitirnos elementos extras (perfectamente “legítimos”) de diversión, color, placer, gusto...

Todo lo placentero es “legítimo”

No hay castigo. Sólo mal montaje.

Conoceremos de qué forma todo nuestro mundo está configurado de “Consciencia de Quienes Somos”. Proyectamos quien “Yo Soy” en re-creaciones, y lo hacemos con Todo Ello, lo que nos gusta y lo que no, Todo es Nosotros, todo es Yo. De acuerdo en que está proyectado muchas veces en otros “yoes”, pero lo que yo vivo respecto de ellos es, siempre, Yo. Por lo tanto, todo es modificable.

Entendámoslo: Somos Libres.

Si todo es modificable, hay que ver cómo se construyó nuestra proyección humana, a fin de saber cómo se puede modificar.

Este es el esquema de los elementos y el proceso energético de la consciencia para la creación del mundo personal:

Elementos:

- Yo
- Mi traje (mi-los otros, mi-lo otro)

Creación mundos:

- Proyecciones
  - Determinadas (en objetos)
  - Indeterminadas (sin objetivo)
- Introyecciones
  - De vuelta lo enviado
    - Con objetivo
    - En otro objetivo
  - Recogidas del éter
- El otro en sí.
- Lo otro en sí.
- El “globo del mundo”
- El otro lado
- Yo / mis “yoes” (un yo en cada ser que tiene que ver conmigo)

# Proyección (Lugares) en el traje humano.

---

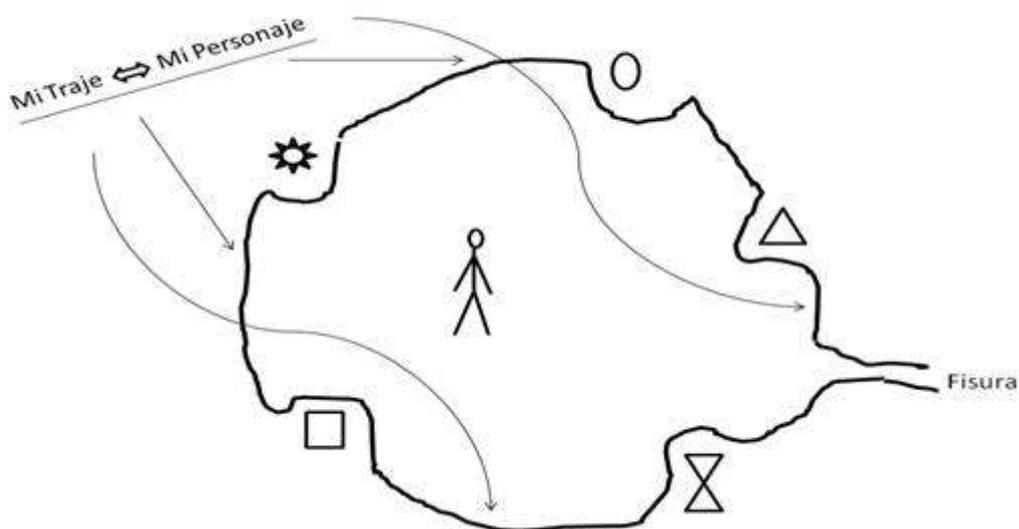
- ¿Qué deseas experimentar, desde fuera de tu humano, que tienes implícito en tu Ser?
- ¡Proyecta! Y de esa proyección surgirá el personaje o situación que lo porte para tu experiencia con ello.

Tu **traje humano** incluye la visión que tienes de los demás y de las situaciones.

La realidad humana que experimentas está creada por Ti, y está fabricada de consciencia personal (tu consciencia de ti). Es por ello que quedas sumergido dentro de ella.

La proyección de la película de tu vida usa el elemento de tu Consciencia, de ella está configurado. Así, no puedes verla como un espectador, y es por esto que quedas incluido en ella. Eres el protagonista, por ello tu centro, el eje, serás siempre tú. Pero resulta que todo lo demás es, también, tú (la realidad de ti que eliges no portar en el humano que reconoces como "yo").

El esquema básico sería éste:



El personaje es una ilusión. La realidad es “Yo Soy”, no “soy eso”.

Las relaciones son aspectos reflejos.

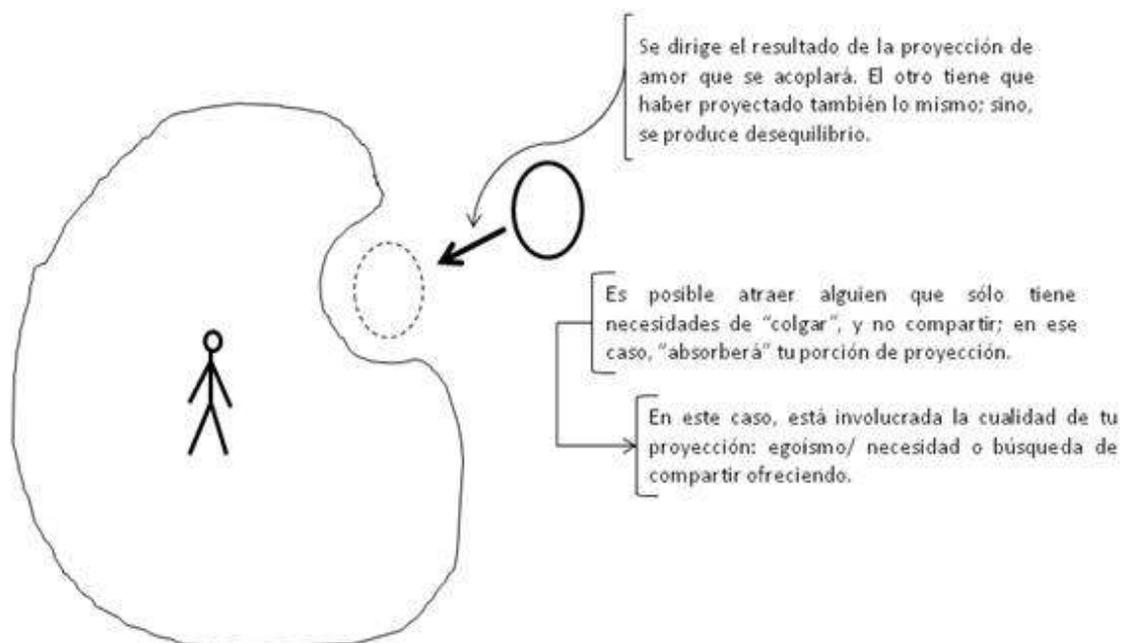
La vida es una proyección. “La vivo, no sólo la veo, también la siento”. Esto es así porque el material usado para configurarla es “Yo”.

¿Quieres crear / cambiar algo? Entonces: Proyecta.

(La creencia es una proyección inconsciente, y ésta produce realidad personal. Al proyectar conscientemente, eliges tu realidad).

Proyecta, y de esa proyección surgirá el personaje o situación.

Al proyectar, generas el “hueco”, el espacio en el que se realice la realidad de lo proyectado. Surgirá, entonces, quien / lo que lo ocupe, para recibir esa proyección y, si todo es correcto, permitirte que la integres.



**Todo lo que ves en los demás está conformado de tu consciencia.**

De este modo, enviar un buen / mal deseo, no es que venga de vuelta, sino que vibra en tu consciencia personal. No lo envías, lo generas y subsiste en la misma energía de la que estás conformado. No vuelve a ti; es tú.

Los demás son aquella parte de tu traje que ves proyectado. Así es todo lo que consideras ajeno. Lo que consideras "tú" es eso mismo, con la diferencia de que te identificas con ello, lo asumes como "yo".

Y, para reflexionar, una propuesta:

*Puesto que estamos hablando de dualidad, podrías pasar tu "consciencia" de ti a otro, y desde ahí (él), te verías a ti mismo, al que consideras "yo". ¿No cambiarías nada? ¿Lo estarías viendo desde él o desde tú?*

Hay que entenderlo como si todas las personas y cosas fueran poliédricas (visión de lo multidimensional en la 3D), de esta forma, una persona existe en sí misma, pero nosotros, en tanto que hemos creado un personaje, y por lo tanto "puesto un traje humano", vemos un aspecto de ella; percibimos exactamente lo que sobre él "apoyamos", y ese aspecto es "yo". Para otros, esa persona o cosa será diferente, porque lo que proyecta cada uno de esos otros será otra cosa.

Sin embargo, esa persona sobre la que se realiza la proyección "Es" en sí misma.

Si no tuvieras puesto un traje (si no te hubieras revestido de personaje), verías a esa persona en su esencia. A su vez, si esa persona no tuviera un traje, si fuera sólo Esencia, sería imposible encontrar en ella una pantalla donde proyectar, desde nuestra consciencia; es decir, una identidad para proyectar una unidad de "yo", con el propósito de interactuar con ello, y así completarnos.

Todo esto se produce como consecuencia del deseo de conocernos. No podemos reconocernos si tenemos integrados nuestros elementos. Es necesario verse desde otra óptica,

coger distancia. Nuestra satisfacción, y lo que produce éxtasis, está en tomar contacto con aquello que nos completa.

Entretanto, tomamos unidades de conciencia /identidad y las proyectamos, dentro de nuestra conciencia de “yo”. Esta proyección puede ser dirigida hacia el objetivo o, simplemente, lanzada hacia fuera de lo que soy “yo”, libre.

Si elegimos lanzarla hacia un objetivo concreto, el proceso consiste en poner expectativas en otro, por ejemplo, de sentimiento hacia nosotros (porque lo tenemos por él). Y lo tenemos porque hemos depositado en él ese sentimiento nuestro; entonces esperamos, simplemente, recuperarlo. Pero queremos recuperarlo interaccionando con él, re-conocerlo. Para ello es preciso sentir la entrega por parte del otro.

Si se produce fracaso, lo más inocuo es “recogerlo” y proyectarlo en otro sitio, en otro ser. Generar conflicto, quejarse, etc., es absurdo, no engendra más que bloqueos. El otro tal vez no recogió esa proyección, tal vez... Entonces, puesto que NUNCA DEJA DE PERTENECERTE, toma de nuevo el mando de esa unidad de identidad y vuelve a jugar con ella. Hazlo feliz, sin conflicto, con consciencia de juego.

También, como dijimos, puede suceder que la expectativa se haya lanzado sin objetivo, y haya sido “recogida” desde la proyección de alguien que no te interesa (*en ese caso hay que revisar la vibración que llevaba lo que emitíamos, puesto que ésta define, por resonancia, la vibración de lo recogido*), y lo que te pretende devolver está “corrupto”. No hay fracaso, no hay problema. De nuevo, recoge y haz lo que quieras. Todo es tuyo. Recoge, lo que el otro usa, en ti, porque tú eres su hogar, y mantenlo ahí mientras decides si seguir “jugando”.

# Sistema Terapia Cuerpo => Mundo

---

## Fíjate en los personajes de tu vida y analiza qué son para ti:

- Qué remueven
- Qué activan
- A qué incitan
- Qué relajan
- Qué aportan
- Qué impiden
- ...

## Fíjate en las situaciones obligadas de tu vida y mira a ver qué activan / reponen en ti.

(Situaciones/Personajes Vida ↔ Funciones Cuerpo ↔ Mundo)

Para la estabilidad del humano, las necesidades viajan básicamente de abajo hacia arriba; esto es, de mayor a menor densidad. Este proceso se representa en los chakras, reflejándose, en función de la densidad implícita en ellos, el orden de importancia en sus necesidades (desde las básicas hasta las sutiles)

Del mismo modo, el humano se va soltando de abajo arriba a medida que va autoabasteciéndose de ello.

Por lo tanto, el orden energético es: de 1º a 7º chakra.

Las funciones de los chakras son recorridas para lograr los objetivos humanos.

**Funciones** —> (se dirigen a colmar) —> **Necesidades**

Las **glándulas** representan el poder, potencial vital, en los elementos de la vida. Éstas trasladan la información desde los chakras al cuerpo, colmándolo de las necesidades vitales o provocando en él potenciales desequilibrios, según sea el caso. A su vez, la acción de éstas actúa de manera energética sobre la realidad que nos envuelve.

Esto es así porque nuestro cuerpo no termina en la piel, sino que ocupa todo el “traje humano”, siendo, de esta forma, las personas o circunstancias que nos rodean, consecuencia de nuestros diferentes niveles de vibración.

### **Algunas reflexiones a realizar sobre el uso de la energía de los chakras:**

Chakra 1: Qué necesidad tienes

Chakra 2: Qué instinto surge de ti.

Chakra 3: Cuál es tu poder o ambición

Chakra 4: Qué amas

Chakra 5: Qué habilidad posees

Chakra 6: Qué visualización o poder de creación empleas

Chakra 7: Qué eres

- De los chakras 1 al 3, se trabaja el esfuerzo propio.
- El chakra 4 define la expresión natural del ser.
- Los chakras 5 a 7 reflejan los recursos que vienen dados.

Se propone trabajar los chakras del 1 al 7, para no confundirse. De tal forma, lo que se descarta ya se sabe que no se repite.

### **Tomar consciencia**

Para tomar consciencia, el objetivo es reconocer el humano. El que lo reconoce es el Ser. Por lo tanto, el proceso para llegar, básicamente, podría ser:

- Darse cuenta de la creación vulnerable.
- Verlo como una vestidura.
- Quitarlo en visualizaciones.
- Apartarlo: Entonces, queda “Ser”.

Una vez siendo Ser, buscar la línea que une al punto de partida, de donde surge. Quedarse en el Ser y dejar de Ser. Esperar en ese estado... Llegará un momento en el que SE ES NADA. Permanecer ahí y, desde ahí, ver como espectador al personaje y sus avatares, y también la realidad de las personas. Comprobar qué implican en nosotros los personajes personales.

### **La conclusión:**

No es que todo sea mentira, es que todo es imaginación. Se trata de **ilusión creada con la propia identidad**. Es por eso que le corresponde vivirlo a uno mismo, en primera persona.

Pero siempre queda puro el Origen de la creación. Dirigirse a él es volver a la Fuente, y es desde ahí desde donde se puede comprender y, por ende, diluir, modificar, trascender...

# Poderes

---

## Poderes

Los poderes definen aquellas parcelas de nuestro traje humano sobre las que éste se sustenta para su realización.

Para su representación existen: **2 tipos de pasos** de la energía, y **dos tipos de poder**.

### 2 Tipos de pasos:

- **Proyección** (ida) → Desdoblarse (expresión)
- **Recuperación** (vuelta) → Volver a la unidad (recuperación)

### 2 Tipos de poder:

- **Unitarios /fusión** → Pretendes de vuelta lo mismo que has proyectado (son los “lícitos”, porque complementan). (Misma cualidad ida y vuelta).
- **De intercambio/mercantil** → Pretendes de vuelta otra cualidad que lleve otras cosas (menos “lícitos” -más tridimensionales-, porque modifican en material humano: no creas, transformas). (Distinta cualidad ida y vuelta).

**Poder:** El Poder define el proceso de: **Proyección** → **Recuperación**.

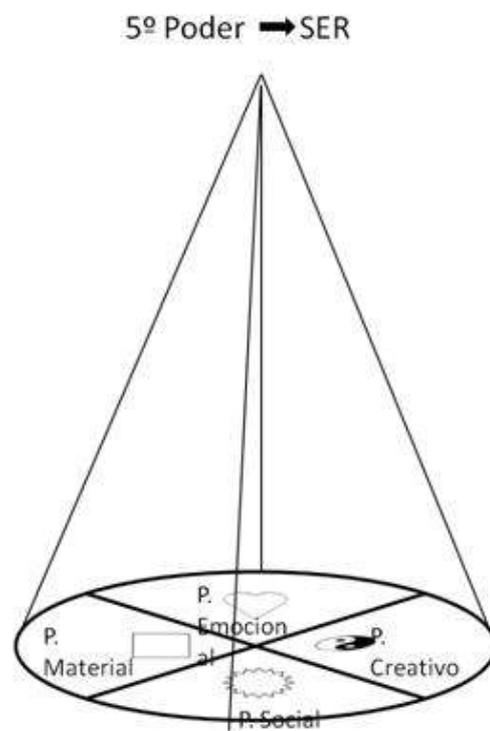
Se proyectan **4 cualidades**, que son los **4 poderes de “traje humano”**, y van por este orden, descendiendo en espiral, en el sentido de las agujas del reloj.

**Unitarios / fusión:** Quieren de vuelta lo proyectado. Misma cualidad. Se autocompletan

- **Amor:** Poder emocional
- **Creación/Generación:** poder proyectivo

**De intercambio / mercantil:** Quieren de vuelta otra cualidad, que lleva otra cosa. No se completan: modifican en material humano, 3D.

- Éxito, expresión personal: **Poder social**
- Sustento / Materia: **Poder material.**



**5º Poder:** Poder Espiritual . Cubre todos ellos.

**SER:** Engloba los otros 4

### En qué se basan los Poderes

Los Poderes se basan en:

- **Expansión** —> amor — > El amor que tienes, quieres sentirlo. Unidad en busca de Unidad: fusión
  
- **Creación (Generación)** —> Creas para tener lo creado. Es “legítimo” (del Ser y para el Ser). Reconoces dos partes (dualidad), y las vinculas , obtienes fusión : Partes en busca de fusión
  
- **Éxito / Plasmación (social)** —> Aportas conceptos de sabiduría, genialidad, belleza, inteligencia. De vuelta esperas: reconocimiento, aceptación (colocas un aspecto dual y buscas otra parte que lo abastezca y reafirme), para completarte.
  
- **Nutritivo / Sustento / Material** —> Absoluto enfoque a la materia (3D). Entregas identidad para obtener nutrición, refugio tridimensional (casa, dinero, madre, apoyo, recursos, protección...).

#### 4 Poderes del humano:

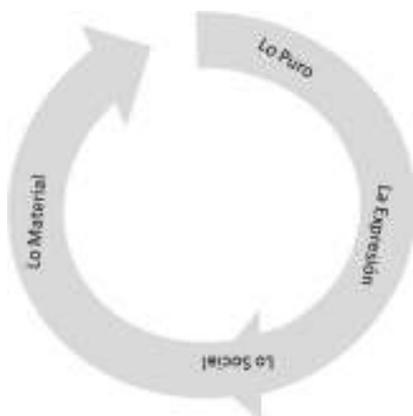
El esquema final queda así:

(El espiritual cubre todos ellos. Es el 5º Poder: Ser. Los engloba).

**Se concentra en:**



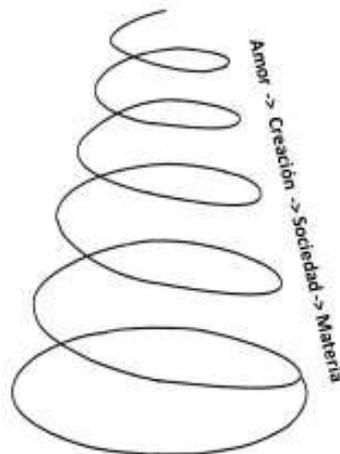
Dirección en la que viaja la energía:



Para tener cualquiera de éstos Poderes, hemos tenido que exponer la manifestación de nuestra conciencia de ello, tenido “ello” en nosotros (sentirlo, conocerlo, ponerlo en la mente y darle forma). Posteriormente, proyectarlo a su dimensión de expresión.

- Los 4 Poderes conllevan el poder de la:
  - **Expresión**
    - Creamos ———> Mente
    - Damos forma ———> Amor
  - **Introyección**
    - Integramos la Expresión en el Traje Humano

La proyección de estos niveles se realiza desde la fuente.



#### Una cuestión para analizar:

- ¿Cómo eliminar elementos tóxicos con la conciencia
- ¿Cómo añadir elementos nutritivos (en ellos)

#### La conclusión:

- ¡Tengamos “quienes somos”!

**Proceso de llegada (función orgánica) desde el yo (lo que sentimos que somos) hasta cada uno de los 4 elementos, para recuperar y re-integrar quiénes somos.**

El proceso es similar al funcionamiento de un órgano; y el viaje, similar al de la sangre (nutrientes, hormonas, etc.).

Existen tóxicos que viajan por la conciencia en éste proceso (esto lo podemos dominar).

**¿Salud o enfermedad?**

- **El recorrido hasta la energía en la que recuperamos “lo que somos”, nos proporciona:**
  - Salud - realización - autoafirmación => Logro
  - Enfermedad – frustración – negación => Fracaso.

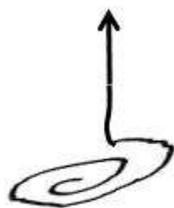
- **¿Localizamos en el otro la emoción proyectada? ¿Sí o no?**

Si la respuesta es sí, todo es correcto.

Si la respuesta es no -> Proyectarlo de nuevo, pero sin intentar cambiar lo representado. El Universo se encarga de ello.

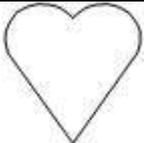
- **No proyectes que el / lo otro cambie. Simplemente imagínate un nuevo proceso:**
  - El cambio de lo que representa (otra faceta), o
  - Algo nuevo (con los ingredientes listos para recuperar).

Para ascender, se abandona, por éste orden:

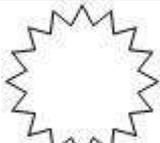


- 1.- Apegos materiales (la densidad)
- 2.- Apegos sociales (la inmersión)
- 3.- Apegos generacionales (lo creado)
- 4.- Amor personal (se sublima)

**¿En qué se basan los 4 Poderes?**

	Expansivo (amor) – Multidimensional.
	El amor que se posee, se proyecta para conocerlo. Expresión de Amor desde el Ser (la Fuente).
Nº 1	Potencial.
<b>Fuente</b>	La Totalidad, potencial en acción.

	Generativo (creación) – 4D
	Crear para tener lo creado. Reconocerse en más de una unidad, proyectar y fusionarse con la unidad creada desde la dualidad inicial.
Nº 2	Dualidad.
<b>Pareja</b>	Realización de la Totalidad: autoconocimiento de dualidades interactuando.

	Social (éxito transitorio) – 3D
	Identidad y pertenencia. Excepcionalidad personal. Poder, inclusión, salud.
Nº 3	Fruto.
<b>Hijo</b>	Surgimiento de consecuencia de la dualidad.

	Material (nutritivo puntual) – 2D
	Nutrición básica. Sustento de abastecimiento básico para sobrevivir tras todas las expresiones.
Nº 4	Sustento.
<b>Nutrición</b>	Nutrición del hijo. Abastecimiento.

# Procesos de Corrección de conflictos de proyección.

---

El desarrollo de este proceso se basa en 2 pasos:

- **Identificación**
- **Técnica**

En primer lugar, el proceso necesario es la Identificación del conflicto. En segundo lugar, trabajamos con la Técnica para despejar dicho conflicto.

## Proceso

Dibuja tu traje humano (valora los 4 poderes). Y analiza:

- Qué poder está satisfactoriamente completo.
- Qué poder está vacante.
- Qué poder está corrupto.
- Qué “expresiones” están vinculadas (dónde has puesto algo que pertenece a otro campo por defecto, del que utilizas para ello).
- ...

- En el humano, **las expresiones no aceptadas se convierten en corruptas**. En el proceso de corrección, **no hay que acumularlo, sino regenerarlo**.

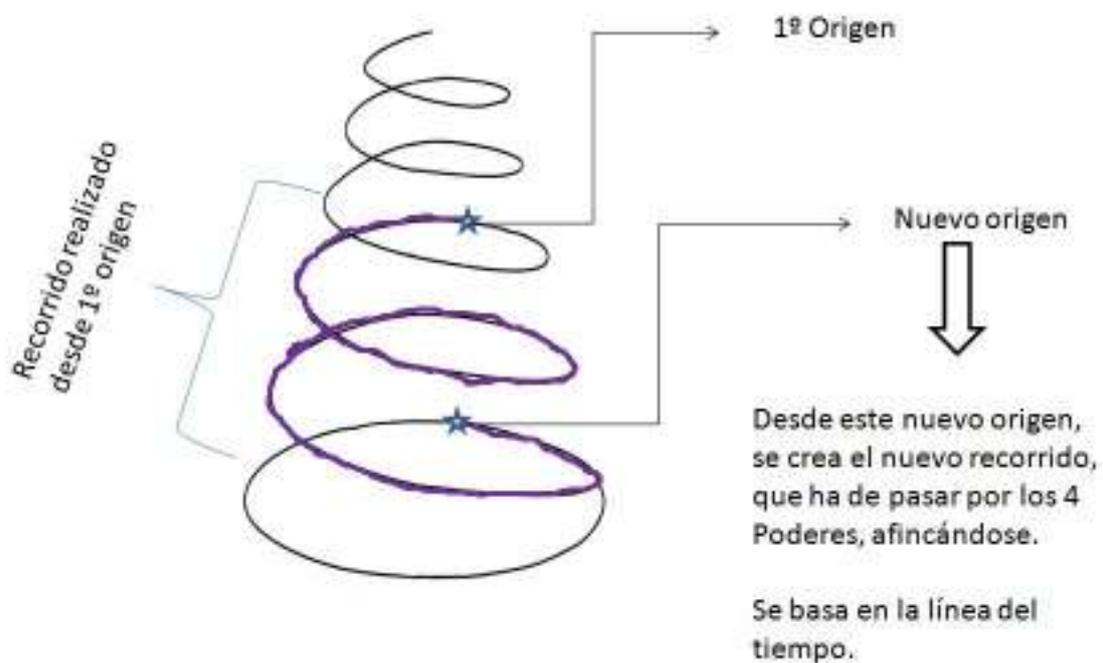
-Al dibujar un traje humano, puede que todos los campos estén completos, pero también puede suceder que alguno esté sin rellenar, o bien alguna expresión de un campo en otro. En este caso, habría que “desgajar” la expresión y llevarla al Poder adecuado.

- También puede suceder que para ti lo que una cosa por defecto defina, signifique, otra. Por ejemplo, que tu expresión social se exprese por tu trabajo, que tu pareja se defina en la figura materna, que las funciones de padre las desarrolle un amigo, y al revés.

## Densidades y Pesos

Todos los niveles (Poderes) tienen un lugar y un peso específico, y todos tienen que estar equilibrados en este sentido.

A su vez, cada poder tiene diferentes capas de vibración. Es decir, es posible que algunos estén vibrando de forma descendente, hacia la materialización, pero aún no se hayan localizado tridimensionalmente, y por otra parte puede suceder que algunos estén ascendiendo, o tendiendo a su disolución (es decir, que en capas descendentes ya no existan), pero aún no han desaparecido de la visión material.



# Creación de un Mandala vivo

---

Una vez analizado el proceso de “Técnicas de Corrección de conflictos de proyección”, se está en situación de saber:

- Qué está expresado en el lugar adecuado y activado
- Qué está expresado en el lugar inadecuado (activado o inactivado)
- Qué está ausente
- Qué es tóxico.
- ...

Y de todo ello, podemos escoger cosa por cosa y buscar, en cada caso, el punto justo antes del inicio de aquello que, a día de hoy, nos daña.

Cuando algo dañino está sucediendo en nuestra vida, algo que hemos escogido hace algún tiempo, y a día de hoy nos daña, tenemos que, en primer lugar:

- analizar a qué potencial pertenece
- analizar si ha pasado por todos los otros potenciales.

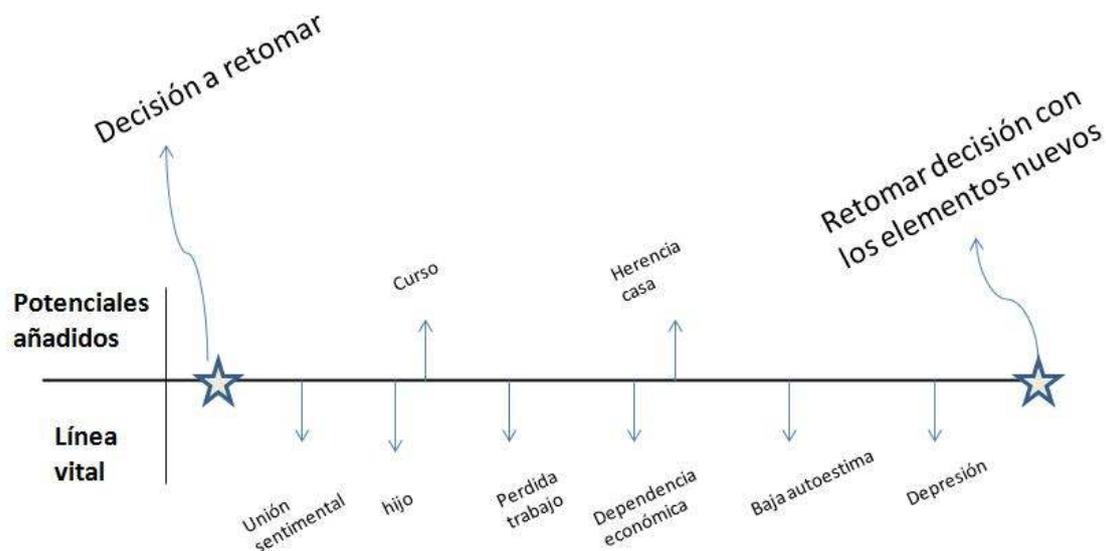
Cuando esto que nos daña ha pasado por todo los potenciales, tenemos que realizar el ejercicio de volver al punto de partida, y encontrar el “**momento previo**” a la toma de decisión de lo que ha desembocado en el sufrimiento actual.

Entonces, aún sabiendo que a día de hoy somos diferentes y contamos con otros recursos, la propuesta es volver a las necesidades / búsqueda colaterales a esta elección. En este punto, nos daremos cuenta de si aún seguimos teniendo esas necesidades, y cuáles son los recursos actuales.

Seguramente la respuesta sobre nuestras necesidades será que sí son las mismas, incluso puede que hayan surgido otras nuevas, derivadas del proceso vital. Y es muy probable que los recursos también hayan variado.

Entonces, volvemos a ese punto previo y hacemos una “**Línea del tiempo**”, desde ese momento previo hasta ahora.

He aquí un ejemplo:



El concepto empieza en el **momento “justo anterior” a la decisión** que ha derivado en el sufrimiento actual.

En la parte de arriba de la línea, vamos colocando las cosas adquiridas: conocimientos, estudios, ganancias, etc., y en la inferior todo aquello que se ha ido integrando, especificando lo que es negativo, y lo que se ha convertido en un añadido inocuo o favorable. Lo hacemos por **orden cronológico**.

**El siguiente paso, es, con todos estos elementos, realizar un “Mandala Vivo”.**

Los Mandalas son una proyección creativa, en la esfera material, que surge y se adentra en nuestros niveles material, emocional y mental.

Por lo tanto, realizar un **Mandala** es una **forma personal y creativa de cubrir satisfactoriamente nuestros 4 Poderes**, y de esta forma realizar un traje humano personal beneficioso, que nos permita la expresión a todos los niveles humanos.

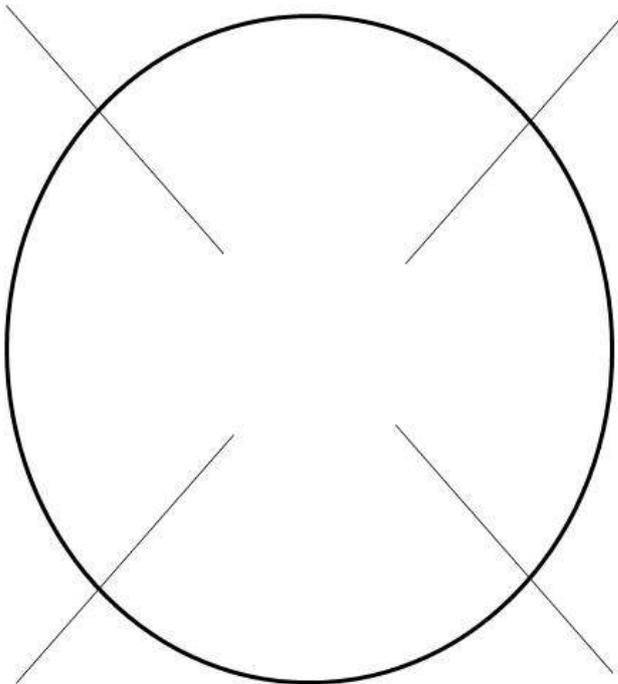
**En el Mandala se debe reflejar:**

- Lo que ya se posee y se quiere mantener
- Lo que deseamos y aún no está reflejado en la realidad concreta.

Se puede hacer pintando, borrando, pegando fotos, símbolos, etc.

Este Mandala tiene que estar vivo. Tenemos que tenerlo siempre a mano, analizarlo y visualizarlo, y potenciar su expresión en nuestros planos humanos. A medida que las situaciones vayan variando, éstas y/o las expectativas se irán renovando en el Mandala.

Aquí tienes una muestra de cómo dividir los 4 cuadrantes:



Trabajaremos en su visualización, proyectando nuestra intención y, al tiempo, analizando los imprevistos que vayan surgiendo, acomodando nuevas expectativas en función de éstos. Todo ello se irá representando en la realidad plasmada en este proceso de creación consciente

# Conclusión

---

Este ejercicio vivo debe servir para estar continuamente en contacto con el ser humano que se es, desde fuera de él. Esto es, desde el Hacedor, la Fuente, de forma que la Consciencia esté puesta en esta Realidad también.

En definitiva, tú eres el Creador de lo creado, y también lo creado por el Creador. Eres los dos niveles de vibración, y es posible vivir en los dos y realizar una vida consciente eligiendo los elementos en los que navegar tu proceso de realidad humana.

## **Obsérvate.**

Observar requiere: en primer lugar, **distancia**, para percibir de forma global; en segundo, **integración** de lo observado, para conocerlo.

¿Quién integra el “traje humano”, consciente de ello? El Ser.

## **¡Sé Quien Eres!**

*Graciela Bárbulo*

[www.gracielabarbulo.com](http://www.gracielabarbulo.com)