



Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Taller
Las DIMENSIONES del CORAZÓN
11 de abril, 2026

INTENCIÓN de este taller:

Abrir **ESPACIO** para explorar el corazón como un órgano multidimensional con capacidad de:

- Percibir
- Procesar
- Conectar
- Contener
- Comunicar

PERCIBIR

¿Esto se siente verdadero en mi corazón?

PERCIBIR

- El corazón como “órgano de sintonización”
- El corazón distingue:
 - coherencia vs. incoherencia
 - verdad vs. desconexión
 - procesos emergentes vs. procesos regresivos
- La percepción depende de la presencia. Cuanto más presentes estamos, más fino percibimos.

PROCESAR

Generar coherencia interna y externa

- Todo lo vivido pasa por el corazón
 - Cuando no podemos procesar: se contrae
 - Cuando procesamos: coherencia y disponibilidad

PROCESAR

Traer algo leve del día o semana

- No analizar
- Solo sentir en el corazón
- ¿Qué quedó sin terminar de sentirse?

No hay que cambiar nada. Solo hacer espacio.

CONECTAR

Unir dimensiones

- Vertical:
 - Profundidad
 - Esencia
- Horizontal:
 - Vínculos, vida cotidiana, historia
 - El campo que emerge entre nosotros
 - Todo lo que siento no es solo mío

CONTENER

- Poder sostener la experiencia sin colapsar ni evitar
- Ser testigos vivos de la realidad de quienes me rodean, de la realidad de mi comunidad, la realidad social y global.
- Nuestra presencia viva es la contribución más sutil y poderosa.