

Carmelo Estrades Borrás

RELÁJATE AMIGO

**MÉTODO COMPLETO
DE
RELAJACIÓN CREATIVA**

**MÓDULO II
PLENITUD EN AUTOESTIMA**

ES PROPIEDAD DEL AUTOR
Derechos Reservados

e-mail: carmeloestrades@hotmail.com
www.carmeloestrades.com

INDICE DEL MÓDULO II PLENITUD EN AUTOESTIMA

Contenido por Módulos	
Reflexiones: Tienes Derecho a Soñar: Opciones	
¿A que sueños nos referimos?	
¿Cuáles son las reglas adecuadas?	
¿Suerte o Capacidad?	
Hábitos y emociones inconscientes	
La luz misteriosa de todos los secretos	
Primer punto: Aceptar que es factible	
Segundo punto: Aceptar que yo puedo	
Tercer punto: Actuar	
Ubica Tu Vida: El Ser Humano	
Nivel Físico	
Nivel Mental	
Instructivo de Manejo	
Arquitecto de mi Destino	
¿Cómo funciona Mi Mente?	
Nuestra Computadora Cerebral	
Un Ejemplo	
Nuestros disquets	
¿Mis Pensamientos? ¿Mi Vida?	
Niveles Mentales	
Nivel Espiritual. Yo Soy.	
Sentidos Físicos e Internos	
Instrucciones Generales	
Instructivo para el Ejerc. 4 Visualización de mi cuerpo vestido	
Instructivo para el Ejerc. 5 . Aceptación de mi cuerpo desnudo	
Instructivo para el Ejerc. 6 . Auto caricias	
Instructivo para el Ejerc. 7 Diálogos con mi familia	
Instructivo para el Ejerc. 8 El YO ideal. Creación de mi nivel de oración	
Instructivo para el Ejerc. 9 Mi Arquitecto escondido. Creación de mi maestro interior.	
Técnica 2. Eliminación del Lenguaje Negativo.	
<u>COMPAC DISC 2</u>	
<u>COMPAC DISC 3</u>	
<u>Contenidos según índice</u>	

RELÁJATE AMIGO

(Método Completo de Relajación Creativa)

SU PRESENTACIÓN:

**PARA EL BUEN SEGUIMIENTO DEL MÉTODO,
SE PRESENTA DIVIDIDO ÉSTE EN TRES MÓDULOS.**

**CADA MÓDULO CONSTA DE UNA SERIE DE REFLEXIONES,
LA SECUENCIA DE LOS INSTRUCTIVOS PARA CADA EJERCICIO, DE
TÉCNICAS DE CAMBIO Y DE FRASES DE AUTOSUGESTIÓN, DE ACUERDO AL
ÍNDICE QUE SE INDICA.**

**LOS DIECISEIS EJERCICIOS DEL MÉTODO ESTÁN GRABADOS CON LA VOZ
DEL AUTOR EN CINCO CD QUE SE EDITAN POR SEPARADO CON EL MISMO
NOMBRE DE “RELÁJATE AMIGO” Y NUMERADOS DEL I AL V. EN CADA
MÓDULO SE INCLUYEN LOS INDICADOS EN EL ÍNDICE.**

**ESTÁ EDITADO ADEMÁS UN SEXTO CD CON LA MÚSICA DE FONDO QUE
ACOMPaña A TODOS LOS EJERCICIOS, QUE SE INCLUYE EN EL MÓDULO I.**

ÍNDICE GENERAL

MÓDULO I: TU CAPACIDAD DE CAMBIO

Agradecimientos. Introducción personal: ¿Por qué?

Reflexiones:

Tema 1: Estrés, Camino de Autodestrucción

Tema 2: Relajación, camino de Armonía

Instructivos y Comentarios de los Ejercicios:

Ejercicio 1: Me Regalo Una Fantasía

Ejercicio 2: Relajación Física y Mental

Ejercicio 3: Cambios de Horario y de Estación

Técnicas: 1 Eliminación del Insomnio
 2: Eliminación del Lenguaje Negativo

CDs:

1: Los ejercicios descritos.

6: Música de Fondo

MÓDULO II: PLENITUD EN AUTOESTIMA

Reflexiones: Tienes Derecho a Soñar

Ubica tu Vida

Instructivos y Comentarios de los Ejercicios:

Ejercicio 4: Visualización de mi Cuerpo Vestido

Ejercicio 5: Aceptación de Mi Cuerpo Desnudo

Ejercicio 6: Auto caricias y Vivencia de mi Deporte Preferido

Ejercicio 7: Diálogos con mi Familia

Ejercicio 8: El YO Ideal. Creación de mi Nivel de Oración

Ejercicio 9: Mi Arquitecto Escondido. Creación de Mi Maestro Interior

Técnicas: 3 Logro de Objetivos Inmediatos

4 Manejo de Emociones

CDs: 2 y 3 con los ejercicios descritos

MÓDULO III: TU GRAN SUEÑO DE ABUNDANCIA

Reflexiones: Tu Gran Sueño de Abundancia

Disfruta Tu Potencial Creativo

Más Vida para Tu Vida

Sé Auténtico

Ordena a Tu Mente que se Libere

Entrégate

Instructivos y comentarios de los Ejercicios:

Ejercicio 10: Inicio a la Bioenergética

Ejercicio 11: Peso y Figura de Mi Cuerpo

Ejercicio 12: Caricias a un Ser Humano

Ejercicio 13: Caricias de Un Ser Humano

Ejercicio 14: Oración en Familia

Ejercicio 15: Oración en Grupo

Ejercicio 16: En el Umbral de la Meditación

CDs: 4 y 5 con los ejercicios descritos

REFLEXIONES:

TIENES DERECHO A SOÑAR

OPCIONES

Nos dice el refrán, que “unos nacen con estrella y otros nacen estrellados”. Cuando somos niños, donde nuestra capacidad de juicio es precaria o inexistente, calan fuerte estas sentencias. Al pasar los años, sintiéndonos con claro juicio, observamos que parece que se está reafirmando el refrán y podemos deslindar fácilmente, dentro de nuestro mundo, a los que “nacieron con estrella” de “los que nacieron estrellados”. Obviamente, siguiendo el mismo juicio, nada difícil será que cada uno de nosotros sienta la tentación de situarse dentro de uno de los dos bandos, y de acuerdo con la selección hecha, empiece a desarrollar los anhelos que le correspondan, y a concretizar experiencias que no difieran del tipo de vida aceptado de acuerdo al refrán.

Hemos observado hasta la saciedad, que muchos están nadando en un caudaloso río de amor y otros parece que nadie se fija en ellos. Todo intento de relación deseada para los últimos resulta de peor en peor, aun haciendo el máximo esfuerzo. Para otros es al contrario, se encuentran con amigos maravillosos, con una pareja increíble y unos hijos que parecen soñados en una noche de felicidad absoluta.

La salud, ¿la vemos repartida en forma ecuánime? Para unos es tan fácil estar saludables, que hasta parece que si se empeñaran en enfermarse no podrían lograrlo, otros viven enfermos todos los días de los años de su vida.

Donde mayormente podemos observar estos contrastes es en el mundo de la economía. Al momento de comprar algo o hacer valer nuestro dinero, tanto valen mis monedas como las de mi vecino. Sin embargo, ¿hemos observado cómo no sucede lo mismo cuando se trata de ganarlo? Supongo que te has dado cuenta que para algunos de nosotros la riqueza llega a tropel, sin aparente esfuerzo, como por arte de magia. Pero para otros es totalmente distinto. La inmensa mayoría de los humanos, dentro de nuestra sociedad de consumo, vemos el dinero a pocos pasos de nosotros, ahí cerca, casi al alcance de la mano, pero no llega, y si llega se esfuma de inmediato como un sueño sin sentido. ¿Por qué, si vale lo mismo mi dinero que el de mi vecino, hemos de hacer distinto esfuerzo para ganarlo o retenerlo?

Poco importa si nos referimos a nuestra vida profesional, emocional, social o

económica, ¿Verdad que se desenvuelve dentro de situaciones que parece dan la razón al referido refrán? ¿No has sido invitado alguna vez a un maravilloso negocio? ¿Te han propuesto alguna situación que de verdad parecía excelente? ¿Suponías que los planes para cierto evento especial eran muy bonitos? ¿Los proyectos matrimoniales eran de felicidad eterna? ¿Verdad que nuestras posibilidades de éxito parecían indiscutibles? Es tanto así, que nos aventuramos con entusiasmo y auguramos un éxito seguro.

Puede que el tiempo nos diga todo lo contrario: no funcionó el negocio, la situación no era tan excelente ni mis planes tuvieron éxito. ¿Por qué a mí me lo pintaron tan bonito y yo lo creí? ¿Por qué yo pienso que lo pinto y lo realizo igual de bonito y no lo convierto en una realidad tangible? ¿No nos ha sucedido esto a muchos? Es más, ¿verdad que conocemos alguno que ni siquiera ha dado el primer paso para llevar a buen fin el proyecto?

Si fincamos nuestro concepto de felicidad en el resultado de todos estos acontecimientos, es obvio que encontramos personas que son felices, aun cuando por nuestra lógica nada hacen para serlo, les llega de regalo. A otros, en cambio, nada les sale bien, sólo problemas encuentran a su paso, aun estando sumidos en una lucha constante en busca del mundo que desean.

Si me he clasificado dentro del grupo de los estrellados, al poco de sentir mi fracaso o bien mi limitado éxito, me acusaré exclamando: ¡Fue un sueño! Es posible sea más grande mi reproche y diré: ¡Otro de tantos sueños míos! ¡No hay nada que hacer, nací estrellado y estrellado estaré siempre!

¿De veras nacemos unos con estrella y otros estrellados?

Será interesante averiguarlo con detalle. Quiero referirme ahora a mi exclamación de: ¡Otro de tantos sueños míos!

Tal vez es acertada la observación, pero no el reproche, ya que todos los humanos, y por lo tanto tú y yo, tenemos todo el derecho a tener nuestros sueños de éxito, de gloria, de felicidad o de abundancia. No son los sueños que hemos de quitar. ¿Qué sería del hombre sin sus sueños? Lo que hay que superar son los obstáculos que no me permiten hacerlos realidad.

Convertir los sueños en realidad, entonces, ¿es factible para todos? ¿No será que hay elegidos y rechazados de antemano? ¿Con estrella y estrellados? No, antes de llegar a una afirmación tan tajante, que sería nefasta para la opinión que tengamos sobre la posibilidad de desarrollo del ser humano, y por tanto sobre nuestras potencialidades, es imprescindible empezar por conocer a qué sueños nos referimos y buscar si hay unas reglas adecuadas para conseguirlos. Para ponerlo más gráfico, aclararemos:

1. ¿A qué sueños nos referimos?
2. ¿Cuáles son las reglas adecuadas?

¿A QUÉ SUEÑOS NOS REFERIMOS?

Todos los logros del hombre han sido antes sus sueños. El sueño es el primer ingrediente de nuestras realidades físicas, de nuestro desarrollo humano, de nuestras realizaciones espirituales y emocionales, de nuestros progresos económicos y de nuestros logros profesionales. El hombre es soñador, soñador por excelencia, constructor de sueños que, en unos casos quedarán simplemente como fantasías inútiles, y muchas otras veces se convertirán en realidades tangibles.

La vida nos ha mostrado muchos sueños convertidos en nada, en ilusiones perdidas, por esto muchos de nosotros, cuando hablamos de sueños y soñadores, lo hacemos en forma despectiva: "es un soñador", "vive en la luna", decimos, porque tomamos la idea de los sueños del hombre como sus fantasías sin sentido. No quiero referirme aquí a este sueño, que es identificable por lo poco que hacemos por él, solamente lo mantenemos en nuestra mente y le damos vueltas y más vueltas, sin concretar casi nada o nada, sin sentir demasiados deseos de dar los pasos efectivos para su realización. Dejamos que nos reste energías, que nos quite

tiempo y que nos distraiga de las labores que diariamente deberíamos estar realizando. ¿Lo identificamos, verdad? Cuando hablo de sueños, no me refiero a éstos.

Quiero referirme al sueño que todos somos capaces de tener y nos da vida. Es el sueño como producto de una decisión sabia, sobre un proyecto realizable, que nos hace vivir un presente maravilloso. Es el sueño que nos alienta y nos dirige con esperanza hacia un futuro en el que estamos trabajando físicamente. Éste es la realización libre y valiente de nuestra facultad de imaginar, que nos hace adoptar sabias y eficientes actitudes mentales y emocionales.

Nuestro Gran Sueño no es, por tanto, una fantasía sin sentido. Es una fantasía, sí, un anhelo, que nos marca un camino a recorrer durante nuestra vida o parte de ella; nos hace trabajar con alegría, con salud, descansadamente como un gran juego.

Si esta opción de nuestra vida, como amor, poder, éxito, salud, alegría o abundancia, no la convertimos en realidad tangible, no indica de ninguna forma que sea una locura; no son los sueños de felicidad, grandeza o abundancia que nos hacen perdedores, es no saberlos convertir en realidad, éste sería nuestro fracaso.

La capacidad de soñar, de ilusionarnos en algo y decidir obtenerlo, es real, es un hecho, es un derecho que constatamos en todo momento. Lo observamos en nosotros y en las personas que nos rodean. Por algo tenemos corazón, por algo Dios nos dio nuestra capacidad de imaginar, de crear sin límites, sin más frenos que los que nosotros ponemos.

Al hablar entonces de nuestro sueño, no nos referimos a nuestras locuras, nos referimos a este gran anhelo que cada uno de nosotros tiene y es factible de convertir en realidad. Si estos anhelos nuestros no se convierten en realidad, será preciso observarlos primeramente, identificar si son una fantasía sin sentido o si son un Gran Sueño. Encontrar Nuestro Gran Sueño es prioritario y todos podemos hacerlo.

¿CUÁLES SON LAS REGLAS ADECUADAS?

¡Las reglas adecuadas! Exclamaré tal vez y diré: he seguido muchos cursos y capacitaciones, tengo títulos universitarios, me he puesto al día en los adelantos de la técnica moderna, domino los idiomas extranjeros necesarios, mantengo las relaciones sociales adecuadas, he leído sobre relaciones humanas y sobre relaciones afectivas. ¿Por qué no funcionan en mí? ¿No son válidas estas capacitaciones?

Sí, claro que son válidas, pero ¿te refieres a capacitaciones para el éxito? ¿A reglas para escoger un amigo o una pareja? ¿Tal vez a técnicas para excelencia profesional, ya sea al nivel social, espiritual e incluso religioso? En este momento no quiero referirme a estas técnicas y capacitaciones. Quiero referirme al funcionamiento de los sujetos que las van a poner en práctica: tú y yo. Es importante referirnos a las reglas humanas, mentales y emocionales que manejan nuestra vida sin que nosotros nos demos cuenta.

Recuerdo un ejemplo muy repetido, que no por ello deja de ser muy válido. Si quiero clavar un clavo a la pared, ¿de qué me sirve la calidad del martillo si mi mano es torpe, no tiene habilidad o más bien tiene dificultades de movimiento? Podré usar un martillo de oro, pero si no puedo o no sé tomar adecuadamente el mango y el clavo, nada podré hacer. Puedo tener capacitaciones que son de excelencia, pero si yo, como ser humano, que es quien deberá manejar estas capacitaciones, no tengo la calidad adecuada, perderán éstas gran parte de su eficacia. Mi autoestima y demás emociones, a niveles muy íntimos en mi subconsciente, pueden ayudarme o bien ponerme dificultades en el manejo de las mismas. Yo puedo desear, vaya como ejemplo, tener una relación muy satisfactoria con mi pareja, pero mi miedo a sincerarme, debido a grabaciones profundas en mi subconsciente que tal vez desconozco, no dejan que mi relación sea lo satisfactoria que yo deseo.

Podemos observar que es un hecho la capacidad del hombre para lograr objetivos maravillosos. El mundo está lleno de estos logros. No importa si estos objetivos alcanzados

parecen un sueño para mí, para algunos que los lograron y los siguen logrando son una realidad. Ellos logran los mismos objetivos que yo tengo para mí, los cuales a mí me parecen inalcanzables. Lo observo en forma muy gráfica a mi alrededor. ¿Veo resultados mucho mejores que los míos? ¿Observo con qué aparente facilidad muchos logran mejor bienestar que a mí me resulta imposible? Tal vez en alguna ocasión estaré exclamando: ¿Por qué ellos sí y yo no? Nuevamente en algún caso volverá a surgir la creencia de nacimientos con estrella o estrellados, pero es necesario descartar la nefasta afirmación y seguir captando el proceso de realización de nuestros sueños.

En la mayoría de las veces, cuando estamos de observadores ante un llamativo éxito ajeno nos gusta atribuirlo a un buen golpe de suerte. ¿Es suerte, en realidad? ¿Será que supo cómo hacerlo? ¿Será cuestión de capacidad? Lo vemos con frecuencia ante el éxito de los líderes más destacados, estas personas que obtienen lo que otros anhelan y no pueden lograr. Muchos exclaman: ¡Es que él es especial! ¡Es otra cosa! ¡Está bien para él, no funcionará conmigo! ¿Por qué? ¿Por qué él sí? ¿Por qué yo no? ¿Por qué tú no?

Es obvio que esta persona exitosa fue antes soñadora, igual que yo, en el sentido que tuvo el sueño de ser feliz, de obtener el éxito, de vivir en abundancia de amor, de salud o de dinero. Yo también he tenido tal vez este sueño y no ha llegado su realización. ¿Dónde está la diferencia, entonces? ¿Qué nos distingue a uno del otro? La tendremos que buscar en el paso que existe entre el sueño y la realidad física. ¿Qué sucede en este momento de cambiar el sueño en realidad? Este es el momento crucial. ¿Qué sucede en este momento?

Al opinar sobre este paso y sus resultados, tenemos dos opciones muy distintas una de otra:

1. Es suerte.
2. Es capacidad.

¿SUERTE O CAPACIDAD?

Si creemos que no existe ninguna ley que pueda hacer este cambio, entonces todo será suerte y no nos queda más que esperar que nos sea propicia. Parece que hay poco o nada que hacer. Es una actitud conformista, vida sin vida.

Si, por el contrario, creemos en unas leyes que lo logran, conocerlas y ponerlas en práctica en forma adecuada será nuestra capacidad. Será una vida llena de satisfacciones.

Diremos algunos que muchos logran sus objetivos sin conocer ninguna de estas leyes, ya que así nos lo parece. Solamente en parte es cierta esta observación, puesto que quien al parecer así actúa, es que las pone en práctica sin darse cuenta, inconscientemente, o bien ha hecho de ellas su estilo de vida. Estas leyes son conocidas por todos nosotros por el hecho de ser seres humanos, pero en forma muy profunda, en forma inconsciente. Si no las ponemos en práctica en forma natural y espontánea es porque traemos de nuestra educación barreras mentales que las bloquean.

Recuerdo, como ejemplo de lo anterior, que hace pocos años murió un gran amigo mío, un ranchero con el que compartí momentos agradables de mi vida en el campo. Su opinión sobre algo tan simple y común como es el dolor de cabeza, era de que no existía. Él nunca había tenido dolor de cabeza: "Esto es cosa de flojos", decía él, "son excusas para no trabajar". Está claro que no aceptaba dolor en su cabeza, con gran convicción, pues aceptarlo era aceptar también ser flojo. Estaba siguiendo leyes correspondientes a la conversión de sueños en realidades. Sin embargo, al señalárselo yo, me tachaba de loco. ¿Qué sucedía con él y su trabajo mental?

Él aplicaba certeras leyes mentales sin saberlo y éste debería ser el caso de todos nosotros. Estas leyes de las que empezamos a hablar, son un bagaje maravilloso que tenemos, que están como un potencial utilizable en cada uno de nosotros. Si no las aplicamos en forma natural, como mi amigo, es porque nuestra cultura, nuestras influencias familiares o amistosas

nos han hecho creer otra cosa distinta. Creencias de tendencias negativas bloquean nuestra naturaleza positiva. Dice el refrán: "La suerte de la fea, la bonita la desea". Las bonitas creerán que es suerte, pero las feas tal vez hayan puesto en funcionamiento adecuadas leyes que la bonita no hizo. ¿No es lógico suponer, que lo bonito de su físico quedó opacado por creencias y actitudes negativas?

Hace ya muchos años, una muchacha muy bonita, amiga y compañera de diversión de dos o tres más que no lo eran tanto, me preguntaba llorando: ¿Por qué, cuando voy con mis amigas a bailar, a ellas las sacan constantemente y a mí no? ¿Por qué he de quedarme sentada sola, cuando ellas están bailando? ¿Es que no soy más bonita que ellas? Si claro, eres más bonita le contesté, pero no basta, hay otros factores. Si nos referimos al éxito en lo comercial y profesional pasa lo mismo, hay otros factores.

Convertir los sueños en realidades, ¿es muy difícil? No, pero tampoco es fácil en la mayoría de los casos. Es una habilidad que radica en el corazón y no estamos acostumbrados a manejar el corazón, más bien dejamos que él nos maneje a nosotros. No se trata de fácil o difícil, se trata de que estemos o no manejando sentencias antiguas que no nos ayudan, tales como la de "con estrella o estrellados", que están grabadas emocionalmente en nosotros y nos afectan, o bien adoptar y grabar en nuestro corazón nuevos conceptos que nos lleven hacia el logro de los anhelos deseados. El primer punto que hemos de tener en cuenta, cuando queremos que un sueño cristalice, es que siempre tendremos en nosotros dos grandes focos de influencia que son: Mi sueño consciente, y mis hábitos y emociones inconscientes. Es decir:

1. – Mi Sueño Consciente: Mi Gran Sueño.
2. – Mis Hábitos y Emociones Inconscientes.

Ya hemos hablado de tu gran sueño. Nuestro gran sueño.

HÁBITOS Y EMOCIONES INCONSCIENTES.

¿A qué nos referimos al hablar de hábitos y emociones inconscientes? A la forma de actuar y de enfrentarme a cada situación, o de resolver cada problema, que ya se ha hecho costumbre en mí. En síntesis, mi actitud ante la vida y la forma de vivirla. Es esta parte de nuestra vida que dejamos que nos la maneje el corazón sin que nosotros intervengamos en muchos casos, pueden ser reacciones auspiciadas por carencias, resentimientos o miedos; desde formas muy simples, hasta tan complicadas que hayan degenerado en neurosis u otra patología. Esta influencia inconsciente actúa en forma automática, solapadamente, tal como su nombre indica.

Este mismo tipo de influencia puede ser muy positivo. El corazón puede haber sido alimentado con sentimientos tales como amor a la vida, a la naturaleza, a la comprensión hacia la gente, a la aceptación de nuestra vida y entorno, a sentir a Dios, de tal forma que nuestras reacciones sean siempre favorables a nuestra plenitud de vida y a la felicidad.

Si esta influencia es favorable a los planes que tengo respecto a mi vida, si mis hábitos son los adecuados, si mi situación emocional respecto al éxito ya sea en dinero, en salud o en amor es limpia, maravilloso; esta influencia se convierte en mi socio activo, en un voto formidable a mi favor, tendré el éxito seguro. Si no es favorable o es contraria, es decir, si tengo bloqueos al éxito, a la riqueza, al sexo opuesto, a la relación en pareja, al desarrollo personal o a la felicidad, la lucha es un hecho. Mi vida será un campo de batalla entre dos enemigos constantes: mis sueños contra sus bloqueos inconscientes. ¿Quién gana? El que tiene más fuerza, casi siempre será el inconsciente. ¿Por qué? Porque lo traemos desde hace años con una gran carga emotiva, se ha hecho una costumbre muy arraigada. Ya es nuestro aliado en la vida, un aliado tan fuerte que llegamos a confundirlo con nosotros mismos. ¿No digo muchas veces: "yo soy así" al referirme a mi forma de actuar? ¿No sería más propio decir: "ésta ha sido y sigue siendo mi costumbre"? Yo no soy mi costumbre, aunque la haya aceptado día con día, año tras año, sin darme cuenta de tomar tal decisión. Resulta que tengo

un socio en mi vida que nunca he invitado en forma razonable, de repente está metido en mis decisiones y en mis actitudes; sin darme cuenta toma las decisiones que yo debería tomar, decide lo que es mi derecho decidir, se enfrenta a los acontecimientos a los que yo debería enfrentarme. He dado el poder completo a mis emociones y hábitos.

Este poder es nuestro, pero lo estamos cediendo, lo hemos estado entregando a pensamientos y a sentimientos que alguien puso frente a nosotros, o bien que nosotros mismos hemos aceptado posiblemente sin cuestionárnoslos. Muchos de nosotros nos hemos dejado sugestionar por frases como: "yo no sirvo para esto o aquello", "no me gusta tal cosa o tal otra", "esto es bueno o esto es malo", "para ellos es más fácil", "mi situación es muy difícil", "ellos tienen facultades y yo no", "a ellos la gente los sigue, no me seguiría a mí", "él está joven y yo estoy viejo", "ellos están guapos, ricos, simpáticos, tienen amigos, tienen tiempo, etc." "Yo soy feo, pobre, antipático, no tengo amigos, no tengo tiempo, no tengo dinero, etc." Tantos y tantos juicios sobre diversos aspectos de nuestra vida donde no nos hemos dado permiso de cambiar de opinión o de enfocarlo de distinta manera. Hemos dejado que nuestro cerebro reaccione en forma automática, a toda situación que se nos presenta, y nos damos poca oportunidad de nuevas opciones.

Cuando nuestro inconsciente ha sido formado de esta manera y por lógica no nos ayuda, será necesario tomar partido a favor de Nuestro Sueño. ¿Cómo lo haremos? Mediante una adecuada actitud ante la vida, una actitud que podemos llamar "Actitud de Cambio". Estar abiertos al cambio, darme cuenta que existen nuevas formas de enfocar mi vida, nuevas maneras de vivir feliz, de lograr el éxito. Si un camino nos ha llevado a un sitio que no queremos estar, es obvio que necesitamos tomar otro camino. El mismo camino siempre lleva a los mismos sitios, por muchas veces que empecemos a caminarlo. ¿Nos hemos preguntado si existen nuevos caminos?

La simple pregunta de si existen nuevos caminos, es forzoso hacérsela con actitud de cambio. Si no tenemos esta actitud, ni siquiera se acepta la pregunta; contestaremos siempre: "no hay otro camino, éste es el único, así ha sido siempre y siempre así será". Así es, en síntesis, la contestación del que tiene rigidez mental, la actitud opuesta a la actitud de cambio. ¿Qué es rigidez mental? Las mismas palabras lo dicen, el rígido mental ha hecho de sus creencias -sean del tipo que sean- un código estricto e incuestionable que rige su vida, sin oportunidad de adecuarlo al momento que se vive ni a las nuevas situaciones que se suscitan al devenir de los años. Como grabó su cerebro en determinadas épocas de su vida, así transcurre hasta el fin.

El que está abierto al cambio puede que tenga las mismas grabaciones mentales que el anterior, sin embargo se las cuestiona en cada nueva época de su vida y en cada nivel de desarrollo humano que vive. Lo hará porque sabe que nunca se es igual en dos momentos distintos; nunca somos los mismos, cambiamos constantemente, y por tanto es preciso que cambiemos también ciertas actitudes ante la vida.

Hay un cuento respecto a un roble y un junco que crecían a la orilla de un río. El roble se sentía muy orgulloso de su fuerza y se reía del junco al verlo como se doblaba, hasta con un ligero viento; se doblaba y volvía a su situación normal cuando el viento había pasado. Después de un tiempo, un viento huracanado azotó la zona. El roble se quebró, no pudo resistir la fuerza del huracán y el junco volvió a su situación normal, igual que siempre; la elasticidad había sido más útil que la fuerza rígida. El junco estaba riéndose del roble tirado en el río.

Ante este cuento he observado reacciones muy clásicas. El que tiene actitud de cambio lo capta con una limpieza asombrosa y sabe hasta dónde y cómo lo puede interpretar. El rígido mental lo rechaza involucrando firmeza en creencias, lealtad a principios o cualquier otro paradigma. ¿Es que el que tiene actitud de cambio carece de firmeza en sus creencias y de lealtad a sus principios? Claro que no, lo que sucede es que tiene la suficiente apertura para

cuestionarse qué quiere decir firmeza, qué quiere decir creencias, qué quiere decir lealtad y cuáles son los principios.

¿Existen nuevos caminos? Para el que tiene actitud de cambio, tomar un nuevo camino o volver a empezar el que ya conocemos es algo muy distinto. Tomar un nuevo camino requiere de cambios en actitud, algunas veces profundos. Un nuevo camino es un cambio en nosotros, en nuestra forma de actuar, no es un volver a empezar con las mismas carencias de antes, es empezar una y mil veces si es necesario, pero siempre con una nueva actitud hacia la vida, con una mente dispuesta a los cambios adecuados.

Para el rígido mental, un nuevo camino se confundirá con reempezar el que se caminó y llegará siempre al mismo sitio pero en peores situaciones personales. La rigidez mental cansa y estresa, y el estrés, como sabemos, debilita, enferma y mata.

Si la situación actual de nuestra vida no nos satisface, será prudente observar el camino que nos llevó a ella y estar dispuesto a cambiarlo. ¿Qué pasos me llevaron al momento actual? ¿Qué sentido tiene seguir los mismos pasos si mi deseo es llegar a otra parte? Una costumbre muy arraigada en nosotros, en nuestra cultura, es observar este camino como un acontecimiento exterior, es decir: los pasos que he dado, las situaciones que he puesto en marcha y los trabajos que he realizado. Sin embargo, hay un factor tan importante o más que éste, me refiero a la actitud que he tenido al poner en marcha estos acontecimientos. ¿Por qué no fijarnos más en la actitud interna al dar cada paso, que en el paso mismo? ¿Qué actitudes me han dado el actual resultado? ¿Qué sentido tiene seguir las mismas actitudes si mi deseo es tener otro resultado?

Nos preguntaremos: ¿Cuál será el mejor camino para lograr que el triunfo sea de mi Sueño, que mis bloqueos no entorpezcan mis éxitos? ¿Cuál será mi actitud adecuada ante la vida? Los caminos son tantos como seres humanos hay. Cada uno de nosotros tiene su propio camino, digamos con el poeta que "hacemos nuestro camino al andar". Esta es la grandeza del hombre, hacer su propio camino, sin embargo, aún cuando hagamos cada uno nuestro camino, hay principios generales que son útiles a todos, después cada cual le dará su estilo especial, su forma propia.

Los hombres llevamos dentro de nosotros las ansias de caminos felices, que nos han perpetuado nuestras pasadas generaciones escondiéndolas en cuentos e historias de lámparas maravillosas, de elixires de salud, de juventud eterna, de piedras filosofales y alquimias. En casi todas ellas está implícito un viaje al corazón de uno mismo, un conocerse a sí mismo, el eterno: "conócete a ti mismo".

Conocernos a nosotros mismos parece que siempre ha dado miedo al ser humano, tal vez porque creemos encontrar muchas cosas desagradables, sin valor y tal vez sucias. Nos hemos acostumbrado a ver "el lado oscuro de la vida", nuestros errores, nuestros "pecados", y esto es cuanto creemos vamos a encontrar. Parece que estas metáforas heredadas de nuestros abuelos, nos quieren dar a entender que hay otro camino hacia nuestro auto conocimiento y hacia una vida feliz, que no tiene que pasar por este lado oscuro, por esta relación de nuestras partes negativas. Busquemos este otro camino y caminémoslo.

LA LUZ MISTERIOSA DE TODOS LOS SECRETOS.

El poeta nayarita Amado Nervo, en su libro que titula PLENITUD, tiene el siguiente poema que, en forma maravillosa, compendia todo cuanto podamos decir sobre este particular.

DENTRO DE TI ESTÁ EL SECRETO:

- Busca dentro de ti la solución de todos los problemas, hasta de aquellos que creas más exteriores y materiales.
- Dentro de ti está siempre el secreto: Dentro de ti están todos los secretos.
- Aun para abrirte camino en la selva virgen, aun para levantar un muro, aun para tender un puente, has de buscar antes, en ti, el secreto.
- Dentro de ti hay tendidos ya todos los puentes.
- Están cortadas dentro de ti las malezas y lianas que cierran los caminos.
- Todas las arquitecturas están ya levantadas dentro de ti.
- Pregunta al arquitecto escondido: él te dará sus fórmulas.
- Antes de ir a buscar el hacha de más filo, la piqueta más dura, la pala más resistente, entra en tu interior y pregunta.
- Y sabrás lo esencial de todos los problemas y se te enseñará la mejor de todas las fórmulas, y se te dará la más sólida de todas las herramientas.
- Y acertarás constantemente, pues dentro de ti llevas la luz misteriosa de todos los secretos.

¿Buscaremos esta luz misteriosa? Podríamos decir que no se trata de buscarla, con el sentido algo intelectual que encierra esta frase, es una acción muy personal, es más bien aprender a dejar que fluya de cada uno de nosotros y que impregne nuestras vidas. Dicho de otra manera, la dejaremos fluir con tanta fuerza que nuestros bloqueos pierdan la suya y nuestros sueños se hagan realidad.

Para tener el éxito adecuado, será preciso seguir la secuencia de algunos puntos básicos. Veámoslo:

Primer Punto: Aceptar que es factible.

Segundo Punto: Aceptar que Yo Puedo.

Tercer Punto: Actuar.

PRIMER PUNTO:

ACEPTAR QUE ES FACTIBLE.

Un primer paso muy importante para aprovechar esta misteriosa luz de todos los secretos, será aceptar que "es factible que exista esta fuerza dentro del hombre". Aceptar que es factible, es ser capaz de sentir a la Creación y a su Creador con una grandeza tal, que regaló al hombre parte de su poder. Para aceptar que es factible, es necesario abrir nuestra mente a nuevas formas de ver la vida, de entender al hombre y de sentir el amor.

Aceptar que es factible, representará para muchos cuestionarse paradigmas, y tal vez cambiar costumbres muy arraigadas por el tipo de educación que hemos recibido. Será preciso observar de qué manera un cambio fundamental deberá empezar en dirigir la atención hacia nuestro interior, y no solamente al exterior, al buscar posibilidades de logros, de éxito, de salud o de amor. Este dirigir la atención hacia el interior incluye, en forma fundamental para los que hacen oración, un contacto con el Creador dentro de uno mismo y plasmar ahí las correspondientes peticiones.

Al aceptar que es factible, habremos de entender que deberá existir un mecanismo de aprovechamiento -con la posibilidad de una adecuada excelencia en el mismo- que nos convierte en responsables por el buen o mal uso de esta fuerza. Conocernos a nosotros mismos será fundamental, como lo será también saber escoger el camino de nuestra vida y los debidos cambios en el mismo, cuando así se amerite.

SEGUNDO PUNTO:

ACEPTAR QUE YO PUEDO.

El segundo paso será superar esta postura impersonal, tal vez algo teórica y fría, de "es

factible", por la personal "NOSOTROS PODEMOS": "Tú puedes y Yo puedo". Este YO PUEDO, que es capaz de mover montañas, surge solamente a medida que vamos descubriendo esta luz misteriosa de que nos habla Nervo. Sucede cuando involucramos en forma consciente al corazón, cuando encauzamos el intelecto dentro del proceso de sentir y aunamos razón y fe.

A medida que descubrimos la luz misteriosa surge el YO PUEDO, y a medida que surge el YO PUEDO, descubrimos esta luz misteriosa de todos los secretos. Así funcionan misteriosamente todos los valores más profundos del hombre: la búsqueda nos lleva al encuentro, en la medida que el encuentro nos lleva a la búsqueda.

En el surgir del YO PUEDO hemos de ser capaces de observar fríamente, sin culpas ni resentimientos, la lucha de las dos grandes fuerzas que están participando en los resultados de nuestra vida: La Luz Misteriosa y Mis Emociones Negativas. Hemos de saber liberarnos por un instante de nuestro complejo mundo de las emociones negativas, y dedicarnos a sentir la luz misteriosa de todos los secretos. En síntesis, esto se logra aquietándonos, sosegándonos.

Es en este sosiego, donde nos es dado sentir esta luz misteriosa que nos dirige hacia los pasos más adecuados para nuestra vida. Nos alimenta nuestro corazón, además, de tal forma, que creamos una colección armónica de hábitos que son capaces de fluir a favor del logro de nuestro Gran Sueño.

Este pensar y sentir del que estamos hablando, no es solamente el canto del poeta, es también la esencia de la mayoría de nuestras creencias de miles de años, que nos dicen que todo lo podemos y nos reprochan nuestra falta de fe. Muchos creemos en la realidad de este pensamiento, pero "el espíritu está pronto y la carne es débil", y nos quedamos con la afirmación teórica sin atrevemos a convertirlo en una vivencia. ¿Por qué? Cuando analizamos la posibilidad de nuestro éxito, lo hacemos viendo nuestros errores anteriores, los fracasos de nuestra vida, los hábitos inadecuados, las culpas con las que nos atormentamos. Analizamos nuestras posibilidades usando esta pobre opinión de nosotros mismos, nuestra devaluada auto imagen, y es obvio que estos antecedentes no nos auguran nada alentador. No nos damos cuenta muchas veces, que esta inadecuada auto imagen es precisamente el resultado de no haber tenido en cuenta esta luz misteriosa, no haber tenido en cuenta el inmenso valor y poder que como seres humanos llevamos dentro de nosotros.

Cuando personalmente expongo este tema, no faltan comentarios y preguntas que expresan la inquietud muy comprensible dentro de nuestra cultura, que podría resumirse en preguntas tales como: ¿Dónde queda Dios?, o más inquietante todavía: ¿Excluimos a Dios y presumimos todo el poder en el hombre? Aun cuando antes digo que estos poderes nos los ha dado Él, podemos extendernos algo sobre este punto.

Mi contestación ha sido muy simple siempre. Desde hace millones de años, los frutos de los árboles han caído al suelo, desde arriba hacia abajo. Los astros se han atraído en proporción a sus masas y distancias. La lluvia se ha dado cuando la relación de temperaturas, humedad y demás factores en el aire han sido propicias. Al descubrir el hombre las correspondientes leyes que explicaron estos fenómenos, cuando se creían a veces una intervención directa de Dios, éste no fue anulado, fue conocido mejor por el hecho de comprender la grandeza de su obra y sus leyes que la rigen. Es más, salvo para el fanático y rígido mental, se percibe una grandeza mayor en el dios creador de las grandes leyes de la naturaleza y cósmicas que en el dios creador de aislados y caprichosos acontecimientos.

Cuando descubrimos en el hombre facultades que nos dan cierta libertad de disponer de nuestra vida, estamos igual que en los casos anteriores. Nuestro concepto de Dios se engrandece y nuestro actuar en la vida se torna más responsable y maravilloso. He visto muchas veces como, al ubicarse estos conceptos en su justo lugar, las creencias se vuelven más firmes y los sentimientos más honestos.

En síntesis, no se trata de sustituir a Dios por "la luz misteriosa de todos los secretos".

Esta luz es un estado del hombre, un grado armónico determinado de humanidad, un aquíétate y escucha, que propicia el logro de los dones que están a nuestro alcance mediante la Naturaleza y su Creador, si es que los manejamos en forma adecuada. Es una actitud mental nuestra de auto aceptación, que deja en nuestras manos la posibilidad de usar o no usar estos dones, según nuestro criterio y de acuerdo al concepto que adoptemos respecto a nuestro libre albedrío.

El YO PUEDO, tampoco es una manifestación de soberbia, es un grito de júbilo que surge del hombre, al sentir la responsabilidad de ser copartícipe con Dios, del desarrollo de la parte de la naturaleza que le ha correspondido. Todo grito de júbilo sale del interior e involucra todo el ser. Solamente así tiene la fuerza suficiente. Cuando el YO PUEDO es una frase dicha sólo con los labios, aunque sea a gritos, pero sin compromiso, sin involucrarnos emocionalmente, producto solamente de algún momento de estudio o capacitación que no acabamos de captar en su integridad, no lleva la participación de esta luz misteriosa de nuestro interior.

Me puedo preguntar: ¿Cómo ha sido mi YO PUEDO en el transcurso de mi vida? ¿Cómo sigue siendo mi YO PUEDO el día de hoy? ¿Está involucrada en mi YO PUEDO esta luz misteriosa de todos los secretos? ¿Es un grito de júbilo o un grito apagado, sin fuerza? Muchas veces no será fácil dar una contestación a estas preguntas. Puede que las encontremos muy vagas. Nos podrá ayudar si nos formulamos preguntas algo más concretas: ¿Es saludable mi vida? ¿Estoy en armonía con la gente que me rodea? ¿Soy feliz? ¿Me adapto a mi mundo? ¿Mantengo buenas relaciones con mis padres o con mis hijos? ¿Mi pareja y yo estamos en armonía, en desarrollo constante? ¿Mis relación sexual o falta de ella es satisfactoria? ¿Gano lo suficiente para vivir como merezco, o para mantener adecuadamente a mi familia?

Me podrá ayudar también a una contestación acertada, si analizo mi actitud al intentar realizar Mi Sueño y vuelvo a preguntarme: ¿CÓMO? ¿CÓMO VOY A LOGRAR ESTE SUEÑO? Cuando el CÓMO viene con el mismo júbilo del YO PUEDO, es casi seguro que hemos conectado con la luz misteriosa. Cuando así sucede, al CÓMO lo sentimos impregnado de anhelo, de satisfacción por lo que se está realizando en cada momento. Nuestras actividades que son producto de esta luz nos dan vida y salud, porque son el resultado de vivir sosegados o aquietados.

En el caso contrario, encontramos en el cómo una carga de ansiedad, de temores o inseguridades, de pesadez por el trabajo a realizar. Es la lucha ya citada entre el sueño y los bloqueos. Los trabajos que no están conectados con nuestro interior son duros y estresantes, pueden incluso enfermarnos. No son producto de armonía, sino de ansiedad y de temor por el futuro. Son el resultado de las presiones a las que sometemos nuestra vida.

Es obvio entonces que si mis sueños no se convierten en realidad, no se trata de dejar mis sueños -que tengo derecho a ellos, son una de tantas expresiones de Dios- aprenderé a convertirlos en algo tangible. Si aprendo a sentir el YO PUEDO con toda su intensidad, seré copartícipe de un mundo mejor, por el hecho de mejorar el mío. Construyéndome una vida más feliz y próspera, estaré ayudando a construir una humanidad más feliz y próspera también. Así estoy aportando mi granito de arena. Lo haré siguiendo las leyes que existen para el cambio del sueño a la realidad física, muchas de las cuales vienen expresadas en la secuencia de los cinco Módulos de este Método.

TERCER PUNTO: ACTUAR.

Todo caminar empieza dando el primer paso. Un paso físico, un movimiento producto de nuestra decisión. Todos sabemos esto, sin embargo, parece que muchos de nosotros no nos atrevemos a caminarlo. ¿Por qué?

Pueden ser muchísimos los motivos. Todos tenemos nuestras particulares causas que

cada uno podrá estudiar si así lo desea, sin embargo, puede que exista un común denominador en todos los que están en este caso, podría ser una cierta confusión entre el proyectar y actuar. Veámoslo.

Dar el primer paso es un movimiento físico. Si se trata de dejar de fumar, por poner un ejemplo, no es decir voy a dejar de fumar, puesto que esto es una simple decisión. Tampoco será formular un plan para dejar de fumar, puesto que esto será planearlo. Dar el primer paso es tirar el cigarrillo que en este momento puede tengas en tus manos. Tirarlo ahora, en este instante, no mañana ni dentro de un rato. Precisamente ahora. Esto es caminar, esto es dar el primer paso.

Si se trata de empezar en serio a trabajar tus planes dentro de algún negocio, dar el primer paso no es hacer estos planes, ni siquiera elaborarlos con más eficiencia, ni tampoco asistir a una charla o curso motivacional sobre el mismo. Dar el primer paso será poner un punto en esta página de este escrito que estás leyendo, dejar su lectura momentáneamente, y sin más dilación, si éste es un momento propicio, hacer los arreglos adecuados para que camine tu negocio.

Dar el primer paso es un movimiento físico y todo movimiento físico debe realizarse en este preciso momento, no hay otro momento para hacerlo, es aquí y en este instante; aquí y ahora. Lo demás podrán ser decisiones, proyectos o planes, tal vez maravillosos, posiblemente muy necesarios, pero no son el primer paso, no son el caminar, el movimiento físico a que nos referimos.

Dar el primer paso es empezar a romper mis bloqueos y ceder el paso a la luz. Esta primera batalla se gana en este instante, ahora. Es en este instante que se deja de fumar. Es en este instante que se empieza una mejor relación con la familia. En este instante se vende. En este instante se mejora el negocio. En este instante se motiva a tu gente para que rinda mejor. En este instante se corrige la relación emocional que necesita arreglo. En este instante... se camina.

Dar el primer paso dentro del camino de felicidad -porque hay un camino de felicidad tal como hay un camino de problemas- será empezar a cuestionarme en este instante la posibilidad de su existencia. Este camino de felicidad de ninguna manera se camina quitando los problemas que en él tenemos. Es otro camino, es otra forma de vivir, es otra actitud ante la vida, es otra forma de entender al hombre y conocerme a mí mismo, que deberá empezar obviamente ubicando mis facultades dentro de todo el proceso de vivir, de hecho ubicando mi vida.

Dar el primer paso por tanto, para ti que estás siguiendo este método, es haber practicado ya los tres ejercicios del Módulo I en forma adecuada. Si no has practicado dichos ejercicios y estás leyendo estas reflexiones, pregúntate: ¿tengo el hábito de no caminar los primeros pasos?

UBICA TU VIDA

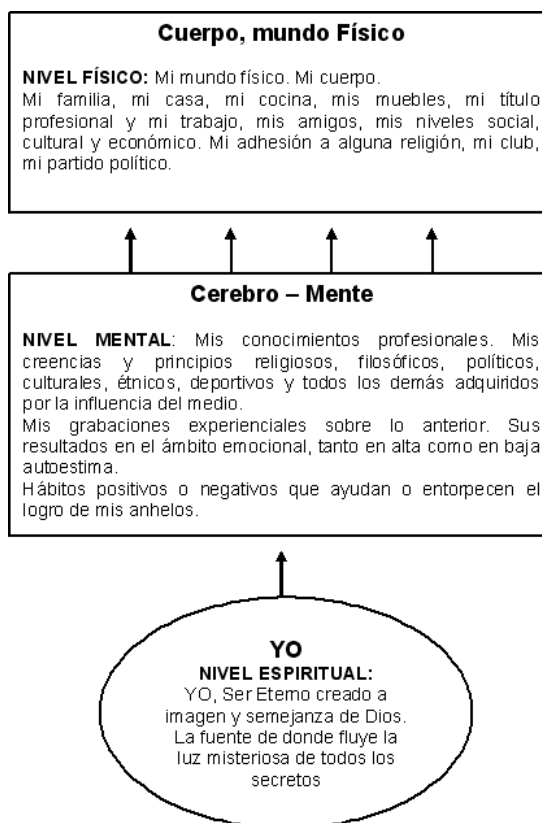
¿DÓNDE ESTÁ ESTA LUZ MISTERIOSA? Es cierto que buscar un lugar concreto dónde ubicar esta luz es absurdo; tanto como lo sería también buscar donde está nuestro pensamiento o nuestro amor. Sin embargo, nuestra naturaleza humana, limitada y acostumbrada a manejar el tiempo y el espacio, pide siempre un espacio para cada cosa y para cada concepto, sin importar que éstos sean o no de nuestro nivel espacio-tiempo. Observemos que por siglos nos hemos preguntado dónde está el cielo y el infierno.

No solamente no es correcto buscar dónde está ubicada esta luz, sino que es oportuno hacer mención, antes que nada, que tampoco lo es decir que traemos esta luz dentro de nosotros; es más exacto aceptar que nosotros somos la luz. La identidad más profunda de mí, es esta luz de todos los secretos. El YO SOY solamente puede ubicarse en esta luz; al cuerpo y a la mente LOS TENGO. “YO SOY” quien tiene un cuerpo y una mente donde fluyo con armonía y felicidad, en los momentos que mi mente se pone receptiva, se aquieta y escucha; es decir, hace conciencia de este fluir del YO, del que decimos hecho a imagen y semejanza de Dios. De esta forma se reafirma que la armonía, la paz y la felicidad, no vienen de afuera, ya lo sabemos; es el resultado de hacer conciencia de la presencia de Dios en mi esencia. El conócete a ti mismo sigue teniendo vigencia en este sentido, y podemos interpretarlo como la búsqueda constante de este manantial de vida que somos cada uno de nosotros. A este manantial no se llega por el camino de nuestras carencias, como tal vez hayamos hecho tantas veces buscando nuestros propios errores, con la sana intención de quererlos enmendar, lo cual nos llena de culpas y resentimientos, ya sea hacia nosotros mismos o hacia nuestros semejantes. Se llega por el camino de la Luz.

Es teniendo en cuenta lo anterior y para contestar a la pregunta: ¿Dónde está esta luz de todos los secretos?, que vamos a remitirnos a la claridad de las gráficas, que nos ubican en el espacio-tiempo dentro de conceptos didácticos.

Veamos la siguiente Gráfica:

Figura número 9: Gráfica del Ser Humano



Observamos tres niveles en nuestra gráfica, que es muy importante ubicar en nuestra vida para seguir nuestro esquema con mayor facilidad. Veámoslos:

NIVEL FÍSICO: Mi mundo físico con mi cuerpo a la cabeza del mismo. Todos lo identificamos plenamente; no entro en detalles sobre el mismo, pues no pertenece a la secuencia de nuestra temática. Es, precisamente, el nivel donde recibimos los beneficios que tendremos al practicar la mencionada temática y su secuencia de ejercicios.

NIVEL MENTAL: El producto de la actividad de nuestro cerebro y mente, con sus procesos e influencias en nuestra vida.

Para una más clara ubicación de las funciones del nivel mental, que ayude a la aplicación de nuestro esquema, identificaremos tres procesos distintos:

Proceso del pensamiento: Nuestros pensamientos en sí, nuestro raciocinio.

Proceso creativo: Nuestra facultad de imaginar, de crear.

Proceso emocional: Mis sentimientos, producto del conflicto o de la armonía entre mis necesidades básicas, como ser humano, y mis lineamientos mentales que los extorsionan o alientan.

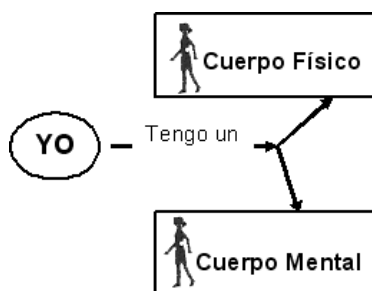
NIVEL ESPIRITUAL: El nivel que está más allá de donde hoy podemos ubicar lo físico y

lo mental. Es un nivel intangible, perceptible mediante facultades y actitudes internas del hombre, fuera de los parámetros conocidos; usaremos, con un intento de ubicar esta percepción, los verbos: percibir, sentir y discernir.

VIVENCIA SIMULTÁNEA

Al hablar de niveles del ser humano, es oportuno aclarar cómo esta frase puede ocasionarnos confusión, ya que el ser humano no tiene estos niveles como partes de él, en realidad es que vive en ellos. El ser humano tiene un cuerpo físico para desenvolverse dentro del nivel físico; así como un cuerpo mental, que incluye el pensamiento, la imaginación y las emociones, para desenvolverse dentro del nivel mental. El nivel espiritual es su esencia, como sabemos, que ha tomado los cuerpos físico y mental para proyectar su vida en este mundo. YO, nivel espiritual, tengo un Cuerpo y una Mente para que vivan los niveles físico y mental en forma simultánea, mediante mis cuerpos respectivos. Veámoslo:

Figura número 10: Gráfica de la Vivencia Simultánea



NIVEL FÍSICO

Es el nivel que el hombre ha manejado por mucho tiempo como su única identidad, y sigue manejándolo así todavía una gran parte de la humanidad. Este nivel físico, empezando por el cuerpo, incluye todas las facetas que identificamos como extensión del mismo: ya sea riqueza, pobreza, salud, enfermedad, y tantas otras en sus distintos grados. Esta es nuestra situación física que podemos ubicar dentro del contexto de la gráfica.

El hombre que tiene un desarrollo muy limitado como ser humano, un desarrollo pobre, un concepto superficial de la vida, confunde su nivel físico con su identidad real como ser humano. Está acostumbrado que la foto de su cuerpo es su foto, sus huellas digitales son las huellas que lo identifican como quien es, su nombre y apellidos son su identidad dentro del mundo que vive. Nuestro conocimiento acerca de nosotros mismos y de los demás es de un nivel muy superficial y nos lleva a identificarnos con el cuerpo; nuestra sociedad y nuestra cultura están montadas prácticamente sobre este principio.

Nuestro nivel físico es imprescindible para nuestra vida sobre nuestro Planeta Tierra, que es físico, es obvio. Nuestras realizaciones como seres humanos las concretizamos en el nivel físico y sus experiencias respectivas son la riqueza de nuestros mundos mental y espiritual. El nivel físico es nuestra gran escuela, donde nuestro nivel mental aprende a seguir las directrices de nuestra esencia espiritual; mientras lo hace, cumple su cometido de vínculo de unión entre la sutileza de lo espiritual y lo denso de la materia. Acabado el tiempo correspondiente de aprendizaje en el nivel físico, dejamos de vivir dentro de este nivel retirándonos simplemente de él, nos morimos, que no es otra cosa que dejar nuestro cuerpo en

el lugar donde tenía utilidad, es decir sobre la tierra. Mi mente y YO seguimos trabajando en los niveles correspondientes en una forma que no se nos ha dado conocer concretamente. En este momento: “mi cuerpo es polvo y en polvo se convertirá”, es una verdad que no tiene objeción alguna dentro de la ubicación indicada, no seré YO quien se convertirá en polvo, sino mi cuerpo.

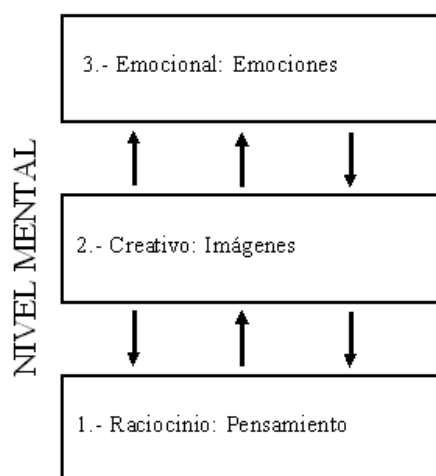
Nuestro nivel físico tiene una relación definitiva de subordinación a nuestros pensamientos y emociones, que veremos al tratar el nivel mental, emocional y otros diversos temas.

NIVEL MENTAL

Su estudio amerita una amplitud adecuada, y es la base de gran parte de nuestro desenvolvimiento como seres humanos. Personas ya más desarrolladas ubican en el pensamiento su profunda identidad, pero no es correcta tampoco esta ubicación; yo no soy el pensamiento, sino quien tiene la facultad de crearlo y dirigirlo. Como principio, es la herramienta que mueve al mundo físico, bajo las directrices del mundo espiritual. De acuerdo a la conciencia que hagamos del funcionamiento de este nivel, emprendemos una de las dos grandes opciones para nuestra vida: somos manejados por los demás o tomamos cada uno de nosotros el debido control, que dependerá de la forma en que se lleve la relación YO y mente.

Decíamos, al hablar del nivel físico, que la mente cumple el cometido de vínculo de unión entre la sutileza de lo espiritual y lo denso de la materia. Esta unión, en el ser humano sigue la secuencia: Yo, Pensamiento, Imagen, Emoción y Cuerpo; de sutil a denso. En donde, por tanto, la parte de la mente que directamente afecta a lo físico, es precisamente el nivel emocional, lo más denso antes del cuerpo. Si bien gráficamente y para una más real identificación, señalamos los procesos de pensamiento, de imaginación y emocional por separado; al nivel práctico, los incluimos en una sola temática. ¿Por qué? Porque tocamos estos temas, únicamente con fin de encauzar mejor nuestros pasos por el camino de la felicidad; y, para este logro, necesitamos exposiciones sencillas, de acuerdo a nuestro cotidiano vivir. Los procesos mencionados están enormemente relacionados, de tal forma, que verlos como temas por separado, a efectos de lo que estamos buscando, no es oportuno. Para una mayor claridad en los momentos que forzosamente necesitemos una ubicación especial de alguno de ellos, tenemos la siguiente gráfica:

Figura número 11: Gráfica de Procesos Mentales



Esta es la gráfica en donde consideramos a la mente como todo el conjunto de

procesos. A los simples pensamientos, les diremos proceso del pensamiento; a nuestra facultad de imaginar, la ubicaremos como proceso creativo o de imaginación; y las emociones, serán el proceso emocional. En la secuencia de sutil a denso, que antes nombramos, será: **pensamiento, imagen y emoción** la totalidad del nivel mental, a efectos de nuestro esquema. Estos tres procesos funcionan tan íntimamente relacionados, que todos son alentados por todos; vistos desde nuestro nivel físico, su funcionamiento es simultáneo, pero en forma didáctica podemos seguir una secuencia.

Imaginemos un ejemplo: alguien, por alguna circunstancia que no viene al caso nombrar, al observar y juzgar ciertas actuaciones o resultados de su vida, llega a la conclusión de que es un inepto; ha razonado, ha usado el proceso del pensamiento. Como consecuencia de tal conclusión, genera imágenes de sí mismo que concuerdan con su pensamiento, y las compara con las de quienes son aptos; ha hecho imágenes, ha imaginado su ineptitud y su inferioridad frente a los demás: se ha juzgado. Ha sentenciado para sí un sentimiento de inferioridad; por lo tanto, emocionalmente está enfermo y este sentimiento afectará su vida física, si no lo soluciona.

Veamos otro ejemplo, ahora positivo: alguien está afectado por un sentimiento negativo; razona y llega a la conclusión de que puede salvar esta situación; clarifica su pensamiento. Como consecuencia de tal claridad de pensamiento, imagina que ha logrado la solución que desea; el proceso de la imaginación y la creatividad ha entrado en funcionamiento. El hecho de imaginar que tiene algo que desea y que es bueno para él, lo llena de satisfacción y de gozo; ha creado un sentimiento positivo, ha desarrollado su proceso emocional satisfactorio; esta emoción influirá con éxito en su situación física.

Diremos tal vez, la secuencia teórica es fácil, no lo será tanto la práctica. Es obvio, no es lo mismo pensar en caminar que caminar, sin embargo su realización es perfectamente factible, la secuencia de ejercicios del Método está dirigida hacia estos cambios.

Siguiendo con lo cotidiano y sólo como un detalle del funcionamiento del nivel mental en su conjunto, ¿me he preguntado en alguna ocasión de mi vida, si mi alta o baja estima, mis miedos, mis inseguridades o seguridades, mi timidez, mi flojera o mi hiperactividad, mi actitud agresiva o la armonía en las relaciones con el mundo que me rodea, son una casualidad, o son producto del manejo que he hecho de mi proceso mental? Con una actitud de observador atento, nos damos cuenta que la casualidad no existe, que todo efecto procede de una causa y toda causa crea un efecto. Es decir, que mi situación de hoy, desde cualquier punto de vista que se analice, es efecto de situaciones anteriores. Más que casualidad tenemos causalidad.

Esto debería ser obvio para todos nosotros, sin embargo, al exponerse públicamente se escuchan no pocas reacciones de incredulidad y de rebeldía. ¿Es posible que mi funcionamiento mental, al nivel de las emociones como lo estamos viendo en estos momentos, intervenga en mis resultados comerciales, en la pareja que escogí o escogeré, en mi éxito o fracaso y también en el logro de mi gran sueño? Hemos formulado o hemos escuchado preguntas como éstas muchas veces. O también: ¿Acaso no son los niveles de inteligencia o de preparación intelectual lo que nos da el resultado? Es claro que también tienen influencia, pero no es definitiva; te invito a observarlo detenidamente en tu mundo. En muchas ocasiones, he escuchado expresar con cierta protesta el hecho de que sea tanta la influencia del nivel mental. Si es así, nos hemos seguido preguntando, ¿Por qué no sabemos esto desde niños? ¿Por qué no hemos sido educados teniendo en cuenta esta relación? ¿Por qué? Esta es una de las causas por las que se producen los mencionados efectos, o sea que dentro de todos los conocimientos que adquirimos desde niños, no está la sabiduría del auto conocimiento como ser humano. En la educación oficial y académica no existe esta materia, tal vez por una omisión o bien porque lo consideran tema propio de la familia o de las creencias de la misma; lo cierto es que, como consecuencia, también la familia lo ignora.

Nuestra cultura y educación son normativas, el aplauso es para quien sigue los lineamientos preestablecidos, no para el pionero que libremente busca nuevas formas y conductas.

Precisamente porque existe la causa de que nuestra educación ignora el renglón del auto conocimiento, tenemos el efecto de que muchas de nuestras vidas transcurren dentro de tal ignorancia; y sus lineamientos no se enfocan al ser humano integral, a la felicidad. No se nos enseña cómo funciona el ser humano como tal, solamente cómo funciona la sociedad y el hombre dentro de ella; por lo cual tenemos a muchos hombres ocupados en el funcionamiento de la sociedad y muy pocos dedicados a su funcionamiento específico como ser humano. Pero el ser humano no es sólo una parte de la sociedad, es también y prioritariamente una individualidad. ¿Cómo funciona en sí esta individualidad? Al hacer la pregunta nombrando al ser humano, me refiero a su totalidad, es obvio y repetido; sin olvidar que es una mente manejando un cuerpo bajo las directrices de su esencia espiritual.

EL INSTRUCTIVO DE MANEJO DEL HOMBRE

En los últimos años se escucha muchas veces un pensamiento que me gusta para compartir en este momento. Cuando compramos algo, ya sea una lavadora, una camisa o simplemente una pluma, trae adjunto el instructivo de manejo que el creador del artículo ha creído oportuno elaborar para una mejor utilidad. Sin embargo, más de cien mil niños llegan diariamente a este mundo y no traen visible su instructivo de manejo. ¿Nos estamos manejando acertadamente? Si es así, es obvio que funcionamos bien, somos felices todos nosotros y nuestro mundo es un mundo de armonía. ¿Es ésta nuestra situación de hoy y la que nos ilustra la historia respecto a los siglos pasados? Si no es así, no tenemos un manejo adecuado. ¿Será un error del Creador no habernos dado nuestro instructivo, o será que no lo hemos sabido encontrar o interpretar? Más bien parece que el error está en lo último, no nos manejamos adecuadamente porque no hemos encontrado nuestro instructivo.

¿Dónde está este instructivo de manejo de nuestra vida?: Como todas las cosas más importantes del hombre, no está en ningún lugar físico, es parte de nosotros mismos. Hace siglos que los grandes pensadores nos han dicho lo mismo: que usemos la gran facultad que tenemos de "conocernos a nosotros mismos". A medida que encontremos este auto conocimiento, hallaremos, como parte integrante del mismo, la forma adecuada de manejar nuestra vida. Dentro de nuestro planeta no conocemos otro animal que tenga la facultad de auto conocerse, con la plenitud que podemos hacerlo nosotros, aun cuando, en forma incipiente, parece que algunos sí la poseen.

Como dato curioso, podríamos considerar como un parámetro de evolución de cada especie, el grado de auto conocimiento que sea capaz de lograr. Cuando nos referimos al hombre, ubicamos el "conócete a ti mismo" como una facultad que es capaz de llevar a su máxima realización -entendiendo como máxima, lo que nos es permitido percibir- más no el hecho de que todos lo hayamos logrado. También dentro de nuestra especie, el auto conocimiento concreto desarrollado por cada uno de nosotros, será un síntoma importante de nuestra evolución individual.

Si pudiéramos escribir un "Instructivo de Manejo del Hombre", tal como existe para todas las cosas construidas por él mismo; no me refiero, repito, a una relación de normas de conducta que pertenecen a la sociedad, sino un instructivo obtenido sobre la base de nuestro auto conocimiento; nos diría qué repercusión tiene cada pensamiento, cada emoción, cada actitud o cada acto, en mi proceso de vida; nos aclararía cuáles son las causas de las situaciones que hoy tenemos, sean agradables o desagradables. También me diría cuáles pensamientos, actitudes o actos me llevarán a la felicidad y cuáles no. ¿Verdad que podría ser otra nuestra vida? ¿Verdad que serían otras nuestras actitudes, nuestro sentir y actuar?

Es obvio que tenemos este Instructivo, no está escrito pero está en nosotros. La conciencia de existir lleva implícita la forma de manejar este mismo existir. De hecho, hacer

conciencia de nuestra vida, es el camino para encontrar este instructivo; es usar mis sentidos, y mis facultades en general, para observar el mundo que me rodea y la influencia que éste ejerce sobre mí. Es cuestionarme día con día, año con año, si el devenir del tiempo y de mi desarrollo, han puesto en entredicho alguno de mis paradigmas y atreverme a cambiarlo si es preciso; o sea, buscar la vivencia de cada una de mis creencias y darles vida, o eliminarlas, no seguir las únicamente porque las tengo en mi mente.

Si pudiéramos hablarle al Creador, tal como le hablaríamos a quien nos vendió la lavadora, la bicicleta o nuestra camisa, y reclamarle nuestro instructivo de manejo como ser humano, es obvio pensar que nos contestaría: “Sosiégate y Escúchate”, con el sabio entender de que si nos sosegamos y nos escuchamos, nos daremos perfecta cuenta de cuanto estamos diciendo.

Entonces nos preguntaremos: ¿Cómo nos hemos manejado hasta el día de hoy? Cada padre y madre suponen o ignoran el Instructivo de Manejo que "Dios les da a entender". Cada uno de nosotros ha sido educado según los principios que regían el mundo de nuestros padres, sin que éstos se preguntaran si tales conductas estaban de acuerdo con el verdadero Instructivo de Manejo. Se han copiado las normas de conducta de los abuelos, pero no se ha estudiado el porqué de estas normas.

Podríamos preguntarnos si nuestros padres cuidaron en todo momento sus palabras, consejos, comentarios y actitudes, para que me ayudaran el día de mañana, que es hoy, a ser feliz, a tener éxito, a ser un buen vendedor o un buen negociador, a tener una pareja adecuada o a sentir la vida de forma que me hiciera feliz. ¿Fue así? Para la mayoría de nosotros no ha sido este el caso. Es cierto que muchas de nuestras vivencias de la niñez y posteriores, fueron auspiciadas para lograr el objetivo que nuestros padres -con muy buena intención- tenían en mente para cada uno de nosotros, pero desconocían la forma en que nuestros cerebros manejarían esta información, y en qué resultados la convertirían.

Al desconocer la secuencia de causa y efecto que maneja al hombre, la buena voluntad de los planes de ayer de nuestros padres, puede haber tenido una repercusión muy distinta el día de hoy. Algunos o muchos de sus buenos deseos podrían haber creado un grado de autoestima tan bajo, que haya afectado los resultados de nuestras actividades cotidianas. Valga el ejemplo de la autoestima por mencionar un caso muy frecuente. Lo mismo podríamos preguntarnos respecto de nuestros maestros, amigos, compañeros de infancia, de juventud y compañeros de profesión o trabajo. E igualmente podemos preguntarnos de nosotros respecto a las nuevas generaciones.

¿Se sosegaron y se escucharon ellos para proyectar en mí un adecuado conocimiento del ser humano? ¿Nos aquietamos y escuchamos nosotros para formar a la siguiente generación? Nuestros padres y maestros no han tenido un instructivo de manejo de mi vida, como no tuvieron el de la suya, ni ellos ni sus propios padres probablemente. En igual situación estamos nosotros: tú y yo.

ARQUITECTO DE MI DESTINO

Descubrir y conocer mi instructivo de manejo será hacer conciencia de mi naturaleza, darme cuenta cómo influyen mis pensamientos y actitudes en mis logros o fracasos. Observar cómo mis sentimientos y emociones conforman mi capacidad de relacionarme. Ver, por tanto, cómo mi nivel de vida y mi éxito profesional, dependerá, en gran parte, de la capacidad de relación que yo sepa sostener. Esta relación, a la vez, fluirá en razón inversa a los pensamientos y emociones negativas respecto a mí y a las otras personas; y en relación directa con la confianza que tenga en mí mismo y en las personas que me rodean. En síntesis, cada pensamiento imprime una determinada calidad de vida a nuestro alrededor y en nuestro futuro: tú y yo, tendremos la calidad de vida que corresponde a la calidad de nuestros pensamientos.

Es posible tenga que observar una parte importante de mi colección de ideas con las que he sido educado, los paradigmas a los que me he aferrado como verdades inalterables. Me dedicaré a la labor de aceptar los que le dan valor, y rechazar los que se lo restan. Me daré cuenta, con alegría, que cada momento de felicidad o de satisfacción, tiene su pensamiento o pensamientos que lo han estado creando por días, meses o años; me sentiré hacedor de mi felicidad y alegría. Me daré cuenta que mis sonrisas, hacia cualquier ser humano o hacia cualquier situación de mi vida, crean nuevas sonrisas que regresan a mí; que mi actitud de respeto y agradecimiento a las cosas bonitas de la naturaleza, llenan mi corazón de la misma hermosura con la cual estoy construyendo mi vida hermosa. Descubriré que al sentirme unido a las cosas agradables, estoy creando una vida agradable y, por el contrario, al aferrarme a cosas desagradables, creo una vida desagradable. Y las cosas buenas y malas existen al mismo tiempo y casi en los mismos espacios, depende de mi actitud de estar con unas o con otras. El resultado de estas observaciones me dará mi instructivo de manejo; es mucho más simple que el correspondiente a las cosas creadas por el hombre, es obvio, la naturaleza es más sabia.

Este pensamiento empieza a estar hoy en día tan arraigado en nuestras vidas que casi no es posible encontrar libro de formación que no lo traiga. Está implícito en todo proceso que hable de desarrollo humano, en cualquier nivel, incluyendo eficiencia profesional. Al ser capaces de captarlo y de sentir la gran alegría que ocasiona ser **el arquitecto de nuestro destino**, sentimos la grandeza del ser humano y el agradecimiento a quien lo creó.

¿CÓMO FUNCIONA MI MENTE?

Es obvio que si el día de hoy tengo interés en mejorar mi calidad de vida, me asome al interior de mi mente, y observe qué pensamientos y emociones he estado almacenando en él. Dicho de otra manera, obviamente observaré: ¿cómo se está desarrollando mi vida dentro de mi nivel mental?

Me ayudará tomar ahora de la figura número 1, la gráfica del Ser humano, la parte correspondiente al nivel mental. ¿Qué hay dentro de él? ¿Cuál es su funcionamiento? Al hacerlo así, como ya hemos expresado anteriormente, nos imaginaremos hacer estas preguntas a todos los procesos correspondientes a dicho nivel. La naturaleza de nuestra mente y sus procesos no tienen comparación, por su grandeza, con cualquier otra maravilla de la creación. Cuanto más nos aventuramos a conocerlo con detenimiento, mayores maravillas nos sorprenden y más difícil se hace limitarnos a lo escueto y simple que precisa la secuencia que seguimos. Podríamos empezar, recordando que al hablar de la relación cerebro-mente dentro del proceso pensante, en el ámbito científico existen dos tendencias extremas. Unos consideran la mente como factor aparte del cerebro, que lo rige y le da vida. Otros entienden que la mente y todo su proceso pensante es un producto del cerebro. Es decir, que el cerebro es el autor de la mente y todo el proceso pensante, como consecuencia de la evolución del hombre.

Optar por una o por otra tendencia, no tiene mayor importancia respecto al proceso que rige el desarrollo de nuestro esquema; es compatible con cualquiera de las dos y con otras cientos que podemos ubicar entre estos dos extremos. Al margen de ellas, podemos sacar dos afirmaciones primordiales:

1.- Cerebro y mente trabajan siempre conjuntamente. Hasta donde sabemos, el cerebro y la mente solos, son situaciones que no pueden ser consideradas con relación a nuestra vida dentro del mundo físico. Como consecuencia aceptaremos los procesos mentales como actividad conjunta.

2.- La actividad mental, como función conjunta, puede dirigirla el hombre a su voluntad. Yo puedo pensar lo que quiera pensar. Soy dueño de mis pensamientos.

La última afirmación, “soy dueño de mis pensamientos”, debe entenderse que se refiere a un nivel simple. ¿Por qué a un nivel simple? Porque este principio es solamente

válido cuando no existen influencias emocionales limitantes. Es decir, yo puedo pensar en una manzana, en una pera, en el mar o en el fuego. Ahora bien, si la manzana o la pera fueron causa de algún mal mío, si tuve una experiencia personal altamente desagradable con el fuego o con el mar, que me dejaron una desagradable huella emocional fuerte, ya no será tan fácil pensar felizmente en estos elementos.

De la misma manera, me puedo imaginar con distintos colores de ropa o de vestido, con sombrero o sin sombrero, vestido o desnudo; siempre y cuando sobre ninguno de estos factores tenga ningún bloqueo determinante. Con la misma razón me será difícil hacer una imagen mía de persona exitosa, si mi proceso emocional me juzga fracasado; o bien, de un hombre saludable, si he consentido que mi mente tenga la información de que soy un hombre enfermo. Como ejemplo, he podido observar la dificultad que tienen algunas personas, con determinados conceptos morales muy arraigados, en imaginarse desnudos frente a un espejo, en algunos casos me han declarado abiertamente que fueron incapaces. Es decir, son incapaces de imaginar su cuerpo, vehículo vital de todas sus realizaciones dentro del mundo físico.

Por todo esto, puntualizo que podemos tener el pensamiento que queramos, siempre dentro de un proceso sencillo. Para los otros casos, será necesario poner en práctica algún método adecuado, como puede ser la Relajación Creativa. Es obvio que entra también la ayuda del psicólogo cuando el caso lo amerite.

NUESTRA COMPUTADORA CEREBRAL

Podemos comparar la actividad de nuestro complejo pensante con la de una computadora u ordenador -con ciertas reservas referentes a la intervención del nivel del YO- puesto que esta maravillosa relación YO-CEREBRO, que el hombre posee, está muy lejos de ser igualada por las máquinas de informática que el hombre fabrica, aun con las más sofisticadas. Podemos distinguir dos elementos: la máquina y el hombre que la maneja. En nuestro caso especial, la máquina viene representada por todos los procesos CEREBRO-MENTE. El hombre que la maneja soy YO; es tu YO, el nivel espiritual.

Toda computadora viene preparada para el fin al que está destinada; desde su sistema operativo, hasta el programa correspondiente al destino que se le tenga que dar, ya sea contabilidad, escritura, estadística o cualquier otro. Posteriormente se le añadirá toda la información correspondiente al trabajo que ejecute y se obtendrá de ella los resultados de acuerdo a dicha información almacenada. Estos son los rasgos elementales de computación, que todos conocemos.

Un principio elemental, simple también, y conocido por todos por lógico, es que si le damos información equivocada, sus resultados serán inadecuados. Si le damos la información de que la capital de Francia es Bogotá y la de Colombia es París, toda la estadística de estas dos naciones y de sus respectivos continentes nos la dará equivocada; esto es lógico. Toda información que le damos queda grabada, como sabemos, en sus mecanismos apropiados como son el disco duro o bien, en disquetes en casos especiales.

Aplicando este sintetizado proceso a nuestro cerebro o proceso pensante, podremos sacar parecidas relaciones de funcionamiento. Podemos considerar a nuestro proceso pensante como nuestro departamento de informática. Lo consideraremos de acuerdo a los principios básicos que hemos visto en una computadora u ordenador. Nuestra computadora cerebral viene preparada para el manejo del hombre dentro del nivel físico donde le ha sido dado vivir. Es obvio, trae consigo su sistema operativo adecuado a este fin, en donde la labor directriz del YO está preestablecida; como también lo está la relativa ausencia de esta labor, lo que dará como resultado un ser más o menos consciente de su existir; pues la intervención del YO produce conciencia de existir, y su ausencia produce funcionamiento automático o de robot. En síntesis, toda posibilidad de relación: pensamiento, palabra, imagen, emoción, actitud y

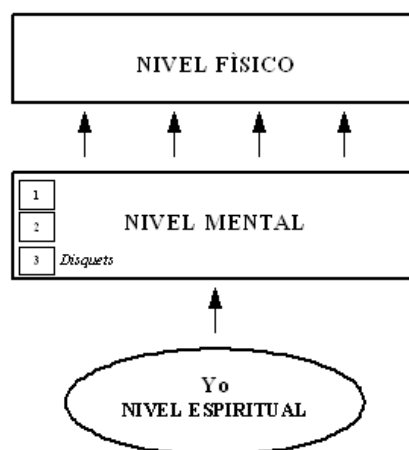
acto, está preestablecida y sus resultados previstos; está en una correlación imposible de comprender en forma total por nosotros los humanos, dado su compleja combinación de millones de factores posibles. Precisamente, su relativa y parcial comprensión por parte de cada uno de nosotros, nos dará, tal como decimos al hablar del auto conocimiento, un mayor o menor grado de desarrollo como seres humanos.

En un momento determinado de nuestra vida, dentro del vientre materno, se forma nuestro cerebro. Nuestras neuronas, que son en nuestro cerebro lo que el disco duro en el ordenador, graban toda la información que como seres humanos en general nos pertenece, así como la correspondiente a nuestra raza en especial y a la de nuestra familia en concreto; obviamente, toda la mía en particular. Dentro de esta información primaria, está el cómo funciona su Sistema Operativo; su **Instructivo de Manejo** como Ser Humano. Todo queda grabado en el “disco duro cerebral”; no obstante, para una mayor claridad a fines didácticos, desde este momento consideraré su grabación en disquetes, lo cual es también factible.

Sobre la información inicial, se irá añadiendo toda otra información que vaya suscitándose a medida que transcurra nuestra vida; sea antes o después de nuestro nacimiento. Y nos preguntamos: ¿Ya desde el vientre materno? ¿Nuestro cerebro tiene información correspondiente al tiempo del embarazo? Es claro, es información que supuestamente se graba directamente del proceso emocional de la madre al proceso emocional del hijo; sin palabras, por el proceso químico propio de nuestras emociones. Esta información se grabará siguiendo los lineamientos generales y simples que hemos nombrado, de tal forma que si le damos información veraz nos contestará verazmente, si se la damos errónea nos contestará erróneamente; tal como hemos dicho sobre el ordenador.

Veámoslo gráficamente:

Figura número 12: Gráfica de disquetes hasta el nacimiento



Es obvia la existencia del segundo disquete y su contenido, lo conocemos en gran parte por la genética. Trae la información de cómo será el cuerpo en ciernes, desde tamaños hasta colores predominantes en su formación particular, incluyendo sexo, fuerza física, timbre de voz y todo cuanto le va a pertenecer como tal. En general, toda información respecto a su funcionamiento como especie hombre, desde el latir del corazón hasta su forma de caminar.

El disquete número 1, lo hemos reservado, en nuestra gráfica, a la información más importante: el Sistema Operativo. Las leyes que le ordenan cómo usar los datos del disquete número dos, más toda información que le seguirá desde el primer momento de existir como

feto, con capacidad de grabar, hasta el día de su muerte. El funcionamiento de estas leyes es el Instructivo de Manejo tantas veces nombrado. ¿Cuáles son estas leyes? No las sé ni creo que nadie las sepa; sin embargo, si se me obligara a conjeturar cómo obtenerlas, diría simplemente: “Sosiégate y Escúchate”.

Quiero referirme al tercero, cuando estamos recibiendo, en origen, el nivel emocional de nuestra madre. No puede haber dos embarazos exactamente iguales, aun cuando sea la misma madre. Los tiempos no son los mismos, las circunstancias son distintas. No es lo mismo el embarazo del primer hijo que el del segundo, sin comentarios para un quinto, sexto o décimo. Son distintas las edades de la madre para cada caso. Las relaciones con su esposo o padre del bebé serán también distintas. Otras serán las ilusiones de la futura madre; otros los quehaceres cotidianos, incluyendo su grado de armonía o de estrés.

Qué tanto somos afectados en el ámbito de información durante este tiempo, es muy impreciso. Existen estudios que, en muchos aspectos, difieren unos de otros. Para una mayor seguridad tendríamos que esperar haya un consenso definitivo. En el caso concreto de la posibilidad de aborto, cuando ha sido motivo de discusión en la pareja, algunas estadísticas informan que el bebé tendrá predilección por el miembro que le defendió la vida.

Una persona que había asistido a uno de mis cursos, me comentó había tenido muchas dificultades con su padre, sentía que lo aborrecía, mientras que con la madre se llevaba muy bien. Al escuchar sobre la existencia de este estudio estadístico, habló claramente con sus padres y aceptaron éstos haber tenido esta discusión cuando su embarazo. Es obvio que hubo una fuerte escena familiar, pero enormemente positiva; no tenía ella por qué juzgar a sus padres y surgió una profunda comunicación entre los tres: “Mi actitud negativa ha desaparecido, los he comprendido y los quiero a los dos igualmente”, me dijo ella. Esta experiencia no prueba nada en favor de las estadísticas mencionadas, es obvio, es solamente un dato más que me fue dado conocer personalmente.

Por todo ello, tendremos que ir a la lógica que emerge de una profunda observación de la vida. No estará exenta de cierta dosis de conjeturas, es claro; no vamos a buscar demostraciones científicas, vamos a la “escucha” que sigue al “sosiégate”, para que nos lleve hacia una vida feliz. Cuando se trata de buscar caminos de bienestar y felicidad, no se puede ir a la zaga del proceso científico, que por metódico es lento; es preciso tomar el papel de pionero, lógicamente con el máximo de sentido común y afianzándose en las partes donde la ciencia ha dado su lógico parecer.

UN EJEMPLO

Me gusta poner el ejemplo siguiente: Imaginemos tres mujeres embarazadas dentro de alguna habitación. Imaginemos una escena desgraciadamente de nuestro tiempo: Un terrorista las amenaza con una metralleta y les dice que las va a matar. Usemos nuestra imaginación para considerar tres respuestas distintas que puedan englobar las cientos o miles que pudieran darse.

La primera mujer, supongamos, reacciona a la agresión del terrorista con parecida actitud, lo agrede verbalmente y tal vez intente hacerlo físicamente deseándole lo peor de la vida. La segunda, con una calma de la que pueden presumir muchas mujeres, imaginemos intenta convencerlo de la inutilidad del acto; apelará al amor, a la comprensión y demás valores, incluido su sentir maternal. La tercera mujer, podrá reaccionar en una forma muy común también, se desmayará; será el acto correspondiente a la actitud de: "arréglenlo como puedan, que yo me voy".

Hemos de pensar que ninguna de las tres pasó la misma información mental al cerebro de su bebé, pues fueron distintos sus pensamientos y emociones. Conjeturando el código informativo, la primera dio la información: "estás llegando a un mundo muy agresivo que me altera y estresa". La segunda: "estás llegando a un mundo amoroso donde toda comunicación

es posible". Para la tercera: "no vale la pena hacer nada, mejor desentiéndete de los acontecimientos".

Sigamos imaginando. Pasan los años y sucede algo muy común en muchos niños: un día, cada una de estas mamás le da a su hijo mermelada de ciruela en mal estado; afecta su salud, su asistencia a clases y su vida de unos días. Obviamente, se acordarán algún tiempo de su afección estomacal y quedará grabada en el cerebro con gran fuerza emocional.

La información, supuestamente correcta, que el cerebro del niño recibiría por este accidente, debería ser: "Mermelada de ciruela en mal estado me enferma". La actitud correcta sería, en un futuro, no comer mermelada de ciruela en mal estado. Pero ésta no fue la primera información que llegó a su cerebro; había antecedentes respecto a funciones digestivas, tipo de disciplina en la comida, sobreprotección o falta de la misma, y cientos de otros detalles que ya son parte de la información que su programa está manejando para tomar decisiones; incluiremos también la imposibilidad de razonar por sí solo sobre la situación, debido a su corta edad. La información correcta, queda ligada a esta multitud de informaciones adicionales, obtenidas en forma inconsciente y grabadas muy especialmente en su proceso emocional, que altera la limpieza de la misma. El resultado podrá ser una información inadecuada, como: "no comer mermelada de ciruela". No tan sólo esto, incluso simplemente "no comer ciruelas", "no comer mermelada", "no comer nada dulce" o bien, nada que tenga la apariencia de mermelada de ciruelas; e incluso: "todo lo que me da mi mamá es malo". Serán resultados distintos para cada niño, de acuerdo a sus impresiones anteriores.

Vayamos nuevamente a las actitudes de las mamás. Supongamos que al cabo de unos meses le da nuevamente mermelada de ciruela al hijo, ahora en buen estado, y el hijo no la quiere comer. ¿Cuál será la reacción de cada una de las madres prototipo del ejemplo anterior? Vamos a suponer que no han cambiado en forma fundamental su carácter, tendremos: La primera seguirá reaccionando con agresión, existe la posibilidad de que golpee al hijo, impondrá su criterio, estará enojada y agresiva: "tienes que comer mermelada de ciruela y punto". La segunda razonará con su hijo, negociará la solución, le explicará del porqué tuvo problemas la vez anterior que comió mermelada: la comerá con él, lo convencerá. La tercera madre hará lo propio de su carácter, dará otra cosa al hijo en sustitución de la mermelada, para que se calle, o bien, simplemente le dirá: "no comas", ¡que otro solucione el problema!

Aun cuando sea éste un ejemplo muy conjeturado y no demostrable, nos puede motivar a observar cuantas reacciones equivocadas pueda tengamos, cada uno de nosotros, ante la vida. Situémonos en nuestra infancia y en el lugar de uno de los niños. Cuantas veces un "no me gusta", quiere decir: "mi cerebro tiene sobre este aspecto una información desagradable que yo no comprendo". Cuantas ideas, creencias y opiniones sobre aspectos de la vida que nos hacen daño, o no nos dejan desarrollar adecuadamente, no son más que errores de información, sobre los cuales fundamentará el cerebro decisiones que afectarán todo nuestro futuro; pues esta situación la encontramos tanto en el caso expuesto de comida –la mermelada de ciruela en mal estado- como con relación a todas las situaciones de nuestra vida. Lo podemos observar con respecto a nuestras tendencias favorables o desfavorables a cierto tipo de trabajo, de relación con determinadas personas, en los procesos sexuales, en tomar la vida con interés o desgana, en actitudes agresivas o armónicas que nos parecen implícitas en nuestro modo de ser, en deportes, en música y tantos otros.

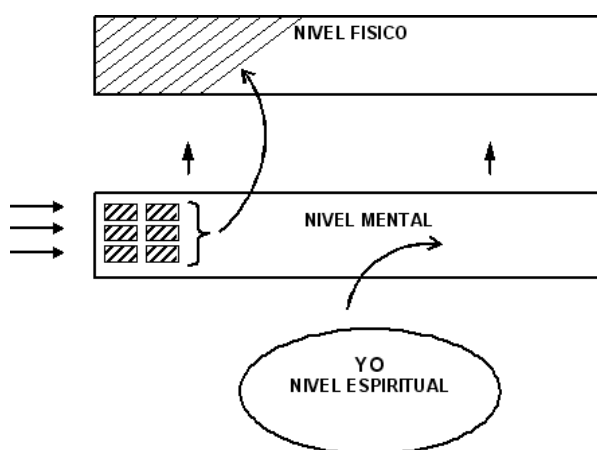
NUESTROS DISQUETS

Pasa el tiempo y nuevos disquetes se están formando en nuestro cerebro. Todos los acontecimientos son motivos suficientes para informaciones importantes. Ya sean las primeras manifestaciones de cariño de los hermanos más grandes, o su ausencia. El ingreso al preescolar, donde tendremos la suerte o desgracia de encontrarnos con maestros y compañeros

cariñosos o agresivos. La primaria y la secundaria, con las mismas posibilidades. La primera vez, o una de las primeras, que nos dirigimos al sexo opuesto y su reacción agradable o desafortunada. Los primeros intentos de jugar algún deporte y sus resultados. Tantas y tantas situaciones emocionales que marcaron información a nuestras neuronas, no sobre la base de la realidad, sino como lo percibía nuestro cerebro a través de la experiencia de sus anteriores informaciones grabadas.

Hay que añadir todos los consejos familiares, tanto de tipo disciplinario como de costumbres, de nivel social o nivel cultural. Las escuelas donde asistimos, así como nuestra religión y demás instituciones, aportan formación y adoctrinamiento. No solamente está en nuestro cerebro toda esta información que nos dieron en nuestra niñez y adolescencia, sino que, además, están también nuestras reacciones correspondientes a las mismas y las reacciones a estas primeras reacciones. Ante un error en nuestra vida, puede estar nuestra reacción de culpabilidad o de auto perdón, tan distintas una de otra, que nos marcarán distintas situaciones al nivel emocional. Y sin embargo, el móvil primario es el mismo error. Veámoslo gráficamente:

Figura número 13: Gráfica de disquetes totales



¿MIS PENSAMIENTOS? ¿MI VIDA?

Como se ve, nuestro nivel mental está alimentado desde el exterior con la información que recibimos, y de acuerdo a ella, formamos nuestro mundo físico en el mismo sentido.

Cuando queremos exteriorizar una opinión, resultado de toda esta información que tenemos, es muy normal hacerlo empezando con la frase: "Yo pienso..." que podríamos entender como: "mis pensamientos son..." ¿Es correcto decir que los pensamientos que tengo en mi cerebro son mis pensamientos? ¿Son míos? Son míos en cuanto los tengo dentro de mí. También quien compra un cuadro dirá que es suyo, lo colgará en la pared y dirá con orgullo: ¡qué precioso está mi cuadro! aun cuando seguirá siendo del artista que lo pintó, viendo desde otro punto de vista el concepto de propiedad. Nuestros pensamientos, en su gran mayoría, son nuestros como en el caso del cuadro comprado; pues es evidente que hemos sido adoctrinados desde fuera con tal fuerza, que estos pensamientos son de una "propiedad muy cuestionable". Pocas veces hemos usado el arte y su supuesta libertad, como en el caso del pintor.

¿Qué sucede, entonces con nuestra vida? Realmente, ¿Puedo decir mi vida? ¿Es mi vida? ¿Es tu vida? Bajo los mismos parámetros anteriores, sí. Se formó en gran parte de nuestra colección de pensamientos externos; nos la formaron en gran parte quienes nos adoctrinaron. ¿Solamente en gran parte, no en su totalidad? Es claro, tenemos la facultad de

tomar decisiones sin tener en cuenta nuestro adoctrinamiento, se verá al analizar nuestro nivel espiritual.

NUESTROS NIVELES MENTALES

Volviendo a nuestro proceso mental. ¿Qué hacemos con nuestros disquetes? ¿Cómo están almacenados? ¿En qué forma tienen influencia en nuestra vida?

La neurología nos dice que nuestro cerebro tiene una vibración eléctrica en forma constante, a distintos ritmos. Situándonos en un segundo de tiempo, esta vibración puede ser tan rápida que logre veinte o más unidades, que llamaremos ciclos, en solo dicho segundo. También puede ser tan lenta que no haga ni siquiera un ciclo por segundo. Si nos remitimos a nuestros estudios elementales de física, donde podemos recordar sus gráficas correspondientes, veremos con facilidad cómo cada ciclo es el origen de una onda en la gráfica. Esta forma de apreciarlas, ha dado lugar a distintos tipos de ondas cerebrales, que la neurología usa con los nombres de ondas Delta, Theta, Alfa y Beta. Sus frecuencias y particularidades correspondientes, los veremos en nuestra Gráfica de Niveles.

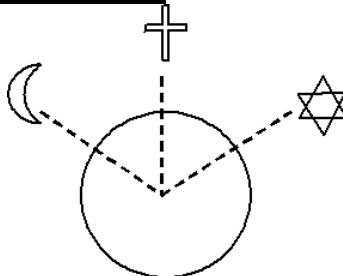
Al nivel práctico, nuestro cerebro no sigue una secuencia por clases en forma tan rígida como acabamos de mencionar, sino que va mezclando éstas, y partes de éstas, en una combinación que va de acuerdo con las vivencias que estamos teniendo y de acuerdo a sus necesidades. Nuestro cerebro debe resolver una incalculable cantidad de situaciones, que se le presentan en el corto tiempo de fracciones de segundo, y cada situación requiere de un tipo específico de onda. Lo cual veremos en la mencionada gráfica.

La neurología invierte mucho trabajo y dinero en sus investigaciones, que nos descubren verdaderas maravillas, sus avances son notorios. Sin embargo, este funcionamiento en el ámbito científico, poco nos sirve a nosotros para nuestro esquema, pues necesitamos situarlo lo más simple posible dentro de nuestro vivir cotidiano. Nos ceñiremos a una exposición muy simplista y apegada a nuestro móvil principal: entender nuestro Instructivo de Manejo.

Ya en sus días, el Método Silva de Control Mental diseñó su gráfica de niveles para eludir la complejidad de los sistemas científicos; gráfica que ha dado la vuelta al mundo y ha sido adaptada por diversas personas de acuerdo al resultado didáctico que se buscaba. Se puede encontrar en su libro de El Método Silva de Control Mental.

Muchos años antes, precisamente en el siglo XIV, el humanista católico mallorquín y franciscano Ramón Llull, más conocido por Raimundo Lulio, hizo una gráfica de esencia muy profundo y exposición muy simple, para explicar las diferencias entre las religiones cristiana, judía y mahometana, en pugna también en aquellos tiempos. El dibujo de este humanista nos puede servir de base para la construcción de nuestra Gráfica de Niveles, en un intento de adaptar los conocimientos científicos a nuestro mundo cotidiano. Veámoslo:

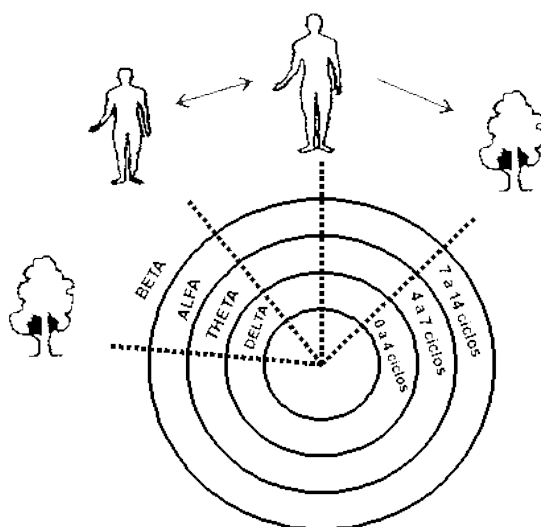
Figura número 14: Gráfica de Ramón Llull



El móvil de su idea era demostrar cómo, a medida que se profundizaba en la esencia de las tres religiones, las diferencias se acortaban. Al llegar al centro desaparecían todas ellas, y se convertían en un punto que contenía la misma esencia para las tres. Era una forma de llegar a la verdad única. En síntesis, la observación desde el centro daba una misma verdad y

la diferencia era producto de la superficialidad de lo mental y lo físico que en ellas intervenían. Hoy podemos usar la idea de aquel filósofo y humanista para comprender mejor al hombre. Es obvio que Ramón Llull no disponía en su tiempo de los conocimientos que al nivel de desarrollo mental tenemos hoy; no conocía los diversos niveles de conciencia que la psicología nos enseña, ni tampoco las vibraciones cerebrales Beta, Alfa, Theta y Delta que la ciencia médica nos ha dado. Si añadimos estos conocimientos a la gráfica de Ramón Llull, con el fin de usarla dentro de nuestro esquema, se nos presenta en la siguiente forma:

Figura número 15: Gráfica Ramón Llull con Niveles Mentales

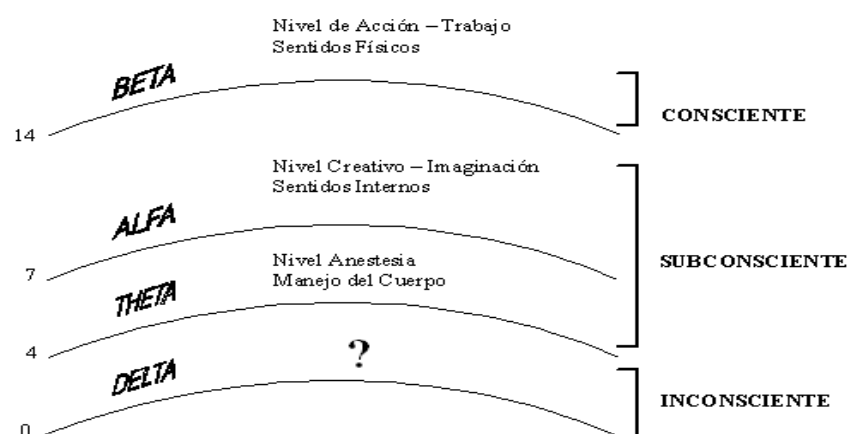


En este dibujo, ya con los niveles mentales adecuados, podemos ver en que forma se hace más patente las diferencias de distancias consideradas desde el nivel físico o desde los distintos niveles mentales. Nosotros, habituados al nivel físico, nos empeñamos en obtener toda la información desde y hacia este nivel; sin embargo, desde el nivel mental, teniendo la técnica adecuada, es más efectivo.

Es curioso observar cómo antes de que la ciencia nos diga que no existe la línea recta en el cosmos, se aplica la línea curva para una gráfica que verdaderamente corresponde a una verdad que, en su esencia, trasciende los límites de nuestro mundo físico. En caso parecido nos encontramos al querer enfocarnos a una auténtica comprensión del ser humano.

No es necesario manejar toda su totalidad, simplifiquemos y tendremos lo siguiente:

Figura número 16: Gráfica de Arco de Circunferencia con Niveles mentales



Al añadirle los conocimientos modernos, se hace más tangible lo dicho por Ramón Llull; nuestros mundos Mental y Espiritual, que son nuestro interior, contienen mayor información y más veraz que nuestro mundo físico exterior. Veamos en forma simple algunas de las características de los distintos niveles, con el fin primordial de poder observar con detenimiento el Nivel Alfa, en donde nos ubicaremos para el trabajo con nuestros ejercicios de relajación.

NIVEL BETA: Corresponde a las vibraciones cerebrales cortas, de catorce ciclos aproximadamente hasta veintiuno o más por segundo.

Es el nivel del uso de los sentidos físicos, en estado de alerta. El mundo del trabajo, de actividades físicas, de hacer y construir. Es un nivel limitado, no podemos actuar más allá de nuestras posibilidades que son los sentidos físicos. Es el nivel que usamos en nuestro cotidiano vivir.

Es también el nivel Consciente, el de darnos cuenta; es el nivel de los acontecimientos externos, nuestra vida física estando despiertos.

NIVEL ALFA: Corresponde a las vibraciones cerebrales de siete a catorce ciclos por segundo aproximadamente.

Es el nivel de la imaginación y la creatividad mediante los sentidos internos. Es el nivel de la interiorización, del auto conocimiento y de la armonía. Es el canal de comunicación con nuestros niveles espirituales, nuestro "cuarto interior" donde nos retiramos a orar. Nuestra "base de datos" de nuestro complejo mundo de la informática. Al contrario de nuestro nivel Beta, no tiene límites, puesto que la imaginación no los tiene. Si encontramos alguno, es el que nosotros mismos nos hemos puesto.

Nuestro cerebro mantiene una gran actividad de Alfa diariamente estando despiertos, también, y muy especialmente mientras dormimos. En este nivel, mientras dormimos, la

mente descansa. Podemos obtener parecida actividad mediante la relajación.

Pertenece al subconsciente, al me doy menos cuenta de los estímulos externos que me ofrecen los sentidos físicos, como la misma palabra indica; pero con relajación lo usamos en forma consciente, con mayor información, puesto que aunamos la de Beta con la de los niveles profundos; es creativo y crítico asertivo: es el darme cuenta a un nivel interno.

NIVEL THETA: El cerebro mantiene sus vibraciones con ondas largas que van de cuatro a siete ciclos por segundo en forma aproximada.

Las facultades correspondientes a esta vibración se concentran al manejo del cuerpo. Su auto educación en estado de alerta, despierto, nos puede servir para controlar el dolor y el placer, incluso como anestesia para cirugía menor.

Diariamente, en nuestro sueño, nuestro cerebro mantiene su tiempo correspondiente de esta vibración, en donde el cuerpo descansa.

NIVEL DELTA: Corresponde a las vibraciones cerebrales que no pasan de unos cuatro ciclos por segundo.

Tenemos poca información respecto al mismo, debido a una gran dificultad para su estudio, puesto que así como al Alfa y Theta se les puede mantener en un estado de conciencia, no pasa lo mismo con el Delta. ¿Qué se quiere decir con esto? Que cuando mediante relajación o meditación entramos a los niveles Alfa o Theta, mantenemos la conciencia y podemos relatar nuestra experiencia a quien nos escucha; sin embargo, al entrar a Delta quedamos dormidos profundamente, fuera del estado consciente, y no nos damos cuenta de la experiencia, no podemos relatarla durante el ejercicio ni la recordamos al final del mismo. Es el nivel inconsciente, no me doy cuenta. No existe comunicación con él desde el nivel consciente, en forma premeditada; la relación con él, cuando existe en algún momento, se presenta en forma espontánea, mediante el nivel Theta o Alfa. Podemos ubicar en él la conexión Mente-Espíritu; también ubicamos en este nivel las teorías sobre el Inconsciente Colectivo o la Conciencia colectiva.

Durante nuestro sueño tenemos espacios de tiempo correspondientes a la vibración Delta, donde se cree descansan nuestras células.

NIVEL ESPIRITUAL YO SOY

Es en el mundo del YO, la luz misteriosa de todos los secretos, donde podemos ubicar nuestro libre albedrío. En este nivel situamos los valores más profundos de la vida que Dios nos dio. Somos en este nivel su imagen y semejanza. Es el nivel espiritual, la razón de existir de todas las religiones; los niveles físico y mental de ellas, habrán de ir dirigidos al logro de un camino más fácil para la evolución espiritual de cada ser humano, que es responsabilidad y tarea individual, aunque con influencias del grupo y para el mismo grupo.

¿Nos hemos preguntado a veces si existe alguna diferencia entre decir YO SOY o YO PIENSO? Cuando digo yo pienso, hablo de que estoy usando mi facultad de crear pensamientos. Acepto, entonces, que el YO es el sujeto creador y por tanto dueño de los mismos. Si nuestra educación al respecto fuera otra, ésta sería una frase que nos haría vivir esta maravillosa interpretación. Mas, como ya hemos dicho que usamos el "yo pienso" en forma desvirtuada, con el yo pienso queremos decir: "los pensamientos que tengo respecto a tal asunto son..." En tales casos el "yo pienso" no es correcto, y debería haber una forma gramatical distinta para decirlo, pues con ello desvalorizamos la acción de pensar y la situamos al nivel simple de tener información. No vamos a crear formas gramaticales nuevas ni adoptar costumbres de habla distintas a las que tenemos, es obvio; lo que tiene sentido en este momento, para quien quiera un desarrollo humano importante, es hacer conciencia de

estas distintas formas de expresión, y de las confusiones a que nos somete el lenguaje, al momento de intentar conocer nuestra naturaleza.

Entonces, ¿cuándo, con toda propiedad, puedo decir YO PIENSO en el sentido de creador de mi pensamiento? ¿Hay alguna forma simple de hacer conciencia de qué tipo son mis pensamientos?

SENTIR Y JUZGAR

La diferencia básica entre los pensamientos adoptados por mi mente, recibidos como información, y mis pensamientos como gestión del YO, es el Sentir. Necesitamos ubicar adecuadamente dentro de nuestro léxico el verbo sentir. Es tan amplio su significado, que nos exponemos a interpretaciones que no se ajustan a nuestro esquema. Mencionaremos el Sentir como el uso de nuestros cinco sentidos, como el darme cuenta, tanto de mi entorno como de mi vida mediante estos sentidos. Sentir es estar sensitivo a la vida y a sus acontecimientos, a los sentimientos y vivencias de uno mismo y a los sentimientos y vivencias de los demás, captarlos en su esencia, percibirlos. Se necesitará por tanto dar libertad plena a nuestros sentidos, sean físicos o internos, para que capten y conozcan directamente lo que nos es dado conocer. Quisiéramos por tanto, dentro de nuestra secuencia y temática, separar el Sentir del concepto de “sentimiento”, usado en psicología, tales como el sentimiento de culpa, de inferioridad y tantos otros, así como también el percibir los estímulos internos y externos en un nivel superficial.

¿Qué es juzgar? Cuando hacemos un juicio de algo, ya sea de un hecho, una actitud o una forma de expresarme, lo que sucede es que nuestra mente lo compara con las normas que ella tiene y lo califica; ya sea como bueno, malo, indiferente, etc. Nuestra mente actúa en forma automática, y cuando nosotros, inconscientemente, nos sujetamos al proceso de nuestro nivel mental, es ella, nuestra mente, que rige nuestros actos, e incluso nuestros pensamientos; nos dice cuáles son correctos y cuáles no, de acuerdo a las grabaciones anteriores que ella tiene. Nosotros, tú y yo, habremos perdido, en tal caso, la facultad de decidir; nos sujetamos a su juicio, o sufrimos después los sentimientos correspondientes, por ejemplo: culpas o inferioridad, que son el conflicto entre nuestro deseo y el juicio que nos restringe.

Pongamos un ejemplo: olemos nuestra flor preferida y exclamamos un sinfín de alabanzas y exclamaciones. Estas exclamaciones tienen una tendencia al juicio, aunque no siempre. El Sentir, en este caso concreto, lo entenderemos mejor si, en un profundo silencio, gozamos el aroma sin necesidad de “juzgarlo”, sin “calificar su gran calidad”. El aroma y el placer que me causa “son” simplemente porque “son”.

Si ahora analizamos el ejemplo de nuestra flor preferida vemos qué fácil caigo en apreciaciones que podrían no ser exactas, ya que la exclamación de alabanza puede ser producto de un Sentir maravilloso y el silencio aludido puede ser un momento de juicio. ¿Entro en contradicción? Siento que no, lo que sucede es que al llegar a ciertos niveles humanos nuestros idiomas no tienen palabras adecuadas para expresar lo sutil de tales niveles. Nuestros idiomas y sus palabras fueron hechos para el nivel físico. Es necesario que cada uno de nosotros, dentro precisamente de su particular proceso de conscientización, capte la esencia de las ideas sin la necesidad de relacionarlas con su vocabulario. Éste es precisamente el camino limpio y auténtico hacia lo espiritual. El camino del SER: **son porque son.**

El mismo juicio expuesto en la flor preferida lo tenemos con nosotros mismos. Nuestra mente juzga constantemente todos y cada uno de nuestros pensamientos, emociones, actitudes o actos, al compararlos con información registrada anteriormente. Verifica si es bueno o malo, si es correcto o no lo es. Todos lo hemos notado, pues nadie es totalmente santo, alguna vivencia que podríamos disfrutar plenamente, queda empañada por algún sentimiento de culpa o vergüenza que aflora al mismo tiempo que la vivencia; nuestro cerebro es capaz de darnos el placer y algún sentimiento negativo al mismo tiempo. De

esta lucha, que para muchas personas es constante, nacen todos nuestros sentimientos de culpa, vergüenza, auto castigo, auto imagen devaluada, y tantos otros; que se convertirán después en agresividad, timidez, fracaso en pareja, incapacidad de comprensión para los hijos y tantos otros males. Esta situación es totalmente contraria al camino espiritual. El juicio nos mantiene dentro de un nivel mental equivocado, por ausencia de libertad, y el Sentir nos lleva hacia el camino espiritual, que es de libertad; entendiendo que libertad no siempre es actuar, es poder decidir si se actúa o si no se actúa. **Juzgar y sentir** son dos caminos opuestos dentro de las posibilidades de nuestra vida: juzgar es de la mente, y es el camino que la misma mente nos marca mediante su aprobación o su desaprobación; sentir es del espíritu, y es el camino que TÚ y YO marcamos a nuestra mente, dándole a ella nuestra aprobación o nuestra desaprobación. Hemos de recordar que no estamos hablando del actuar del hombre dentro de su sociedad. No hablamos, es obvio, del cumplimiento de leyes civiles o penales. Hablamos del hombre frente a sí mismo, del hombre consigo mismo.

En tal situación, del hombre frente a sí mismo, es cierto que muchos diremos: este juicio que tenemos mientras disfrutamos cierto placer o tenemos determinada actividad, es precisamente bueno; es la conciencia que nos recuerda que está mal hecho. No, no me refiero a este juicio, que es preciso ubicar correctamente; este sentir del gusanillo de la conciencia, no debería existir nunca, porque nunca deberíamos tener ninguna actividad inadecuada; es decir, sin que la hayamos decidido completamente. Toda actividad, toda vivencia debe “ser sentida antes”; y aquí, sentida, quiere decir haber puesto en armonía el JUICIO de la mente con la decisión del YO; es decir debe ser aceptada o no aceptada oportunamente. Un ejemplo: deseo comer un helado, pero estoy a dieta para adelgazar; lo como y mi mente me protesta; sentir, aquí, nos referiremos a que YO decidiré si me como el helado, aun a costa de la dieta; si decido comerlo, la mente debe callar mientras lo hago y después de haberlo hecho; si sé que voy a tener conflicto, es que no estoy preparado, mejor no comerlo. Mis decisiones deberían darse siempre después de un debate interno, que analiza la conveniencia o no, de la decisión que está en juego tomar; conveniencia o no-conveniencia, quiere decir si me hará feliz o no el acto en sí y sus repercusiones. Estamos hablando a un nivel muy teórico, pero ¿cómo vamos a lograr una vida feliz si no conocemos la teoría de su proceso?

Volviendo a la tendencia de mi mente a juzgar mis actos, al hablar de juicios mediante parámetros que están dentro de mí, en mi mente, podría pensar que yo me juzgo a mí mismo. Sin embargo, no corresponde esta expresión exactamente a la realidad, es mi mente que me juzga, aun cuando la mente es mía, mi mente NO SOY YO; ya lo hemos tratado antes. Acordémonos que YO soy más importante que mi mente, soy quien tiene la facultad de manejarla y dirigirla, YO SOY la esencia más profunda; y si esta esencia no hace valer sus facultades y derechos, si no dirige a su mente, su mente se desentiende de su YO y se auto dirige: el Ser es “anulado” y toma la calidad de robot. Por tanto, si YO no dirijo a mi mente, ella, mediante su complejo mecanismo, me controla a mí cerrando mi expansión, puesto que no me deja sentir mi mundo en libertad, aludiendo juicios preestablecidos. No me deja sentir en plenitud el mundo que me rodea. Un ejemplo lo tenemos en el concepto felicidad; quien por sus grabaciones mentales y emocionales dice que no existe, está automáticamente privado de la experiencia de la misma, puesto que no la acepta; por tanto está incapacitado para ser feliz. Su mente y sus juicios tomaron el mando de su vida.

En síntesis, entonces, tal vez lo más acertado es decir que sentir es percibir nuestro mundo interno y el mundo que nos rodea sin injerencia de los juicios mentales. ¿Es posible esto? Sí, claro que sí, pero no es tan fácil. Se necesita tiempo, se necesitan espacios y vivencias. Se necesita vivir con el corazón, caminar con él, se necesitan esfuerzos, no físicos, para lograr acallar la mente y escuchar el espíritu. Ya lo dijimos antes: "... la búsqueda nos lleva al encuentro en la misma forma que el encuentro nos lleva hacia la búsqueda". Por ello

las palabras a este nivel tienen poco valor. Es el Sentir las vivencias, que me sitúan en el camino del Sentir. SENTIR y espíritu van tan ligados, que uno sin el otro carecen de sentido.

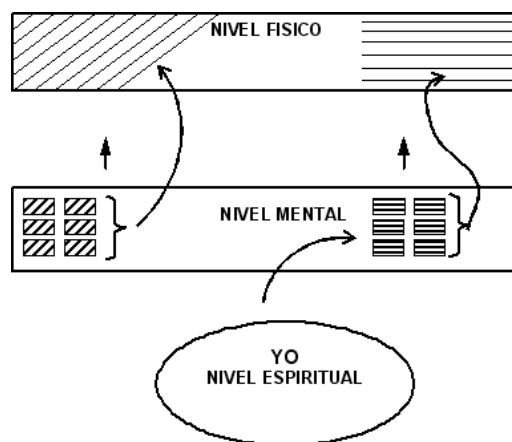
NUESTROS SENTIDOS FÍSICOS E INTERNOS

Aún cuando estemos tratando un nivel muy sutil, ¿Habría una forma más simple de enfocar nuestro caminar hacia el Sentir? ¿Podemos bajarnos algo al nivel cotidiano? Sí, digamos que se puede enfocar todo lo dicho a nuestro vivir cotidiano. Podemos percibirlo dentro de nuestra vida práctica, dentro de nuestro quehacer diario. "Entre los pucheros se encuentra a Dios, decía Santa Teresa". Aun cuando hablamos de un Sentir que queda ubicado en nuestro nivel espiritual, su desarrollo es eminentemente físico y mental. ¿En qué consiste? En el desarrollo de nuestros sentidos. ¿Cómo es posible, diremos algunos, que el desarrollo espiritual se sitúe en el nivel físico? Es que un desarrollo espiritual auténtico empieza por un cuidado especial de mi cuerpo y de mi mente, puesto que yo soy responsable ante la naturaleza y ante su Creador de su buen funcionamiento; y en su buen funcionamiento va implícito su uso pleno, sin reservas y en forma consciente, producto de una decisión clara y libre. Yo soy el nivel más profundo de mi esencia, que está trabajando en este nivel físico llamado Tierra, por medio de mis niveles mental y físico. Lo esencial, entonces, será que estos niveles estén en contacto en forma eficaz y armónica con mi planeta mediante los mecanismos naturales y apropiados, que son nuestros cinco sentidos, nuestras cinco ventanas al mundo. Ya sean sentidos físicos, para el mundo que nos rodea, o sentidos internos, para nuestro mundo interno.

Dentro del Cosmos no existe la inmovilidad. Si yo no uso mi vida para elevar lo físico y lo mental a mis niveles superiores, si no los espiritualizo, ellos arrastrarán mi vida a niveles menos profundos o menos superiores, la materializarán. Suben ellos conmigo en mi desarrollo integral, o soy yo que mermo el mío para quedarme al nivel de ellos. Esto lo sabemos y usamos su correspondiente léxico en nuestro mundo cotidiano. ¿No decimos de alguien: "está muy materializado"? ¿Acaso este alguien es de metal o es que tiene mucho dinero? No nos referimos a ninguno de los dos casos; al hacer de él este juicio, queremos indicar que está aferrado al dinero, aunque sea solamente una moneda, se bajó al nivel del dinero en vez de subir el dinero al nivel a que tiene derecho como ser humano. De esta forma, cerró su mente a los canales normales de comunicación con el YO, y abrió en demasía los de la mente con el cuerpo.

Como ser humano, yo he de tener la experiencia positiva y grandiosa de la vida de mi cuerpo físico dentro de este nivel Tierra y tengo una gran herramienta para lograrlo: Mi Mente. El camino hacia el Creador está dentro de esta experiencia y hacerla consciente es mi vida plena, mi felicidad. Veamos cómo queda en una gráfica.

Figura número 17: Gráfica del Ser Humano con Decisiones del YO



En esta gráfica, donde repetimos el proceso de los disquetes de información del exterior, incluimos también los formados mediante el proceso de decisiones del YO, en donde nos hemos extendido en párrafos anteriores.

El YO construye mi vida mediante su vivencia, su sentir; posiblemente utilice gran cantidad de mis programaciones anteriores, pero las hace suyas al sentirlas. Ya no es el robot humano que se rige por lo grabado, es el Ser Humano que, sintiendo, decide aceptar o no aceptar lo grabado; mientras tanto, en forma constante y consciente, sigue enriqueciendo su vida con nuevas experiencias.

En síntesis, por tanto, el nivel espiritual es toda la vida. Hablar del nivel espiritual no es hablar de algo tangible que forma parte de nuestro ser, es hablar de este ser en una armonía tal, que tangible o intangible, es perceptible como una totalidad integrada.

Tuve hace años una experiencia maravillosa con un asistente a uno de mis cursos. Se acercó a mí el último día y me dijo: Carmelo, yo vine al curso convencido de ser ateo, ahora me voy y sé que hay un Dios. Bueno, le respondí, te agradezco me digas esto, pero ¡yo no te he hablado de Dios! Sí, es claro, ni fue necesario, siguió diciendo, pero descubrí algo dentro de mí, mucho más valioso de lo que creía antes, y este algo me dice que Dios existe. (He de hacer notar que en aquel entonces tocaba muy poco, y en ocasiones nada, el tema Dios y nivel espiritual; concretamente, ni en los ejercicios de relajación se le nombraba). ¿Qué sucede, entonces? Que el nivel espiritual, el YO, no es tema de discusión, de demostraciones ni de grandes ponencias intelectuales; es un tema para compartir, para vivir, para sentir, percibir, y como resultado podremos discernir sobre él.

Muy contraria a la anécdota anterior, una amiga mía, una muchacha de unos treinta años, que había asistido a uno de mis cursos, me invitó a comulgar con ella en la Misa de Fin de Año; el motivo era que celebraba su primera comunión y quería hacerlo acompañada. Después de la experiencia, conversamos un rato y me comentó que este acto había sido el último de una serie de ritos que empezaron con el bautismo, pues no la bautizaron cuando era niña. Dentro de nuestra conversación, salió a relucir el examen que tuvo que presentar sobre la teoría de la doctrina. Me dijo que le hicieron muchas preguntas y, una de ellas fue: ¿Quién es el Espíritu Santo? Ella, por no acordarse en forma exacta de la contestación, que indicada en el libro de la doctrina que le habían prestado, empezó diciendo: “Yo siento que...” ¡No!, le cortó el examinador; lo que sientas no importa, ¿Quién es el Espíritu Santo?

En estas dos anécdotas podemos distinguir dos procesos distintos: el del ateo, que en este caso concreto es espiritual, es del sentir; y este último que es mental, de juicio, de robot.

En una síntesis más amplia, del capítulo que estamos acabando, me gustaría haber alentado la búsqueda del esclarecimiento de la tan repetida frase “conócete a ti mismo”; pero, también repitiendo, desde el punto de vista de la luz; desde el punto de vista de la maravilla

del Ser Humano dentro de la Creación. Esto conlleva que la grandeza del nivel espiritual, nunca será el resultado de empequeñecer a los demás niveles, como sería castigarlos o reprimirlos; sino precisamente al contrario, elevarlos, como una tarea aceptada dentro de la parte de la Creación, en donde somos responsables. Y por lógica, podremos realizar esta tarea con éxito, si conocemos y amamos lo mejor posible los niveles físico y mental con sus funciones, sus facultades y sus correlaciones pertinentes. Se necesita mucha valentía, mucha decisión y apertura, pero no se necesita más de la que el hombre tiene por naturaleza.

MANUAL DE PRÁCTICAS

MÓDULO II

MANUAL DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA TODOS LOS EJERCICIOS

¿Quiénes podemos practicar el MÉTODO?

Cualquier persona que sea capaz de concentrarse para seguir las instrucciones, incluyendo niños y ancianos.

¿Cómo poner en práctica la Secuencia de Ejercicios?

Practica el Ejercicio Número 1, grabado con la voz del autor, y escúchalo las veces que sean necesarias siguiendo las instrucciones que se indicarán en su capítulo correspondiente. Después harás lo mismo con el segundo, y así sucesivamente con todos los del MÉTODO hasta el final.

Puede seguirse este proceso en forma individual o bien en grupos que decidan hacerlo conjuntamente. Los grupos tienen una fuerza especial, el hecho de compartir la energía entre varios da una mayor efectividad. Se puede formar el grupo familiar, que sería excelente; un grupo de amigos y amigas que comparten inquietudes similares, ya sea mediante actividades de tipo metafísico, místico, religioso o docente; grupos en búsqueda de objetivos intelectuales, económicos o sociales. La cantidad de miembros del grupo no es detalle importante, pueden ser dos, tres o números mucho mayores.

¿Cómo me Relajo?

La posición adecuada es sentado en una silla, sofá o butaca o en el suelo, como te sea más cómodo. Puede ser en posición de loto. Puedes hacerlos en la cama, aun cuando no es aconsejable los hagas todos acostados, es mejor alternar entre acostado y sentado.

Mantén los ojos cerrados para evitar distracciones y tener mejor acceso a tu creatividad interna. Se aconseja no abrirlos durante el ejercicio, pero si así sucediera, con sólo volverlos a cerrar y fijarte en tu respiración puedes reanudar el ejercicio con toda efectividad.

Puedes moverte durante el ejercicio si tienes necesidad de hacerlo, incluso para buscar una posición más cómoda. Toma una postura natural, en busca de tu identidad más íntima.

Procura vestir ropa blanca o lo más clara posible. Si estás solo, si dispones de privacidad y quieres tener una experiencia más profunda, ponte desnudo para hacerlos.

¿Qué Actitud es la Adecuada?

Una actitud de descanso, de obsequiarte unos minutos. Tienes derecho a unos minutos diarios para tu bienestar y tu realización personal, tómalos y disfrútalos.

Durante el ejercicio dejas de lado todo sentimiento negativo, ya sea del pasado o del futuro, y vives plenamente la secuencia del mismo en el presente. El contenido del ejercicio te induce a ello.

Se debe desechar cualquier actitud disciplinaria, de trabajo, de esfuerzo. Es una

entrega al descanso por unos minutos, no es un trabajo a realizar, es un placer a disfrutar.

¿Algunas Otras Sugerencias?

No permitas que te interrumpan. Te conviene hacer comprender a quienes te rodean, que es necesario respeten tus minutos de relajación que has establecido para realizar este programa. Tomar esta actitud mejorará tu autoestima, te habrás dado permiso de tener un tiempo para ti.

Ordena que no te pasen llamadas telefónicas ni recados, que no te hablen. Cierra tu teléfono móvil o celular. Si te interrumpen no sucede otra cosa que la pérdida de tiempo correspondiente.

Usa siempre el mismo lugar si es posible. Hay una mayor efectividad, al hacer los ejercicios siempre en el mismo lugar y a la misma hora, pero no es forzoso que sea así.

Si te quedas dormido durante el ejercicio, busca para el próximo una postura que sea más propicia para el trabajo creativo. Una actitud de mayor expectación ante lo que estás realizando y de menos predisposición al sueño.

¿Cuántas veces practicaré cada Ejercicio? Cada Capítulo incluye un apartado que se titula “**Secuencia Práctica Aconsejada**” en donde se da información al respecto.

¿En cuanto tiempo puedo completar la práctica de todo el Método? No hay un tiempo ni una secuencia rígida. Lo puedes practicar desde una forma muy intensiva hasta totalmente extendida.

¿Con qué intensidad haré los ejercicios? Su intensidad es relativa. Puede ser dedicarte **varios fines de semana completos** o bien **algunos días de tus vacaciones**. Cuando así se hace se debe cuidar no llegar a un cansancio mental, es decir, que no se pierda la sensación de descanso y de placer al hacerlo. No interesa tanto acabar pronto como lograr una secuencia que no pierda en ningún momento su vibrante interés. Como norma muy útil es bueno tener presente no empezar un ejercicio antes de 60 o 90 minutos después de haber acabado el anterior. No es un trabajo, es un placer.

Podría ser también usar solamente los **sábados en la tarde o en la mañana**, o bien la misma norma con respecto a **los domingos o cualquier otro día de la semana**. Puedes hacer dos o tres ejercicios cada uno de estos días señalados, es una intensidad más ligera, pero muy efectiva, especialmente si durante el resto de la semana te relajas con el ejercicio número 2, o bien repitiendo algún otro ejercicio.

También será muy efectivo si sigues toda la secuencia con **un ejercicio distinto cada día**. De tal forma lo completarás en unas tres semanas. Si así decides hacerlo, puedes incrementar los resultados de dos formas: 1.- Repitiendo algunos de los ejercicios tal como se aconseja en cada uno de ellos, con lo que aumentarás el tiempo hasta cinco o seis semanas. 2.- Además del ejercicio que te corresponde cada día, puedes repetir diariamente el núm. 2 o bien alguno de los que creas necesitas más o te sea más gratificante.

Así puedes estar eligiendo tu calendario de ejercicios de acuerdo a tus posibilidades. Puedes incluso hacerlo con tan poca intensidad que llegues tal vez al año de duración, no importa, pero sí importa en tal caso que todos los días te relajes con el núm. 2 o bien repitas algún ejercicio de la secuencia.

INSTUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO NÚM. 4

VISUALIZACIÓN DE MI CUERPO VESTIDO

La mayoría de nosotros deseamos una imagen mejor: más delgados, más gruesos, más altos, más bajos, más... etc. Sin embargo, tal vez se nos olvida que cualquier cambio que queramos, si es factible lograrlo, ha de empezar con la aceptación de la imagen del presente. Así, en este ejercicio, creamos un espejo donde visualizamos nuestro cuerpo vestido con distintas ropas, sean vestidos o trajes. El proceso lleva implícita la aceptación de la imagen de hoy como primer peldaño de posibles cambios de mañana.

CONTENIDO :

Creación de un espejo donde podamos visualizar nuestro cuerpo en varias formas. Visualización de nuestro cuerpo vestido.

OBJETIVOS :

Aprender a visualizarnos a nosotros mismos, con vistas a ejercicios y programaciones posteriores.

Aceptar nuestro cuerpo y la imagen que proyectamos.

Reafirmar la visualización de formas y colores.

PROCESOS:

Usa con libertad la secuencia creativa como mejor la sientas. No es menester atenerse totalmente a la letra del ejercicio, o sea a la voz grabada, tú puedes seguir una secuencia que no se ciña exactamente a la que te estoy dictando, puedes, por ejemplo entretenerte más tiempo en ciertas visualizaciones que creas más interesantes y ocupar menos tiempo en otras que no lo creas tanto. Lo importante es lograr el objetivo: Visualizarme y aceptarme en diversas formas y movimientos.

Para una mejor visualización de colores, te será útil hacer tus primeros cambios imaginarios de ropa usando prendas que puedas recordar muy bien, con variedad y firmeza de colores.

Una actitud adecuada en el ejercicio, no debe llevar ningún elemento de juicio; debe ser una actitud pasiva, simplemente observar tu imagen en distintas formas, sin importar si se ve bien o mal; que sea una diversión observar cuantas imágenes distintas, e incluso muy encontradas, puedes proyectar a tu alrededor.

La frase: Mi cuerpo es hijo de la Madre Tierra y está en armonía con ella, encierra una verdad incompleta; es cierto simplemente respecto a mi cuerpo, más no con relación a los efectos que sobre él han caído por mi trato inadecuado o mis emociones negativas. La Madre Tierra no ha dado a mi cuerpo exceso de peso, ni dolores de cabeza, ni problemas digestivos, ni efectos físicos propios de mi rigidez mental o de mis estados de estrés prolongados o crónicos; éstos son obra mía y nos extendemos suficiente en el próximo tema “Ubica tu vida” en el siguiente módulo. Ante este hecho es menester tomar **tres actitudes** bien claras: **La primera** es la de aceptación del hecho, de que es así, simplemente así. **La segunda** es de

rechazar cualquier sentimiento de culpa; es obvio que si yo lo hubiera sabido no lo habría hecho, yo soy el causante más no el culpable. **La tercera** es de que si fui capaz de cambiarlo hacia lo negativo, soy también capaz de cambiarlo hacia lo positivo; y así lo hago, pues ya lo estoy haciendo al seguir la secuencia de ejercicios.

PRACTICA EL EJERC. NÚM. 4 **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA

Si al hacer el ejercicio te ha resultado mejor visualizarte fuera del espejo, puedes hacerlo así. El espejo es solamente una herramienta, de la que puedes prescindir si no se necesita. Sin embargo, al momento de crearlo es muy importante hacerlo, es una actividad que en sí tiene su valor creativo, aún cuando posteriormente ya no lo usemos.

Si has tenido alguna dificultad en visualizarte, despreocúpate. Te aconsejo hacer la secuencia del ejercicio físicamente frente a un espejo real, solamente la secuencia creativa, sin que por ello sea necesario escuchar la voz grabada, simplemente siguiendo todos los movimientos propios del mismo; es decir, te ves en el espejo, haces todos los movimientos y cambias de ropa. Al hacerlo físicamente, grábalo bien en tu mente, fíjate en detalles de movimientos y de cómo se percibe tu cuerpo. Si es necesario repetirlo varias veces, hazlo. Posteriormente se repite mentalmente en la forma que se indica mediante la voz grabada, es decir con el ejercicio de relajación.

APLICACIONES POSTERIORES

Es muy importante una adecuada visualización de nosotros mismos. Muchas veces hay factores de baja estima que nos entorpecen la secuencia, o bien prejuicios preestablecidos, que después se van superando al vivir la experiencia en forma limpia y respetuosa.

De esta forma, la aplicación posterior más importante será la eliminación de estos factores de baja autoestima. Esta eliminación no se hace mediante alguna técnica específica, sino simplemente repitiendo el ejercicio las veces necesarias hasta la aceptación de tu cuerpo, sea como sea éste, como principio fundamental para cualquier cambio posterior. La aceptación de la imagen que proyecta en estos momentos, vista desde mi punto de vista, es primordial para el desarrollo posterior. Te ayudará mucho la repetición de las frases de auto aceptación que incluye el ejercicio, en el momento de hacerlo o posteriormente en las frases de apoyo.

SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA

Si no hubo dificultades en la visualización de tu espejo y de tu cuerpo no es necesario repetir este ejercicio, pues posteriormente se usa esta secuencia creativa inicial para posteriores ejercicios, lo que representará una repetición para mejoramiento.

FRASES DE APOYO

**Mi Mente, Mi Cuerpo y Yo,
somos tres expresiones distintas de Dios.
Acepto y agradezco con alegría
esta riqueza de expresiones en mí.
Mi Cuerpo es hijo de la Madre Tierra
y está en armonía con Ella.
Mi Cuerpo es alegría de la Naturaleza.**

Nota: Sigue además con las frases anteriores que sientas tienen mayor afinidad con tus anhelos.

INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO NÚM. 5:

ACEPTACIÓN DE MI CUERPO DESNUDO

Buscamos muchas veces la aceptación y el cariño del mundo que nos rodea, creyendo que esto nos llenará de estima y amor; nos puede frustrar el hecho de creer que no nos dan el que esperábamos, cuando, en realidad, muchas veces somos nosotros quienes no sabemos recibirlo en forma eficiente ni en cantidad suficiente. Las satisfacciones en nuestras relaciones de amor, sean familiares, amistosas o de pareja, guardan siempre una estrecha relación con nuestra capacidad de amarnos a nosotros mismos. ¿No es obvio, entonces, que empecemos por buscar nuestra autoestima? Buscar y lograr esta autoestima es un principio básico y no es suficiente el deseo de que así sea, es necesario seguir los pasos correspondientes. Todos los ejercicios de este módulo se enfocan a este objetivo, pero éste tiene una especial relevancia.

Hemos practicado la visualización de nuestro cuerpo vestido, que es la imagen de nuestra identidad que presentamos al mundo exterior; en el ejercicio anterior hemos aceptado esta imagen. Falta la aceptación y la estima de nuestra imagen íntima, sin ropa ni artificios que la alteren; nuestra auténtica imagen que la naturaleza se está empeñando en formar, conservar y mejorar maravillosamente y tal vez nosotros no le ayudemos en forma adecuada. Sea como sea ésta, es muy importante aceptarla, amarla y agradecerla. En este ejercicio visualizamos nuestro cuerpo desnudo, en intimidad y gran respeto, sin vergüenzas ni miedos, sino al contrario, con admiración y entusiasmo en el agradecimiento hacia la naturaleza y Dios. Ayuda a esta admiración, contemplarnos practicando nuestro deporte o ejercicio preferido, con la maravilla de movimientos que nuestro cuerpo es capaz de lograr.

CONTENIDO:

Una secuencia creativa donde mentalmente nos quitamos la ropa e imaginamos practicar nuestro deporte o ejercicio físico preferido.

OBJETIVOS:

Visualización de nuestro cuerpo desnudo y en movimiento.

Aumentar el conocimiento y estima respecto a nuestro cuerpo y a su naturaleza.

Hacer conciencia de la actitud de respeto que merece nuestro cuerpo desnudo y adoptarlo, en forma íntima, como una faceta de nuestra identidad.

Familiarizarnos con la visualización de nuestro cuerpo desnudo, en vistas a posteriores ejercicios y técnicas para el logro de determinados objetivos.

Adquirir la costumbre de practicar físicamente un deporte o un ejercicio que beneficie nuestra salud.

PROCESOS:

Nuevamente hemos seguido reduciendo los procesos que son repetición de ejercicios anteriores.

En el Lugar de Ensueño hemos eliminado la secuencia de sentarse y acostarse en el piso. En caso de que desees seguir haciendo, puedes hacerla tomando tu secuencia y tiempo.

Para la imagen de mi cuerpo, se ha creado un proceso que repetimos en siguientes ejercicios para estandarizar estas visualizaciones.

PRACTICA EL EJERC. NÚM. 5 **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA

Es factible queramos una imagen mejor durante los ejercicios. Si sientes que debes lograrla, haz lo indicado en el anterior ejercicio, repite la secuencia físicamente frente a un espejo real; vive cada movimiento y observa cada parte de tu cuerpo semidesnudo y desnudo. Ayúdate, mientras lo estás haciendo, con algún pensamiento positivo de entrega, ya sea a la naturaleza, a la vida, a Dios; usa una frase corta y repítela con fuerza emotiva, como “te ofrezco mi cuerpo, Dios”, “te agradezco mi cuerpo, naturaleza”, etc.

APLICACIONES POSTERIORES

Los resultados de este ejercicio, dentro de nuestro cotidiano vivir, serán: mayor seguridad ante la vida, disminución o ausencia de sentimientos de falta de libertad, de autoestima o vergüenza sin motivo; en síntesis, más amor hacia nosotros mismos y mejor relación con los demás.

Los efectos del ejercicio no acaban con el ejercicio en sí, sino que te sugiero los extiendas en tu cotidiano vivir para mejorar tus hábitos. Sería importante que, por ejemplo, en las ocasiones donde físicamente te quitas la ropa, repitas algunas de las frases referentes a la aceptación de tu cuerpo, que repetimos en el ejercicio. Llegarás a adquirir el hábito de respeto y amor hacia tu cuerpo, con sus beneficios constantes.

Ayúdate con las imágenes que has estado grabando sobre tu deporte del ejercicio, cuando lo estés llevando al nivel práctico. Pon en funcionamiento físico la programación mental de practicar tu deporte. Mentalmente ya tienes la programación trabajando en ti, esta es la ocasión de dar el primer paso físico y convertirlo en una realidad tangible; si tienes esta actitud, todos los acontecimientos se desenvuelven a favor de ésta.

Procesos y actitudes emocionales. Vivir una actitud de respeto, admiración y amor hacia nuestro cuerpo, es un paso importante para nuestro nivel emocional y para las relaciones armónicas hacia nuestro entorno. La razón es obvia, pues las actitudes positivas mencionadas, y otras muchas, subsisten a los miedos, inaceptación, vergüenza, resentimiento y demás negativismos que nos inducían en forma inconsciente a defendernos del medio o agredirlo. Vivimos en paz con nosotros mismos, vivimos con amor hacia nosotros mismos, vivimos en armonía, y esta armonía proyecta armonía.

Este sentimiento armónico es un principio importante para muchos logros en nuestra vida, de los cuales enumeremos tres:

1.- Control de peso. Muchas personas, hombres y mujeres, realizan esfuerzos sobrehumanos para controlar su peso o figura, los realizan en el ámbito físico, pero ignoran el cambio de actitud emocional indispensable. El esfuerzo sería mucho menor y en algunas ocasiones no existiría esfuerzo alguno, si atendieran el aspecto emocional, es decir la aceptación y amor hacia su cuerpo. Ésta es una ocasión para lograrlo.

2.- Proyección de imagen. Somos dados en pensar que, en nuestras relaciones personales, proyectamos nuestra imagen externa; pero no es exactamente así, nuestros observadores captan “nuestro cuerpo desnudo”, es decir, nuestros sentimientos internos de conflicto o de armonía.

3.- Desenvolvimiento sexual. El motivo más repetido de causas de alguna frustración sexual, o de falta de plenitud en su desenvolvimiento, no es, como podemos pensar muchas veces, por incapacidad de sentir. Al contrario, es porque se impuso por la fuerza nuestro instinto sexual, en contra de los limitantes que pudiéramos tener, tales como sentimientos de vergüenza, pudor o creencias; éstos no fueron sanados, sino dejados en estado de conflicto. De ahí lo importante que es armonizar nuestras emociones y desarrollar nuestra plenitud en el desenvolvimiento como seres humanos. El sexo es parte integrante del ser humano, es una faceta importantísima, nunca el “patito feo”.

SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA

Debido a la gran importancia de mantener en nuestra mente imágenes e ideas de auto aceptación y estima, con respecto a nuestro cuerpo, te aconsejo lo repitas las veces que creas conveniente. En caso de que sientas que no tienes ningún problema de autoestima, que realizas el ejercicio con toda soltura y sin nada represivo no es necesario lo repitas. Toma como síntoma de la necesidad de repetición si te duermes durante el mismo o se te presenta difícil reafirmar alguna parte de tu imagen.

FRASES DE APOYO

**Mi Mente, Mi Cuerpo y Yo,
somos tres expresiones distintas de Dios.
Acepto y agradezco con alegría
esta riqueza de expresiones en mí.
Mi Mente es hija de la Suprema Inteligencia
y está en armonía con Ella.
Mi Mente es alegría del Cosmos.**

INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA **EL EJERCICIO NÚM. 6**

AUTO CARICIAS

Cuando realmente amamos algo, hay en nosotros un deseo de acercamiento hacia este algo, de tocarlo, de acariciarlo. Lo expresa muy claro la frase muy usada en relatos de amor: “me encantaría comerte”. Cada uno de nosotros es este algo, y sería maravilloso lograr este acercamiento hacia nosotros mismos, esta autoestima plena que hiciera vibrar de amor nuestro ser, empezando por lo único tangible que tenemos en este mundo físico: nuestro cuerpo. Hacerlo vibrar es una acción muy personal de cada uno de nosotros; en este ejercicio, **PLENITUD EN AUTOESTIMA**, iniciamos la ayuda a esta acción mediante una secuencia de auto caricias mentales a nuestro cuerpo. Lo importante de estas auto caricias es que están enfocadas al logro de hacer sonreír de satisfacción nuestro cuerpo; sonrisa que, no dudamos, ha de hacerlo más digno y mejor Templo del Espíritu.

CONTENIDO:

Una secuencia creativa donde, frente al espejo, mentalmente nos quitamos la ropa y acariciamos nuestro cuerpo desnudo.

OBJETIVOS:

Reafirmar los logros del ejercicio anterior, muy en especial nuestra actitud de manejo de la imagen de nuestro cuerpo con respeto y estima.

Aceptar nuestros sentidos con toda su grandeza y agradecerlos.

Reafirmar nuestro sentido interno del tacto y sensibilizar nuestra piel.

Aceptar la agradable sensación de un mayor acercamiento humano, en actitud libre, limpia y con respeto.

Aprender a deslindar las sensaciones y sentimientos sensuales de los sexuales; saber aceptar y proyectar ternura, sin involucrarla en el proceso sexual.

Prepararme para el logro de objetivos posteriores con respecto a mi cuerpo.

PROCESOS:

Nuestra cultura ha reprimido en nosotros la sensualidad, en el más limpio sentido de la palabra, que es usar nuestros sentidos para la percepción de nuestro entorno, empezando por lo más cercano que es nuestro cuerpo. No nos hemos sentido a nosotros mismos, porque traemos prohibiciones y juicios ancestrales; es obvio que haya sucedido así, teniendo en cuenta el poco desarrollo humano que hemos venido heredando de generación en generación. La humanidad sigue muy sujeta a tales juicios, por esto es posible haya quien no podrá aceptar este ejercicio; si es así es que no se está todavía preparado para el cambio, no es éste su momento, ya le llegará oportunamente.

Tú, si has llegado a estos puntos de la secuencia, estás en el momento preciso. Estás abierto al cambio, posiblemente sientes que lo necesitas; hazlo y busca en esta acción la plenitud de estima hacia ti, empezando por estimar tu cuerpo. Muchas veces no es fácil, es necesario una actitud firme para desarrollar la plenitud de sentir ante la pobreza que impone el miedo y demás limitaciones.

Te sugiero una gran libertad en seguir tu secuencia y tiempo dentro de este ejercicio, no es tan importante seguir las palabras como lo es seguir la esencia del mismo.

Muchos tenemos alguna o algunas partes de nuestro cuerpo que las juzgamos desagradables, que no las aceptamos plenamente; a estas partes precisamente dedícales toda tu atención, habla con ellas, aunque te parezca algo falso o hipócrita, y diles que las quieres, que las amas; háblales con amor.

Al final de la Secuencia Creativa está un intento de visualizar alguna parte de tu cuerpo no como es, sino como quisieras que fuera. Hazlo hasta donde te sea factible, habrás ganado de esta forma una batalla a favor del cambio. Si no puedes hacer esta visualización en la forma que quisieras, no te preocupes, más adelante tendrás mejores ocasiones.

Al proponernos un desarrollo amplio de nuestro sentido del tacto, dentro de la secuencia de este ejercicio, hemos de tener en cuenta dos expectativas muy distintas una de otra, que son: **Primera**, percibir el contacto de la piel en mis dedos o en mis manos; **segunda**, percibir mis dedos o mis manos en mi piel. Son dos percepciones muy distintas, que es preciso aprender a captarlas por separado primero y después, a raíz de la práctica adquirida, juntar las dos en una sola.

PRACTICA EL EJERC. NÚM. 6 **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA

Aplica a este ejercicio los mismos comentarios que hicimos con respecto al ejercicio anterior.

APLICACIONES POSTERIORES

A medida que avanzamos en la secuencia, los cambios a que nos induce la misma son más profundos y tocan fibras más sensibles. Este ejercicio te dará una nueva perspectiva en tus percepciones donde tu cuerpo intervenga, proyectarás una mejor sensibilidad a tu alrededor. Te ayudará mucho a vencer sentimientos de inferioridad o de timidez si los tienes. Tus relaciones con tu entorno pueden mejorar sensiblemente porque las llevas a cabo con un cuerpo que es auto aceptado y auto estimado. Desaparecen muchas defensas que los sentimientos negativos nos obligan a presentar a quienes están a nuestro entorno.

Lo más importante, sin embargo, es que captarás a tu cuerpo mucho más sensitivo con respecto a sus funciones. Percibirás mucho mejor su estado y sus necesidades con respecto a muchos factores, tales como percibir lo que mejor convenga a tu salud y a la práctica de tu deporte o ejercicio que acostumbres para tu desarrollo físico integral.

Desde luego, en forma prioritaria, estás preparado para aceptar mejor toda demostración de ternura o cariño de tu medio hacia ti. Si tienes relaciones sexuales, puedes convertirlas en una experiencia mucho más plena y armónica, en donde puedes involucrar ya factores mentales que te propician un desarrollo espiritual más amplio.

SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA

Los mismos comentarios de la semana anterior. Lo importante es que sientas desaparecer todo sentimiento negativo respecto a tu cuerpo y en especial a tu desnudez.

FRASES DE APOYO

Yo soy hijo del Amor y estoy en armonía con Él.

Yo soy alegría de Dios.

Yo me amo porque tengo conciencia de mi existir.

Yo soy conciencia de existir.

**Yo amo todo cuanto me rodea porque lo siento,
lo conozco, lo acepto, lo respeto y lo gozo.**

Yo merezco amar y ser amado.

INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO 7

DIÁLOGOS CON MI FAMILIA

Convivir podría ser una palabra mágica para la vida. Saber convivir es un gran secreto para la felicidad, pues la gran tarea del hombre es la relación con sus semejantes; quien logre realizar esta tarea en convivencia con todos habrá ganado una vida feliz. No se trata de dominar o ser dominado, sino de vivir en armonía, en paz: se trata de convivir. Y esta premisa es aplicable tanto a relaciones familiares, sociales, comerciales, políticas y de toda índole.

Lograda ya nuestra autoestima, la proyectamos a nuestro alrededor, a nuestros círculos de influencia, a nuestros intereses más importantes. En este ejercicio, con sus repeticiones con varios sujetos así lo hacemos, ponemos el modelo en nuestra mente de lo que deberían ser nuestras relaciones y nos autoinducimos a ellas.

Aprendemos a entablar mentalmente diálogos internos con un niño primero y después con un adulto. Sabemos que nuestro mundo físico es el resultado de nuestro mundo mental, si queremos unas relaciones prósperas con nuestro mundo físico, es menester establecerlas antes en nuestro mundo mental. Aprender a tener mentalmente un diálogo positivo es importante, pues estamos preparándonos para adoptar las actitudes adecuadas, que serán las que nos darán después una mejor comunicación con nuestro mundo.

Después de estos diálogos con estas dos personas que escogemos según nuestras preferencias, comenzamos la secuencia del diálogo familiar. La parábola evangélica del hijo pródigo nos induce a pensar que el hombre, al final de sus luchas mundanas, de sus aventuras en pos de sus sueños y también de sus quimeras, tiene siempre la realidad de una familia que lo espera; familia que se entiende como un hogar, un padre, una madre o un remanso de paz. Hijos pródigos lo somos todos si somos producto del siglo, si es que nos hemos separado del vivir en armonía y nuestra vida está en un círculo vicioso de estrés. Regresar a la familia empezará por unirme a ella en mi interior. En este ejercicio optamos por esta venturosa decisión. Los resultados físicos tangibles que siguen posteriormente, ya sabemos que son una consecuencia posterior.

Si tenemos armonía en la familia, hemos logrado la mayor parte de felicidad de nuestra vida, y armonía es siempre sinónimo de diálogo. Este ejercicio viene diseñado para poder tener un diálogo mental con nuestros padres y nuestro esposo o esposa, novio o novia. El usarlo primeramente para el niño y el adulto mencionado, es porque con estos no existe la situación de conflicto que pueda existir en muchos casos con respecto a la familia.

CONTENIDO:

Un ejercicio que incluye diálogos internos con cinco o más personas que escogemos: un niño o una niña, un adulto, nuestro padre, nuestra madre y nuestra pareja.

OBJETIVOS:

Hacer conciencia de nuestra facultad de sostener mentalmente diálogos con diversas personas, reafirmar esta facultad y tomar el control del proceso de dicho diálogo.

Reafirmar en nuestros lineamientos mentales la importancia de la familia como célula básica y fundamental en nuestro proceso de amor y convivencia.

PROCESOS:

Si tenemos dificultades en nuestras comunicaciones, o bien tenemos el deseo de mejorarlas, es obvio observemos primero qué actitudes tenemos respecto a ellas. Es posible que una parte importante de nuestro tiempo lo ocupemos en reafirmar en forma inconsciente los aspectos negativos, al dejar que den vueltas y más vueltas dentro de nuestro cerebro. Este ejercicio está diseñado para cambiar esta actitud mental, si es que existe, o bien mejorar la que tengamos. Tendremos diálogo con cinco personas, repitiendo el mismo ejercicio cada vez para cada una de ellas.

Se sugiere usar la siguiente secuencia:

Primero: con un niño o con una niña, en donde no exista relación conflictiva.

Segundo: con una persona mayor que libremente escogemos, con la que sostengamos también una relación sin conflicto, agradable y ágil.

Tercero: con tu padre. No importa haya ya fallecido, pues el diálogo se entiende que lo sostenemos con la imagen de la persona, no con la persona en sí. Es un diálogo con el recuerdo que tenemos de esta persona.

Cuarto: Con tu madre. Valen los mismos comentarios hechos con respecto al padre.

Quinto: Con tu pareja, ya sea esposo o esposa, novio o novia, o simplemente la persona que sientas más afín a ti o bien que desees que así fuera.

Sexto: Úsalo en un futuro con los sujetos con los que quieras mejorar relaciones o bien simplemente quieras experimentar esta vivencia.

Me permito recordar que no estamos aprendiendo estas facultades, las estamos reafirmando, estos conocimientos son propios del ser humano. En esta reafirmación será bueno tener presente algunos consejos que nos pueden ser útiles:

Primero: El diálogo no se “crea de la nada”, es decir, no esperaremos que surja él solo. Lo creamos nosotros mismos recordando la voz del sujeto, sus gestos al hablar e incluso palabras y frases que le son usuales. Acordémonos que el proceso de visualización, como ya dijimos, se desarrolla mediante nuestra facultad de recordar.

Segundo: Las vivencias sobre este particular son muy variadas. Hay quienes después de los ejercicios dirán que no hubo un diálogo, puesto que ellos inventaron las contestaciones que dieron los sujetos. Algunos dirán que los sujetos ni siquiera hablaron, simplemente quien hacía el ejercicio supuso lo que contestarían si estuvieran en el mundo físico. Otros simplemente recordarán el sujeto frente a ellos. Por el contrario, en el otro extremo de la vivencia, muchos sostienen diálogos con mayor agilidad y con una apariencia más auténtica que en el mundo físico. No importa gran cosa en este momento la forma como suceda, simplemente estamos reafirmando una facultad que tenemos y su mayor o menor facilidad depende de muchos factores particulares de cada uno, en especial de actitudes y hábitos adquiridos respecto a nuestro mundo interno y a su libertad creativa.

Tercero: No te juzgues, simplemente ten la vivencia que seas capaz de tener y disfrútala como un juego. No te compares con resultados de otras personas si estás en contacto con algunas que siguen esta secuencia, simplemente observa como en cada ejercicio mejoras el anterior. Actúa con naturalidad, alégrate por lo que logres y despreocúpate por lo que te falta. Una inmensa mayoría de personas de este mundo ni siquiera saben que existe lo que tú estás haciendo; tú sí lo sabes, eres un consentido.

Si estás llevando esta secuencia en forma intensiva, procura que entre uno y otro ejercicio medie al menos una hora y media o dos.

Aspectos Emocionales: Con las personas tan allegadas como las que estamos proyectando tener estas experiencias, siempre existe alguna relación de conflicto, sea éste importante o bien sin gran trascendencia, que puede estar en forma consciente o no. Es por esto, que al inicio de nuestro diálogo nos daremos permiso de expresar mentalmente nuestras quejas o nuestras inconformidades. Después se encauzará el mismo hacia una comunicación más armónica y se finalizará con comprensión y con un abrazo que se mantendrá un rato, como despedida.

¿Cómo expresaré mis quejas o inconformidades? Por buenas que hayan sido las relaciones con nuestros padres, existe la posibilidad que hayamos sido afectados por la forma de aplicarnos los procesos disciplinarios lógicos de nuestra educación, pero esto fue en tiempos que no éramos capaces de comprenderlo; hoy, a la mitad de este curso taller que estás viviendo, la comprensión es casi segura si has seguido bien el proceso de Ejercicios. Aplica estas quejas o inconformidades sobre la base de la comprensión, no proyectando los resentimientos que estas situaciones hayan podido estar creando. Con esta secuencia es lógico un final con comprensión y con abrazo.

Te recuerdo que el ejercicio no lo haces con tu sujeto, es decir con tu padre o con tu madre, sino con la imagen de tu sujeto. Por tanto, cuando alguno de los padres ya ha fallecido, la situación es la misma, sigue siendo la imagen que tu subconsciente guarda de ellos y la secuencia emocional seguirá los mismos procesos descritos.

La efectividad en limpieza emocional que se obtiene con estos ejercicios, no consiste en que tu sujeto cambie, sino en que tú cambies las actitudes respecto a tu sujeto. El cambio de tus actitudes propiciará el cambio real en las relaciones dentro del mundo físico, y con este cambio, el de tu sujeto. Para el caso de que tu sujeto haya fallecido, tal como hablamos antes, el cambio que se efectúa en ti te ocasiona una mayor tranquilidad, al eliminar resentimientos y actitudes negativas de tu corazón.

Todo lo dicho respecto a los padres es aplicable también para la pareja. Aun cuando las causas sean distintas, la secuencia y la lógica es la misma. Hay que recalcar la importancia de mantener en nuestra mente, todos los días de nuestra vida, los pensamientos e imágenes de los factores positivos de la relación, en este caso la de la pareja, y descartar en todo momento las imágenes y pensamientos negativos, así como las emociones destructivas que estos han producido. Esto es lo que propician estos ejercicios por realizarlos dentro del nivel Alfa y en consecuencia con una grabación mental fuerte. Sabemos que la cantidad de divorcios y parejas en discordia o desunidas es muy grande, pero una parte importante de estos casos encontrarían solución con procesos parecidos a los que estamos tratando.

PRACTICA EL EJERC. NÚM. 7 **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA

Estás en un proceso de reafirmación de tu potencial creativo de relaciones humanas, que te pertenece como ser humano. Has dado un paso definitivo hacia unas mejores relaciones. En esta ocasión lo importante ha sido la visualización de tus sujetos y la parte de diálogo que hayas podido lograr, de acuerdo a lo dicho antes de iniciar el ejercicio en el apartado de PROCESOS.

APLICACIONES POSTERIORES

Guarda en tu mente los aspectos agradables de esta vivencia, con sus varios sujetos, y haz conciencia momento a momento del potencial que estás adquiriendo para una mejor

calidad de vida. Calidad de vida y felicidad que tendrás a medida que mantengas en tu mente imágenes y sentimientos positivos con respecto a las personas que te rodean.

SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA

En términos generales no es necesario practicar más de una vez cada uno de los ejercicios, salvo en el caso en que te hayas sentido incómodo en alguno o algunos de ellos, y en tal caso puedes repetirlo hasta tu total satisfacción.

FRASES DE APOYO

La vida es relación. Mis relaciones son satisfactorias.

**Yo amo a la gente porque la siento, la conozco,
la acepto, la respeto y la gozo.**

**Yo percibo de las personas su fe, su entrega
y sus aciertos.**

Por esto con fe me regalan sus aciertos.

**Yo percibo de las personas su bondad,
su belleza y su autenticidad.**

**Por esto auténticamente me regalan
su bondad y su belleza.**

**Yo percibo de las personas su armonía,
su paz y su esperanza.**

Por esto recibo de ellas paz, esperanza y armonía.

**Yo percibo de las personas su inteligencia,
su experiencia y sus actitudes positivas.**

**Por esto con inteligencia aportan a mi vida
sus experiencias positivas.**

Yo percibo de las personas su amor.

Por esto me aman y dejan que yo las ame.

INSTRUCIVO ESPECIAL PARA **EL EJERCICIO NÚM. 8**

EL YO IDEAL

(Creación de mi Nivel de Oración)

Leemos en la Biblia: “Pedid y se os dará”, que marca el banderazo de salida hacia los logros que anhelamos. El camino a tomar queda incuestionable cuando seguimos leyendo: “Cuando pidáis algo creed que ya se os concedió”, en este momento sabemos la forma de hacerlo: creyendo, que traducido en el lenguaje de nuestra secuencia es imaginando. Precisamente es éste el proceso que estamos aprendiendo, convertimos nuestros anhelos en imágenes: Imaginamos nuestras excelentes relaciones, imaginamos nuestra abundancia en salud, en dinero y en amor, imaginamos nuestro cuerpo saludable, imaginamos nuestro deporte con excelencia. Por esto, a este nivel mental donde se nos conceden nuestros anhelos, que fuimos empezando a formar mediante la imagen y vivencia de nuestro Lugar de Ensueño, lo estamos convirtiendo ahora en nuestro NIVEL DE ORACIÓN. Crear este nivel para nosotros entendemos que es ponernos en las CONDICIONES ADECUADAS para el logro de nuestros objetivos y anhelos personales. Perfeccionamos nuestra creatividad y nuestra permanencia en los niveles adecuados mediante un lugar creado por nosotros al que llamamos Nuestro Templo Interior.

CONTENIDO:

Un ejercicio apropiado para la creación de mi Templo Interior y del Trono donde se sentará mi Maestro Interior en futuros ejercicios.

OBJETIVOS:

Abrir los canales adecuados para nuestro auto conocimiento, más profunda y estable de cómo lo teníamos en nuestro Lugar de Ensueño, así como también poder discernir sobre el mundo que nos rodea y nuestra ubicación en un lugar mejor dentro del mismo: el nivel de oración, que forma un marco de trabajo más acorde con el sentir de la secuencia que estamos llevando.

PROCESOS:

Mi Templo Interior: Usamos el nombre de Templo en una de sus variadas acepciones, como sitio imaginario donde se rinde culto a la bondad y al saber.

¿Cómo será Mi Templo? Como tú lo quieras, no hay ninguna norma. Unos sentirán preferencia por un espacio con arquitectura de tipo religioso, o sea un templo de su religión, otros por un lugar adecuado a sus preferencias de tipo cultural, deportivas o artísticas, o bien una sala de trabajo, de descanso, de televisión o de Internet; no faltará quien se incline por imágenes en extremo modernistas o surrealistas. No importa, ya estamos de lleno en el mundo interior de cada uno de nosotros, donde somos dueños de nuestra libertad. Usemos esta libertad y démosle vuelo a la imaginación para ser realmente creativos.

¿Cómo lo voy a crear? Al igual que todas las demás creaciones, simplemente siguiendo la secuencia del ejercicio, en él todo está previsto. Como ya verás al escuchar el ejercicio, primero te das la voz de YA para su creación total, en forma general, y después el mismo ejercicio te dirige a la reafirmación de cada una de sus partes.

¿Cómo será el Trono de mi Maestro? Usa tu creatividad tanto para su creación como para darle la ubicación adecuada dentro de tu Templo.

El proceso energético. El amor, el odio, el miedo, la generosidad, el desprecio, la

bondad y todos los demás sentimientos del ser humano, se manifiestan mediante energía que proyectamos sobre nosotros mismos y a nuestro alrededor. Cuando amamos debidamente, nos envolvemos de nuestra energía de amor, nos llenamos de ella y la proyectamos a nuestro mundo, nos convertimos en personas amorosas y la gente nos ve con “ángel” y con “carisma”. Así sucede con todos nuestros sentimientos. “Tiene la sangre pesada”, decimos de alguien cuya presencia es desagradable, como resultado de sus sentimientos negativos. Sucede en forma involuntaria, es natural en nosotros, proyectamos al exterior nuestro sentir interno.

Cada uno de nosotros ha movido sus energías mediante los muchos sentimientos que ha tenido. Estamos impregnados de energías nuestras y de las personas que viven a nuestro alrededor, que en muchos casos no nos son benéficas del todo. Por esto, antes de crear el Templo en nuestro nivel de oración, tenemos dentro del mismo ejercicio la oportunidad de depurar estas energías y convertirlas en un aliado de nuestras actitudes benéficas.

PRACTICA EL EJERC. NÚM. 8 **Y DESPUÉS LEE LOS COMENTARIOS**

COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA:

Este ejercicio es una introducción al siguiente, la creación de Mi Maestro Interior. No hay comentarios que hacer sobre el mismo, pues se harán conjuntamente para los dos ejercicios.

SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA

Si estás satisfecho con los resultados no tienes necesidad de repetirlo ninguna vez, puesto que en todos los siguientes ejercicios se reafirma.

Es aconsejable no tardar muchos días en hacer el siguiente.

FRASES DE APOYO

**Toda mi vida es nueva porque nuevo es
mi pensamiento, mi sentir y mi fe.
Dios ha puesto en mi mundo
todo lo necesario para mi felicidad y me ha dado
facultades suficientes para conseguirlo.
Dentro de estas facultades están mi
Templo y mi Nivel de Oración.
Esto me llena de responsabilidad y de alegría.
Esta alegría es la acción de gracias al Creador.**

INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA **EL EJERCICIO NÚM. 9**

MI ARQUITECTO ESCONDIDO (Creación de Mi Maestro Interior)

Desde que el hombre es capaz de pensar sobre su naturaleza, su inquietud de todos los tiempos ha sido conocerse a sí mismo. El yo auténtico, el yo ideal, el yo profundo, el alma, el ser eterno y cuantas docenas de nombres use en su intento, tienen un mismo impulso de búsqueda.

Al aplicar esta búsqueda mediante nuestro Método, hemos dicho que no usamos el camino de las carencias, los errores y los problemas del hombre, sino el camino de la luz, la ruta que lleva a su grandeza. Así hemos empezado al practicar ejercicios que nos han llevado a nuestra paz y bienestar, a nuestra creatividad y a las relaciones armónicas con nuestro mundo. Seguimos, ahora, en la búsqueda del diálogo interior con nosotros mismos que nos lleva al nivel interno de oración. Nuestro siguiente ejercicio llega a la posibilidad de plenitud, tanto en lo que respecta a sentirnos a nosotros mismos, como en sentir la presencia de nuestro Creador.

“Pregunta al arquitecto escondido”, nos dice Amado Nervo en su poema “Plenitud”. Este consejo deja ver la certidumbre de tener en nosotros la contestación a todas las preguntas, sean interiores o exteriores, grandes o pequeñas, físicas o mentales. Esta certidumbre la hemos estado consolidando en toda la secuencia. Ahora tenemos en este ejercicio nuestro diálogo con nuestro interior, al que llamamos Maestro Interior. La imagen que creamos para ello se convierte en el camino hacia la versión más profunda de nuestro sentir espiritual, que unos lo nombrarán mediante nombres de sus creencias religiosas y otros con denominaciones fuera o al margen de ellas. Lo importante es abrirnos a una etapa nueva de vida plena, con conocimiento de las situaciones que atravesamos en ella y sus soluciones más asertivas, es decir, tener información fidedigna de nuestra vida y de sus opciones, sin tener que apelar al exterior.

CONTENIDO:

Un ejercicio para la creación de la imagen de nuestro Maestro Interior y su desenvolvimiento dentro del Templo.

OBJETIVOS:

Iniciar en forma sistemática nuestra natural capacidad de diálogo interior, nuestro conocimiento de las posibilidades de discernir sobre el mundo que nos rodea.

Disponer de un mecanismo, definitivo dentro de nuestro método, para el logro de mejores opciones en nuestra vida, tanto al nivel físico, mental como espiritual.

Mejorar el manejo de nuestra energía, la bioenergética, para un mejor logro de los mecanismos antes nombrados.

PROCESOS:

¿Quién es nuestro Maestro Interior? Es obvio que lo que creamos en el ejercicio es simplemente una imagen. Nuestro verdadero Maestro Interior es el Dios que se manifiesta mediante esta luz que recordamos del poema de Amado Nervo.

Tenemos la necesidad de un diálogo con nosotros mismos, o sea, hablar con nosotros mismos sobre las cosas más particulares, los sentimientos más íntimos. Podría decirse tal vez, que necesitamos cambiar nuestro monólogo en diálogo. Esta necesidad la satisfacemos

creando la imagen de una persona que represente confianza, autenticidad, sabiduría y demás atributos que nos inducirán a sostener con ella el diálogo que necesitamos.

¿Por qué una imagen para el diálogo? Todos los procesos que usamos en nuestro método intentan ser un reflejo de nuestro proceder natural en la vida, dentro del mundo físico, pues así es nuestra naturaleza. Usamos en el nivel mental lo que acostumbramos en el mundo físico y en el nivel físico nuestras costumbres mentales. La Metafísica nos dice: “Lo que es abajo es arriba, como lo que es arriba es abajo”. De acuerdo a tal proceder, si nos fijamos en la forma que hemos adquirido conocimientos e incluso sabiduría en nuestra vida, veremos que ha sido captando información de otras personas, ya sea directamente o bien mediante libros u otros medios como informática. En esta misma forma será en nuestro nivel mental, pediremos información a otra persona. Como no tenemos la imagen de esta persona concreta dentro de nuestro nivel profundo, la creamos.

¿Qué imagen de persona crearemos? Es muy amplia la gama de posibilidades a escoger. Puede ser un familiar fallecido, como un abuelo o abuela. Dentro del corte religioso, Jesús o la Virgen, un santo de tu devoción, un ángel, un personaje bíblico y tantas otras opciones. Puede ser un maestro que hemos tenido o tenemos, que nos causa la confianza necesaria para el diálogo. Un personaje del arte literario de nuestra novela preferida, o de la película que nos impactó. Un pintor, un músico, un escultor o un literato, esté vivo o muerto, perteneciente a alguna de nuestras artes preferidas.

He tenido ocasión de practicar algunas estadísticas, es cierto que no muy exactas, y pude observar como cerca del cincuenta por ciento de las personas escogen un personaje religioso, preferentemente Jesús o la Virgen, dándose este porcentaje incluso entre personas jóvenes.

Quiero hacer una sugerencia sobre quién no es aconsejable escoger: padres, hermanos, esposo o esposa, novios y toda persona con la que puede existir alguna situación de conflicto o de lucha de poder en nuestro mundo físico. Acordémonos que esta misma lucha la llevaremos en el ámbito profundo y nos quitará efectividad de diálogo.

Otra sugerencia es que quien así lo desee, puede hacer el ejercicio y no escoger ninguna persona en concreto, simplemente esperar que su mundo interior la escoja. En tal caso, quien así decida, en el momento oportuno del ejercicio estará frente a la imagen de su Maestro Interior. Somos libres de seguir, ahora ya más que nunca, el proceso interior que elijamos.

Aun cuando se hable de Maestro Interior en masculino, puede ser una mujer.

¿Cómo crearemos a nuestro Maestro Interior? Simplemente siguiendo todo el proceso de este ejercicio, tal como hemos hecho en las demás creaciones.

Obsérvese como hemos seguido una secuencia siempre igual para la visualización de personas, como es su forma de caminar, su vestimenta, los colores de su piel, de sus ojos y de su cabello, el contacto con sus manos, etc. Esta misma secuencia seguimos en este ejercicio, son unas experiencias que conocemos perfectamente y por tanto su visualización resulta muy fácil.

Es un ejercicio que se siente profundamente. Date permiso de sentir que mereces tener un Maestro Interior que guíe tu vida y te encamine hacia la felicidad, date permiso también de sentir y vivir su presencia. Hazlo el arquitecto de tu vida.

¿Qué me puede dar mi Maestro Interior? Es obvio que todo cuanto me puede dar es mental y espiritual, que yo desarrollaré para que repercuta en el nivel físico. Por ser una imagen que emerge de mis niveles profundos, niveles que tienen el conocimiento de mi ser, me puede dar precisamente estos conocimientos, que representan la información necesaria para el buen uso de mi vida. La información que tiene mi nivel profundo, y por tanto mi Maestro, es el conocimiento de toda mi vida pasada, que maneja en forma inconsciente mi vida de hoy; por tanto, sabe del por qué de mi situación actual y tiene la clave del manejo de

mi futuro.

PRACTICA EL EJERC. NÚM. 9 **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS.**

COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA

Cuando acabo de dictar personalmente este ejercicio me gusta hacer una secuencia de preguntas, las que además de servir como estadística informal dan a cada uno de los participantes la información de su avance en el desarrollo de la creatividad. Voy a resumir a continuación el resultado que me ha dado estos diálogos con los participantes. Lo haré mediante aseveraciones y negaciones:

No has creado un Maestro Interior.

Tu creatividad está bloqueada. Posiblemente no estés abierto adecuadamente a las actitudes de cambio. Te aconsejo repetir el ejercicio con mucha calma y antes de esta repetición te relajas con el ejercicio núm. 2. Si no te diera el resultado adecuado, practica nuevamente toda la secuencia de ejercicios desde el inicio.

No te fijas en lo que te falta, fíjate y alégrate en lo que tienes.

Has creado un Maestro Interior.

No importa como sea, puede ser una imagen fija sin aparente vida, una estampa o una estatua. No importa, es tu Maestro Interior, estás mucho mejor que la gran mayoría de la humanidad, que no lo tiene. Partiendo desde este punto positivo, mejorarás en próximos ejercicios.

No te fijas en lo que te falta, fíjate y alégrate por lo que tienes.

EL Maestro que has creado, tiene movilidad, se percibe con vida.

Tu libertad creativa es mucho mayor. Te das permiso de ser creativo y de buscar soluciones, el resto vendrá después en los próximos ejercicios, pues apenas estás en la mitad de la secuencia.

No te fijas en lo que te falta, fíjate y alégrate por lo que tienes.

Dentro de estos movimientos, tu Maestro Interior camina, se mueve de un sitio a otro con libertad, tiene autonomía.

Has creado un Maestro que te da el ejemplo de caminar hacia las soluciones, no solamente esperar que lleguen. Trabajándolo constantemente, cada día sin falta, tendrás de él todo cuanto necesitas.

No te fijas en lo que te falta, fíjate y alégrate por lo que tienes.

Tu Maestro Interior tuvo la libertad suficiente para abrazarte, no solamente fuiste tú que lo abrazaste a él.

La abundancia en amor está contigo o a tu alcance. Apóyate en tu sentir interno y acaba de liberar tus canales de comunicación con tu mundo. Acepta que te den, ya sea amor o cuantos dones repartan los que te rodean y responde con generosidad.

No te fijas en lo que falta, fíjate y alégrate por lo que tienes.

En los diálogos con el Maestro, percibías sus gestos, sus movimientos propios de su comunicación contigo.

Es un gran logro dentro de la libertad de crear. Alégrate por haber llegado a la decisión de construir tu camino de felicidad. Sigue tu creatividad y lee sus labios, su voz brotará de ellos. Ya tienes muchísimo a tu favor.

No te fijas en lo que falta, fíjate y alégrate en lo que tienes.

No pudiste imaginar las contestaciones a las preguntas que hacías a tu Maestro.

Necesitas amarte más. En los próximos ejercicios tendrás la ocasión de lograr muchas mejoras en este sentido. Si tienes a tu Maestro con libertad de movimientos y cierto

dinamismo, estás muy avanzado en el proceso creativo y tu desarrollo personal, lo único que te falta es darte permiso de ser amado.

No te fijas en lo que falta, fíjate y alégrate en lo que tienes.

Pudiste imaginar las contestaciones a tus preguntas, pero no escuchabas la voz del Maestro.

Estás muy abierto al cambio y al desarrollo. Has aprovechado muy bien la secuencia de ejercicios, pero te será bueno observar si persistes en cierto grado de rigidez mental, o bien si tienes algún temor en tener información más amplia sobre ti. Te faltan seguir todavía muchos ejercicios más, te aprovecharán en forma que hoy tal vez no te sea posible imaginar.

No te fijas en lo que falta, fíjate y alégrate en lo que tienes.

Escuchabas la voz del Maestro en las contestaciones a tus preguntas.

Entonces tienes todo el mecanismo necesario para tu desarrollo integral y para tu camino de felicidad. Hoy estás en posesión de las herramientas, tu situación actual es de quien empieza felizmente una vida mucho mejor. Te falta solamente seguir caminando con alegría, paso a paso, el camino de tu seguridad y proyectar tu felicidad a tu alrededor.

El Maestro te hizo alguna o algunas manifestaciones que no esperabas escuchar.

Además de tener todo el mecanismo necesario, lo tienes muy perfeccionado. Haz conciencia de los “denarios” que esto representa -haciendo mención a la frase evangélica- y siente con alegría la responsabilidad y la opción de usarlos felizmente. Enhorabuena.

No escuchabas su voz, pero aun así percibiste alguna contestación o manifestación importante que no esperabas escuchar o percibir. Tienes la misma situación que la anterior y te hago los mismos comentarios. Importa más el resultado que la herramienta, y tus resultados son excelentes. Enhorabuena.

NO TIENES MAESTRO INTERIOR, pero aun así estás percibiendo información importante que antes no percibías y estás haciendo cambios positivos en tu vida. Has logrado abrir los canales de percepción adecuados. La imagen del Maestro es la herramienta y tu percepción es lo que queríamos lograr y la has logrado. Enhorabuena, estás usando tu propio mecanismo. Puedes dar gracias a Dios, a la naturaleza y a tus facultades, que te llevan hacia una plenitud que conlleva la posibilidad de compartir alegría a tu alrededor. Aun así, te aconsejo intentes crear a tu Maestro Interior, no importa sea solamente para comprobar si éste te da un resultado mejor del que tienes.

SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA:

Te aconsejo trabajes en la siguiente forma:

Prácticas con la cinta, lo más probable es que te sea suficiente una sola vez. Si lo crees necesario repítelo unas dos o tres veces.

Prácticas sin la cinta, es decir mediante el método que el ejercicio lleva implícito, todas las veces que te sea posible. Sería óptimo pudieras visitar a tu Maestro tres veces diarias. Acuérdate de que se trata de un ejercicio que, ya sin cinta, lo haces en unos pocos minutos.

Ejercicios de Relajación propiamente dichos, el número 2 por excelencia o cualquier otro de la secuencia, practícalos el resto de la semana en forma diaria, alternándolos con este ejercicio.

COMENTARIOS SOBRE LOS DOS ÚLTIMOS EJERCICIOS

Los dos últimos Ejercicios, 8 Creación del Templo y 9 Creación del Maestro, condensan un mismo objetivo: Ubicación de nuestro Nivel de Oración.

De tal forma es así, que su utilización por separado es absurda. Tanto el Templo como el Maestro forman el mismo nivel y el logro de los beneficios que podemos lograr es

aplicándolos conjuntamente. Se podría decir que forman una técnica, pero se antoja este calificativo como una desvalorización. Más que una técnica es un sistema de vida, pues no es otra cosa que el despertar de nuestras mayores facultades con que nos ha dotado la Naturaleza y su Creador.

Sea cual sea el resultado que hayas tenido con estos dos ejercicios últimos, es seguro has gozado una experiencia maravillosa que se ha desarrollado de acuerdo al grado de apertura a tu libertad interna. Esta vivencia es la opción actual de tu capacidad, y lo que te haya faltado para una vivencia tal como la hubieras querido, es lo que te falta perfeccionar con respecto a la apertura total que lograrás más adelante. Características propias que es importante aceptar con toda naturalidad, sin juicios negativos, simplemente con la actitud de haber gozado y seguir gozando lo que hayas logrado. Esto te dará nuevas expectativas por gozar todavía, me refiero a lo que te falta aprender y lograr, que harás en su momento oportuno.

Esta actitud es importante: más que observar la carencia como una situación negativa, hay que aceptarla como una perspectiva de aprendizaje feliz, de placer de vida que está cerca de ser gozado. Por naturaleza, tenemos la plenitud en nuestra capacidad creativa; nuestra educación nos ha limitado ésta mediante el desprestigio a la imaginación y a la creatividad interna. Retomar esta plenitud es una liberación que conlleva el placer que nos da todo paso que damos en el desarrollo humano.

Como decimos, la unión de los dos ejercicios últimos conforman en esencia uno solo, ya sea que le llamemos **el nivel del Maestro Interior o el Templo Interior**. La esencia no es nueva, hoy la encontramos en métodos y filosofías muy variados, que van desde Control Mental hasta Angeleología. Cambian sus métodos, sus objetivos y sus nombres, según sean unos u otros. Así tenemos conceptos tales como maestros interiores, gurús internos, Cristo interior, hombres sabios, ángeles o consejeros, entre otros. Distintos nombres para una misma esencia, de acuerdo a los procesos y objetivos que cada método o filosofía ha seguido. Incluso dentro de las religiones encontramos también tendencias a encontrarse a uno mismo, aun cuando desconozco si alguna de ellas posee alguna técnica donde use algún sistema parecido al que exponemos. Tal vez, dentro de nuestro mundo moderno, el pionero sea el Método Silva de Control Mental, que nos presenta la misma esencia bajo los nombres de Consejeros, uno masculino y otro femenino, trabajando dentro de su llamado Laboratorio, y enfocado primordialmente a la salud de uno mismo y del prójimo.

APLICACIONES POSTERIORES:

Enumerar los beneficios que podemos obtener con el manejo de nuestro Maestro Interior es imposible, por lo extenso de las posibilidades y por las características especiales de cada uno de nosotros que lo vamos a poner en práctica.

En los siguientes ejercicios, desarrollamos trabajos que sirven como inicio a la práctica en el manejo de esta técnica, cuya secuencia puedes encontrar en la relación de ejercicios de cada Módulo.

Esta relación de ejercicios o vivencias, son la forma que consideramos más idónea para que cada uno de nosotros entre al manejo de su Maestro Interior. No intentamos sea un sistema demasiado estandarizado o robotizado, sino al contrario, muy libre, lo suficiente para que cada uno de nosotros lo desarrolle mediante su muy particular forma de percibir “su verdad”.

Una vez iniciados en este manejo del Maestro Interior mediante los ejercicios comunes para todos, veamos algunas sugerencias y apreciaciones en el manejo del mismo:

¿Cómo entramos al nivel del Templo?

En los siguientes ejercicios se estandariza la forma de hacerlo. Te aconsejo sigas primeramente la secuencia tal como se dicta, sin embargo, posteriormente verás como la

adaptas paulatinamente, casi sin darte cuenta, a tu particular forma de ser. Al decir que lo adaptas, me refiero tanto a la forma de lograrlo como también a la forma de tratar a tu Maestro Interior y de programar los objetivos. No es necesario proyectes este cambio conscientemente, lo harás en forma inconsciente y de acuerdo a la eficiencia que estés logrando a medida que trabajes este nivel.

De momento es aconsejable visitar la mayor veces posible a tu Maestro Interior dentro del Templo en la forma aprendida, sin ninguna cinta que te guíe, que puede resumirse con la siguiente secuencia:

- 1.- Cierra tus párpados
- 2.- Siente tu respiración
- 3.- Recuerda tu Lugar de Ensueño un instante
- 4.- Recuerda tu Símbolo de Armonía
- 5.- Imagina entrar a tu Templo y lo reafirmas
- 6.- Abraza a tu Maestro y lo reafirmas
- 7.- Ora con tu Maestro

.....

- 8.- Dialoga con tu Maestro

.....

- 9.- Da las gracias a tu Maestro
- 10.- Ora con tu Maestro y sonríe con él
- 11.- Agradece a tu Maestro y despídete con un abrazo
- 12.- Sal del Templo recordando por un instante tu Lugar de Ensueño y abriendo tus ojos en perfecta armonía.

¿En qué consiste el trabajo dentro del Templo, con tu Maestro Interior?

Podemos decir que hay dos aspectos fundamentales para trabajar dentro del Templo:

- 1.- Recabar Información.
- 2.- Programar objetivos.

¿Qué información me puede dar el Maestro Interior?

Ya hemos tratado este tema al anunciar la creación del Maestro Interior. Lo que es preciso reafirmar, es la importancia de deslindar de esta gran facultad del ser humano todo concepto de poderes extraordinarios o de resultados mágicos. Es muy saludable para nuestro desarrollo ubicar este logro de recabar información dentro de una coherente unión de Cuerpo, Mente, Espíritu y Dios, vista desde una perspectiva de funcionamiento preestablecido.

El proceso es muy natural y lo hemos estado aplicando constantemente en nuestra vida, antes de empezar este Método, aun cuando no seamos totalmente conscientes de ello. Basta con observar que comportamiento hemos tenido ante nuestras decisiones más importantes. Acaso, ante la responsabilidad de una decisión trascendente ¿no tenemos por costumbre serenarnos? ¿no nos retiramos cierto tiempo del “ruido mundano” para conectarnos con nosotros mismos? Este es precisamente nuestro proceso: serenarnos y retirarnos un tiempo del estrés que nos rodea, para conectar en mejor forma con nuestro subconsciente, máximo conocedor de nuestra vida y gran sabio en sus decisiones.

La información que es factible obtener de nuestro Maestro Interior, dentro de la serenidad de nuestro Templo, es ilimitada. Más bien está limitada solamente por nuestros propios frenos a la coherente unión de lo físico, mental y espiritual que antes mencionamos. Sería interminable poner ejemplos de resultados, dentro de facetas tan distintas de nuestras vidas, como encontrar pareja, mejorar situaciones económicas, decidir que carrera estudiar y facilitar sus estudios, encontrar la dieta adecuada para una determinada silueta, lograr mejores relaciones con los hijos, lograr un mejor desarrollo profesional, facilitar trabajos de investigación y tantos otros que he podido observar en asistentes al curso, pertenecientes a muy distintas clases sociales y culturales, así como dentro de todas las distintas edades.

Entiendo que al haber llegado a este nivel de nuestro proceso, no necesitas motivación de lo que otros han logrado. La conscientización de tus propios logros es tu más genuino impulso.

¿Cómo usaré la información del Maestro Interior?

Es obvio que la información recibida debe ser transformada en acción, ya sea mental o física. Me refiero a mental puesto que muchas veces la información se refiere a situaciones de nuestra vida que estorban nuestro natural desarrollo, como conflictos emocionales, hábitos inadecuados o errores de percepción. Quedarnos con la información sin trasformarla en acción no nos ayudará gran cosa, es preciso hacer los cambios mentales o emocionales adecuados. Muchas veces la información tiene que ver con nuestras actividades físicas, como puede ser trabajo, deporte, alimentación, relaciones familiares y sociales o actividades sexuales. Es preciso actuar dentro de nuestro mundo físico y mejorarlo. En realidad la gran mayoría de informaciones que percibimos, ya las teníamos antes de crear nuestro Maestro, pues así es la naturaleza humana, en muchos casos la importancia estará en que este proceso interno nos da mejor claridad en la percepción y mayor seguridad en la ejecución de soluciones. No olvidemos que es un proceso natural que estamos reactivando, nunca una magia ajena a la naturaleza del hombre.

Es obvio que así sea. Recuerdo cuando era niño, me tocó conocer un sacerdote que nos repetía con bastante frecuencia: “el infierno está lleno de santos comenzados”. Aplicando la idea a nuestro tema, también es cierto que “nuestro infierno” de gente fracasada, gente infeliz, gente enferma física y mentalmente, está lleno de personas que empezaron a poner solución a su vida, pero solamente comenzaron, no acabaron su proceso. Es preciso evitar este error.

¿Qué objetivos puedo programar dentro del Templo?

La información obtenida, tal como acabamos de decir, se transforma en objetivos; sean estos objetivos de logros físicos o de cambios mentales y emocionales. Aun cuando al inicio de este tema apuntábamos que enumerar los beneficios es imposible, y por tanto también imposible detallar las formas de programar éstos, nos haremos una concesión y daremos algunas ideas sobre algunas programaciones más frecuentes. Empezaremos por hacer una selección por grupos:

- a.- Emocionales
- b.- Económicos y Profesionales
- c.- Relaciones: Familiares, sociales, trabajo...
- d.- Salud propia y del prójimo
- e.- Desarrollo como Ser Humano

Los próximos y últimos ejercicios del Método, conllevan algunas de estas programaciones.

FRASES DE APOYO

**Mi Mente tiene abiertos para mi felicidad sus
canales de recepción.
Están abiertos porque vivo cada momento
como si fuera el único de mi existir.
Dios me da infinidad
de únicos momentos constantemente.
Mi Cuerpo, Mi Mente y Yo, vivimos el día de hoy
en cada uno de estos momentos.
Con este vivir, pongo yo mi actitud de solución.
Dios pone los resultados.
El mañana es de Dios. Esta es mi fe.**

DESARROLLO DEL CAMBIO

Técnica número 3:

LOGRO DE OBJETIVOS INMEDIATOS

ANTECEDENTES OBSERVABLES:

La gran mayoría de nosotros no somos lo suficientemente firmes en nuestras decisiones, pues toda decisión está ligada a muchos de nuestros sentimientos negativos, como pueden ser inseguridades y miedos, o bien a falta de planeación adecuada, que nos causan momentos de incertidumbre al momento de llevar a cabo la decisión tomada. Son “condiciones negativas” que aunamos a la decisión positiva.

Lo podemos observar en nuestros cotidianos trabajos: vamos a cobrar algún dinero y estamos pensando en sus dificultades, como pueden ser que el pagador es mal pagador, que no es la mejor hora o que tal vez no encuentre a la persona adecuada. Otros ejemplos: decidimos hacer alguna petición a determinada persona y queremos que su contestación sea afirmativa, sin embargo hacemos juicios sobre la generosidad de dicha persona y nos llenamos de dudas. Vamos hacia determinado lugar y no tenemos sobrado el tiempo, es obvio que queremos llegar a tiempo y sin embargo la sensación que domina nuestros sentimientos es que vamos a llegar tarde.

Si nos ponemos “en los zapatos de nuestro cerebro”, esta dualidad de objetivos ameritan estas siguientes preguntas hechas con cierto enojo: ¿Vas a cobrar o vas a no cobrar? ¿Quieres una contestación afirmativa o la quieres negativa? ¿Quieres llegar a tiempo o quieres llegar tarde? Y nuestro proceder diario es posible que siga ameritando una cantidad grande de preguntas como las anteriores. En tal caso ¿nos damos cuenta que el “diálogo cotidiano con nuestro cerebro” es confuso? Es decir, ¿nos damos cuenta que nuestros objetivos inmediatos no son hechos con la suficiente limpieza mental para catalogarlos firmes, concisos y claros? En tal caso, los resultados tendrán mucho que desear y puede nos causen tensión y estrés. Situación que, a la vez, nos hará tener mala opinión de nuestras capacidades y de las condiciones y capacidades del mundo que nos rodea, lo cual nos mete en un círculo vicioso de nuevos pensamientos negativos con respecto a cada decisión que tomemos en un futuro.

ACTITUD DE CAMBIO:

Todos conocemos el juego de la “gallinita ciega”, que jugábamos cuando éramos niños, lo jugábamos de muchas maneras. Supongamos una de las formas más conocidas: la gallinita con su venda en los ojos ha de encontrar el objeto motivo del juego. Todos sabemos su funcionamiento: cuando la gallinita se acerca al objeto se le grita “caliente, caliente”, cuando se aleja se le dice “frío, frío”. ¿Qué sucede si alguna de las gallinitas no se mueve nada, no camina siquiera? Nadie le puede gritar caliente o frío, simplemente no tiene opción de acercarse al objeto del juego, juega un juego pasivo. Yo así veo nuestra vida: Nuestra cultura nos induce mucho a ser escépticos, traemos la venda del escepticismo en nuestros ojos del auto conocimiento como seres humanos, y esto hace que no experimentemos nuevas posibilidades, en especial las posibilidades de nuestra capacidad mental. Somos como las gallinitas que jugamos el juego pasivo: no caminamos, no nos movemos, no experimentamos, no nos atrevemos a hacerlo y nadie nos puede gritar por tanto, caliente o frío; es decir,

nuestros resultados buenos o malos serían los gritos de caliente o frío, a los que no tenemos opción si ni siquiera hemos caminado, nos hemos atrevido a experimentar nuevas formas de vivir.

Son precisamente estos resultados positivos, tal vez tímidos al principio, que nos alientan a mejor búsqueda y a un mejor agradecimiento por nuestra vida. Aprende a crear actitudes positivas a voluntad respecto a cualquier aspecto de tus quehaceres diarios, ya sea con respecto a tus necesidades en el trabajo, tu vida emocional, tu desarrollo profesional o tu vida social. Date permiso de usar tu potencial creativo.

CAMBIO:

En cualquier momento que desees un determinado resultado sobre algún aspecto de tu vida diaria: cerrar una venta en especial, encontrar alguna persona determinada, cobrar algún importe, tener alguna satisfacción familiar determinada, recibir alguna atención o muestra de cariño, encontrar estacionamiento y tantas otras cosas que necesitamos resolver diariamente, aplica tu “Técnica de Logros de Objetivos Inmediatos” en la siguiente forma:

- 1).- Haz una imagen mental del deseo, pero como si ya estuviera realizado totalmente.
- 2).- Pronuncia la palabra YA, con determinación, ya sea mental o a viva voz.
- 3).- Sonríe con satisfacción, con la misma satisfacción que sonreirías si tu deseo estuviera físicamente realizado.
- 4).- Da gracias, durante el momento de la sonrisa, en la forma que de acuerdo a tus creencias acostumbres agradecer los mejores momentos de tu vida.
- 5).- Sigue tu vida normal, “quita el dedo del renglón” sobre tal asunto.

COMENTARIOS POSTERIORES:

Es claro que quién no haya aplicado nunca este tipo de técnicas pregunte: ¿Y funciona esto? Si tú te haces esta pregunta, permíteme que te la conteste: NO, ESTO NO FUNCIONA. Lo repito, “esto no funciona”, lo que “funciona” eres tú, soy yo, somos nosotros los seres humanos, si es que queremos “funcionar”. Las palabras, las imágenes, las sonrisas y cada una de las partes de esta técnica, y de todas las técnicas de cambio de actitud, no tienen otra importancia que la de ponernos en el camino donde funciona nuestro potencial creativo. En síntesis, éste es el que funciona: mi potencial creativo, y soy yo el que tiene la facultad de dirigirlo; dirigirlo bien es funcionar.

Es por todo esto que es necesario conocer el objeto de cada uno de los pasos de nuestra técnica y comprobar como están dentro de un camino lógico de acuerdo a la naturaleza humana. Veámoslos uno por uno:

- 1).- La imagen mental:** Lo dicho respecto al Evangelio: “cuando pidas algo imagina que ya se te concedió” no conozco otra explicación más antigua y más válida.
- 2).- La palabra YA:** Nos hemos estado preparando mediante la secuencia de ejercicios que hemos realizado. Su preparación está de acuerdo a los estudios más recientes sobre autosugestión y funcionamiento cerebral respecto a paradigmas.
- 3).- La sonrisa:** Parece lógico interpretar que la frase “imagina que ya se te concedió” incluye, no solamente la imagen fría, sino también todo el bagaje emocional correspondiente, que podemos sintetizar con una auténtica y sentida sonrisa.
- 4).- Da gracias:** El hecho de dar gracias, además de situarnos como agradecidos, que como seres humanos es obvio seamos, nos reafirma nuestra fe, que muchas veces puede estar algo débil, puesto que si “damos gracias” es porque “ya lo hemos recibido”; esto obvio según nuestra lógica. Es el... “gracias Padre porque me has escuchado”
- 5).- Sigue tu vida normal:** Es comprensible demos por finalizado este negocio o esta petición. Hay que tener en cuenta que desde el momento que aplicamos la técnica hasta el

momento de su realización física, existe un tiempo que pueden ser varias horas, las cuales estaremos ocupando en otros menesteres que ameritan nuestra atención, incluso algunos de estos menesteres requerirán alguna otra aplicación de la técnica. Es obvio sigamos nuestra vida normal y no pensemos en este asunto, pero si por alguna razón pensamos en él que sea únicamente en la imagen de “YA realizado”.

Añadiremos dos puntos que amplían el contenido de lo dicho:

Primer Punto: Su aplicación sistemática por mucho tiempo. Es importante que esta técnica se aplique sistemáticamente por mucho tiempo. Convertirla en un hábito. ¿Por qué? Porque nuestra costumbre de pensar negativamente, o de pensar en las dificultades en vez de las soluciones, puede ser precisamente un hábito muy arraigado en nosotros. Deshacernos de él no es tan fácil que pueda lograrse con poner en práctica la técnica diez o quince veces, es necesario un período de tiempo suficiente para arraigarlo como hábito positivo contrario al anterior. De esta forma, con el tiempo, queda en nosotros como parte integrante de nuestra personalidad.

Segundo Punto: Estímulo físico. La mecánica de nuestros pensamientos y de nuestras emociones es compleja, involucra una relación muy estrecha con nuestro cuerpo físico. Por esto las grandes filosofías, cuando hablan del control sobre nuestros pensamientos, nos aconsejan determinadas y variadas posturas o movimientos que sirven de estímulos físicos a dicha mecánica. En las disciplinas orientales encontramos, sirva como ejemplo, la unión del dedo pulgar con el índice o con el medio formando un pequeño círculo. En nuestras religiones cristianas encontramos bastante variedad de posturas dentro sus secuencias de ritos. Ya a un nivel más sofisticado, las llamadas posturas del Yoga pueden ser otro ejemplo de lo que decimos. En nuestro mundo moderno, dentro del programa de desarrollo del Método Silva de Control Mental está una técnica para el cambio de actitudes que usa la unión de los tres mencionados dedos, como estímulo físico de la misma; se la denomina precisamente técnica de los tres dedos.

¿Por qué estas referencias? Porque si quieres puedes usar tú también un estímulo físico para reforzar el funcionamiento de la Técnica de YA. ¿Cuál estímulo usaremos? No importa cual, lo importante es que sea siempre el mismo, es lógico. ¿En que momento la usaré? En el momento de hacer la imagen y la sonrisa, y dejaré de usarlo en dicho momento. Incluso es posible estés usando algunos en tu vida sin darte cuenta, síguelo usando. Tal vez de niño estuviste cruzando tus dos dedos, índice y medio, en lo que veníamos llamando “changuitos”; si lo hiciste, ¿verdad que funcionaba? Es claro que, repitiendo lo dicho al principio, no era el “changuito” lo que funcionaba, era la actitud de seguridad que me daba el saberme poseedor de esta “magia” que podía usar cuando quisiera.

DESARROLLO DEL CAMBIO

Técnica número 4: **MANEJO DE EMOCIONES**

ANTECEDENTES OBSERVABLES:

Hemos hablado mucho sobre las emociones y es lógico haya surgido la pregunta ¿Cómo me libero de las emociones negativas? También para este tema vale el principio que hemos señalado antes: “Lo negativo desaparece al impulso de lo positivo”. Quitar las emociones negativas que frenan nuestra vida, consiste en impulsar mejor las positivas.

Aconsejo se repase las técnicas 2 y 3, a efectos de credibilidad en nuestro potencial creativo y nuestra capacidad de decisión.

ACTITUD DE CAMBIO:

Revísese también lo dicho al respecto en las técnicas 2 y 3.

CAMBIO:

Cuando quieras quitar de tu mente una emoción negativa, hazlo en la siguiente forma:

- 1.- Por un instante incrementa esta emoción negativa, y en el momento de sentirla plenamente te das la orden de: FUERA, ya sea a viva voz o en silencio según la ocasión.
- 2.- Inmediatamente después imaginas por un instante tu LUGAR DE ENSUEÑO, aun con los ojos abiertos, y repites mentalmente o a viva voz: ESTOY MÁS RELAJADO, MÁS DESCANSADO, MÁS ARMÓNICO.
- 3.- Concentra tu atención en algo que sea atractivo para ti y dedícate plenamente al momento presente.