

The background is a light cream color, adorned with a variety of colorful butterflies in shades of blue, orange, red, and teal. Scattered throughout are numerous geometric shapes, including triangles and diamonds in colors like green, purple, orange, and blue. Some of these shapes are larger and more prominent, while others are small and scattered, creating a whimsical and artistic feel.

CONECTANDO CON MI SER

Recuerda que tu universo
externo es siempre un reflejo
de tu universo interno

Patricia Alejandra Pérez Quilodrán

**“La salud física y psicológica es
uno de los bienes más preciados que
podemos tener en la vida”**

Nota a los lectores: esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre el tema tratado. Las estrategias señaladas en este libro pueden no ser apropiadas para todos los individuos y no se garantiza que produzca ningún resultado en particular. Este libro se vende bajo el supuesto de que ni el autor ni el editor, ni la imprenta se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales legales, financieros, de contaduría, psicología u otros. El lector deberá consultar a un profesional capacitado antes de adoptar las sugerencias de este libro o sacar conclusiones de él. No se da ninguna garantía respecto a la precisión o integridad de la información o referencias incluidas aquí, y tanto el autor como el editor y la imprenta y todas las partes implicadas en el diseño de portada y distribución, niegan específicamente cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier contenido del libro.

Conectando con Mi Ser

Primera edición: diciembre de 2022

Autoedición: Patricia Alejandra Pérez Quilodrán.

Diseño y diagramación: bookdesign

Fotografías: Cristian Eduardo Valdés Pérez

ISBN: 978-956-414-169-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constituida de delito contra la propiedad intelectual.

Gestión de impresión: Bookdesign.cl

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a nuestro creador por estar siempre conmigo, en aquellos momentos complicados, ¡¡siempre se abría una puerta de luz, de esperanza y escuchaba su voz en mi interior diciéndome: “no te rindas, eres mi hija adorada, la niña de mis ojos, una guerrera”

A mis hijos: Darko y Diego quienes fueron, son y seguirán siendo mis grandes maestros.

A mis padres por apoyarme en cada momento; familiares y amistades por ser parte de mi vida en este hermoso proceso de crecimiento y despertar espiritual.

GRACIAS... GRACIAS... GRACIAS...

PREFACIO

Desde hace un par de años he sentido la inquietud de escribir un libro sin tener muy claro el tema a tratar solo sentía que debía ser en función de ayudar a quien lo leyera, que por cierto son millones y millones de personas. En el año 2021 sentí un fuerte llamado, teniendo una revelación muy clara del contenido, ya no teniendo excusas para empezar a escribir decidí darle forma a esta nueva historia, la cual estoy segura de que será de bendición para la humanidad.

Este libro se enfoca en el autoconocimiento energético para una reprogramación mental positiva.

Encontrarás lo que debes conocer sobre el poder de nuestra máquina biológica y sus cuerpos y centros de energía, además, del infinito poder de nuestra mente y sus frecuencias, del corazón y su función más trascendental. Además, conoceremos los principios de las leyes universales, la física cuántica y metafísica.

Sin duda será una guía perfecta hacia el conocimiento sobre el potencial que tenemos, donde aprenderemos a utilizar nuestro poder de atracción y manifestación para crear desde el interior la realidad que merecemos vivir.

¡¡¡AHORA ES TU MOMENTO!!!

PRÓLOGO DE LAIN

Dijo Jesús de Nazaret hace más de 2.000 años que:

“Conoceos a vosotros mismos, y seréis conocidos, y reinaréis sobre el universo. Pero si no os conocéis a vosotros mismos, estaréis sumidos en la pobreza, y seréis la pobreza misma”.

También dijo:

“Buscad primero el reino de Dios y lo demás vendrá por añadidura”.

¿A qué se refería?

Estaba diciendo que buscáramos primero en nuestro interior, “el reino”, y que nos conociéramos nosotros mismos allí, para poder dominar el exterior primero debemos dominar el interior.

Nada ocurre por casualidad, sino por CAUSALidad, por sincronicidad, por PRINCIPIO de causa y efecto. Todo tiene un propósito.

Si tienes este libro en tus manos, significa que contiene algo importante para ti.
Gracias Alejandra por escribirlo y a ti, querido lector, por leerlo.

Te quiero mucho.

Lain, autor de la Saga LA VOZ DE TU ALMA

INDICE

Agradecimientos	3
Prefacio	5
Prólogo	7
Índice	9
Carta a mis lectores	11
Capítulo 1:	
Abriendo tu mente al conocimiento infinito	13
Capítulo 2:	
Grandes enseñanzas para toda la vida	45
Capítulo 3:	
La importancia de la infancia en relación con nuestra salud	53
Capítulo 4:	
Descubriendo tu verdadera realidad	61
Capítulo 5:	
Conoce y supera tus creencias limitantes	69
Capítulo 6:	
Conociendo nuestra propia existencia	99
Capítulo 7:	
Aprendiendo a reconocer nuestras emociones	137
Capítulo 8:	
Distorsión de la realidad	145
Capítulo 9:	
Aprendiendo de la sanación cuántica	161
Capítulo 10:	
Somos seres grandiosos ilimitados	183
Capítulo 11:	
Equilibrio de cuerpo, mente y alma	203

CARTA A MIS LECTORES

Amado lector, siento una felicidad inmensa de escribir estas líneas de mucho amor, esperanza y luz, sintiéndome muy bendecida de poder llegar a ustedes a través de este libro, el cual tengo la seguridad de que será de muchísimo apoyo emocional y de gran conocimiento al despertar espiritual para quien lo lea.

A lo largo de nuestras vidas, alguna vez hemos padecido de una enfermedad, unas más graves que otras, mayor o menor tiempo de recuperación, otras crónicas, resfriados, etc., pero déjame decirte que, si tienes fe, entendiendo las leyes universales y si estás dispuesto a cambiar tu manera de pensar, creer y actuar, “toda enfermedad” se puede curar, te invito a vivir un autoconocimiento de tu persona.

De manera personal he tenido un sin fin de batallas, una de estas fue combatir con células cancerígenas, lo cual fue tomado como un llamado de atención desde la divinidad, a una vida bohemia y toxica que llevaba. Esta situación me insito a realizar grandes cambios en mi persona, despertando a una nueva realidad y comprendiendo que la vida es lo que uno desea...

Si siembras amor, cosecharas amor

Si siembras paz, cosecharas paz

Si siembras generosidad, cosecharas generosidad

Si siembras odio, cosecharas odio

Si siembras rencor, cosecharas rencor

Si siembras mentiras, cosecharas mentiras

Todo es perfecto no existen errores de parte de las leyes universales, quienes nos equivocamos somos nosotros, por lo cual considera siempre tener buenos pensamientos, rodearte de la gente correcta, ser empático con los demás, tratar bien a las personas, etc.

No me gusta utilizar mucho la palabra error, ya que a modo personal siento que vinimos a este mundo aprender y depende de cada uno de como sea el trayecto, “Libre Albedrio”.

Experiencias de vida

Nacimiento_____Muerte

(buenas y no tan buenas)

Te invito querido lector a tomar conciencia de tu vida, a tener una salud maravillosa, a vivir relaciones de amor verdaderas, a disfrutar de todo el dinero que te mereces, a vivir como el hijo del Rey de Reyes, Dios, Universo o como tú le llames.

Te quiero mucho, millones de gracias por ser parte de nuestra comunidad lectora y deseo que este libro transforme tu vida, gracias.

Siempre recuerda, que eres un ser grandioso y que lograras todo lo que desees, por lo mismo pon atención a tus pensamientos y aprende a manejarlos para sacar tu máximo potencial y empezar a despertar el creador que llevas dentro.

Te envío un abrazo colmado de amor, de las energías más puras y cristalinas del universo. Y ahora te invito a que juntos iniciemos tu camino al paraíso en ayuda de las escrituras impregnadas en este libro.

GRACIAS...

CAPÍTULO 1

ABRIENDO TU MENTE AL CONOCIMIENTO INFINITO

CONOZCAMOS LAS LEYES UNIVERSALES

Se considera que Isaac Newton es uno de los más grandes científicos de toda la Historia, dejando un legado muy valioso e influyente, extendiendo las leyes terrestres de la mecánica a todo el cosmos, lo que implica que la naturaleza está regida por unas leyes universales.

Estas leyes siempre han existido y funcionan en todo momento, no importa si actuamos en armonía con ellas, sin embargo, sentimos cuando algo no está en equilibrio.

Si ignoramos una ley, se ignoran todas las demás, no podemos cambiarlas ni eliminarlas.

Para profundizar en estas leyes les invito a reflexionar en las siguientes preguntas:

¿Somos conscientes de que existen estas leyes universales?

¿En qué medida estamos moldeando nuestras vidas de acuerdo con ellas?



Para la comprensión y entendimiento del contenido de este libro se considera importante la definición de cada una de estas 7 leyes o principios universales, las cuales nos detallan cómo funciona el universo y dado que somos parte del universo, también funcionan para nosotros.

La ley del Mentalismo

La primera ley universal establece que todo es conciencia, que todo lo que ves a tu alrededor era inicialmente un pensamiento hasta que se convirtió en un resultado visible, todo está conectado.

Se perciben las cosas de acuerdo con nuestros pensamientos, dependiendo de nuestros miedos y creencias.

Las acciones hacen que nuestros pensamientos tengan una existencia física.

Entonces, para crear cualquier cosa en tu vida, primero debes dirigir tus pensamientos, los cuales deben estar en total armonía con nuestras acciones, de esta manera creas tu realidad.



La ley de correspondencia

También conocida con el nombre de Ley de la atracción, este principio propone que, si quieres cambiar lo que está fuera de ti, debes enfocarte en tu interior, ya que todos estamos conectados.

Como es arriba, es abajo, como es adentro, es afuera, lo que existe en lo invisible, existe en lo visible, lo que sientes y crees internamente, se manifiesta externamente.

Esta ley nos dice que, si realmente queremos ver un cambio en nuestro mundo exterior, primero debemos cambiar nuestro mundo interior.



La ley de la Vibración

Esta ley nos habla de que todo en este universo es energía y está en constante movimiento, hay dos polos de vibración: el espíritu y la materia. Si sientes miedo, enojo o vergüenza, estás en una vibración más baja y si sientes amor, alegría y gratitud, podrás percibir una vibración más elevada. Puedes notar la diferencia por la ligereza o la pesadez que sientes dependiendo de tu estado emocional.

Entonces debemos alinear nuestra vibración a las que deseamos atraer, mientras más fuertes vibremos en esa frecuencia, más rápido será el efecto magnético.

Debemos tomar una actitud interna de que lo que deseamos está disponible para nosotros, solo debemos alinearlos y elevarnos a esa frecuencia.



La ley de la polaridad

Esta cuarta ley nos dice que todo es dual, todo tiene polos, todo tiene su par de opuestos. Lo igual y lo diferente son en realidad lo mismo. Este principio es importante ya que sugiere que podemos cambiar la polaridad de un grado de emoción, reconociendo que es lo mismo y eligiendo el grado que mejor se adapte a nuestras necesidades.

Se debe buscar lo bueno en lo que aparentemente es una mala situación, entendiendo que el fracaso es solo una lección.

Nos debemos permitir sentirnos tristes o enojado, incluso derrotado, pero no permitas que esos sentimientos permanezcan mucho tiempo en tu vida, decide moverte.



La ley del Ritmo

Esta ley nos muestra bellamente que todo está en constante movimiento, cambio y que no tiene sentido retener algo.

Es esencial que te muevas al ritmo de la vida, importante que no nos comparemos ni adaptemos al ritmo de los demás, sino que comprendamos que nuestra vida tiene su propio ritmo.

Todo en nuestras vidas se mueve en un ciclo natural:

Sabemos que después de sentirnos mal, nos sentiremos mejor; necesitamos descansar luego de trabajar duro. Dormir luego de haber estado despiertos.



La ley de Causa y Efecto

Cada causa tiene un efecto, no hay efecto sin causa y ningún efecto permanece sin una causa.

Si reconoces un efecto en tu vida con el que no estás satisfecho, puedes rastrear la causa. Así sabrás lo que debes cambiar para lograr el efecto deseado.

También puedes pensar en esta ley como semilla y cosecha, donde a través de esta ley, puedes ver claramente que eres el creador de tu vida, asumir la responsabilidad de ello y ver exactamente lo que deseamos cosechar, eres el creador de tu vida.



La ley de Género

La ley de género deja en claro que todo en este universo contiene energía femenina y masculina, no se refiere a la sexualidad o al género físico, sino a las características arquetípicas de los géneros.

Lo masculino es la energía penetrativa, asertiva, progresiva, conquistadora y exploratoria que impulsa el progreso.

Lo femenino es la energía receptiva, sagrada, atesorada y protectora, que mantiene la tradición y honra la prioridad de lo más importante, al tiempo que nutre lo que es más esencial para la vida.

Se debe integrar la energía masculina y femenina en nosotros, de manera equilibrada, ya que esta es la única forma en que podemos obtener todo nuestro poder creativo y crear la vida que deseamos vivir.



LA ESPIRITUALIDAD

Una definición importante para considerar como ser humano, para nuestro proceso de crecimiento personal, es la de “Espiritualidad”, la cual a menudo suele confundirse con religiosidad.

A modo personal la espiritualidad tiene que ver con la parte inmaterial de nosotros como seres humanos, ayudándonos a entender el significado de la vida, la aceptación, el conocimiento y el cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo, atribuyendo los sentimientos, la inteligencia, las inquietudes religiosas y la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos.

En la india, existe la enseñanza popular de las cuatro leyes de la espiritualidad, que son las siguientes:

La persona que llega es la persona correcta.

Lo que sucede, es la única cosa que pudo haber sucedido.

En cualquier momento que comiences es el momento correcto.

Cuando algo termina, termina.



Te motivo a dejar ir todo tu pasado, el que no te deja avanzar al mundo que realmente mereces y que ya está preparado para ti, solo debes tomar la iniciativa y solicitar al universo lo que por derecho divino te corresponde.

Por supuesto, todo tiene un proceso... del cual me gustaría ser parte, a través, de este libro... Confía en ti, tú eres el único dueño y responsable de tu vida, ¡eres un ser grandioso!

¿¿¿Están preparados???

¡¡¡Comencemos!!!

¿QUÉ ES LA SALUD ESPIRITUAL?

La Organización Mundial de la Salud define la salud como: “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esto quiere decir que el sufrimiento no se reduce solo a las cuestiones del cuerpo físico sino a todo el ser: espíritu, mente y cuerpo. Y cada área influenciará sobre la otra de manera positiva o negativa dependiendo del cuidado que se tenga.

Algunas veces las enfermedades u otros problemas de la vida traen un conjunto de elementos que afectan en todo sentido: el malestar, las sospechas, el diagnóstico, los síntomas crecientes, los tratamientos, el miedo, la vergüenza, el aislamiento, la dependencia, el cansancio, las falsas esperanzas. Por lo tanto, es esencial considerar a la persona desde todas las áreas de su salud ya que la enfermedad no actuará solamente

sobre lo físico sino también a nivel espiritual y emocional.

Cuando hablamos de la salud espiritual nos referimos a la búsqueda de propósito y sentido en la vida. No importa de qué religión seas o ni siquiera si profesas una religión, sea cual sea tu creencia, tienes necesidades espirituales que buscan respuestas ante preguntas, tales como:

¿Cuál es el propósito de mi vida?

¿De dónde vengo?

¿A dónde voy?

¿Qué pasa después de la muerte?

Cuando estas preguntas tienen las respuestas adecuadas, puedes experimentar paz, plenitud, esperanza y consuelo para afrontar los momentos más difíciles, de tal modo que hasta puede mejorar tu sistema inmune. Alcanzar este estado de fortaleza espiritual será sumamente significativo en la recuperación de tu salud o el bienestar integral.

Detrás de cada enfermedad, hay emociones ocultas, el cuerpo se manifiesta a través de las enfermedades y dependiendo de que tan grande sea esta carga emocional puede agravar el proceso, ya que nuestros cuerpos están preparados para el estrés, pero no para un estrés crónico, ya que termina por vulnerar las partes más sensibles del organismo.

¿POR QUÉ SE GENERAN LAS ENFERMEDADES?

Más allá del significado científico de una enfermedad, bajo mi punto de vista existe un significado más profundo, de acuerdo con las emociones, circunstancias, condiciones, etc., que nos haya tocado vivir desde el vientre de nuestra madre y en otros casos de acuerdo con nuestras propias decisiones.

Existe una **“Parábola Budista de las 2 flechas”** que nos dice lo siguiente: Si alguien nos tira una flecha, el dolor que sentimos será tal como si en vez de una flecha nos hubieran lanzado dos.

“La primera flecha, la que viene de afuera representa el dolor, los problemas o la enfermedad que se padece. La segunda son las emociones y los pensamientos que llegan asociados a esa primera flecha”, creando un mayor sufrimiento para nosotros mismos.

Buda en la búsqueda de la iluminación, también intentaba descubrir como liberarnos de la ignorancia y el sufrimiento, al igual que otros sabios del pasado.

“Un camino de mil kilómetros empieza por un solo paso”.



Buda

A continuación, te comento una de las historias que Buda le contó a un discípulo que se mostraba impaciente por escuchar del maestro la respuesta a las 14 preguntas sin

respuesta, relacionadas con metafísica, como la vida después de la muerte.
La historia dice así:

“Hubo una vez un hombre que fue herido por una flecha envenenada”. Sus familiares y amigos querían facilitarle un médico, pero el enfermo se negaba, diciendo que antes quería saber el nombre del hombre que lo había herido, la familia a la que pertenecía y su lugar de origen. Además, quería saber si ese hombre era alto, tenía la tez clara u oscura y también deseaba conocer con qué tipo de arco le había disparado y el material de la cuerda si era de bambú, cáñamo o seda.

Decía que quería saber si la pluma de la flecha provenía de un halcón, buitre o pavo real, además de si el arco era común, curvo o adelfa y todo tipo de información similar, el hombre murió sin saber las respuestas.

Al leer esta parábola la primera idea que nos viene a la mente es que la actitud del hombre es absurda y necia. Sin embargo, buda nos está diciendo que todos nos comportamos de la misma manera sin darnos cuenta. De cierta forma todos estamos heridos con esta flecha envenenada ya que, antes o después, moriremos. Sin embargo, vivimos sin ser plenamente conscientes de nuestra mortalidad, por lo que a menudo le damos una importancia excesiva a cosas intrascendentes que nos impiden disfrutar del presente sumiéndonos en un estado de preocupación innecesaria.

¡¡Te invito a descubrir tu mundo interno!!

Empecemos por hacer un análisis de nuestras vidas, desde los comienzos, investiga, pregunta a tus padres, familiares y/o personas que sientas que son o fueron importantes en algún momento determinado de tu vida, escribe tus recuerdos y observa las emociones que te van generando (alegría, miedo, paz, rabia, etc.), poco a poco iras conectando con tu ser divino y obteniendo respuestas.

Sigamos conociendo más sobre las enfermedades desde la medicina tradicional...

TIPOS DE ENFERMEDADES

Existen una cantidad innumerables de patologías diferentes, por lo cual la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, elaboro una *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE)*, cuyo objetivo era hacer una correcta catalogación de todas.

Existen 15 tipos de enfermedades que afectan a los humanos, estas han sido clasificadas por la OMS y cada una de estas clasificaciones tiene innumerables diferentes nombres de enfermedades (esclerosis múltiple, cáncer al estómago, amigdalitis, etc.).

A continuación, comentaremos sobre las causas y definiremos de manera científica cada una de estas enfermedades. Posteriormente haremos un análisis de manera más profunda, desde el Ser, donde les comentare el origen emocional de estas enfermedades y de esta manera poder enfocarnos en la raíz del problema y dar una pronta solución.

Dependiendo de los órganos o tejidos afectados y del motivo de su aparición, podemos

clasificar cualquier patología o enfermedad, dentro de uno de los grupos que te menciono a continuación:

Enfermedades Oncológicas.

Conocidas como cáncer, se refieren a una gran cantidad de enfermedades caracterizadas por el desarrollo de tumores. Los tumores son causados por un desarrollo anormal de un grupo de células que se dividen de manera incontrolable, tienen la capacidad de infiltrarse y destruir los tejidos del organismo. Pueden afectar a cualquier parte del cuerpo humano y además, se extiende por este mediante el proceso llamado metástasis.

Origen emocional: Primero que todo, el cáncer en sí mismo es una enfermedad multicausal, no hay una sola causa que desencadene la aparición de un tumor maligno, sino que son varias o interactúan entre sí.

El factor emocional es muy fuerte en este sentido, suele aparecer en personas que mantienen algún viejo resentimiento o problemas emocionales que arrastran desde el pasado y que no se han resuelto, sintiéndose profundamente heridos.

Ejemplos: cáncer de pulmón, cáncer de mama, cáncer colorrectal, cáncer de próstata, cáncer de cabeza, cáncer de amígdalas, cáncer de estómago, etc.

Enfermedades Infecciosas y Parasitarias.

Son aquellas que son causadas por microorganismos como bacterias, virus, parásitos o hongos. Es importante discernir entre los microorganismos patógenos y los que no lo son. Durante nuestro día a día y desde que nacemos estamos en contacto con miles de microorganismos y no todos tienen por qué causarnos una infección o una enfermedad.

A veces estas enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra y en otras ocasiones se pueden adquirir infecciones cuando consumen agua o alimentos contaminados.

Origen emocional: Se puede dar por una serie de conflictos diferentes, afectando de una manera diferente al cuerpo de la persona.

Este tipo de enfermedades responden a sentimientos de miedo y desprotección como, por ejemplo: muchas personas compensan algunas carencias afectivas o sexuales a través de la comida, personas con sentimientos de soledad, impotencia, aburrimiento, tristeza, rechazo, etc.

Ejemplos: sida, malaria, ébola, colera, etc.

Enfermedades de la Sangre.

La sangre es el tejido que circula por los capilares, venas y arterias del cuerpo humano. Su color carmesí se debe a que los glóbulos rojos, las células que se encargan de transportar oxígeno por todo el organismo, tienen un pigmento de este color.

Pero la sangre no solo contiene glóbulos rojos, sino que también contiene glóbulos blancos y plaquetas, todos inmersos en el plasma.

Estas enfermedades afectan a estos componentes mencionados, así como las células que

se encargan de generarlos e impiden que cumplan sus funciones.

De tipo agudo o crónicas, algunas pueden ser hereditarias como la hemofilia, mientras que otras pueden aparecer como consecuencia de otras enfermedades.

Origen emocional: Suelen haber tenido grandes conflictos familiares que han quedado irresueltos y se arrastran hasta el presente.

Ejemplos: anemia, hemofilia, leucemia, hemorragia, etc.

Enfermedades del Sistema Inmunitario.

El sistema inmunitario efectúa tareas de “vigilancia” y es el encargado de proteger al cuerpo contra las enfermedades y las infecciones. Sin embargo, a veces este se puede debilitar o alertar y empezar a cumplir sus funciones de forma errónea y la persona desarrolla una inmunodeficiencia o una enfermedad autoinmune.

Dentro de este grupo de enfermedades también existen las denominadas alergias, que suceden cuando el sistema inmune genera una respuesta exacerbada delante de ciertos agentes externos como el polen, alimentos, sustancias y materiales.

Origen emocional: Suelen ser conflictos de desvalorización, culpabilidad o impotencia que cuestiona mi propia identidad como ser humano, no reconocimiento de sí mismo, conflictos con lazos sanguíneos, sentimientos de no merecimiento, vivir a cambio de algo, son muy críticos, tendencia obsesiva a fijarse en lo negativo de la vida y de las personas, en general son personas que no se sienten amadas, etc.

Ejemplos: esclerosis múltiple, lupus, síndrome de Guillain barré, artrosis, artritis, etc.

Enfermedades Endocrinas.

El sistema endocrino, a grandes rasgos, está compuesto por ocho glándulas distribuidas por todo el cuerpo y produce más de 20 hormonas. Las hormonas actúan como mensajes clínicos y viajan hacia los tejidos y órganos a través del torrente sanguíneo, y cumplen funciones en procesos corporales que afectan desde la cabeza hasta los pies: asistiendo a la función sexual, modulando el estado de ánimo, el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo.

Estas enfermedades aparecen cuando la producción de hormonas se ve alterada, ya sea por una disminución en la secreción conduciendo a un déficit hormonal o a una producción excesiva por un aumento en su secreción.

Origen emocional: Quienes padecen este tipo puede tener deseos amorosos que no son capaces de aceptar, no reconocen sus sentimientos para abrirse al amor, sufren de carencias afectivas, no afrontan los problemas, evasión de conflictos, falta de ánimo, etc.

Ejemplos: diabetes, hipertiroidismo, acromegalia, enanismo, etc.

Enfermedades de Trastornos Mentales del Comportamiento y Desarrollo.

Hay una gran variedad de trastornos mentales y cada uno de ellos tiene manifestaciones distintas. Son síndromes que se caracterizan por causar una alteración en la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de las personas. Según la OMS, su prevalencia ha ido aumentando a lo largo de los años y causando efectos considerables en la salud de muchas personas.

En líneas generales, estas alteraciones son el resultado de una diferencia en el funcionamiento mental y pueden tener repercusiones en procesos psicológicos o del desarrollo de las personas. Son un ejemplo de ellas, la depresión, la ansiedad, el trastorno afectivo bipolar o el autismo, un tipo de trastorno del neurodesarrollo.

Las causas de este tipo de enfermedades son muy variadas. Puede deberse a un factor genético, social, cultural, económico y político.

Origen emocional: Las causas emocionales que pueden desencadenar este tipo de enfermedades son diversas y afectan severamente el día a día de quien las padece, sienten repudio a la sexualidad tradicional, un ansia de atención, miedo a la proximidad, egocentrismo encubierto, sentimientos de desesperanza, acompañado de agresividad contenida, culpabilidad, baja autoestima, etc.

Ejemplos: Depresión, ansiedad, fobias, trastornos de alimentación, bulimia, anorexia, esquizofrenia, trastorno bipolar, etc.

Enfermedades del Sistema Nervioso.

Formado por el cerebro, la medula espinal y los nervios, el sistema nervioso actúa como un centro de comunicación de nuestro cuerpo. Dividido en sistema nervioso central y el periférico, consta de las neuronas, las células especializadas en transmitir señales entre las distintas partes de nuestro organismo.

El sistema nervioso es uno de los sistemas más complejos y recibe la información de los órganos sensoriales a través de los nervios, la transmite a través de la medula espinal y finalmente es procesada por el cerebro. Coordina los sentidos, el movimiento y la capacidad de pensar y razonar.

Origen emocional: Pueden ser producidas por múltiples factores, estrés, tensión nerviosa, intolerancia, insatisfacciones, resistencias al fluir de la vida, autocrítica excesiva, miedos, invalidación de uno mismo, tienen sensaciones de ser perseguidos, sienten rechazo por la vida, violencia contra sí mismos.

Ejemplos: Migraña, epilepsia, Parkinson, autismo, cefaleas, aneurisma, vértigo, etc.

Enfermedades Oftalmológicas y de la Visión.

Los ojos conforman nuestro órgano de visión y sin ellos nuestra percepción del mundo sería, por lo menos, un poco distinta. Son una continuación de nuestro sistema nervioso y se encargan de captar estímulos sensitivos.

Son muchas las personas que padecen de defectos oculares, la miopía y el astigmatismo son un claro ejemplo de ello, sin embargo, no dejan de ser errores refractivos (no sensitivos) que se pueden corregir con el uso de lentes.

Origen emocional: Es ver la vida con enojo, con disgusto, infelicidad, de acuerdo con lo que cada persona quiere ver en su vida, frustraciones, etc.

Ejemplos: Miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo, presbicia, desprendimiento de retina, cataratas, glaucoma, etc.

Enfermedades Auditivas.

Las enfermedades auditivas siguen la misma tónica que las del grupo de la visión.

Nuestras orejas hospedan el sistema auditivo, el conjunto de órganos que hacen posible el sentido del oído. Son enfermedades que pueden estar provocadas por afectaciones al tímpano, pequeña membrana que actúa como tambor, aunque también pueden ser producto de afecciones neurosensoriales. El signo que las define es pérdida de audición. Estas pérdidas de audición pueden originarse por causas transitorias. Por ejemplo, en la infancia, hay niños que sufren de otitis reiteradas que comprometen su audición y que les puede generar una sordera de mayores si no se detecta a tiempo.

Origen emocional: Cualquier problema que impida oír bien es una indicación de que la persona juzga demasiado lo que oye y siente mucha ira interna. Un claro ejemplo es que cada vez es más frecuente las otitis en los bebés, porque a los recién nacidos les resulta difícil oír las reprimendas de los adultos.

Ejemplos: Otitis externa, otitis media aguda, otitis media crónica, neuritis vestibular, etc.

Enfermedades Cardiovasculares.

Los trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos son la principal causa de muerte en todo el mundo. Son todas aquellas enfermedades que, después de aparecer por distintas razones, afectan a la estructura o fisiología del corazón y de los vasos que se encargan de irrigar sangre hacia todo el organismo.

La gravedad de estas enfermedades cardiovasculares radica en que el sistema circulatorio, conjuntamente es el encargado de hacer llegar oxígeno y los nutrientes a todos los otros tejidos del organismo. Por ello, si falla esta función, el organismo se ve gravemente comprometido. Entre sus causas está el consumo de tabaco y alcohol, las dietas altas en sodio y grasas, aunque también puede deberse a defectos cognitivos.

Este tipo de enfermedades en muchos casos son asesinos silenciosos, son unas de las principales causas de muerte en el mundo.

Origen emocional: Indica que suelen ser personas que algo les ha obligado a cerrarse a la intimidad y al amor, que a raíz de vivencias han endurecido su corazón. Y comprenderás que sólo se rompe un corazón duro. Además, estas personas no escuchan a su corazón, solo se dejan llevar por la razón y la mente. Finalmente, el corazón toma el mando, y acaban a la fuerza prestando atención a su corazón, rehúyen a los conflictos, no afrontan los problemas que se presentan, etc.

Ejemplos: Hipertensión arterial, infarto de miocardio, cardiopatía isquémica, accidente cerebro vascular, miocardiopatías, síndrome del corazón roto, etc.

Enfermedades Respiratorias.

Los pulmones son unos de los órganos más susceptibles y sensibles del cuerpo. Están constantemente expuestos a los patógenos y contaminantes del medio externo.

Aunque suelen afectar más a los países más desfavorecidos, son enfermedades que no entienden de ingresos económicos y afectan a todas las personas por igual.

Dejando atrás las causadas por bacterias y virus (estas forman parte de las enfermedades infecciosas), las enfermedades respiratorias pueden incluir una variedad de afecciones entre las que se encuentra la silicosis, el asma y las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, entre otros. Entre sus agentes causales están el tabaquismo, la

contaminación del aire por polvo y gases tóxicos y la exposición laboral a agentes irritantes.

Origen emocional: Estas suelen aparecer por problemas de relación con el entorno, la respiración comunica con el ambiente y con los demás, estos problemas significan miedo a inspirar la vida, profunda aflicción o depresión, tener una sensación de no ser digno de vivir plenamente, heridas emocionales sin cicatrizar, necesidad de espacio, autonomía, etc.

Ejemplos: Resfriado común, gripe, asma, rinitis, sinusitis, faringitis, amigdalitis, neumonía, etc.

Enfermedades de la Piel.

Siendo la piel el órgano más grande del organismo, es normal que exista una categoría para las enfermedades dermatológicas que afectan a nuestra principal barrera natural. Suelen ser trastornos muy visibles, pero en la gran mayoría de casos no suelen ser muy graves.

Al ser tejido que está en contacto con el medio exterior la lista de factores que la pueden dañar es muy larga. Entre ellos destacamos tomar el sol sin protección, el tabaco, la utilización de fórmulas cosméticas no respetuosas, la sequedad ambiental y una mala calidad del agua.

Además, existen irritaciones de la piel que pueden ser debidas a condiciones genéticas o de condición autoinmune.

Origen emocional: Son sentimientos de miedo, angustia, sensación de amenaza, problemas nerviosos, estrés nervioso, roces, problemas de contacto, de relaciones, etc.

Ejemplos: Acné, psoriasis, dermatitis atópica, urticaria, hidradenitis supurativa, dermatitis del pañal, etc.

Enfermedades del Aparato Genitourinario.

Son aquellas que afectan al sistema urinario y al aparato reproductor. Por ende, agrupa a las enfermedades que afectan a los órganos del aparato urinario (riñón, uréter, vejiga, uretra) y también los que desempeñan funciones reproductivas. Entre las que afectan al aparato urinario que no proceden de una infección, destacan los cálculos renales, la incontinencia urinaria y la insuficiencia renal.

Origen emocional: Están relacionadas con algún tipo de frustración que estas experimentando en tu vida, se manifiestan a través de un ardor íntimo que los demás no pueden notar, de esta manera también se encuentran tus sentimientos ocultos, quizás de manera inconsciente. Además, representa la represión de emociones y sentimientos, sueles autoexigirte demasiado y eso evita que en tu vida las cosas fluyan con facilidad y naturalidad.

Ejemplos: cistitis, próstatas, uretritis, cálculos renales, incontinencia urinaria, nocturia, pielonefritis, etc.

Enfermedades Congénitas y Alteraciones Cromosómicas.

Es un amplio grupo de enfermedades causadas por alteraciones genómicas que pueden ser

heredables. En él, forman parte de las patologías causadas por deformidades y anomalías cromosómicas, las cuales, se generan por mutaciones en ciertos genes o en anomalías en el conjunto de cromosomas que presenta el individuo. Por ende, las personas que sufren estas enfermedades, las suelen presentar desde su nacimiento.

La gran mayoría se expresan a temprana edad, mientras que otras pueden tardar años en hacerse notables. Hay enfermedades congénitas que solo afectan a un órgano en particular, como es el caso de las enfermedades congénitas de corazón, mientras que otras pueden afectar a más de un sistema.

Origen emocional: Se puede interpretar la situación desde el punto de vista de la evolución de la conciencia, a modo personal el karma y la reencarnación es una hipótesis posible capaz de explicar fenómenos enigmáticos e incoherentes en apariencia.

Ejemplos: mutaciones génicas, mutaciones silenciosas, mutaciones sin sentido, polimorfismo, inserción, delección, duplicación, etc.

Luego de profundizar en estas 15 clasificaciones de enfermedades, tanto en sus definiciones científicas y desde el punto de vista emocional, podemos agregar que, si tomamos conciencia del momento que surge algún dolor, molestia, malestar y recordamos donde, con quién estábamos, que se dijo, que sentimos, etc., nos puede ayudar a mejorar y eliminar, primero el problema de fondo, y luego el físico.

Te invito a plantearte las siguientes preguntas:

¿Qué nos molesta?

¿De quién?

¿Qué emociones nos hace sentir cuándo oigo lo que no me gusta?

¿Es rabia, ira, enfado, culpa?

Ya que, sino observamos, ni comprendemos lo que sentimos y, además, no expresamos, esto nos puede afectar en nuestras vidas de una manera no muy grata.

Pero, si conseguimos identificar el momento en que apareció el síntoma, hemos conseguido avanzar considerablemente para la solución.

Entender cómo se desencadenan tus emociones, como ante algo que pasa frente a ti surgen situaciones incontroladas, saber qué personas te ponen de los nervios, qué cosas no toleras, etc. El ponerle nombre a lo que sientes y a las emociones que surgen, te va a ayudar a ir conociéndote y gestionando tus emociones y tu vida.

A lo largo de la vida vamos sintiendo diferentes emociones, cometiendo errores, de los cuales deberíamos ir aprendiendo de ellos. Algunas veces es tan sencillo solo hacernos algunas preguntas para iniciar la solución del problema que nos hemos formado en la mente.

¿Cómo solucionas esto?

¿Cómo gestiono esta emoción que se descontrola?

¿Para qué siento esto?



Expresar nuestro sentir ante los demás puede ayudar a soltar, no tengas miedo al qué dirán y expresa tu sentir con la mayor honestidad posible.

Encerrar tus emociones no ayuda a mejorar tu salud, tus relaciones, ni tu avance en la vida, por lo cual te invito a que analices ciertas situaciones desde un punto de vista diferente, como lo que te menciono a continuación:

“Si alguien te molesta, recuerda que el otro sólo es el espejo dónde nos reflejamos para poder ver lo que sin el otro no veríamos, eso que veo en el otro, es lo que tengo que trabajar en mí”



ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES

Toda enfermedad tiene un origen emocional o metafísico, es decir, está causada por algún tipo de sentimiento que no se manifiesta como tal, y por eso se proyecta en el plano físico del cuerpo.

Cuando aparece una enfermedad la primera tendencia es el deseo de apurar su pronta desaparición. De alguna manera corremos una carrera contra el reloj para deshacernos de ella y dejar de sentir los síntomas: tomamos lo que haga falta para hacer pasar el malestar y volver a disfrutar de un estado equilibrado de salud.

Sin embargo, en la lógica de la enfermedad, cada síntoma corresponde a un tipo de información muy particular que la persona está expresando, simplemente no encontró otra forma de hacerlo. Esa información que sale y toma la forma de una enfermedad puede ser tanto un pensamiento, una emoción o una acción, echa o recibida por el individuo en algún momento de su vida y que no logro terminar de procesarse o entenderse. Por eso la expresión de la enfermedad es en principio una manifestación del inconsciente.

El trauma emocional es el comienzo de la enfermedad y se remonta a los recuerdos de nuestra primera infancia, donde se forman nuestras primeras creencias.

El 99% de las personas son robots biológicos que fueron condicionados por cosas buenas y malas. Creo que debemos cuestionar nuestras creencias, ya que cada creencia es un pensamiento y este requiere de la vivencia y el conocimiento.

La mayoría de las técnicas de meditación existentes consisten en traer a la conciencia del individuo el hecho escondido atrás del síntoma. Increíblemente a medida que el significado oculto de la enfermedad se revela y la persona ve y acepta ese significado, deviene como resultado la curación.

Jung dice: No se curarán de sus enfermedades, son las enfermedades las que los curarán.

Esta frase nos dice claramente que “La enfermedad manifiesta algo oculto en la conciencia, algo que negamos incluso frente a nosotros mismos, la mayoría de las veces por lo doloroso que nos resulta observarlo, pero es gracias a su manifestación, que sale a

la superficie y entonces puede ser visto y sanado”.

Cada enfermedad tiene un momento de inicio, que ha pasado imperceptible para la conciencia de la persona. Ese momento existió y permitió el anclaje del síntoma cuando por alguna razón no pudo entender algo que vivimos, algo que nos dijeron o que sentimos y no pudimos expresarlo ni reaccionar como hubiéramos querido. En ese instante esta la raíz de la enfermedad. Reconocer ese inicio, que está en el pasado y se expresa ahora en el presente, es la llave de la solución.

Pero para poder reconocer estos patrones que nos llevaron al síntoma y a la enfermedad es necesario hacernos por completo responsables de la situación y **entender que somos nosotros mismos los que nos creamos las enfermedades es algo que en principio parece inaceptable**, ¿cómo me voy a hacer eso yo mismo? Sin embargo, son los conflictos en nuestros pensamientos, emociones y acciones las que producen todas las manifestaciones de enfermedad física y emocional. Pero, te tengo una buena y maravillosa noticia y es **“que somos nosotros también, los que tenemos el poder para mejorar nuestra salud simplemente estando dispuesto a buscar la solución en nuestro interior”**.

Estas son algunas preguntas que pueden ayudarte a dilucidar la raíz de la enfermedad y eliminar el conflicto que la ha creado:

¿Qué estaba haciendo antes de la aparición del síntoma?

¿Cuál era mi estado general en ese momento?

¿Qué áreas internas manifestaban un conflicto mayor?

¿En qué me ha beneficiado transitar esa dolencia?

¿Cómo crear armonía en mi vida?

¿Qué cambios debo hacer?

¿Cuál es la idea que tenía a esa edad o en ese momento con respecto a la situación vivida?

¿Cuáles eran las emociones que se disparaban por lo que estaba experimentando?

¿Cuáles eran los actos que derivan de esa experiencia?



Ayudando a sanar por medio de la Meditación

Para llegar al nivel más profundo se debe meditar, hacer una autorreflexión y/o plantearse algunas preguntas...

¿Quién soy?

¿Qué quiero hacer?

¿Por qué hago lo que hago?

¿Cuál es el verdadero propósito?

¿Por qué estoy agradecida (o)?

¿Cuál es mi propósito?



Desde la óptica de la meditación, una enfermedad, ya sea leve o persistente, encierra en sí misma una lógica que tiene relación con información vivenciada en proceso de aprendizaje que quedo estancado o en conflicto. Información que de alguna manera es resistente a ser aprendida desde el punto de conciencia de la persona en el momento en que fue vivida.

Al observar esos eventos y traerlos al “ahora” los hacemos conscientes. Ese primer paso nos coloca en otro lugar: el de comenzar un camino curativo.

Otra conocida frase de Jung dice *“lo que no se hace conciencia, se hace destino”* por eso: ver el hecho, la emoción, el pensamiento atrás de la enfermedad es el principio de la curación. Y si esto ocurre dentro del espacio interno, dentro de la meditación, de una manera clara y sin espejismos la enfermedad desaparece porque desaparece el motivo que hacía posible su existencia.

La meditación tiene la reconocida capacidad de otorgar a sus practicantes mejor salud o mayor resistencia a las enfermedades. Eso se debe principalmente a que la práctica de la meditación trae una cualidad clarificadora de la conciencia.

La meditación mejora la autopercepción y así permite que esos procesos de aprendizaje se realicen con mayor rapidez. Además, es calmante, analgésico, relajante, antidepresivo y te permite regular la presión arterial, incluso la práctica de la meditación impacta en la estructura genética, en el ADN, restaurando y sanando.

La meditación es una herramienta con variadas técnicas que permiten que una persona se observe a sí misma, aumentando la autoconciencia, y la habilita para que plenamente se sumerja en su interior y se conecte con el todo. Esta es una experiencia que facilita una conexión ilimitada y que da estados de plenitud, bonanza, mejora la creatividad y el optimismo.

Por su fuerza de choque, algunas enfermedades impulsan conscientemente a la persona hacia nuevos espacios y la desafían a mutar o transformarse.

Es ahí cuando la enfermedad se une al proceso espiritual abriendo paso a lo trascendente y la persona descubre el ser eterno que la habita y enfoca desde una nueva perspectiva el tema de la solución a esa enfermedad, entonces comienza un profundo despertar interior.

Ese despertar de la conciencia invita a una exploración interna que da sentido a la existencia misma y además de permitir recuperar la salud y en bien estar nos permite recuperar partes de nosotros mismos olvidadas o rezagadas y nos devuelve la vitalidad y el sentido por la vida.

La vida constantemente nos está dando lecciones que muchas veces las pasamos desapercibidas. Lo cierto es que la vida nos enseña muchas cosas que, a veces no somos capaces de entender o de explicar. Sin embargo, de una manera u otra, hay cientos de lecciones de vida que nos llegan a todos, a pesar de que podamos o no hacer uso de ellas. Muchas de estas lecciones de vida llevan mucho tiempo con nosotros, sin embargo, a veces optamos por ignorarlas, no obstante aplicarlas nos permitiría sentirnos mucho mejor y con mayor bienestar en nuestra vida.

Te invito a descubrir algunas lecciones de vida tan importantes en nuestro recorrido de vida:

Atrévete a correr riesgos. No pierdas oportunidades.

Se sincero, es mejor que mentir.

Deja de quejarte.

Vive la vida sin miedo.

No existe falta de tiempo, sino de interés.

Encuentra el sentido de la vida.

Cada persona tiene su propia visión del mundo.

Conquista tus miedos.

Aprecia lo que tienes.

Valora a quien es real.

Cuida tus amistades.

La familia no siempre es de sangre.

Cuida a las personas.

Llora cuanto necesites.

Cuida el planeta.

Aprende de los que vinieron antes de ti.

No juzgues precipitadamente.

Construye relaciones sanas.

Date algún capricho.

No dejes que te pisen.

Cultiva la felicidad.

CAPÍTULO 2

GRANDES ENSEÑANZAS PARA TODA LA VIDA

CÉNTRATE EN LO QUE REALMENTE TE OCURRE

En muchas ocasiones, para resolver un problema es importante no perderse en divagaciones, necesitamos actuar. Lo más usual es que detrás de esas reflexiones profundas se esconde el miedo y la incertidumbre.

Cuando nos enfrentamos a un problema y nos vamos por las ramas, aunque sabemos cuál es la solución definitiva, es porque tememos a algo, sin embargo, considera que a largo plazo las soluciones tibias solo sirven para generar más problemas, además, de crear un estado de insatisfacción interior.

En otros casos activamos mecanismos de defensa como la proyección o el desplazamiento mediante los cuales trasladamos el problema fuera de nosotros mismos o intentamos esconderlos.

Generalmente esto se debe, a que no deseamos aceptar que formamos parte del problema, por lo que para solucionarlo primero debemos trabajar sobre nosotros mismos.

En cualquier caso, la estrategia nunca es mirar hacia otro lado, es importante comprender que nos ocurre realmente y aprender a priorizar aquí y ahora.

DA UN PASO A LA VEZ

La mente puede convertirse en nuestra mejor aliada o nuestro peor enemigo, podemos usarla en positivo para solucionar problemas o podemos usarla en negativo encontrando un problema para cada solución.

Para vivir con menos agobio y estrés la clave consiste en ir paso a paso, eso no significa que no podamos anticiparnos a los problemas, pero debemos asegurarnos de que no estamos alimentando un pensamiento catastrofista.

Céntrate en el presente, valora cuidadosamente la situación en la que estas y da un paso a la vez, ese paso no te llevará directamente a tu destino, pero al menos te sacará de donde estas.

 ***Vive día a día, como si cada jornada fuera la primera y la ultima de tu vida.***

DEJA QUE TODO FLUYA Y QUE NADA INFLUYA

A veces nos quedamos cautivos de los problemas, aunque estos ya se hayan solucionado o formen parte del pasado, ya que siguen rondando nuestra mente, provocando desazón, ira, frustración y rencor. Cuando nos aferramos a lo sucedido, cuando no dejamos ir esas emociones y sentimientos, nos convertimos en sus esclavos.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Harvard revelo que pensamos el 47% de las horas que permanecemos despiertos en lo que nos ha ocurrido o lo que nos podría

ocurrir.

Esa “mente errática” es la causa de que nos preocupemos excesivamente y de nuestra infelicidad. El mejor antídoto es centrarse en el presente y experimentar gratitud por lo que tenemos y lo que somos. Así lograremos restarles impacto a las experiencias negativas y alcanzar el equilibrio.

ELIMINA TODO LO INNECESARIO

Leonardo da Vinci dijo: “la simplicidad es la máxima sofisticación”, y no andaba desacertado.

Eliminar todo lo innecesario también se refiere a los sentimientos, creencias, estereotipos o sueños que no te pertenecen y que solo son un obstáculo.

Cuando mires dentro de ti, te asombrará descubrir que muchas de las frases de tu dialogo interior realmente no son tuyas, sino que te las han inculcado.

Haz una limpieza mental y deshazte de las emociones que te dañan, como el resentimiento por un viejo suceso, la angustia por algo que probablemente nunca ocurrirá y el miedo a perder lo que tienes. Si vamos más ligeros de equipaje no solo podremos llegar más lejos, sino que también disfrutaremos más del viaje.

“Nuestra verdadera vida es cuando estamos despiertos en nuestros sueños”

✈ *Henry Thoreau*

¿CÓMO ACTIVAR TU PODER INTERIOR?

Nuestros pensamientos modelan la manera de como vernos a nosotros mismos, al mundo y la del entendimiento del gran poder que tenemos para vivir de la forma más completa posible, entendiendo que la energía que uno tiene para crear lo que quiere está en los pensamientos.

La mayoría de las personas ni siquiera se han dado cuenta del poder que tenemos en nuestro interior, que somos parte de la divinidad, que somos seres grandiosos, ni mucho menos hemos empezado aprovechar este poder, el cual nos permite crear soluciones para lo que en nuestra vida llamamos problemas.

Una de las frases más famosa de William Shakespeare es: “Ser o no ser”



La cual ha sido considerada y usada como síntesis de los procesos mentales de indecisión y duda, es una de las citas más famosas de la literatura universal, de la cual me surge la siguiente pregunta:

¿Qué es más elevado para el espíritu?

Sufrir los golpes o tomar las armas, hacerles frente y acabar con ellas.

Amado lector si avanzas con seguridad en la dirección de tus sueños, si intentas vivir la vida que has imaginado te encontraras con el éxito inesperado en tiempos normales.

Confía en lo que llevas dentro, se independiente de la opinión de los demás, enfócate en tu propósito, ten seguridad de ti mismo, se amoroso contigo, solidariza con las personas, mantén un entorno saludable...

Lo que somos es lo que está en el corazón, ve a tu pecho y pregúntale a tu corazón lo siguiente:

¿Qué sabes y sientes?

Al escuchar tu corazón comienzas el acercamiento al tratamiento espiritual de todos tus problemas.

Alguna de las maneras de activar este poder es:

Deja cualquier crítica, ahora y para siempre.

Escoge pensamientos que sean nutritivos para ti.

Practica la bondad amorosa y

se amable y paciente contigo mismo.

Acepta la responsabilidad de todas las decisiones que tomas en tu vida.

Párate y escucha tu interior



El cuerpo humano puede curarse de cualquier enfermedad o lesión.

El cuerpo humano posee de forma natural lo que se llama autorregulación en términos biológicos se conoce como mitosis y es nuestro estado natural, en otra palabra el 5 % de lo que llamamos enfermedades genéticas tienen que ver con penetrancia genética esto significa que no sabemos cómo detener su expresión.

En ese 5 % hay una relación uno a uno con la mutación genética, una mutación es un error tipo gráfico, donde el gen es la palabra que se hizo carne por decirlo de alguna forma, en este 5 % no sabemos cómo funcionaria la autorregulación o sanación.

A raíz de cada experiencia que tenemos, pudiendo ser estas perceptivas, mental, de pensamientos, sentimientos, deseos, etc., surgen las siguientes preguntas:

¿Dónde están sucediendo?

En la conciencia

¿Dónde está la conciencia?

Lo que llamamos conciencia no tiene forma, no se ubica en el espacio y tiempo por lo tanto se proyecta como el cuerpo y el cerebro, la experiencia sucede en una dimensión amorfa y estos genes toman forma a través de la experiencia.

No somos nuestros genes ni nuestro cerebro, somos los usuarios que viven experiencias, conocen, sienten, piensan y el universo participa en la creación de todo lo que sucede. Es más, la vida no es buena nuestras actitudes son buenas.

¿Qué puedes hacer para sanar?

Todos alguna vez nos hemos preguntado ¿qué puedo hacer para sanar? Ya sea de una enfermedad, alguna pena de amor, algún dolor físico, etc., y bien de acuerdo con mi experiencia e información obtenida de algunos libros de autoayuda que he leído, tales como; “La voz de tu alma”, de Lain Garcia Calvo, “Usted puede sanar su vida”, de Louise Hay, “Hazlo Ya”, de Napoleón Hill, “Sanate a ti mismo” de Deepack Chopra, etc., he llegado a la conclusión de que existen cuatro puntos importantes a considerar, los cuales les comento a continuación:

Hazte cargo de tus sentimientos.

Es hora de hacerte responsable de tus emociones, de comenzar a comprender que solo tú puedes generar tu felicidad propia.

Busca la felicidad dentro tuyo.

Si esperas que los demás te hagan feliz, puedes esperar mucho tiempo y posiblemente nunca sucederá.

Debes sacarte responsabilidades.

Entiende que existen otras personas capaces de realizar y de tomar responsabilidades, no te llenes de tareas extra solo para complacer a los demás o por querer tener el control de todo.

Acepta vivir el presente.

Concéntrate en lo que vives en tu presente, no te preocupes permanentemente por tu futuro, esto solo generara ansiedad e infecciones más recurrentes.

CAPÍTULO 3

LA IMPORTANCIA DE LA INFANCIA EN RELACION CON NUESTRA SALUD

LA INFANCIA

La infancia es el tiempo que va desde el nacimiento hasta la madurez de los pequeños, y se divide en diferentes períodos. Dichas fases sirven para clasificar a los niños según las características de la infancia físicas, psicológicas, sociales y para agruparlos a partir de la conducta propia de la edad.

El término infancia viene del latín *infantia*, que significa “incapacidad para hablar”, aludiendo a la fase temprana de esta etapa en la que el niño o niña no tiene la capacidad para articular palabras, pero también al hecho de que antiguamente se consideraba que solo los adultos podían hablar en público. La infancia es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia.

Una buena salud mental durante la infancia es fundamental para nuestro desarrollo y para lograr desarrollar nuestro potencial completamente.

Generalmente, las enfermedades mentales no se desarrollan por sí solas, sino que se originan por los cambios o eventos traumáticos en la vida del niño.

Sin embargo, según lo planteado en la Convención de los Derechos del Niño, aprobada por la ONU en 1989, un infante es toda persona menor de 18 años, como esta convención ha sido adoptada por la mayoría de los países del mundo, también se encuentra estipulado en sus respectivas legislaciones.

Para entender un poco más sobre la importancia de la infancia en relación con nuestra salud, en el siguiente punto definiremos cada etapa de esta.

CARACTERÍSTICAS DE LA INFANCIA

Seguramente sabrás que cada niño y niña son muy diferentes, por eso, los límites entre las fases de la infancia varían y no se producen de la misma forma. De cualquier modo, en todos estos momentos hay un crecimiento en la recepción de información referente a los sentidos y a su entorno. Además, se aprecia una comprensión de conceptos que van más allá del presente, esto, si su crianza es adecuada y natural.

A continuación, detallo una categorización de la evolución del sistema nervioso de niños que sucede de forma parecida en cualquier sociedad y cultura.

Periodo Intrauterino.

Se dice que la niñez se concibe a partir del nacimiento, sin embargo, puede empezar antes, sobre todo en los casos de parto prematuro. Esta etapa es considerada peligrosa por las anomalías que pueden surgir. Sin embargo, la formación del bebé es rápida y los sentidos se perfeccionan. Es aquí cuando se generan los aprendizajes principales, especialmente mediante el oído, aunque su memorización es simple y básica.

Otra de las características de la infancia de esta fase son la falta de maduración en las estructuras biológicas del organismo. Además, todavía no tienen oportunidad de aprender a través de su ambiente social y sensorial al mismo tiempo.

Infancia del Periodo Neonatal.

Esta etapa comprende los 28 primeros días o todo el primer mes de vida este es el período más importante de los niños, ya que hay varios casos de mortalidad y morbilidad que pueden derivar consecuencias neurológicas graves.

No obstante, durante este tiempo aprenden de todo lo que les rodea, distinguen fonemas y

se empiezan a comunicar con sus más cercanos, pero sin dominar aún el lenguaje.

Etapas Lactante.

En esta etapa los cambios físicos y psicológicos se notan mayormente, ya que hay más cambios en el comportamiento. Una de las principales características de la infancia en esta fase es que empiezan a desarrollar una musculatura fuerte que les ayuda a mantener una postura rígida, también, comienzan a balbucear y a decir falsas palabras.

En verdad, la lactancia es uno de los aspectos más relevantes porque da alimento y crea un canal de comunicación con la madre.

Etapas de la Primera Infancia.

Esta fase va desde el primer año de vida hasta el tercero, durante este tiempo aprenden a controlar el uso correcto del lenguaje, aunque al principio son palabras sueltas, después pueden hacer frases simples, pero con ciertos errores.

En otro aspecto, es en esta etapa que empiezan a controlar los esfínteres y demuestran mucha curiosidad por descubrir cosas. Además, es cuando centran su atención en conceptos que hacen referencia a sí mismos porque son los más fáciles de entender y relacionar con sus experiencias sensoriales.

Si hablamos de cambios físicos resaltaremos que las extremidades siguen creciendo. También que la diferencia de tamaño entre cabeza y el resto del cuerpo se reduce, aunque este proceso es más lento que en las etapas anteriores.

Periodo Preescolar.

El tiempo preescolar va de los tres a los seis años y las características de la infancia que resaltan en esta fase son los descubrimientos, el ingenio y la curiosidad. Además, tienen total control de los esfínteres y su autocuidado, por lo que son más independientes.

Así, cuando se integran a otra comunidad, como la escuela, empiezan a relacionarse con otros niños que son importantes para ellos. Gracias a esto, empiezan a disfrutar de compañías diferentes, a compartir juegos y alegrarse de sus logros de manera natural.

Características del Periodo Escolar.

El crecimiento y maduración es más lento en esta etapa, pero es constante. También, hay pocos factores de estrés físico y emocional, y sus campos de acción aumentan. Además, empiezan a adoptar una educación con hábitos saludables. Esto significa que comienzan a hacer ejercicio físico, mantienen un plan alimenticio y juegan más, esto ayuda a que gocen de una salud física y mental a corto y largo plazo.

En verdad, tanto la familia como el círculo social ajeno a ella afecta en su desarrollo en la mayoría de las etapas. Sin embargo, influye en gran medida en esta última, ya que es cuando empiezan a configurar su identidad a partir de este factor.

En este sentido, es importante dejar que el niño y las niñas se desenvuelvan libremente y tengan una crianza natural. Aunque los diferentes espacios y herramientas de aprendizaje siempre ayudarán a que su desarrollo sea óptimo.

LA INFANCIA DESDE EL PSICOANÁLISIS

El psicoanálisis fue una de las primeras corrientes que estudió las enfermedades mentales y el comportamiento humano, fue fundada por el médico neurólogo austriaco Sigmund Freud (1856 – 1939).

Freud sostenía que los acontecimientos de la infancia tenían gran influencia en la vida adulta debido a que podían moldear la personalidad del individuo, por lo que en la infancia se gestaba el futuro del individuo para cada etapa del desarrollo de la vida.

Según Freud, los procesos psíquicos tienen su origen en la infancia y todos los eventos traumáticos vividos en esa etapa pueden detonar en trastornos psicológicos durante la adultez, en caso de no ser tratados con una terapia.

A diferencia de Piaget, que identificó que la manera de pensar de los niños es diferente a la de los adultos, Freud estudió las etapas de maduración afectiva en la infancia, que se deben atravesar para formar una psiquis sana en la adultez.

La mente es condicionada y se crea una identidad, si tus padres te dicen eres un regalo del universo, un buen niño, eres valioso, eres lo mejor, eres aceptado por tu entorno, te dan amor, afecto, cariño, etc., influye de manera positiva en la persona, pero si el niño no recibe esto su expresión será de ira, culpabilidad, vergüenza, depresión, etc., de un lado está el amor, del otro está el miedo, donde el amor es estar conectado a la vida.

El trauma emocional es el comienzo de la enfermedad y se remonta a los recuerdos de nuestra primera infancia, podemos corregirlos: “sí podemos”, pero en primer lugar debemos convertirnos en testigo o espectador de nuestras vidas.

TEORÍA DEL DESARROLLO DE PIAGET

Jean Piaget (1896 – 1980) fue un psicólogo y biólogo suizo que se destacó por sus aportes sobre el desarrollo intelectual y cognitivo en la infancia, que resultaron clave para el estudio de la psicología evolutiva. Explicó cómo los niños construyen un modelo mental del mundo, su trabajo se llamó Epistemología genética, que significa: los orígenes del pensamiento.

Antes del trabajo de Piaget se consideraba que los niños tenían la misma forma de razonar que los adultos, solo que les faltaba incorporar conocimientos. Piaget fue el primero en identificar que la manera en que piensa un niño es diferente a la de un adulto.

Concluyó que la inteligencia es una capacidad que se desarrolla a través de etapas como resultado de la interacción del niño con el medio que lo rodea, la vida social y cultural. Descartó la idea de que la inteligencia es un rasgo físico y que solo depende de una maduración biológica.

La autonomía moral de un niño se desarrolla alrededor de los siete años, si es que recibe de manera previa relaciones de presión por parte de los adultos en las que le impongan reglas y mandatos con ciertas sanciones en caso de que no las respete, así surge el sentido del bien y de la responsabilidad.

Existen diferencias cualitativas y cuantitativas entre el pensamiento de los niños más

pequeños y los niños mayores. El trabajo de Piaget tenía como objetivo explicar los mecanismos y los procesos que realiza el niño para luego convertirse en un individuo adulto capaz de razonar, pensar y hacer deducciones del mundo que lo rodea.

La conclusión del trabajo que realizó Piaget consistió en que los niños no son menos inteligentes que los adultos, sino que piensan de manera diferente.

A modo personal la infancia de las personas es muy importante en el proceso del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos, por lo cual les invito a profundizar detenidamente en este punto y llevar a la práctica lo indicado con sus hijos (para quienes los tengan) y así de esta manera formar a niños de amor, felices y de luz para la humanidad.

¡¡Recuerda siempre!!

Eres un ser maravilloso y único...

Te amo infinitamente...

✿ Y muchísimas gracias por estar aquí...

CAPÍTULO 4

DESCUBRIENDO TU VERDADERA REALIDAD

¿QUÉ ES LA MENTE HUMANA Y CÓMO FUNCIONA?

La mente se define como la capacidad del sistema nervioso de ser consciente de sus propios procesos y causa de su propia programación. En el hombre, esta función emergente del sistema nervioso es, además, consciente de su propia existencia y capaz de decisión y de propósito.

La mente funciona como cualquier sistema de procesamiento, y recurre a una serie de instrucciones que configuran una especie de “programa mental” que dirige todo el proceso, organizando la información percibida por los órganos sensoriales para crear una explicación del mundo que nos rodea.

Vivimos en un entorno complejo donde ocurren multitud de fenómenos que generan gran cantidad de información, esto hace necesario un mecanismo mental que la organice para construir una explicación coherente del mismo.

Ante esta situación, te invito a plantearte la siguiente pregunta:

¿Cómo ordena la mente toda la información que percibimos del entorno para crear una representación mental de este y darnos una explicación coherente de lo que ocurre a nuestro alrededor?

Como cualquier sistema de procesamiento, nuestra mente recurre a una serie de instrucciones que configuran una especie de “programa mental” que dirige todo el proceso, organizando la información percibida por los órganos sensoriales para crear una explicación del mundo que nos rodea.

Por otra parte, desde el punto de vista psicológico, la teoría constructivista afirma que los sentidos nos aportan información de la realidad, pero esta es demasiado caótica para nuestro cerebro, por lo que este tiene que estructurarla y organizarla.

A continuación, iremos desgranando este programa mental para entender cómo funciona la mente humana...

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA MENTAL

El programa mental está formado por dos tipos y en conjunto estas instrucciones, si son consistentes, permiten que el resultado obtenido de procesar nuestro cerebro la información percibida del entorno sea coherente.

El programa mental “ve” secuencias en los datos que percibe y que coinciden con las almacenadas en la memoria y va desarrollando lentamente reglas que las relacionan.

Este mecanismo impide que se acepte cualquier resultado para explicar el acontecimiento, limitándolos a los que sean coherentes y, además, evita la tensión psicológica de las incongruencias cognitivas, la disonancia cognitiva, el autoengaño, el mecanismo de represión de recuerdos desagradables y traumáticos, etc.

Como mencione anteriormente existen dos tipos de instrucciones, las cuales les detallo a continuación:

INNATAS:

Están insertadas en determinadas estructuras cerebrales involucradas en el procesamiento de la información y son comunes a todas las personas.

Los neurocientíficos **Andrew Newberg** y **Eugene D'Aquili** señalan que existen estructuras neurales a las que llaman operadores cognitivos que actuando simultáneamente proceden como algoritmos para ordenar la percepción de la realidad.

Según estos autores existen los siguientes operadores:

El operador holístico: nos permite ver el mundo como un todo, a partir de un conjunto de hojas, ramas y troncos, reconocemos un bosque, este se debe a la actividad del lóbulo temporal del hemisferio derecho.

El operador reduccionista: trabaja en el sentido contrario del operador holístico, representa la capacidad analítica, con su ayuda dividimos, el todo en partes y radica en el hemisferio izquierdo.

El operador abstractivo: extrae conceptos generales a partir de circunstancias individuales. Así, por ejemplo, permite ordenar a un pastor alemán, un bulldog y un caniche bajo la categoría “perros”. Esta función radica principalmente en el lóbulo temporal izquierdo.

El operador cuantitativo: es la mente calculadora, aprecia tamaños, cantidades, tiempos o distancias y lleva a cabo cálculos matemáticos.

El operador causal: interpreta la realidad como una cadena de causas y efectos, estimula nuestra curiosidad y nos motiva a descifrar los secretos del mundo que nos rodea. Gracias a este operador encontramos soluciones no solo para acontecimientos comprobables empíricamente, sino también para hallar una relación causa efecto en todo tipo de fenómenos, sin excluir los misterios metafísicos como el surgimiento del cosmos o el sentido de la muerte.

El operador binario: introduce orden en el mundo y nos ayuda a dar un sentido a los distintos fenómenos que acontecen nuestro entorno. Ayuda a nuestra capacidad imaginativa a reducir situaciones complejas a simples pares contrarios: arriba y abajo, izquierda y derecha, dentro y fuera o delante y detrás.

Este pensamiento binario proporciona datos rápidos y simples que sirven para orientarnos. El operador binario se localiza neurológicamente en la zona inferior del lóbulo temporal.

El operador emocional: asigna los valores emocionales a cada elemento de la percepción y del conocimiento, preside también nuestro mundo intencional, anuda todos estos contenidos perceptivos con sentimientos y emociones.

ADQUIRIDAS:

Emanan de la esfera social y dependen del contexto socioeconómico cultural del momento y de la autoridad que los establece. Además, evalúan, ordenan y clasifican la información recibida del entorno.

Las instrucciones adquiridas forman un conjunto amplio y de gran diversidad y no son idénticas en todas las personas, pero sí tienen en común los principios de los que se nutren. Estos principios sirven de referencia para interpretar y valorar los distintos escenarios por los que transcurre nuestra vida cotidiana, y entre los más relevantes están:

Principio beneficio perjuicio: El cual sirve de referencia para calificar una gran variedad de situaciones como beneficiosas y aceptables, o perjudiciales y rechazables. Este principio nos incita a evaluar los peligros, riesgos y perjuicios de cualquier tipo; esfuerzo físico, tiempo empleado, dilemas morales, coste económico, renunciaciones personales, cumplimiento de normas jurídicas y tradiciones, posibilidad de conflictos familiares, laborales o sociales, etc. y compararlos con los beneficios que aporta la situación.

Una consideración a este principio es que, debido a que las personas suelen vivir en grupo, admite una distinción entre “lo que es bueno o malo para mí” y “lo que es bueno o malo para el otro”.

Principio de relatividad: En base a este principio, organizamos, clasificamos y valoramos los elementos y sucesos del entorno: grande, pequeño, bueno, malo, útil, inútil; y también a las personas con las que nos relacionamos: hábil, orgulloso, criminal, sabio, etc. Para ello, se recurre a la estrategia de relacionar y comparar unos elementos con otros y unos sucesos con otros, de forma que un elemento adopta un valor al compararlo con otro elemento, pues ninguno tiene un valor concreto por sí mismo. Algo es grande o pequeño, alto o bajo, dulce o salado dependiendo de con qué se compare. Igualmente, nadie es absolutamente inteligente, rico, alto, honrado, etc., sino que lo es en comparación con un modelo tipo para cada característica, lo que llamamos arquetipo.

Principio de interrelación entre el sistema emocional y el cognitivo: Ambos sistemas suelen actuar de forma conjunta, aunque unas veces actúa el sistema emocional en primer lugar y otras el cognitivo, dependiendo de las circunstancias. Cuando la emoción, que por su naturaleza es rápida y ambigua, se erige en la fuerza “calificadora” dominante, impide o dificulta en un primer momento el paso al razonamiento y la reflexión y con ello a la sensatez dejándolos en segundo lugar.

Si posteriormente interviene la razón, cuida de que la interpretación promovida por la emoción tenga lugar dentro de los límites “razonables” y no resulte perjudicial, analizando los posibles resultados y sus consecuencias. Pero en ocasiones, este control de la razón no tiene la suficiente fuerza y cede ante el dictado de la emoción.

El problema puede surgir cuando los dos sistemas aportan calificaciones opuestas, es decir, no se corresponde la emoción que sentimos ante un suceso con el razonamiento

efectuado para interpretarlo. La pugna entre ambas opciones puede derivar, si es persistente, en un trastorno mental.

Principio de contingencia: Nuestras acciones forman parte de las cadenas causales que conducen a un resultado esperado, pero puede ocurrir que, debido a diversas causas, este resultado no suceda y tenga lugar otro no previsto. Por esta razón, las expectativas de que ocurran determinados sucesos debemos considerarlas como posibilidades que tendrán más o menos probabilidad de ocurrir. Este principio nos lleva a una cuestión importante: la distinción entre la posibilidad de que tenga lugar un suceso y la probabilidad de que éste ocurra en realidad.

Un suceso puede ser posible pero poco probable, el miedo, por ejemplo, nos hace ver muy probable un suceso que, aunque posible, sería poco probable que se diera.

Principio de afinidad: La vida tiende a formar agrupaciones, de simples células se llega a organismos complejos, y en los grupos humanos ocurre algo parecido, la soledad no es lo natural, pues la supervivencia es más factible en grupos, y estos se forman en virtud del principio de afinidad.

Los criterios de afinidad más habituales son: la apariencia física, creencias, tradiciones, deseos, aficiones, intereses, etc. A pesar de las diferencias individuales, la necesidad de la convivencia induce a la creación de grupos afines en el que cada persona contribuye de una forma concreta al equilibrio y supervivencia de este.

En este principio actúan dos tipos de fuerzas “mentales”: unas de atracción que incitan a la relación con otras personas, y otras que tiende al rechazo de estas. Si las primeras predominan sobre las segundas la relación será estable y fructífera; pero si lo hacen las de rechazo o indiferencia, la relación tenderá a desaparecer o convertirse en “tóxica”.

CAPÍTULO 5

CONOCE Y SUPERA TUS CREENCIAS LIMITANTES

AYUDANDO A SUPERAR LAS CREENCIAS LIMITANTES

Muchos de nosotros solemos desarrollar a lo largo de nuestra vida muchas actitudes limitantes. Son creencias en ocasiones inculcadas durante nuestra infancia, o incluso desarrolladas posteriormente en base a determinadas experiencias.

Son esos pensamientos expresados en frases como “no valgo para nada”, “yo no soy capaz de hacer eso, fracasaré”, “¿Para qué intentarlo si siempre me salen las cosas mal?”

Una infancia complicada con unos progenitores que nunca nos dieron seguridad, o incluso relaciones afectivas basadas en la manipulación emocional, suelen limitarnos casi de un modo determinante. Nos volvemos frágiles por dentro y vamos poco a poco, deshilachando nuestra autoestima.

REESTRUCTURA TUS CREENCIAS

Tú eres más que tus experiencias, no eres quien te hizo daño o quien alzó muros para privarte de tu libertad, mereces avanzar, mereces leer en tu interior y reconocer tu valía, tu capacidad para ser “apto” en la vida y, sobre todo, feliz.

Alguna vez te has hecho esta pregunta:

 *¿Qué es un problema?*

Su definición nos indica que es algo discutible, que se le busca una solución y que se debe resolver.

Una de las más grandes convicciones por las que pasamos es creer que tenemos un problema, pero te tengo una grata noticia **“no tienes ningún problema solo crees que tienes un problema”**, te estarás haciendo preguntas ¿Cómo? ¿de qué habla? No entiendo, ¿me puedes explicar?

Déjame decirte que todas estas preguntas, **SI TIENEN RESPUESTAS.**

Nuestros problemas, las cosas que llevamos dentro de nosotros, con esto me refiero a lo siguiente: si pudiéramos reconocer peleas, enfrentar las relaciones, mirar la salud, etc., tantas preguntas, pero **¿DÓNDE ESTÁN?** están dentro en la mente y son energía y esta última entra dentro de nosotros a través de los sentidos.

Albert Einstein dijo: “no pasa nada hasta que algo se mueve”

Uno de los principios más importantes que podemos aprender es sobre la energía y llegar a dominar las cosas que llamamos problemas.

Cuando algo entra en nuestra mente lo procesamos de una forma determinada y

dependiente de la emoción que adoptemos, como por ejemplo si pensamos que algo empeora, así será ya que utilizamos toda nuestra energía en ese pensamiento.

Al leer el primer versículo de la biblia, Génesis 1.1 dice lo siguiente: “en el principio creó Dios los cielos y la tierra”. Dios vio que era muy bueno cuanto había hecho, Dios lo creó todo y todo era perfecto, maravilloso. Por lo tanto, como podemos explicar el mal, los problemas tantas cosas negativas que forman parte de nuestra vida y conciencia.

Y la respuesta a esto es que todo surge cuando citamos algo llamado ego, que es una idea que llevamos dentro y la cual se refiere a que creemos que somos algo aparte, independiente, fuera de la fuente de energía que me creó y el resultado es lo que soy, lo que hago, lo que la gente piensa de mí.

Los problemas no son más que un error, una idea falsa, que están en nuestra mente.

Una persona es lo que piensa y lo que antecede a toda acción es un pensamiento, o sea hay que tener cuidado con lo que se piensa. Y para introducir la palabra solución hay que entender que todas las relaciones de las personas están en su mente. Nosotros somos seres grandiosos, divinos, seres perfectos.

¡¡¡Déjame decirte que hay una solución espiritual para cada problema!!!



Al hablar de la palabra espiritual me refiero a como ser, tener una manera de vivir que incluye ciertos detalles; amor incondicional, la capacidad de vivir, de entender que “Soy un ser espiritual que tiene una experiencia humana”, salirse de quien se es y convertirse en el observador de nuestras vidas.

Carl Jung dijo: “la cuestión más importante de un ser humano es la relación que se tiene con el divino”.



Considero importante para nuestra salud y vida en general el descubrir cuanta energía y tiempo se dedica en estar en un estado de alegría, hasta qué punto soy alegre, a que estoy más atento, hasta qué punto nos sentimos conectados a otras personas, lograr sustituir la competencia por colaboración.

Hay una historia maravillosa que me gustaría compartir contigo, la cual te cuento a continuación:

Hace unos años, 9 participantes discapacitados de manera física y psíquica se dirigieron a la salida de la carrera de 10 yardas, deseosos de ganar excepto un niño pequeño que dio un par de vueltas y se puso a llorar, pero ocurrió algo grandioso de parte de todos los demás competidores y fue que todos dieron la vuelta y regresaron por el niño, luego los nueve se dirigieron juntos a la meta, ¡¡¡vaya!!! Aquí podemos definir la palabra espiritual muy claramente y es la sensación de ser consciente, que no se trata de ser mejor que otro,

sino ser lo mejor de lo que uno ha sido.

A modo personal de lo que estoy segura es que soy mejor de lo que era como mujer, como madre, como escritora, como coaching, como hija, etc., cada día...

¿¿¿Y tú como consideras que vas pasando los días???

Es un error de la inteligencia el creer que estamos separados de la fuente. Para entender mejor esta frase te menciono el siguiente ejemplo: imaginemos que nos dan un golpe en la cabeza y seguro que todos nuestros problemas desaparecen, ya que no recordaríamos nada.

La solución es la parte más emocionante del programa, representa la capacidad de introducir en mi vida algo que haga que los problemas desaparezcan o se disuelvan y a eso le llamamos energías.

Hace 800 años atrás vivió un hombre que renunció a todas sus posesiones y se llamaba **San Francisco de Asís** y creo una de las oraciones más famosas de la tierra en la actualidad y dice así:

*Señor, haz de mí un instrumento de Tu Paz;
donde haya odio, consentid que yo siembre Amor;
perdón, donde haya injuria;
fe, donde haya duda;
verdad, donde haya mentira;
esperanza, donde haya desesperación;
luz, donde haya tinieblas;
unión, donde haya discordia;
alegría, donde haya tristeza.*



En el universo hay una fuerza que está en todas partes esa fuerza es única en todo el universo, alinea los planetas, abre las flores por la mañana, es única universal conecta todo lo que hay.

Intente no pensar en términos de un sistema perfecto, si existe o no existe, intente pensar en ello como una presencia.

Miguel ángel dijo una vez el mayor peligro no es que nuestras esperanzas sean demasiado grandes y no logremos alcanzarlas, sino que son demasiado pequeñas y las alcanzamos.

“No hay ningún objeto tan asqueroso que la luz intensa no pueda volver bonito”.



Ralph Waldo Emerson

Vivimos en un mundo mental, donde todo es energía y nuestro mundo está dirigido por las 7 leyes universales que nos tratan a todos por igual. Les invito a profundizar en ellas para

ir en busca de la abundancia tanto material como espiritual. A mi parecer una de las principales es la Ley de la Atracción, por supuesto sin quitarle valor a las otras seis. Esta ley dice que lo semejante atrae lo semejante. Es decir, que aquellas vibraciones que sean semejantes, vibratoriamente hablando, se atraerán.

Esta información es muy valiosa ya que al conocerla puedes cambiar el rumbo de tu vida y comenzar a ser el creador consciente de cada una de las experiencias que deseas tener. Tú eres quien crea tu vida, siempre lo has hecho. Muchas veces se cree erróneamente que comenzamos a crear nuestras vidas cuando conocemos y dominamos la ley de la atracción. ¡Grave error! Siempre la has creado porque la ley de la atracción es una ley universal y SIEMPRE se cumple, sea que la conozcas o no.

¿Cuándo eras pequeño sabías que existía la ley de la gravedad?

¡Claro que no! Pero aún sin conocerla no estabas flotando en el aire.

¿Cierto? Lo mismo sucede con la ley de la atracción.

Recuerda **TÚ CREAS TU VIDA**, lo bueno y lo malo que te sucede, tú lo atraes a tu vida.

Y entonces nos hacemos la siguiente pregunta:

¿Por qué atraes cosas negativas?

¡Simple! Porque dejas que tus pensamientos estén a la deriva, pero cuando permites que tus pensamientos estén orientados hacia donde tú deseas ir, nada negativo puede llegar a tu vida. Imagina un barco donde tú tienes el control. ¿Qué sucede si sueltas el timón y te vas a dormir? El barco queda a la deriva.

¿Pero qué sucede si sigues las coordenadas correctas?

Llegas a destino.

Toma el control de tu vida, tú no necesitas sufrir, tú no necesitas pasar por situaciones difíciles, lo único que necesitas es TOMAR EL CONTROL DE TU VIDA, así de sencillo.



TÚ ERES EL CREADOR DE TU REALIDAD

Te invito hacerte la siguiente pregunta ¿Cómo creas tu vida? Bien, ¿¿¿lo hiciste??? Ahora analicemos la respuesta que a continuación detallo:

Tus pensamientos son creadores, todo aquello en lo que tú piensas con frecuencia y le agregas una fuerte carga emotiva, positiva o negativa, provoca que tú atraigas a tu vida

esa experiencia en la que estás pensando, es decir, tú la estás atrayendo a tu vida.

¿Sabes qué es la realidad, lo que es verdad y lo que es mentira en este mundo de experiencias?

Como expuso *Immanuel Kant*: **“Solo podemos conocer a priori de las cosas aquello que antes hemos puesto en ellas”**.

Kant con esta afirmación hace un giro copernicano, una revolución que supone un cambio de perspectiva, donde no existe la realidad en sí misma, puesto que cada sujeto es activo y transforma la realidad conforme a su propia experiencia.

Kant menciona que el conocimiento solo podemos comprenderlo a priori si admitimos que solo conocemos los fenómenos y no las cosas en sí mismas.

Gracias a la aportación revolucionaria de Kant, entendemos que somos sujetos activos en nuestra propia experiencia. No existe una realidad única que nos influya como sujetos pasivos, por lo que no somos esclavos de nuestras circunstancias.

Somos dueños y responsables de lo que nos sucede por ende toda experiencia es una repercusión, una devolución de nuestros pensamientos, de nuestro estado emocional y de la actitud que decidimos tomar en cada momento.

Seguramente has tenido la ocasión de experimentar que dependiendo de lo receptivos que nos encontremos, atraemos a nuestra vida situaciones más beneficiosas o perjudiciales.

Dependiendo del grado de apertura y de dónde estamos poniendo el foco de atención conseguiremos atraer experiencias que estén en consonancia con la energía que estamos poniendo en nuestro ambiente.

Esto sucede también a nivel interno, nos debilitamos y contraemos enfermedades más fácilmente si nuestros pensamientos nos llevan a creer que somos títeres de las circunstancias y que nada podemos hacer ante ellas.

Cuando existe una sucesión continua de experiencias desagradables, no significa que la vida se haya puesto en nuestra contra; más bien significa que de alguna forma estamos boicoteando nuestra experiencia, a través de la energía que movilizamos con nuestros pensamientos y nuestros actos.

No existen las malas o buenas experiencias, existen tan solo las experiencias que cada persona bajo las mismas circunstancias podrá darle múltiples significados diferentes, sacar diversos aprendizajes y salir adelante de una forma reforzada, o anclarse en lo sucedido y autodestruirse poco a poco.

NO SOMOS ESCLAVOS DE NUESTROS PENSAMIENTOS NI DE NUESTRAS EMOCIONES

A diferencia de lo que muchas personas puedan creer, podemos controlar nuestros pensamientos y podemos entregarnos a nuestras emociones para que no se estanquen.

El pensamiento queda muchas veces arraigado a lo que está acostumbrado, nuestras redes

neuronales se fortalecen y de forma automática se activan generando pensamientos desagradables ante cualquier situación, si hemos reforzado esta actitud.

En el momento que no nos hacemos conscientes de esto, acabamos siendo esclavos de lo que pensamos, creyendo que no hay forma de salir de nuestros pensamientos que nos generan malestar, y nos llevan a realizar acciones que confirman el estado de nuestra actitud.

No empleamos la energía suficiente hacia lo que queremos conseguir, por lo que obtenemos resultados frustrantes, y a continuación nos preguntamos ¿por qué nunca consigo lo que quiero? ¿Por qué todo lo malo siempre me pasa a mí? Y nos enganchamos a ese círculo vicioso creándonos una mayor impotencia, que no es debida a las propias circunstancias en sí, sino a cómo nosotros hemos respondido ante la situación y cómo nos hemos entregado a ella.

Tomando conciencia de que creamos nuestra propia realidad, y no somos unos títeres de las circunstancias, es la única forma de cambiar el pensamiento y modificarlo; en el propio momento en el que nos damos cuenta de que una vez más nos estamos boicoteando. Solo nosotros podemos cambiar eso, la realidad en cómo vemos las cosas y cómo se nos presentan. El estado emocional, a su vez, también se adaptará en función a cómo entendemos cada una de nuestras experiencias, cómo las vivimos y asimilamos incorporándolas en nuestro aprendizaje. Porque tampoco hay emociones buenas o malas, simplemente reacciones necesarias ante lo que experimentamos. Son indicadores de lo que nos ocurre, y atenderlas nos ayuda a un mayor conocimiento hacia nosotros mismos. Sintiendo, las emociones se liberan, fluye la energía dejando paso así a sentir las nuevas experiencias. Cuando nos aferramos a taponar una de las emociones por no querer sentirla, considerándola como inapropiada o negativa, estamos dándole una mayor fuerza, aumentando su intensidad y contagiando a las demás emociones, de tal forma que se produce un desequilibrio.

Construimos nuestra realidad, le damos forma, somos los propios arquitectos de nuestra experiencia. Te invito a plantearte la siguiente pregunta:

¿Estás dispuesto/a asumir la responsabilidad?

SI o NO

Seas consciente o no, tú eres el creador de tu realidad y de tu propia experiencia, que se desarrolla como una respuesta a los pensamientos y emociones que has puesto en marcha.

Lleva luz ante la presencia de la oscuridad, siendo la luz energía potente y rápida. El amor perfecto expulsa el temor, este no puede existir en presencia del amor, la tristeza no puede existir en presencia de la alegría.

Rema en tu barca no en la de otra persona, vive, trabaja, con amor, delicades, paz, amabilidad, siguiendo la corriente no contra la corriente, entra a la corriente de la vida, con el gran creador, siempre con júbilo de alegría.

Nuestra verdadera vida es cuando estamos despiertos en nuestro sueño porque la vida no es más que un sueño.

Todos los pensamientos tienen una energía y hay pensamientos que tienen energía muy débil, lenta, potente, rápida y dependiendo de la energía que dejemos entrar en nuestras vidas será el impacto que generará.

Como pienses así serás, tienes una mente poderosa que puede hacer que cualquiera cosa suceda siempre y cuando te mantengas enfocado.

TODO ES POSIBLE

En un mundo donde nada es seguro, todo es posible, llegamos a este mundo con la inocencia de quien no sabe nada y lo espera todo. Nuestros padres son quienes nos guían con más o menos acierto en esos inicios donde el futuro, se nos antoja casi perfecto. Cuando somos pequeños, vivimos en un mundo donde creemos que todo es posible.

No obstante, a medida que crecemos parte de ese hechizo se va rompiendo, llegan las primeras desilusiones, y comprendemos lo que supone convertirse en adulto. Nadie ofrece algo a cambio de nada, y nadie nos garantiza que vayamos a ser siempre felices.

El mundo gira en su rueda oxidada del tiempo repartiendo destinos, hay quien piensa que todos llevamos el nuestro fijado casi de fábrica, pero no es así en esta vida compleja, todo es posible mientras nosotros así lo pensemos, mientras tengas ilusiones, fe y valentía, cualquier cosa puede ocurrir. Hay quien anda en su sendero vital cuidando de no salir de esas marcas, de esas vallas que otros han creado para ellos. Son esos patrones con los que nos han educado, es también la necesidad de cumplir determinadas expectativas, de no defraudar, de no fallar a otras personas...

En ocasiones, nos limitamos a vivir vidas prefijadas por otros porque así nos sentimos más seguros. Sin embargo, nadie puede ser feliz sintiendo cadenas ajenas, viviendo la vida que otros tienen en mente. De ahí, que valga la pena recordar que todo es posible siempre y cuando tú mismo/a te lo permitas.

Cada uno de nosotros contamos con nuestra propia historia personal, puede que, a estas alturas de la vida, hayas escrito ya más de un capítulo de decepciones, de fracasos e incluso de desengaños, pero eres muy consciente de todas las batallas que has librado, y de las formas que tienen tus cicatrices internas, pero sólo aquellos que han sido capaces de asumirlas, y aceptarlas en lugar de cargarlas, serán capaces de permitirse nuevas oportunidades: ahí donde todo es posible.

VOLVER A TENER FÉ EN TI MISMO

El mundo es complejo, de hecho, lo es tanto, que gusta de vez en cuando de ser bastante injusto, no obstante, no debemos caer en el error de atribuir todo lo que nos ocurre a esas voluntades externas que marca el destino.

El mundo puede ser complejo, pero sólo tú eres responsable de hilar esa madeja y tejer el manto de tu vida.

Entre todo el caos que has vivido, entre todas esas decepciones, es muy posible que en

algún momento dejaras de creer en ti mismo, en tus capacidades y valentía y nuestros pensamientos se convierten en ruido, en una música desafinada cargada de emociones negativas.

Y nos hacemos la siguiente pregunta **¿De qué manera podemos volver a armonizar esos pensamientos?** Cambiando la actitud, variando esa actitud limitante y esa carga negativa tomando conciencia de nosotros mismos, aceptando estos pensamientos y viendo qué podemos aprender de ellos, porque, aunque parezca imposible, de todo se aprende, incluso de lo malo. Los grandes maestros espirituales aseguran que de todo aquello que nos ocurre, podemos sacar un aprendizaje.

Si estás viviendo un momento difícil, recuerda que tú no eres tú dolor, tú no mereces vivir de forma crónica en el mundo de la decepción y el abatimiento. Alimenta nuevas ilusiones, abre puertas interiores para encontrar esa llave que derrumbe muros exteriores y observa dentro de ti y te darás cuenta de que no eres tus pensamientos destructivos ni tus emociones negativas.

VIVIR MEJOR EN UN MUNDO COMPLEJO

Tenemos muchísimas responsabilidades que cumplir, objetivos que alcanzar, personas que atender y necesidades que cubrir. Nuestra vida es a veces tan complicada que poco a poco, vamos perdiendo nuestro propio rumbo, nuestro equilibrio interno. En el rumor incansable del día a día se desdibuja parte de nuestra esencia, de nuestra espontaneidad de nuestro ser, Debemos aprender a establecer prioridades, y la máxima prioridad **¡ERES TÚ!**

Es necesario no olvidar algo tan importante como esto: si tú no estás bien, tu mundo no va bien. Y más aún, tampoco conseguirás hacer feliz a otros. En este mundo todo es posible siempre y cuando estés en equilibrio con tus emociones.

Alcanzar la paz y la calma interior, nos llevará a un estado de serenidad desde el cual observaremos el mundo como un lugar menos hostil y lleno de oportunidades maravillosas.

La vida debe ocurrir en tu día a día con una sutil armonía donde todo encaje. Nadie debe imponerte algo que no deseas, jamás pongas tu felicidad en los bolsillos de otros. Toda manipulación, toda vulneración a tu autoestima, romperá al instante esa “sinergia” de las que todos deberíamos disfrutar.

PERMITETE AQUELLO QUE NECESITAS

A veces, es necesario dejar a un lado lo que sentimos para recordar lo que merecemos. Puede que hoy te sientas dolido/a, pero recuerda que mereces mucho más que el sufrimiento cotidiano, mereces ilusionarte, ser tú mismo/a cada día de tu vida.

En esta existencia compleja, revoltosa y caótica, necesitamos siempre de un equilibrio interno donde el mundo quede ajustado y bajo nuestro control, recuerda que todo es posible siempre y cuando tú mismo pienses que lo es.

CUANDO TE PERMITES LO QUE MERECE, ATRAES LO QUE NECESITAS

Lo que merecemos y lo que necesitamos está tan unido como el eslabón de una cadena. Te pongo un ejemplo: “Necesito a alguien que me quiera”, es un deseo común, no obstante, empezaremos cambiando la palabra “NECESITO”, por “MEREZCO”. Te mereces a alguien que sepa leer tus tristezas, alguien que atienda tus palabras, que sepa descifrar tus miedos y ser el eco de tus risas.

Al cambiar la palabra por merecer, eliminamos ese vínculo de apego tóxico que, en ocasiones, desarrollamos en nuestras relaciones afectivas.

Si necesitamos algo para ser felices nos volvemos cautivos de nuestras propias emociones. Empieza por ti mismo/a. Se tú la persona que quisieras tener a tu lado, la que merece caminar los pasos de tu vida. Al final, llegará alguien que se reflejará en ti.

Libérate de tus miedos.

Disfruta de tu soledad, aprende a leer en tu interior, a empatizar más contigo y a la vez que con los demás.

Cultiva tu crecimiento personal, disfruta de tu presente, de lo que eres y de cómo eres.

Aprende a ser feliz con humildad, desactivando el ego, madurando emocionalmente.



En cuanto te des a ti mismo todo aquello que mereces, convirtiéndote en la mejor versión de ti, llegará lo que necesitas. Priorizarse a uno mismo no es ser egoísta, muchas veces seguimos siendo prisioneros de esos pensamientos limitantes, hay quien encuentra su felicidad dándolo todo por los demás: cuidando, atendiendo, renunciando a ciertas cosas por los demás, es posible que nos educaran así. Ahora bien, siempre llega un momento en que hacemos balance y algo falla, aparece el vacío, la frustración, el dolor emocional.

Como todo en esta vida, existe la armonía, la conjunción de tu espacio y mi espacio, de tus necesidades y nuestras necesidades. La vida en familia, en pareja o en cualquier contexto social, debe construirse mediante un adecuado equilibrio donde todos ganen y nadie pierda.

En el momento que hay pérdidas, dejamos de tener el control de nuestra vida, dejamos de

ser protagonistas para convertirnos en actores secundarios.

Reflexiona durante un instante en estas breves ideas:

Merezco un día de descanso, para mí mismo, en soledad. Esto me ofrecerá lo que necesito: pensar, liberarme del estrés y relativizar las cosas.

Merezco ser feliz, tal vez sea el momento de “dejar ir” determinadas personas, o aspectos de mi vida. Ello me permitirá conseguir lo que necesito, una nueva oportunidad.

Todos merecemos dejar de ser cautivos del sufrimiento, de nuestras propias actitudes limitantes. Abre los ojos a tu interior, descifra tus necesidades, escucha tu voz, en el momento que te permitas lo que mereces, llegará lo que necesitas.

DEJA EL APEGO AL PASADO

Es fundamental mantenernos en el presente, en el aquí y el ahora para gozar de una vida en armonía y equilibrio, todos los días me marco objetivos, pasar más tiempo con mis hijos, avanzar hasta cierto punto del libro que leo en el momento, formular proyectos sociales, etc. Y este año decidí practicar el desapego a raíz de la partida a otra ciudad de uno de mis hijos por temas de estudios. Con algunas conversaciones familiares me ha quedado claro que este concepto no se entiende ya que no es nada fácil, sin embargo, cada vez se habla más del desapego porque es fundamental para nuestra salud mental y felicidad. Así que iremos por pasos, primero lo definiremos y después daremos los puntos para poder ponerlo en práctica.

Para definir desapego, primero hay que entender qué es el apego:

“El apego es un estado emocional de dependencia a una cosa, a una situación o persona”, es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos.

Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable, relativamente consistente y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona.

El primero en definirlo fue el psicólogo John Bowlby. Según él, la conducta de apego tiene dos funciones básicas: una función biológica, que es obtener protección para asegurar la supervivencia, y la otra de carácter más psicológico, la de adquirir seguridad. Está claro que cuando nacemos dependemos de los demás para nuestra supervivencia y por eso el apego es tan importante.

Lo que sí quiero recalcar es que para los budistas el apego es una actitud que sobrestima las cualidades de un objeto o persona y después se aferra a ella. Me apego a las personas, situaciones o cosas hasta que las hago necesarias para mí y así me hago dependiente de ellas, como puedes ver, el concepto de apego aquí es distinto.

Para mí, la definición de apego tiene un poco de las dos definiciones. El apego en la infancia es necesario para crecer porque te nutre, sobre todo, emocionalmente y te ayuda a

salir al mundo más seguro. Pero este apego puede convertirse en necesidad del otro para sentirme seguro y esto en la edad adulta es un problema. El apego a una persona, a una situación o a una cosa puede llevarme a pensar que es imprescindible en mi vida y eso tarde o temprano, me hará sufrir y depender. Y Si dependo de algo o de alguien, dejo de ser libre.

Hay muchas relaciones tóxicas que se originan en un mal apego y una dependencia emocional. El marketing ha sido el primer interesado en fomentar el apego, en generar necesidades dónde no las hay.

Te pongo un ejemplo para ayudarte a entender:

Tengo un móvil que funciona, pero sale uno mejor al mercado, realmente no lo necesito porque ya tengo uno, pero se genera en mí una nueva necesidad.

Ahora nos hacemos la siguiente pregunta ¿entonces el apego es bueno o malo? Y la respuesta que considero más adecuada es que puede ser ambas a la vez. El apego es necesario para crecer, para sentirnos seguros, para nutrirnos emocionalmente y su función es que seamos adultos autónomos e independientes.

Por lo tanto, el apego debe dar paso al desapego tarde o temprano, yo no puedo depender de mis padres toda la vida para sentirme seguro porque es probable que los pierda en el camino, nada dura para siempre, por lo tanto, si yo me aferro a algo y lo pierdo, sufriré.

Ahora sí, **¿Qué es el Desapego?**

El desapego mal entendido puede parecer puro egoísmo, pero nada más lejos de la realidad. Practicar el desapego no significa romper vínculos con todo aquello que es importante para mí, ni siquiera significa dejar de tener objetivos o de querer cosas. Más bien significa que, aunque yo quiera algo, no lo necesito para vivir feliz.

Puedo querer una casa más grande, pero puedo a la vez aprender a apreciar la que tengo, a valorar lo que tiene de bueno, a mejorar lo que no me gusta, a agradecer de tener un techo y entender que, aunque quiera una casa más grande, no la necesito para vivir. Esta casa que tengo ahora ya me hace feliz, cumple con todas mis necesidades, tal vez, algún día me compre una casa más grande, pero, aun así, no habré vivido solo pensando en eso, habré disfrutado del camino, o tal vez, nunca me la compre y aun así sea feliz con lo que tengo.

Este es el poder del desapego, no dejo de querer cosas o a personas, simplemente dejo de aferrarme a ello como si fuera lo único importante, es andar mirando el camino y no el resultado. Todos los excesos nos ponen cadenas y no nos dejan ser libres.

En nuestras relaciones personales, el desapego es clave para nuestro bienestar, puedo relacionarme contigo de una manera más libre, dejando espacios para la individualidad, te elijo, pero no te necesito, prefiero estar contigo, pero puedo estar sin ti, disfruto de compartir mi tiempo contigo, pero no vivo con el miedo a perderte. El amor deja de ser necesidad para ser solo amor.

“Desapego es aprender a amar, a apreciar lo que tenemos y a involucrarnos en las relaciones de una manera más sana y equilibrada”

Fácil, Difícil ¿Sí? ¿No?



Pues ahora a ponerlo en práctica: Y ¿Cómo lo ponemos en práctica?

Aquí te dejo algunos de los pasos que yo misma he seguido, los cuales trabajo a diario en mi crecimiento personal, no siempre es sencillo pero los resultados son maravillosos.

CUIDA TU COLUMNA PERSONAL

Tu eres responsable de ti mismo, no pretendas dejar en los demás esta responsabilidad. Nadie debe cuidar de ti, salvo tú mismo. Nadie debe retirarte las piedras del camino, ni andar por ti. Si quieres ir al gimnasio, vas, no esperes que alguien te apunte, te busque un hueco en tu agenda y te anime a ir. Eso es tu responsabilidad.

Tú eres el artífice de tu vida y de cada paso que das, cultiva tu propia felicidad, siéntete responsable, maduro, toma conciencia de tus decisiones y consecuencias, elige por ti mismo y no dejes nunca que tu bienestar y tu salud mental dependan siempre de corazones ajenos.

Ya está bien de esperar que los demás hagan tu trabajo y te hagan feliz, porque eso no va a pasar, toma las riendas de tu vida y de tu bienestar personal, porque tal y como su nombre indica, tu bienestar es personal e intransferible.

¡¡¡Si puedes!!!



VIVE TU PRESENTE Y ACEPTALO

¿Has oído hablar del mindfulness? Vive aquí y ahora, deja de vivir en el pasado o en el futuro porque un exceso de pasado es tristeza y un exceso de futuro es ansiedad, debes vivir y ocuparte solo del presente es mucho más fácil que vivir pensando en aquel pasado que ya no podemos arreglar o ese futuro que es incontrolable y a veces incierto.

Solo podremos disfrutar de lo que hacemos, cuando nuestro cuerpo y nuestra mente estén alineados y para ayudar a tu mente a centrarse en el presente, nada mejor que empezar a practicar la meditación para conseguirlo.

Acepta que las cosas son así, no todo está bajo nuestro control, la vida fluye y nada prevalece, todo está en constante cambio y yo debo aprender a aceptar y dejar de intentar cambiar y controlar todo. Muchas veces las cosas son como son, por su orden natural y yo solo debo sentarme y mirar. Debemos aprender a hacer más de observadores que de jueces. No juzgar tanto a las personas o a las cosas y entender que son como son, ni mejor ni peor, simplemente son.

Te dejo una hermosa frase para su reflexión:

“Si vivo en el presente y lo acepto, sin juzgar, lograré vivir en paz”



APRENDE DEL CAMBIO

La vida está en constante cambio, nada perdura y todo se mueve. El mundo sigue girando y los días pasan y ninguno es exactamente igual. Saber adaptarse al cambio es esencial para la supervivencia, porque es la forma natural de las cosas.

Los amigos se irán y otros vendrán, las personas a las que queremos desaparecerán o morirán, los niños crecerán y tu envejecerás, es una ley universal.

El apego no me ayuda a avanzar en los cambios, cuando todo a mi alrededor cambia, yo también debo hacerlo, no puedo aferrarme al pasado, ni a las cosas, ni a las personas, porque me quedará anclado, aferrado al dolor de la pérdida.

Todo cambio y toda crisis me van a ayudar a crecer como persona, debemos aprender a aceptar los cambios y a sacar el mayor provecho de ellos. Esto no significa que no lloremos una pérdida, debemos llorarla, aceptarla, secarnos las lágrimas y seguir andando.

AGRADECE LO QUE YA TIENES

Con demasiada frecuencia, nos encontramos viviendo en nuestros deseos, centrados en aquello que nos falta, en lo que no tenemos, entonces nos invade una sensación de insatisfacción difícil de gestionar.

Debemos enseñar a nuestra mente a centrarse más en lo que ya tiene que en lo que le falta, porque si no corremos el riesgo de convertirnos en el eterno insatisfecho. Porque voy a decirte un secreto: siempre habrá algo que nos falte.

Una vez más, el desapego será nuestro gran aliado, cuando no me aferro a las cosas convirtiéndolas en el centro de mi vida, soy más feliz y libre. Porque no genero una necesidad. Puedo tener objetivos, puedo querer tener algo que ahora mismo todavía no tengo y forjar un camino para conseguirlo. Lo que no puedo es aferrarme a ese objetivo como si fuera indispensable para mi felicidad ya que, si no eres feliz con lo que tienes, difícilmente lo serás con lo que te falta.

Para ayudarte a hacerlo, hay un ejercicio que me gustaría compartir contigo y es el de los agradecimientos: durante una semana, cada día antes de irte a dormir, agradece a la vida por tres cosas que tienes y no repitas ni uno en esos 7 días. Descubrirás la cantidad de cosas que ya tienes y que nunca valoras. El sentir agradecimiento por lo que tenemos nos acerca más a la felicidad que sentir solo anhelo de lo que todavía no tengo.

Como conclusión te puedo decir lo siguiente:

“Todo lo que necesitas para ser feliz ya está contigo, deja de buscarlo fuera y practica el desapego”

TEORÍAS DEL APEGO

La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida.

Se han observado cuatro grandes tipos de apego en la infancia, extraídos de la observación del comportamiento de los bebés en experimentos como el de Ainsworth.

Estos tipos de apego se dividen principalmente en un único tipo de apego seguro y tres modalidades de apego inseguro. Y en la adultez no encontramos con tres diferentes tipos de apegos más.

Se consideran un total de siete tipos de apego los cuales nos muestra las maneras de vincularnos emocionalmente a los demás definiendo parte de nuestra personalidad.

Apego seguro: El denominado apego seguro, que se ha desvelado como el tipo de apego más habitual en la infancia, hace referencia a la existencia de un tipo de vinculación en la cual la presencia de la figura relevante permite una exploración del entorno relativamente tranquila, empleándola como un mecanismo o base segura a la cual volver en momentos de malestar o miedo, dicha búsqueda se volverá activa de manera necesaria.

La ausencia o marcha de la figura de apego genera malestar y angustia, disminuyendo su actividad y manifestando preocupación, y su vuelta es siempre o casi siempre bien recibida, esta búsqueda se deriva del conocimiento de que la figura de apego responderá a las propias necesidades en caso de necesidad.

Apego ambivalente: Un tipo de apego diferente del anterior, que entraría dentro de los tipos de apego inseguro, es el ambivalente o resistente.

Este tipo de apego parte de la existencia de dudas con respecto a si la figura de apego va a responder verdaderamente a sus necesidades, no estando seguros de poder contar con su presencia, esto puede deberse a un contacto inconsistente en que las necesidades del niño a veces son atendidas correctamente y en otras no son atendidas o bien no son bien entendidas, no sabiendo el pequeño qué puede esperar.

Los niños con este tipo de apego suelen mantenerse cerca de la madre o figura de apego en todo momento, en parte debido a la inseguridad, y su marcha genera un sufrimiento extremo. Pese a ello, la vuelta de esta no implica un acercamiento rápido y feliz sino un cierto rechazo y rencor ante lo que podrían llegar a considerar un abandono, aunque tienden a acercarse y buscar el contacto.

Apego evitativo: En este tipo de apego, también inseguro, podemos observar como la persona tiende a no buscar seguridad y protección en la figura de apego.

Cuando se va no suelen mostrar grandes niveles de sufrimiento o miedo y su retorno no resulta especialmente celebrado, existiendo cierto nivel de indiferencia o evitación del contacto.

El motivo de ello puede estar en que la figura de apego puede haberse considerado lenta o poco sensible a las necesidades del menor, especialmente en lo que se refiere a afecto y protección. Pueden sentirse no apoyados o que sus necesidades son rechazadas, lo que puede conducir a la evitación como manera de defenderse del malestar asociado a la sensación de abandono.

Apego desorganizado: Un tipo de apego mucho menos prevalente, el cual correspondería a una mezcla de los dos anteriores tipos de apego inseguro.

Generalmente se suele observar en entornos en que las figuras de apego son a la vez positivas y negativas, fuente tanto de satisfacción como de daño. Es más habitual en situaciones de maltrato y violencia intrafamiliar.

Las conductas mostradas son inconsistentes: por un lado, la ausencia de la figura de apego resulta intranquilizadora, pero a su vez puede relajarse debido a ello. Asimismo, su regreso puede ser recibido con miedo o con alegría, pero sin buscar la cercanía.

Pueden buscar una evitación activa del contacto, o ir manifestando patrones extraños o cambiantes dependiendo de la situación.

Apego seguro adulto: Alrededor de la mitad de la población tiene este tipo de apego, en el que por lo general no existe una preocupación frecuente por el abandono del entorno o por el excesivo compromiso. En la interacción con los demás prevalece la comodidad, la tranquilidad y la confianza, siendo capaz de tener interacciones equivalentes con sus iguales y con otras figuras de apego. Se consideran merecedores de afecto y tienden a la calidez y estabilidad. La autoestima es buena, tienen independencia y buscan relaciones positivas.

Apego evitativo adulto: Una persona con apego evitativo va a tender de adulto dificultades a la hora de confiar en los demás y a sentirse incómodo en relaciones íntimas. Generalmente los contactos suelen ser más superficiales, pudiendo existir incomodidad y dificultades a la hora de expresar aspectos profundos a los demás, suelen ser menos sociables, aunque ello no implica que no puedan disfrutar de las relaciones.

Apego ambivalente adulto: El apego ambivalente se muestra en la adultez como una manera de relacionarse en la que se puede pensar que se es menos valorado de lo merecido, la propia identidad y autoconcepto pueden estar dañadas, existiendo inseguridad con respecto a querer o no querer o ser o no ser querido. Se desea una relación íntima y profunda, pero ello puede generar a su vez una cierta reticencia y miedo. No es infrecuente que este apego genere situaciones de dependencia o codependencia, así como miedo al abandono.

 ***Te invito a seguir conociéndote y despertar todo el potencial que tienes dentro tuyo....***

¡¡¡¡SIGAMOS!!!!

EL MIEDO ES SOLO UN PROBLEMA CUANDO LE TIENES MIEDO A TUS MIEDOS

El miedo es probablemente la emoción humana más popular en los últimos tiempos, sobre todo desde que las redes sociales se convirtieron en nuestro principal medio de comunicación.

Compartimos vídeos y frases sobre el miedo y nos decimos constantemente que no debemos tener miedo, apostamos por una vida sin miedo, le consideramos nuestro peor enemigo.

EL MIEDO ES UN PROBLEMA CUANDO ES DISFUNCIONAL

Es importante aclarar que no existen emociones positivas o negativas. Te invito a plantearte la siguiente pregunta:

¿El sentir emociones es positivo?

Si, siempre es positivo sentir cualquier emoción, ya que tienen algún tipo de utilidad y nosotros debemos sentir nuestras emociones con libertad en lugar de reprimirlas o tratar de controlarlas.

El problema, con cualquier emoción, es cuando nuestras creencias e interpretaciones hacen que sintamos miedo de forma disfuncional, es decir, lo que ocurre a consecuencia de sentir ese miedo es aún peor que lo que ocurriría si no lo sintiéramos.

Ejemplo: muchas veces no hacemos lo que deseamos porque tenemos miedo de lo que puede ocurrir, viajar, ir a otro país a vivir, iniciar un negocio propio, comenzar una relación sentimental, hacer algo nuevo por nuestros propios medios, hablar en público, bailar frente a otras personas, etc.

Si gestionamos de forma disfuncional nuestro miedo, nos frenará demasiado. Recuerda: el miedo no es un problema, solo nos obedece, el problema es lo que hacemos con el miedo.

¿QUÉ OCURRIRÍA SI EL SER HUMANO NUNCA TUVIERA MIEDO?

El miedo es una de las emociones más básicas del ser humano, así como de cualquier mamífero, es una emoción que cumple un papel fundamental: la supervivencia.

¿Qué pasaría si viviéramos sin miedo?

Solo existe una posibilidad: moriríamos. Sin miedo, viviríamos de forma tan temeraria que pondríamos en peligro nuestra vida y moriríamos a los pocos días de no tener miedo.

El miedo tiene una utilidad muy importante en nuestra vida, nuestro gran problema con el miedo es que convivimos con miedos disfuncionales.

Profundicemos un poco en esta emoción instintiva y para qué sirve...

¿QUÉ ES EL MIEDO?

Según la psicología experimental, existen seis emociones primarias: alegría, sorpresa, ira, tristeza, asco, y miedo. Los experimentos encuentran estas seis emociones ya que encuentran seis expresiones faciales distintas, aunque existen muchas más emociones en función de la cultura y el vocabulario con el que se describe esas emociones.

El miedo, aun así, es una emoción básica y primaria, ya que se encuentra en todas las culturas y sentirla trae grandes consecuencias sobre el organismo.

Es una emoción desagradable, ya que nos hace sentir mal, aunque no negativa, ya que sentir emociones siempre es positivo, sean cuales sean. También es una emoción pasiva, ya que trata de retirarnos de lo que ocurre.

Cuando sentimos miedo, nos lleva a sentirnos también indefensos, deseando retirarnos del lugar o escapar de esa situación.

¿PARA QUÉ SIRVE EL MIEDO?

El miedo es caracterizado muchas veces como una emoción negativa, algo que hay que evitar y que está vinculado con la infelicidad.

Sin embargo, lo cierto es que, si el miedo es una emoción presente en prácticamente todas las culturas que se han estudiado, cabe la posibilidad de inferir que está ahí por algo.

¿ACASO CUMPLE ALGUNA FUNCIÓN RELEVANTE?

Resumiendo, el miedo sirve para sobrevivir, es un mecanismo adaptativo a un entorno que, en ocasiones, nos da motivos para temerlo. Aquello para lo cual sirve el miedo tiene que ver con nuestra capacidad para reaccionar rápidamente ante situaciones peligrosas, ya que gracias a él nos retiramos cuando existe una amenaza. Esta amenaza puede ser para nuestra vida, o para nuestra autoestima, nuestra seguridad, dependiendo según nuestras creencias sobre lo que es seguro o no.

Así que el miedo solo es una emoción que reacciona en función de nuestros patrones mentales, de nuestras creencias y pensamientos, el miedo en sí mismo es positivo, nos ayuda a alejarnos de un suceso para el cual todavía no estamos preparados.

CONSECUENCIAS DEL MIEDO

Como hemos visto es una emoción que resulta muy útil a la hora de escapar de peligros o potenciales peligros. Sin embargo, no hay que olvidar que también es una barrera que te

impide vivir la vida. En caso, de que sea excesivo: “El miedo nos paraliza, nos bloquea emocionalmente y nos dificulta disfrutar en muchas ocasiones de los pequeños o grandes placeres de la vida”.

El miedo, da lugar a una enorme cantidad de trastornos psicológicos, entre ellos cabe destacar:

Trastornos obsesivos compulsivos.

Trastornos de ansiedad.

Ataques de pánico.

Síndrome de estrés postraumático.

 *Fobias.*

En este último para que algo se considere una fobia deben darse las siguientes características:

- Evitar inevitablemente el estímulo o la condición desencadenante.
- La sensación de miedo es desproporcionada en comparación con el peligro real de la misma.
- No podemos controlarlo.
- Producen un cierto grado de desosiego y malestar.
- No existe una justificación real a ese sentimiento.

La psicología clínica es un recurso a veces necesario para superar estos trastornos ya que la persona afectada se ve muy limitada en su día a día.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL MIEDO?

El miedo es una emoción tan importante, que no podríamos vivir sin ella, nuestra felicidad y bienestar depende de las decisiones que tomamos en nuestra vida y de cómo interpretamos lo que ocurre. Somos nosotros los responsables de estar bien y hacer de nuestra vida una experiencia fascinante. El miedo nos ayuda a regular cómo de grandes deben ser nuestros pasos en cada momento, como una especie de madre prudente. Nuevamente, esto ocurre cuando gestionamos nuestro miedo de forma funcional, es decir, tenemos algo de miedo hacia lo que realmente puede suponer un problema para nosotros ahora y aún necesitamos un tiempo de entrenamiento o espera para poder afrontarlo.

Te invito a que te plantees las siguientes preguntas:

¿Qué te gustaría hacer realmente y no haces?

¿Qué te gustaría vivir y no vives?

¿Cómo te gustaría que fuera tu vida y no haces lo necesario para llegar a ello?



Todos esos miedos:

¿En qué se basan?
¿En tus creencias?
¿En un hecho del pasado?
¿Qué pudieras hacer tú para que ese hecho no te afectara nunca más?

Y luego te propongo que hagas un proceso de gestión emocional, así podrás aumentar tu nivel de inteligencia emocional, lo cual te ayudará a gestionar tu miedo de forma funcional, a entender el de los demás y ayudarles, es probablemente la mejor forma de saltar al miedo disfuncional.

“VIVE A LO GRANDE A PESAR DE TUS MIEDOS”.



CAPÍTULO 6

CONOCIENDO NUESTRA PROPIA EXISTENCIA

En estas páginas profundizaremos sobre cómo funciona la mente para tratar de ponerla a tu favor a la hora de alcanzar tus metas.

Hay un montón de videos, libros, conferencias, etc., indicando que sólo con el poder de tu mente se puede lograr todo lo que desees. Lo cierto en base a mi experiencia, es que no es tan sencillo. Si bien es cierto que todo nace a raíz de un pensamiento o una idea, solo la visualización de lo que se desea no es suficiente. Te invito a que vuelvas a leer el primer capítulo donde te menciono las leyes universales, ya que estas son como una guía espiritual interna, ayudándonos a mantener nuestro centro y a ser conscientes de que siempre y en todo momento hay un poder divino que llevamos dentro. Por lo tanto, si aprendemos a utilizarlas de manera correcta, empezaremos a disfrutar de abundancia en las áreas maestras de la vida, las cuales son las siguientes:

El Amor

El Dinero

La Salud

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA HUMANA?

La conciencia se define como el conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, como distinto de los demás de sus existencia y actividad. Es el conocimiento exacto y reflexivo de las cosas, “actuar con plena conciencia”, autoconocimiento, reflexión, discernimiento, ética, juicio y percepción.

La conciencia tiene tres cualidades básicas:

El grado de claridad o luminosidad. Esta claridad permite darnos cuenta de los contenidos en la conciencia. La máxima claridad ocurriría en vigilia y la mínima en el coma. El centro de la conciencia formaría la zona más clara de esta, en los alrededores las zonas más oscuras, el preconsciente y el inconsciente.

La amplitud del campo. Representa el número de contenidos que se presentan simultáneamente en la conciencia. La conciencia de acuerdo con esta cualidad puede ser amplia o estrecha.

La ordenación de los contenidos de la conciencia. Los contenidos de la conciencia normalmente están ordenados y conectados entre sí, pero no siempre ocurre de esta manera, como acontece en algunos estados crepusculares.

FACTORES PARA LA REVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

Existen tres factores de los cuales vamos a aprender y así ir adquiriendo un mayor conocimiento de sí mismo.

Morir

Nacer

Servir

“Conócete a ti mismo y conocerás al universo “

¿CÓMO SE FORMA LA CONCIENCIA DE UNA PERSONA?

La conciencia humana se forma en el transcurso de la actividad social en la producción y es el producto del desarrollo social. En el transcurso del trabajo, el hombre adquiere conciencia igualmente de sus relaciones con el medio ambiente, con los hombres que participan en la producción.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE ESTADO DE CONCIENCIA?

Los siguientes son distintos trastornos de la conciencia, que también pueden ser llamados estados de conciencia:

Coma: Este es un estado de conciencia como el sueño.

Estado vegetativo: Este es un estado en el que el paciente se encuentra despierto, con los ojos abiertos, pero no consciente de sí mismo o de su alrededor.

¿QUÉ HAY EN LA CONCIENCIA?

Se conoce como el conocimiento que un individuo tiene de sus pensamientos, sus sentimientos y sus actos. La conciencia es la capacidad propia que tienen los seres humanos en reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.

¿CUÁNTAS CONCIENCIAS TENEMOS?

Los adultos sanos, tienen conciencia sensitiva y conciencia abstracta, aunque también el pensamiento abstracto (pensar en planes a futuro) se presentaría en otras especies animales, hasta un punto que debe clarificarse.

¿QUÉ FUNCION TIENE LA CONCIENCIA EN EL SER HUMANO?

La función de la conciencia es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo de tal modo que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia.

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA CONCIENCIA EN EL SER HUMANO?

La conciencia juzga el hecho antes y después del acto moral, los juicios previos establecen los principios; por ejemplo, sabemos que se debe hacer el bien y evitar el mal; es decir se juzga, si un acto es bueno, debe ser realizado; si es malo, debe ser evitado.

¿CUÁNDO APARECE LA CONCIENCIA EN EL SER HUMANO?

La conciencia podría iniciarse cuando abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno, a nuestro mundo, y experimentamos lo personal (nuestro yo) y lo exterior (el ambiente) como dos naturalezas distintas que se afectan mutuamente.

¿CUÁNDO SE ADQUIERE LA CONCIENCIA?

La primera etapa del desarrollo de la conciencia se produce antes de que el niño cumpla un año, durante este periodo, la conciencia del niño se llama despierta, donde el niño tiene las primeras reacciones a las manifestaciones del mundo exterior.

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE LA CONCIENCIA?

Los trastornos del estado de conciencia son padecimientos, donde el estado de alerta o vigilia se encuentran alterados, la conciencia es normalmente controlada por diferentes partes del cerebro estos sistemas mantienen a una persona alerta y consciente de sí misma y de su ambiente.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA PSICOLÓGICA?

Por ejemplo, si observamos una puesta de sol, una serie de sensaciones, percepciones, imágenes, recuerdos, afectos nos invaden, nos sentimos felices, todo esto constituye en ese momento nuestra conciencia psicológica.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA ERRÓNEA?

La conciencia invenciblemente errónea presupone la búsqueda de la verdad objetiva y del bien moral, es norma del actuar, tanto si manda como si prohíbe, obliga lo mismo que la conciencia recta verdadera; si permite, exime de pecado.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA DE ACUERDO CON LA BIBLIA?

Nuestra conciencia es la parte de nuestro espíritu humano que nos dice cuando hacemos algo mal y ofendido a Dios.

La biblia nos dice lo siguiente:

Romanos 2:15: “Mostrando la obra de la ley escrita en sus corazones, dando testimonio su conciencia, y acusándoles o defendiéndoles sus razonamientos”.

De acuerdo con esta frase según mi punto de vista la función de nuestra conciencia es hacernos saber cada vez que pecamos, ofendemos a Dios u ofendemos a otros.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA DE LA MORAL?

La conciencia moral es la capacidad de reflexión del ser humano sobre aquello que es correcto en relación con el obrar, es una exigencia autoimpuesta, planteada en base a una jerarquía objetiva de los valores relevantes para nuestros actos.

¿CUÁLES SON LAS TRES FUNCIONES DE LA CONCIENCIA?

La atención reactiva.

La atención espontánea.

La atención provocada.

✧ *Sigamos disfrutando del camino por medio del conocimiento de nuestro propio ser.*

GNOSIS

EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y LA BÚSQUEDA INTERIOR DE DIOS

En este punto me extenderé y haré refuerzo en algunos puntos anteriores ya que considero que es fundamental para lograr tener una vida armoniosa el conocimiento más profundo de nuestro ser. Nadie ha dicho que sea fácil el camino y si, es verdad, cada uno tiene el propio, pero también es cierto que, en la compañía correcta y con los conocimientos necesarios se vuelve más amigable.

La gnosis es un conocimiento perenne que enseña el trabajo sobre sí mismo para que la conciencia despierte y se desarrolle en el individuo.

La conciencia es una verdadera joya en el interior del ser humano. Se desarrolla en base a padecimientos voluntarios y sacrificios conscientes, el ascenso es difícil, pero totalmente posible.

El trabajo completo se sintetiza en los llamados 3 Factores de la Revolución de la Conciencia:

Morir Psicológico

Nacer Alquímico

✧ ***Sacrificio por la Humanidad***

Si una persona quiere cambiar verdaderamente, debe empezar a dejar de ser lo que es para que pueda convertirse en aquello que anhela. Ese cambio es difícil, requiere Negación, dejar de hacer lo que hacemos habitualmente y que nosotros mismos nos hemos dado

cuenta de que nos perjudica directa o indirectamente y empezar a hacer aquello que habitualmente le hacemos el quite. Esto también requiere voluntad y se desarrolla en forma gradual, lentamente, y con el paso de los años se fortifica.

Para Negarse a sí mismo se requiere verdadera continuidad de propósito, se necesita realmente un anhelo profundo, del corazón, y una percepción de lo sagrado que vaya más allá de una simple conjetura intelectual, se necesita sentir a Dios en el corazón, mantener un espacio dentro de nosotros que se resista a ser devorado por el sopor del mundo, un destello de niñez que nos de esperanza.

Te invito a conocer de manera más profunda estos tres factores para un desarrollo completo en la revolución de la conciencia, luego de profundizar en cada uno de ellos te aseguro que, si lo llevas a la práctica, tu vida cambiará de manera positiva, pero no me creas nada, comprueba todo por ti, yo solo te puedo indicar pautas, contar experiencias, dar ejercicios, etc., para apoyarte en tu crecimiento personal, espiritual, pero quien debe hacer la tarea, eres tú mismo/a.

Nuevamente pregunto:

¿Estás preparado?

ya te ha dolido lo suficiente, y si quieres un cambio...

Estás en el lugar correcto

¡¡¡Comencemos!!!



LA MUERTE

El porcentaje de conciencia activa de una persona promedio bordea el 3%. El restante 97% de la conciencia se encuentra atrapada en lo que se denomina el Ego, siendo el fondo inconsciente de nuestra psiquis.

Además, el ego es múltiple, una persona puede afirmar algo en un momento, y media hora más tarde afirmar lo contrario. Es un hecho que una persona quiere algo en un momento, y al instante siguiente quiere una cosa distinta.

Muchas veces hacemos o decimos cosas en forma totalmente mecánica. De hecho, si uno pone atención a lo que sucede internamente, puede verificar que la mayoría de sus pensamientos, actos, emociones y sentimientos son recurrentes, nuestra vida es mecánica, los pensamientos vienen en forma involuntaria, “nos vienen”, y desgraciadamente también, por lo mismo, cometemos actos involuntarios.

El grado de autocontrol de una persona promedio es bajo. Si esa persona es agredida, probablemente agrede también, mental, verbal o físicamente sin evaluar o comprender realmente cuál es la mejor manera de reaccionar ante esa agresión, a veces las consecuencias de una reacción mecánica pueden ser fatalmente graves.

Si una persona es elogiada, inmediatamente siente un sabor psicológico muy particular dentro de sí, sin evaluar realmente qué de cierto tiene o no esa alabanza, muchas veces la

persona internamente sabe que lo que se está alabando en ella, no es tal.

Esta falta de comprensión sobre los procesos internos hace que seamos fácilmente víctimas de las circunstancias y de los demás.

Los ideales clásicos, justicia, libertad, amor y verdad han quedado demasiado atrás en el tiempo, pero aún viven en el corazón de muchas personas en todo el mundo. Las virtudes se ganan, es necesario luchar por ellas, porque la entropía a la que estamos sometidos nos dirige en la dirección contraria, esto está a la vista de cualquier persona, se lee en los diarios, se escucha en televisión, se advierte por internet, etc.

Si quieres dejar tus vicios o malas costumbres y transformarte en una persona distinta es necesario saber cómo hacerlo y si estás dispuesto a dar el primer paso, **SIGAMOS ADELANTE**, aquí y ahora es el momento.

Como seres humanos estamos llenos de emociones negativas, algunas se expresan con fuerza y nos traen problemas, angustias, otras son más sutiles y silenciosas, algunas son pasajeras, pero siempre es posible advertirlas.

Las energías negativas viviendo dentro de nosotros, con sus propios pensamientos asociados y sus propias conductas asociadas nos hacen muy amarga la existencia.

El observar esas manifestaciones negativas dentro de uno mismo es imprescindible para poder trabajarlas y cambiarlas por las virtudes asociadas, es el primer paso para convertirnos en un ser espiritual.

Existen varias cámaras en la psique humana, de antiguo se hacia la distinción entre Consciente, Subconsciente e Inconsciente.

En el Inconsciente están acumuladas nuestras experiencias pasadas, lo aprendido socialmente, las estructuras heredadas, nuestros deseos, temores, angustias y preocupaciones.

Nuestra vida consciente es muy limitada, la mayoría de nuestros actos se realizan bajo un estado de sopor permanente, aunque estemos en vigilia, prueba de esto es que lo normal es que estamos pensando en cualquier cosa, relacionada con el pasado o el futuro, mientras hacemos cosas en el presente.

La amenaza de peligro nos pone “conscientes” por un instante, después seguimos “durmiendo”, aunque estemos despiertos.

Entre la mente consciente y la inconsciente hay una cámara que nos permitirá conocernos realmente, en los hechos, y que nos dará acceso al mundo inconsciente, es la cámara del Subconsciente.

Si uno advierte en un momento dado la clase de pensamientos que se está procesando en su interior, la emoción, sensación y sentimiento que atraviesa nuestra mente en un momento dado, si observamos nuestra postura física, los músculos que están tensos en una situación, si nos damos cuenta de que, aunque estemos hablando con alguien en un momento, en realidad también estamos pendientes de otra situación simultánea en el entorno, habremos hecho consciente lo que viene de nuestro inconsciente a través de la

cámara subconsciente, esto se llama auto observarse, es algo natural, espontáneo que surge

en el momento mismo, y que es fundamental para provocar un cambio en uno.

Esta es una forma real y concreta de conocerse a sí mismo, sin caretas de ningún tipo, es importante notar que sea lo que sea lo que uno observe, eso no debe ser criticado ni justificado, es necesario ser lo más científico posible con uno mismo.

El subconsciente es la puerta que abre el camino al autoconocimiento, los Maestros nos dicen que la autoobservación es un sexto sentido que se encuentra atrofiado en el hombre moderno, sencillamente porque no se usa. A medida que usted advierta lo que ocurre en su interior, este sentido se ira desarrollando más y más, estará adquiriendo un sentido de autopercepción, y de paso ira volviendo más pasiva su mente y más activa su consciencia. Cuando la mente esta pasiva, receptiva, dicen los Maestros se puede recibir las intuiciones que vienen de las partes superiores de nuestro Ser.

Entonces, un primer paso al autoconocimiento y el cambio personal es advertir lo que está ocurriendo con nosotros en un momento dado, solo adviértase, no piense en ello.

En la noche te invito hacer el siguiente trabajo: Acuéstese sobre su cama, y relájese, no se duerma, evoque mentalmente alguna situación en la que logró captar algo de su interior, luego reconstruye la escena y vuelva a notar lo que observe internamente.

Puede ser un sentimiento extraño, una emoción negativa, un pensamiento que a usted mismo lo sorprende, tal vez alguna tensión en la frente o la mandíbula, tal vez los puños apretados, o en la espalda.

Eso que observó le vamos a llamar “detalle”, y pertenece a alguna de las cabezas de legión de los 7 pecados capitales, nombrados en la Biblia, lo cual bajo mi punto de vista quiere decir que son una multitud de pensamientos que perturban la mente humana.

Tal vez usted no lo advierta en un primer momento, pero es una manifestación pequeña de una de esas cabezas de legión, no es necesario saber de cual. Tenga en cuenta que esa manifestación tiene atrapada la correspondiente virtud asociada a esa cabeza de legión.

Una vez que haya reconstruido la escena y volvió a captar el sabor psicológico que se generó en usted en ese momento, deberá realizar una petición a Dios, solicitando eliminar de su psique de manera permanente ese “detalle”.

Tenga en cuenta la frase Bíblica **“Dios está en todas partes”**. O sea, también está dentro suyo, de hecho, constituye su verdadera realidad, pero estamos alejados de Él, separados, debido precisamente a la segunda naturaleza dentro de nosotros, el ego. Recordemos esta otra frase bíblica **“Dioses sois”**. Efectivamente lo somos, pero no en el estado actual, para que eso se manifieste es imprescindible hacer consciente lo inconsciente, es decir, disolver el ego.

Dios dentro de nosotros, tiene dos aspectos, el Femenino y el Masculino, Nuestra Divina Madre y Nuestro Padre (ambos internos), que, en el fondo, son lo mismo y con el

Hijo, constituyen la Santísima Trinidad.

En esos instantes, entonces, en que hemos captado un elemento que había permanecido inconsciente durante tanto tiempo y que ahora vemos a través de la autoobservación espontánea, vamos a apelar a esa fuerza divina dentro de nosotros.

Es absolutamente necesario que uno quiera eliminar ese “detalle” observado, ya sea porque capto inmediatamente que no es algo bueno dentro de nosotros mismos, que es una energía de tipo inferior y negativa, destructiva.

Si usted comprende esto, si se da cuenta del daño que significa guardar este tipo de emociones o pensamientos, contra usted mismo o contra los demás, entonces está preparado para eliminarlo. Este análisis, reflexión y comprensión de los elementos psíquicos que participaron en la escena es fundamental.

La gnosis es la Herencia de la Comprensión, con respecto a esto, es muy importante saber que cuando usted “elimina” ese detalle, la correspondiente fracción de conciencia atrapada se libera y pasa a aumentar el nivel total de conciencia suyo, beneficiándose directamente.

Pida a los ángeles de corazón, con sus propias palabras que eliminen todo lo que no les deja estar en paz y les aseguro que será hecho.

Es muy importante notar que no hay poder humano que pueda realizar tal acción, solo Dios puede hacerlo. La mente humana puede etiquetar un detalle o defecto, observar, analizar, pero no eliminarlo.

¿CÓMO SE DA CUENTA QUE NO PUEDE USTED SOLO ELIMINAR EL DETALLE?

La mente intentará justificar, condenar o tratará de ocultarlo de sí misma, olvidarlo, pero nunca podrá eliminarlo. Esto se debe a que estas energías fueron creadas con materia o energía de otro tipo.

Realice este trabajo todos los días y gradualmente se ira liberando de todas las emociones y pensamientos negativos que alberga en su interior. Es un trabajo lento, pero fascinante.

En paciencia poseeréis vuestras almas, decía el Gran Maestro Jesucristo.



Este trabajo en las noches se puede complementar con otro trabajo similar durante el día a medida que se desarrollan sus actividades cotidianas.

Si usted logra realizarlas de la manera más concentrada posible, podrá darse cuenta de los detalles que afloran mediante la cámara subconsciente. O sea “detalle” descubierto, detalle que debe eliminar de inmediato, haciendo la misma súplica hacia adentro, hacia sus ángeles. Queridos lectores, para dejar más claro lo expuesto anteriormente les comparto una experiencia de ejemplo:

Iba caminando por la calle y pasó por una pastelería, miro la vitrina, observó los pasteles y de inmediato sentí el deseo, la intención de comer algo. Si nos damos cuenta, es un deseo

mecánico, si hacen memoria y recuerdan de alguna situación similar o igual eso siempre nos ha pasado, es un acto recurrente, una emoción recurrente, la misma sensación de siempre. Sin embargo, no es propiamente “hambre”, ya había desayunado, es un “detalle” de un ego, o un defecto, como quieran llamarlo. Lo que se debe hacer es eliminarlo de inmediato, sin más cuestionamiento, llamen a sus ángeles en esos momentos.

La Reflexión constituye un elemento imprescindible en el Trabajo Interior, a veces basta pensar un poco en alguna situación problemática, reflexionar un poco, para darse cuenta de lo equivocado que está uno y del error que está cometiendo. La vida es mucho más sencilla de lo que usted cree, el ego lo complica todo, se da cuenta de esto...

¿CÓMO PUEDE UNO AUTOOBSERVARSE?

Es sencillo, manténgase vigilante, alerta, la mayor parte del tiempo posible. A esa vigilia Jesús llamaba en los Evangelios “velar”.

Velad y orad decía el Maestro, esa es y será la clave para despertar la conciencia y para eliminar los “detalles” que afloran.

Si usted no está en ese estado de alerta vigilancia, no podrá eliminar los detalles, no podrá observar nada, estará en estado de permanente identificación con los sucesos de la vida cotidiana, con el consecuente parloteo mental asociado.

Aprenda a mantenerse en estado de vigilancia y verá como la vida cambia, en el fondo, usted está subiendo su nivel de conciencia con eso, se está situando en lo que se llama el tercer estado de conciencia (Dianoia). El estado común y corriente de sueño e identificación corresponde a los primeros dos estados de conciencia, Pistia y Eikasía, que se caracterizan por albergar en su mente todo tipo de comentarios, opiniones y creencias sobre lo que le rodea y sobre usted mismo.

Por último, existe también un Cuarto Estado, llamado Nous, que es la conciencia Iluminada, la de los grandes Maestros que han pisado esta tierra.

***“Si hallas lo que se encuentra dentro de ti,
eso que se encuentra dentro de ti, te salvará.
Pero si no hallas lo que se encuentra dentro de ti,
lo que se encuentra dentro de ti te destruirá”***



***Nag Hammadi,
Evangelio Apócrifo de Santo Tomas.***

EL NACIMIENTO

Los antiguos alquimistas enseñaban el proceso del trabajo interior mediante símbolos y elementos que se usaban en laboratorios. Al trabajo con las energías en pareja se le

denomina el Nacer Alquímico, precisamente por el paralelo asombroso entre los procesos descritos por los alquimistas medievales con la transformación de la energía sexual en nuestro organismo, cuando practicamos el Arcano.

Así como la energía sexual en pareja es capaz de crear una criatura que viene al tapete de la existencia, asimismo esa energía sabiamente dirigida puede crear en nosotros aquellos cuerpos que permiten al hombre y la mujer habitar en forma consciente y permanente las dimensiones superiores de la naturaleza.

Además, el trabajo en la novena esfera, o trabajo alquímico permite desintegrar en forma definitiva los elementos infrahumanos que llevamos dentro y es una forma de sanación desconocida para los médicos actuales.

Cuenta la Leyenda Bíblica que Dios entregó a Moisés en el Monte Sinaí las Tablas de la Ley, en ellas estaban los Mandamientos de Dios para los hombres y mujeres de esta tierra.

Eran los preceptos que debían seguirse si había temor de Dios en el corazón del hombre, y aunque no fueron hechos para temerle, sino para agradar, eran, son y serán preceptos difíciles de seguir y cumplir. Algunos de ellos son:

No robaras

No mentiras

No codiciaras mujer ajena

 *No mataras*

Han sido preceptos que el hombre no ha sabido o no ha querido cumplir, sin embargo, en el Nuevo Testamento, Jesús afirma que todos esos pecados pueden ser perdonados al hombre, pero hay uno que no: él contra el Espíritu Santo, este pecado está íntimamente relacionado con el sexto mandamiento, No Fornicar.

NO SE PUEDE TAPAR EL SOL CON UN DEDO

No Fornicar no es no tener relaciones sexuales, tampoco es adulterar, es una forma de tener relaciones sexuales entre hombre y mujer de una manera distinta a como lo hace el normal de las personas, esto es conocido en oriente como tantra, existe tantrismo blanco y también negro.

El taoísmo, del Maestro Lao Tse, contiene mucha literatura sobre esta forma de amarse de las parejas que aspiran a Dios. Esta manera desarrolla lo que en el Indostán se llama Kundalini y consiste en aprovechar la energía que se forma en el momento de la unión amorosa para regenerarse, evitando a toda costa llegar al clímax, de manera que el hombre y la mujer que anhelan la unión con su Íntimo o su Padre Interno, logran conservar íntegramente toda su energía. Este proceso

tiene muchas características que el hombre común desconoce, y obra maravillas en la pareja que lo practica.

El Kundalini es un tipo de energía que semeja a una serpiente, dicen los clarividentes que esta se encuentra enroscada en el coxis, tres veces y media, y cuando la pareja que aspira a Dios empieza a transmutar su energía, sin derramar jamás en la vida, dicha Serpiente va desarrollándose a lo largo del canal medular del Iniciado o Iniciada. Antes de comenzar su camino ascendente, esta energía debe pasar por los procesos de depuración. Este proceso se verifica dentro del llamado Sendero Probatorio, en que el Iniciado es puesto a prueba de diversas maneras para que vaya “templando la espada”.

Son durísimas y muy difíciles pruebas que la persona debe superar aquí físicamente, en su actividad diaria en el trabajo, la familia, etc. Se va haciendo apto para realizar la Voluntad Divina en todo momento.

Si logra superar esta etapa probatoria y la energía supera los 4 colores de la purificación, entonces la serpiente kundalini, que en el fondo es Dios Madre, empieza su ascenso glorioso por el canal medular, es el nacimiento del fuego sagrado en el individuo, este es un acontecimiento que se celebra en los planos superiores.

El símbolo serpentino, como signo de triunfo y redención está en todas las culturas antiguas, desde los mayas, aztecas e incas. Está en el caduceo de mercurio, simbolizando salud y prosperidad, está en los textos bíblicos cuando se menciona la serpiente de bronce que sanaba a los israelitas en el desierto, está en los textos de la masonería, en el báculo de los pontífices y en todo culto sagrado de la antigüedad, siempre hay una serpiente enroscada en una vara, es el comienzo de la marcha de la materia para convertirse en espíritu, el hombre grosero y vulgar depura su propia naturaleza para convertirse en un hombre espiritual, a imagen y semejanza de Dios. “Un santo es un pecador que nunca se dio por vencido”.

EL SACRIFICIO

El tercer factor es el del Sacrificio por la Humanidad, es necesario amar a nuestros semejantes, pero el amor hay que demostrarlo con hechos concretos, claros y definitivos, no basta decir que amamos a nuestros semejantes; hay que demostrarlo con hechos, hay que estar dispuestos a subir al supremo sacrificio por la humanidad, hay que levantar la antorcha de la sabiduría, para iluminar el camino de otros; hay que estar dispuestos a dar hasta la última gota de sangre por todos nuestros semejantes, con amor verdadero, desinteresado, puro.

De manera que el tercer factor de la revolución de la conciencia es el sacrificio por nuestros semejantes.

Nacer, Morir y Sacrificarnos por la Humanidad, son los tres factores que nos convierten a nosotros en verdaderas encarnaciones del Cristo Cósmico, estos tres factores nos van a convertir en Dioses, aunque tengamos cuerpos de hombres.

Estos tres factores vienen a hacer de nosotros algo distinto, si nosotros trabajamos con el

primer y segundo factor (el de nacer y morir), pero no amáramos a nuestros semejantes, no hiciéramos nada por llevar la luz del conocimiento a otras gentes, pueblos y lenguas, caeríamos en un egoísmo espiritual, muy refinado, que nos impediría todo avance interior. Pues si solamente nos preocupamos por nosotros y nada más que por nosotros, olvidándonos de tantos millones de seres que pueblan el mundo, incuestionablemente nos auto encerramos en nuestro propio egoísmo, en esa forma, el Yo del egoísmo no nos permitiría la iluminación.

El egoísmo se puede presentar en formas sumamente refinadas, y hay que eliminarlas. En tanto tengamos egoísmo dentro de nosotros mismos, la iluminación no será posible. El egoísmo está formado por múltiples Yoes dentro de los cuales se haya enfrascada la conciencia.

¡¡Hay que desintegrar esa multiplicidad de Yoes egoístas!!

¡Es verdad! si no lo hiciéramos, la conciencia continuaría embotellada, estrecha, limitada, condicionada y cualquier posibilidad de iluminación sería anulada.

Nosotros debemos comprender que toda la humanidad es una gran familia, desgraciadamente, estamos embotellados en muchos afectos y consideramos únicamente como familia a unas pocas personas que nos rodean, lo cual es egoísmo; porque todos los seres humanos, sin excepción de razas, credo, casta o color, somos una sola familia, la cual se llama “Humanidad”.

Si únicamente miramos como hermanos a los que nos rodearon desde la cuna, vamos muy mal. Si únicamente queremos redimir a esas gentes que se dicen “nuestros familiares”, marchamos egoístamente.

Se hace indispensable ver en cada persona un hermano. Esto que digo no es por mero sentimentalismo, sino porque en verdad todos somos hermanos, no es una frase meramente sentimentalista; es real, tal como se escucha: somos una familia, una sola gran familia que no debería estar dividida, una familia enorme que puebla la Tierra y que se llama “Humanidad”.

Por eso ayúdame a difundir este libro a todos nuestros hermanos, necesitamos llevarles el conocimiento, mostrarles la senda del camino, a fin de que algún día, ellos también puedan llegar a la liberación final.

Si nosotros queremos la felicidad, debemos luchar por la felicidad de otros. Mientras uno más da, más recibe; pero el que nada da, hasta lo que no tiene le será quitado.

Sigamos compartiendo más información sobre este maravilloso camino del “Despertar Espiritual del Ser Humano”, a continuación, les contaré sobre algunas leyendas que representan los procesos que viven las personas cuando deciden eliminar sus defectos psicológicos.

Mateo 11:15: “El que tenga oídos para oír, oiga”.

EL MITO DE ISIS Y OSIRIS

Más de 5000 años atrás están fechados los acontecimientos que narran el mito de Osiris, Isis y Horus.

Estos hechos llegaron a nuestros días a través de la obra de Plutarco, “El Tratado de Isis y Osiris” y también de los Textos hallados en las Pirámides.

El texto de Plutarco es un relato helenizado de la leyenda egipcia. En este Tratado se dice que Osiris, Isis, Seth y Neftis eran hermanos. Osiris era el dios bondadoso y benefactor del Pueblo, “El gran señor de todas las cosas ha aparecido bañado por la luz”, en cambio Seth, su hermano era asimilado a Tifón, representaba la oscuridad y el desierto.

Osiris se casó con su hermana Isis, y Seth con su hermana Neftis. Seth era enemigo de Osiris y planeó la forma de matarlo. Convocó a un banquete en su honor junto a otros 72 invitados. Durante el banquete Seth le presentó un regalo, era un cofre bellamente adornado, y sería para aquel cuyo cuerpo cupiera en él. Uno a uno los invitados se metieron dentro del cofre sin resultados porque este estaba hecho a la medida de Osiris.

Cuando Osiris entró, rápidamente Seth junto a sus invitados taparon el cofre y lo sellaron con plomo fundido, llevando a la muerte a Osiris. Se dice que Isis lloró desconsoladamente y que de sus lágrimas se formó el Río Nilo. Osiris fue encontrado después y vuelto a la vida, sin embargo, Seth volvió a encontrarlo y nuevamente lo mató, y para asegurarse, cortó su cuerpo en 14 pedazos que distribuyó por el reino.

Isis se dio a la tarea de reunir los pedazos, encontrando solo 13 de ellos. Faltaba el miembro viril. Algunas leyendas cuentan que Isis le hizo un Palo de Oro y así regeneró a Osiris, que junto a su esposa dieron así luz a su hijo Horus. Otras leyendas cuentan que Horus ya había nacido con anterioridad a estos eventos. Horus, el unigénito, se dio a la batalla con Seth, derrotando definitivamente. Se dice que Horus nació un 25 de diciembre, y se le representa con un Halcón. Es famoso el Ojo de Horus como símbolo y amuleto de los más poderosos.

La leyenda recién descrita es muy simbólica, y representa los procesos que vive la persona que decide adentrarse en su psicología y eliminar uno a uno sus defectos psicológicos o pecados capitales.

Estos pecados capitales o demonios que llevamos dentro cada ser humano que puebla esta tierra están representados por Seth y sus acompañantes que “matan” a Dios Padre (Osiris Ra), es el Inconsciente triunfando sobre el Consciente.

La persona que decide rebelarse contra esto necesita la ayuda de Dios Madre (Isis) para

regenerarse. El Palo de Oro representa el trabajo en el Sexo, pero sin Fornicación. De la unión de Isis y Osiris nace Horus, que es el Cristo de los Egipcios.

El Cristo, como aspecto interior se lo representa como un niño de Oro que viene a desintegrar definitivamente los agregados psíquicos o defectos psicológicos que todos llevamos.

Esta lucha entre Horus Y Seth se realiza en el interior de cada persona, para que Horus venza, es decir, el Inconsciente sea transformado en Consciente. Este proceso se realiza a través de la autoobservación siendo el ojo que mira hacia adentro, y que está simbolizado por el Ojo de Horus, símbolo de buena fortuna y victoria entre los egipcios.

EL MITO PERSEO

Perseo creció junto a su madre (Dánae) y el Rey Dictis, pero Polidectes (un rey malvado) se enamoró de Dánae y planeó deshacerse de Perseo ya que cuidaba celosamente a su Madre. Como motivo para evitarlo, amenazó a su Madre que sería sacrificada si no le traía la Cabeza de Medusa. Algo imposible para cualquiera dada a la horripilante apariencia de la Gorgona y a su maldición que al primero que la vea, se convertía en Piedra.

Perseo valientemente empezó su viaje hacia la morada de las Gorgonas. Cuando los Dioses se enteraron de decisión y valentía, decidieron ayudarlo:

Atenea le dio su escudo para que pueda evadir directamente la mirada de Medusa; Hades le dio un Casco para que pueda ser invisible en el momento adecuado; Hermes le dio unas sandalias con alas para poder volar y moverse ágilmente; Las Ninfas le dio un Saco especial para poder llevar la Cabeza de Medusa; y Hefesto le dio una poderosa espada.

Atenea le advirtió que evite mirar directamente a Medusa, ya que, al solo verla, perecería. Usa el reflejo del escudo le dijo para poder así verla, y, por último, que busque a las Tres Gorgonas Brujas muy al Norte de África para que te revelen la ubicación de Medusa. Cuando Perseo llegó, les robó su ojo a las Brujas y les obligó a decirles el camino para llegar a Medusa. Ellas aceptaron, pero el ojo fue arrojado al agua para que no pudiesen advertir a nadie de sus intenciones.

Preparándose ahora de los regalos de los dioses, Perseo emprendió vuelo hasta el hogar de las otras Gorgonas junto al Océano. Cuando llegó, sigilosamente pudo observar que las otras Tres Hermanas de Medusa estaban durmiendo. Cuidadosamente Perseo pasó delante de ellas y sin perder de vista a Medusa, usó su escudo como espejo para no tener que mirarla directamente.

Cuando ya tuvo la oportunidad adecuada, con un movimiento rápido de su espada, cortó

la cabeza llena de serpientes de Medusa, la puso en el saco y se encaminó rápidamente hacia su hogar. Se dice que, de la sangre derramada por Medusa, nacieron el monstruo Crisaor y el caballo alado Pegaso.

Desde el punto de vista gnóstico, la Medusa y sus serpientes representan cada uno de los diferentes defectos psicológicos, demonios que representan cada una de las cabezas de legión de los 7 pecados capitales, y que en su totalidad constituyen lo que llamamos Ego. Son cabezas de legión, por lo tanto, de ellas se desprenden multitud de otros demonios. Podríamos decir que en su conjunto representan la multitud de emociones y pensamientos negativos que afloran en nuestra psiquis de momento en momento.

Si un clarividente observa a una persona podría evidenciar esa multitud de demonios como verdaderos animales viviendo dentro de cada ser humano. Atenea le entrega un escudo, para que a través de su bruñida superficie pueda mirar a la Medusa. Ese escudo es la autoobservación, la mirada indirecta, espontánea que nos permite detectar una manifestación negativa dentro de nosotros.

Si atacamos al ego directamente, sufriremos, hay una manera específica de hacer eso, y es la causa de que muchos neófitos por ignorancia caigan en absurdos y aberraciones.

Observe que Perseo está tratando de salvar a su madre, que está siendo acosada por un rey perverso. Nótese que Hefesto le entregó la espada para cortar la cabeza de la medusa.

Hefesto es el Dios del fuego, de la forja, de los herreros. En psicología gnóstica se le denomina al trabajo en el arcano, como la forja de los cíclopes, es el trabajo con el fuego sexual para hacerlo ascender sin derramarlo, ascenso que se verifica de acuerdo con los méritos del corazón.

El advenimiento del fuego sagrado en el individuo le permitirá la desintegración definitiva de todos los elementos infrahumanos que lleva dentro. Es la espada con la que se corta la cabeza de la medusa.

Este símbolo de la espada sagrada se encuentra también en otras leyendas, en particular en la del Rey Arturo y Excalibur. Finalmente, es interesante, como de la muerte de la medusa (el ego pluralizado) nace un caballo (pegaso), que es y ha sido símbolo de potencia sexual desde antaño. Sin embargo, este caballo es blanco y tiene alas, indicando a todas luces el trabajo con la lujuria, la purificación de las pasiones en la persona que ha logrado dominar la transmutación sexual, y se encamina hacia el estado de hombre auténtico o hijo del hombre como se le denomina en las sagradas escrituras.

EL MITO DEL MINOTAURO

Se cuenta que, en una ocasión, Pasifae, esposa del rey de Creta, Minos, incurrió en la ira

de Poseidón, y, este, como castigo, la condenó a dar a luz a un hijo deforme: el Minotauro, el cual tenía un enorme cuerpo de hombre y cabeza de toro. Para esconder al “monstruo”, Minos había mandado a construir por el famoso arquitecto Dédalo el laberinto, una construcción tremendamente complicada de la que muy pocos conseguían salir, escondiéndolo en el lugar más apartado.

A cada luna nueva, era imprescindible sacrificar un hombre, para que el Minotauro pudiera alimentarse, pues subsistían gracias a la carne humana. Sin embargo, y cuando este deseo no le era concedido, sembraba el terror y la muerte entre los distintos habitantes de la región. El rey Minos tenía otro hijo, Androgeo, el cual, estando en Atenas para participar en diversos juegos deportivos, al resultar vencedor fue asesinado por los atenienses, obcecados por los celos que sentían tanto por su fuerza como habilidad. Minos, al enterarse de la trágica noticia, juró vengarse, reuniendo a su ejército y dirigiéndose luego a Atenas, la cual, al no estar preparada para semejante ataque sin previo aviso, tuvo pronto que capitular y negociar la paz.

El rey cretense recibió a los embajadores atenienses, indicándose que habían asesinado cruelmente a su hijo, e indicando posteriormente que, las condiciones para la paz eran las siguientes: Atenas enviará cada nueve años siete jóvenes y siete doncellas a Creta, para que, con su vida, pagaran la de su hijo fallecido. Los embajadores se sintieron presos por el terror cuando el rey añadió que los jóvenes serían ofrecidos al Minotauro, pero no les quedaba otra alternativa más que la de aceptar tal difícil condición. Tan sólo tuvieron una única concesión: si uno de los jóvenes conseguía el triunfo, la ciudad se libraría del atroz tributo.

Dos veces había pagado ya el terrible precio, pues dos veces una nave de origen ateniense e impulsada por velas había conducido, como se indicaba, a siete doncellas y siete jóvenes para que se dirigieran así a ese fatal destino que les esperaba. Pero, sin embargo, cuando llegó el día en que, por vez tercera, se sorteó el nombre de las víctimas a acudir a tal suerte, Teseo, único hijo del rey de Atenas, se arriesgó inclusive a arriesgar su propia vida con tal de librar a la ciudad de aquel horrible futuro. Por tanto, al día siguiente, él y sus compañeros se embarcaron y, el rey, al despedir a su hijo, le comentó entre lágrimas y sollozos que pusieran, en este caso, velas blancas cuando regresase. Partieron, y, a los pocos días después, llegaron a la isla de Creta.

El temido y salvaje Minotauro, recluso en el laberinto, esperaba su comida hambrienta. Empero, y hasta el día y la hora previamente establecidos, los jóvenes y las doncellas debían permanecer custodiados en una vivienda, situada a las afueras de la ciudad.

Esta prisión, en la cual los jóvenes eran tratados con la magnanimidad únicamente reservada a las víctimas de los sacrificios, estaba rodeada en sí por un parque que confinaba con el jardín en que las dos hijas de Minos solían pasearse (Fedra y Ariadna). La fama del valor y de la belleza de Teseo había llegado incluso a oídos de las dos preciosas doncellas, y, sobre todo Ariadna, la mayor de ellas, desea fervientemente

conocer y ayudar al joven ateniense.

Cuando, finalmente y tras pasar algunas jornadas, consiguió verlo un día paseando en el parque, lo llamó y le ofreció un ovillo de hilo, indicando expresamente que representaba su salvación y la de sus compañeros, en tanto en cuanto entraran en el laberinto, deberían atar un cabo a la entrada, y a medida que penetraban en él lo irían devanando regularmente. De tal forma que, una vez muerto el Minotauro, podrían enrollarlo y encontrar así el camino hacia la salida.

Comentándole esto, sacó de los pliegues de su vestido un puñal y se lo entregó a Teseo, indicando que estaba arriesgando su vida por él, pues si su padre se enterara de aquello que estaba haciendo, entraría en una cólera y furia inmensas, y le dijo luego que, en caso de que triunfara, la salvara y la llevara con ella.

Al día siguiente, el joven ateniense fue conducido junto a sus demás compañeros al laberinto, y, cuando se halló lo suficiente dentro para no ser visto, ató el ovillo al muro y dejó que el hilo se fuera devanando poco a poco, mientras que, la salvaje bestia, mugía terriblemente presa de la inmensa hambre que tenía.

Teseo, sin embargo, avanzaba sin temor alguno, y finalmente, al entrar en la caverna, se halló frente al terrible Minotauro. Con un espantoso bramido, la bestia se abalanzó sobre el héroe de hoy, que hundió su puñal sobre el cuerpo algo débil del Minotauro. Con un espantoso bramido, y después de llevar a cabo unas cuantas puñaladas más, el monstruo lanzó un último gemido.

A Teseo, por tanto, únicamente le quedaba enrollar de nuevo el hilo para recorrer el camino a seguir para poder salir de allí. A partir de este momento, no sólo habría salvado incluso a sus compañeros de su terrible destino, sino que incluso habría salvado a su propia ciudad.

Pero cuando la nave estaba lista para marchar, Teseo, a escondidas, condujo a bordo a Ariadna y también a su bella hermana. Durante el viaje la nave ancló en la isla de Nasso para refugiarse de una furiosa tempestad, y, cuando los vientos se calmaron, no pudieron encontrar a Ariadna, buscándola por todas partes, pero sin encontrarla, se había perdido y se había quedado dormida en un bosque en el que, poco después, fue encontrada por el dios Dioniso, quien la hizo su esposa y la convirtió en inmortal.

En este mito nos encontramos con una situación parecida a la de Perseo y la Medusa, pero en este caso el Monstruo que representa el ego es una criatura horrenda mitad animal mitad humano.

Es interesante cómo en muchas leyendas de antaño se representa el ego con forma animal. Esto tiene mucho sentido, pues es el conjunto de pasiones humanas de origen animal que no han sido domadas, y que dirigen la máquina humana desde el fondo

inconsciente. Aunque el hombre moderno se vista con traje de oficina y camine por las calles de la ciudad con un maletín y cubierto de títulos universitarios, no deja de ser en el fondo mismo de su psicología tan bárbaro como ha sido el ser humano siempre. A merced de sus propias pasiones que le hacen pensar y sentir de forma que muchas veces su moral, impuesta a la fuerza por la sociedad, entra en conflicto directo con ellas. Este conflicto, esta dualidad no resuelta está en el fondo de cada ser humano y le condiciona su existencia, aunque por fuera aparezca revestido de brillante intelectualidad.

Esas pasiones animales, al ser domadas e integradas a la personalidad del Iniciado, le otorgan un grado de dominio de sí mismo y de una libertad que llama la atención al resto de las personas. Para “derrotar” al “Ego Animal” e integrar sus elementos conscientes a la personalidad humana es necesario sortear el laberinto de la Mente. Es el laberinto de los conceptos, de los estudios, de años de adoctrinamiento social del que solo podemos salir con ayuda de Ariadna, que representa Nuestra Madre Divina. Ella es pura intuición, capacidad cognoscitiva más allá del proceso intelectual. Es aprehensión inmediata de la realidad. Mediante esta intuición, desarrollada durante mucho tiempo, es que la persona podrá salir del embotellamiento intelectual y podrá enfrentarse a su propia bestia, representada por el Minotauro. Esto se hace mediante la técnica introspectiva de la observación, para poder tener acceso al mundo inconsciente. Es necesario suplicar, al momento de aplicar la técnica de la muerte en los detalles, para que sea ella quien realice la transformación del elemento inconsciente observado en un porcentaje de consciencia liberada. Es el puñal que entrega Ariadna para la muerte del Minotauro. Es la espada de Atenea para cortar la cabeza de la Medusa.

Es Excalibur, entregada por la dama del Lago para que Arturo venza en la batalla. Luego de estas hermosas leyendas, que nos ayudan a descubrirnos un poco más como seres humanos y a entender de manera más profunda cómo funciona la psicología humana y así empezar el camino de nuestra sanación. Les invito a que sigamos sumergiéndonos en este mundo de conocimientos de nuestro ser, querido lector.

EL SUBCONCIENTE

¿Alguna vez has escuchado hablar acerca del poder de la mente?

El cerebro sigue siendo aún el gran desconocido y es que mientras más se descubre acerca de su funcionamiento nos damos cuenta de que nos faltan aún más cosas por conocer. Sin duda, la mente es extraordinaria y es muy interesante ir descubriendo cada uno de los misterios que esconde. Uno de esos misterios es acerca de nuestra mente subconsciente o inconsciente, pero **¿qué es exactamente el subconsciente?, ¿cómo funciona?** El psicoanálisis define el subconsciente como la parte menos accesible de nuestra mente, donde se encuentran recuerdos e impulsos reprimidos.

Para explicar este concepto se suele utilizar el ejemplo metafórico de un iceberg, la conciencia vendría siendo la punta del iceberg (se nota a simple vista), por lo que el subconsciente o inconsciente vendría siendo la última parte del iceberg, la más baja que

se encuentra debajo de la línea de flotación y que no la podemos ver, aunque tenemos la certeza de que ahí está ya que es la base del iceberg.

El subconsciente o inconsciente es un término original del psicoanálisis y se refiere a todo aquello que tenemos guardado o almacenado debajo de nuestra propia consciencia, como si estuviera escondido y no lo pudiéramos ver a simple vista como ocurre con el iceberg, es por esta misma razón por la que a las personas nos resulta muy difícil acceder a la información que tenemos almacenada en él.

Pero ¿qué tipo de información guardamos en el subconsciente? La información que tenemos almacenada ahí y a la cual no podemos acceder fácilmente como en la consciencia, suele contener generalmente miedos profundos, deseos reprimidos y experiencias traumáticas que incluso de manera consciente no nos gustaría recordar. Todo este contenido puede dar lugar a que aparezcan determinadas patologías como ciertos trastornos de ansiedad, miedos, fobias, etc.

Sin embargo, a pesar de lo difícil que nos resulta tener acceso al subconsciente, todos esos contenidos que tenemos ahí almacenados, los solemos expresar inconscientemente de distintas maneras.

EJEMPLOS DE EXPRESIÓN DEL SUBCONCIENTE

Los sueños:

una persona que sufrió una experiencia traumática en la infancia puede tener sueños relacionados con ella, aunque incluso no la recuerde conscientemente.

Las acciones inconscientes:

una persona que reprime su homosexualidad de manera inconsciente que cuando consume alcohol se desinhibe y se acerca a personas del mismo sexo.

Los lapsus linguae:

cuando estamos hablando de un tema y de repente decimos una palabra o frase que no tiene relación con este. Los momentos en los que suele salir a la luz este tipo de información que tenemos almacenada en el subconsciente ocurren cuando nuestro nivel de conciencia disminuye.

¿CÓMO FUNCIONA EL SUBCONCIENTE?

Nuestro subconsciente funciona como una especie de emisor de mensajes o estímulos que procesamos a nivel consciente y que activan ciertos patrones de comportamiento sin que seamos conscientes de ello. Es decir, las decisiones que tomamos día a día, aunque

parezca que las tomemos de manera consciente, realmente están sumamente influenciadas por nuestro propio subconsciente.

Nuestro subconsciente es como si fuera un programa de ordenador que hemos ido creando a través de los años con las experiencias que hemos ido almacenando y este mismo programa, compuesto de ideas, creencias arraigadas, pensamientos, etc., provoca que nos inclinemos más hacia una decisión que hacia otra.

En ocasiones, nuestra mente subconsciente está en concordancia con nuestros verdaderos deseos y tomamos las decisiones que realmente queremos, sin embargo, en otras no lo está y es tanta la información negativa que tenemos almacenada y que se ha ido acumulando a lo largo de los años desde la infancia, que nos podemos llegar a autosabotear.

Diversos investigadores han determinado que nuestro subconsciente es una fuente de creatividad y que nos ayuda a resolver problemas, incluso aquellos que pareciera que no tuvieran solución. Esto lo han ido demostrando a través de diversos estudios, uno de ellos que es bastante interesante demuestra cómo nos volvemos más creativos utilizando nuestra mente subconsciente.

Les invito a reflexionar en la siguiente pregunta, la cual dieron respuesta a través de un estudio que le realizaron a un grupo de personas:

¿EL SUBCONSCIENTE DICE LA VERDAD?

En este estudio, se les pidió a los participantes que inventaran distintas formas de utilizar un clip, para ello se les asignó un tiempo determinado. A un grupo de personas les fueron asignados 5 minutos, mientras que al otro le dieron únicamente 1 minuto.

Sorprendentemente, las personas a las que se les asignó menos tiempo fueron más creativas y encontraron más formas de utilizar el clip. Pero ¿cómo ocurrió esto? Los investigadores llegaron a la conclusión de que la mente subconsciente se mantuvo siempre en marcha, trabajando para generar nuevas ideas en un proceso divergente, mientras las personas a las que se les asigna más tiempo entraron en un proceso de pensamiento convergente, por lo que conscientemente fueron desechando todas esas ideas que consideraban absurdas o irrelevantes, preocupándose por aportar solo aquellas “brillantes”, lo cual los limitó a la hora de ser creativos.

Las personas que contaron únicamente con 1 minuto para realizar el ejercicio no estuvieron limitadas por “la razón”, se dejaron llevar y sin duda pudieron sacar a la luz toda su creatividad.

¿CÓMO ACCEDER AL SUBCONSCIENTE?

Hoy en día existen diversas técnicas que nos ayudan a conectar con nuestra mente subconsciente, entre las más conocidas que se aplican en la terapia psicológica se encuentran las siguientes:

Asociación libre. Este tipo de método consiste en expresar sin utilizar la consciencia y de manera libre, todos aquellos pensamientos que vienen de manera espontánea a la mente.

Esta técnica puede llevarse a cabo utilizando algún elemento que, de pie a la asociación, como, por ejemplo, el que otra persona nombre alguna palabra, número, imagen, etc. a lo que se responderá de manera instantánea sin detenerse a pensar.

Ensueño dirigido. Esta técnica consiste en provocar que el paciente entre en un estado mental que se encuentra entre la vigilia y el sueño. Para ello, el paciente tiene que estar en el diván totalmente relajado y con la atención puesta únicamente en su mundo interno.

El terapeuta dirige una fantasía la cual el paciente tiene que comenzar a visualizar, estas fantasías tienen símbolos universales como, por ejemplo, encontrarse en el mar, descubrir un tesoro, etc. El objetivo es estimular a que el paciente interactúe dentro de su propia fantasía.

Pruebas proyectivas. Uno de los mecanismos de defensa que utilizamos para no asumir como propios aquello que atribuimos a los demás es la proyección.

Cuando hablamos de proyección hacemos referencia al proceso inconsciente que utilizamos para liberarnos del peso que nos genera el experimentar emociones o ideas que no deseamos. Las pruebas proyectivas tienen como objetivo que la persona pueda externalizar aquello que lleva dentro y que no logra percibirlo debido a que se encuentra en su subconsciente para así poder penetrar en su personalidad y lograr que se conozca más a sí misma.

Hipnosis. La hipnosis es una técnica que facilita que logremos entrar en un profundo estado de relajación y que permite que nos concentremos en nosotros mismos y en nuestras vivencias.

Por medio de la hipnosis podemos acceder a la información que tenemos almacenada en el subconsciente y de la que estando totalmente conscientes no es tan difícil llegar a ella. Es interesante mencionar que también existe la autohipnosis en donde somos nosotros quienes nos podemos inducir a ese estado de relajación y ayudarnos a reprogramar nuestra mente.

“Todo lo que requiere mucho esfuerzo son esas cosas que el subconsciente no apoya”



Bruce Lipton

FRASES QUE RESALTAN EL PODER DE LA MENTE SUBCONSCIENTE

“Cuando la mente subconsciente debe elegir entre emociones y lógica profundamente arraigada, las emociones casi siempre ganan”

(T.Harv Eker).

“Las posibilidades de un esfuerzo creativo conectado con la mente subconsciente son estupendas e imponderables. Ellos inspiran a uno con asombro”

(Napoleón Hill).

“Nuestras mentes subconscientes no tienen sentido del humor, no hacen bromas y no pueden distinguir entre la realidad y un pensamiento o algo imaginado. Lo que pensamos eventualmente se manifestará en nuestras vidas”

(Robert Collier).

“Si pudiéramos lograr que tu mente subconsciente esté de acuerdo con tu mente consciente acerca de ser feliz, es cuando tus pensamientos positivos funcionan”

(Bruce Lipton)

“Las posibilidades de un afán creativo conectado con la mente subconsciente son estupendas e imponderables. Ellos inspiran a uno con asombro”

(Napoleón Hill).

“La ley de la mente subconsciente funciona tanto para buenas como para malas ideas. Esta ley, cuando se aplica de manera negativa, es la causa del fracaso, la frustración y la infelicidad. Sin embargo, cuando su pensamiento habitual es armonioso y constructivo, experimenta una salud perfecta, éxito y prosperidad”

(Joseph Murphy).

EL INCONSCIENTE

Desde el momento en que nos despertamos, nuestra cabeza se pone en marcha y no dejamos ni un instante de pensar en todo tipo de cosas, ya sean importantes o nimiedades; nos levantamos de la cama y ponemos el piloto automático mientras empezamos con la rutina de todas las mañanas sin detenernos a pensar cómo se prepara el café, como nos vestimos o nos cepillamos los dientes. El encargado de llevar a cabo estas tareas rutinarias es el inconsciente, mientras que la parte consciente está ocupada pensando dónde se dejaron las llaves del coche o si llegará tarde al trabajo.

Nuestros procesos mentales son una combinación entre los procesos conscientes y los inconscientes, interactuando de un modo dinámico. La parte inconsciente gestiona el 90% de lo que hacemos sin molestar a la parte consciente, sin prestar atención. Esta se activa para los estímulos nuevos o importantes ya que es imposible procesar todo lo que

sucede a nuestro alrededor.

El inconsciente es capaz de afectar la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales, esto debido a que impacta en la comunicación verbal cuando una persona conversa con otra participa en un debate o forma parte de una dinámica en particular.

En psicoanálisis, el inconsciente es el concepto clave de la teoría, puesto que constituye su principal objeto de estudio, y designa en el sentido tópico un sistema y un lugar psíquico desconocido para la conciencia y en el sentido dinámico al conjunto de los contenidos reprimidos que son mantenidos ...

Según Freud, quien es considerado como el padre del psicoanálisis, quien logró estudiar la teoría del inconsciente a través de sus pacientes, en especial de su hija Anna Freud, dice que el inconsciente “es una instancia de nuestra psique, un concepto que engloba todos los procesos mentales conscientes e inconscientes que lleva a cabo una persona y que está detrás de lo que hacemos, decimos o deseamos”,

“El inconsciente puede reservar mensajes esenciales para los oídos que sepa ponerse a la escucha”.

✍

Jung

Carl Gustav

Querido amigo te invito a reprogramar tu subconsciente, considerando que es un trabajo muy liberador y te ayudará a conectar con quién eres, con tu esencia divina, te permitirá sentirte, actuar y tomar decisiones con libertad.

Haz siempre afirmaciones positivas: No digas “No soy un fracaso”, porque el subconsciente no procesa lo negativo y con lo que se queda es “Soy un fracaso”. Expresa sentimientos sinceros: Decir “Soy rico” mientras te sientes pobre solo envía mensajes de conflicto a tu subconsciente.

Tu mente subconsciente tiene el poder de crear tu realidad. Sin embargo, es subjetiva, no piensa, ni razona, no distingue entre bueno o malo, simplemente acepta lo que recibe a través de la mente consciente y crea la realidad que experimentas. Por eso vamos a empezar a reprogramarla...

¡¡SÍ!!

¿¿Te atreves??

Sigamos en el camino del descubrimiento...



FRASES PODEROSAS DE MANIFESTACIÓN

Repetir afirmaciones positivas y de agradecimiento puede cambiar tu vida, te invito a que hagas este ejercicio en algún momento de tu día y experimenta las maravillas que el universo tiene para ti...

Puedes diseñar tus propias afirmaciones, si así lo deseas, de igual manera te dejo algunas de estas frases de manifestación:

“Yo soy paz”

“Yo estoy sano”

“Yo tengo éxito”

“Yo soy rico”

“Yo soy un apasionado de las palabras positivas”

“Yo soy un ser maravilloso”

“Yo gozo de una excelente salud”

“Yo soy una persona productiva”

“Yo soy generoso”

“Yo soy una maquina generadora de dinero”

☞ “Gracias por mi vida”

“Gracias por la comida”

“Gracias por la salud”

“Gracias por mis hijos”

“Gracias por la familia”

“Gracias por la ropa”

“A veces estamos tan apegados a nuestro modo de vida, que rechazamos maravillosas oportunidades simplemente porque no saben qué hacer con ella”

☞

Paulo Coelho

✈ ***“VIVE UNA VIDA QUE PUEDAS RECORDAR”***



CAPÍTULO 7

APRENDIENDO A RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Comenzaré este capítulo diciendo que el reconocimiento e identificación de nuestras emociones es fundamental, ya que representan una parte importante de nuestra identidad y nos sirven de guía para llegar a nuestra propia felicidad, a través de nuestras emociones tenemos acceso a un conocimiento realmente valioso sobre nosotros mismos.

LAS EMOCIONES: son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros. Este hecho las convierte en un proceso adaptativo, teniendo una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar. Por ello decimos que las emociones no son procesos estáticos, sino que van cambiando en función de las demandas del entorno.

Su principal función es la organización de toda nuestra actividad, reclutan a los procesos psicológicos restantes, como la percepción, atención, memoria, pensamiento, comunicación verbal y no verbal.

Este concepto de “emoción” es el concepto que utiliza la psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado de:

- Análisis de situaciones significativas.
- Interpretación subjetiva de las mismas.
- La expresión emocional o comunicación de todo el proceso.
- La preparación para la acción o movilización de comportamiento.
- Los cambios en la actividad fisiológica.

Debemos diferenciar:

Proceso emocional: Cambio puntual que se produce en un determinado momento y con una duración delimitada de tiempo.

De...

Rasgo emocional: Formas habituales de responder emocionalmente (*determinada manera*).

También debemos diferenciar los conceptos de afecto, humor y sentimiento, ya que estos nos permiten dar sentido a las emociones.

Afecto: Se trata de una condición neurofisiológica accesible conscientemente, como en sentimientos más simples, no reactivos, en el tono emocional de base y en las emociones. Posee tono, positivo o negativo e intensidad, baja o alta. El afecto tiene que ver con la preferencia y permite el conocimiento del valor que tienen para la persona a estas distintas situaciones que se enfrenta.

Humor: Es una forma específica de estado afectivo, la cual también implica la existencia de tono e intensidad. Refleja la probabilidad de que la persona obtenga placer o dolor a partir de sus relaciones con el medio ambiente físico y social en el que se encuentra inserta.

Sentimiento: Se trata de la experiencia subjetiva de la emoción. Es la evaluación momento a momento; la que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a una situación. Los sentimientos son impresiones pasajeras, apenas perceptibles. Su duración depende de distintas variables tanto cognitivas como fisiológicas.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Las emociones cumplen tres funciones:

Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción siendo esta una de las más importantes y gracias a esta capacidad podemos actuar eficazmente.

Función motivacional: Expresan nuestro estado de ánimo y facilitan la interacción social para que se pueda predecir el comportamiento. Además, de la expresión oral, cobra mucha importancia la comunicación no verbal que se refleja, en muchas ocasiones de manera inconsciente.

Función social o comunicativa: Existe una relación entre motivación y emoción, ya que ambas se retroalimentan. Una conducta motivada produce una reacción emocional, a la vez que cualquier emoción impulsa la motivación. Por ejemplo, si nos sentimos alegres cuando quedamos con otra persona, estaremos más motivados para volver a quedar con ella.

Identificar nuestras emociones y la de los otros, así como ponerles nombre no es tarea fácil, más aún cuando se manifiestan varias emociones a la vez. A esto le denominamos conciencia emocional y el tenerla nos permitirá:

- Reconocer nuestros estados de ánimo y reflexionar sobre ello para tomar mejores decisiones.
- Relacionarnos mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros.
- Establecer límites para atender nuestras necesidades y bienestar, mejorando así nuestra calidad de vida.
- Conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Para Goleman, precursor del término, es la capacidad de tener conciencia de las propias emociones y sentimientos, reconocerlos y controlarlos, motivarnos para conseguir nuestros objetivos, reconocer las emociones ajenas y saber gestionar las relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional es una capacidad que puede entrenarse, y para ello debemos comenzar reconociendo las emociones que manifestamos.

Algunas de las tareas de las emociones son las siguientes:

- Codificar las condiciones estimulares como positivas o negativas.
- Interrumpir el comportamiento en curso, focalizando la atención.
- Escudriñar la memoria emocional para localizar contingencias estímulo respuesta aprendidas y probadas como exitosas en el pasado.
- Influenciar tendencias de respuesta comportamental hacia una disposición motivacional particular como la aproximación o la evitación.
- Involucrar procesos explícitos e implícitos para la evaluación de los estímulos, el ambiente y la memoria.
- Preparar clases de comportamiento como la defensa o el ataque.
- Poner las intenciones de uno en conocimiento de los demás.
- Comunicar las actividades autonómica y somática a las aferencias para su integración en los centros cerebrales.
- Responder con extrema rapidez para contrarrestar las amenazas de lesiones.

Como conclusión:

Las emociones funcionan como programas de orden superior o módulos de la mente, que son responsables de ajustar prioridades de procesamiento y respuesta.

TIPOS DE EMOCIONES

¿Sabías que se ha establecido un listado de más de 200 emociones?,

¿Cuántas conoces o has experimentado?

Muchísimas, ¿¿¿verdad???



Existen varias clasificaciones de las emociones, atendiendo a diferentes criterios. En general, el más utilizado es el que hace referencia al momento en que se producen por primera vez:

Emociones Básicas, Primarias o Innatas.

Son aquellas que se presentan desde el momento de nuestro nacimiento, forman parte de

nuestro proceso de adaptación y existe en todos los seres humanos, independientemente de la cultura. Se inician con rapidez y duran unos segundos. A continuación, te describo seis de estas funciones:

Emoción	Descripción	Función
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
Miedo	Aprensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración

Emociones sociales, secundarias o Aprendidas.

Surgen como consecuencia de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas. La mayoría de los autores sitúan su aparición en torno a los dos años y medio o tres. Son posteriores a las primarias, es decir, primero surge una emoción básica y a continuación la secundaria.

Por ejemplo, el miedo surge primero y posteriormente un sentimiento de amenaza, enfado, entre ellas podemos destacar las siguientes: *celos, culpa, diversión, desprecio, orgullo, satisfacción, vergüenza, etc.*

CONSEJOS QUE TE SERAN ÚTILES PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES

- Fíjate en las señales emocionales cuanto antes, párate y piensa, ¿Cómo te sientes?
- Localiza físicamente la emoción, donde se siente, en el pecho, garganta, etc.
- Ponles nombre a todos los sentimientos, trata de identificar a cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas, sepáralas y etiquétalas.
- No juzgues tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.
- Busca el origen de esos sentimientos y por qué se encuentran ahí.
- Dale en cada momento la importancia que tienen, no tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.

Y para ir terminando este gran capítulo, recuerda que las emociones forman parte de nosotros y son herramientas fundamentales para nuestra supervivencia, para indicarnos qué camino debemos tomar, así como para aumentar nuestro bienestar.

✍ ***El reconocer las emociones y expresarlas nos hará avanzar hacia una mejor calidad de vida.***

CAPÍTULO 8

DISTORSIÓN DE LA REALIDAD

Querido lector ¿te son conocidas las siguientes frases?

“Despójate del ego”.
“Deja tu ego a un lado”.
“Eres egocéntrico”.
“El ego pudo más”.
 *“Ya salió tu ego”.*

Estas y tantas otras frases más están en boca de millones de personas, desde una perspectiva negativa, sobre todo cuando se exagera su potencia hacia el afuera, las personas caen en un juego perverso y agotador para ellos y los demás:

el conocido “Yo - Yo”.



¿QUÉ ES EL EGO?

El ego es una entidad psíquica que construimos para transitar nuestros días a lo largo de nuestra vida. Se trata de la construcción de una serie de mecanismos de actuación que nos permiten expresarnos y adaptarnos a este mundo y que son creados a partir del momento en el que no le es permitido a nuestro Ser esencial manifestarse tal y como necesita.

¿QUE ES EL EGO DE UNA PERSONA?

El “yo” o ego de una persona hace referencia al “personaje” que hemos creado sobre nosotros mismos y hemos interiorizado como la imagen que nos representa, el ser que creemos que somos. El ego es el resultado de la suma, combinación, estructuración y elaboración de nuestras vivencias acontecidas desde la gestación, durante toda la infancia hasta la adolescencia y de nuestra interpretación de ellas.

Desde el planteamiento psicoanalítico, el ego se basa en el “principio de realidad” y supone el ajuste que realiza nuestro organismo entre estas dos instancias psíquicas para adaptarse al sistema familiar y social en el que se encuentra:

El “ello”: Las necesidades innatas que siente la persona desde el inicio de la vida y cuya satisfacción, en la mayoría de los casos, le garantiza la supervivencia y favorece su óptimo desarrollo, por ejemplo: llorar cuando tiene hambre, cuando necesita afecto, cuando siente miedo, succionar el pecho como necesidad vital de alimentación y protección, solicitar presencia y cuidado afectivo, moverse libremente, explorar el mundo, etc.

El “superyó” (o conciencia moral): a partir de los 4 o 5 años empieza a desarrollarse esta entidad psíquica de manera lingüística verbal pero ya desde el mismo inicio de la gestación se crea un discurso interno sobre lo que está bien y lo que está mal, cómo debemos actuar, ¿quiénes somos?, ¿cuánto valemos?, ¿qué tenemos que hacer para recibir amor?, ¿cómo debemos protegernos?, etc.

Para dicho ajuste, el ego hace uso de diferentes “mecanismos de defensa” a través de los cuales gestiona la combinación entre estas necesidades y el discurso moral interno para acabar constituyendo la personalidad definitiva, el personaje que representará al individuo en su vida.

¿CÓMO FUNCIONA EL EGO?

El funcionamiento del ego es el siguiente: el bebé/niño siente, desde el inicio de su vida, impulsos que le llevan a actuar con la intención de satisfacer dichas necesidades. Pero ocurre, que, en ocasiones, dichas necesidades no son cubiertas tal y como necesita, en estos momentos el bebé sufre una gran ansiedad y dolor.

Cuando esta situación se repite ante una misma necesidad, se da en un momento crítico del desarrollo vital, por ejemplo, durante el embarazo, durante el nacimiento o antes del año de vida, o con un alto nivel de intensidad, alguna negligencia o maltrato, el bebé realiza una asociación entre su impulso/necesidad y la respuesta recibida concluyendo cierta idea/sensación que interioriza como creencia sobre él mismo y lo que merece de los demás, constituyéndose como superyó o conciencia moral.

Revivir esta situación le produce dolor, pero, con todo, sigue sintiendo ese impulso y/o necesidad. Como no puede satisfacer directa y sanamente esta necesidad, buscará una solución alternativa que vendrá determinada por la creencia interiorizada sobre la situación, el superyó. El resultado de todo ello será la creación de determinado “mecanismo de defensa” que le permitirá sobrellevar sin tanto dolor ese impulso.

Según **Anna Freud** existen los siguientes mecanismos de defensa:

Represión: mecanismo que elimina, reprimiendo en el inconsciente, toda situación o vivencia que le produce dolor, ejemplo: no recordar que se ha vivido abusos sexuales en la infancia.

Negación: negar algún hecho o sentimiento por la incapacidad de la persona para aceptarlo e integrarlo.

Proyección: se trata de un tipo de negación de sentimientos o deseos propios que se atribuyen a otro por no poder, igualmente, reconocerlos y aceptarlos en uno mismo.

Racionalización: permite aportar una explicación racional a un hecho o emoción que, de otro modo, no podría aceptarse.

Intelectualización: mecanismo por el cual la persona analiza en detalle las situaciones para poner distancia con respecto a sus sentimientos y emociones y, de este modo, no sufrir.

Formación reactiva: lleva a la persona a expresar justamente la conducta o emoción contraria a lo sentido, por no poder aceptar ese sentimiento propio.

Regresión: ante una situación de estrés o malestar, la persona regresará a conductas propias de etapas evolutivas infantiles en las que quedó fijada, es decir, que no fue capaz de resolver.

Desplazamiento: se sustituye el foco que provoca nuestra ansiedad o enfado por otro para reducir el malestar que generaría expresar directamente la emoción sobre el foco principal causante.

Sublimación: este mecanismo transforma un impulso potencialmente peligroso en una conducta socialmente aceptable.

¿CÓMO RECONOCER EL EGO?

El ego está construido sobre la base de la no escucha y no aceptación de las propias necesidades, negación, sublimación, proyección, etc., como resultado de la angustia o miedo que ha provocado la vivencia original de no atención de su impulso.

Por tanto, el ego se construye sobre la frustración de todas estas necesidades junto con la escucha irracional de una serie de creencias falsas sobre nosotros mismos, el superyó.

Como resultado de todo ello, el ego se constituye como una parte débil y asustadiza de nosotros mismos que sale a batallar con espada y escudo para defenderse del mundo hostil en el que vive mediante los diferentes mecanismos de defensa.

A continuación, menciono tres maneras de cómo reconocer el ego de una persona:

- Para reconocer el ego basta con escucharnos internamente y detectar, de las conductas que hacemos, aquellas que siempre nos harán sentir mal, nos harán daño. Incluso cuando la conducta está dañando al exterior, por ejemplo, ser altanero o agresivo con los demás, internamente nos está hiriendo a nosotros igualmente al estar dirigida por el ego. De hecho, con el paso de los años, la manifestación continuada de esta entidad va dañando a la persona que, para sanarse, manifiesta estas heridas a través de todo tipo de enfermedades, físicas o emocionales.
- Otra manera de reconocerlo es a través del cuerpo, las conductas egoícas siempre suponen la contracción de alguna parte del cuerpo, como la respiración, los ojos, las mandíbulas, el tórax, el abdomen, las cervicales, etc. Los trabajos corporales son una

gran ayuda para detectar nuestras zonas contraídas.

- La tercera manera de reconocer el ego es observar qué parte de nosotros genera dicha conducta. Cuando esta viene motivada por nuestro ego, viene dirigida por pensamientos negativos, de miedo, desconfianza, rencor, etc., o por emociones negativas, tales como la ira, tristeza, ansiedad, júbilo descontrolado, etc.

Algunos ejemplos de conductas egoícas serían las siguientes:

Dominante y manipulador: Las personas con estas conductas controlan las situaciones para sentirse seguras.

Agresivo defensivo: personas desconfiadas que siempre ven lo negativo de las situaciones y se defienden atacando.

Huidizo evitativo: personas que evitan ciertas situaciones para no afrontar el malestar que les supone.

Miedoso asustadizo: personas igualmente desconfiadas cuya respuesta ante determinados aspectos es el miedo, la paralización y la contracción.

Sabelotodo: saber de todo, o creerlo, le aporta la seguridad que necesita.

Orgulloso: es incapaz de reconocer cuando se ha equivocado.

Acaparador: su conducta siempre va dirigida a ser el centro de atención.

DIFERENCIAS ENTRE EL EGO Y EL SER

Teniendo claro lo que es el ego, podemos diferenciarlo de lo que es el SER o manifestación auténtica de la persona, que se encuentra más allá de las conductas egoícas.

La expresión más clara de nuestro Ser auténtico la podemos observar en los bebés y niños de edades tempranas. Las personas nacemos puras y libres de cualquier tipo de condicionamiento externo o interno. En estos momentos, nuestro ser se manifiesta de manera real y auténtica existiendo una total coherencia entre lo que sentimos y expresamos. Sin embargo, con el paso de los años, el condicionamiento externo que vivimos a través de nuestras experiencias va creando nuestro ego y empezamos a manifestarnos a través de este personaje como modo de sobrevivir y obtener lo que necesitamos en este mundo.

A diferencia del ego, el Ser auténtico es el reflejo directo de nuestra alma. Es bondadoso, sincero, bien intencionado, cordial, alegre, pacífico, fraternal, etc. El Ser manifiesta los

valores reales e inherentes al ser humano que son vulnerados como consecuencia de la construcción del ego.

¿CÓMO ELIMINAR EL EGO DE UNA PERSONA?

La eliminación del ego no es tarea sencilla, aunque sí resulta necesaria para la sanación real de nuestras almas y cuerpos si deseamos cambiar el mundo.

Para eliminar el ego será necesario una “limpieza interior” que nos permitirá reconectarnos con nuestro Ser esencial, la manifestación real de nosotros mismos.

Querido lector si deseas llevar a cabo este proceso de “limpieza interior” te invito a realizar los siguientes pasos:

- Realizar un proceso de introspección para detectar qué mecanismos de defensa actúa en ti.
- Buscar los orígenes que ocasionaron la constitución de dichos mecanismos.
- Revivir aquella situación y ser contenidos emocionalmente tal y como necesitamos en ese momento.
- Reconstruir esa situación desde el momento presente, diferenciando las verdades de las mentiras que acontecieron en ese momento.
- Iniciar un proceso de prohibición y rechazo de las mentiras que sostuvieron los mecanismos de defensa, fortaleciendo las bondades de nuestro ser puro y auténtico.
- Mantenernos activos, firmes y alerta en este discernimiento para no permitir que, ante momentos de debilidad y fragilidad, vuelvan a instaurarse aquellos viejos sueños.

La manifestación de nuestro ser esencial es un proceso que no debería ser interrumpido desde la infancia. No obstante, teniendo en cuenta el sistema social en el que nos encontramos, resulta complicado por las interferencias y obstáculos que se dan al ser padres y educar. Resulta, por tanto, necesario realizar el proceso de purificación personal interior para, liberarnos poco a poco de nuestro personaje, manifestarnos finalmente como los seres bondadosos y fraternales que somos. **Únicamente de este modo podremos mejorar y cambiar el mundo.** Sigamos conociendo más sobre nuestra verdadera realidad, te invito a descubrir cuál es el papel del sufrimiento en nuestras vidas y cómo aprender a afrontarlo. Todo el mundo pasa por malos momentos alguna vez, y debemos sobrellevarlos si queremos ser felices y aprender de nuestros errores.

Ben – Shahar es un reconocido profesor de psicología de la Universidad de Harvard y al igual que muchos otros profesionales, incluyéndome, pensamos que la búsqueda de la perfección es el principal motivo de nuestra infelicidad. Como él dice: “O aprendemos a fallar o fallamos al aprender”. Y, para lograr esto, debemos también prepararnos para superar el sufrimiento.

Si bien es cierto el placer y la evasión del dolor forman parte de nuestra naturaleza, la cultura juega un papel fundamental en cómo nos enfrentamos al sufrimiento, viéndolo

como una interrupción poco grata del viaje hacia la felicidad, así que lo combatimos, lo reprimimos, lo medicamos o buscamos soluciones rápidas y fáciles para deshacernos de él. Querido amigo te invito a aceptar el sufrimiento, valorarlo, reconocer la importancia que juega en la vida de las personas y los beneficios que éste nos puede aportar.

LA SABIDURÍA EMERGE DE LA EXPRESIÓN DEL SUFRIMIENTO

Cuando las cosas van bien, raramente nos detenemos a cuestionarnos sobre nuestras vidas y dificultades. Una situación difícil, sin embargo, suele obligarnos a salir del estado inconsciente, haciéndonos reflexionar sobre las experiencias vividas.

Para poder ver en profundidad, para poder desarrollar lo que el Rey Salomón llamaba un corazón sabio, tenemos que ser capaces de capear el temporal.

Nietzsche, un hombre muy sabio, concluyó que ***“lo que no nos mata, nos hace más fuertes”***.

El sufrimiento puede hacernos más resistentes, más capaces de superar las dificultades. Del mismo modo que un músculo, para fortalecerse, tiene que sufrir. Nuestras emociones, para vigorizarse, también deben soportar cierto grado de sufrimiento.

Helen Keller, que tuvo una vida con muchos sufrimientos y también muchas alegrías, dijo: ***“El carácter no puede desarrollarse cuando hay tranquilidad y todo es fácil. Sólo pasando por la experiencia de la prueba y por el sufrimiento se puede fortalecer el alma, clarificar la visión, inspirar la ambición y alcanzar el éxito”***.

APRENDIENDO ACEPTAR LAS LIMITACIONES

Todo el mundo pasa por malos momentos alguna vez, y darnos permiso para sentir esta emoción universal nos conecta con una red de compasión de la que pasamos a formar parte.

El diccionario define compasión como “un profundo conocimiento del sufrimiento de otra persona acompañado del deseo de aliviarlo”, pero sólo podremos obtener un profundo conocimiento del sufrimiento de los demás si hemos sufrido nosotros mismos.

Un conocimiento teórico del sufrimiento tiene tan poco sentido como una descripción teórica del color azul para una persona ciega.

PARA CONOCER HAY QUE EXPERIMENTAR

Como dice el pastor **Fritz Williams**: ***“El sufrimiento y la felicidad nos enseñan, si les dejamos, a dar el paso a la empatía, que nos transporta al alma y al corazón de otra***

persona”.

En estos momentos transparentes, descubrimos las alegrías y las penas de la otra persona y nos preocupamos por sus problemas como si fueran nuestros problemas.

Uno de los beneficios más significativos del sufrimiento se encuentra en que genera un profundo respeto por la realidad. Si bien una experiencia feliz nos conecta con el ámbito de posibilidades infinitas, una experiencia dolorosa nos recuerda nuestras limitaciones.

Cuando, a pesar de todos nuestros esfuerzos, las cosas no van como esperábamos, hemos de tener la humildad de aceptar las limitaciones que algunas veces no advertimos cuando estamos volando muy alto. Me parece más que simbólico el hecho de que cuando estamos en éxtasis, miramos hacia arriba, hacia el cielo, hacia el infinito, y cuando lo estamos pasando muy mal, tendemos a mirar hacia abajo, hacia el suelo, hacia lo finito.

Rabbi Bunim de Pshischa afirma que todos deberíamos llevar dos papelitos en el bolsillo: uno de ellos con la frase del Talmud “El mundo fue creado por causa de mí”, y el otro con las palabras del Génesis “No soy más que polvo y ceniza”. Una buena salud mental está comprendida entre ambos mensajes, entre la humildad y la arrogancia. Del mismo modo que la síntesis entre la humildad y la arrogancia favorece la salud mental, la combinación de éxtasis y agonía establece una relación saludable con la realidad.

El éxtasis me hace sentir invencible; me produce la sensación de que soy el dueño de mi destino, de que creo mi propia realidad.

Sin embargo, la agonía me rinde vulnerable y pequeño; me hace creer que dependo de mis circunstancias y tengo poco control sobre mi realidad.

El éxtasis sólo genera una arrogancia desprendida; el sufrimiento sólo engendra resignación y las dificultades de la vida nos acercan al medio dorado de Aristóteles, donde se pretende alcanzar un punto medio, un estado ideal.

HUYE DEL SUFRIMIENTO, PERO SI LLEGA, ACEPTALO

Respetar profundamente la realidad implica aceptar las cosas tal como son, nuestro potencial, nuestras limitaciones y nuestra humanidad. Si reconocemos que el sufrimiento es esencial en nuestra vida y que también aporta algunos beneficios, como el cultivo de la sabiduría y la compasión, lo admitiremos más fácilmente. Y si somos capaces de aceptar la pena y el dolor como sentimientos inevitables, sufriremos menos.

Nathaniel Branden define la autoestima, para la que es fundamental la aceptación de uno mismo, como el sistema inmune del conocimiento. Contar con un sistema inmune fuerte, no significa no estar nunca enfermo, sino enfermar menos y en el caso de que ocurriera, recuperarse más rápidamente. De forma parecida, es poco probable que el sufrimiento desaparezca completamente; sin embargo, a medida que el sistema

inmune de nuestro conocimiento se va reforzando, sufrimos menos y cuando lo hacemos, la recuperación es más rápida.

La primera de las cuatro nobles verdades de Buda es la verdad del sufrimiento, una verdad que se puede rechazar o aceptar como una parte inevitable de nuestra condición de humanos. Y cuando se aprende a aceptar, incluso a abrazar, las experiencias difíciles, el sufrimiento se convierte en una herramienta, en un instrumento para crecer.

El sufrimiento es definido como el sentimiento que experimenta una persona al padecer un dolor o una angustia incontrolable, algo que va más allá de lo que imaginamos.

VENTAJAS DEL SUFRIMIENTO

Si, aunque no lo creas, pasar por el sufrimiento tiene ventajas puntuales, no es una larga lista, pero tiene ciertos beneficios que a continuación te detallo:

El monje tibetano **Khenchen Konchog Gyaltsen Rinpoche** enumera cuatro beneficios del sufrimiento:

Sabiduría: Sufrir nos hace ganar sabiduría, nos permite ver la realidad de lo que realmente sucede y por ende cuestionar nuestro modo de vivir, aumentando las posibilidades de corregirlo y encaminarlo. Las situaciones fáciles siempre van a cumplir con un mismo patrón, nos aportarán alegría y felicidad, en cambio los momentos difíciles nos enseñarán a no cometer los mismos errores, a reflexionar y a detenernos un minuto para evaluar qué estamos haciendo bien y qué no.

Resistencia: Cuando sufrimos por algo nos vemos en aprietos, sin embargo, nos volvemos resistentes a lo que ya nos ha hecho daño, es decir, nuestra capacidad para superar los obstáculos se eleva y nos ayuda a no tropezar dos veces con la misma piedra. Muchas veces para ganar fortaleza tenemos que sufrir y aprender de la vida.

Compasión: Quienes han sufrido por algo se sienten identificados con alguien que también está pasando por lo mismo, por ende, desarrollan la característica de la compasión, ponerse en el lugar del otro y tenderle la mano. Se trata de escuchar sin juzgar, simplemente tratar de ayudar mientras éste a tu alcance.

Respeto por la realidad: El sufrimiento te hace ver las cosas tal como son, quiénes son los que te apoyan en los momentos más difíciles y quiénes te dan la espalda, agarrando respeto por la realidad y aceptando lo que está ante tus ojos.

¿CÓMO SUPERAR EL SUFRIMIENTO?

A pesar de que tenga ciertas ventajas, el sufrimiento no es un sentimiento agradable para nadie, pues esas mismas ventajas pueden ser obtenidas por otras vías que no impliquen sufrir.

Por ello, déjame orientarte a cómo superar este trago amargo que tanto te agobia y puede llegar a destruir tu vida, tu estabilidad emocional y provocar enfermedades.

Querido lector te invito a seguir estos pasos para que tu camino sea un poco más sencillo y amigable:

¡Reconócelo!

Para poder superar ese dolor tan profundo es necesario reconocerlo. Es evidente que muchas veces reconocerlo te puede parecer que tengas que verte como una persona débil o incapaz, déjame decirte que esos son prejuicios de la sociedad que exige y demanda de las demás actitudes específicas olvidándose que cada uno tiene su personalidad, actitudes y aptitudes.

De modo que, reconocer el sufrimiento a tiempo puede advertirnos sobre algo que no marcha de la manera correcta, enfrentar la realidad siempre será ventajosa si se quieren superar las dificultades.

Trabaja la compasión.

No seas tan duro contigo mismo, aunque algo no marche como desees no tienes por qué juzgarte ni señalarte como si se tratase de un caso de vida o muerte. Date la oportunidad de equivocarte y enmendar tus errores, trátate con amabilidad y cariño, veras como te comenzaras a sentir mejor emocionalmente.

Busca el motivo por el que sufres.

Analiza internamente que es lo que tanto te causa sufrimiento e identifícalo, quizás tienes la solución en tus manos.

Valora a quien te rodea.

Dale valor y agradece a quienes te apoyan en esos momentos difíciles en donde el sufrimiento pareciera apoderarse de ti, sé agradecido con quien te da la mano en el momento en que nadie más volteó, aunque sea a mirarte.

La primera de las cuatro nobles verdades de **Buda** es la verdad del sufrimiento, una verdad que se puede rechazar o aceptar como una parte inevitable de nuestra condición de humanos. Y cuando se aprende a aceptar, incluso a abrazar, las experiencias difíciles, el sufrimiento se convierte en una herramienta, en un instrumento para crecer.

Y EL DOLOR ¿QUÉ PAPEL JUEGA?

En realidad, dolor y sufrimiento son dos niveles diversos de padecimiento de todo hombre. El dolor es siempre síntoma de un daño físico o psíquico, mientras que el

sufrimiento es el signo de la condición limitada del hombre.

El dolor es un aprendizaje personal, una sensación, que evoca una emoción, que es molesto y desagradable. Por el contrario, el sufrimiento se ubica y se alimenta en un tiempo y espacio distintos al momento presente.

¿QUÉ SENTIDO TIENE EL DOLOR PARA EL SER HUMANO?

Como emoción negativa, el dolor es una de las mayores fuerzas que moldean el comportamiento humano, junto con el placer; de ahí el interés del tema, sus raíces, su acompañamiento, su cura y su punto terminal dentro de la vida humana.

¿QUE CAUSA EL SUFRIMIENTO DE LAS PERSONAS?

Existen cuatro causas del sufrimiento consciente emocional:

- El temor.
- La frustración.
- La sumisión.
- El no querer hacer o no poder hacer.

Cabe aclarar que estas cuatro causas del sufrimiento consciente pueden generar gran placer inconsciente a la persona.

Les invito a mirar más allá de lo que se impone a la vista, movernos hacia lo no conocido y descubrir las verdaderas realidades de la vida. Toma conciencia de lo hermoso y valioso que hay en tu vida, un ser grandioso y bendecido de estar aquí y ahora.

¡¡¡Infinitas gracias por siempre!!!

CAPÍTULO 9

APRENDIENDO DE LA SANACIÓN CUÁNTICA

El doctor **Amit Goswami** establece una nueva visión del mundo según la cual la conciencia, y no la materia, es la base de todo lo que existe. Se trata de un científico que propone desde la ciencia una visión menos materialista y más espiritual.

La física cuántica nos demuestra que más allá de todo lo tangible y material, lo que hay es energía. Es uno de los grandes logros del intelecto humano y es la base de la comprensión de los fenómenos naturales, explica todos los secretos del universo.

¿QUÉ ES LA FÍSICA CUÁNTICA?

La Física Cuántica, es la física de las posibilidades, una manera de describir el mundo. Su campo de actuación es el de las partículas elementales, que se desenvuelven de manera misteriosa para la percepción ordinaria, ajenas a las leyes de los objetos físicos, dando lugar a diferentes interpretaciones.

LA FÍSICA CUÁNTICA Y EL PENSAMIENTO HUMANO

La Física Cuántica cambió el sistema de creencias sobre la realidad. Se creía que la materia, estaba compuesta por sistemas planetarios que existían de manera independiente al hombre, pero la materia es el resultado del pensamiento, somos responsables directos de nuestra evolución y del mundo que tenemos.

Te invito a hacerte las siguientes preguntas:

¿CÓMO PIENSA EL SER HUMANO?

Para dar respuesta a esta pregunta me apoyare en los siguientes cuestionamientos:

¿Nosotros Creamos la Realidad?

¿Nuestros pensamientos afectan esa realidad?

¿Quién o qué escoge esa realidad?

Lo fundamental de las reflexiones que se realizarán a través de estos cuestionamientos permitirá integrar los avances y tendencias científicas en nuestra vida cotidiana, optimizando las posibilidades de evolución de una manera accesible y con una amplia gama de aplicaciones concretas y prácticas, además está basado de acuerdo con mis puntos de vista a partir de mi experiencia profesional y personal.

El verdadero aprendizaje humano es una construcción inductiva deductiva que depende de cada persona, de su memoria, motivación, concentración, actitud y conducta, logrando modificar su estructura mental y alcanzar un mayor nivel de diversidad, de complejidad y de integración. Parte de la estructura mental que la persona trae y reconoce el nivel de

pensamiento lógico que posee para propiciar experiencias que promueven sus habilidades de observación, análisis, síntesis, evaluación y crítica.

Todo lo anterior se apoya en la estructura conceptual de cada persona, parte de las ideas y preconceptos que él trae sobre algún tema de análisis; prevé el cambio conceptual que se espera de la construcción activa del nuevo concepto y su repercusión en la estructura mental; confronta las ideas y preconceptos afines al tema, con el nuevo concepto que aprende; lo aplica a situaciones concretas y lo relaciona con otros conceptos de la estructura cognitiva con el fin de ampliar su transferencia.

Todos los grupos sociales establecen sus reglas, sus valores, sus prácticas y su saber específico, definen su misión y sus metas, dentro de estas metas también están las metas de formación que busca cada grupo social e individuo para lograr su identidad y hacerlo parte de su realidad.

El aprendizaje humano es un proceso en construcción, mediante el cual intervienen cuatro

aspectos fundamentales:

El Ser es el aprendiz, quien realiza un aprendizaje significativo de la cognición estructurada de las actividades de aprendizaje.

El Saber es el contenido o información fundamental y cuyas fuentes de acceso son: los objetos reales, la experiencia, los materiales educativos, las bibliotecas y la tradición.

El Hacer lo realizan los padres, el docente es quien ajusta las herramientas pedagógicas en lenguaje audiovisual de ayuda conmutada sostenida.

El Convivir empleando la andragogía como metodología educativa para que los adultos desarrollen sus proyectos de aprendizaje.

Para poder dar una idea clara de Cómo piensa el ser humano, debemos tener claro cómo es su proceso de aprendizaje, cómo se comporta, su motivación y cómo es el proceso cuando se realiza la interacción entre el alumno (aprendiz, hijo), el maestro (padres) y el contenido para obtener un buen proceso de aprendizaje y la transformación en la forma de pensar del ser humano.

El aprendizaje humano se realiza en niveles interrelacionados y no jerárquicos que conllevan a la formación del Pensamiento Formal como se menciona a continuación:

Sensorial: Es el mundo objetual que empieza a operar en forma de pensamiento concreto.

Perceptual: Es el mundo subjetivo, es interpretación sensorial.

Neuro psíquico o cognitivo: Es interpretación cerebral.

Configuracional: La psiquis, vinculación mental del nuevo conocimiento o

comportamiento, de esta manera podemos obtener una evolución adecuada relacionando permanentemente estos niveles.

De igual manera, no puedo dejar de lado la teoría de Piaget sobre el Constructivismo, interaccionismo y realismo crítico, que permite obtener un pensamiento concreto y formal en el ser humano.

Esta teoría permite visualizar la evolución del pensamiento concreto al pensamiento formal de una manera sencilla, para ello vamos a tomar cada elemento (constructivismo, interaccionismo y realismo crítico) y vamos a observar que papel desempeña en esta evolución.

El constructivismo, se opone al empirismo y toma fuerza la construcción del conocimiento a partir de la interacción entre el sujeto y el objeto.

El interaccionismo, genera un movimiento dialéctico entre el sujeto y objeto generando la construcción del conocimiento.

El realismo crítico, es donde logramos realizar un consenso entre lo que conocemos del objeto en la realidad como tal y lo relacionamos dentro de nuestros esquemas. De esta manera se puede decir que el ser humano desarrolla su pensamiento de una manera asociativa, comenzando con un aprendizaje inductivo, tomando datos específicos de entrada por donde se obtienen modelos o reglas generales, dando paso a un aprendizaje deductivo, tomando modelos o reglas generales y entregando reglas específicas.

El éxito de todo este desarrollo va ligado a la motivación que el ser humano tenga para realizar un proceso de aprendizaje. La motivación es la fuerza interior que lleva al ser humano a descubrir y aprender cosas nuevas, que lo impulsa a satisfacer las diferentes necesidades que todos los días nacen y lo guían a explorar en sus áreas de interés.

Podría decir que la motivación es el motor del ser humano, si el motor se encuentra en perfecto estado y tiene una meta que alcanzar, impulsará a la máquina completa a ésta, pero si el motor se encuentra sin fuerzas, sin metas, la máquina se quedará quieta, estática, observando como la vida pasa frente a ella, no ella por la vida.

Si conjugamos la motivación con el proceso de aprendizaje del ser humano de una manera objetiva, podremos obtener un resultado adecuado y óptimo del proceso vivido, como sucede en la sala de clase. Si el docente invierte tiempo en estudiar, conocer y comprender como es el proceso de aprendizaje que realiza cada uno de sus estudiantes podrá tener una mayor posibilidad de acertar en las metodologías que emplea, si a esto le adiciona la innovación y asume un rol de agente motivador en sus estudiantes, podrá contar con un grupo de personas no solo presentes en un aula para escucharlo, sino motivadas a explorar campos de la ciencia de su interés y dispuestas con una mente abierta para adquirir el

conocimiento y las experiencias que el docente le suministre. Un estudiante ve en su docente un modelo de vida en lo personal, en lo profesional y en lo laboral. Si el docente muestra a sus estudiantes un ser integral, con ética, inteligente, con un proyecto de vida claro y estructurado, motivado a salir adelante cada día, y que disfruta enseñar, el estudiante podrá tomarlo como un modelo a seguir; pero, si el docente falla en alguno de estos aspectos el modelo de vida podrá seguir siendo tomado por el estudiante, pero no será un modelo efectivo.

Es importante pues, que el docente nunca olvide que es un modelo de vida para sus estudiantes, así como son los padres para sus hijos, y que el estudiante como todo ser humano toma de cada persona lo que le sirve para su propia vida y el resto lo desecha.

Qué bueno sería que el docente, el padre, el líder brindase al estudiante la posibilidad de tomar muchas herramientas, actitudes, destrezas, motivaciones de él para mejorar su calidad de vida.

Y bien, para resolver la pregunta de ¿Cómo piensa el ser humano?

lo analizaremos pensando en una receta de cocina:

Ingredientes: Ser humano (Estudiante, Hijo, Aprendiz).

Motivación: Área de conocimiento

Utensilios necesarios: Hábitat, Contenidos, Recursos materiales, Metodología

Mezcla: Docente, padre, líder.

El ingrediente principal de esta receta es el ser humano, lo único que se debe hacer con él es transformar su pensamiento de lo concreto a lo formal, y así lograr cambiar su realidad.

Se debe indagar sobre las motivaciones que este tiene, cómo desarrolla su aprendizaje y cuáles son sus áreas de interés.

Luego tome los contenidos del área de interés encontrada, busque los recursos materiales que considere necesarios y diseñe las metodologías adecuadas para el proceso de aprendizaje encontrado.

Genere o elija un hábitat o espacio adecuados para llevar a cabo esta transformación.

Conviértase en un guía de este proceso, mas no sea el protagonista de él. Recuerde que el único protagonista es el ser humano:

- Toda acción tiene una reacción. Por lo tanto, debe ser muy cauteloso al momento de hacer la mezcla. No la descuide en ningún instante, pues cualquier descuido puede echar a perder el producto final.
- No se niegue la posibilidad de retroalimentar su propio pensamiento durante este proceso.

- De usted depende en gran parte que la receta tenga éxito. Coloque lo mejor que tiene para dar, es la única manera de obtener buenos productos.
- Piense que esta será la mejor receta de su vida.

Esta receta es una forma clara y objetiva de comprender que el ser humano no aprende solo, que su pensamiento siempre está motivado por acciones que observa a su alrededor, que siempre busca ir de lo general a lo particular cuando experimenta situaciones nuevas y que a medida que estas se van repitiendo, las memoriza e invierte su análisis, para pasar a observar y pensar desde lo particular hacia lo general.

El hombre es un animal de costumbres, sediento de situaciones nuevas, deseoso de superarse a sí mismo, en medio de una búsqueda que transforma cíclicamente su pensamiento y, por ende, su realidad.

NOSOTROS CREAMOS NUESTRA REALIDAD

El cerebro fija lo que es capaz de ver, y no distingue el mundo exterior del mundo interior, ya que nosotros creamos nuestra realidad a partir de información, ideas y conceptos relacionado con el proceso de aprendizaje humano. A lo largo de la historia hemos visto como se ha cambiado la percepción de la realidad en conceptos tales como la redondez de la tierra, las teorías de Copérnico, etc.

A lo mejor si se nos aislase desde niños, exceptuados de influencias del mundo exterior, como también de los avances modernos, y estuviéramos rodeados de una sociedad en iguales condiciones, nuestra personalidad estaría fuertemente influenciada por la Religión que nos inculcasen nuestros padres, el pensamiento de tener a un Dios como observador Supremo y el mundo material del cual estaríamos rodeados.

Estos elementos empezarían a obstaculizar los razonamientos planteados en la física cuántica, es decir la física de las posibilidades y nuestra percepción del pasado y el futuro.

Si cambiamos de escenario, tiempo y gente, cambiaría enormemente nuestra relación, y por ende, nuestra personalidad, así como la influencia de la religión y el mundo material. En otras palabras, cambiaría nuestra realidad.

Nuestro cerebro permite crear una realidad a partir de la percepción de nuestros recuerdos, de los estímulos que influyen en nuestros deseos e ilusiones, por lo tanto, es nuestro cerebro el que nos permite ver la realidad, ya que cuando llegamos a la edad adulta, aparecen en nuestra mente una serie de imágenes del pasado que se activan mediante algún estímulo, permaneciendo más arraigadas aquellas que nos impactaron altamente como el caso de un accidente, una pérdida, un dolor, una desilusión en el caso de los pensamientos negativos, pero también podemos obtener las imágenes de los pensamientos positivos de sucesos exitosos y felices de nuestras vidas.

Muchas veces, logramos confundir nuestros recuerdos con nuestros sueños, ya que, el desear transformar nuestra realidad nos permite empezar a generar cambios en nuestras vidas y por ende en nuestros pensamientos, haciéndonos cambiar nuestras actitudes, hábitos y rutinas con el fin de alcanzar aquella meta, con lo cual podemos crear nuestra realidad.

Los únicos límites que existen en la vida son aquellos que interpone el pensamiento, ya que, si nos enfrentamos a un nuevo reto, empleo, estudio, o realidad, nuestro pensamiento nos puede limitar, impulsar y retar a seguir adelante, detenernos o retroceder.

Sin motivación, nuestro pensamiento no nos permite generar las situaciones necesarias para crear la realidad.

NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN ESTA REALIDAD

Los pensamientos positivos y negativos afectan nuestra realidad, la intención es su Alma Mater y dependiendo de nuestra personalidad, intención y emociones podemos en un momento dado perder el control y caer en la adicción del placer tomando decisiones trascendentales que cambian el rumbo de nuestras vidas.

El caso del enamoramiento es un vivo ejemplo de esto, desde muy chicos, encontramos atracción hacia los chicos bonitos, e ignoramos a aquellos que no cumplen algunos patrones vendidos por la sociedad de consumo, que nos inculcaron desde el mismo vientre materno, sin embargo, en alguna ocasión una amiga nos revela que uno de los chicos que no consideraba bonito, está muy enamorado de mí, manifiesta que soy una chica muy atractiva, inteligente y excitante, en mi pensamiento, empieza a cambiar la percepción de aquel chico y como arte de magia, influenciado por mis emociones, empiezo a ver lindo a aquel chico, busco la forma de hablar con él y conocerlo más a fondo, va cambiando así mi realidad y empiezo a concebir ideas y conceptos diferentes a partir de esa información que tuve de mi amiga, voy poco a poco influenciando mis pensamientos a tal punto de concentrar el mayor número de pensamientos positivos hacia aquel chico, y doy argumentos a mis demás amigas y personas de mi entorno, ellos tan bien van cambiando su punto de vista, cambia su percepción de la realidad y empiezan a contemplar otros estándares de belleza que se transmiten a la comunidad.

Así mismo, en muchos otros campos y áreas hacemos posible cambiar nuestra realidad e incluso la de los demás a partir de nuestros pensamientos.

Otro caso que evidencia la capacidad de nuestros pensamientos para cambiar esa realidad está ligado con la toma de decisiones de trascendencia a las cuales estamos sujetos de tomar en un momento dado de la vida y que afectan esa realidad.

De esta manera, cuando nuestras emociones controlan nuestros pensamientos y en especial cuando estamos influenciados por sustancias químicas (drogas, alcohol, excitación sexual) generan emociones fuertes que en determinados momentos nos impulsan a tomar decisiones sin el raciocinio debido y pueden afectar nuestra realidad, como consecuencia se presentan embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, homicidios, crímenes pasionales, entre otras que pueden cambiar el rumbo de nuestras vidas.

Así mismo, en otros casos, nos generan un sentimiento de desinhibición tal, que nos arriesgamos a enfrentar situaciones que en condiciones normales no haríamos, y que afectan positivamente nuestra realidad, empezar una nueva relación de amistad, de amor, negociar un nuevo puesto de trabajo, entre otras.

¿QUIÉN O QUÉ ESCOGE ESTA REALIDAD?

El observador que escoge la realidad es la conciencia que está influenciada por las células, y cuyo mundo subatómico hace parte de la física cuántica, la cuál es la física de las posibilidades.

Partiendo de la afirmación de Heisenberg “Los átomos no son cosas, son tendencias”, entonces las partículas que se interconectan con un universo alternativo contemplan la posibilidad de cambiar la dirección del Tiempo de pasado a futuro, o de futuro a pasado, con la propiedad de la superposición de un objeto para estar simultáneamente en varios lugares y tiempos a la vez.

Muchas veces, nos da la sensación de haber experimentado alguna situación, o estar en un lugar, haber vivido en otra época, siendo otra nuestra realidad. Nos cuestionamos internamente sobre **¿Existe la reencarnación?, ¿Existen universos paralelos?, ¿Puedo viajar en el tiempo mientras estoy durmiendo o inconsciente?, ¿El pasado y el Futuro están al alcance de mis pensamientos?, ¿Por qué nuestros sueños son tan reales, que parece que formaran parte de nuestra realidad presente?** Estas y otras preguntas se pueden responder mediante la Física de las Posibilidades, que no es otra que la física cuántica.

Así mismo, sentimos como nuestra alma sale del cuerpo y nos vemos a nosotros mismos con los ojos de observador Supremo que es Dios, navegamos por el espacio y el tiempo sin ataduras, sin prejuicios, sin límites, nos sentimos soñar despiertos y controlar nuestra realidad al antojo de nuestros pensamientos.

Un caso muy particular sucede cuando nos embriagamos hasta perder el control, hacemos cosas que no recordamos, pero somos conscientes de ellas, se derrumban las barreras del prejuicio, y nos sentimos como espíritus libres sin ninguna inhibición, nos atrevemos a

enfrentar situaciones y personas que en condiciones normales no haríamos, nos convertimos en los héroes de la película que traza nuestro subconsciente, pero siempre está latente ese llamado, aquella voz que nos hace recordar nuestra realidad, que nos hace caer en cuenta de lo bueno o de lo malo, esa voz que llamamos “conciencia”.

El estado de adicción es aquel mediante el cual no somos capaces de controlar nuestro estado emocional y nos dejamos llevar por el placer.

Aquí aplica la Máxima de San Agustín:

“Feliz el hombre que logra dominar todas sus pasiones”.



El entregarnos a nuestras pasiones convierte nuestra libertad en libertinaje, y es allí cuando nos dejamos llevar por el desenfreno. Bajo mis creencias, considero que en la vida siempre debe de existir un estado de equilibrio entre lo que consideramos bueno y malo, y depende de nuestra conducta, pensamiento y decisiones, inclinar la balanza hacia uno u otro lado. Es por esto, que si dejamos que nos dominen nuestras pasiones perdemos el control de nosotros mismos, y es allí donde nuestra conciencia se duerme y escoge el vivir una realidad que no queremos, pero, siempre y cuando cultivemos el amor, las virtudes, el respeto y todos los valores humanos, mantendremos nuestra conciencia despierta y lograremos escuchar la voz de nuestra conciencia que nos guiará a la realidad que merecemos.

¿Y TÚ QUÉ SABES?

Como dice el gran filósofo **Sócrates**: “*Sólo sé que nada sé*”, lo que creo saber está influenciado por mi conciencia, mis pensamientos y la realidad que he decidido vivir.

Puedo agregar que mi realidad depende: de mis creencias, emociones, tiempo y espacio, el cuál es único bajo los ojos del Nuestro Observador Supremo, DIOS.

LA FÍSICA CUÁNTICA EN TU INTERIOR

La física o mecánica cuántica es uno de los campos de la ciencia más prostituidos por los defensores de las pseudociencias y los fenómenos paranormales. Sin embargo, lo cierto es que sí que hay procesos en el interior del cuerpo humano cuyos mecanismos se explican o se podrían explicar mediante física cuántica.

El cambio del paradigma fundamental en la concepción del universo, la capacidad del ser humano de construir un saber sobre el mundo que lo rodea y sobre sí mismo como parte de ese mundo tiene una función práctica a medida que le permite evolucionar en su humanidad.

En la filosofía oriental existe un interesante concepto llamado “la mente del principiante”. Este término nos invita a reflexionar sobre la relatividad del valor nominal del conocimiento: por un lado, es importante cultivar el saber en el ser humano con el fin de poder entender mejor el mundo en que vive, y construir su actuar de una manera más evolucionada. Sin embargo, la acumulación del mismo conocimiento puede llevar a las personas a enajenarse del mundo y de sí mismos.

El ser humano tiende a explicar la realidad, porque necesita escapar de la angustia existencial que produce la incertidumbre de no saber cuál es el origen de las cosas, cómo y por qué funcionan y por qué lo hacen de esa manera.

Para poder responder a estos interrogantes, se construyen teorías explicativas, que ofrecen una u otra versión sobre la realidad. Hasta aquí no hay ningún problema, este asunto corresponde a un proceso normal de la construcción del conocimiento que representa en sí una escalera ascendente hacia niveles cada vez más complejos.

Las dificultades emergen cuando el ser humano empieza a relacionarse con estas teorías explicativas construidas inicialmente como un intento de entender la realidad, y las convierte en dogmas inamovibles, correctos, acabados y los trata como si fueran un reflejo exacto de la realidad a la que trata de explicar.

Cuando las teorías aprendidas se convierten en lentes de contacto que tiñen la percepción de un individuo de un color o sesgo determinado, y no permiten ver la realidad como algo mucho más complejo y profundo que una simple versión explicativa, estamos presenciando el efecto negativo que puede causar el saber en el ser humano.

Allí se aplica el concepto de “la mente del principiante”, que invita a un observador a olvidar todo lo aprendido hasta el momento y sólo mirar cualquier realidad como si fuera por primera vez, no aplicar juicios procedentes de ideas preconcebidas, ni generar hipótesis apresuradas basadas en el ego erudito.

La mente del principiante suele ser más aguda y perceptiva que la de un experto contaminado con prejuicios intelectuales e influencias del ego rebosante del orgullo por su supuesto “saber”.

Precisamente las personas que conservan esta capacidad de maravillarse frente a los misterios del universo como si fueran principiantes son capaces de cambiar los paradigmas del pensamiento y hacer avanzar la ciencia hacia horizontes nunca pensados. Al igual que dentro de una comunidad académica hay personas más vanguardistas que otras, dentro de la familia de las ciencias también existen unas que van uno o varios pasos más adelante que las otras.

En este orden de ideas, la física cuántica es una ciencia relativamente joven, que no sólo permite al ser humano avanzar hacia el futuro aceleradamente, sino que también representa un gran peligro para la cómoda zona de confort existencial construida con las teorías explicativas que ofrecen una visión positivista y reduccionista del mundo.

La física cuántica ha hecho caer al piso todos los paradigmas positivistas de progreso lineal del conocimiento objetivo propios de la época moderna.

Por esta razón, hoy en día se habla sobre la época posmoderna que enfrenta al ser humano a un profundo e inquietante cuestionamiento no sólo sobre la validez de sus conocimientos acerca del mundo material, sino también sobre la esencia del ser y los fundamentos de valor y trascendencia de la vida humana.

El cambio de la actitud que acompaña el reconocimiento de que nuestro universo es enteramente viviente, porque la materia, desde el nivel mineral, la típica materia inerte, posee una memoria que desde siempre sólo se reconoció a los seres vivientes, unido a la conciencia del hecho que el universo es el teatro donde actúa una “psico materia” y no una materia inerte semejante a un reloj repetitivo, como nos han hecho creer los materialistas, nos fuerza a hacer en adelante una ciencia espiritualista.

Este entendimiento sobre la existencia de un plano más profundo de energía que determina las manifestaciones observables de la materia, la intuición anunciada desde tiempos antiguos por grandes corrientes místicas y religiosas de la humanidad posee amplias implicaciones para todas las ciencias humanas y sobre todo para la medicina, la psicología y la educación.

Los descubrimientos de la física cuántica parecen escenas de una película de ciencia ficción, sin embargo, esta realidad representada por los hallazgos de los físicos revela asuntos de un verdadero estado de cosas en el universo.

Nuestra percepción cotidiana de espacio tridimensional y tiempo lineal del pasado al futuro es desafiada con nociones de superposición cuántica o “*no localidad*”. Estas ideas, que surgieron a partir de prolongados experimentos basados en una exhaustiva rigurosidad científica, sugieren que el universo está vivo, a la imagen y semejanza del ser humano, y que piensa y actúa según leyes que todavía son desconocidas por el ser humano porque no conoce sino la manifestación aparente del universo.

David Bohm (1988) nos habla precisamente sobre un orden implicado (oculto) y un orden explicado (manifiesto), los cuales participan en el funcionamiento del universo. El primero, desconocido todavía para el ser humano, es el que determina las causas subyacentes a los fenómenos que emergen en el plano manifiesto y los cuales tratamos de explicar sin tener una representación sobre su naturaleza oculta.

Ésta parece ser hasta ahora algo absoluta y asombrosamente parecido a las enseñanzas espirituales de los antiguos místicos, fundadores de escuelas esotéricas de mucha tradición.

Entre muchas cosas extrañas, quizás la más sorprendente es la perspectiva espiritual del mundo que comparten las visiones de la física cuántica y de las ciencias ocultas, donde demuestra que el universo tiene una naturaleza energética, informacional, que la materia sólida, la cual percibimos como algo definitivo y eterno, no es nada más que una forma de existencia de energía: “El mismo objeto puede parecer una partícula, localizable en un lugar, o una onda, desplegada en el tiempo y el espacio”.

LA CREATIVIDAD COMO UNA OPCION DE VIDA

La perspectiva desde el paradigma de complejidad ***“La vida no tiene que ver con encontrarse a uno mismo. La vida tiene que ver con crearse a uno mismo”***.

¿Qué tiene que ver la física cuántica y sus implicaciones en nuestra forma de entender la vida con la creatividad?

Mucho, si intentáramos no sólo entender los planteamientos de la física cuántica, sino aplicarlos en la vida cotidiana, no nos quedaría otra opción que romper nuestros viejos paradigmas y ser creativos, empezando por deconstruir y reconstruir nuestra forma de ser, de pensar y de relacionarnos con nosotros mismos, con el mundo y con el prójimo.

Así, dejaremos tanto de ser individuos mezquinos sumergidos en el pantano del propio autoengaño de la comodidad existencial, como de traicionarnos a nosotros mismos y a los demás, para convertirnos en valientes creadores, porque crear y crearse de una forma responsable requiere de mucho coraje.

Entender la creatividad desde la perspectiva de la complejidad y apoyándose en los planteamientos de la física cuántica, implica también distanciarse de una visión tradicional de este concepto desarrollado principalmente por la psicología y la educación.

LA SANACIÓN CUÁNTICA

La medicina cuántica es un método teológico que consiste en una teoría física. Este tipo de medicina es conocida como la medicina mente cuerpo, ya que se basa en la relación de las personas con su entorno, es decir, en la red energética vibratoria de cada persona con el universo.

Según esta teoría, en el universo todo tiene una armonía y un orden, tanto humanos, animales, plantas y las moléculas, las cuales se encuentran dentro de una coherencia vibratoria. Es por ello, que la teoría de la medicina cuántica indica que cuando un organismo no se encuentra dentro de esa coherencia vibratoria, surge la enfermedad.

Para lograr la armonía física, mental, espiritual y energética, las terapias de sanación cuántica juegan un papel fundamental.

¿QUÉ ES LA SANACIÓN CUÁNTICA?

Es un método integral o terapias que consiste en cambiar la realidad de las personas, abarcando los pensamientos y las emociones. Debe su nombre al concepto físico, quantum, el cual representa una unidad indivisible que emite y absorbe las ondas de información y energía.

¿CÓMO FUNCIONA LA SANACIÓN CUÁNTICA?

Se aplica a través de la sensibilidad de las personas, es decir, que las personas pueden sentir, percibir e intuir su entorno, con la finalidad de ver y profundizar en los diferentes planos del ser, para llegar al origen de su problema.

Son diversas las terapias de sanación cuántica que existen, todas están orientadas a tratar los distintos cuerpos de las personas, es decir, que no se basan solo en la salud física, sino también en la energética, mental y espiritual, este punto es el más importante luego de saber que es la sanación cuántica.

¿QUÉ ES LA SANACIÓN CUÁNTICA ANGELICAL?

Es una terapia que se le hace a la persona, cuya finalidad es la de sanar algún aspecto de su vida. La terapia se encuentra guiada por ángeles, arcángeles y los guías espirituales de cada persona.

A través de la sanación cuántica angelical se puede sanar el cuerpo, la mente, las emociones, las relaciones personales, familiares, etc. Su objetivo es lograr la armonía en todos los aspectos de la vida de una persona.

¿QUÉ ES LA SANACIÓN CUÁNTICA AEÓNICA?

Es una terapia que forma parte de un campo de la medicina de la energía, por lo tanto, se considera un complemento de la medicina convencional. Su objetivo es la restauración del nivel energético y el campo magnético de las personas.

Los sistemas de terapia que incluyen la sanación cuántica aeónica son muchos, entre lo que podemos mencionar: la acupuntura, el reiki, el shiatsu, la reflexología, etc. Todos se basan en la creencia de que los campos de energía influyen en la salud humana.

¿QUÉ ES LA SANACIÓN CUÁNTICA DIMENSIONAL?

Es una terapia que se encarga de buscar el origen del desequilibrio en una persona, en los diferentes niveles energéticos y las distintas técnicas energéticas, cuánticas y dimensionales.

A diferencia de las demás terapias de sanación cuántica, esta no va orientada a la sanación como tal, sino que se orienta al aprendizaje de la persona, es decir, que se encarga de que la persona tome conciencia del porqué de su desarmonía.

Todas las terapias de sanación cuántica buscan equilibrar las vibraciones energéticas del

ser humano, con la finalidad de que encuentren la felicidad en su vida, y mantener el orden del universo.

¿CÓMO AYUDA LA MEDITACIÓN EN LA SANACIÓN?

La meditación ayuda a la salud mental y el aumento de la felicidad del ser humano, por eso son muy utilizadas en las terapias de sanación cuántica. Aprender a meditar correctamente contribuye en tus procesos de sanación.

IMPORTANCIA DE LA SANACIÓN CUÁNTICA

Son bastante recomendadas por nuestro bien mental y espiritual pues al sanar cosas que nos atormentan evidentemente obtenemos tranquilidad.

Esta es una forma de perdonar y de dejar de juzgarnos por actitudes del pasado, pues esto es algo que podemos llegar a hacer según las circunstancias de las situaciones.

Debes recordar y tener siempre presente que no vale la pena ir por la vida llenos de rencores o frustraciones por eso es una gran idea practicar este tipo de terapias de sanación cuántica.

BENEFICIOS DE LA SANACIÓN CUÁNTICA

Aunque es utilizado para obtener tranquilidad espiritual, también podemos destacar otros beneficios:

- Reducción de estrés.
- Alivio de la ansiedad y de los pensamientos negativos.
- Reducción del dolor físico.
- Alivio de traumas emocionales.
- Recuperación más rápida de lesiones o enfermedades.
- Mayor energía y entusiasmo.
- Relajación profunda.
- Combate los disturbios del sueño.
- Liberación de bloques de energía en la mente, el espíritu y el cuerpo.
- Mejoramiento de la visión.
- Relajación de espasmos y calambres musculares.
- Mejoramiento del humor.
- Aumento en las sensaciones de paz, bienestar y de alegría.
- Mayor autoconfianza y claridad en el propósito de la vida.

A continuación, te menciono y defino algunas de las técnicas de la sanación cuántica:

Biofeedback, es la práctica basada en las funciones fisiológicas usando instrumentos que proporcionan información acerca de la actividad de los sistemas con el objetivo principal de poder manipularlos.

El equilibrio de los chakras, como su nombre lo indica, se encarga de alinear los chakras del cuerpo y establecer el paso normal de energía.

La acupuntura se lleva a cabo mediante agujas o calor y se hace circular la energía en determinados puntos con el objetivo de restablecer el equilibrio energético del cuerpo.

El gí Gong es un sistema chino que está conformado por técnicas de respiración, meditación y ejercicio con el fin de promover el bienestar y la vida equilibrada.

Las pranayamas, son las técnicas respiratorias que derivan del yoga y sirven para restaurar la salud, mejorar la oxigenación en la sangre y reequilibrar nuestras emociones.

Como conclusión en cuanto a, ¿qué técnica puedes elegir para tu sanación por medio de la sanación cuántica? solo debes escoger la que más se ajuste a ti y tus necesidades.

***¡¡Recuerda siempre!! que nada que
sea para nuestro bien es una pérdida de tiempo.***

Confía siempre en tu potencial, aunque a veces es mejor mantener silencio y no comentar las cosas que queremos lograr, ya que las demás personas darán opiniones y muchas de ellas son negativas, lo que no significa que sean malas personas, sino que así se han formado y hablan en base a sus experiencias o a lo que escucharon o vieron en otras partes (televisión, vecinos, familias, amistades, etc.). Debemos confiar en nosotros, ya que nadie más es responsable del éxito que deseamos, ya sea en: la enfermedad, el dinero o el amor.

Nunca dudes de que eres capaz de lograr todo aquello que te propongas solo debes crear un plan de acción, con constancia y determinación, lo más importante es que no te des por vencido.

Recuerda que eres un ser maravilloso y que tienes el poder para crear tu propia realidad, lo que tanto deseas.

En las líneas de este libro encontraras algunas pautas para empezar este gran camino, ahora te invito a poner en práctica todo lo aprendido y a seguir descubriéndote.

***Te amo
gracias infinitas y felicitaciones***

por estar leyendo este libro...

29

CAPÍTULO 10

SOMOS SERES GRANDIOSOS ILIMITADOS

¿ALGUNA VEZ TE HAS HECHO PREGUNTAS ACERCA DE TÚ EXISTENCIA?

Si es así, eres de las personas a quienes les gusta reflexionar sobre la vida para tratar de darle un rumbo mejor a su destino.

La buena noticia es que eso es algo muy común entre los seres humanos, ya que desde tiempos inmemoriales siempre tratamos de dar respuesta a todo lo que nos rodea y que nos causa cierta intriga.

Indudablemente, las personas somos curiosas por naturaleza. Por ello, te invito a reflexionar sobre la vida a través de algunas preguntas. Es posible que muchas de estas te hagan pensar con detenimiento sobre la manera en que manejas tu vida, así como otras te hagan sentir feliz por la personalidad y el valor que posees. Todo dependerá de tu propia perspectiva.

Para conocerte mejor, es conveniente que reflexiones sobre el rumbo de tus pasos y de las acciones que llevas a cabo.

A continuación, verás una serie de preguntas profundas para reflexionar sobre la vida que pueden ayudarte a meditar sobre distintos aspectos de la vida trascendentales:

- ¿Eres una persona que siempre hace lo correcto?*
- ¿A quién querrías ver antes de morir?*
- ¿Qué es lo primordial para ti?*
- ¿Deseas avanzar o quedarte parado?*
- ¿Si pudieras cambiar algo en tu vida, qué cambiarías?*
- ¿Te gustaría ser inmortal? y ¿Para qué?*
- ¿De qué serías capaz en una situación crítica?*
- ¿Cuánto te aprecias a ti mismo/a?*
- ¿Qué es lo que más te gustaría hacer?*
- ¿Estás satisfecho/a contigo mismo/a?*
- ¿Si mueres hoy, cómo te gustaría que te recuerden?*
- ¿Si tu vida está por terminar, qué harías en estos momentos?*
- ¿Confías en tus propias capacidades?*
- ¿Te atreverías a salir de tu zona de confort?*
- ¿Cómo aprecias el futuro para ti?*
- ¿Buscas siempre la perfección?*
- ¿Qué momento de tu vida fue el más difícil para ti?*
- ¿Te sientes con la conciencia tranquila?*
- ¿Qué es lo que más te atemoriza?*
- ¿Cuál sería tu legado en este mundo?*

¡Y bien! Ya nos conocemos un poco más, ¿verdad?

Desde que existe el uso de la razón, los seres humanos hemos tenido incógnitas sobre el

sentido de la vida. Seguro que en estos momentos tú tienes un montón de ideas pasando por tu mente, por lo cual te invito a profundizar en las siguientes preguntas:

- ¿El Dios creador existe?*
- ¿Las personas tienen un destino único que está escrito?*
- ¿Qué es necesario en la vida para ser feliz?*
- ¿Habrá vida en otros lugares del universo?*
- ¿Cuál es el problema principal de los seres humanos?*
- ¿El tiempo tiene principio y fin?*
- ¿Puede haber vida después de la muerte?*
- ¿Somos personas buenas o malas?*
- ¿Si lo supiera todo, sería más o menos feliz?*
- ¿Somos realmente objetivos?*
- ¿La nada existe?*
- ¿Los seres humanos tienen libre albedrío?*
- ¿El ser humano es racista por naturaleza?*
- ¿Es adecuado mentir en ciertas ocasiones?*
- ¿Por qué somos celosos/as?*
- ¿Existía algo antes del Big Bang?*
- ¿La inteligencia artificial reemplazará a los seres humanos?*
- ¿Se puede ser feliz estando solo?*
- ¿El universo tiene límites?*
- ¿Los hombres y las mujeres tienen las mismas oportunidades en la vida?*
- ¿El alma y el espíritu realmente existen?*

Luego de analizar estas preguntas y profundizar en sus respuestas, te invito a seguir con estos ejercicios en compañía de algunos amigos...

El contar con verdaderos amigos es una oportunidad perfecta para meditar un poco sobre la vida. A continuación, te menciono algunas preguntas que serán de gran ayuda para tu conocimiento personal y el de tus amigos:

- ¿Crees que llorar te hace débil o fuerte?*
- ¿Qué te hace ser diferente a los demás?*
- ¿Qué harías diferente si volvieras a nacer?*
- ¿Qué no cambiarías de ti?*
- ¿Si pudieras viajar en el tiempo, a dónde irías?*
- ¿Si te quedará poco tiempo de vida, qué empezarías a hacer?*
- ¿Te valoras por lo que eres o por lo que los demás piensen de ti?*
- ¿Qué debes saber y qué no debes saber?*
- ¿Qué es mejor: intentar y fracasar o no haberlo hecho?*
- ¿Cuál es el mejor consejo que me darías?*

¿Tu mayor miedo se ha hecho realidad en algún momento?
¿Puedes estar vivo/a sin vivir verdaderamente?
¿Qué edad te colocarías realmente?
¿Crees que eres héroe o villano?
¿Te gusta la vida que llevas?
Cuando piensas cosas agradables, ¿Qué es lo primero que viene a tu mente?
Cuando prometes algo, ¿realmente lo cumples?
¿Tienes miedo a la muerte? ¿por qué?
¿Con quién o con qué te comparas?
¿La vida ha sido difícil para ti?

¡Super! Si encontraste el momento adecuado para realizar estas preguntas en compañía de tus amigos, de seguro ya estamos aprendiendo...

¿CÓMO EMPEZAR DE CERO EN LA VIDA?

Empezar de cero constituye un momento duro en la vida de cualquier persona, pero, del mismo modo, representa uno de los momentos de mayor crecimiento personal, dada la dura tarea de lucha y emprendimiento incansable que en esta situación se suele dar.

Te menciono algunas pautas que puedes seguir para hacer más ameno el camino, si así lo deseas.

Vivir el duelo de lo vivido en el pasado.

La situación de empezar de cero en la vida presupone el fin de una etapa previa que, por muchos y variados motivos, no se prosigue en la actualidad. El abandono de esta etapa anterior, aun siendo voluntaria, necesita una despedida consciente que deje cerrada la etapa, sin que nostalgias o enganches nocivos pongan obstáculos en el nuevo camino a emprender a partir de ahora.

En las ocasiones en las que el fin de la etapa anterior no ha sido algo elegido voluntaria y conscientemente, como cuando se pierde a un ser querido, o se produce una separación o ruptura de la familia, será necesario trabajar un proceso de duelo que nos permita integrar la pérdida de la manera más equilibrada posible para, sin anclajes en el pasado, emprender un nuevo camino.

Abrir nuevas puertas hacia un nuevo proyecto de vida.

Si te preguntas cómo se puede empezar a vivir tras el cierre de la etapa anterior, resulta fundamental abrir interna y conscientemente las puertas a nuevos caminos y proyectos de vida. Esta acción requiere una actitud positiva y consciente que refleje el anhelo de construir una nueva vida y dirija nuestros pasos hacia dicho fin.

Evaluar las necesidades y anhelos profundos.

Tras esta actitud de apertura y merecimiento personal de una buena vida, para empezar, será necesario realizar un análisis profundo de las necesidades y anhelos que, desde lo más profundo de nuestro corazón, desean hacerse realidad.

En este momento resulta crucial discernir entre aquellas necesidades que a corto o medio plazo perderán su sentido; como tener una casa bonita, encontrar un trabajo muy bien pagado o comprarse un coche nuevo, de aquellas necesidades que perdurarán en su interés e intensidad a largo plazo; por ejemplo, conciliar la vida personal, familiar y laboral, mantener el contacto regular con la naturaleza, rodearse de buena gente, etc.

Planificar un objetivo y programar acciones concretas para llevarlo a cabo.

Una vez realizado el proceso de introspección personal, para empezar de nuevo hay que concretar las acciones necesarias para alcanzar los objetivos propuestos. En dicha planificación, resultará importante especificar todos los aspectos importantes como las acciones por llevar a cabo, posibles obstáculos en el camino, elementos de fortalecimiento y motivación a conseguir, etc.

Dotarse de elementos motivadores personales y sociales.

A la hora de empezar de cero cuando lo has perdido todo, además de planificar qué acciones quieres realizar para conseguir tus objetivos, para lograrlos es clave identificar aquellos aspectos personales y sociales que te ayuden a mantenerte motivado/a y permanecer en el camino a pesar de los obstáculos.

A nivel personal, el mantener una vida saludable, a través de la alimentación el ejercicio físico y mental, es fundamental para empezar una nueva vida con éxito. De igual modo, rodearse de una buena red de apoyo familiar y social garantizará el sostén en momentos de crisis o caídas durante el camino.

Prepararse estratégicamente para los golpes y las caídas.

De igual modo, a la hora de empezar de cero resulta de suma importancia prever todos los obstáculos que puedan interponerse en tu camino y provocar ciertas caídas. Estos pueden ser tanto exteriores (dificultades económicas, conflictos familiares o dificultades administrativas o sociales), como interiores (miedo, falta de motivación o confianza, estados depresivos, etc.).

Ser conocedores de dichos elementos y dotarnos de estrategias positivas para combatir estos golpes, y reponernos ante ellos, es imprescindible para seguir avanzando en un camino que, si bien está motivado por el anhelo personal de conseguirlo, no se verá libre de trabas y dificultades que intentarán boicotear el proyecto creado en nuestro interior.

Iniciar el camino

Dotados de todo lo dicho, para empezar de cero en un nuevo proyecto de vida, hay que iniciar el camino, con la incertidumbre, alegría e impulso que todo nuevo proyecto conlleva. Empezarlo constituye ponerse manos a la obra y hacer realidad, paso a paso y con calma, todos los elementos concretados en nuestra planificación personal, fortalecidos por nuestra red de apoyo y nuestras herramientas personales y combatiendo cualquier obstáculo que

decida interferir en el camino.

Permanecer en el camino hasta el final.

Pase lo que pase, haya lucha o calma, miedo o confianza, tristeza o alegría, desasosiego o calma interior, para empezar de cero lo importante y fundamental es no desfallecer en el camino. Permanecer en él pase lo que pase, incansablemente hasta que, por fin, alcancemos felizmente el objetivo cumplido. Será entonces cuando la alegría reinará de nuevo en nuestro corazón.

En este camino de la vida debemos ir cerrando los episodios dolorosos, traumáticos, tristes, etc., ya que si no lo hacemos nos roban energía y la capacidad de tomar decisiones saludables, afectando nuestro rendimiento personal.

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

El perdón es un proceso personal complejo, pero de suma importancia para que las personas que han sido heridas o han herido a sus semejantes, recuperen la paz interior que han perdido ante lo ocurrido y para gozar de una buena salud emocional y/o física.

Y en la psicología ¿Qué es el perdón?

Para conocer el significado de perdonar, debes saber que el perdón es una actitud a través de la cual una persona que ha sido herida decide pasar de página, aceptando lo ocurrido con misericordia y sin rencor. Se trata de una conducta cuyo alcance dependerá del nivel de maduración espiritual de la persona.

En la mayor parte de los casos, para alcanzar la conducta del perdón, se necesita atravesar un complejo proceso de maduración personal.

A lo largo de este camino, la persona ofendida se va alejando de la ira y rencor experimentados al inicio de la vivencia dolorosa, para integrar un sentimiento de aceptación y comprensión profunda de la situación que llevó a la otra persona a realizar dicha conducta de agresión.

Una de las reflexiones del perdón, es que sucede una grandísima apertura de corazón, que implica el hecho de perdonar a la persona que nos ha ofendido y conlleva consecuentemente un importante avance en el proceso de desarrollo y maduración personal.

Entonces, **¿Cuál es el valor del perdón?** Resulta que el proceso interno acontecido da lugar al desarrollo de habilidades muy importantes como la empatía, la inteligencia emocional, la compasión, el altruismo, etc., habilidades propias de personas con altos niveles de maduración personal, lo que hace del perdón una de las herramientas con más valor para el crecimiento personal.

LA IMPORTANCIA DEL PERDÓN

La importancia del perdón radica, principalmente, en dos hechos fundamentales que, inevitablemente, interaccionan entre sí para potenciar o reducir cada uno de ellos, con consecuencias totalmente contrarias entre sí:

- El rencor acumulado se vuelve, con el tiempo, destructivo para la propia persona, afectando a su salud física o psicológicamente.
- El perdón abre el corazón permitiendo abarcar sentimientos de grandísimo valor humano como la compasión, la misericordia, la aceptación y el cuidado del otro.

Si la persona acumula rencor y no es capaz de perdonar, cierra cada vez más su corazón, lo que repercutirá negativamente en su actitud futura ante la vida, en sus relaciones y finalmente, en sus niveles de bienestar y salud personal.

Si, por el contrario, la persona elige esforzarse por perdonar a la persona que le ofendió, realiza una grandísima hazaña de valentía de rechazo y abandono del rencor acumulado y es, precisamente, este hecho el que le conllevará una grandísima apertura de su corazón acompañada de una enorme calma y sosiego interior.

¿CÓMO TRABAJAR EL PERDÓN?

Esta acción supone, como hemos mencionado previamente, un complejo proceso de maduración interior a lo largo del cual la persona ofendida atravesará diferentes fases que van desde el ofuscamiento alimentado por el rencor hasta una grandísima misericordia otorgada por el sentimiento de perdón:

Negarse a perdonar: fase inicial provocada por la impronta de dolor provocada por el daño sufrido que nos hace caer en la actitud de ira y enfado.

Alimentación del rencor: como único modo posible conocido para justificar el enfado que sentimos por el dolor que nos han provocado.

Dolor interior: y en ocasiones exterior en forma de malestares físicos o emocionales, producido por el rencor acumulado.

Búsqueda de soluciones: alternativas al enfado y rencor como medio de calmar el dolor sentido por el alma.

Reconocimiento: es racional del perdón como única vía de recuperar la paz interior.

Compasión: sentida hacia el ofensor y arrepentimiento profundo por el rencor abocado sobre él.

Sosiego y calma: infinita al perdonar internamente, y en persona en el caso que así se decida, a la persona que nos ha provocado el daño. En esta sensación de plenitud radica la importancia del valor del perdón.

De igual modo, es sumamente importante para recuperar la paz interior pedir perdón cuando hemos herido a alguien. También en este caso se trata de un proceso con diferentes fases a través de las cuales la persona que ofende, tras emitir el acto dañino, elige aceptar el hecho de hacerse responsable de su acto y, valientemente, pedir perdón.

¿CÓMO PERDONAR A ALGUIEN QUE TE HA HECHO MUCHO DAÑO?

Al igual que ocurre con la persona dañada, el que ofende lo hace porque él mismo está dañado y o bien descarga rencor contra otro, o se muestra insensible ante él con cualquier acto hiriente. Por eso mismo, también las personas que ofenden sentirán una gran paz y sosiego interior al pedir perdón.

En conclusión, si te preguntas cuál es el significado del perdón, perdonar y pedir perdón constituye un importante paso en el proceso de purificación personal del mal aceptado internamente que, consciente o inconscientemente, produce heridas en uno mismo y en los que nos rodean.

Tanto pedir perdón como recibir disculpas y aceptarlas, suponen procesos importantísimos para la consolidación de personalidades maduras y equilibradas, por lo que educar en la importancia de este proceso permitirá construir sociedades más sanas, justas y cordiales.

¿QUÉ ES LA VOZ INTERIOR?

La voz interior es aquella voz que, desde lo más profundo de nuestro corazón, nos indica en todo momento los pasos más apropiados para cada una de las decisiones que vamos adoptando en nuestro camino de vida. Se trata de una voz conciliadora que busca guiar a cada uno por el mejor camino, de modo que el resultado de estos pasos nos beneficie en conjunto a todo nuestro entorno.

Según algunas corrientes espirituales, la voz interior se corresponde con la conciencia universal. Por esto mismo, es conciliadora porque no busca únicamente el beneficio de cada persona, en tanto a seres individuales y separados, sino que busca el beneficio de todos y cada uno de los seres humanos como conjunto.

Todas las personas constituimos un todo interrelacionado en el que cada consecuencia producida en una persona afecta irremediablemente al resto de la humanidad y del

universo.

La voz interior constituye nuestra única y fundamental guía en el camino. Reconectar con ella para escucharla de nuevo conforma uno de los pasos más necesarios actualmente para que la humanidad recupere vidas más alegres, felices y sosegadas.

¿COMO ESCUCHAR A TU VOZ INTERIOR?

Han existido civilizaciones en diferentes épocas históricas cuya conciencia universal o voz interior constituía la guía principal que marcaba el camino de vida a seguir. Esta conciencia, según relatan la espiritualidad universal, constituye la voz de la propia divinidad bondadosa que, desde el interior de nuestro corazón, guía nuestros destinos.

Según esta visión, ha sido el alejamiento de la adoración a las divinidades y la creación de sociedades basadas en valores alejados de la humanidad, la economía, el consumo, el nivel social jerarquizado, etc., lo que ha provocado un adormecimiento de nuestra conciencia o voz interior.

¿QUÉ SIGNIFICA ESCUCHAR A TU VOZ INTERIOR?

La voz interior, habita en lo más profundo de nuestro corazón, como consecuencia del desarrollo de sociedades menos espirituales, ha cerrado considerablemente nuestro corazón. Por ello, para reconectar con nuestra voz interior, un paso imprescindible es abrir nuestro corazón y apagar el funcionamiento racional, o por lo menos reducirlo considerablemente.

¿CÓMO CONECTAR CON TU VOS INTERIOR?

La apertura del corazón presupone el despertar de la conciencia y, con ello, la confianza de saberse guiados por los caminos más correctos y adecuados para cada uno en cada momento. Para favorecer dicha apertura del corazón y aprender a escuchar tu voz interior, resultan convenientes las siguientes acciones:

- Aprender a respirar correctamente, pues un adecuado ritmo de respiración nos conecta con nuestro interior.
- Desestimar muchos de los ritmos y hábitos de vida actuales: ritmos frenéticos y estresantes, consumismo desmesurado e innecesario, jornadas laborales interminables sin objetivo sensato más allá de la obtención de dinero.
- Cultivar nuevos hábitos de vida más acordes con una vida más consciente y respetuosa con la conciencia universal que, en realidad, habita en todos y cada uno de los seres vivos de la tierra. Vivir más sosegadamente, en contacto con los animales y la naturaleza, alimentarse de comida sana y equilibrada, mover el cuerpo y mantenerlo activo.
- Realizar acciones con un sentido humanitario y de servicio desinteresado a los demás,

más allá del puro e insensible intercambio profesional con fines únicamente económicos.

- Cultivar aquellas facetas de vida que nos otorguen paz y sosiego interior y, sobre todo, entregarlo alegremente a nuestros prójimos.

Todos estos actos favorecen el retorno a valores humanos como la humildad, la conciliación, la bondad, el servicio a los demás y la alegría verdadera que, irremediablemente, despierta la conciencia universal dormida en el interior de todo ser humano.

¿CÓMO CAMBIAR LA VOZ CRÍTICA INTERIOR POR LA ESCUCHA DE LA VOZ INTERIOR?

Si la conciencia o voz interior está dormida, **¿cuál es la voz que escuchamos dentro de nosotros y de qué manera continuada nos habla y determina nuestra conducta diaria?** Esta voz procede de nuestra mente. Se trata de una “conciencia artificial” creada como consecuencia de nuestras experiencias de vida acontecidas.

Desde la Psicología se denomina “ego” y, en tanto que ha sido creado como resultado de experiencias, de carencias y vivencias desagradables, se constituye en un conjunto de discursos irracionales, sesgados y limitantes que suenan incansablemente en nuestro interior cuyas indicaciones suelen conducirnos a situaciones desalentadoras.

¿CÓMO CALLAR LA VOZ CRÍTICA INTERIOR?

El trabajo de despertar de la conciencia y de escucha de la voz interior está constituido por dos pasos fundamentales para lograr que esta se asiente en nuestro interior. Al fin y al cabo, la voz interior es la única y verdadera de nuestro camino y de acuerdo con mi experiencia, para lograr que la voz interior prevalezca se deben seguir los siguientes pasos:

Seguir las indicaciones que permitan a nuestro corazón latir a su ritmo: las que nos permitan mantener la paz en nuestro interior.

Desatender todo aquello que nos oprima el corazón: sea una voz externa o interna. Esta voz interna es la voz crítica de nuestra mente que nos conduce por caminos lastimosos para nuestra alma.

Vamos a profundizar más en una de las 7 leyes universales mencionadas en el primer capítulo de este libro, la cual a modo personal la considero una de las más importantes, por supuesto que sin quitarle su valor a las demás. Esta es la llamada: “Ley del Mentalismo o La ley de la atracción”, la cual explica cómo recibimos en nuestra vida

aquello que proyectamos y creamos en nuestro interior. Nuestros pensamientos reflejan aquello que creemos merecer de la vida y, en función de ellos, lo que nos llega de la vida va acorde con su contenido.

Tomar conciencia de cómo funciona esta ley nos permitirá cambiar y mejorar aquellos aspectos de nuestra vida con los que no estamos satisfechos.

La ley de la atracción es una ley de índole espiritual en la que se establece que atraemos todo aquello que proyectamos. Según esta ley, nosotros mismos construimos nuestra realidad a partir de los pensamientos, palabras, emociones y acciones que emitimos.

Si tenemos en cuenta que nuestras emociones y acciones se derivan de nuestros pensamientos, desde esta teoría se puede afirmar que a nosotros llega todo aquello que creamos y aceptamos en nuestra mente. Es así como pensamientos positivos atraen realidades positivas mientras que pensamientos negativos construyen realidades para nada saludables.

El funcionamiento de esta ley es que establece que los pensamientos emiten una vibración, lo que genera la devolución a nosotros por parte del Universo de elementos de la misma vibración. De este modo, esta ley se puede utilizar de modo práctico o terapéutico si deseamos potenciar o mejorar ciertos aspectos de nuestra vida.

Para aplicar esta ley solo bastará con enfocarnos en aquello que queremos conseguir, por ejemplo, tener unas buenas relaciones familiares y sociales, a partir de ahí, alimentar aquellos pensamientos que den fuerza a esta realidad.

Algunos ejemplos de frases positivas para atraer a tu vida lo mejor:

Yo me comprometo a amarme y respetarme en todo momento.

Yo me comprometo a perdonarme.

Yo me comprometo a escucharme.

Yo me comprometo a darme todo lo que necesito.

Yo me comprometo a tratarme con cariño.

Yo me comprometo a ser paciente conmigo mismo.

Yo me comprometo a ser cariñoso y comprensivo conmigo mismo.

Yo me comprometo a reconocer todo lo maravilloso que yo soy y todo lo que he hecho.

Yo me comprometo a verme con amor.

Yo me comprometo a escuchar solo la voz del amor.

En mí habita la calma y desde ahí deseo relacionarme con mis prójimos.

En mi interior existe un gran tesoro que entregar a mi familia y amigos.

Soy merecedora de cuidado y amor. Hoy yo elijo ser inmensamente feliz.

Hoy me abro a recibir muchos besos y abrazos.

Hoy permito que todo el mundo sea cariñoso conmigo.

Hoy va a ser un día alucinante.

*Hoy me van a dar sorpresas maravillosas.
Hoy voy a recibir toda la inspiración necesaria para hacer mi sueño realidad.
Hoy voy a ganar mucho dinero.
Hoy gozo de una salud maravillosa.
Yo soy generosidad.
Yo soy amor.
Yo soy paz.
Yo soy serenidad.
Yo soy luz.*

Según la ley de atracción, la emisión de estos pensamientos al Universo nos devolverá la realidad de estos de manera misteriosa y de acuerdo con mi experiencia y diferentes batallas que he tenido que vivir, puedo dar fe de que así es.

¿Cuál es el secreto de la ley de la atracción? Para que esto suceda, debemos focalizarnos en alimentar este tipo de pensamientos, con las emociones y conductas y estar alerta para evitar que pensamientos negativos y limitantes boicoteen esta labor. Aunque en principio no creamos del todo lo que estamos enunciando mentalmente, no importa porque, únicamente el hecho de nombrarlo ya tiene su efecto sobre nuestro cambio vibracional, y por tanto actitudinal, en nuestro interior. La repetición continuada y constante de estos pensamientos, junto con los pequeños milagros que se vayan produciendo como resultado de ello, reforzarán nuestra práctica y, con el tiempo, favorecerán la incorporación de estos nuevos pensamientos como propios.

***De aquí hacia adelante, se derivarán realidades positivas y muy prometedoras para nosotros y nuestro entorno ¡te lo aseguro!
Confía en tu poder interior.***

Posiblemente te estarás haciendo la siguiente pregunta:

¿LA LEY DE ATRACCIÓN FUNCIONA?

Y la respuesta es un rotundo ¡Sí! funciona, este paradigma se basa en postulados físico-espirituales según los cuales, todos formamos parte de un Todo que es el Universo y, como tal, emitimos cierta vibración energética.

Los elementos de igual vibración energética se atraen y los que vibran de modo diferente y opuesto se repelen. Según esta teoría, los pensamientos emiten cierta vibración energética en función de su intención y contenido.

Los pensamientos negativos emiten vibraciones bajas, por lo que atraen elementos de baja

vibración. Por el contrario, los pensamientos positivos, emiten vibraciones positivas que crean realidades muy enriquecedoras.

Aunque, según la ciencia, se trata de enunciados pseudocientíficos, son muchas las corrientes espirituales entre cuyas afirmaciones se encuentran la establecida en la ley de la atracción. No obstante, incluso desde la visión científica se puede justificar las afirmaciones pronunciadas por dicha ley si tenemos en cuenta lo siguiente: nuestros pensamientos crean el modo en que sentimos y, finalmente, el modo en que actuamos.

De este modo, pensamientos negativos producirán en nosotros emociones negativas que nos conducirán a adoptar actitudes negativas, tales como; depresivas o agresivas. Estas actitudes, nos limitarán a un radio de acción de conductas de índole de miedo, evitación, inseguridad, agresión, defensivas, etc. El resultado que se obtiene al realizar conductas de este tipo a corto, medio o largo plazo nunca suelen ser alentadoras.

Por el lado contrario, cuando tenemos pensamientos positivos sobre nosotros mismos, sobre los demás o sobre el mundo y nuestras emociones son positivas tales como; alegría, paz, fortaleza interior, seguridad, etc. Por ende, nuestras acciones son proactivas. El resultado que surge de estas acciones suele ser positivo, en tanto que las actitudes impulsan a creer en las acciones realizadas y la propia fuerza que esto produce, aumenta considerablemente la probabilidad de resultados positivos. Ahora nos enfocaremos en cómo utilizar esta ley en el amor, refiriéndose con esto a la presencia de relaciones de amor puro en nuestra vida, tanto en las relaciones de pareja, en la familia, con los amigos, etc.

Para potenciar y conseguir que este tipo de relaciones se den en nuestra vida, debemos, además de poner en práctica lo nombrado hasta ahora, focalizarnos en SER aquello que queremos de vuelta para nosotros mismos. Si anhelamos relaciones cordiales, sinceras, respetuosas, puras, verdaderas, etc., nosotros mismos debemos “convertirnos” en personas que piensen, sientan y actúen en nuestras relaciones con respecto a dichos valores. Únicamente de este modo es posible conseguir que la ley de atracción nos permita conseguir tener en nuestras vidas relaciones de verdadero amor con nuestra pareja, familia y amigos.

Si deseamos gozar de una buena salud, debemos realizar acciones en función de ello (ley causa efecto), a esto me refiero con tener una buena alimentación, realizar algún tipo de deporte, tener un buen dormir, descansar, etc.

CAPÍTULO 11

EQUILIBRIO DE CUERPO, MENTE Y ALMA

En este último capítulo, los invito a disfrutar de diferentes tipos de prácticas. Te recomiendo que comiences por la que se adecúe más a tu situación del momento y así vayamos trabajando directamente la raíz del problema.

PARA APRENDER A RELAJARSE

Técnica 1: Sentado/a en la habitación, de preferencia en soledad, comenzamos a inhalar y exhalar profundamente. Luego recorremos mentalmente nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies, parte por parte, imaginando que cada parte va quedando relajada al pasar mentalmente por ella. Una vez que llegamos a los pies, hacemos el recorrido inverso muy lentamente relajando cada parte del cuerpo. Si la mente se dirige hacia algún recuerdo o pensamiento, la volvemos a traer al momento presente, a la práctica que estamos realizando.

Técnica 2: Acostados en nuestra cama, en la soledad de nuestra habitación, comenzaremos por la inhalación y exhalación profunda, soltando también todo lo que tengamos en nuestra mente y en nuestra emoción. Imaginaremos que subimos un cerro penosa y lentamente. Cuando lleguemos a la cima, imaginamos que nos lanzamos al vacío, pero al caer nos convertimos en una pluma, cayendo en vaivén, lentamente, flotando en el espacio. Si la mente se va para otra parte, la traemos nuevamente a la práctica que estamos realizando.

PARA APRENDER A CONCENTRARSE

Técnica 1: La Rosa.

Cómodamente, sentados en una silla en la soledad de nuestra habitación, realizamos primero una oración hacia adentro solicitando asistencia a nuestros ángeles para que la práctica sea provechosa. Luego nos relajamos completamente inhalando y exhalando profundamente. En este estado de quietud, imaginaremos el nacimiento, vida y muerte de una Rosa.

Partimos con el momento en que fue sembrada la semilla del Rosal en tierra fértil. Luego imaginamos que las lluvias y el riego van dando paso a los primeros brotes, la semilla va germinando y crece un incipiente tallo. Con el paso del tiempo y la exposición al Sol, el tallo va creciendo hasta que le salen las primeras ramas, las primeras hojas y los primeros brotes. Imaginamos que de estos brotes salen capullos, que con la primavera comienzan a florecer lentamente, hasta que se despliegan todos los pétalos de la Rosa. Imaginamos que diferentes insectos se posan sobre ella y se nutren de sus principios vitales. El otoño comienza con los primeros vientos y las primeras lluvias que van marchitando lentamente la flor. Se caen sus pétalos y va perdiendo su color lentamente. Las lluvias del invierno van doblegando el tallo y marchitan definitivamente la flor que

finalmente se cae, perdiendo todos sus pétalos y secándose. Repita este ciclo unas dos o tres veces, sin forzarse, sin llegar al cansancio.

Técnica 2: El Vaso con Agua o la Vela.

Sentados cómodamente en la soledad de nuestra habitación, comenzamos con una oración hacia adentro para pedir asistencia a nuestros ángeles. Luego nos relajamos. Pondremos sobre una mesa un vaso con agua o una Vela. Tranquilamente y sin ningún apuro observaremos el Vaso o la Vela, mirando con detención cada detalle. Esto puede tardar unos minutos. Luego cerraremos los ojos y vamos a seguir imaginando el vaso o la vela, pero ahora mentalmente, observando con la visión interna cada detalle. Si la mente se distrae la traemos nuevamente al momento presente y continuamos con el ejercicio imaginativo. Podemos de vez en cuando abrir nuevamente los ojos para volver a observar si es que no logramos mantener la concentración. Realice este ejercicio durante algunos minutos.

PARA APRENDER A MEDITAR

Existen algunos pasos para aprender a meditar, donde la clave para desarrollar el hábito de la meditación es encontrar el momento perfecto para ti, el tipo de meditación y postura que encaja contigo, para encontrar la comodidad necesaria y el estado mental idóneo para llevar esta práctica a cabo.

Pero debes saber que para superar las resistencias que a veces puedes encontrar durante el proceso meditativo, seguir adelante con la práctica es lo que realmente te hace mejorar. Si quieres saber cómo meditar correctamente, sigue estos pasos que te indico a continuación:

Ponte ropa cómoda.

Lo primero que debes hacer para meditar y estar en el aquí y él ahora es llevar ropa cómoda. Quitarse los zapatos y elegir una prenda de vestir ancha es la mejor alternativa para sentirte listo para meditar. Olvídate de prendas ajustadas y quítate el reloj u otros complementos que puedan ser molestos.

Busca un lugar tranquilo.

Es necesario encontrar un lugar que te permita estar relajado y sin interrupciones ni interferencias. Puede ser la habitación de tu casa, la orilla del mar, tu jardín, etc. Cualquier lugar es bueno si te permite estar cómodo y centrado, totalmente inmerso en la actividad que vas a iniciar.

Siéntate de manera correcta.

Para meditar debes sentarte de manera correcta, es decir, en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados.

Algunas personas prefieren sentarse en una silla o de rodillas en vez de la clásica postura. También existe la meditación tumbada. Sea cual sea la posición que adoptes, la espalda siempre debe estar recta y el cuerpo, especialmente los hombros y brazos, relajados.

Céntrate en un objeto.

Céntrate en un objeto o en la respiración (con los ojos cerrados) cuando te inicias en la práctica meditativa. Más adelante, puedes realizar otros tipos de meditación, como el escáner corporal o la meditación centrada en los sonidos.

Acepta los pensamientos que surgen y sigue adelante.

Es habitual que, durante la práctica de la meditación, surjan distintos pensamientos: nuestros problemas personales, la incomodidad del momento o la inseguridad de estar haciendo bien la meditación o no (algo que suele ocurrir cuando nos iniciamos en esta práctica). Pero esto es algo normal y, por tanto, debemos aceptarlo. La meditación se centra en la idea de que el bienestar psicológico es un estado que emerge de la aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin intentar eliminarlos ni modificarlos, simplemente hay que observarlos de manera no enjuiciadora. Por tanto, cuando aparezcan estos pensamientos, simplemente hay que aceptarlos para después volver a centrar la atención en el objeto, la respiración, el sonido o la sensación corporal.

Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva.

Cuando te inicias en la meditación, debes empezar poco a poco para luego ir aumentando el tiempo. Es ideal comenzar con la meditación de un minuto, para progresivamente llegar a los 20 o 30 minutos diarios que te ayudarán a mejorar tu bienestar.

PARA DESARROLLAR LA INTUICION

La intuición es una facultad de la conciencia imprescindible en el trabajo interior. Mientras más la desarrolle, más acertadas serán las decisiones que tome en el campo de la vida práctica y más certeras serán sus observaciones sobre lo que le rodea y sobre lo que ocurre en su interior.

Es una de las facultades que no puede ser tomada por el Ego, a diferencia de otras, como la clarividencia que sí puede ser tomada por el Ego y por lo mismo puede conducir a errores gravísimos de apreciación sobre los demás o uno mismo.

La intuición se desarrolla vocalizando la letra O. Es una facultad del Cardias. Un clarividente positivo puede ver cómo gira el chacra del corazón en personas con esta facultad desarrollada.

Sentarse cómodamente en un lugar tranquilo y vocalizar la letra O alargando su sonido, se puede realizar en forma verbal o mental. Si puede hacerlo, mientras realiza este mantra imagine que gira su chacra cardíaco como quien ve girar las manillas del reloj mirado de frente. Realice esto por 20 minutos diariamente.

PARA TRANSMUTAR LA ENERGÍA

Es imprescindible generar un excedente de energía con la muerte de los defectos durante el día para poder tener energía que transmutar. Si ha estado identificado con todas las emociones negativas que afloraron durante la jornada de actividades diarias, es imposible que haya un excedente que transmutar. Si ha logrado mantener un equilibrio de los centros entonces está en condiciones de realizar esta práctica. La idea es que los excedentes energéticos pasen a la conciencia. Esto no ocurre en forma natural, al contrario, el ego tomará esos excedentes y los usará para alimentarse más aún, sumiendo estos aún más en la inconsciencia.

Cuando la energía seminal es sublimada y transformada totalmente, provee el sistema nervioso de riquísimo Prana, el cual queda depositado en el cerebro como vino de luz, como energía crística maravillosa.

Existe una estrecha conexión entre la mente, el Prana y el Semen. Controlando la energía seminal con la fuerza de la voluntad, habremos logrado todo porque la mente y el Prana, quedarán entonces bajo nuestro control.

Aquellos que derraman el semen no podrán jamás en la vida controlar la mente ni el Prana. Esos son los Fracasados.

Quien logre el control sexual, logrará también el control de su mente, y el control del Prana. Esa clase de hombres alcanzan la liberación y logran el Elixir de Larga Vida.

Prana es energía Universal, es Vida, es Luz, es Alegría. El principal objetivo de la práctica del Pranayama es lograr la unión de los átomos Solares y Lunares del sistema seminal para despertar el Kundalini.

PARA LA MUERTE DE LOS DEFECTOS

Existen dos técnicas básicas para eliminar defectos, la del VM Samael Aun Weor y la del VM Rabolu.

La primera técnica, Consiste en realizar una retrospectiva nocturna de lo que ha pasado por nuestra mente, corazón y sexo durante el día, para luego elegir a los elementos más recurrentes y que mayor daño nos hacen y comprenderlos, enjuiciarlos y eliminarlos. La comprensión se hace meditando en esos elementos.

El juicio se realiza a través del recuerdo del daño que nos ha hecho el alimentar esos defectos y la eliminación se realiza mediante la súplica a nuestra Madre Divina. Con la imaginación vemos que son incinerados y se incorpora a nuestra conciencia el porcentaje de esencia rescatado.

Es un trabajo que debe realizarse todos los días al acostarse.

La segunda técnica, se la debemos al VM Rabolu y se denomina la “*Muerte en Marcha*”. A diferencia de la anterior se realiza durante el día y consiste en eliminar los detalles de

cada defecto a medida que se van presentando en nuestro quehacer diario. Para eso es necesario estar atento a lo que sucede en nuestra mente, en nuestro corazón y en nuestro sexo, que son los tres centros por donde se manifiesta todo defecto.

Defecto descubierto defecto que debe ser eliminado de inmediato con el auxilio de nuestra Madre Divina, pidiendo su eliminación sin ningún titubeo: “Madre Mía, sácame este defecto y desintégalo con tu lanza”. Como son detalles pequeños Ella los puede eliminar de inmediato. Es un trabajo que debe realizarse en todo momento, “Dedíquense el tiempo a morir” indicaba el Maestro como última recomendación antes de desencarnar. Con la muerte de los defectos se equilibran los centros y se genera un excedente que se puede utilizar para transmutar en el Arcano.

YOGA, EN ARMONÍA TU CUERPO, MENTE Y ALMA

La práctica yoga es una ciencia milenaria proveniente de la India que nos ofrece métodos científicos espirituales que al ser practicados de manera constante y adecuada producen al practicante al restablecimiento del estado de unidad del ser, encontrando la serenidad, sabiduría, amor, salud, fraternidad y alegría. Es uno de los mejores sistemas de cuidado integral que existen, más que una práctica, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de los asanas, la respiración y la meditación, y se ha convertido en uno de los sistemas de acondicionamiento físico y espiritual con más adeptos en nuestros días.

El Raja Yoga.

Es considerado el Rey de los Yogas, puesto que combina los tres senderos más elevados del Yoga que mencionamos anteriormente.

Guiana Yoga.

Busca el restablecimiento de la unidad a través del despertar de la sabiduría intuitiva del ser, para discernir entre el engaño y la verdad en toda circunstancia de la vida.

Karma Yoga.

Significa acción, por lo que Karma Yoga es el sendero de la Unión a través de la acción correcta y desinteresada, cuyo móvil es el amor incondicional al Gran Espíritu que está presente en todo.

Bhakti Yoga.

Consiste en buscar el estado de Unidad priorizando la práctica del amor al Gran Ser que se encuentra en las profundidades de todos los seres.

Yoga Kundalini.

Conjuntos de posturas con el objetivo de mejorar las funciones renales, abrir el corazón, mejorar la capacidad respiratoria, activar el sistema linfático, trabajar el suelo pélvico,

liberar emociones.

Yoga Nidra.

Es conocido como el yoga del sueño y su objetivo es llegar al subconsciente, como cuando dormimos, pero estando despiertos.

Les invito a realizar el tipo de yoga que más le guste a cada uno, donde se sientan cómodos de realizar la práctica y en completa armonía con su ser.

Amado lector, ya estamos llegando al final de este libro y como conclusión te puedo decir que existen muchas formas de medicina alternativa, holística y/o complementarias (Acupuntura, Bionescodificación, Hipnosis, Flores de Bach, Reiki, Bioenergética, Biodanza, Musicoterapia, Yoga, Meditación, etc.), para combatir desde un punto de vista más espiritual las diferentes enfermedades que llegan alojarse en nuestro cuerpo, con esto bajo ningún punto de vista le estoy quitando la importancia a la medicina tradicional, ya que no hay que olvidar que nuestra formación en cuanto a lo que tiene que ver con salud, ha sido que un médico tiene la solución por medio de fármacos, operaciones, diagnósticos, etc., a nuestra enfermedad. No es simple de entender, ya que debemos partir por eliminar nuestras creencias antiguas y empezar a trabajar en las nuevas.

Sí te puedo decir con total seguridad en base a mi experiencia que el poder para decidir qué aceptas y deseas en tu vida, tanto bueno como malo, es completa y absoluta responsabilidad tuya.

Recuerda Siempre ser una persona agradecida de la vida, de las cosas buenas y de las no tan buenas y verás cómo empiezas a reducir las emociones negativas, a subir tu autoestima, afrontar mejor la ansiedad, el estrés y a fortalecer tus relaciones personales con los demás.

Te invito a seguir descubriendo las maravillas que nos tiene el universo a cada uno, siempre y cuando nosotros hagamos nuestra parte...

***¡¡¡Te amo infinitamente y millones
de gracias por ser parte de esta unidad,
eres un ser maravilloso y único!!!***

GRACIAS...



*Es hora de comenzar a crear tu mejor versión
y a disfrutar de todo lo que ya está preparado para ti.*

*Te espero en las siguientes páginas del próximo
libro donde seguiremos disfrutando del camino por medio
del conocimiento hacia la vida que siempre has soñado...*

¡¡Te amo infinitamente y felicitaciones por estar aquí!!

Patricia Alejandra Pérez Quilodrán

Madre de dos seres maravillosos, de profesión Ingeniera Industrial y fundadora de Fundación de Apoyo y Rehabilitación Tierra de Ángeles, organización sin fines de lucro que se dedica a entregar apoyo emocional y social a personas vulneradas. En septiembre del 2021 tome la decisión de unirme al grupo de Laín García Calvo, uno de los mentores en el campo del crecimiento personal, espiritual y económico más grandes del mundo en habla hispana, haciendo muy propia la siguiente frase “Cuando el alumno está preparado aparece el maestro”, impulsándome a tomar la iniciativa de escribir este libro en ayuda de millones y millones de personas que deseen gozar de una vida en abundancia, en el amor, dinero y salud.



@IngenieraEnAbundancia