



COMPETENCIAS o HABILIDADES BÁSICAS de la CIENCIA INTERIOR

COMPETENCIAS o HABILIDADES BÁSICAS DE LA CIENCIA INTERIOR según Thomas Hübl

1. ESPACIO / QUIETUD
2. ENERGÍA / MOVIMIENTO
3. ESTRUCTURA
4. RELACIÓN

NIVELES DE APRENDIZAJE

Vivir desde estas habilidades requiere práctica, integración y voluntad de alinearme con el propósito de mi alma (los tres niveles de la práctica). De esta forma podemos progresar en los niveles de aprendizaje:

- CONOCIMIENTO: percepción cognitiva. No necesariamente tengo la capacidad de sentir o actuar según esta comprensión.
- HABILIDAD: comprensión incorporada/interiorizada. Tengo la posibilidad de actuar desde esta comprensión.
- CAPACIDAD: etapa de desarrollo estable, puedo vivir esta comprensión de forma permanente.

1. CULTIVAR ESPACIO

Cultivar espacio es una función del AUTO-CONTACTO. Es una competencia corporal, emocional y mental al mismo tiempo. Algo que surge a través de la conciencia plena (mindfulness) o de la práctica contemplativa. Cuanto más conozco mi paisaje interior, el espacio surge, puedo descansar más y más en un sentido de amplitud interior, silencio, en la capacidad de ser testigo

Cultivar espacio nos permite acceder a:

- **Ecuanimidad:** Tiempo entre impulso y reacción.
- **Disponibilidad:** Estoy disponible para escucharte, disponible para la relación
- **Capacidad para manejar la complejidad:** Si no tengo suficiente espacio interior, me asustará la complejidad. Quizás tienda a simplificar mi vida. Simplificar la vida es algo saludable siempre y cuando no reduzca mi inteligencia y las cualidades que tengo para contribuir a la vida.
- **Creatividad:** Hacer espacio en mi vida me permite abrirme a recibir nueva información, inspiración, insights, y actuar de forma creativa en vez de repetir patrones de comportamiento.
- **Capacidad de ser testigo:** La esperanza de un planeta en crisis existencial es que más personas despierten a su responsabilidad de cuidar de nuestra casa. Si percibo mi existencia personal como algo independiente, no tengo la amplitud de consciencia para asumir mi responsabilidad global. Para crecer como ciudadane global madure y responsable debo ampliar mi capacidad de albergar el mundo en mi. El desarrollo de la conciencia de testigo social es un pilar del trabajo de Thomas Hübl.

Preguntas para explorar en tríadas:

- ¿Soy capaz de mantener un espacio interior claro y estable?
- ¿Reconozco la falta/presencia de espacio en los demás?
- ¿Soy capaz de percibir el espacio mientras estoy en movimiento?
- ¿Puedo mantener múltiples perspectivas y paradojas?