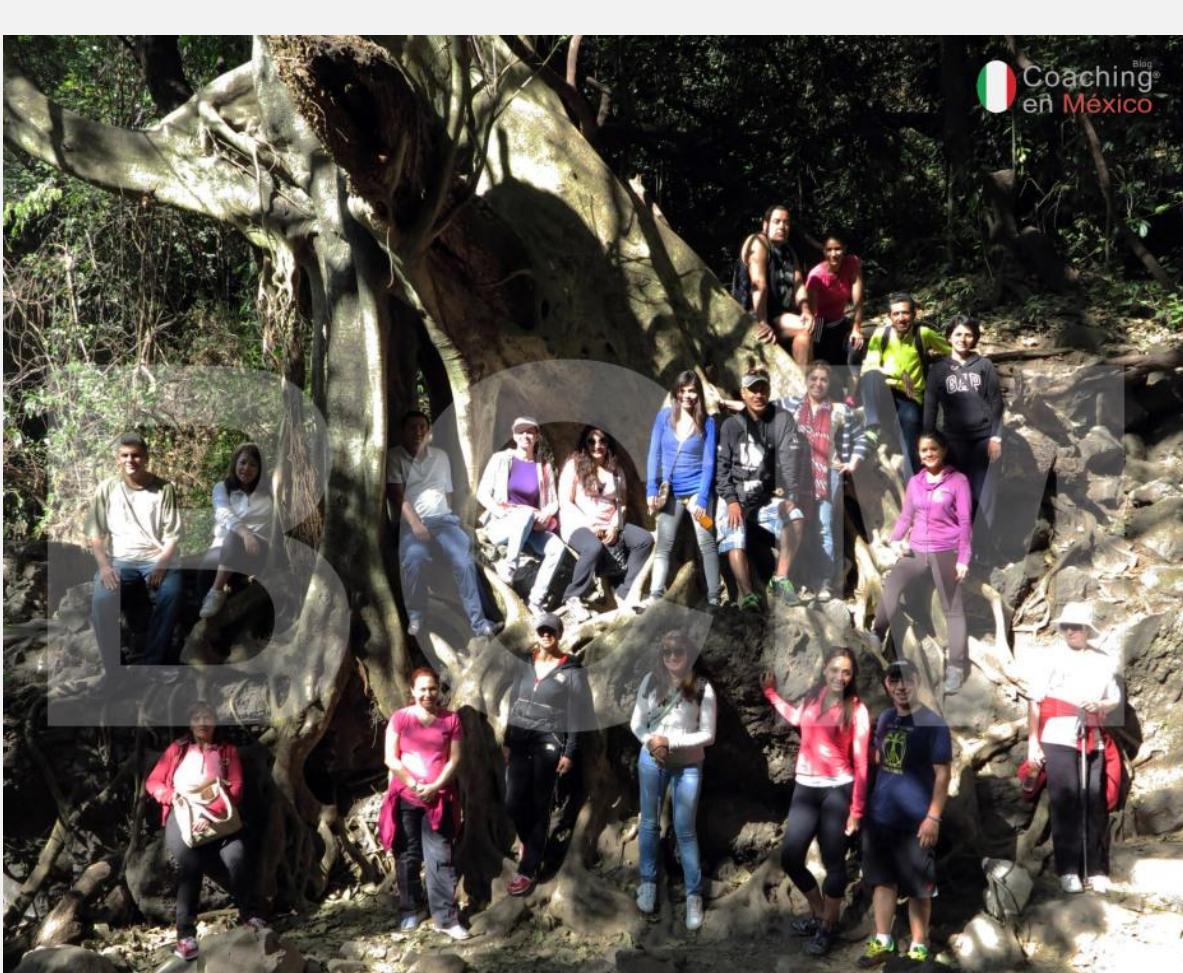


MAURICIO OLTRA EN EL TEPOZTECO Y EL ASCENSO A LA MONTAÑA INTERIOR

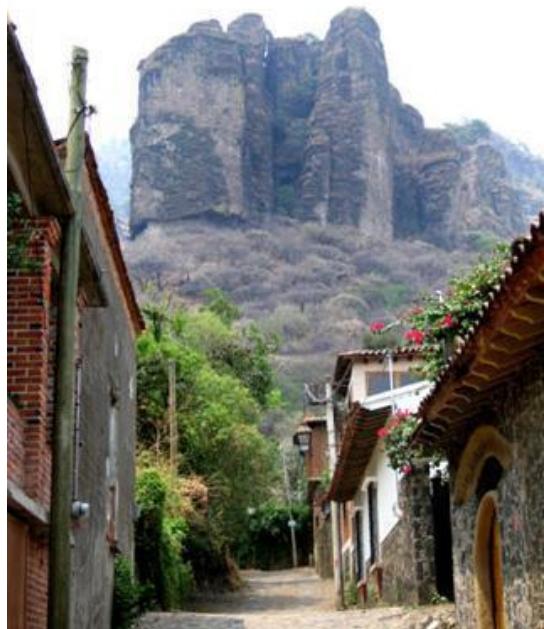


Alumnos de la Certificación Internacional de Coaching de Vida en el Tepozteco y el Ascenso a la montaña interior.

Mauricio Oltra nos regaló la oportunidad de presenciar y compartir la experiencia del Asenso a la Montaña Interior en el propio cerro del Tepozteco en Tepoztlán.

Este evento se da dentro de la Certificación Internacional de Coaching de Vida, es parte de uno de uno de sus módulos. Mauricio sin más nos citó a la subida de Tepozteco muy temprano en una mañana de marzo, un día con el clima cálido de Morelos en México, con ese aire fresco que invita a respirarlo profundamente, y esa energía que provoca y que es característica del lugar. Tepoztlán un lugar especial, por su historia, su naturaleza, su pueblo profundamente orgulloso y defensor de su patrimonio. Belleza natural, experiencia única de subir el cerro en cuatro horas y el ejercicio dirigido por Mauricio en el ascenso a la Montaña Interior.

Primera parte la bienvenida



MO: Bienvenidos, llego el día del “trabajo de la montaña interior”. Será una experiencia única, más antes de comenzar quisiera comentarles que, el pasado lunes, hubo un incidente en esta montaña. Hubo una quemazón y dos brigadistas perdieron la vida al apagar el fuego. Estuve presente justo en la pirámide cuando empezó el incendio. Muy buena organización, nos evacuaron, pero ellos tuvieron que ir a apagar el incendio y dos murieron. Comento esto en su honor, ya que estas personas arriesgaron y dieron su vida por la naturaleza y por las personas que estaban alrededor, cabe la reflexión de cómo hay quienes dan la vida por otros o por la

naturaleza misma, en fin es honrar esos destinos y esas intenciones.



entenderlo así, es territorio sagrado.

MO: Este viaje ha comenzado desde hace tiempo, tiene un simbolismo que vamos a vivirlo en metáfora. Ha comenzado desde los módulos pasados pero quisiera centrarlo a los días previos, a las ideas que les venían a la cabeza: “ya vienes camino a Tepoztlán”, “ya estás en la carretera”, “ya estoy aquí”.



MO: Muy bien bueno pues estamos aquí en la base de la montaña. ***La montaña ha sido siempre como un simbolismo en muchas tradiciones, desde la fe católica cristiana, hasta pasajes orientales.*** La montaña significa ir a la cima, si ustedes revisan las escrituras verán que Jesús de Nazaret subía a la montaña y cada que bajaba de ella ocurría un milagro, es decir, algo sucedía en esa cima: eran sus momentos de oración y encontraba que cuando

regresaba, su realidad cambiaba. Ese ir a la montaña significa dejar las cosas de la cotidianidad, es como parar el programa en el que cada uno de nosotros nos enrolamos, esa dejar a “la traviesa de la casa” que dice Santa Teresa, la mente que está todo el día operando: – tengo que hacer esto y no hice, esto otro, y mañana lo que sigue – y no para, y tan no para, que nos desconecta justamente del contacto con lo que es lo profundo y trascendente; estamos en todo menos en lo importante, que además, y sí sabemos que la vida se acaba. La verdad es que se acaba y pensamos que nos vamos a morir y nos vamos a ir al cielo y ya. ***Hay una realidad más profunda que es la realidad del espíritu que da justamente vida a este cuerpo y que da vida a todo lo que vemos alrededor.*** La intención también de subir a esta montaña es que subas a tu interior, es que toques lo profundo de ti, es que guardes ese silencio que te permita distinguir esa realidad vana que sabes que es y que te permitas dejarla; la naturaleza nos va ayudar a eso, de tal forma que al contactar con esa realidad, suceda en esa cima interior y cuando regresemos no nos permitamos ser los mismos, tal vez esa es otra forma de hacer milagros.



MO: Bien, iremos trabajando en las siguientes etapas, con las reflexiones de “la integración de las etapas de la vida” que vamos a ir trabajando:

- **Tres eventos mágicos de la infancia**
- **Tres eventos maravillosos de la adolescencia**
- **Tres eventos inolvidables (positivos) de la juventud**
- **Tres eventos sumamente significativos (positivos) de la madurez**
- **¿Qué debo sanar (o reconciliarme) de la infancia?**
- **¿Qué debo sanar (o reconciliarme) de la adolescencia?**
- **¿Qué debo sanar (o reconciliarme) de la juventud?**
- **¿Qué debo sanar (o reconciliarme) con mi momento actual?**

MO: Al mismo tiempo les voy a pedir que trabajemos una meta, una meta importante en tu vida, porque vamos a hacer unos “truquitos” de programación neurolingüística en donde vamos a poner esa meta en la cima, tú te vas a imaginar, primero piensa en una meta, en un sueño, no solo un sueño, un anhelo, hay una gran diferencia entre sueño y anhelo, el anhelo es como del alma algo que tú en lo profundo, desde el corazón anhelas , puede ser cuestiones materiales claro, pero también agrégale ese estado que esperas de la vida, la forma en la que quieres vivir la vida y ese estado, es la meta que te voy a pedir que desde este momento la coloques en la cima, no importa que no conozcas la pirámide la vas a conocer, pero piensa ahí va a estar mi meta porque neurolingüisticamente vamos a ir anclando el camino hacia ella, de tal suerte, que vamos a ir subiendo y recorriendo los pasos hacia la meta y cuando lleguemos allá, aparte de admirar esa vista fabulosa y maravillosa, vamos a vivir la sensación de haber logrado la meta. En todo ese proceso le estamos diciendo al cerebro que eso ya es una realidad, eso es parte del “truquito”.



La montaña ha sido siempre como un simbolismo en muchas tradiciones, desde la fe católica cristiana, hasta pasajes orientales.

MO: Bueno vamos a trabajar en parejas, con quienes ustedes irán compartiendo las reflexiones que vamos a ir comentando en cada estación. Por favor no hablen en el camino, es como aprender a distinguir los elementos del silencio, que sientas tu cuerpo, sientas lo que es subir, sientas tus pasos y escuches tus pasos desde las cigarras hasta la musiquita de la banda morelense, también al platicar sacas aire y lo que se necesita es oxígeno.



No podemos construir lo nuevo si no tenemos integrado de dónde venimos, no podemos avanzar hacia lo que sigue si no honramos lo que fue y lo que ha sido...

MO: por favor no son competencias, es muy curioso ver como una metáfora, cuando traigo equipos de trabajo directores, porque los de ventas siempre van hasta delante, atrás los de contabilidad y legal como midiendo los pasos y en medio esta recursos humanos diciéndole a los de adelante “espérense tantito” y a los de atrás “vengas compañeros ustedes pueden”. Vamos a hacer 5 paradas pero si tú tienes la necesidad de descansar de acuerdo. Previo a la primera estación vamos a sacar una foto en un árbol maravilloso.

MO: Iniciamos el camino, buen viaje, arrancamos. Deben de estar cómodos y aprovechando estas raíces de este árbol, como lo hemos mencionado vamos a trabajar las etapas de la vida para llegar al momento actual y de ahí diseñar el futuro. ***No podemos construir lo nuevo si no tenemos integrado de dónde venimos, no podemos avanzar hacia lo que sigue si no honramos lo que fue y lo que ha sido***, entonces quisiera tomar dos referencias, una primera que todo lo que ha sido en tu vida sucedió exactamente como tenía que suceder, exactamente todo tanto la luz como la sombra para llegar a ser la persona que eres; ese es el primer elemento que ***todo lo que sucedió en tu vida tuvo que suceder como sucedió, para hoy llegar a ser quien eres*** y por eso es importante ver hacia ese pasado y honrarlo para poder caminar hacia lo que sigue, pero quisiera dar ir desde la infancia y déjame ir al momento previo de tu nacimiento, a las situaciones que sucedieron antes del nacimiento y no me refiero a esa noche loca de tus padres, sino lo que sucedió en las vidas de tus padres tuvo que haber sucedido tal cual sucedió para que se conocieran y después pudiera llegar ese día, noche, madrugada o mañanero pero no solamente tuvo que suceder todo tal cual como sucedió en la vida de tus padres sino también todo lo que tuvo que suceder con tus abuelos, con tus abuelos paternos y abuelos maternos, tuvo que darse todo tal cual fue para que se dieran tus padres ¿Me explico? Y ya no le sigo pero definitivamente la conquista de América, la Guerra Mundial, la Revolución Mexicana, todos los hechos de la historia tienen que ver con que estés aquí hoy y si piensan que estoy exagerando simplemente piensen si a mí no se me hubiera ocurrido hacer el curso por decir no estaríamos aquí hoy, es un ejemplo, y no le sigo porque ya caeríamos en el misterio de las realidades pero lo que sí podemos decir es que si estás en la vida no es por mera coincidencia o por azar del destino que entre todas esas millones de posibilidades te eligió a ti y aquí estás. Hace rato hablamos de personas que cuidaban el bosque ya no están y como decía Og Madnjo: "se me ha dado este día a mí. siendo que tal vez otros mejores que yo no están y no querrá decir esto una señal de que la vida me está invitando a convertirme realmente en la persona

que estoy destinada a ser, no será que la vida me está dando la oportunidad de abrir, como diría Emmanuel, “este terco corazón”, no será que la vida me está dando la oportunidad de mejorar algo, a qué necesito soltar, qué necesito dejar a un lado para poder caminar y vivir como se merece vivir, y finalmente para continuar el viaje vamos a caminar a la primera estación, no crean que esta es la primera así que prepárense vamos a ir a pasito lento, este fue el camino previo fue la foto en el árbol.



MO: Te voy a pedir que de aquí a la primer estación, simplemente pongas tu tensión en el milagro de la vida, en que los millones de años que tiene el planeta, yo no sé si haya otras vidas en el pasado o en el futuro pero lo que sí sé es que el planeta tiene millones de años y que la historia de la humanidad tiene más de diez mil y que de esos diez mil tú estás aquí, y que puedas subir como honrando la gracia de que se te dio

la oportunidad de estar vivo y poder empezar el nacimiento que nos va a llevar a la primera etapa que es tu infancia, adelante chicos.

MO: Me gusta cómo poner de ejemplo que a veces avanzamos, y no nos damos cuenta de lo que hemos dejado atrás; en mi experiencia en la vida acompañando personas con su desarrollo, como que tenemos poca validación de lo que uno ha caminado y construido, en los años, y no nos damos cuenta justamente de lo

que hemos caminado, ***acuérdate de grandes victorias que en el pasado parecían imposibles, es importante hacer este alto en tu vida y puedas valorar tus éxitos, tus triunfos***; te lo voy a poner fácil: ¿en dónde estabas hace 5 años? En qué momento de tu vida estabas y cómo valorabas las cosas hoy, y date cuenta cómo estás ahora.

MO: Bien vamos a entrar justamente a esta primer etapa de la vida, que es la infancia y te voy a pedir a que vayas a ese momento de tu vida en donde estaba prendida la inocencia, la chispa prendida, en donde todo era curiosidad, en donde todo era novedad, definitivamente se nos ha olvidado ser niños y sin embargo seguimos siéndolo, somos niños pero tal vez un poco más gorditos que antes, bueno como vez no, somos niños en donde cuando uno llega al mundo llega con las manitas cerradas y cuando uno se va del mundo como están las manitas, abiertas verdad, y esto es como una metáfora de la vida en donde de niños llegamos así y todo es mío, todo yo todo yo, y el camino de la vida es como irnos desprendiendo e irnos dando cuenta de que estamos solos y nos vamos a ir solos y que si no soltamos, sino nos desapegamos, y ¿Qué es el desapego? El desapego tiene que ver con la falsa creencia de que yo sin ello o sin esto no soy feliz.

Primera estación



“...ese adulto que ha recorrido todo ese camino ... y que ha logrado los grandes éxitos, las grandes conquistas y las grandes batallas ... ese adulto que hoy está aquí, ese es el que tiene que ir por ese niño y decir aquí estoy contigo no estás sola, no estás solo. “

MO: Entonces antes de compartir las preguntas de la dinámica necesitas preguntarte ¿A qué necesitas desapegarte? ¿A qué necesitas soltar y dejar ir? Porque lo que si te puedo decir es que eso no te va a acompañar después de esta vida y **si no aprendes ahora a empezar a desapegarte de cosas o situaciones, pues después va a ser como muy complicado, de hecho dicen que a eso venimos a la vida, venimos a vivir libres**, que difícil no, yo cada vez me doy cuenta de lo pez que soy, de lo esclavo que soy, tal vez me tocara reencarnar muchas veces porque la lección no está aprendida, muero uno con las manos abiertas pero con el corazón oprimido. Entonces en esta integración de las etapas vamos a ir recorriendo una por una, para ir rescatando lo mejor de

la vida pero no lo vamos a hacer si no nos reconciliamos primero con nuestro niño o con nuestra niña, con nuestro chiquillo que a veces nos vivimos como tal, me refiero a que vivimos con los mismos miedos de cuando teníamos 3 ó 4 años, con las mismas inseguridades, eso que crees que te cuesta trabajo hoy como adulto en esa discusión en ese desafío, no es el adulto el que responde sino el niño asustado y no nos damos cuenta, por eso respondes o con enojo o con miedo que son como los dos sentimientos, enojo y miedo ante las situaciones de la vida porque el adulto no responde así. ¿Qué es lo que tenemos que hacer? Pues tenemos que ir por ese niño, tenemos que tomarlo de los brazos y decir calma yo el adulto estoy contigo ¿cuál adulto? pues justo **ese adulto que ha recorrido todo ese camino que hemos platicado atrás y que ha logrado los grandes éxitos, las grandes conquistas y las grandes batallas; ese adulto que te platicó que hace 5 años atrás era otra persona, era otra experiencia, ese adulto que hoy está aquí, ese es el que tiene que ir por ese niño y decir aquí estoy contigo no estás sola, no estás solo.**

MO: Subamos otro poco allá en donde está la lucecita para que nos dé el solecito y ¿Qué es lo que vamos a compartir ahí? Lo que vamos a compartir ahí es en ¿Qué debo sanar o con qué me debo reconciliar de mi infancia? Y mis 3 momentos mágicos de la infancia, les parece bien, es como reconocer eso que había en ti y dejarlo manifestarse como ese niño que lo hubiera podido expresar.



Participante: -¿Con la misma emoción de un niño?

MO: Si, y se siente esa fuerza y ese vigor ¿lo pueden ver? pues en hora buena por contactar ese niño.

Participante: – yo lo he trabajado desde hace varios años, entonces

cada vez la ubico, la reconozco, la apapacho cada día más; es muy liberador, les comentaba que es como cuando un niño está en la iglesia o en un velorio y lo callas, entonces el adulto calla al niño y es como una batalla, y hoy no, hoy es como vengarse pa'ca como dirías tú, hace mi día con día más fluido mucho más apacible; porque tenía como bloqueada esa parte según yo, entonces identifique que en los pequeños detalles, lo ordinario me recuerdan grandes momentos de mi niñez, desde oler un chicle y saber su marca, sabor y todo.

Participante: Y ¿sabor Motita?

Participante: No, sonrics de durazno, entonces o el café con galletas que nos daba mi abuela, desde niños tomábamos café por eso me gusta tanto, entonces desde hacerle una piñata a los niños y desde los 10 años saber hacer el engrudo y disfrutar todas las morenitas para comprar las cosas, entonces una niñez muy linda, hoy la reconozco muy linda, lo que decías de todo lo que vas viviendo es lo que te permite ser lo que eres hoy, entonces hoy lo aprecio, lo reconozco, lo valoro y me gusta.

MO: Sí, Adelante



Participante: Yo cuando llené la hojita con mis respuestas decía que momentos de tu niñez te tienes que desprender y yo puse que ninguno, mi niñez fue muy feliz y la verdad es cierto mi niñez fue muy feliz pero ahorita platicando que ella sacó su tema entonces ahora entiendo tanto.

MO: Ahora si tienes razón, la adolescencia tiene que ver pues con ese momento en el que descubres cosas en un ámbito totalmente diferente, ya no son los maestros, ni un sólo maestro como en la primaria ahora son como 12 y aparte los compañeritos cambian y por otro lado resulta que empiezas a tener ciertos cambios los

hombres empiezan a hablar como yo y pues las mujeres empiezan a tener ciertas formitas verdad, empiezan a haber ciertos cambios en el cuerpo, en la voz pero también en los amigos y si una característica tiene esa etapa en particular pues es esa belleza de compartir, empezar a compartir con los amigos las primeras salidas, los primeros paseos y ahí es en donde quisiera te quedaras tantito en esa siguiente etapa en la que vamos a pasar, en la etapa de la adolescencia, ***en la infancia le pusimos momentos mágicos y en la adolescencia le pusimos momentos maravillosos***, se acuerdan de ese programa como era, es una etapa de descubrir muchas cosas, pero también tenemos que reconciliarnos con ese adolescente.

El grupo siguió subiendo hacia la segunda estación, una caminata con aire fresco, en silencio pensando cada quien que le había dejado esa reflexión de mis momentos mágico de la niñez, mis desapegos, mi adulto ayudando a mi niño, en fin las reflexiones de cada uno.



Segunda Estación

MO: También tenemos que reconciliarnos con ese adolescente, reconciliarnos con ese adolescente, sobre todo de rebeldía **cuando uno empieza a ser adolescente como que quiere liberarse de su entorno ¿Por qué? porque vas buscando tu propia identidad ya no eres la gelatina pegada a mamá o a papá te empiezas a despegar de ellos porque empiezas a buscar lo que es tu propia identidad empiezas a buscar quien eres tú, el famoso “quiero soy yo” inicio ahí todavía no se responde ¿verdad? pero ahí se iniciaron dos preguntas en la adolescencia ¿Quién soy yo? y ¿Qué hago aquí? ¿A poco no? ¿Qué hago en este mundo si yo no pedí venir? yo me la sé por mí y por mucha gente que me lo decía, adolescentes que me lo decían “yo no pedí venir ¿Qué hago aquí?” y parecía que esas preguntas se han extendido a lo largo de la vida en el ¿Quién soy yo? y ¿Qué hago aquí? pero cada vez es otro nivel y entonces en ese buscar como la independencia, en ese buscar como mi propia identidad pues hubo problemillas ¿verdad? hubo problemillas en la casa, hubo problemillas en la escuela, hubo problemillas incluso tal vez con los amigos e incluso hubo problemillas con la vida , ¿no?, de repente en ese crecer de hormonas y todo lo demás el adolescente como que se pelea con la vida, algunos se hacen marxistas y hoy si miramos ese adolescente con ternura podíamos como reconciliarnos con él, con ella, porque daría ternura todas esas quejas ¿no? darían ternura todas esas rebeldías, quiero terminar esta parte mencionando la película ¿se acuerdan la película mi encuentro conmigo con Bruce Willis? en donde de repente a Bruce Willis le aparece un chico como de 10, 11 años, 12, algo así como ellos y ese chico era él mismo y le aparece en la vida y le reclama el niño le reclama al adulto ¿no? y le dice ¿Dónde está el perro que íbamos a tener, la familia que íbamos a tener? Y este cuate ya se había pues divorciado ya andaba en otro rollo ¿no? andaba en ese run run run y el chavito ¿no que íbamos a ser pilotos de avión? no que ahora era coach de imagen de hecho, soy coach de imagen, ¿Qué es eso? yo quería ser piloto de avión**

y bueno podemos darnos cuenta que de adolescente como que estaban esos sueños y una práctica que les dejo es que traigan a ese adolescente a su lado, a su vida actual y que le platican todo lo bonito que es su vida hoy por hoy, que durante una semana se traigan ese adolescente y le digan mira mi coche y mi coche tiene bluetooth y mira la casa en la que vivo y mira no solo la casa en donde vivo sino mira las cosas que hago, el trabajo en el que estoy y permitirle a ese adolescente asombrarse de todas las cosas lindas que han rodeado tu vida. Bien, vamos a continuar y pasando la roquita vamos a hablar acerca de esos años maravillosos ¿les parece? Adelante.



“... cuando uno empieza a ser adolescente como que quiere liberarse de su entorno... ya no eres la gelatina pegada a mamá o a papá, te empiezas a despegar de ellos porque empiezas a buscar lo que es tu propia identidad, empiezas a buscar quien eres tú, el famoso “quién soy yo”... y ¿Qué hago aquí?”

MO: Antes de continuar quiero decirte que pues cuesta trabajo “la subidita” ¿verdad? a ver ¿Dónde están esos cigarritos? a ver ¿Quién fuma, alce su mano quien fuma? pues que bueno, ¿Alce la mano quien no hace ejercicio continuamente? pues que bueno, ¿alce la mano quien le entra sabroso al vinito, a la comidita? pues que bueno, digo acuérdate que lo que buscamos es que poco a poco tengas pequeños avances en tu desarrollo no te estamos pidiendo que seas un atleta, que dejes el cigarro de inmediato o que ya no te tomes esas cinco cervezas, pero si puedes tomarte una en lugar de cinco dos, ir al gimnasio todos los días puedes empezar a caminar, el whiskey ese se perdona y puedes tomarte tu coca cola pero también empieza a agregar agua, como empezar a hacer esos pequeños ensayos para una mejor salud física, el hecho de ir subiendo pues si a veces cansa y luego uno piensa “¿Cómo se me ocurrió venir? debí haberme quedado mejor en casa, mira que flojera, mira como todos avanzan y yo no puedo” y date cuenta que todo es una metáfora de la vida: como lo vives aquí lo vives allá y ese “ya no puedo, ya no quiero, como es posible” o ese dialogo interno que te dice “ya ves por comer tanto, por fumar, ta, ta, ta” jalto!, espera, obsérvate, la manera en cómo te tratas aquí es la manera en cómo te tratas allá y ¿Cómo es tu actitud? porque tal vez tu actitud es de que “debo aguantar más, debo aguantar más, debo aguantar, debo aguan, cof, cof” porque también así le haces afuera en donde sigues “yo tengo que poder, tengo que poder, tengo que poderrrr” y así también le haces afuera o ¿Cómo vas? vas como pensando solamente “aquí voy los demás que se chinguen no hay pedo” y tal vez tú eres el que carga la mochila del compañero, cargas la otra y cuidando a todos menos a ti.



MO: *Bien, haz parejas y comparte tu adolescencia, los momentos maravillosos, adelante.*

MO: Mucho de todo lo que vivimos en esa etapa se manifiesta en nuestros

gustos, profesión, hábitos, obviamente en nuestras amistades que hemos seleccionado y nos constituye la persona que hoy somos. Les digo que seguimos siendo ese niño, ese adolescente y hay que rescatar, como todo lo bonito de esas etapas porque siguen vivas, siguen actuales, te lo voy a poner así en dos elementos: ¿cuáles eran las características positivas que te distinguían en tu infancia?, piensa en eso, esas características todavía están vivas y se pueden direccionar aún más, y el segundo elemento es: ¿cuáles son los talentos de ese adolescente?, ¿qué distinguía a ese adolescente en cuanto a sus talentos?, esos talentos siguen vigentes.

El grupo camina hacia la tercera estación, con sus reflexiones, en su caminar, con seguir subiendo hacia la cuesta.

Tercera Estación

MO: Y vamos a la tercera etapa que es la juventud, creo que tú estás en esa etapa ¿verdad? ¿Has pensado en la juventud? digo no es que sea así la etapa como tal entre los 19 y los 29 años si alguien tiene 30 discúlpeme pero **la juventud es la etapa en la que empiezas a hacer la vida entre tus manos, en donde ya te empiezas a valer por ti mismo**, en donde elegiste tal vez una carrera, una profesión o en donde viviste la cuestión romántica en su apogeo: las princesas de Disney, príncipes es una edad entre 17 y 19 años en ese despertar en la flor de la vida, y esa flor de la vida sigue presente aunque tengas 81 años lo pudimos ver con el viejito que acaba de subir y ahí va de 81 años pero seguramente iba ese joven enamorado de la vida; nos tocó ver abrazar a sus nietos estaba contigo ¿verdad? estaba contigo ¿lo viste como abrazaba a sus nietos? y me decías “me voy a preparar en la alimentación para llegar así” y te decía “pues eso y más”; es cuestión de genética, pero **la vida es cuestión y ustedes lo saben, de actitud y es como entonces interesante, importante, recobrar a ese joven que quería comerse el mundo, ese joven que decía “yo quiero, yo puedo, yo voy a lograrlo”** ya después como que olvidamos y tapamos a ese joven

en sus ilusiones, en sus sueños, como que nos olvidamos de él, como que nos ocupamos más de las cosas de los adultos que haber seguido como ese propio entusiasmo y así como hemos rescatado al niño y sus características que lo distinguían, al adolescente con sus talentos, ***hay que rescatar al joven con su ambición, ese propio ímpetu, ese propio pero más que ambición en español, el “ambition” en inglés ese “yo quiero, yo voy por todo” porque todavía sigue*** y está ahí.

MO: Y así vamos a ir conjuntando cada una de esas etapas, así que pues tomando aire vamos por ello, la siguiente parada nos quedan dos ¡adelante, vamos, si se puede!





MO: Aquí siempre hacemos una parada especial previo al acceso a la pirámide, vamos al 80% porque hay una dinámica que hacemos para pasar un pasillo donde se junta esta parte de la montaña con esta casi se juntan, hacen lo que le llamamos una ventana, una puerta, ya estamos en la etapa de la madurez, tú no pero puedes pensar en cómo te gustaría ese futuro, y **la etapa de la madurez es nuestro**

momento actual, de los 30 hasta para acá, son los momentos en que nos hicimos cargo de nosotros mismos, subí un tweet que decía algo como “el conflicto contigo me recuerda que todavía no estoy listo que necesito madurar hay algo en mí que está verde todavía” y hoy somos esos adultos pero nos vivimos o como esos niños, o como esos adolescentes, o como ese joven, sin darnos cuenta que justamente esta etapa de la madurez es el momento que te haces cargo de ti mismo, son los momentos en los que empezaste tu desarrollo profesional, personal, familiar, te casaste tal vez o te vas a casar o te divorciaste y te volviste a casar, en donde tuviste a tus hijos o donde tal vez viviste pérdidas importantes, pero justo esta época de la madurez es donde abrazas la vida y Deepak Chopra dice que “la época de los 40’s, 50’s es de mayor plenitud, 60’ s también, porque **al ser humano justo esa madurez le ayuda a poder distinguir dos cosas: lo que realmente es valioso y fortalecer los vínculos significativos**, si hay algo importante en la vida es establecer relaciones profundas, no se trata de tener muchos amigos sino de que en los que tengas vivas ese encuentro humano que es mucho lo que pasa en este grupo ¿no?, vean a sus compañeros, voltéenlos a ver, véanles la cara y pareciera que tienes años de conocerlos, ¿o no? como si fueran amistades de toda la vida pero, ¿qué es lo que ha hecho esa sensación?, es el encuentro

que has vivido con ellos, son pocos momentos, pero la forma en como los vives es lo que hace que se profundice ese vínculo, esa relación, y la invitación es que esto que has ido provocando aquí lo vayas como expandiendo en otras áreas de tu vida, poco a poco a los demás que no hayan subido al Tepozteco, tenles paciencia; tú desde el silencio los puedes abrazar, y si tú los abrazas y te abrazas a ti, ellos empezaran a hacer cambios milagrosos a su tiempo y a su ritmo.

MO: Así que hemos como transcurrido a ese niño con sus características, las mejores características, ese adolescente con sus talentos, ese joven con su ímpetu y este adulto haciéndose cargo de su vida sumando con todo lo que hay detrás antes de haber nacido con toda la sabiduría de tus ancestros, de tus padres, de tus abuelos, de tus abuelos de tus abuelos, hoy eres lo más evolucionado de tu linaje modelo 2014 y es importante que honres a ese linaje a esos ancestros dándole dignificación con la forma en la que vas viviendo y no quisiera pasar a la dinámica sin antes que José Luis nos comparta, ¿qué paso aquella ves que subiste el Tepozteco que hasta quedó una canción?

José Luis: Yo creo que hubo una conexión, hay cosas que por alguna situación las vas bloqueando o las vas olvidando, esas sensaciones que estaban como guardadas.



MO: Esa música, es reflejo de su música interna y logro sacar otra vez la guitarra porque el adolescente que ahí estaba salió a la luz y es ese niño, ese adolescente, ese joven que queramos que este con todos sus sueños, con todas sus ilusiones integrado, abrazado de ti, bien, gracias nos tienes que enseñar esa canción.

Puerta a la cima

MO: Esta dinámica consiste en lo siguiente les platico esta piedra casi se juntas con la otra y hace un pasillo pues estrecho casi de este tamaño al cual le llamamos la ventana o la puerta y la dinámica consiste en lo siguiente vamos a ir subiendo este penúltimo tramo con la intención de ir dejando atrás todas aquellas situaciones que ya no te sirven, comportamientos, creencias, emociones, hábitos que fueron en su pasado, fueron por algo pero que no van alineados con la persona que eres hoy y con la que aspiras ser entonces vamos a hacer uso de la programación neurolingüística pero también vamos a hacer uso de la energía de esta montaña, aquí en Tepoztlán el tipo de piedra que ustedes ven, la energía de Tepoztlán y todo ,no es un rollo esotérico, esto es roca volcánica de una erupción de un volcán de hace miles de años, lo que ven es lava entonces todas estas piedras son minerales que estuvieron en las capas de la tierra.

MO: Pues vamos a usar esta energía positiva de Tepoztlán y vamos a ir subiendo, te voy a pedir que vayas subiendo como dejando atrás todas esas cuestiones del pasado, pero lo vamos a hacer inteligentemente, con una dinámica de “una canalización”: al ir subiendo vas a ir sintiendo que todo eso lo vas a dejar en el momento en que se juntan las rocas, te vas a imaginar una tela, muy fina y tú vas a traspasar esa tela, y al traspasarla va a quedar como todo lo que no quieras de ti, queda como una especie de pelusa en la tela y esa pelusa vas a imaginar que la vas a tomar entre tus manos como si la hicieras una bolita, y la vas a convertir en una esfera de luz, vamos a transmutar la energía densa en energía ligera, luminosa, esos hábitos, creencias, comportamientos, circunstancias del pasado que ya no necesitas que te acompañen, cuando cruces esa tela, cuando cruces esa puerta vas a imaginarte que queda atrás en forma de pelusa y

con tu imaginación vas a pensar que la tienes entre tus manos y con toda la intención le vas a poner desde tu corazón mucha luz, como si tu corazón brillara y tus brazos son extensiones del corazón, de hecho eso dicen que tus brazos son extensiones del corazón, por eso abrazamos o empujamos con el corazón, entonces le vas a poner luz que sale de aquí y puedes soltar al universo para quien necesite luz en este momento le llegue esa luz o te la puedes quedar adentro, dándole un recurso si lo que tú necesitas ahora es paz, tranquilidad, alegría, concentración, entusiasmo, fe, confianza, humildad, ese recurso interno que tú necesitas le vas a poner la intención de que se impregne de toda esa luz y lo vas a integrar y lo vas a hacer tuyo.



El grupo en el ejercicio: pasando por la ventana- la puerta a la cima.

MO: finalmente antes de pasar por el pasillo final vas a llamar a dos testigos, dos personas o personajes significativos de tu vida que te vas a imaginar, vas a poner a la izquierda uno y a la derecha al otro y ellos van a testiguar este proceso de transmutación, de cambio, de crecimiento, pueden ser dos personas que estén en este plano o que ya no estén con nosotros, personas conocidas o algún personaje de la historia también, algún ser mítico, alguna deidad, ahí van estar esperándote, honrando ese pasar.



MO: Así que ve pensando de que te quieres deshacer, por algo estás hoy aquí.

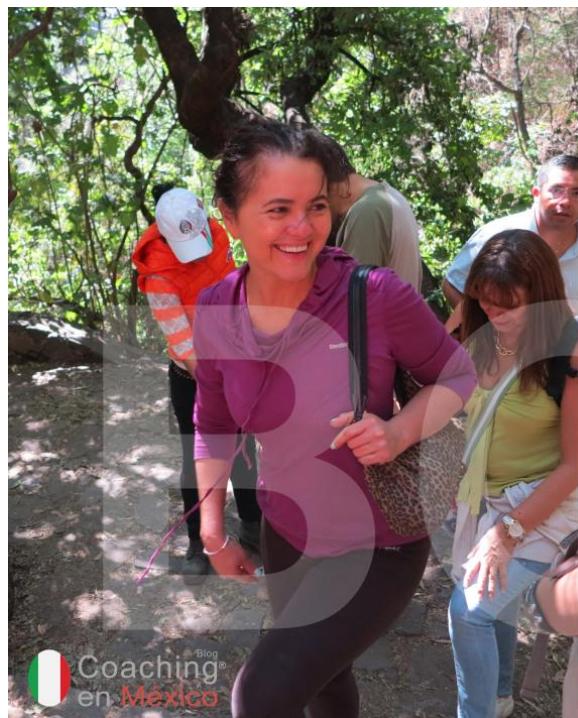
MO: La piedra que tienen aquí tiene la figura humana le llaman el Tepozteco si se dan cuenta está como de perfil viendo la cabeza, luego viene el cuerpo, los hombros, las manos aquí como si estuviera meditando y si no lo ven usen su imaginación ¿Si se ve verdad? Y Tepozteco quiere decir el vigilante, de hecho Tepoztlán es el pueblo del vigilante y vigila precisamente al pueblo de Tepoztlán.

Quinta estación



MO: Bien estamos en la última etapa un aplauso, ya hemos integrado todas éstas etapas, hemos integrado aquello que es obsoleto lo hemos convertido en algo luminoso y ahora vamos a subir de estas escaleras viene el caminito final de piedra son unos 6 minutos y en esta etapa vamos a pensar en esa meta, te acuerdas que al inicio del camino te hablé, te pedí un anhelo y lo que te voy a pedir es que vayas subiendo este último tramo con todos los recursos de las características del niño, de los talentos del adolescente, del ímpetu del joven, de la integración de la persona madura que se hace cargo de su vida, vayas subiendo

sintiendo como que accedes a esta meta, vas a ir cada escalón sintiendo que tienes el poder, la fuerza y sobre todo la inspiración para hacerlo, una vez llegando hacia arriba tomas aire y después tienes que pasar por la taquilla, vas a ver unos animalitos que son tejones no te asustes son una combinación entre perro y mapache, no es ni perro ni mapache es tejón, buscan comida, si traes comida no les des porque de repente la quieren agarrar, después de la taquilla la pasas y en la pirámide lo que te voy a pedir es lo siguiente: que subas y te sientes en la misma para contemplar el valle es una vista fabulosa pero que sobre todo te sientes en la pirámide pensando que llegaste a tu meta. ¿Cómo se siente el haber logrado, no solo subir y llegar sino cómo se siente haber conquistado esa meta que tú te pusiste desde el inicio? Como si la meta ya la hubieras logrado, imagínate que ya la lograste y que estás disfrutando de todo aquello que significa haber logrado ese anhelo esa meta y ahí te quedas un ratito y después vendrá la foto de grupo en la pirámide. Adelante por la conquista final, venga.



MO: Bien a los del grupo les voy a pedir, acuérdense que se aplaude así, un aplauso por haber llegado, aplauso y felicitaciones a todas y a todos.



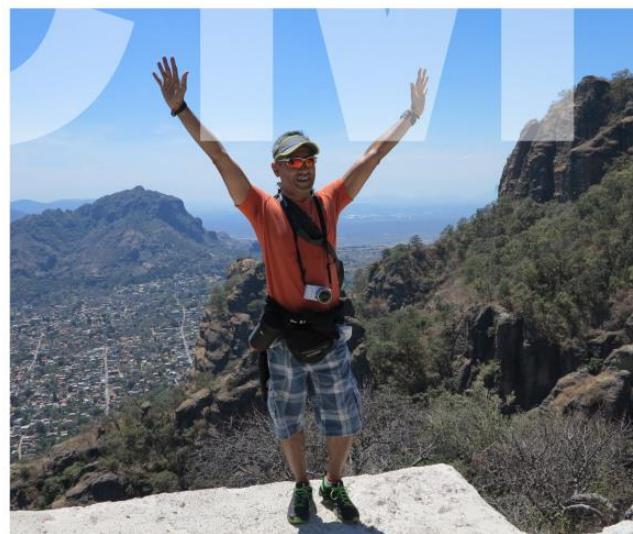
MO: Antes de terminar te voy a pedir que los del grupo que por un momento cierres tus ojos, te pongas cómodo y te dejes sentir el aire, te dejes sentir el calor y te dejes sentir tu respiración, integra los sonidos, las voces de las personas que nos acompañan, las risas, las aves, y déjate sentir que existes, que estás viva que estás vivo, siente el latir de tu corazón, siente tu respiración y así como estás

como si fueras tu una ofrenda de agradecimiento, tu sola presencia toda ella es una ofrenda de agradecimiento por la vida y ahora trae a tu mente ese sueño ese anhelo e imagina que lo estás viviendo en este momento ese sueño o ese anhelo, imagina como si fuera ya una realidad y siente como es haber alcanzado el sueño porque también alcanzaste subir a la cima, alcanzaste hoy a subir a la cumbre, y date cuenta de los sentimientos, de las sensaciones que vives cuando te imaginas y sientes que lograste el sueño alcanzar y si ya lo hiciste ese sueño ese anhelo ve hacia atrás imaginándote que ya lo lograste, ve hacia atrás todo lo que te trajo aquí, visualiza en tu interior las situaciones, los actos que te ayudaron a ir logrando este sueño que ahora es una realidad y dite a ti misma a ti mismo, dite he conquistado mi vida, tomo mi vida, tomo mi historia, agradezco y bendigo este cuerpo, agradezco y bendigo mi historia, me tomo, me acepto plenamente y agradezco a la vida todo lo que me ha dado, todo lo que es y todo lo que soy en el ahora, en lo que fue y en lo que viene, todo esto así es y así será porque todo esto es bueno para ti y como quieras a tu tiempo a tu momento siente en tus manos la energía

de este lugar, siente en tus manos la energía de estar viva de estar vivo y llénalas de luz y como si estas manos tuvieran esferas de luz ve llevando tus manos poco a poco así como estas velas llevando sin tocar hacia tu rostro e ilumina tu rostro y respira esta luz y vela bajando hacia lo que es tu garganta y sobre todo llévalo hacia lo que es tu pecho todavía no lo toques simplemente llévalo y has un recorrido de baño de luz a todos tus órganos internos, a tu estómago, a tu vientre y a todo lo que dentro está y llévale esa luz a tus órganos sexuales, a tus piernas como sanando todo tu cuerpo hasta tus pies y una vez que has iluminado todo esto entonces ahora si ve llevando todo esto poco a poco hasta tu corazón y permítete tocar tu corazón, sentir tu corazón, llénalo de luz, de vida, de energía y de amor sabiendo que tu vida siempre ha ido acompañada de esta luz que es la que te ha traído a donde estás, es la luz interna que a pesar de todas las dificultades de la vida a salido adelante, conoce esta luz



porque esta luz eres tú y esta luz siempre te acompañará, confía en ella en la luz de tu ser y sintiendo y distinguiendo esto, sabiendo que así es y siempre será, a tu tiempo y a tu ritmo ve abriendo tus ojos regresando al aquí y al ahora, trayendo toda esta sanación, toda esta confianza, toda esta belleza a tu momento actual de vida ahora y siempre, ¡muy bien!



Al final les pedimos a los participantes algunos testimonios que compartimos.



Jenny García de Puebla:

Una experiencia hermosa porque me ayudó a ir recordando las diferentes etapas de mi vida e ir valorando todo lo que he vivido, lo que he aprendido y que hoy utilizo día a día.

Lo que más me gustó fue cuando pasamos entre las dos rocas y me deshice de todo lo que me sobra, lo lancé, lo trasmuté en una energía positiva, me transformé, es algo que me renovó.

A quien tenga duda de venir le diría que es una experiencia hermosa, el ir valorando todo lo que hemos vivido, y compartirlo, porque eso fue una experiencia padre también, que no solo fue dentro de mi cabeza sino que lo pude ir compartiendo con mis compañeros y eso fue muy rico.



José Luís de Puebla:

Fue una experiencia formidable porque es como la parte del reencuentro con tu niño, con el joven y con tu parte que tenías guardada y sacarla a la luz. Me deja retos, enfrentar los que ya tengo, y compartir con la gente que me rodea, ese niño que traigo todavía jugando por ahí, y retomar los sueños de ese adolescente y compartirlo. Cien por ciento recomendable.



Leticia Jiménez del DF:

Sensacional, es una experiencia donde te reencuentras y al final sacas lo mejor de ti. Encontrar esas cosas en la niñez y en la adolescencia que te marcan y al final te hacen resurgir, para ser una mejor persona, no las cambiaría porque soy lo que soy por lo que vivo. Te hace crecer mucho como persona y darte cuenta de lo maravilloso que eres, suena petulante, pero en realidad tienes tantas cosas que dar y aportar a la vida, y la vida tiene tanto que darte a ti que parece muy cotidiano y lógico, sin embargo aterrizarlo es maravilloso.



Filida Camacho de Puebla:

Trabajar con Mauricio es encantador, y además es un aprendizaje constante, sin embargo hoy además pedirle a tu cuerpo, una exigencia de más sobre todo si no haces mucho ejercicio, y además trabajar toda esta parte interna, emocional, emotiva, de aprendizaje, todo lo que conjuntas el aprendizaje físico, de pedirle a tu cuerpo, de agradecerle y de más, y la parte emocional del alma y del espíritu. Lo recomendaría al cien por ciento, todo el diplomado, te puedo decir que me ha cambiado la vida sin decirte con exactitud qué es lo que aprendes o qué es lo que dejas de aprender, hoy por hoy soy otra persona, hablo de manera diferente, pienso de manera diferente, respeto la parte amorosa de mí, te puedo decir que es de los mejores aprendizajes de mi vida hasta ahorita.



Mariana Sosaya de Puebla:

Una experiencia enriquecedora que me permitió recordar cosas que probablemente ya había olvidado de diferentes etapas de mi vida, pero sobre todo utilizarlas en esencia para el siguiente sueño, para los siguientes pasos, y al final va por la niña, va por la adolescente, va por lo aprendido, va por los momentos mágicos y maravillosos; lo disfruté lo gocé, por ir recordando lo que hay en mí, ese sueño y el poder que hay en mí.

No me imaginaba que en una subida al Tepozteco iba a reflexionar así, de hecho cuando subíamos la gente se acercaba como medio escuchándonos y a final que Mauricio platicó acerca del sueño había gente que se detuvo ahí también para escucharlo y decía que ojalá pudieran ver esta analogía porque es ver por ejemplo el árbol donde nos tomamos una foto, estaba seco pero le estaban surgiendo retoños, pero la copa cubría esos retoños entonces desde la nueva experiencia que ya tienes y con todas las nuevas se va generando en cada paso, lugar y persona. Estaría padrísimo que todos vivieran la experiencia desde esa visión.

El momento más significativo fue en la pirámide, estaba muy tranquila y dije que iba a disfrutar el camino, y ya cuando llegué dije “no lo sufrí, lo gocé” y me dio mucha emoción creerme capaz poder estar ahí. Buscar esas experiencias independientemente de que sea aquí, puede ser de la esquina a mi casa, o cualquier otro lugar, buscar la experiencia de conectar con mi pasado para que eso me empodere a lo siguiente que deseo.



Dulce María de Puebla:

Estoy emocionada aunque hubo un punto en donde estuve a punto de decir “ya no doy un paso más” y fue casi al principio en la segunda estación, y yo veía a mis compañeros avanzar a un ritmo moderado y yo iba jadeante al final y un compañero me asistió y me empezó a decir... acuérdate lo que dijo Mauricio, un pie adelante del otro, y llega y presta atención a tu corazón, si tu ritmo cardíaco se mantiene a ese nivel, puedes caminar por horas y me pareció muy lógico, se o vendí a mi mente, a mis células, y dije ok tenemos de aquí a las 2 para subir y es lo que hice.

El momento más significativo para mí fueron las escaleras de metal, en el barandal, en eso me observé y ya iba dos manos casi jalándome, y dije ya estamos a nada pero fue cuando sentí que la voluntad me abandonaba, ya no quería, me conté las veces que dije ya no quiero y fueron tres, una de subida en las escaleras y ahorita que bajamos. Siento que todo me tiembla pero las condiciones que ayer tenía, tenía la presión baja, pero me siento satisfecha de haber subido y acompañada, y creo que la clave para haber llegado hasta arriba fue la compañía, porque si por mi hubiera sido en la segunda estación hubiera dicho “ya”, la compañía y el consejo me hizo llegar, entonces eso fue la clave.

Descubrí que estar allá arriba es lo más maravilloso del viaje, la vista es hermosa, pero mantener la actitud durante el viaje seguir dando paso tras paso, el camino fue el reto. La meta fue estar ahí y hay una satisfacción pero sentir que el aire se me iba fue el reto.

Para nosotros, Angélica Rico y Luis Fernando González del Blog Coaching en México, ha sido una experiencia única el haber experimentado este ascenso a la montaña interior, lo cual agradecemos mucho a Mauricio Oltra por la confianza y oportunidad. Aprovechamos para comentarles a los lectores que estos ascensos se repiten dentro de la Certificación Internacional de Coaching de Vida de International Coaching Technologies, el próximo planteado para finales de Agosto.

