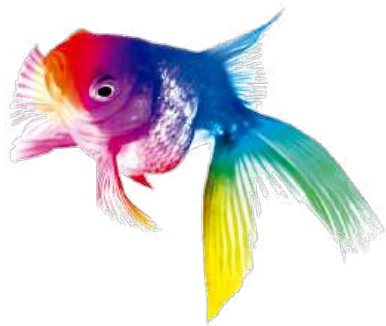


BORJA VILASECA

# Guía de desarrollo espiritual

24 ejercicios de desarrollo espiritual para estar en paz con la vida





En este documento se encuentra todo el material pedagógico complementario a los vídeos que componen este curso online. Te recomiendo que lo trabajes en profundidad en la medida que vayas avanzando las clases. Durante los próximos tres meses, pon en práctica todos los ejercicios que puedas, verificando a través de tu propia experiencia para qué te sirven en tu proceso de despertar espiritual. Tranquil@: en este "examen" no se ponen notas...

¡Te deseo de corazón que tengas un buen viaje!

*Borja Vilaseca*

Nombre

Examina tu consciencia	4
Toma nota de tus perturbaciones	5
Conoce en profundidad al ego	6
Identifica tus creencias limitantes	7
Ilumina tu sombra	8
Reprograma tu subconsciente	9
Deja de tomarte chupitos de cianuro	10
Cuida tu cuerpo	11
Fúndete con el silencio	12
Abraza el dolor	13
Respira conscientemente	14
Dúchate mientras te estás duchando	15
Cultiva el arte de hacer nada	16
Haz un ayuno de negatividad	17
Practica el minimalismo digital	18
Calla	19
Date baños de bosque	20
Explora la sexualidad consciente	21
Emplea la Ley del Espejo	22
Perdóna(te)	23
Sé agradecido	25
Practica la Aceptología	26
Haz voluntariado	27
Verifica que el libre albedrío no existe	28

# Examina tu consciencia

Define los siguientes 20 conceptos en un máximo de dos líneas. Pon exactamente lo que ahora mismo piensas sobre cada uno de ellos. Y en caso de no saberlo, déjalo en blanco.

Dios

Ser esencial

Mente

Ego

Cosmovisión

Noche oscura del alma

Despertar

Consciencia

Meditación

Atención plena

Misticismo

Iluminación

No dualidad

Espiritualidad

Causalidad

Correspondencia

Ecuanimidad

Aceptación

Desapego

Maktub

# Toma nota de tus perturbaciones

Durante los próximos tres meses, haz un listado de todas las perturbaciones que vayas teniendo. Cada vez que te perturbes anótalo formulándolo de la siguiente manera: "Me perturba ..."

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

Me perturba ...

# Conoce en profundidad al ego

Haz un listado de los 10 principales rasgos de tu ego. Es decir, de todo aquello que te impide fluir y estar en paz contigo mismo, con los demás y con la vida.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



# Ilumina tu sombra

- 1** Pregúntale a las 30 personas con las que más interactúas y que mejor te conocen cuáles son tus peores defectos. Hazlo de forma individual a través de un mail. Es importante que les insistas en que sean lo más honestas posibles, de manera que las cosas que te digan no sean políticamente correctas. Quienes más te quieran, más se mojarán, atreviéndose a decirte “cosas” que igual te duele escuchar. Recibe esta información como un regalo para tu evolución espiritual.

1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

- 2** Compara la lista que has elaborado sobre los principales rasgos de tu ego con la que has confeccionado por medio de todo lo que te han dicho los demás. Y verifica qué tan consciente eras de tu lado oscuro.
- 3** Cada “cosa” que te haya molestado aprovéchala como una oportunidad para seguir iluminando tu sombra. Tarde o temprano llegará un día en el que ya no te escandalizará nada de lo que nadie pueda pensar o decir de ti, pues serás plenamente consciente de tu oscuridad.





# Deja de tomarte chupitos de cianuro

- 1** Lee el libro *Amar lo que es*, de Byron Katie. Y vuelve a repasar tu listado de perturbaciones. Y en cada caso detecta el pensamiento perturbador que se encuentra escondido en cada una de las situaciones que has descrito. Por ejemplo: "Mi hijo me amarga la vida". Y siguiendo el método "The work" hazte las siguientes cuatro preguntas:
  - ¿Es verdad?
  - ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
  - ¿Cómo reaccionas y cómo te sientes cuando te crees ese pensamiento?
  - ¿Quién serías y cómo te sentirías sin ese pensamiento?
- 2** Después de responder estas preguntas, haz la inversión de ese pensamiento. Por ejemplo: "Mi hijo no me amarga la vida". "Yo amargo la vida a mi hijo". "Yo me amargo la vida". "Mis pensamientos me amargan la vida".
- 3** Para concluir este proceso de indagación, cuestionamiento y transformación, motívate en tu fuero interno diciéndote a ti mismo que "esperas con ilusión" que vuelva a suceder aquello con lo que anteriormente te perturbabas a ti mismo. Esencialmente porque a partir de ahora lo vas a ver como una oportunidad para modificar lo que sí está a tu alcance: la actitud con la que afrontas dicha circunstancia, cambiando la manera en la que la miras, así como el tipo de pensamientos que aparecen por tu mente mientras la estás viviendo.

# Cuida tu cuerpo

- 1** Lee la guía “El bienestar se entrena”. Y durante tres meses pon en práctica alguno de los programas de entrenamiento físico basados en la Calistenia. Son 15 minutos al día. ¡Motívate! Y verifica cómo te sientes después de cada uno de ellos. Incorporar este hábito solo va a reportarte cosas positivas y beneficiosas para tu vida.
- 2** En paralelo, durante este mismo periodo apúntate a clases de yoga, pilates, bioenergética o afroyin. Verifica cuál de estas metodologías te sienta mejor y te ayuda a vivir con más vitalidad y energía.
- 3** Lee el artículo “Decálogo de la alimentación consciente” y pon en práctica al menos tres de ellas. Cambiar de hábitos alimentarios es un proceso lento que aporta beneficios a medio y largo plazo. Es el mejor secreto para cultivar la longevidad.
- 4** Ves a alguna herboristería e infórmate sobre el apasionante mundo de la homeopatía y los complementos vitamínicos.

# Fúndete con el silencio

- 1** Elige un lugar tranquilo donde sentarte en silencio. Ponte una alarma con el tiempo que quieras dedicarle a estar a solas contigo mismo. Empieza con tres minutos. Y durante los próximos tres meses ves alargándolo. Si fluye de forma orgánica, al final de dicho periodo igual te motivas a estar 45 minutos. No lo fuerces. Ves día a día. Otra opción es que te apuntes a un centro de meditación y hagas dicha práctica en grupo, de la mano de un experimentado meditador.
- 2** Una vez sentado, cierra los ojos y empieza a respirar profundamente.
- 3** Sé consciente de todo el proceso de tu respiración, dándote cuenta de cómo inhalas y de cómo exhalas el aire.
- 4** Observa tu mente. Cada vez que aparezca un pensamiento, simplemente obsérvalo. No te hagas amigo ni enemigo de dicho pensamiento. Y vuelve a poner toda tu atención en tu respiración.
- 5** No busques ni esperes que ocurra nada en particular. Simplemente deja que los pensamientos vayan apareciendo y desapareciendo de forma natural, siendo testigo del acto de pensar que se lleva a cabo a través de la mente. Todo lo que pase está bien. No hay ningún objetivo ni ninguna meta que alcanzar. No existe tal cosa como “meditar mal”. El simple hecho de observar la mente y los pensamientos es profundamente beneficioso. A partir de ahí, ríndete a la experiencia. Y quien sabe, igual “tú” como meditador desapareces en la meditación...

# Abraza el dolor

- 1** Haz un listado de todo aquello que haces y/o consumes para tapan el dolor y evitar así sentir aburrimiento y vacío existencial.

1		✓
2		✓
3		✓
4		✓
5		✓
6		✓
7		✓
8		✓
9		✓
10		✓

- 2** Elige un “parche” de esta lista y comprométete con soltarlo definitivamente marcándolo en la lista. Se trata de emprender un proceso de desintoxicación, durante el cual es natural que experimentes el denominado “síndrome de abstinencia”. Sé fuerte y acoge el miedo y la ansiedad que puedas llegar a sentir durante el proceso. No te va a comer ningún monstruo. ¡Ánimo! El bienestar que anhelas no tiene ninguna causa externa. No te conformes con alivios ni parches. Recuerda que llorar forma parte de la verdadera curación. ¡Permítetelo!

- 3** Continúa eliminando “parches” uno a uno hasta haberte liberado de todos ellos.

# Respira conscientemente

- 1** Túmbate en el suelo de forma cómoda y empieza a respirar con consciencia.
- 2** Seguidamente, haz un mínimo de 30 respiraciones inhalando aire por la boca muy potentemente y luego dejándolo ir.
- 3** Luego vuelve a tu respiración natural durante 1 minuto, a modo de descanso, de manera que puedas sentir el cambio que pueda haberse dado en tu estado físico y mental.
- 4** Seguidamente, haz un mínimo de 30 respiraciones inhalando aire por la boca muy potentemente, reteniendo el aire durante 15 segundos y luego dejándolo ir.
- 5** Luego vuelve a tu respiración natural durante 1 minuto, a modo de descanso, de manera que puedas sentir el cambio que pueda haberse dado en tu estado físico y mental. Quédate todo el rato que necesites, disfrutando del bienestar generado a través de la respiración consciente.

# Dúchate mientras te estás duchando

- 1** Lee el libro *Mindfulness en la vida cotidiana*, de John Kabat-Zinn. Y durante tres meses, cada vez que te duches hazte una llamada desde el interior, de manera que puedas observar tu mente y dejar de creerte los pensamientos que deambulan por ella.
- 2** Dúchate mientras te estás duchando, sintiendo cómo el agua moja tu cuerpo. Estate presente todo el rato que estés en la ducha. En caso de costarte, dúchate con agua fría y/o helada. ¡Es un auténtico hachazo para la mente!
- 3** Hazte más llamadas desde el interior durante le resto del día. Y cada vez que te des cuenta de que no te estabas dando cuenta ¡celebralo! Estás despertando, viviendo cada día más conscientemente.

# Cultiva el arte de hacer nada

- 1** Siéntate en un lugar rodeado de naturaleza con vistas al mar o la montaña. En caso de estar en una ciudad, siéntate en un banco de algún parque con naturaleza cercano a tu casa. Ves sin móvil ni ningún otro tipo de distracción. Como mucho puedes llevar un reloj analógico.
- 2** Respira conscientemente y tan solo contempla lo que acontezca delante de ti, tratando de no etiquetar ni juzgar nada de lo que observas. Simplemente observa. Nada más. Y siente en todo momento lo que sucede en tu interior. Empieza por estar sentado durante al menos tres minutos. Eso sí, procura sentarte cada día. Y cada vez te apetecerá estarte más rato. Recuerda que no hay ningún objetivo ni meta. Estás jugando a aprender a relajarte pero sin el deseo ni la expectativa de que dicha relajación suceda. Acepta y abraza lo que ocurra.
- 3** A su vez, prueba de hacer una sesión de reiki o de shiatsu. Son dos terapias estupendas para relajarte. Eso sí, en este caso acompañado.



# Haz un ayuno de negatividad

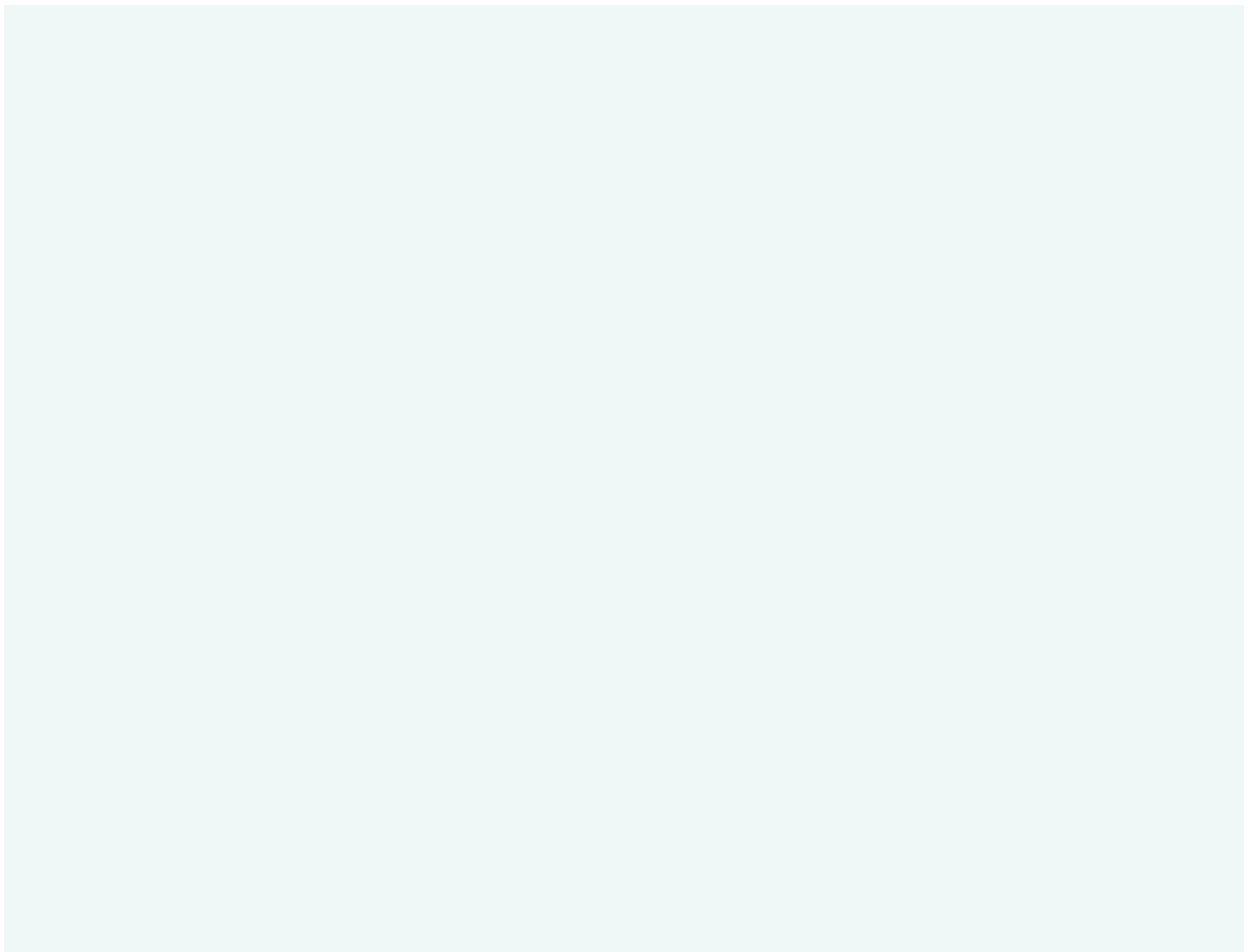
- 1 Durante tres meses no veas las noticias de la televisión ni leas la prensa.
- 2 Mientras tanto, libérate de las tres principales adicciones del ego: el vicio del pensamiento (pensar en cosas que te quiten paz); el de la palabra (hablar mal de cualquier persona o circunstancia) y el de la acción: intoxicar tu cuerpo, agredir a los demás y luchar contra la realidad.
- 3 Cada vez que te des cuenta de que ha aparecido un pensamiento negativo en tu mente practica el "Cheeeeeeeeeeeeeeeee".

# Practica el minimalismo digital

- 1** Quita todas las notificaciones de tu móvil.
- 2** Elimina todas las aplicaciones evasivas de tu móvil.
- 3** Elimina Whatsapp de tu móvil durante tres meses, en plan experimento social.
- 4** Verifica a través de tu propia experiencia tu adicción al móvil, mediante la que intentas parchear tu miedo a la soledad. Utiliza la tecnología, pero evita que esta te utilice a ti.

# Calla

- 1** Ponte un pañuelo en la garganta y finge estar afónico durante una semana.
- 2** Sería maravilloso que no hablaras ni dijeras una sola palabra. Una vez termine el ejercicio saca tus propias conclusiones.



# **Date baños de bosque**

- 1** Sácate a pasear a ti mismo, solo y sin distracciones de ningún tipo. A poder ser ves a un bosque frondoso. Y abraza a todos los árboles que puedas.
- 2** En caso de que el suelo lo permita, quítate los zapatos y camina descalzo, tocando la tierra con tus pies.
- 3** Mientras caminas procura estar presente.

# Explora la sexualidad consciente

Proponle a tu compañero sexual jugar al siguiente juego:

- Meteros en la cama desnudos y seguidamente miraros fijamente a los ojos durante al menos 5 minutos, respirando profundamente.
- Luego podéis empezar a erotizar vuestros cuerpos, masajeando, acariciando y besando vuestras pieles durante al menos 30 minutos. Eso sí, sin entrar en contacto en ningún momento con vuestros genitales, los cuales quedan fuera del juego.
- Una vez sintáis cómo la energía sexual inunda toda la estancia, podéis iniciar la penetración. El reto es estar plenamente presentes durante el coito. Se trata de entrar en el estado meditativo. Es decir, meditar mientras hacéis el amor, inhalando y exhalando con consciencia y profundidad.

# Emplea la Ley del Espejo

- 1** Haz una lista de tus “maestros espirituales”. Es decir, de aquellas personas cuya presencia o comportamiento provocan que te perturbes a ti mismo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- 2** Elige a uno de tus “maestros espirituales” y escribe las tres cosas que más te molestan de esta persona.

1

2

3

- 3** A continuación, indaga acerca de “eso” que te molesta del otro, pues en realidad tiene que ver con “algo” que no has hecho consciente de ti mismo. El lado oscuro de tu maestro espiritual te está haciendo de espejo de tu propia sombra, la cual todavía no has iluminado.

- 4** Cuando hayas hecho consciente tu lado oscuro, procura volver a ver a tu “maestro espiritual”. Y el día que lo hagas, ves con la firme intención de no perturbarte a ti mismo. O lo que es lo mismo: de aceptar a tu “maestro espiritual” tal como es, sin pretender cambiarlo.

# Perdóna(te)

**1** Haz una lista de los 10 errores más grandes que has cometido a lo largo de tu vida.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**2** Repasa uno por uno y escribe cuál es el principal aprendizaje que has obtenido de cada uno de ellos.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- 3** Seguidamente, mírate a los ojos en el espejo y perdónate a ti mismo por todos y cada uno de estos errores. Al terminar, si has impreso esta hoja tírala de forma simbólica a un contenedor de reciclaje. Y si solamente tienes este archivo de manera digital, tíralo a la papelera del ordenador.
  
- 4** En caso de que alguno de estos errores haya tenido consecuencias negativas sobre otras personas, cuando te sientes preparado llámalas una a una por teléfono y pídeles genuinamente “perdón” por el error que cometiste y por lo que esta equivocación les causó en sus vidas. No esperes nada a cambio. Lo haces para limpiar tu karma.
  
- 5** En paralelo, haz una lista de personas o situaciones de tu pasado a las que todavía les guardes algún tipo de rencor. Escribe sus nombres y el motivo por el que sigues resentido:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

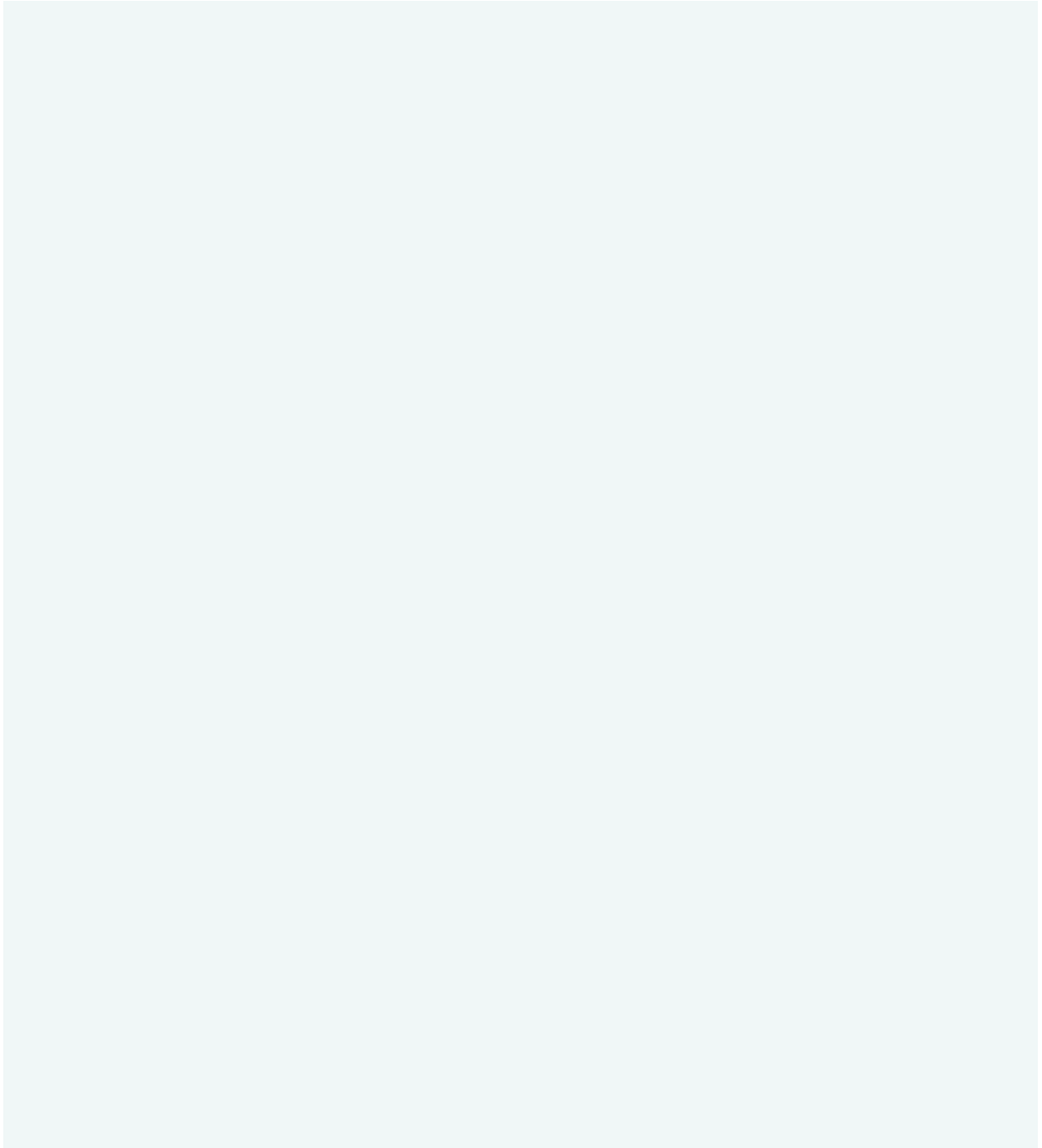
10

- 6** A continuación, piensa en ellos como “maestros espirituales” que han sido enviados a tu vida para que aprendas, crezcas y evolucionas como ser humano. Pregúntate: ¿De qué me sirve seguir en guerra con ellos? ¿Cuál es mi parte de responsabilidad en el conflicto que mantuve con ellos? ¿Qué puedo sacar de provecho para evolucionar espiritualmente? Recuerda que al perdonarlos de verdad te liberas a ti.



# Sé agradecido

- 1 Haz un listado de 500 "cosas" que valoras y por las cuales te sientes agradecido.



- 2 Durante 24 horas valora y agradece absolutamente todo lo que funciona y te aporta algún tipo de valor en tu vida, por más pequeño que creas que sea.



# Haz voluntariado

A lo largo del próximo año insíbete en una ONG de tu ciudad y comprométete con hacer de voluntario durante un mínimo de tres meses en algún entorno desfavorecido de la sociedad. Y en caso de que puedas permitirte, vete un mes de voluntario con alguna ONG internacional a algún país en vías de desarrollo.

# Verifica que el libre albedrío no existe

Lee el libro *¿A quién le importa?*, de Ramesh Balsekar. Y durante los próximos tres meses, al finalizar el día indaga sobre la raíz última de tus acciones. ¿Realmente has sido "tú" el autor? ¿O más bien han sucedido a través tuyo?.