



# Bases del Instituto D-Espacio de Autoconocimiento (IDEA)

En este documento comparto contigo las **bases de IDEA**. Es el fundamento desde dónde me baso para crear este proyecto dentro de Yogaesmas.

Y también te digo, es un documento VIVO que iré actualizando cada vez que se expanda un poco más mi conciencia.

Pero primero, como casi siempre, te cuento.

Cuando estaba en la Universidad de La Habana, estudiando “*Ciencias de la computación*”, tenía un profesor de programación que se llama Katrib.

Era el que había escrito la mayoría de los libros de programación de la facultad.

Una persona que al menos a mí, me imponía respeto.

Un poco de miedito, vamos.

En una fiesta de fin de curso de mi primer año de carrera, nos pusimos todos en la escalera y le pedimos a él, que pasaba por ahí, que nos hiciera una foto.

Aceptó con gusto, y mientras se echaba para atrás, porque no cabíamos todos en la foto, nos dijo en modo chiste:

*Ya verán que el año que viene no me tendré que echar tan para atrás para la foto.*

O sea, que más de mitad no aprobaríamos. O más o menos.

Y así fue.

Y yo fui una de las que el próximo curso no estuvo en la foto del segundo año de carrera.

¿Qué te puedo contar?

La cantidad de justificaciones que te puedo dar por no haber aprobado ese año de carrera, ni el siguiente, son muchas.

- Es que me encantaba La Habana, todo era nuevo para mí y no salía de los cines, conciertos y los teatros.
- Es que la programación no era lo mío
- Es que no había casi ordenadores y programábamos en papel.
- Es que para tocar un ordenador tenía que ser de madrugada
- Es que llegué a esa carrera porque era lo que había elegido mi novio de aquel entonces, y no se me ocurrió nada mejor

Bueno, aquí podría estar un buen rato.

## **Cómo lo veo ahora:**

Soy consciente de que no asumí la responsabilidad de mis decisiones.

Y realmente, **ni siquiera sabía lo que quería en aquella época.**

## **Por eso para mí ahora es prioridad:**

1. **Saber qué quiero**
2. Hacerme **responsable** de mis decisiones.
3. Saber que **me voy a equivocar**, y que será parte perfecta del camino. O sea, **lo voy a aprovechar.**
4. **Soltar la necesidad de tener la razón.**
5. **Formarme continuamente desde mi autorreferencia.**  
O sea, llegar a nuevos entendimientos, a nuevas IDEAS que van más allá de los condicionamientos de mi mente, gracias a mi escucha interna y/ o externa, y pasarlo por mi propio filtro, haciéndolo mío, poniéndolo en práctica, mejorándolo y compartiéndolo.
6. Ser **coherente** con lo que quiero, con las decisiones que tomo, y con lo que pienso, digo y siento.
7. Vivir desde el **compromiso** por la evolución, por ser más libre, más feliz o como quieras llamarlo.

También te digo.

Quién sabe qué hubiera ocurrido si lo de la programación sí hubiera sido lo mío.

O si mi novio de aquella época hubiera estudiado Medicina en vez de Ciencias de la Computación.

Quizás ahora podría ser tu médico que te dice qué medicinas tomarte para el dolor de cabeza.

Sin embargo, por eso y por todo lo que ha sido, ahora soy la persona que te anima a mirar hacia dentro para que seas cada vez más libre y para que ese dolor de cabeza te sea provechoso para tu propia evolución.

## Ahora sí, estos son los fundamentos

Y ahora sí te cuento más en detalles los fundamentos desde dónde desarrollo este proyecto.

- Parto de la base de que no soy solo este personaje, esta estructura cuerpo mente que percibo a través de los sentidos
- Que hay algo mucho mayor que es el Origen de Todo, Dios, la Conciencia Universal, que es nuestra verdadera naturaleza y que permanece más allá del tiempo y del espacio.
- Parto también de la base que para mí esto es una certeza que he decidido que así sea, no es una experiencia directa. Me resuena y baso en ello mis decisiones conscientes.
- Que todo es parte de “mí”, que todo es reflejo de mi forma de ver. Que todo lo que me hago a mí se lo hago a los demás y viceversa.
- Que hay siempre una solución, una forma de pensar, actuar, decir y sentir que es buena para TODOS, y que surge cuando pongo el pensamiento en nuestra verdadera naturaleza.
- Que ganar dinero, tener deseos materiales, disfrutar de la parte sensorial de la vida es algo con lo que me siento en paz y que da equilibrio a mi vida. Forma parte

de la experiencia humana y lo hago útil para la propia evolución de la consciencia. Observar y ver qué me generan esos deseos forma también parte de mi evolución.

- Que el error, el fracaso, las cosas “mal hechas” son parte fundamental de la evolución también. Y no hacer las cosas por no equivocarme es no evolucionar o ir más lento.
- Que la forma que tengo de conocerme es mostrándome.
- Que me puedo mostrar en ambientes de confianza o en ambientes de no confianza, y que me es útil anticiparme para tener en cuenta las posibles consecuencias que tiene cada uno.
- Que este proyecto está creado desde la base de que sea un Espacio de Confianza para mí y para todos los participantes.
- Que todos los círculos donde me relaciono (desde el más cercano con mi pareja y mi hijo, luego mi madre, hermanos, amigos, etc) son también expresiones de la consciencia donde he elegido evolucionar y que lo que yo emane les llega a todos, y viceversa.
- Que nuestra naturaleza esencial es AMOR, ABUNDANCIA, BELLEZA. Y que desde ahí vivo.
- Que tengo un compromiso conmigo y eso quiere decir con todos, de compartir lo que a mí me es útil, para que a quien le resuene lo pueda usar en su vida y evolucionar en consciencia.
- Que quiero dar el 100% en todo lo que haga, implicarme al máximo. No quedarme a medias. Dar lo mejor y ofrecerle de la mejor forma posible las cosas a los demás para que puedan dar lo mejor de sí.

Un abrazo,

Naylín