

**Dedicado:** a Lazaris;  
a Alejandra y a todos los que construyen la Nueva Era

## **Nota del Autor**

Este libro está basado casi en su totalidad en el Material de Lazaris; haber encontrado a Lazaris ha sido lo mejor que me ha sucedido en toda mi serie de encarnaciones. Es toda mi gratitud y cariño para ti amigo Lazaris. Este libro por lo tanto en el mejor de los casos espera ser una entrada, un aliciente para que el lector encuentre su propia relación con este ser maravilloso que también puede ser tu compañero espiritual, pero quizá leer este libro sea suficiente para ti en tu continuum de crecimiento/búsqueda espiritual y esto también estará bien. – Un saludo a ti Guerrero Espiritual y quizá Aprendiz de Mago –.

## **INDICE**

El Hacedor de Mapas .....	1
Capitulo II (La Guerra) .....	10
El Mapa .....	18
Perdón .....	23
El Legado de Merlín y Arturo .....	26
El Trabajo de la Sombra .....	38
Verdadero Manual del Mago .....	45
(procesar y programar 49; el enojo 52; autolástima 55; autoestima 57; despertar espiritual 59; martrismo 61; abundancia 62; autosabotaje 63; dolor 65; una vida mágica 68; maestría espiritual 69; familia espiritual 72; hadas 76; vergüenza I 78; vergüenza II 84; vergüenza III 88; vergüenza IV 92; soledad 94; autoconfianza 99; el arte de ganar 104; cristales 111; sexo 117; sueños 121).	
De Regreso a Casa .....	127

# Los Secretos del Mago

## El Hacedor de Mapas

...Y el mago caminó su sendero –aunque todavía no sabía que era un mago- y caminando se internó en el desierto, perdiéndose de todos y todo caminó, sus pasos iban dejando atrás el suelo árido de escasa vegetación cuando a lo lejos vio un par de orejas puntiagudas y debajo de ellas un coyote.

¿De qué te sorprendes? me dijo el coyote. Ah ya sé, te han dicho que los coyotes no hablan...

Así fue que decidí dejar atrás mis prejuicios y me permití tener una plática mágica con un coyote mágico, nuestra charla nos llevó a diferentes tópicos y entonces noté que en cada uno de ellos el coyote mencionaba mucho el “poder”.

¿Qué es el poder? Le pregunté al coyote, tratando de sentar en claro sus ideas.

Bueno verás, hay un par de consideraciones... aquí estamos hablando como si cualquier cosa; tú dices que yo soy un coyote y yo digo que eres un hombre, eso es lo que pensamos. Pero ¿qué más has pensado al respecto? Que los coyotes no hablan, que esto es pura imaginación, que a la mejor soy una aparición de tu subconsciente o del infierno. ¿Qué más has pensado?

A lo mejor tienes miedo que te robe, o te haga daño. Pero todos esos pensamientos son *tus* pensamientos y esos los has puesto sobre mí, me quieres ver como un coyote... muy bien.

Sí hubieras querido verme como un querubín, estarías aquí hablando con un querubín. Como me quieras ver, eso es poder, saber esto y que si te lleno de bendiciones o te hago daño fue debido a los pensamientos que pusiste sobre mí... eso es poder.

El poder es un viaje al autoconocimiento y al saber que tú creas tu realidad; ahora, el poder sin propósito, sin intención, no sirve de gran cosa ¿para qué quieres saber cosas que no vas a aplicar? Cosas que no te van a transformar.

La magia ha decidido no esperar más y viene por nosotros... sin poder la magia te puede agarrar con los calzones abajo.

La magia se aburrió de esperar y llegó a todo lo que da, el 23 de Abril de 1994... Los humanos durante mucho tiempo han dicho: “Como me gustaría tener una varita mágica para poder cambiar las cosas”, en otras palabras lo humanos han estado invitando a la magia durante mucho tiempo; Ahora ya esta aquí, la Gran Magia, la Gran Diosa; y ahora que está aquí, queremos jugar al amnésico, “bueno yo decía... este, realmente no quiero cambiar las cosas... y menos mágicamente”.

Demasiado tarde; La Diosa nos toma muy en serio y verdaderamente está poniendo a nuestra disposición la magia, el amor, la magia con amor y el amor mágico. Muchos se están haciendo del baño del susto... demasiado tarde; “Quiero seguir manipulando, chantajeando, inculcando, evadiendo; no me digan que yo soy un mago que crea su realidad. No quiero esa responsabilidad. Que alguien decida por mí, que alguien piense por mí, que alguien actúe por mí”.

Demasiado tarde, no se puede, decidir no decidir es una decisión, pensar en no pensar es pensar, quedarte paradito sin hacer nada es actuar.

Hay básicamente tres elecciones: La del mago que dice: Voy a ver como son mis pensamientos, sentimientos y acciones para darles un propósito. La mediocre: “Pa` donde me lleve el viento esta bueno; si aterrizo en un colchoncito bien, si aterrizo en un mojón de caca también está bien”. Y la destructiva: “estoy tan enojado con el mundo y la vida, que por mí que nos lleve el carajo a todos”.

Desafortunadamente, la del mago, la más digna de todas es la menos transitada. A la gente le asusta meter el cuerpo... zambullirse en el subconsciente y reestructurar, enderezar el espíritu. Es un camino que requiere disciplina, amor, creencia, desafío, valor y voluntad; sobre todo estas dos ultimas, valor para verse en el espejo y voluntad para cambiar.

Tengo un amigo, continuó el coyote, y usa una metáfora muy buena al respecto; dice que es como cuando los humanos salen de bañarse y se miran al espejo del baño, lo que ven ahí es un monstruo, una visión deformada por el vapor, ahora bien; o te echas a correr asustado, o te quedas y limpias el espejo y descubres a tu verdadero yo.

Debo estar lleno de poder –pensé- Estoy aquí hablando con un coyote en medio de este pueblo abandonado... No sé si pestañee, pero en un instante el coyote ya no estaba ahí; el pueblo ahora parecía más viejo, más árido y gris. Empezó a soplar un viento muy fuerte, cada vez más frío y húmedo, era posible que se aproximara una tormenta y yo tendría que encontrar un techo por lo pronto. Caminé en busca de un refugio, siempre, o por lo menos eso me pareció con el viento en contra; el viento ululaba y parecía reírse de mí. ¿Dónde estaba mi supuesto poder? –pensé- y el viento, como si asintiera me atacaba con más fuerza.

Afuera de una casa un letrero se golpeaba violentamente: “La Casa del Astrólogo” –decía- Por alguna razón ese lugar me pareció el único refugio disponible, intenté tocar la puerta, pero no pudiendo más ante la furia del viento, recorrí el cerrojo y entré inmediatamente, dispuesto a disculparme usando al aire como pretexto.

La habitación estaba casi a oscuras y su silencio marcaba un gran contraste con el ruido que hacía afuera, la única luz, provenía de unas lamparitas en forma de planetas que parecían flotar, eran de colores rosa, verdes, morados, azules y rojos; luces fluorescentes pero de baja intensidad.

“Bienvenido, enseguida estoy con usted” dijo una voz, “Estoy buscando una vela”. Al encender la vela, vi a un aciano que parecía vestir un traje comando azul que le quedaba muy grande.

- ¿Gusta una taza de té?
- Gracias, si... discúlpeme, entré porque afuera parece que va a venir un huracán.
- Si, si, está bien; no se preocupe, los pocos que quedamos en este pueblo, entramos como si nada a cualquier casa, no se preocupe ¿le gusta la astrología?
- Mmmm si, me parece interesante, aunque...
- Es como una brújula, los astros simplemente señalan cosas, direcciones, flujos de eventos, pero no los causan; pueden apoyar las energías que señalan, pero no las causan... ¿por qué? Porque cada quien crea su mundo.

En eso acercó un par de tazas de té de limón a una mesa y me hizo la seña de que lo acompañara.

Uno – Prosiguió en su monólogo - podría tener todo el conocimiento que quisiera, así, en un tronar de dedos, ¿pero de que serviría? En cambio hemos decidido conquistar el conocimiento poco a poco; digamos que para aprendernos el caminito, caminar el camino y aprendérselo eso es poder. Aparecer de la noche a la mañana en nuestra meta, nos dejaría con la sensación de incertidumbre; se puede, pero preferimos el placer de caminar, la certeza de caminar y la sabiduría del camino. Hay saltos y son bienvenidos, sprints naturales en nuestro camino, pero más bien son producto de la maestría del caminante. Así que nos gusta caminar y lo que vinimos a hacer es a caminar... Pero déjeme regresar a lo de la astrología.

Los planetas, son como una brújula, pero también son como puertas (de entrada o de salida) y no sólo los planetas; de hecho, la apertura más importante que una puerta de estas puede tener, fue una que sucedió en 1994, cuando se abrió el portal de Sirio... La estrella Sirio ¿sabe usted? ...Sí, si, también las estrellas son puertas; pues bien, el 23 de Abril de 1994 el vórtice de Sirio se abrió completamente, como no lo había hecho por 90 000 años y como no lo volverá a hacer hasta dentro de otros 90 000 (si, esta realidad continua siguiendo ese ciclo).En aquella ocasión eran los inicios de la civilización de Lemuria; hoy la apertura del vórtice puede significar el regreso a casa.

Varios eventos astronómicos y astrológicos sucedieron alrededor de esta fecha, en 1978 Plutón entró en la órbita de Neptuno, convirtiendo a éste, en aquel entonces, en el planeta más lejano a la tierra. Pero lo que esto significa es que la energía de Plutón la tuvimos más cerca que en los últimos 250 años (que es el ciclo en el que se presenta este fenómeno) y estuvo ahí hasta 1999 y no sólo esto, sino que astrológicamente, Plutón (de 1984 al 94) permaneció en la casa 8 que es la que rige escorpión.

Plutón, nos dicen los astrólogos, es el planeta que marca un cambio: muerte, regeneración, renacimiento, nueva vida, transformación, transmutación y trascendencia potencial. ¿La casa 8? Marca exactamente lo mismo; es decir que este mensaje, no sólo estaba escrito en los cielos, sino también subrayado y con negritas. Fueron dos décadas maravillosas, que

cambiaron la historia de la humanidad. ¿Pero que era eso que nuestro sistema solar estaba señalando?

En el sistema estelar de Sirio, hubo una conjunción de la estrella mayor (Sirio A) con otra estrella de su mismo sistema, una estrella oscura (Sirio B) y este fenómeno ocurre cada 51 años, lo extraño –continuó el anciano- es que Plutón sólo señala esta conjunción cada 90 000 años. ¿Qué ocurre entre Sirio y la Tierra cada 90 000 años? ¿Qué significa Sirio? -Aquí el anciano se puso de pie y como si fuera un actor de teatro prosiguió-

...En el principio, “Todo” se preguntó ¿por qué? Y para responderse a si mismo Todo tomó la forma de la Diosa. La Diosa quiso crear universos, pero no los quiso crear sola, aunque hubiera podido hacerlo; Ella quería compartir la dicha de crear y la Diosa creó a Dios. Entonces la Diosa y Dios crearon “Todo lo que Es”, universos dimensionales y no dimensionales.

Para crear un universo dimensional como el nuestro, primero hay que crear un espacio y la Diosa, como si inflara un globo creó ese espacio, a través de una pequeña abertura, la Diosa “sopló” el espacio de este universo y no solo eso, sopló la materia con que se formarían nebulosas y galaxias, soles y planetas. Esa abertura, esa puerta, es el vórtice de Sirio; Sirio es el portal de la Diosa a través del cual creó nuestro universo.

El 23 de Abril de 1994, la Tierra se volvió a alinear completamente con el vórtice de Sirio.

-Bueno, ciertamente eso suena magnífico... vaya, la Diosa ha regresado; dije tratando de hacer un comentario.

-Así es, ha regresado... aunque realmente nunca se fue.

-Y discúlpeme, ¿en términos prácticos, esto que quiere decir? (Intuía la importancia de que la Diosa regresara... pero ¿para qué?)

-Todo es diferente ahora, el pasado ha soltado su garra... Ahora no respondemos según lo que fuimos sino según lo que soñemos ser. Claro, desgraciadamente nos definimos según nuestro pasado y eso no nos deja ver las posibilidades que un futuro no predeterminado nos ofrece.

- Entonces, habrá que aprender a soltar el pasado, dije casi adivinando.

-Soltar el pasado, dijo el anciano y suspiró; fue entonces cuando alcancé a ver uno de los muros de la casa, un muro colmado de cuadros de fotografías de personas, sentí un escalofrío.

-¿Me acompaña? Lo seguí a un patio interior, el viento, la tormenta, todo había cesado y en su lugar, la más espléndida bóveda celeste nos cubría con su noche y estrellas. El viejo en una especie de anafre puso petróleo e inició una fogata, luego disculpándose regresó al cuarto para traer cargando las fotos, que sin pensarlo dos veces echó al fuego. Los cristales

se estrellaban con el calor y el papel se consumía; creo que el viejo hizo un par de viajes más hasta que completó la tarea de quemar todas las fotografías.

-...El pasado, nada nos lastima más, nada nos da una identidad como el pasado; ansiamos recibir lo nuevo, pero no queremos dejar libres nuestras manos; sacrificamos la libertad de tener lo que queramos por aferrarnos a lo conocido, aunque nunca nos haya funcionado. El conocimiento nos pide dejar el miedo, ir despiertos y abiertos hacia el; es una tarea que exige compromiso... ¿Le gusta el circo?

Había un circo en el pueblo, treinta minutos más tarde nos encontrábamos en las gradas de la carpa circense.

Estimado público – dijo el maestro de ceremonias – Por respeto a nuestros compañeros los animales, el Circo del Futuro, les informa que las bestias que a continuación verán no han sido amaestradas ni permanecen en cautiverio, presentan un espectáculo dirigido bajo su instintiva creatividad sin ninguna supervisión humana; así mismo, las plantas que han decidido participar en esta función, cabe hacerlo notar, han decidido aparecer en escena por su propia voluntad...

Señoras y señores, ofrecemos a continuación el espectáculo más grande del mundo: bestias, plantas y minerales danzando en armonía con el ser humano. Demos un caluroso aplauso a los artistas de ¡nuestro circooooo del futuroooo!

La gente rompió en una ovación. Salieron unos tigres que se paseaban libres entre el escenario y las gradas soltando furiosos rugidos para deleite y sorpresa de los presentes; águilas entraban y salían surcando el cielo de la carpa, las plantas crecían por todos lados y hasta en ocasiones había que hacerse a un lado y ver como un roble rompía gradas y lona para erguirse imponente... El circo se convirtió en una jungla, luego en un bosque, también cambio a tener una apariencia semidesértica y hasta una especie de tundra, cientos de especies desfilaron; enjambres de abejas, reptiles. La tierra en un momento se abrió y nos presentó un hueco que comunicaba al mar, una ballena saltó como clímax del espectáculo; la gente reía, gritaba o caía en éxtasis y quizá sólo para recordarnos que esta era una función circense, de repente por aquí o por allá, aparecía un malabarista o payaso. El viejo siempre sentado a mi lado, sólo reía y repetía entre aplausos: ¡grandioso! ¡simplemente grandioso!

¿Qué le pareció el espectáculo? ¿lo vio todo? preguntó; Si, creo que si –Dije, aunque sabíamos que era imposible ser conciente de todos los detalles. Maravilloso, eso quiere decir que tuvo la suficiente ligereza. Para saber divertirse es imprescindible tener suficiente ligereza, quizá la ligereza y la diversión sean directamente proporcionales... El viejo hizo una pausa y continuó. Esto me pone a pensar... ¿En qué? – En la libertad, la ligereza, el no destino y el destino... Lo primero que hay que saber del destino, es que no hay destino, somos enteramente libres de hacer lo que queramos cuando queramos... sin embargo, sí hay un destino, no es una cosa obligatoria o algo así, pero no deja de ser cierto que todos tenemos cosas diferentes que queremos de la vida; vemos de diferente forma, pensamos y sentimos de una manera única y por lo tanto nuestro corazón busca algo que sólo existe para mí, y por mí. Ese es nuestro “destino”, como el pez busca el agua, como un águila el

viento, así cada quien busca su destino, eso que llene su corazón. Creo que esto lo podría explicar mejor el filósofo, no vive lejos de aquí aunque mejor sería irlo a ver hasta mañana.

En las afueras del pueblo había un gran árbol, al principio no la vi, pero entre las ramas inferiores había una casita de madera a pocos metros del piso.

El filósofo era un niño un poco regordete de unos diez años de edad; cuando nos aproximamos al árbol, se asomó por una de las ventanas y nos invitó a subir, pero no entramos a la casa, sino que nos quedamos sentados en una rama.

¿Fueron al circo? Estuvo genial –Fue lo primero que mencionó; Sí, no nos lo hubiéramos perdido por nada – Dijo el anciano. Estuvo excelente –Concluyó el niño.

Estábamos platicando del destino –Siguió el viejo; Pero el niño interrumpió: El destino, podríamos platicar mucho del destino, pero me da flojera, en vez de eso, si quieren, les puedo enseñar un camino de hormigas que acabo de descubrir...

Vimos las hormigas, un gusano, subimos a otras ramas, recolectamos piedras y al cabo de un par de horas yo ya me encontraba francamente fastidiado – No lo veo muy contento – Me dijo el niño; - Bueno pues, esto de andar viendo bichos no es mi idea de diversión; - ¡Perfecto! ...ese es el destino, descubrir como nos vamos a divertir, cada quien tiene que descubrir lo que es divertido y eso es diferente para todos. – Aprender a divertirnos, esa es parte del destino de todos – intercedió el anciano. –Sí, aprender a divertirnos; creo, la diversión cambia con el tiempo, así es que hay que volver a buscar lo que es divertido, crearlo, aparecer nuestros juguetes con la imaginación y voluntad. –Creamos nuestro destino – dije; Sí, creamos todo, y ojalá aprendiéramos a crear sólo cosas divertidas, estas son dos partes que son iguales para el destino de cualquiera: adulto, niño, mujer u hombre, darse cuenta que uno inventa toda su realidad, que uno crea sus juguetes y dos aprender a divertirse. Otra cosa sería aburrida; como un camino de hormigas donde no hay libertad, ni decisión, ni diversión, ni nada. Hay humanos que caminan como hormigas y no se preguntan por el destino que guarda su corazón.

El viejo mencionó que luego iríamos a visitar a uno de los trapevistas e invitó al filósofo a acompañarnos, pero éste se negó, en vez de eso le preguntó crípticamente al viejo, si creía que yo fuera el que venía a hacer un mapa, a lo que el viejo dijo que no sabía y no se habló más.

Cuando íbamos rumbo a ver al trapevista, le pregunté al astrónomo sobre si estaban esperando la llegada de un cartógrafo o algo así; Pues, como te puedes dar cuenta, nuestro pueblo está casi derruido, se podría decir que ya no tiene futuro, y si, en cierto sentido, estamos esperando a... a un especie de arquitecto, digamos; alguien que haga el anteproyecto de lo que será nuestro nuevo pueblo. Le aclaré que yo no podría llenar ninguna de esas expectativas y el dijo que estaba bien, que sólo el tiempo diría cual era mi misión en ese pueblo.

Pese a todo lo irracional o ilógico que había sido mi estancia en ese lugar, realmente nunca me preocupe por ello, ni por saber como había llegado ahí, de donde venía y para

qué; sí es que había un para que. Estaba ahí, de alguna manera me sentía como en mi casa; era como un sueño, uno simplemente entra y vive la situación sin cuestionarla mayormente. Lo único, es que este “sueño” parecía que guardaba para mí muchas claves, muchas cosas que aprender y que de alguna manera revelarían mi misión, no sólo aquí, sino en la vida.

Por alguna razón, pensé que el trapecista sería hombre, pero me equivoqué, la trapecista nos recibió vestida con su traje de circo, en su casa se veían colgados carteles de funciones y por todos lados elementos de utilería circense.

Bienvenidos – Nos dijo, saludó besando en la mejilla al astrólogo y a mí me tendió cortésmente la mano. – ¿En que puedo servirles? – No, no te preocupes Natasha, sólo ando mostrándole el pueblo a nuestro amigo. – Pues, creo que no hay mucho que ver en este lugar. – Al contrario, tercié; La gente de aquí, me ha parecido maravillosa y por cierto, el espectáculo de circo es algo que escaparía a cualquier descripción en su hermosura y majestuosidad – Sí, el espectáculo es muy bueno, concluyó la equilibrista; Pero, quizá, ya hayas visto a la gente más interesante de este lugar, sé que visitaron al filósofo... – vamos Natasha, no seas tan modesta, ¿Por qué, no nos platicas de tu arte? - ¿El equilibrio en la cuerda floja? –La maga del trapecio, se quedó pensando un instante: “Bueno pues...yo digo que es como volar, digamos que todavía estoy aprendiendo a volar y sólo me falta aprender a dejar de pisar la cuerda.

- Eso es hermoso Natasha ¿Cómo le haces para volar? – La práctica es importante, es volverse livianita... como una pluma al viento; verás, el enfoque de tu mente los es todo, tienes que enfocarte en volar y para esto tu mente tiene que ser muy liviana. Yo cuando me subo a las alturas y camino por la cuerda, me olvido de mis problemas y preocupaciones, para poder volar hay que tomarse a la ligera la vida, así allá arriba es fácil dejarlos y caminar volando... caminar... El equilibrio es importantísimo, el secreto del equilibrio está en caminar, nadie, ni el mejor equilibrista del mundo podría estar totalmente quieto durante un breve lapso, para lograr el equilibrio es necesario cambiar, cambiar ahora a la izquierda, ahora a la derecha, constantemente. Y creo que así es la vida, si quieres mantener armonía en cualquier relación, lo ideal es cambiar, cambiar y recambiar constantemente, las posiciones rígidas o estáticas son la pérdida de equilibrio, la caída y la posible muerte.

- Se debe necesitar mucho valor para enfrentar la muerte en cada función. Lo que a los que frecuentamos las alturas nos hace volvernos místicos, el misticismo es el único recurso para enfrentar lo inevitable. Sólo la espiritualidad te da la fuerza de carácter para subir al trapecio o a la vida. Quizás al principio la espiritualidad sea un paliativo contra el miedo al más allá, una especie de fe ciega, pero en esta ceguera, en este constante mirar hacia adentro, vas descubriendo la luz, descubres nuestra verdadera esencia que es la espiritual. Entonces, subirse a la cuerda o al trapecio, pierde su sentido tradicional, ya no es un fin, ya no eres un equilibrista, alguien que trabaja y vive de eso o para eso; no eso deja de existir, ahora te vuelves un pájaro, un ser espiritual que tiene como camino, como método, como vehículo, como pretexto, el equilibrismo para encontrar más y más su ser espiritual. Lo que fue un paliativo, ahora es tu razón de ser, lo que fue tu vida, ahora es tu método... Así es que realmente no importa si caes. Sabes sin lugar a dudas, que existe el reino de los pájaros y sabes que tú eres uno de ellos... Y dime tú, gorrión ¿Qué te trajo aquí?



La actitud de la trapecista cambió y de pronto me cuestionaba directamente; - Bueno, dije; digamos que yo también soy un pájaro, pero no me encontraba en el lugar adecuado. Andaba buscando responder a mi sed espiritual, aquí y allá, y un día decidí tomar un autobús al lugar que fuera y bajarme en la mitad de la nada, y caminar.

- Tal vez volar – Dijo la equilibrista; Tal vez... concluí. El caso es que has llegado hasta aquí, buen amigo -dijo el viejo; No sé, quizás hasta seas el hacedor de mapas que andamos buscando, añadió Natasha. El comentario me sacó de quicio y voltee a ver inquisitivamente al astrólogo, miró al piso y como luchando contra un cúmulo de ideas que se le venían a la mente, finalmente dijo: Bueno, no quería interferir en que tú descubrieras por ti mismo, si eres o no el hacedor de mapas que estamos esperando, creía que así era mejor; el ser hacedor de mapas es mejor que se descubra por si mismo y no que alguien te induzca a serlo, voluntaria o involuntariamente, pero en fin... además no hay mucho tiempo.

- Mejor cuéntale un poco la historia de este pueblo – Dijo Natasha al astrólogo, para que sepa porque necesitamos un hacedor de mapas. - ¿Es un hacedor de mapas, algo así como un arquitecto o ingeniero que necesitan para reconstruir su pueblo? – Adelante la pregunta, un poco víctima de la ansiedad de conocer este misterio. – Bueno, sí; dijo Natasha. Pero es diferente, muy diferente a cualquier arquitecto o ingeniero, su profesión es diferente a cualquiera, pero por qué mejor no escuchas un poco de la historia de este lugar, para que vayas entendiendo. – Hice un gesto de ser todo oídos, el viejo me vio y sabiendo que era su turno, contó la historia:

Bueno, pues, dicen que este pueblo lo fundó un ángel, y este ser prometió que en este pueblo no faltaría nunca nada, que habría abundancia de todo y para todos; y que todo lo que quisieras, podrías obtenerlo sin mayor lucha, ni esfuerzo, que bastaría desearlo y al poco tiempo lo tendrías; Pero también advirtió, que aunque los recursos naturales eran abundantes habría que tratarlos con respeto, a todos y a todo, en otras palabras, dijo que los recursos naturales eran limitados, así como la paciencia humana y cierta fragilidad del amor y de la confianza. También añadió como un paréntesis al respecto, que siempre contaríamos con la fuerza del perdón en caso de mal utilizar nuestro poder creativo. Dijo que esta era también la promesa que las fuerzas del universo nos regalaban (La energía de Dios y de la Diosa y de Todo lo que es) ...A esta promesa se le llamó la promesa espiritual.

No sabemos quién, como o cuando, lo cierto es que un día, alguien no pudo manifestar lo que deseaba, o por lo menos no lo manifestó en el instante preciso que lo quería; Lo más probable es que ese alguien quisiera alardear de la rapidez de su creatividad y no lo consiguió, salvo sentirse humillado, traicionado y abandonado. Cuando las fuerzas del universo trajeron lo que quería – demasiado tarde para él – Lo rechazó y víctima de su herida, proclamó que la promesa espiritual era una mentira, así que ideó un sistema más grosero de “manifestación”: el acaparar, el robar, el mentir. Dijo que no había suficiente de nada y que lo mejor era agarrar de lo que había lo más que se pudiera mientras hubiera, sin importar, para esto, pisar al de junto.

Como era un sistema en contra de las fuerzas del universo, tuvo que decir que el dolor, la lucha y el sufrimiento eran los medios más dignos para conseguir lo que se quería. Negó la magia y negó la espiritualidad. Pero lo peor, fue que hizo que la semilla del miedo se

expandiera, ya que ante su “éxito” inmediato algunos decidieron copiar el sistema, rehusándose a pensar, a sentir ó a recordar la promesa espiritual.

La gran mentira del ego, sustituyó poco a poco a la promesa espiritual. Se inventó la guerra y la explotación del hombre por el hombre... y así fue como nuestro pueblo decayó. Como victimas del miedo nos enfrascamos en una carrera loca por obtener egoístamente; pronto los bosques dieron lugar a este desierto, y contaminamos el aire y el agua.

Pero afortunadamente, este no es el fin de la historia – aunque podría serlo – ya que el ángel, junto con la fuerza del perdón, nos dejó otro regalo: La sabiduría; el recuerdo de la promesa espiritual. La gente nunca se sentiría totalmente llena, satisfecha, hasta no recordar su herencia. El recordar esta herencia es el deseo de Dios / Diosa / Todo lo que es. Y su deseo, si coincide con el nuestro, puede devolvernos a la promesa espiritual. Y eso es lo que este pueblo necesita, alguien que “recordando” la promesa se ponga a actuar de una manera diferente, a trazar caminos nuevos hacia aquel lugar; necesitamos a alguien que haga ese mapa con sus actitudes, deseos, pensamientos y sentimientos, ese es el hacedor de mapas que necesitamos.

## CAPITULO II

### La Guerra

Voltea a tu alrededor y verás que todas las armas las tienen ellos, voltea a tu alrededor y verás que esta guerra en la que te estás enfrascando, no tienes ninguna oportunidad de ganar... La armas que uses se voltearán en tu contra y sus armas te acertarán con sin igual precisión.

Es una guerra perdida, si decides luchar con sus armas es una labor imposible, si insistes pelear en su territorio.

Volteas a tu alrededor pero no ves otras armas, no ves otro territorio más los que ya conoces: los del enemigo. ¿Tiene sentido pelear una guerra así? -No; Estamos aquí para ganar la guerra, no para perderla. Entonces ¿con qué armas y bajo que territorio peharemos, si no hay alguno propicio? Es cierto, la única solución, es ver, ver de nuevo, buscar en la nada, volver a observar –esto es paciencia- y crear un nuevo territorio, con “armas” nuevas; y digo armas a falta de otro nombre, “herramientas” quizás. No, no estamos aquí para perder, pero a veces, nos encontramos enfangados en nuestra trinchera, sintiéndonos indefensos, frustrados, impotentes ante el fuego enemigo, a veces, en un ataque de coraje o de desesperación, juntamos fuerzas y salimos de la trinchera disparando a diestra y siniestra, sólo para volver a caer heridos y querer rendirnos, la situación parece perdida. Pero, tenemos la sabiduría y la paciencia. Ahí en nuestra trinchera, muertos de frío, de miedo, enlodados, sin casi podernos mover, debemos tener paciencia y ver nuevamente, revisar fríamente y apasionadamente la situación.

¿Qué encontramos? Uno, tenemos al aliado más poderoso de todos: Dios/ Diosa/ Todo lo que Es; Dos, Inclusive este aliado está presente en el enemigo, una chispa que como un virus benigno sólo espera un campo fértil para desarrollarse, es como si tuviéramos armas químicas a nuestro favor.

\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

Decidimos salir al campo justo después del atardecer para encontrarnos con un señor que el astrólogo llamaba “el rastreador”: – La cosa es que, como siempre nos sorprenden los voladores, como no los vemos, vienen y se comen nuestra energía de los pies, pero ahora les vamos a voltear el chirrión por el palito, ahora nosotros somos los que los vamos a ir a buscarlos para darles un buen susto y enseñarles de una vez, quien es el que manda aquí...

Según el rastreador, lo queramos ver o no, vivimos en un mundo de magia, y la magia la hacemos con nuestras creencias; “la cosa es que durante mucho tiempo hemos creído en la chingadera esa del ego negativo, que hasta ya se convirtió en un ser de veras. El no tiene la culpa de que quiera tragar, y eso es lo que hace, se la pasa tragando nuestra energía, no sólo porque vive de ella, sino porque además así, nos mantiene tarugos; para que no nos demos cuenta de que vive a costa de nosotros.” “Sí, así fue, nosotros hicimos un monstruo y ahora nos tenemos que hacer cargo de él, nuestro ego en principio se supone que sólo debería habernos traído la información del exterior a nuestra conciencia pero sin interpretarla, a nosotros nos correspondía ese papel pero lo declinamos”.

Cómo fue eso -pregunté al rastreador; “Pos el ego, por suponer algo, nos dijo: aquí tenemos este problema, tal persona viene a reclamarnos algo que cree que le hicimos, y nosotros no quisimos hacernos cargo del problema y le dijimos – Ay no me estés molestando y hazle como puedas. Entonces el ego, que no esta capacitado adecuadamente para solucionar problemas le dijo a la persona en cuestión: Mira ven mañana y te tendré una respuesta; nosotros luego le preguntamos al ego – ¿Oye resolviste el problema? Y él dice que sí y nosotros tan contentos. Pero el problema como no se resolvió fue empeorando y cuando la persona con la que teníamos el conflicto regresa para golpearnos nos enojamos con el ego y le decimos: ¡Mira nada más que desbarajuste haz hecho! ¡Ahora yo voy a tener que hacerme cargo de mi vida! ¡Quedas despedido! El ego entonces se queda resentido pensando: Todavía que hago la chamba de este cabrón viene y me regaña, y no sólo eso, me quiere quitar la chamba de patrón... ¡Pero esto no se va a quedar así! Ahora voy a interferir en todas sus decisiones, me meteré en cuantas pueda se dé o no se dé cuenta, si cree que me va a chingar, está equivocado, antes me lo chingo yo a él, aunque nos lleve el carambas a los dos”.

Y ahí fuimos en búsqueda del volador, la personificación viva del ego negativo, uno de los primeros enemigos con los que nos topáramos en esta guerra. Caminamos en el desierto y caminamos por horas, la fatiga se empezó a hacerse evidente y entonces fue cuando me pregunté si todo esto tenía sentido, ¿para que ir a buscar a un volador? ¿para que entrar en una guerra contra una serie de enemigos imaginarios? ¿no sería más fácil que asumiera el control de la situación y proponerme como un sustituto del hacedor de mapas que estaban buscando? Tenía algún conocimiento en la organización de grupos y cosas así; entonces ¿qué tan difícil podría ser? Quizá, más que andarse peleando con algo que ellos llamaban “nuestra propia negatividad”, lo que era recomendable para ese pueblo era que alguien les dijera lo que deberían hacer, y yo tenía varias ideas al respecto; no lo sabía pero quizás me podrían ofrecer un buen puesto en su comunidad y quedarme a vivir ahí, ya que finalmente yo era alguien con estudios en un lugar donde no parecía que hubiera mucha cultura, si – pensé- quedarme aquí... y algún día, verían que yo realmente era una persona preparada y recibiría el lugar que me correspondía, ya que finalmente yo soy una persona... no mejor que todos ellos, si no que *casi* todos ellos... aunque... Bueno ¿y si realmente yo era ese salvador que andaban esperando? podría ser... ¡Dos perros peleándose! El sonido de dos perros pelándose me despertó de mi ensueño...

¡Jijo de la tiznada! Exclamó el rastreador; entonces los vi: encarnados en una feroz batalla, uno de ellos que había empezado la lucha con cierta dignidad, poco a poco iba cediendo y empezaba a mostrar indiferencia en el combate, el otro sabiéndose cada vez más dueño de la situación sólo hacía lo necesario para de cuando en cuando recordarle a su subordinado quién mandaba ahí... y me dolió, el perro dominante había vuelto a morder mi cuello; yo era un perro, un perro subyugado y tenía en mi cuello una mordedura demasiado fuerte y profunda como para que fuera una simple advertencia, era más que eso, era un anticipo del verdadero deseo de la bestia triunfante: la muerte de su opositor.

¡Jijo de la tiznada, ya te cayó el volador! Pelea, No permitas que te derrote. Pero... dije al fin; No le hagas caso, me dijo el perro contra el que peleaba, las mordidas que te di, fueron por tu bien, quiero que despiertes, date cuenta no existe esa cosa que este estúpido te dijo, eso del ego negativo, eso no existe, ¿cómo crees que toda la responsabilidad es tuya? ¿y

todo lo que los demás te han hecho? ¿Ya los vas a perdonar?; No señor, si ellos arruinaron tu vida, ahora ellos te la pagan, tienes derecho a estar enojado, después de todo lo que has hecho por los demás... ¿y ahora resulta que borrón y cuenta nueva? ¡No señor! Tu ya sufriste, el mundo te la debe y si ellos no se quieren hacer responsables, recuerda más vale solo que mal acompañado... ven, unámonos; apartémonos del mundo, apartémonos a maldecir a este mundo que no te da tu lugar, apartémonos en resentimiento, en enojo... ven que yo te voy a enseñar a manipular, a chantajear, a usar la intimidación y la autolástima para conseguir lo que quieras... Vi la mentira en sus ojos, palabras “dulces” llenas de odio y rencor, un traicionero que me pedía confiara en él, alguien que en el fondo deseaba destruirme, pelee, yo en mi cuerpo de perro; el Ego negativo, alias el volador en su cuerpo de perro; peleamos y entonces descubrí para mi asombro que ese perro no tenía poder, que toda la energía que antes disponía, no era suya, yo se la había dado, a través de mis miedos y de mi indiferencia a defenderme, pero ahora me estaba defendiendo, estaba nuevamente al mando, yo era el que ya no estaba haciendo caso a la primera provocación del Ego, yo era quien podía dar un paso hacia atrás para saber cuando y como asestar el mejor golpe o mejor aún, dar un paso hacia atrás y verlo soltando mordiscos al aire, yo ya lejos de sus dentelladas necias.

El Ego negativo manifiesto en la forma de lo que le llamaban “el volador” me miro enojado. – ahora discúlpate con él, dijo el rastreador. ¡pero ¿cómo? sí él me quería matar!  
 - Sí, y harías bien en no fiarte de él, porque todavía es tu enemigo mortal. Sin embargo hay que saber ganar, y más importante que eso, es ser responsable, porque ese enemigo tú te lo creaste, si no creas que no te oí con eso de que querías enmendarnos la plana en este pueblo de incultos, ves ahí dentro de ti, en tus pensamientos está tu enemigo, sólo que te traje al desierto para que lo vieras fuera y te echaras un agarrón con él. Era verdad, yo era el que me sentía superior y lleno de resentimientos con un mundo que “no me daba mi lugar” Yo era (¿o todavía soy?) mi propio Ego negativo. El Rastreador me hizo un bien al traerme aquí, si no hubiera puesto fuera de mí a mi Ego convirtiéndolo en el Volador, quizá nunca lo hubiera visto y nunca lo hubiera enfrentado, estaba en deuda con él. Y aunque somos nuestro propio Ego negativo, es muy importante verlo como algo que no somos nosotros, como un enemigo mortal –el Rastreador parecía leer mi mente- Porque más bien nosotros somos nuestro ser más real, un ser en verdad luminoso, lleno de amor y luz. Hay que identificarnos con ese que vamos a llegar a ser y desidentificarnos con ese que queremos dejar de ser (El Ego negativo); así que discúlpate con el señor Volador aquí presente, porque tu lo pusiste a chambear en un trabajo que a él ni le corresponde y ni puede hacer, porque es a ti, al que el corresponde interpretar las cosas que vives en tu vida, discúlpate, pero aguas, no le des la mano porque muerde... Intente disculparme, pero el Volador me detuvo y me dijo que me guardara mis disculpas –Allá tú, si le quieres creer a ese, simplemente míralo, ve su sonrisa sardónica y decide. Y eso fue lo que hice vi la sonrisa del Rastreador y vi que simplemente era eso, una sonrisa; El Ego Negativo decía que esta era una mueca sarcástica, yo... bueno, vi una sonrisa y decidí que era una sonrisa amable, entonces supe que no existen sonrisas sarcásticas, ni amables, ni afables, ni irónicas, ni seductoras, ni nada... existe una sonrisa, y yo la interpreto, yo le pongo el adjetivo que quiera y en eso se transforma mi realidad. El Rastreador me miró complacido, -gracias, por verme amable, nos conviene a ambos; el Volador dio media vuelta molesto y se marchó... le había ensañado quien mandaba aquí.

De regreso en el pueblo había gran conmoción alrededor de la presidencia municipal. El presidente llamaba al orden a los ahí presentes – La propuesta que hemos recibido es la siguiente: “Entertainment Corporation” nos propone comprar todas las casas del pueblo, remodelarlas y a la vez contratarnos como empleados suyos, para hacer de este lugar un nuevo destino turístico basado en nuestras tradiciones, claro que muchas de ellas se tendrían que modificar, para volverlas más accesibles al público en general que vendría a visitarnos. Se nos indicaría como vestir, que lenguaje usar ante el turista y como comportarnos, la paga por nuestras propiedades y el sueldo que nos ofrece la compañía, como ya vieron, es bastante considerable. – Sobre todo porque nuestro pueblo ya se está cayendo sólo a pedazos- Gritó una voz y le siguieron algunas risitas. – Por favor no interrumpen y déjenme continuar, siguió el presidente. Lo único que nos exige la compañía, es que tengamos la mejor disposición para el trabajo, que nos exijamos diario siempre ser mejores. Desde mi punto de vista, creo que valdría la pena hacer ese pequeño esfuerzo para sacar a nuestro pueblo adelante, ¿no sé que opinen ustedes?.

Se propuso hacer una votación y se pasó a cada hogar repartiendo folletos donde la compañía explicaba lo que se esperaba que la gente hiciera, las modificaciones al pueblo y las supuestas ganancias que esto conllevaría. Casas que no son casas, dijo el astrólogo; costumbres que no son costumbres, un pueblo ficticio donde sus habitantes siempre sonríen y viven para agradar al turista... todo esto me suena terriblemente mal. Hay una enorme diferencia entre la felicidad actuada y la felicidad que nace a partir del ser íntegro o auténtico –tercio el filósofo – La primera es una farsa basada en la represión de las emociones, una olla exprés a punto de explotar. La segunda por el contrario ofrece la riqueza del ser que se conoce a sí mismo, su sabiduría; por ejemplo es como un pan blanco contra un pan integral, la persona que no está informada o el cínico escogerán el pan blanco sólo basándose en su apariencia o sabor conocido, pero como sabemos, una harina blanca puede derivar en trastornos en la salud, en cambio quizá la apariencia del pan integral no sea mejor que la del blanco, hay quien podría criticar que tiene “basuritas”(salvado) o que es más difícil de masticar, pero la persona que conoce sus “basuritas” y las emplea en su beneficio, quien conoce su odio y utiliza la pasión de éste, su enojo y utiliza la determinación que hay en él, su amor y utiliza su fuerza, etcétera, sin criticar a las emociones como buenas o malas, sino aceptando la “integralidad” o integridad de su ser y con la sabiduría de saberlas utilizar, es una persona más rica y con mayores recursos, que aquel que defiende su blancura ficticia. Florecer es hermoso, encontrar nuestra blancura, pero el siguiente paso que es el de la maduración, el del fruto, que sólo se da al aceptar nuestro dolor, nuestra tristeza, odio, resentimientos etc. y transformarlos y también , al aceptar nuestra belleza, gracia, bondad, verdad, etc. y sostenerlas. Hay gente a la que todo esto les suena demasiado complicado “porque no nos olvidamos de todo y simplemente hacemos nuestro mejor esfuerzo por sonreír” “reprimamos nuestras emociones en pos del bien de la familia o la sociedad o del estado, etc.” Ese no es el camino de la madurez; y no estoy proponiendo aquí, el camino de la anarquía, o de la rebeldía adolescente; No, seamos responsables de los otros y de nosotros mismos, expresemos siempre nuestras emociones procurando no hacer daño y de la mejor forma; y en caso de que estas –las emociones- excedan los límites sociales, siempre podremos “extra limitarnos” en la intimidad de nuestra mente; ahí nadie nos puede decir nada y puede ser un lugar donde sea seguro expresar emociones. Este es el camino –el camino de las emociones- de la persona que en verdad busca madurar espiritualmente. Así que yo no pienso, venderle mi alma a esa

empresa, por muy bien que nos pague o para salvar al pueblo, en ese caso es mejor una muerte (del pueblo) con dignidad que una vida mediocre o vacía.

La empresa Entertainment Co. Se retiró, pocos estaban dispuestos a asumir sus condiciones, la mayoría de la gente prefirió serle fiel a sus pensamientos y sentimientos, no renunciar a su identidad, se atrevieron y se dieron permiso de pensar por si mismos, más allá del “que dirán” del miedo y de la culpa; se pusieron en contacto con su profundidad emocional y ahí descubrieron lo que en verdad querían, más allá de algún sentimiento de venganza, desesperación, abandono o desamparo, se atrevieron a ser ellos; no por miedo al futuro o por aferrarse a un pasado, muy al contrario, estaban al tanto de la problemática del pueblo, pero aún sin encontrar una respuesta inmediata a la solución de sus males, estaban dispuestos a seguir adelante, a seguir soñando, aunque no tuvieran todas las respuestas y aunque algunas de estas quizá estuvieran erradas. Pero seguirían adelante, en pos de lo que ellos creían, en pos de lo que ellos consideraban como bueno, justo y verdadero y siguiendo a la autenticidad de su ser. El problema, como se dijo, aún permanecía y la solución a éste no radicaba en el pasado ni en la venta del alma del pueblo en pos de una apariencia falsa.

El problema no radicaba en encontrar algún sistema social justo, ni en nadie que viniera a decirles como hacerle (aunque quizá sí alguien que pudiera indicar el camino, no caminarlo por ellos, pero sí indicarlo) El problema, y muchos lo sabían, no era cambiar las instituciones, sino CAMBIAR AL SER HUMANO. Pero ¿Cómo hacerle? Muchos de los métodos antiguos habían probado su ineficacia al ser poco profundos, muy lentos o se perdían en vericuetos mentales o se regodeaban en el pasado y su dolor o lo justificaban, lo hacían “noble” llamándolo “bueno” cuando en efecto había sido demasiado doloroso o destructivo y hasta había quienes le atribuían el dolor a causas divinas. Pero ya nada de eso funcionaba, se necesitaba algo que la razón (a veces atrapada por el ego negativo) y las emociones (a veces atrapadas por el dolor y su nobleza) no podían percibir claramente, ellas no pero sí, afortunadamente, nuestra Alma. Una nueva forma de crecer, donde cada quién asumiera de manera libre, responsable y autónoma su problemática individual y se pusiera a trabajar con ella, siempre teniendo en la mira la verdad más alta que se conocía en aquella época que era la de la responsabilidad total, que se podría resumir en la sentencia: “yo creo toda mi realidad” También había que tener en la mira otro par de verdades: uno que “la vida es un regalo de Dios/Diosa/ Todo lo que es y a mi sólo me toca aprender a recibir” y que los universos están regidos por la ley del amor, un amor que nos da permiso de ser todo lo que queramos y podamos ser y tener (principio de libertad o libre albedrío). Teniendo en mente estas verdades, había que buscar la forma de limpiarnos de aquello que nos aparta de nuestra verdadera esencia. Se conocía esto, pero no el cómo, no se conocía la forma de hacerlo, hacía falta alguien que lo hiciera y así forjara una nueva espiritualidad, una nueva forma de sanarse y crecer, y haciendo esto trazara el camino, dibujara un mapa para que otros lo siguieran más tarde (al mapa no a él, recordemos que esta nueva espiritualidad estaba forjada en la individualidad).

¿Cómo hacerle? Recordó, que de hecho esta pregunta no era nueva, siendo observadores, la respuesta a esta interrogante de alguna u otra forma la había venido buscando a lo largo de su vida, desde su adolescencia, quizá desde la niñez; el primer intento, el más obvio es buscar en lo que la tradición familiar y social ofrecen, y lo que ofrecieron fue un catolicismo que haciendo de lado el susurro del alma que le decía que ese era un camino

que no lo iba a llevar muy lejos, lo abrazó sin embargo con ferviente devoción; pero su alma no se quedó callada, esperó al final de su adolescencia, despertó su curiosidad y el deseo de justicia y dignidad; muchas preguntas surgieron, preguntas que cuestionaban la existencia de un Dios justiciero, vengativo y colérico; un Dios que además permitía indiferente enormes injusticias, iniquidades y dolor, un Dios que ponía a prueba a sus creyentes de forma sádica y rigorista. Esos fueron los cuestionamientos del final de la adolescencia y fiel a la naturaleza todavía adolescente de su ser, decidió tirarlo todo a la basura y declararse ateo: “No hay Dios”. Pero esta declaración no calmó el enardecimiento de su alma y se prometió acabar con cualquier vestigio que sugiriera la existencia de un Dios, no solo para sus adentros sino también combatiendo la supuesta ignorancia de aquellos ilusos que todavía creían en su existencia. Estudió astronomía para demostrar como el cosmos no necesitaba la existencia de un Dios para existir, se bastaba a sí mismo, a sus fuerzas, a sus químicas y físicas... pero no fue suficiente; de hecho, mientras más estudiaba sobre el cosmos, más se maravillaba de la perfección reinante en el universo, de su belleza, poder y magnificencia; inclusive se enteró que muchas de las grandes mentes de estos campos se declaraban convencidos de la existencia de “algo más”, de un Dios. Su espíritu de curiosidad y rebeldía otra vez se despertó, Okay estaba dispuesto a asumir la existencia de “algo más” “algo más grande” de una inteligencia cósmica. Pero ¿Cómo era? Que atributos de los que le había inculcado podrían ser rescatados y cuales no. Ahora su estudio se volcó al campo de la metafísica y espiritualidad y en aquella época llegó a sus manos un libro para enseñar a “ver” a los niños sin los ojos utilizando las manos, el proceso era simple, había que hacer una breve meditación con el niño y permitirle sentir un cuarzo en el área del entrecejo –en todo esto el niño está vendado de los ojos -. Acto seguido de este proceso de sensibilización, se le pide al niño que toque con las manos la fotografía – quizá la de alguna revista – de algún paisaje en la naturaleza y se le pide que describa lo que “siente”, el niño quizá en ese momento describa cosas como “siento calor” o “siento vida”. Se le pregunta al niño si cree que la foto describa algo que tenga vida o una ciudad o un ser humano o algo de la naturaleza y el niño quizá nos corrija y empiece a ser más exacto en sus apreciaciones “no, no, no... creo que aquí hay una montaña... y acá está el cielo... etc.” Le pedimos que siga, si cree por ejemplo que en esa montaña haya árboles o algún ser vivo... “creo que hay pocos árboles y creo que hay un animal aquí... Es más se trata de un lobo, es blanco con gris y está echado” El se había quedado asombrado ¡su hijo (el niño) podía “ver” con los ojos vendados! Realmente no veía... captaba las sensaciones que había en una fotografía y luego las interpretaba. Estos ejercicios continuaron: una vez por ejemplo le puso la foto de una modelo vestida completamente de blanco “Es una mujer... está como brincando” – ¿Sabes cómo va vestida? “Me parece que está toda de blanco... pero aquí tiene rojo” En la foto la modelo no tenía nada rojo, pero su hijo estaba señalando justo el área del sexo. Vaya, pensó con asombro; parece ser que más que captar las sensaciones de la foto, capta la emociones que constituyen la imagen, emociones que interpreta como sensaciones que interpreta en imágenes... Quizá la realidad no sea otra cosa más que emociones que plasmamos en sensaciones llamadas átomos, que se juntan para crear moléculas, estructuras y nuestra “realidad”. Pero los ejercicios no se detuvieron ahí, el libro sugería también el experimento de recortar la imagen y pedirle al niño que dijera lo que “veía” en la parte que quedaba de la imagen, pero también que dijera en que consistía la imagen que había sido retirada; con su hijo fue una fotografía de Disneylandia “Aquí junto al castillo –dijo el niño con los ojos vendados- están parados Mickey, Pluto y Tibilín, pero faltan el pato Donald, Mimi y Daisy. En efecto, el trozo de papel recortado el cual su



hijo no había visto, contenía a los personajes que él había citado. Tiempo después – y después de salir de su asombro – Conjeturó: Sí, me había dado cuenta de que mi hijo al empezar a describir una imagen, partía de generalidades “Es algo de la naturaleza...” ¡Ahí estaba!

Lo que percibía primero era el conjunto de las cosas y luego sus partes “Hay un río, un árbol...” Esto era que había un conjunto que hablaba de todo lo que contenía, así que no importaba que una parte fuera retirada “Es algo de la naturaleza...” Seguía siendo algo de la naturaleza; Disneylandia seguía siendo Disneylandia; y en esta sensación el conjunto podía “hablar” fácilmente de lo que le había sido retirado; La teoría de los fractales ya había hablado de eso y su ejemplo más claro eran las imágenes holográficas; es sabido, que sí por ejemplo tenemos la imagen holográfica de un gato en un cristal y rompemos éste en cuatro pedazos, lo que vamos a obtener no es la imagen de un gato rota, sino cuatro gatitos en cada trozo de cristal ya que cada fragmento contiene la información del todo, ¿Y sí Dios fuera así? ¿Sí nosotros fuéramos fragmentos descubriendo dentro de nosotros cada vez más ese todo que está en nosotros? ¿Y sí todo fuera una gran sola cosa dividida en múltiples “pedazos” o expresiones? Aquí hay otro experimento muy interesante: Se le extrajo a una persona una muestra de sangre y a ésta se le conectó con electrodos para medir su frecuencia eléctrica, por separado a la persona en cuestión se le aisló y también le conectaron electrodos que median su frecuencia eléctrica, entonces se le sometió a un interrogatorio, éste comenzó con una serie de preguntas triviales: ¿qué comiste hoy? ¿cuál es tu color favorito? etc. la frecuencia de onda que la máquina registraba a su vez mostraba un dibujo de olas estables sin mayores sobresaltos, pero en un momento dado al interrogado le hicieron una pregunta fuerte o pícota y la cresta de una ola se elevó, mostrando así la excitación nerviosa del interrogado, así se llevó todo el interrogatorio y aquí viene lo interesante, que cuando se comparo el electrodiagrama de la persona con el de su tejido sanguíneo, éstos eran prácticamente idénticos, lo que nos llevaba a la conclusión de lo que sentía el sujeto igualmente era “sentido” por su sangre aunque ésta estuviera separada de él; se especuló que por ejemplo un astronauta podía dejar muestras de sus tejidos sanguíneos y ser rastreada su actividad emocional en tierra; un perro que ya sabe que va a llegar su amo tiene una conexión con él, una madre “intuye” que su hijo tiene un problema etc. Todos, todo esta interconectado, Gandhi decía que no puedes arrancar una flor sin que se estremezca una estrella. Ahora nuevamente a Dios: ¿No sería –se preguntó– Que Dios fuera precisamente el conjunto, la totalidad de todo lo interrelacionado? ¿Y sí en una de sus partes que era el ser humano, existía inteligencia, y bondad, no podrían por lo menos pensarse que la totalidad interrelacionada también tuviera estos atributos, sólo que quizá de una manera mayor, más grande? Hasta aquí la cosa iba bien, pero continuaban los problemas filosóficos; Está parte del Ser – el humano- no sólo era inteligente y bueno, también a veces era estúpido y perverso ¿Se podrían también adjudicar estas cualidades a Dios? ¿Y si en Dios cabía la maldad porque no nos destruía de una vez? La respuesta inmediata era que en Dios por lo menos había suficiente amor, que amaba suficientemente su creación, como para terminar con ella.

Recordó también la época en que asistió a cierto grupo de meditación en donde le enseñaron un par de consideraciones muy interesantes: La primera zanjaba el problema del bien y el mal: ya que decía que no había mal (o Diablo) que todo era creación de Dios y que por lo tanto en todo íbamos a ver tarde o temprano su sabiduría y amor; que sí había dolor en la tierra éste era mandado por Dios por alguna buena causa que a veces no alcanzábamos

a ver inmediatamente pero que a la larga quedaría claro; que aquello había sido lo mejor que pudo habernos pasado, desde esta óptica la enseñanza se resumía en la frase “todo es perfecto” y la segunda consideración inherente en la consideración anterior era que este Dios a pesar de los pesares era un Dios de amor (bueno y justo). Esta idea le entusiasmó, y recordando también unas enseñanzas anteriores que recibiera de un señor Nagual de la tradición Chichimeca mexicana, donde él le había dicho “mira, tú no puedes aprender nada de mí, yo soy un indio tarugo, pero sí quieres realmente obtener sabiduría pídelo directamente de la fuente, de allá arriba, y la única manera que conozco de pedir eso, es a través de la entrega total; entrega todo tu ser, todo lo que tienes, eres y haces a Dios, ponte en sus manos y ya veremos que pasa” pero en aquella época, él no estaba dispuesto a entregar nada a ese Dios Viejo (el justiciero y colérico) que además parecía estar perdiendo su batalla contra el diablo, no; pero ahora que le habían pintado la idea de un Dios verdaderamente omnipotente y que lo era todo, la cosa cambiaba; sin embargo había una última pregunta que le fue resuelta en meditación: OK Dios era Todo; el Yang y el Ying, el día y la noche, el calor y el frío, pero si todo era “válido” matar, vivir, robar, amar etc. porque todo era parte de su juego, entonces ¿por qué no vivíamos en un mundo de locos, donde hoy amaneciéramos con ley de la gravedad y mañana no? Y en meditación él vio el mencionado símbolo del Yang y Ying, y una “voz” le susurró en la cabeza: “mira, este símbolo representa todo lo que existe, aquí está el día y la noche, lo femenino y lo masculino etc. pero hay una sola cosa que no está ni aquí ni allá, hay una cosa que es el círculo mismo y que es la línea que no separa a la polaridad, sino que la une y esa cosa es el Amor. El rompecabezas finalmente estaba armado: No sólo todo era Dios, Todo era perfecto y Todo sustentaba su creación en amor. Ese Dios le gustaba más y así fue que un buen día de Octubre él hizo su entrega a Dios; donde, como le había dicho el Chamán, entregabas todo lo que eres y posees, incluyendo su vida misma al Dios que durante tanto tiempo había buscado; entonces oyó nuevamente la voz en su interior: “Con amor aceptamos tu entrega, pero sábetelo que hace mucho tiempo atrás la habías hecho, hoy simplemente la recuerdas, la renuevas; siempre has caminado bajo mi voluntad y por lo tanto tu vida ha sido perfecta...” Y entonces vio en su mente su vida pasar – como dicen que le pasa a las personas antes de morir – y vio que todos los acontecimientos que había vivido así tenían que haber sucedido, que no había error en su vida (y que él no era un error) Y lloró de agradecimiento y liberación; se había iluminado.

Pero esa fue sólo la primera de muchas iluminaciones por venir, a la primera iluminación se le conoce como el florecimiento y las posteriores constituyen el fruto espiritual. En la primera vez, apenas se está en el portal, luego viene el recorrer el templo de la espiritualidad, familiarizarte con él y hacerlo tuyo; de hecho, cuando entras y conoces el templo, te das cuenta de que aquellas “grandes verdades” que te llevaron a la puerta no son tales, sino que apenas son verdades a medias (por no decir mentirillas) y que si te quedas demasiado tiempo sosteniéndolas, eventualmente pueden ser muy dañinas y peligrosas para el verdadero buscador espiritual. De hecho, descubrió un método, que le ayudaba a entrar directamente al templo sin caer en riesgo de quedarte atrapado en el umbral de la puerta; Este método lo conoció gracias al que sería eventualmente para él sinónimo de espiritualidad, su amigo Lazaris; este método consistía en muchas sugerencias que había dictado Lazaris para que nosotros como humanidad pudiéramos trazar un mapa y conocer el camino al templo y a sus habitaciones. Este libro en gran medida es parte de ese mapa, a través de los ojos de él, a través de los ojos de un hacedor de mapas.

## EL MAPA

“Yo creo mi realidad” es el concepto más liberador que puede existir ¿Qué objeto tiene vivir la vida como una víctima del destino, de las fuerzas naturales o divinas? –Yo creo mi realidad es un concepto rebelde, cuando dejas de ser víctima, entonces estas en posición de crear alianzas, el mundo puede ser tu aliado y el misterio es tuyo. La vida es un regalo de la Diosa, de Dios, del Universo y a nosotros nos toca aprender a recibir, aprender.

Yo creo mi realidad es el aprendizaje más digno por el momento, la tendencia del mártir es muy fuerte: “yo no creo mi realidad, en verdad hay alguien haciendo que mi vida no funcione” – Y el mártir continúa: “pero está bien, trataré de ser perfecto y no cometer ningún error”...primer error.

Podemos en esta guerra; sí podemos cometer errores, no es que los busquemos, es estar abiertos a esta posibilidad y levantarnos de ellos, sacudirnos el polvo de la caída con una sonrisa auto-perdonadora y seguir adelante (también nos podemos perdonar).

¿Qué es más importante que nosotros mismos? Muchas cosas, amar por ejemplo; más que buscar ser comprendidos, buscar comprender con amor; no el amor anclado en el “Ego comprensivo”, sino en el ego que reconoce, se reconoce, integra y propone (da); si hacer, si proponer; ir más allá de la sonrisa extática y auto-complaciente del monje santo, ser el guerrero propositivo y de acción hacia el mago que encuentra y cambia.

Conformismo y costumbre, dos enemigos que impiden que nuestro guerrero espiritual despierte ¿para qué despertar? Nos dicen, ¿para qué preocuparse si no vamos a cambiar nada?, ¿no te has puesto a pensar que si cambias las cosas lo más probable sea que empeoren?

Normalmente hay tres caminos: el malo (o muy malo) el mediocre y el bueno (o muy bueno), por supuesto optamos por el bueno ¿quien no?, pero la segunda opción es preferible que sea la mala, ya que ésta nos motivaría a hacer algo, a cambiar, la mediocre nos mantiene en la inercia. “No es lo que quiero, pero no esta tan mal”. Por terrible que sea el aprendizaje, es más terrible la idea de un hombre sin conocimiento. Sí, estar contentos (con algo que sea digno) pero querer más, siempre más, no desde un ego insaciable, sino desde el aventurero extático que cree que todavía hay mucho que hacer. El mundo es más grande que nosotros, tarde o temprano tendremos que abandonar nuestra vieja triste historia personal y abrirnos a la gran aventura; abandonar los caminos sin corazón, aquellos que no son agradables y recorrer los caminos gozosos que nos llenan de alegría y esperanza, no hay excepciones, nadie es la excepción.

Tenemos que abandonar nuestras agendas ocultas: miedo a la gratitud “¿gratitud a Dios? No, después de todo lo que me debe, no, ¿yo crear mi realidad? después de todo lo que he sufrido, no; Dios me debe una realidad gratificante; no, no voy a ver que me bloquea en mi magia, en mi metafísica, no voy a asumir esta responsabilidad, no tengo tiempo para eso, tengo que cumplir muchas obligaciones, tengo que lidiar con un pasado horrible al que no puedo perdonar; soy alguien que ha sufrido, soy alguien importante (mejor que tú) gracias al dolor, la venganza ahora es mía, llegó el momento de castigar a los de mi pasado, que me vean sufrir o que me vean controlarlos, finalmente fue su culpa”.

El camino con corazón se abre ante nosotros cuando finalmente abandonamos nuestros “falsos derechos” o dejamos de aferrarnos al pasado, a su auto-importancia, autolástima, mejor que, menos que, a inculpar y castigar.

Vidas han pasado, ¿será ésta donde finalmente recuperemos nuestro camino con corazón y decidamos regresar a casa? Es un trabajo arduo, quizá nos lleve el resto de nuestra vida, pero es el único camino digno, el único camino gozoso. Las maravillas se abrirán ante nosotros, nos volveremos ligeros. La vida parecerá demasiado corta.

La señora Realidad tuvo una hija llamada Magia, durante la infancia de Magia no hubo mayor problema porque su mamá le decía como debía comportarse, sabía lo que esperaba de ella la religión establecida e inclusive la metafísica consensuada. Magia obedeció y en muchos casos tuvo que opacar su libertad y poder con tal de pertenecer a la familia del consenso y no dejar de sentirse amada. Pero al llegar a la adolescencia y no poder acallar más su esencia, Magia se rebeló y por decirlo así le declaró la guerra a todo lo físico, a todo lo material y a las maneras del mundo “la verdad estaba en otra parte” “su reino no era de este mundo” y en cierto sentido tenía razón (aunque no del todo). Madre e hija se distanciaron; una no podía entender que la otra negara lo que para ella era tan importante: el estatus, las maneras, la buena educación, los principios tradicionales, la posición económica, el dinero como tal, las clases sociales, la apariencia... La otra veía con tristeza la insensibilidad de su madre ante el mundo de la magia, los sueños, el amor universal, la paz, los ideales, el cuestionamiento de las cosas, la aventura, el arte y la pasión. Hubo varias discusiones y hasta pleitos entre las dos tratando de convencerse mutuamente, pero todo fue inútil, ninguna podía ver el valor en la visión del mundo ajeno. Magia se fue a vivir sola a un cuarto de azotea y durante varios años no se volvieron a ver. Pero llegó un guerrero a arreglar las cosas – Un guerrero espiritual – Un encontrador, que veía con tristeza las privaciones y contradicciones por las que pasaba Magia y la depresión y sed de vivir con la que vivía su madre. Magia por ejemplo soñaba con viajar, conocer lugares lejanos y enigmáticos como Irlanda y hasta el mismo Tíbet, pero sin dinero... ya no digamos que a duras penas pagaba su renta y comida (-la culpa era del sistema- decía ella). Para su madre la vida era una constante monotonía sin sentido, incluso al viajar, lo cual hubiese sido una ironía para Magia, y los antidepresivos no estaban funcionando (la culpa era no tener un buen marido decía ella). ¿Qué tenían que enseñarse una a la otra? En primer lugar, que tener lo que la otra ofrecía no significaba renunciar a su imagen e identidad, Se podía seguir siendo “soñadora” viajando en primera y cuestionar al consenso no quería decir volverse antisocial, era inútil ser siempre agradable a todas las personas (intentarlo es la mejor fórmula para la mediocridad) se podía dar el permiso de tener sus propios deseos, necesidades, gustos, preferencias y como tales eran valiosos. Privarse o tener muchas cosas, no decía nada sobre la calidad de una persona espiritual o no, el valor es interno (al fin y al cabo todos de alguna manera somos espirituales) Expandir la auto-imagen, aceptar ciertos puntos en la manera de ver el mundo del otro, no era traicionarse, ni perder... Ah si, el guerrero espiritual... somos nosotros, aunque también hay ayuda. Tenemos un guía masculino y otro femenino (algunos les llaman ángeles), Tenemos seres queridos que han fallecido y también pueden ofrecernos consejo y protección; hay ángeles guías y especializados y por supuesto está nuestro Yo Superior y Dios/Diosa/Todo lo que es. Podemos pedir ayuda, no lástima pero si ayuda, de hecho la manera “más correcta” de pedir ayuda sería decir algo así como “OK Dios, “no te necesito” porque puedo crear mi realidad solo – de hecho ya muchas veces lo he hecho- sin embargo te invito a participar en esta

cosa que quiero tener, que estoy programando ¿querrías?” (y Dios gustoso dirá si). Lo opuesto es decir: “¡Por favor... por favor Dios... (lloriqueo) haz que mi realidad funcione y yo no puedo crear nada, ve que tonto y estúpido soy!” (y Dios no atiende porque sabe que todo eso es mentira ya que si podemos crear nuestra realidad y no somos tontos ni estúpidos).

Mi Yo Superior; yo tengo varias personalidades: Soy uno cuando estoy con mis amigos y soy otro al estar con mi pareja, me comporto de manera diferente, es natural; soy otro con la familia y otro en el trabajo, tengo muchas identidades o personalidades, pero sí me puedo referir a mi mismo como “Yo” la suma de todas esas identidades, de alguna manera un Yo más grande, así mismo, hay un yo viviendo en la edad media, otro en el renacimiento, en la época primitiva, en el siglo XVIII, XIX... etc. Tengo muchos yoes pasados (vidas pasadas) y yoes futuros, probabilidades vivientes en el futuro que puedo ser; la suma de la sabiduría, del amor, de la inteligencia, experiencia, habilidades etc. La suma (la Sinergia) de todo ello es mi Yo Superior y más, mucho más (Sinergia: La suma de todos los componentes de una cosa que dan como resultado algo mayor a la simple suma aritmética de los mismos, ejemplo: resortes, manecillas, carátula, cristal, correa, engranajes... puestos sin orden no son más que objetos sin mayor valor, pero puestos en un orden determinado podemos tener el mejor de los relojes) Mi Yo Superior, un ser vivo (más vivo que yo por así decirlo) mucho más inteligente, sabio, amoroso, etc. Alguien que me ama incondicionalmente y es mi amigo, alguien que me puede tocar y ayudar en mi crecimiento, alguien que ha esperado durante innumerables vidas a que estuviera listo para su encuentro y así iniciar juntos un viaje de sanación de mis problemas y emociones, para liberarme y de una vez por todas iniciar el viaje consciente de regreso a casa y en el camino cumplir con mis sueños.

Primer paso: Un bosque con sus árboles, piedras, musgos, pastos... está atardeciendo y nadie compete, en paz el árbol ve la puesta del sol, contento de ser lo que es reconociendo su valor en el bosque; cae la tarde, todos contentos consigo mismos, no se comparan, saben que su valor es total, es del cien por ciento ¿Cómo puedes “mejorar” una piedra o a un musgo justo al atardecer? Cada cual cumple su función. No hay más, sin embargo...

Segundo paso: La piedra elige crecer, no volverse una piedra más grande o llegar a ser el cañón de Colorado; no, si no siendo ella desea expandir su conciencia, ver lo más posible que su cualidad de piedra le puede ofrecer, experimentarlo, soñar; quizás soñar con moverse en vertical y trasladar su conciencia a la de un ser del reino vegetal... No, no está pensado: “Ahora si van a ver esos cuarzos presumidos quien soy, ahora sí esas piedras de río tan puliditas me verán convertido en un enorme roble y se morirán de envidia” No, La piedra del bosque de la armonía decide crecer para experimentar más de su ser, de lo que puede llegar a ser, y volver a llegar a ser, y después volver a llegar a ser... El humano crece como una forma de expresión de sus fuerzas y talentos, no para compararse y derrotar a los demás, sino para reconocerse con gozo y divertirse en su hacer.

Yo creo mi realidad: El mundo físico es una ilusión, nos dicen que está hecho de átomos, que los átomos están hechos de partículas subatómicas, neutrinos, kuarks, etc. Pero la ciencia todavía no nos dice de qué están hechas las partículas subatómicas, bien pues las partículas subatómicas están hechas de emociones, cosa que están empezando a descubrir los físicos cuánticos, verán que las partículas no solo responden a la observación del experimentador, sino que son la emoción del mismo, (y otros cocreadores).

Hay seis materiales básicos, con los que creamos la realidad, son: nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, decisiones y elecciones. Y estas seis materias primas las vamos a agarrar con tan solo tres herramientas: nuestra imaginación, deseo y expectativa. Somos como criaturas en un Jardín de niños (planeta Tierra), la maestra (Dios/Diosa/Todo lo que es) nos ha puesto un montón de plastilina al centro del salón y estamos en la “hora” libre de jugar a lo que queramos (-siempre- el juego se llama libre albedrío). Entonces, nosotros nos aproximamos a este montón de plastilina y tomamos tanta como queramos, la cantidad es prácticamente ilimitada, y hacemos con ella lo que queremos, algunos hacen una casita para jugar al papá y la mamá, algunos hacen un muñequito o muñequita para jugar al noviazgo, algunos hacen un coche del año o uno que se le cae la portezuela, algunos crean un trabajo con determinadas cualidades, etc. La plastilina recordemos está hecha de “partículas subatómicas”, seis de ellas en particular: pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, decisiones y elecciones. Y nuestras herramientas, las manos de nosotros los infantes de este Jardín, con la que le vamos a dar *forma* a la plastilina, nuestras manos son las cosas que deseamos, imaginamos y esperamos tener. En la promesa espiritual está la sabiduría de que lo podemos tener todo, pero hay que entender que la promesa espiritual a diferencia de la promesa del Ego negativo, nos propone tener dominio de la naturaleza, es decir saber que aunque los recursos naturaleza parezcan ilimitados, algunos no lo son, y hay que pensar conscientemente como utilizarlos en forma que se renueven constantemente y en la medida de lo posible sin dañar a otras especies. La promesa del Ego negativo, sin embargo, nos invita a no pensar en el futuro “utiliza ahora mientras haya”; una actitud donde no tenemos que ser responsables, donde los recursos se creen ilimitados. La Promesa espiritual, nos invita a conocer, a hacernos conscientes de que nosotros creamos nuestra realidad conscientemente, a renunciar a la idea de que nosotros *no* estamos eligiendo conscientemente lo que vivimos, sino falsamente creyendo que muchas elecciones vienen desde el inconsciente; sin embargo todas nuestras elecciones son conscientes –quizás algunas fuera de foco, pero conscientes- y las elecciones crean lo que vivimos. La creación consciente nos invita a aceptar la abundancia del universo pero con responsabilidad.

El Ego negativo nos dice que hay que luchar por la abundancia material, sufrir, competir, que hay sin límites y que podemos depredar. La Promesa espiritual, nos invita a crear la felicidad para todos (todos los que quieran), mientras que el Ego negativo intentará llevar el bien (o bienes) a la mayor cantidad de gente posible y tratará de hacer leyes en base a la creencia de las mayorías sin cuestionar el valor ético, moral o espiritual de dichas creencias. La Promesa espiritual nos da la libertad de ser, de ser todo lo que sea, todo lo que soy.

Desapego: El CAMINO, es el camino de las emociones, las cuales son la sinergia de nuestros pensamientos y sentimientos, cada vez que pensemos, nacerá un sentimiento y cada vez que sintamos habrá un pensamiento, son inseparables. La vida me propone constantemente depurar, redirigir, ampliar, usar, comunicar, etc. mis emociones, es decir tener dominio cada vez más consciente sobre ellas, más correctamente dicho *con* ellas, y así no permitir que las emociones me dominen tanto, sin embargo para lograr esto –es decir el dominio – es importante sentir la emoción que nos presente la vida en su intensidad, aprender de ella, tomar una decisión o redirigirla y *luego* soltarla, ya no preocuparnos tanto de ella; evitar este proceso, intentando ignorarla y dejarla pasar no funciona, ya que la emoción que estamos evadiendo muy probablemente tenga algo que decirnos y el

mensajero no se irá hasta que el mensaje sea escuchado. También podría ser que queramos oír el mensaje una y otra vez, pero en este caso es probable que sea nuevamente debido a que tenemos alguna agenda oculta que queramos cumplir y tercamente nos aferremos a nuestra agenda oculta pero no queramos admitir que está allí.

En el trabajo de vergüenza podemos encontrar un ejemplo del desapego. El trabajo de vergüenza es uno de los trabajos más importantes que podamos hacer en el camino de nuestra liberación espiritual. La vergüenza básicamente es un sentimiento de ser inadecuado para la vida. La vergüenza aparece cuando carecemos de la estructura del remordimiento o está no nos alcanza al enfrentar una situación de abuso en la niñez o adolescencia. La estructura del remordimiento debería estar en la base de la educación de todo niño o adolescente y esta nos recuerda siete cosas básicas de lo que significa ser humano:

- 1.- “Yo puedo cometer errores”
- 2.- “Puedo perdonar y ser perdonado”
- 3.- “A veces estoy preparado y a veces no”
- 4.- “Mis gustos, deseos, necesidades y preferencias son valiosos y aleatorios”
- 5.- “Puedo motivarme positivamente”
- 6.- “Puedo desarrollar carácter”
- 7.- “Puedo tener mi propia espiritualidad”

Sin embargo en una sociedad con familias llenas de vergüenza, es difícil aun así sostener para un niño o adolescente la estructura del remordimiento ya que la intensidad de la vergüenza de los padres o familiares del niño o muchacho en cuestión suele ser muy grande, ellos víctimas a veces de abusos físicos, sexuales, intelectuales y emocionales muy fuertes en su niñez o adolescencia, conllevan grandes heridas en su ser. Gritos acallados y desesperados que buscan una salida, tristemente muchas veces a través de actos de repetición de alguna forma u otra sobre sus propios hijos o quien sea una víctima fácil o manipulable. Las burlas, los abandonos, humillaciones, negaciones, traiciones, etc. vuelven entonces a causar un gran sentimiento de vergüenza en el niño, ya que él piensa: “no es que pueda cometer errores, *yo* soy un error”; Sin embargo, este sentimiento que es tan destructivo, no es un sentimiento que tengamos que procesar para liberarnos de él, es decir no tenemos que preguntarnos los porqués, cómo o para qué de ello. Podemos sin embargo, en una meditación imaginar que caminamos por un bosque espantoso y que entramos a una cabaña igualmente horrible, donde en alguno de sus cuartos nos esperan los recuerdos del abuso que vivimos; ahí, vemos la escena, desde afuera, como fue, para luego volverla a vivir en “carne propia” desde adentro ( aquí estamos tocando la intensidad de la emoción, requisito del desapego) viviendo, la escena entonces sentimos una mano que nos jala fuera de la escena, es la mano de nuestro Yo Superior que nos retira de esa visión y nos recuerda que ahora somos diferentes, que hemos crecido, que ahora sabemos más cosas, que hemos desarrollado una mayor autoestima, que hemos tenido logros etc. Así, sintiendo nuestra fuerza actual, una tercera vez vamos a repetir la escena, pero en esta ocasión antes de que la persona que intentó volcar su vergüenza a través de repetir el abuso la visualicemos de nuevo haciendo el daño que nos hizo; la detenemos, le decimos NO, “No vas a hacer eso” detenida, la enfrentamos y visualizamos que ahí junto hay un costal, o una bolsa que contiene un material morboso, maloliente y así le devolvemos su saco de vergüenza a la persona que siempre le perteneció; no, no hay que pensar que estamos creando ninguna

calamidad para nadie, no es la intención del ejercicio y el intento lo es todo; no, la intención es liberarnos y eso estamos haciendo, y para finalizar, como es recomendable para casi todas las meditaciones, nos abrimos al amor de nuestro Yo Superior. El desapego entonces comienza a funcionar porque ya atravesamos la intensidad de la emoción, la sanamos y la dejamos atrás, más libres para caminar hacia el futuro.

No hay karma, ni “señores del karma”, no existe el diablo, no estamos ganando puntos para el cielo o para la siguiente vida, no hay un Dios vengativo, colérico y justiciero, no hay premios y castigos, no somos niños del parvulario. Somos conciencias aprendiendo y creando, cuando creamos dolor para nosotros mismos o para otros, experimentamos emociones constrictivas y nuestra realidad es esa, una realidad de miedo, soledad, enojo, aislamiento, paranoide etc. No hay lugar para el verdadero placer, para la verdadera libertad, para el amor, podemos pretender tenerlo pero nunca nos auto engañaremos en lo más íntimo de nuestro ser, nuestra vida será miserable y nuestra alma, en su compasión, constantemente nos invitará a dejar esa forma de vida y el dolor aumentará. Revisaremos ese dolor y nos propondremos enmendarlo, muchas veces inadecuadamente a través del castigo auto impuesto, no creemos que el perdón baste, no se nos ocurre ser creativos al subsanar errores.

## PERDÓN

¿Por qué nos es difícil perdonar? Existen varias creencias erróneas al respecto: Se cree que perdonar es débil, que las personas fuertes no perdonan lo cual es exactamente al revés. La fuerza se encuentra en la vulnerabilidad, una persona que se atreve a ser vulnerable, es alguien que se conoce (suficiente) y no tiene miedo a abrirse con los que sean dignos de su vulnerabilidad, en cambio la persona que se pretende invulnerable, normalmente es una persona llena de miedos que por lo tanto no se atreve a abrirse tan fácilmente y antepone una máscara de indestructibilidad falsa. Perdonar tampoco es superficial “Ah... si... te perdono” El auténtico perdón, conlleva el asumir responsablemente el impacto de lo que hicimos o nos hicieron y tratar de perdonar renunciando al castigo o venganza –El castigo nunca ha solucionado nada – y algo importantísimo del perdón: más que el perdonar lo *que* nos hicieron, hay que perdonar el *porque* lo hicieron, podemos considerar que equis acto es imperdonable, okey no lo perdonemos, pero intentemos perdonar el *porque*; imaginemos por un instante las razones que llevaron al agresor en transformarse en la persona que fue capaz de hacer lo que hizo, es decir, imaginemos por un momento qué tipo de infancia o adolescencia tuvo el ofensor, posiblemente estemos ante un niño violado, vejado en lo más profundo, abandonado, un adolescente humillado de la peor manera en forma sistemática, etc. Imaginemos los ojos de ese niño, su dolor, su soledad... perdonémoslo a él. no es justificarlo, es ver la raíz del mal, es crear un lazo de empatía con alguien que también sufrió; así de igual forma también nosotros mismos podemos perdonar nuestros porqués. Perdonar, no es justificar, ni exonerar, pensar que si perdonamos estamos validando lo que hicieron, “no lo que hiciste estuvo mal y seguirá estando mal, pero te perdono porque yo quiero ser libre”, ni siquiera quiere decir que nos tenemos que reconciliar, al perdonar no *tenemos* que volver a ser amigos. El perdón es un acto de auto liberación, es dejar atrás el pasado y abrirnos a algo nuevo y mejor que crearemos en el futuro, pero ¿por qué alguien se aferraría al pasado dificultando así el proceso del perdón?



Nuevamente hay creencias, a veces nos rehusamos a perdonar porque creemos que si perdonamos todos los lazos existentes con el pasado van a desaparecer y no es así, podemos llevarnos los buenos recuerdos e intentar tener una nueva relación con miembros de nuestro pasado a partir de las cosas buenas que hubo y soltar las malas. Por otro lado como se dijo hay que renunciar a castigar y a utilizar lo que nos hicieron como una justificación para manipular u obtener “un permiso abierto”; tampoco es dar un permiso a la otra persona para que nos vuelva a hacer lo mismo, nos quedó la sabiduría de lo sucedido, no tenemos que estarle recordando a alguien vía control manipulativo lo que nos hizo, mejor asumamos nuestra capacidad de responder y crear soluciones ante los problemas; es mejor ser libres y basar nuestras relaciones en esta libertad y confianza, que dicho sea de paso, estos componentes son partes de lo que es amar, cualquier cosa que atente contra la libertad y confianza no es amor, por mucho que defendamos que si lo es - en cuanto a la confianza (lo mismo que con la vulnerabilidad) hay que confiar en aquellos que sean dignos de estas - .

#### MACHISMO (masculino y femenino)

La Carrera Loca, es en la que estamos: En sus marcas, listos... ¡fuera! y allá vamos, compitiendo el uno contra el otro, “que no vez que tengo que ser mejor que tú” así las mujeres me van a querer (o los hombres según el caso); tengo que ser el hermano consentido, el mejor empleado, la mujer / hombre infalible, etc. La vida es una constante evaluación, la “gente” te comparará, así que hay que ganar a toda costa inclusive es válida la trampa o por lo menos aparenta, no importa que estés vacío por dentro, lo importante es la imagen que das al exterior, además esa es la autoestima ¿o no? haz como que haces, aquí no importan los resultados sino quien trabaje “más duro” valoraremos tu sufrimiento ¿qué chiste tiene el obtener el éxito fácilmente?, dale gusto a todos se popular. Lucha, sufrimiento, comparaciones, aparentar, presumir, “ser mejor que” Nos deja agotados, estamos agotados persiguiendo un perfeccionismo estúpido que nunca llegará... “Lo sé” me dirás, “pero es la manera en que yo me motivo... tristemente no conocemos otra forma pero si existe (o por lo menos no es tan popular) ¿Qué tal hacer las cosas porque nos divierten, porque aprendemos de ellas? ¿Qué tal hacer las cosas porque es lo correcto? La carrera loca, no nos da tiempo ni espacio para hacernos estas preguntas ni para respóndenlas, existe un miedo terrible a detener nuestra carrera y es que creemos que si nos detenemos, no sólo seremos censurados por este simple hecho, sino que además la gente volteará a ver ese “loco” que se ha detenido y si la gente nos observa, es posible que se den cuenta de nuestra vergüenza, que descubran que somos feos, tontos, inadecuados, sería evidente nuestro temor infantil; el problema es que ese miedo no es más que eso: un temor infantil, que ya nada tiene que ver con el yo adulto y sobre todo si éste conoce la estructura del remordimiento.

La Carrera loca ha creado el ser humano una crisis de identidad ya que nuestro verdadero ser se revela constantemente ante la falta de autenticidad de nuestra personalidad. Hay que salirnos de la carrera, perdonarnos por haber estado en ella, por haber pospuesto la búsqueda de nuestro verdadero ser, por haberle hecho caso a nuestro ego negativo y volver a empezar en lo que nuestra alma quiere que sea nuestra prioridad en esta vida: encontrarnos a nosotros mismos y divertirnos auténticamente, no hacer como que nos conocemos y que como que nos divertimos hiriéndonos e hiriendo a otros. Pero aquí, el ego negativo viene a la carga nuevamente, ahora usando su disfraz de mártir, que finge que ya

acabó con el pasado, que ya nada le duele aunque su rostro refleja todo lo contrario, que se jacta de su sufrimiento y hasta orgulloso se siente de él; que dice que todo está bien, pero que por dentro está lleno de resentimientos esperando el día de su vindicación, el día en que todos le pidan perdón y admitan el valor de su sacrificio y sufrimiento; el mártir lleno de arrogancia que se siente mejor que los demás, pero como nadie se lo reconoce planea en silencio su venganza, siente que el mundo está en deuda con él y lo desprecia, aislándose, sufriendo en silencio, comportándose distante, indiferente, buscando castigar. Ahora también hay que dejar de lado al mártir y su deseo de castigo muchas veces pasivo: “sufro – aunque lo niego – para que tú sufras” (te manipulo). Perdonarnos y volver a creer en la promesa espiritual: Yo creo mi realidad, puedo tener todo lo que quiera sin manipular a nadie, y admitir que se crece más rápidamente y con mayor elegancia, a través del amor y la diversión y no tanto del miedo, la culpa y el dolor.

## El Legado de Merlín y Arturo

Merlín y Arturo dejaron un legado sobre lo que es el amor puro, un amor imparabile, sin compromiso que puede sanar todas las heridas y corregir todo lo erróneo. Es un amor que llama a los amigos del límite a que vengan e investiguen más sobre este amor sin constricciones, al Pintor lo llama a que busque la luz y el espíritu; al Poeta a que intente capturar con palabras la voz y la sustancia, al Músico a nutrir desde el corazón y desde el alma y espíritu, al Filósofo para desenvolver el misterio; son cuatro los amigos que viven a la orilla de nuestra realidad, cuatro que pueden tocar nuestro corazón, aunque quizá tengamos uno que sea nuestro “favorito” el mas afin a nuestra energía y esto puede que tenga o no tenga nada que ver con nuestra vocación o gusto por alguna de las bellas artes.

Dentro del amor que hay en la leyenda existe una corriente que nos puede llevar todo el camino de regreso a Casa, es la única leyenda que tiene este tipo de corriente, capaz de llevarnos hasta el límite de nuestra ilusión hacia la realidad del Amor, ya que ésta leyenda nació en la inocencia del Caos, más allá del tiempo y del espacio, allá donde no hay un “iniciador”.

La energía de esta leyenda en nuestro mundo fue traída por los seres más avanzados de las civilizaciones de la constelación de Sirio, ancianos sabios llamados los “Ancestrales” y por ancestrales que habiendo trascendido por completo la fisicalidad eran llamados los “Brillantes”, ellos trajeron esta leyenda y su Corriente al continente de Lemuria, luego pasó a la primera y segunda civilización de la Atlántida y de ahí a la tercera civilización Atlante, que ante su inminente destrucción se esparció hacia todos los confines del mundo para no desaparecer, donde ha tomado diferentes formas: como mito egipcio, sumerio, persa, escandinavo, griego, romano, español, hindú, tibetano, indo-norteamericano, indo-sudamericano y sajón; de todos ellos la leyenda o mito que ha quedado mas fiel a la Corriente es la sajona en la forma de la historia del rey Arturo y Merlín:

Un hada aventurero alguna vez viajo a través de los mundos y llego al reino humano, conoció a una mujer practicante de las antiguas artes y con ella tuvo un hijo al que llamaron Merlín; Merlín desde pequeño prácticamente fue criado por su madre humana, pero poseía una forma fisica muy peculiar debido a su herencia férica y humana: demasiado velludo, de pies, manos y ojos extraños y de piel con diferentes tonos de color; víctima de las burlas de los demás niños, Merlín pronto se acostumbro a estar solo y encontró compañía en la sabiduría de la naturaleza, en los árboles, ríos, animales y en las cambiantes estaciones del año. Un día observa a una mujer peculiar a la orilla del río; la vio como una mujer vieja y fea, inclusive para un ser como él acostumbrado a llevar el rechazo por su fisico, pero conteniendo su miedo y repulsión se acercó a ella motivado por su curiosidad; al estar cerca se percató que la mujer tenía una caña de pescar con la cual sacaba piedras del río; Merlín debió haber pensado que aquella mujer aparte de fea debería de estar loca; sin embargo después de acercarse y saludarla le preguntó que hacía, a lo que la mujer respondió “estoy pescando rocas, como puedes ver. Y te pediría, si fueras tan amable, que me ayudaras a acomodar estas piedras ahí en ese pequeño claro; Merlín confirmando para sus adentros la locura de la mujer, decide ayudarla a acomodar sus piedras y a continuación ve como la mujer saca de su bolso siete grandes cristales que acomoda alrededor de las piedras, regresa

al centro y saca de su bolso una cuchara de madera quizá demasiado grande para que cupiera ahí; la mujer empieza a mover su cuchara en círculos sobre las piedras, como si removiera un caldero invisible, que a fuerza del movimiento hipnótico de la mujer pareciera hacerlo visible; su respiración profunda crea el fuego, la emoción el caldero mismo, el viento de la cuchara girando, las piedras... y este caldero mágico, ya no es un caldero sino una gran esfera de cristal que emite siete rayos hacia los cuarzos que la circundan: explota la luz y en la esfera aparecen las órbitas del misterio:

- Ser antes de Ser
- Empezar antes de Empezar
- Ser Completo antes de Ser Completo

De las órbitas del misterio nace el Caos y Merlín siente como su Espíritu encuentra a su Alma; no sucedió nada más ese día, pero en la inocencia del Caos la Leyenda nació, y Merlín fue testigo de la danza sagrada de la Reina Hada.

Merlín fue testigo de la danza de la Diosa.

Merlín regresó varias veces mas al río y aprendió a recrear en meditación la esfera del misterio que podía servir como entrada a otros mundos incluido el reino de las hadas, y dado que por sus venas corría sangre férica, ese mundo fue uno que visitó muchas veces con la esperanza al principio de ser mejor aceptado ahí que en el mundo de los humanos, cosa que no sucedió del todo, porque aún ahí les parecía un ser extraño; pero por que no era tan rechazado como en el mundo de los hombres, Merlín pasó ahí la mayor parte de su niñez y los primeros años de la adolescencia aprendiendo magia, aunque regresaba de tanto en tanto al río para encontrarse con la Diosa, los encuentros del río después se transfirieron a un lago, donde al cabo de cada sesión él veía a la Diosa desaparecer entre sus aguas, y ciertamente ella fue el gran amor de Merlín por siempre: la Dama del Lago.

Merlín siendo adulto ya, vio que tanto hadas como humanos tenían mucho que aprender unos de los otros y soñaba con que algún día ambos se conocieran y se unieran como una sola raza en esta Tierra. Sin embargo para que esta empresa tenga éxito, primero los humanos se tendrían que unir en una sola nación y antes para esto, las naciones desunidas, como lo era Bretaña en aquella época; se tendrían que unir, pero antes y como núcleo de todo esto el mismo individuo humano tendría que reunir en armonía todos sus aspectos internos; Merlín sabía que por ahí debería empezar, ayudar a forjar a un ser humano integral que fuera guía e inspiración para otros y que esta nueva raza de hombres reunieran a Bretaña y que Bretaña luego a su vez fuera guía en inspiración para el resto de las naciones y entonces Humanos y Hadas podrían llegar a ser como Uno.

La tarea no era sencilla pero Merlín sabía que si un sueño se puede soñar, este se puede manifestar; conocía el poder de la visión: la utilización de la energía de los éxitos futuros ahora y decidió poner manos a la obra: paso número uno; conseguir educar a un niño que llegara a ser ese humano integral y hacerlo un rey que sanara las heridas de la Tierra y de sus habitantes para crear un dominio donde sea seguro amar, donde el amor sea seguro, un nuevo reino: Camelot.

Y llegó el día en que Merlín vio la oportunidad de empezar a hacer su sueño realidad:

(él sabía que la oportunidad es la suma de lo posible y lo probable y que esta ecuación era lo que hace las creaciones y que estas podrían llegar a manifestarse tarde o temprano)

El rey Uther de Pendragon, no podía acabar de construir su castillo porque constantemente se veía atacado por sus enemigos y a decir de algunos videntes del lugar esto era por culpa de que cerca de sus dominios rondaba el “vidente raro” y que sólo hasta eliminar a Merlín, Uther podría establecer correctamente sus dominios; pero Merlín se entera de estas difamaciones y acude por su propio pie ante el rey Uther al que le dice que los demás videntes se equivocan, que no es su culpa, sino que por el contrario, que Dios tenía un destino mucho mayor para él, que él no podía conformarse con ser rey de un pequeño territorio que él siendo un dragón rojo estaba destinado a vencer al dragón blanco (Francia) y que sólo así podría establecer el dominio que a él le correspondía; a Uther le gusta esta predicción y decide hacer la guerra a Francia, toma a Merlín como consejero real y manda hacia tierras galas al duque Vortagon en pos de la conquista, que al final logra obtener pero en la que muere el duque. Sin embargo Uther está feliz porque no sólo había logrado ganar la guerra y con esto establecer claramente sus dominios, sino que ve la posibilidad de conquistar a Egrein viuda de Vortagon, pero sabiendo de antemano que va a ser rechazado porque Vortagon viajó a Francia víctima de las presiones de Uther e inclusive bajo la sospecha de que la muerte de Vortagon no hubiera sido a manos del enemigo; Uther le pide a Merlín un hechizo para poseer a Egrein, Merlín accede pero pide un sólo favor: que el resultado de aquella unión le sea entregado para su custodia. Uther accede de fácil gana y Merlín lo transforma dándole la apariencia del fallecido Vortagon. Egrein, sin saber de la muerte de su esposo, recibe al impostor como aquel y se relaciona con él, queda embarazada y nace un niño, el hechizo termina, Egrein descubre el engaño y desilusionada ofrece al niño bajo el cuidado del consejero real, Merlín; trato con el que por supuesto, Uther está de acuerdo.

Este niño, él que después se llamaría Arturo; Merlín lo llevó a vivir como un hijo mas de su amigo Sir Héctor, para que entre él y su esposa, lo cieran en la vida natural – no una vida simple, sino una vida que le ofreciera los retos comunes en el crecimiento del ser humano y de preferencia en contacto con la naturaleza. Arturo crece como un miembro mas de la familia de Sir Héctor pero Merlín lo visitaba frecuentemente para enseñarlo a crecer como un ser integral.

Pasa el tiempo y el rey Uther irónicamente no logra tener descendencia y le pide un consejo a Merlín sobre a quién heredar el trono pronto a quedar vacío; Merlín le da una espada que él a su vez había recibido de la Dama del lago y le pide que la entierre en una roca como símbolo de la Herida que la Tierra posee y que sólo aquel humano que esté sano de su propia Herida, pueda levantarla de ahí; Merlín sabía que Arturo al ser el único hijo de Uther podía tener derecho al trono, pero aún así pensaba que el derecho al trono debería ser algo reservado al mejor hombre y no dado.

Así que Uther ayudado por un conjuro de Merlín introduce a Excalibur, la espada de la Diosa, “la que contiene el amor que puede sanar todas la heridas” en la piedra, en espera del próximo rey de Bretaña.

Había llegado el tiempo de probar a Arturo, la primera de doce pruebas o batallas antes de ser rey estaba a la mano: sacar la espada de la piedra; Arturo había recibido durante su niñez y adolescencia lo que se podría resumir en doce conocimientos, mismos que iba a empezar a utilizar cada uno con cada prueba, pero también la sinergia de todos ellos en cada una de las mismas pruebas.

### **Doce batallas, doce enseñanzas:**

#### *-La Batalla del Honor-*

La primera enseñanza que le dio Merlín a Arturo aún siendo niño, fue la de ser honesto; y la primera persona con la que se debía ser honesto era con uno mismo, aceptar nuestras emociones; se había hecho la convocatoria real: aquel que fuera capaz de levantar la espada enterrada en la piedra sería el próximo rey de Bretaña; sería un evento público enmarcado durante los días de ciertas festividades de aquella región, la noticia corrió por todas partes y pronto asistieron guerreros y nobles de todos los lados.

Muchos intentaron sacar la espada de la piedra seguros de que a ellos les pertenecía tal honor ¿a quién más si no yo?, otros rogándole a Dios no quedar en vergüenza o al descubierto (y así proteger sus egos); muchos se acercaron con otras diferentes motivaciones ocultas como las de reivindicación, control, venganza, autolástima, aprobación o manipulación, era difícil sacar la espada, porque esta sólo sería retirada por aquel que fuese honesto consigo mismo; el joven Arturo lo era, ya que Merlín le había enseñado a no apenarse de sus sentimientos, ni de sus opiniones y a expresarlos libre y cortésmente siempre dispuesto a servir sin servilismo, a todo esto Merlín le llamaba honor, y fue el honor de Arturo, el que logró sacar la espada de la piedra y con esto aceptaba el llamado a ser rey de Bretaña.

Llegó el tiempo en que el rey Uther murió y Arturo, que en aquella época empezaba a entrar a su segunda década de vida, lo sucedió en el trono; pero apenas subió al poder se enteró de que en el reino se había extendido por mucho más tiempo de lo normal la época de las heladas causando con esto graves daños a la agricultura de la región; él que había crecido en el campo sabía que este debería ser la prioridad en cualquier nación que quisiera desarrollarse; Merlín que siguió en su papel de consejero real le dijo a Arturo que la razón de tal cambio climático se debía a la preponderancia del reino de las sombras y que si se quería que tal onda fría terminara era preciso hacer la guerra en ese reino. Así que Arturo salió para librar batalla hacia el reino de la Sombra, pero en esta ocasión le pidió a uno de sus mejores amigos que lo acompañara en tal aventura, a su segunda batalla.

#### *-La Batalla de la Lealtad-*

Arturo y su amigo cabalgaron hacia el reino de la sombra pero antes de llegar ahí sintieron hambre, para su sorpresa llegaron a un paraje donde no lejos había un grupo de jabalíes, pero también cerca había codornices; excelente –pensó Arturo- podremos matar una o dos codornices y comer, pero su amigo que tenía distintos planes porque pensaba en el jabalí, se sintió desilusionado al saber la decisión del rey de comer codorniz; Arturo percibió el

cambio de actitud de su compañero y supuso cual era el problema a lo que dijo: “Mira buen amigo, la naturaleza ha sido pródiga con nosotros en este lugar, es menester que sólo tomemos lo necesario para lo de la jornada y no matar a un jabalí que sería excesivo para tan sólo dos personas, la naturaleza ha sido buena con nosotros y no sería leal de nuestra parte abusar de ella”. El caballero aprendió la lección y al llegar al reino de las sombras pudo ver como Arturo se convertía cada vez más y más en una persona arrogante y avara, inclusive llego a pensar en el peligro de que una persona así gobernara el país; pero el caballero, aún perdido en lo profundo de la noche tuvo la fuerza y la vulnerabilidad consigo mismo, para ver dentro de sí y descubrir que la avaricia y arrogancia que veía reflejada en Arturo en realidad eran suyas, inclusive recordó como él habiendo vivido una niñez de carencias, ahora el respeto por la naturaleza de Arturo le parecía fuera de lugar, pero le conmovió la lealtad de Arturo ante lo magnánimo de la naturaleza y él se exigió a sí mismo a su vez ser leal consigo mismo y aceptar este aspecto negativo y perdonarse por haberlo negado, aún fue mas lejos ya que supo que detrás de la avaricia había un profundo autoamor y cómo esta emoción siempre había sido una cualidad de él y quizá por primera vez en su vida se sintió lleno y tan pleno se sintió que su deseo natural fue el de compartir esta abundancia de su ser (y siendo también leal a este sentimiento positivo), así que decidió abrir su corazón con el rey y contarle todo lo que había visto y sentido en el reino de la sombra; Arturo después de haber oído su relato se maravilló del auto-conocimiento de su amigo y de cómo éste había sido vulnerable consigo mismo para conocer sus fuerzas y debilidades, y como ésta –la vulnerabilidad- lo había llevado a ser verdadero no solo con él mismo, sino también con su rey. Arturo, sabiendo que es más digno de confianza alguien que admite sus errores y trata honestamente de repararlos que alguien que “por quedar bien” trata de ocultar o negar sus errores, decidió ese día nombrar caballero a su amigo; él sería el primer caballero de la mesa redonda un caballero conocido por su peculiar capacidad hacia la lealtad.

*- La batalla de la nobleza -*

Arturo soñaba no sólo con unificar Bretaña, sino hacer de este reino un lugar bello, bueno y verdadero, y parte de esta misión consistía en visitar los poblados inclusive los más alejados con la idea de “conquistarlos” es decir de convencerlos hacia la causa de la unificación. Él sabía de la hermosura mítica de las lejanas playas del norte y hacia allá partió con la idea de conquistar y dejarse conquistar por aquel lugar, pero para esta empresa tuvo que contratar los servicios de un experimentado viajero y también se hizo acompañar por una pequeña escolta comandada por un capitán de rango menor.

El viaje fue muy largo y pesado, y pronto algunos de los hombres empezaron a dudar sobre la importancia de ir tan lejos en pos de un territorio que no parecía tener mayor valor y el capitán siendo portavoz de ellos le sugirió al rey Arturo desistir de la misión: - Desista su alteza, no quedaría mal con nadie, todos hemos sido testigos de los tremendos esfuerzos en tratar de llegar a ese lugar, y yo que ya he estado en esos parajes con gusto podría decirle como son e infórmale así a quien me lo pregunte... pero en esto intercedió el viajero en la discusión y dijo: No creo que a su Majestad le interese alardear de cosas que no ha conseguido honestamente, y yo mismo que también conozco esos parajes no me atrevería a dar una opinión sobre el estado actual de tales lugares... ¡El mar va a ser siempre el mismo! por Dios, si hay algo que no cambiará nunca es el mar, lo interrumpió de nuevo el capitán; En eso se equivoca, volvió a decir el viajero, todo cambia constantemente, nunca hay que

dar a nadie ni a nada por sentado, no porque una vez conocí un lugar voy a decirme conoedor de ello, así como si yo busco el amor, no voy a decir que yo soy el amor; No es así capitán, disculpe que lo contradiga pero si yo busco el amor, por ejemplo voy a tratar de ser una persona amorosa y no a decir que yo soy el amor. Entonces, preguntó Arturo al viajero, nunca realmente llegaremos a ningún lugar; Así es mi Rey, todos somos viajeros en el reino de lo infinito, siempre siendo, nunca realmente ahí; hay que enamorarnos del camino más que de la meta y hay que tratar de ver en nuestras metas concretas el significado abstracto de las mismas, es decir en medida de lo posible hay que convertirlas en ideales, en algo constantemente a alcanzar...

Arturo pudo ver en esta manera de pensar a alguien que no le asusta la vida, a diferencia del capitán, que se comportaba similar a un niño pequeño, que hartado del viaje (por la vida) le pregunta desesperado a sus padres: ¡¿Ya llegamos... Cuándo llegaremos?!

Algún tiempo después Arturo y su comitiva llegaron a las tierras del norte, pero de regreso el Viajero fue nombrado por el rey: Caballero, un Caballero que cuando la mesa redonda fue instalada se le conoció como el caballero de la nobleza.

#### *- La batalla de la Virtud –*

Y llegó el tiempo en que el reinado de Arturo comenzó a generar abundancia, tanta que los territorios que no se habían anexado al dominio Artúrico, empezaron a formalizar peticiones de anexión, ya que en principio (al haber hecho Arturo de la agricultura una prioridad) en tales dominios no había escasez de alimentos y sí en otras regiones; Arturo, sabiamente no anexó a todos estos territorios a la vez, sino que empezó de uno por uno. Algunos criticaron esta actitud y la tacharon de indolente ya que en varias regiones había gente que inclusive empezaba a padecer de inanición; hubo un territorio que inclusive llegó a mandar una comitiva encabezada por mujeres y niños para ver al rey; así se vio desfilar por el castillo a niños andrajosos y famélicos, algunos de los cortesanos, al ver dicho espectáculo tan triste inmediatamente les otorgaban alguna limosna ya fuera motivados por una auténtica compasión, para quitárselos de la vista o para aparentar ser misericordiosos. Pero hubo un noble que cansado de tales escenas les dijo a las mujeres: Regresad a su tierra que en su momento será atendida, y díganle a sus hombres que el rey no piensa en comprarles su autolástima, que en vez de andar por ahí tratando de chantajear usando su dolor, deberían en la medida de sus fuerzas tratar de llevar una vida digna, ellos son los que deberían estar aquí ofreciendo su trabajo al rey y no mandando a quién ellos deberían proteger; sobre este noble también recayeron las críticas pero Arturo supo admirar su fuerza de carácter, es decir el verlo apegarse y seguir sus ideales de “no trabajo a los niños” (si colaboración de ellos en el hogar y en ciertas labores pero eso era otra cosa) y de no caer ante chantajes martiristas, vio su fuerza de integridad, ya que sabía de la empatía de este noble por el dolor ajeno pero aún así se mantuvo firme, vio la fuerza de su corazón al ofrecerles un trato justo a pesar del intento de manipulación y de la fuerza con que su mente se mantuvo clara aún ante los embates del consenso. Tanta fuerza, tanta virilidad, es decir tanta virtud fue reconocida en su momento siendo llamado a ser caballero de la mesa.

#### *- La Batalla de la Gracia –*

A oídos de Arturo llegó la noticia de que existía un caballero en el reino que poseía un extraordinario valor y sabiduría, la fama de la fortaleza y virtud de éste era casi mítica y



prontamente Arturo hizo planes para conocerlo e invitarlo a formar parte de la ronda de caballeros de Camelot. Así que mandó un mensajero para llevar tal invitación; pero el tiempo habitual transcurrió sin que recibiera respuesta, sólo fue un poco después que el mensajero regresó muy maltrecho de vuelta con el rey y contaba que había encontrado al caballero en cuestión, y que habiéndole brevemente expuesto el motivo de su búsqueda, éste había gustoso aceptado tal petición; ya se encontraban ambos de regreso al reino cuando inadvertidamente el caballero sufrió la mordida de una serpiente, la cual era de un tipo no tan venenosa pero que sí exigía de cuidado su mordedura, el caballero bien podía haberse arriesgado a caminar al próximo poblado en búsqueda de auxilio, ser sanado y llegar entero ante Arturo, o bien, tal como era el caso, mandar al mensajero para dar pronta respuesta y de paso pedir ayuda, aún sabiendo que su reputación de héroe podía quedar manchada por un acto así; Arturo, sin embargo, vio en tal petición un despliegue de generosidad, ya que este “súper héroe” mostraba que era suficientemente grande para ser pequeño, que era suficientemente grande para apoyarse y suficientemente generoso para recibir.

*- La Batalla de la Verdad –*

Al castillo llegó un joven en busca de trabajo por alimento; le habían ofrecido un par de trabajos deshonestos, pero fiel a sus principios los había declinado aunque el hambre y la pobreza lo habían hecho dudar, sin embargo él bien conocía a sus enemigos internos y los supo hacer de lado, había preferido ser leal a sí mismo; una vez en el castillo le ofrecieron que se hiciera cargo de las caballerizas, pero una vez mas declinó agradecido tal invitación, claro, le urgía el trabajo, pero él ante todo soñaba con ser caballero y dijo que cualquier cosa relacionada con ellos y que le permitiera ir conquistando puestos en pos de su sueño, sería lo que consideraría adecuado. Se le criticó por tener sueños “demasiado altos”; por ser demasiado “noble” y no ceder a sus principios aún cuando esto implicara pasar hambre, pero él permaneció fuerte en sus convicciones pero sin encerrarse en un ego que no le permitiera recibir ayuda y admirando la generosidad de aquellos que lo apoyaban. Arturo al poco tiempo supo de este joven, un joven que había sabido ser honorable, leal a si mismo y a los suyos, noble con virtud, en una sola palabra, alguien que era verdadero consigo mismo y los demás.

*- La Batalla del Coraje –*

Una vez más hubo que salir de la comarca pero ahora no fue con la intención de anexar territorios, sino de encontrar un cáliz sagrado, que se suponía tenía un líquido, un contenido que nunca podría ser terminado ya que se creía que la copa se rellenaba a sí misma sola mientras más daba de sí misma; también se decía, que el que bebiera de esta copa podría encontrar la felicidad de ser y la dicha del permitir; y aunque Arturo, bien a bien, no sabía lo que esto podría significar, intuía que esto podría ser algo bueno para todos los habitantes del reino. Así que arengado por Merlín mandó a un amigo en búsqueda de este cáliz sagrado, y envió a este amigo en particular porque conocía del él su Coraje, porque sabía que aunque la tarea era sumamente difícil de conseguir, él no desfallecería en la búsqueda, sabía que en el camino muchos lo intentarían engañar dándole pistas falsas, pero que él seguiría adelante aunque no tuviera todas las respuestas o inclusive algunas de estas fueran equivocadas y que perseguiría lo que es verdadero aunque errara el camino. Su amigo con

el tiempo regresó y contó la verdadera historia de ese cáliz, una historia que merece su propio espacio, pero por lo pronto baste decir que el caballero salió triunfante de dicha empresa y que también en su tiempo fue llamado a formar parte de la mesa redonda y conocido como el caballero del coraje.

*- La Batalla de la Cortesía -*

He aquí el ritual para encontrar a nuestro caballero; (cabe recordar que un ritual se puede vivir en el mundo de la ilusión o también conocido como mundo físico ó en el mundo más real, el metafísico, el de la imaginación, el de la meditación).

Un caballero, todavía no sabemos cuál, encontró a un caminante por los parajes, el caminante era un iniciado en magia y ahora sentía que requería del apoyo de un caballero de la mesa para continuar con su crecimiento espiritual, el caballero aceptó acompañar a este andante en tal búsqueda y ambos recorrieron una cierta distancia a caballo hasta donde atrás de un gran árbol caído se encontraba un nido de serpientes, desmontaron y se acercaron a tal lugar en busca de un huevo de serpiente, el caballero le dio la receta para obtenerlo: Había que mover el tronco dejando al descubierto el nido y si se podía había que importunar todavía más a las víboras con una vara larga o algo así; las serpientes furiosas empezaron a sisear y soltar dentelladas por doquier, en su rabia producían una baba ponzoñosa que ensuciaba sus hocicos... había que estar al pendiente, porque en cuanto esta baba colgara de alguno de sus colmillos produciendo una burbuja de esta saliva, había que tomar rápidamente tal burbuja, tal huevo y salir corriendo de aquel lugar, ya que nada molestaba más a las serpientes que alguien robara alguno de sus huevos.

El caballero y el caminante, éste ya con un huevo en la mano, corrieron hacia sus caballos escapando a todo galope de las serpientes que con una velocidad sorprendente, a cada instante les daban alcance tratando de morderlos; más adelante había un río y una vez cruzándolo ellos sabían que estarían a salvo. El río se aproximaba pero al caminante le surgió una duda: ¿No sería forzar demasiado a los caballos a cruzar por el río? ¿Qué tal si estos se lastimaran o falsearan con alguna roca en el río? Y en aquel momento el caminante tomó una decisión espontánea: Se bajó del caballo y decidió cruzarlo a pie jalándolo por las correas, el caballero hizo lo mismo y los dos llegaron a salvo al otro lado; platicaron sobre su hazaña recién vivida a lo que el caballero le comentó a su acompañante: “¿Te fijaste que *cortés* fuiste con los caballos? pensaste antes en su bienestar que en el tuyo”.

Este es el relato de alguien que encontró que su caballero era el de la cortesía, pero la aventura que cada quien viva al intentar escapar de las serpientes (una vez obtenido el huevo) será diferente y definirá la cualidad del caballero que nos acompañará en nuestro viaje espiritual.

*-La Batalla de la Bravura-*

El Reino empezó a ser un lugar cada vez más feliz y Arturo preocupado porque esta felicidad llegara a todos sus habitantes (no sólo a la mayoría); pensó en aquellos que vivían en una pequeña isla donde la gente iba a abandonar a aquel ser querido que por desgracia hubiera sucumbido a la locura. En este lugar existía un puñado de personas que eran los encargados de cuidar y alimentar a los internos con las aportaciones que de tanto en tanto algunos de los familiares daban para su manutención. Pero coincidió que al llegar Arturo a tal lugar, encontró que esta isla ya prácticamente se encontraba vacía y al cuestionar a los

todavía guardianes a que se debía que el lugar estuviera prácticamente desierto, ellos le respondieron que era porque la mayoría habían encontrado la recuperación debido a las artes de un mago que había llegado a trabajar con ellos. Arturo quiso saber quién era este maravilloso ser y cómo había logrado aliviar el dolor de tantos en ese lugar.

Cuando se conocieron el mago le confesó a Arturo su técnica: Realmente nunca hablé con ninguno de los reclusos que había aquí, sino que, lo que hice fue tomar responsabilidad de este lugar, es decir empecé a ver lo que sucedía como si yo fuera el único responsable, como si este lugar sólo fuera un sueño *–mi sueño–* un sueño que sólo yo puedo cambiar; quise ver en cada uno de los internos a mi mismo; y me vi ahí, en el loco, en el desquiciado, en el agresivo, en el violento, rabioso, lujurioso, arrogante, vanidoso, etcétera; y me retiré a meditar sobre el mal que había hecho (o podría haber hecho) a los demás y a mi mismo por ser dentro de mí tan desquiciado, agresivo, violento, etcétera, todas y cada una de las cualidades que vi allá afuera las supe como reconocer como propias, supe reconocer en profundidad el dolor de haber sido así, sentí en carne propia ese dolor y me perdone por ello, sabiendo que aunque había una parte de mí que se podía sentir como lo más bajo, no obstante, había otra parte de mí que era capaz de reconocerlo y aún así amarse y perdonarse; muchas veces me tuve que decir en verdad: “siento la intensidad de lo que soy... lo siento por mí, de verdad lo siento por mí y no obstante me amo a mí mismo, me perdono, me perdono... y me doy permiso de cambiar” y me abrí a la posibilidad verdadera del cambio y sentí conforme cambiaba algo en mi interior que algo estaba cambiado allá afuera y quería compartir con aquel “que sufría algo similar a lo mío” mi liberación; y así fue como los milagros se empezaron a suceder... aquellos locos y desquiciados de la isla pronto empezaron a mejorar y a recuperarse.

Arturo se había quedado asombrado ante tanta bravura: cómo este mago había usado el manto de la responsabilidad con orgullo y como supo ser bravo ante los demás y ante un problema que parecía no tener solución; Y así fue como el caballero de la bravura llegó a la mesa redonda.

- *La Batalla de la Autoridad* -

Arturo había notado algo triste cuando caminaba por el reino (lo hacía disfrazado para no ser reconocido y lo hacía para oír de primera mano las necesidades del pueblo) y esto era el tipo de pláticas que la gente sostenía entre sí, no es que juzgara la moralidad de dichas pláticas, sino que más bien ponía atención en tratar de escuchar algo nuevo, algún pensamiento, algún sentimiento novedoso, pero no había tales; tristemente la gente del pueblo sólo repetía comentarios que ya había escuchado antes, claro cambiaban los escenarios y las personas involucradas, pero los contenidos eran básicamente los mismos, parecía que había un acuerdo tácito ya fuera a favor o en contra de algún tema; así que Arturo trató de poner su atención en buscar alguien que no necesariamente tomara partido hacia determinada forma de pensar, sino que tratando de englobar varias opiniones tuviera la propia y que además tratara de actuar en consecuencia haciendo sus propias elecciones y decisiones, alguien que se hiciera responsable de ellas; no, Arturo no estaba en busca de alguien que se cerrara a escuchar o de alguien antisocial sino de alguien que tuviera un sentido de balance entre las opiniones de consenso y las propias, y que además tuviera la templanza de sostener sus ideas e ideales con respeto y cortesía por las propias y por las demás.

La vida, pensaba, era como un libro que cada quién escribía, pero había tantos y tantos “autores” que se copiaban unos a otros que era una lástima. Arturo buscaba un autor auténtico, es decir alguien que tuviera la autoridad de su vida; La vida, le había dicho Merlín estaba tan determinada por nuestros propios pensamientos y sentimientos, que alguien que en su mayoría tuviera estos prestados por los del consenso, sería algo así como un autómatas, viviendo una vida prestada y manteniéndose así alejado del verdadero despertar espiritual, ya que la premisa fundamental de este es “yo creo mi realidad”, pero si no hay un *yo* carece esta de sentido. Y aunque fue difícil encontrar a alguien así (Arturo luego estimaría que tan sólo un 2% de la población tenían este sentido de autoridad), a la larga el rey encontró a un caballero que enarbolaría las características de la Autoridad con excelencia.

- *La Batalla del Servicio* -

Arturo tuvo muchas oportunidades de platicar con los médicos y ayudantes que atendían a los soldados heridos en batalla, muchos de aquellos eran hombres y mujeres con una gran disposición al trabajo y a la ayuda, muchos inclusive pasaban varias horas extras cuidando enfermos o platicando con ellos para subirles la moral, los había quienes parecían infatigables, los que nunca se quejaban, etcétera. Pero Arturo se preguntó ¿cuántos de ellos realmente disfrutaban su trabajo?; sabía por ejemplo que alguien quien realmente disfruta la comida no pasaría todo su tiempo comiendo, de hecho quien ha caído en los excesos, más bien demostraba con esto que aquello a lo que era adicto sólo le proporcionaba una satisfacción a medias, siempre en búsqueda de la satisfacción total, creando una obsesión insaciable. Alguien que disfrutara algo, tendría que saber estar en el momento, presente en cuerpo, mente y sentimientos y de ser posible encontrando algún sentido de lo divino en ello, disfrutarlo intensamente para que cuando se acabara lo dejara ir satisfecho, nuevamente la importancia de encontrar a alguien en contacto auténtico con su mente y sentimientos, inclusive en contacto suficiente con su cuerpo (que lo conociera, que lo respetara, que lo cuidara y que le permitiera su libre expresión) se volvió muy importante, ya que si queremos realmente servir, primero tenemos que servir a nuestra mente, a nuestros sentimientos, a nuestro cuerpo y a nuestra alma, ya que ahí es donde encontraríamos la felicidad de ser, y ésta, es probable que fuera tan grande que nos lleve a quererla compartir con los demás, y así servir. Una felicidad que me motive para querer, para soñar una felicidad aún mayor para mí y en mi deseo de seguirla compartiendo.

En su momento Arturo pudo manifestar, a través de sus sueños, al caballero del servicio con el que seguiría completando su mesa redonda.

- *Batalla de la Humildad* -

Arturo conoció a un aspirante que más tarde sería el último, el doceavo caballero que completaría la ronda, a este aspirante lo puso en contacto con todos los demás caballeros para que aprendiera de la honestidad, lealtad, nobleza, virtud, gracia, verdad, coraje, cortesía, bravura, autoridad y del servicio; una vez que el aspirante hubo aprendido suficiente sobre aquellas virtudes llegó a la comarca la oportunidad de probar lo aprendido en un torneo, pero Arturo le previno, que sólo si ganaba sería admitido en la mesa redonda, que no había oportunidad para salir derrotado y que tenía que ofrecer su mejor esfuerzo; El aspirante ante tales condiciones se sintió muy presionado, dudando de todo lo que había

aprendido y de ser capaz de poder responder a la hora buena; pero aún así tuvo la suficiente humildad para pedirle a Arturo un último consejo que le ayudara para vencer en el torneo. Arturo le dijo que sí, que sí había un último consejo: “olvida todo lo que sabes, confía en que lo que aprendiste bien ya es parte de ti y no te va a abandonar, y lo que no sabes bien puede que te ayude o puede que no, pero no importa porque ya eres y sabes suficiente... has como si hubieras olvidado todo y simplemente sal a divertirte, sal a disfrutar la aventura con impecabilidad, pero con total desenfado... diviértete, disfruta”. Así el aprendiz, con una expectativa alta y totalmente enfocado en el presente supo que cuando creía saberlo todo, realmente no era así y que había que saber ver cada oportunidad como algo nuevo, algo fresco; no dar por sentada la jornada y abrirnos a lo nuevo, al cambio, traiga lo que traiga, bueno o malo, sabiendo que podemos responder e intentando hacerlo con amor.

### LA MESA REDONDA SE CONFORMA (Las Damas de la Mesa esperan a los Caballeros)

Cueniver, la esposa de Arturo, guardaba como una antiquísima reliquia familiar, el centro de una mesa que parecía de madera, esta mesa se conformaba por cinco círculos concéntricos y tenía tallados diversos símbolos; esta mesa realmente era un molino místico que había sido creado en Lemuria, que ante el conjuro preciso de un mago se podían echar a girar los círculos y generar un vórtice energético que combinara las energías de los caballeros según las necesidades del momento. Pero en la sala de juntas, (donde el molino daba la apariencia de ser tan sólo una mesa), no sólo esperaba Cueniver sino varias mujeres más, entre ellas estaban: Elein, madre de Merlín, la del amor grácil, amiga fiel y confiable; Egrein, madre de Arturo, la del amor generoso y libre; Morgana, media hermana de Arturo, hija de Egrein, sacerdotisa de lo desconocido, y con el don de la profecía; Nimuri, la dama del lago, fue el amor de Merlín, la reina hada que inició a Merlín; y con ellas varias mujeres más conformaron las damas de la mesa, pero tratar de citar a todas junto con sus cualidades sería exhaustivo ya que la energía femenina (la del amor) es cambiante (la masculina es la de la voluntad). Así variaba el número de mujeres y sus cualidades podían mezclar “verbos” (energía masculina) con “adjetivos” (energía femenina); por ejemplo amor-maternal, amor de hermana, amor de amiga, libertad de ser, libertad de expresión, etc. o simplemente ser conocidas como la dama de la sabiduría, conocimiento, seguridad, bondad... lo que fuera, por ejemplo Cueniver era “la madre de todos los caballeros” “alguien que escuchaba, alguien en quien podías apoyar tu cabeza en su hombro”. Acorde con la cualidad cambiante de la energía femenina ellas no tenían un asiento en la mesa, eran libres de ir y venir a su antojo.

### Epílogo

El sueño de Merlín fracasó, pasaron los años y éste vio con tristeza que Arturo no llegó a convertirse en mago; cierto fue que el inicio del reinado de Arturo había sido altamente exitoso, que él en su persona apuntaba a llegar a ser un Mago Gobernante pero no lo fue, cierto había sido que inclusive Arturo fue el primer mortal en llegar a la isla de Ávalon y traer de ahí el cáliz sagrado de las energías de la cocreación pero su responsabilidad sólo

fue momentánea; Merlín (y Arturo al permitirlo) cometió el error de resolverle a Arturo todos sus problemas creando con esto un gobernante caprichoso y débil, un gobernante que creía que su mejor época había sido aquella de las conquistas, las de las batallas, un gobernante enceguecido por la apariencia y la forma que descuido su mundo interno y que se rehusó a trabajar con su sombra, intentando sentirse vivo volviendo a crear guerras donde ya no había necesidad. Merlín se retiró al mundo de las Hadas a pasar sus últimos días poco después de la muerte de Arturo, pero a pesar de que el sueño de Merlín no se manifestó en aquella época, *La Corriente* de los Ancestrales en esta leyenda prevaleció, tanto así, que inclusive muchos años después la gente podía recordar los encuentros que muchos de ellos alcanzaron a espiar en los jardines del palacio donde Arturo y Merlín se reunían esporádicamente, los encuentros entre un hombre y un mago, el encuentro entre lo que es el Hombre y lo que puede Ser.

A pesar del tiempo el sueño de Merlín no se perdió y hoy en los albores del siglo XXI, muchos recordamos su sueño y lo hacemos propio, y llegará el día en que gustosos viajemos al mundo de las hadas, busquemos a ese viejo sabio y le digamos: “¡Eh Merlín tu sueño se ha hecho realidad!”

## EL TRABAJO CON MI SOMBRA

Antes de encarnar, ante la presencia del AMOR decidimos crecer para experimentar más, es decir más de Dios/Diosa/Todo lo que Es; como conciencias expandidas pero con poca autoconciencia, necesitábamos condensar nuestra conciencia en la creación de un “yo”, véase por ejemplo a un animal o hasta un bebé humano: son conciencias muy expandidas pero poco autoconcientes. Decidimos experimentar el dolor para asegurar esa condensación, pero también el amor; sin embargo al elegir ser físicos corrimos el riesgo de olvidar el propósito de las emociones: focalizar un yo que en discernimiento busque el amor; muchos lo olvidamos y creímos que las emociones no tenían ninguna razón de ser y en esta falta de propósito, hasta creímos que el dolor era el mejor o hasta el único maestro. No obstante fuimos precavidos en pedir a nuestra alma inmortal que nos recordara el propósito de forjar un yo con la ayuda de las emociones en primer lugar y luego de forjarlo en amor. Pero en un mundo donde se ha negado al ser emocional y al yo diferenciado (creado principalmente por el intelecto a partir de los sentimientos) hemos perdido el rumbo, pero afortunadamente nuestra alma no y permanecerá durante toda nuestra encarnación recolectando estas emociones negadas para regresárnoslas en la etapa en la que idealmente debemos tener la madurez de retomar nuestro verdadero propósito, nuestra alma insistirá en ello ya que ella no quiere faltar a su promesa de recordarnos nuestro destino, insistirá en ello porque nos ama. Nuestra alma tiene varias funciones para con nosotros, varios “rostros” pero a la Recolectora, la Almacenista, la Recordadora, la Propositiva, la Devolvedora, a la que puede ayudar a unificarnos, se le conoce por un sólo nombre, un nombre que habla mas bien de su ubicación y no tanto de sus múltiples funciones, el nombre del rostro de nuestra alma es “La Sombra”.

La realidad del consenso, tristemente inmersa en su mayor parte en el ego negativo, nos dice: “¡Cuidado no vayas ahí! ella es un monstruo, ella es la que ha robado tus sueños, ella es la que siempre ha puesto objeciones a tus intentos por ser libre, ella (o él según el personaje de nuestra vida al que se este refiriendo) te va a juzgar, te va a traicionar, nunca lo perdones o no merecerás perdón” ó nos dice: “fin de la discusión: todos somos un asco, ó: tú eres un asco, un monstruo, alguien sin sueños, alguien lleno de inhibiciones que no te quitarás, un juzgador y traicionero que no tiene solución”

El ego negativo nos dice que la sombra es nuestra enemiga ¡pero realmente es él nuestro enemigo!

Sí, hay que ir a la profundidad de nuestra sombra, pero no para regodearnos o flagelarnos en su oscuridad, sino para entender cómo podemos depurar esas energías “toscas” y transformarlas en energías mas luminosas que hablen de nuestro ser más verdadero y estas eventualmente en amor.

No, no es ver lo bueno que trajo lo malo. Es crear un trabajo alquímico: ya que el corazón de toda emoción es el amor, pero se requiere de este trabajo, en cuyo proceso vamos quitando la cubierta superficial, aprendemos a ver ya no tanto el acontecimiento o acontecimientos que se sucedieron, hayan traído lo que hayan traído, sino aprendemos a ver

la *energía de en medio*, el proceso se describe más adelante, ya que pretender llamarle oro al plomo, es decir “bueno” a lo “malo” es querer engañarnos.

Pero antes de ver este proceso es necesario entender un poco más lo que es la Sombra: La Sombra sostiene los secretos del recibir (una mejor realidad) y los secretos del cambio cuando hemos hecho las paces con ella (es decir cuando hemos completado el proceso alquímico antes mencionado).

La Sombra está hecha de todas las cosas que he negado o rechazado sobre mí mismo y sobre mi naturaleza.

La Sombra (por lo tanto) está hecha de todo lo que el niño en su afán de saberse valioso, es decir de generar autoestima, apartó a codazos: “Ok no seré tan llorón, Ok me portaré bien, no seré tan preguntón, enojón, cariñoso, curioso, reservado, etc.”

Está hecha de todo lo que el adolescente en su pánico esparció fuera de sí, en su afán de ser aceptado por su grupo, y tener cierto sentido de pertenencia.

Está hecha de todo el orgullo negado, de la moralidad negada, avaricia (negada), hostilidad, inseguridades, falta de carácter, ambición, etc. que he negado de mí.

Está hecha de lo que no quiero ser responsable aún (pero algún día o en alguna encarnación lo seré).

¿Qué hacemos con todas las emociones que hemos negado? bueno realmente no hay un lugar allá afuera donde ponerlas, así que guardamos nuestra hostilidad, por ejemplo, en nuestra columna, el resentimiento en el hígado, etc. Los ponemos en la realidad exterior y nos van a llegar como “Así son las cosas” “Karma” “¿Qué trae esa gente contra mí?!”

“¿Por qué yo?!” etc.

Pero no sólo existe la Sombra oscura, también existe la Sombra Luminosa, de hecho son a los aspectos luminosos de nuestra personalidad a los que les tenemos más miedo, “no es correcto hablar de nuestros logros o de nuestras cualidades”, porque según el consenso “seremos arrogantes, pedantes, vanidosos, etc.” y no tendría que ser así, a menos que estuviéramos aceptando o comunicando nuestros logros desde el ego negativo, es decir desde nuestro “mejor que/menos que”; pero libres del ego negativo es muy deseable ir aceptando nuestros aspectos luminosos, nuestro poder, nuestra motivación, fuerza, seguridad, carácter, valor, espiritualidad; nuestra energía masculina con toda su voluntad, y su capacidad de acción, manifestación, búsqueda de significado y del entender, el hacer; y nuestra energía femenina con toda su capacidad de imaginar, sentir, desear, permitir percepción, concebir, ser. Así, nuestra sombra luminosa se nos puede presentar usando varios rostros positivos, la vemos como la Monumental, la que Teje los Sueños, la Protectora, la Comprensiva, la Benefactora, la Compasiva, la que Acepta la Totalidad del Ser, es decir la que acepta que existe un Yo: Inocente, Huérfano/Callejero Sabio, Guerrero, Nutridor, Buscador de la Verdad, Buscador del Amor, Mago, Maestro, Creador, Destructor, Sabio y Loco.

¿Pero qué es nuestra Sombra?

Como se dijo la Sombra es nuestra Alma (en una de sus funciones). Imaginémos de niños caminando por la vida y ésta nos empieza a regalar cosas o a recordarnos cosas positivas de nuestro ser o nos enseña defectos pero con el afán de encontrar la energía de en medio de ese defecto. Imaginemos a ese niño o adolescente caminando por la vida, que de repente se



sabe bueno o inteligente, o sensible o poderoso, pero... ¡No, eso es cursi, eso es para nerds, eso es para niñas o eso es para niños! etcétera; o veo mi defecto y me apeno de él, no hay nadie que me enseñe que es esa cosa “de la energía de en medio” (“¡Hasta ahorita estoy oyendo ese concepto, por el amor de Dios!”). Imaginémosnos caminando por la vida y esta nos empieza a dar sus regalos, regalos que no queremos, que no entendemos, que no podemos aceptar en nuestro afán de pertenecer o tener un cierto sentido de “autoestima” (Nota: irónicamente hay que recordar que la auténtica autoestima, no viene de la validación exterior, sino de la interior); ¿Qué le hacemos a estos regalos? Pensemos estos regalos como paquetes, tal paquete contiene tu creatividad, tu independencia, etcétera, pero son paquetes que no queremos, paquetes que apenas llegan a nuestros brazos los tiramos en nuestro caminar... pero nuestra alma... nuestra alma viene caminando atrás de nosotros recogiendo todos esos paquetes, porque ella sabe que no son basura, que son virtudes, fuerzas y poderes que más tarde vamos a necesitar en la vida, y ahí estará ella para devolvérselos, inclusive si creemos que no estamos listos o si creemos que no lo entendemos, aquí cabe aclarar que cualquier adulto tiene la capacidad aceptar sus fuerzas y poderes, y de dilucidar cuál sería la energía de en medio de cierto defecto, (“a nadie se le da nada con lo que no puede trabajar”) creer lo opuesto es sólo mentirnos en un intento más de pensar que no podemos con la vida.

¿Qué es la energía de en medio?

La energía de en medio es en gran parte de lo que se trata mi espiritualidad, la energía de E. la encuentro al echarme un clavado en mis emociones, es prácticamente imposible querer rescatar la energía de E. y negar mis emociones; la energía de en medio se encuentra entre el “Yo idealizado” por el Ego Negativo, es decir el Yo que ha renunciado a sí mismo en aras de (sólo) complacer a los demás y entre el Yo verdadero, el yo libre de negatividad que expresa dichoso su ser único y lo comparte amorosamente con los demás.

En medio, entre el Yo Idealizado y mi Yo Verdadero, está mi sombra.

El Ego Negativo busca al yo idealizado por el consenso (por “la gente”)

La Sombra me invita a ser Verdadero.

El ego negativo me invita a conquistar, a pelear, a derrotar a mi sombra; pero nunca lo logrará. “no trates de ser tú, el tú verdadero que no miente, que ama, que no manipula, que no chantajea, que no controla... eso no te va a llevar a ningún lado”.

Mi Sombra en contraposición me dice: “a ver, vamos a ser comprensivos con el tú que odia -por ejemplo- vamos a ser compasivos con tu enojo y a permitir que “don enojón” nos diga porque está molesto, a permitirle expresar su enojo, a permitirle que nos diga como podría encontrar paz e inclusive darle eso (en meditación); y una vez que “don enojón” éste en paz muy probablemente me diga que energía positiva guarda el enojo, y así quizá nos dirá: “bueno pues verás el enojo tiene mucha intensidad, o pasión, o fuerza”, ¡esta es la energía de en medio!

El universo, en su forma más real, más allá de la dualidad, está construido exclusivamente sobre energías positivas: amor, alegría, pasión, fuerza, compromiso, felicidad, etcétera; pero nosotros que decidimos experimentar la parte constrictiva de tales emociones, para después reconocer *la mentira* y regresar a su anverso, tuvimos que crear una cobertura negativa sobre lo único que es “sólido”: lo positivo; la cobertura negativa tiene que ser afín en vibración de la positiva, por ejemplo: odio-pasión, tristeza-añoranza, ser mentiroso-ser creativo, etcétera; es nuestro trabajo, con la ayuda de nuestra sombra quitar esa cobertura (esa mentira) y encontrar en medio de todo ello que hay ahí positivo para ser rescatado.

Una vez rescatada la energía de en medio, nuestra Alma (en su aspecto de Sombra) sabe que su misión está completa y encuentro una mayor paz.

Pero antes de dar más ejemplos concretos sobre el trabajo de sombra es importante, seguir tratando de entender qué es y los mal entendidos que nos han alejado de ella.

La Sombra nace conmigo para sostener y proteger lo que no puedo comprender o mantener como niño o adolescente.

La Sombra no es mi enemiga, muy al contrario ella contiene la totalidad de mi ser.

No es una cosa, es un Ser; no es un lugar o un complejo psicológico.

Es enemiga de mi ego negativo que me dice que le tenga miedo, que no vaya a la profundidad de mis emociones. Hay que recordar que el ego negativo busca al Yo Idealizado por el consenso y mi Sombra al Yo Verdadero, y también hay que saber que todos partimos de un yo idealizado, inculcado en la niñez y adolescencia - deberías ser... como tu hermano, “buen” cristiano, “buen” hijo, ser “normal” etc. y no ser tú, es decir, no discernir por ti mismo lo que es bueno y malo; deja que yo sociedad, familia, escuela, etc. te lo diga-. Pero muchos afortunadamente hemos negado la realidad del consenso, en la búsqueda de un yo más verdadero. La Sombra tiene toda la energía que necesito para ser real.

El ego negativo es mi enemigo, la Sombra mi aliada.

El ego negativo siempre miente, aunque sea una mentira que nos haga sentir bien, estaremos en el ego negativo; la Sombra siempre dice la verdad, aunque sea una verdad incómoda.

Sí peleo del lado del ego negativo siempre perderé. Sí peleo del lado de mi Sombra siempre ganaré. Por lo tanto hacer una alianza con mi Sombra, es algo que me conviene.

Poseer la Sombra no es aprisionarla, no es algo que una vez hice y ya acabé; es algo que voy a hacer toda mi vida, es decir, siempre el mundo (mi Sombra) me mostrará energías positivas y negativas que en ultima instancia son más y que yo debo aprender a aceptar y a redirigir. Por lo tanto hacer las paces con mi Sombra no la hace desaparecer, muy al contrario, cada vez será más evidente que aquello de afuera habla de mí y esto también será cada vez mas evidente para otros, no en el sentido de: “ah mira esto es tu culpa” (aunque quizá esto si suceda al principio de mi trabajo con la Sombra), pero cada vez más, en el sentido de: “no sé... pero siento que tu simple presencia en el mundo hace de este un mejor lugar, ya que te veo comprometido y optimista por las cosas que pasan allá afuera”. (yo sabré que estoy comprometido y optimista con mi propio trabajo interno y que esto contribuye a que exista un mundo mejor) –Hacer las paces con mi Sombra la trae más cerca-

Mi sombra posee la profundidad perdida de mi alma y espíritu.

## ¿Cómo poseer la Sombra?

1. Es importante hablar con mi Yo Superior sobre ella, que me explique más, sobre lo que es y lo que no es.
2. Tengo que aprender a ver fuera de mi *las reflexiones* de mi Sombra, es decir ver mis propios aspectos reflejados en:
  - Mi Cuerpo: ¿Soy demasiado alto o bajo? ¿Demasiado flaco o gordo? ¿Y mis señas particulares? Ver que quiere decir todo esto sobre mi mismo.
  - Mi Familia: ¿Cómo son: enojones, simpáticos, dejados, mártires, etc.? Y qué de ello habla de mí.
  - Actores: Gente con la que comúnmente me encuentro, la conozca o no, ellos son parte de mi Sombra, ellos hablan sobre mí.
  - Íntimos: Pareja, amigos, también son parte de mi Sombra, también hablan sobre mí, en su aspecto positivo y negativo que si yo niego en mí, lo veré doblemente reflejado en ellos “¡ay ella es tan buena...!” ó “¡él es tan agresivo...!””. Sí yo trabajo con mi sombra y siguiendo este ejemplo, iré reconociendo cada vez más y más mi bondad y mi (digamos) voluntad; y así también veré como en el otro esa cualidad o defecto se hace mas comprensiblemente humana o más maravillosamente humana.
3. Patrones:
  - Emociones exageradas positivas y negativas (es importante hacer la distinción entre emociones exageradas e intensas, quizá la característica principal que las distingue, es que las segundas son fáciles de dejar una vez que transcurrió el evento que las provocó).
  - La retroalimentación positiva y negativa que recibo de los demás.
  - Comportamientos obsesivos o compulsivos.
  - Secretos, fantasías, mentiras, cosas que hago a escondidas.
  - Abandonos, humillaciones, rechazos, traiciones.

Todo esto hablará sobre mí, así que la idea no es juzgarlos o detenerlos porque sean malos o incorrectos; si no, tratar de entender que poder, fuerza, virtud o talento están encubriendo o mostrando.
4. Proyecciones:
  - ¿Cuál es la persona que más me desagrada? Escribo las cosas que me disgustan de ella y encierro en un círculo lo que más me afecta, tres, cuatro o cinco cosas, lo que tiene más intensidad para mí. Hay que recordar que no todo lo que escriba de esta persona es parte de mi Sombra, sólo lo que me crea una mayor reacción. Así mismo escribo algo que me guste de esta persona o que admire de ella y esto también es parte de mi Sombra.
  - ¿Cuál es la persona a la que amo más? escribo, así mismo sus cualidades y encierro en un círculo las más intensas, ellas son parte de mi Sombra, igualmente escribo algo que no me guste de esta persona que también será parte de mi Sombra.
5. Resumen del fenómeno de mi Sombra:
  - Qué podría decir que resume los principales contenidos vistos en mis reflexiones, patrones, proyecciones y en lo que aclare con mi Yo Superior.

Para seguir aclarando lo que es el trabajo de Sombra, podemos ver por ejemplo qué tipo de personas nos desagradan más, o que defecto o forma de ser no nos permitiríamos tener o nos desagradaría verla en el exterior; estas emociones, particularmente si son intensas son parte de nuestra Sombra, supongamos por ejemplo que a mí me molesta sobre manera la gente mentirosa, o que estoy rodeado por mentirosos, o que odiaría pensar que yo podría ser un mentiroso o que piense que ese es uno de los peores defectos de la gente: bueno pues sí tengo alguna de las reacciones anteriores esto quiere decir que “Don Mentiroso” es parte de mi Sombra, y mientras siga negándolo, Don Mentiroso me seguirá persiguiendo por la vida; es como correr por la pista oval de los estadios de atletismo; allá voy corriendo y detrás de mí Don Mentiroso, vuelta tras vuelta por los siglos de los siglos; Hasta que me detenga y lo enfrente... hasta que “enfrente” a mi Sombra y le diga: “¡Muy bien, basta de correr! ¿Qué es lo que quieres?

¿Qué es lo que deseas de mí para hacer las paces y que me dejes de corretear? ¿Qué es lo que necesitas para que en vez de ser un perseguidor seas un corredor en mi equipo?

La Sombra (disfrazada en este caso de Don Mentiroso) dirá: Primero lo que quiero que hagas es que te pongas en mi lugar (en meditación) siéntete mentiroso, siente tu capacidad de mentir, siente lo que se siente el ser mentiroso: su pasión, su capacidad de engaño y traición, su creatividad, su manipulación, su poder, su frialdad, su *inventiva*, etc. Segundo: reconoce todas estas capacidades como tuyas. Tercero: perdónate por el daño potencial o que has ejercido en tus relaciones (laboral, amorosa, social, etc.). Perdónate por las veces que esta energía se “te escapó”: “no, no me pregunten a mí, a mí no se me ocurre nada yo no tengo *inventiva*” ó “Sí traicione a alguien, pero nadie se dio cuenta y si nadie se dio cuenta pues creo que entonces no soy (tan) mentiroso” Cuarto: vuélvete a reconocer, pero ya no al mentiroso, sino transfórmalo, ve su energía positiva; “bueno, tiene pasión, frialdad, tiene inventiva, creatividad... creo que a mi Don Mentiroso interno ya no le voy a llamar así, ahora le voy a llamar “Don Creativo”

(si reconozco su daño potencial, en mí y en los otros) pero en vez de andar juzgándome o juzgando a las personas, por lo que podrían hacer o hacen, mejor estaré atento a ver como aprovechar la creatividad. Quinto: acepto a Don Creativo, le doy la bienvenida en mi ser, lo amo, lo disfruto.

Aquí vale la pena recordar la formula del procesar (decirnos con autenticidad ante un problema):

- LO SIENTO (de sentir... ¡experimentar el enojo, dolor, frustración o lo que sea que el problema ocasionó!)
- LO SIENTO (de remordimiento; sentir el dolor, la pena, el embarazo del error cometido o recibido)
- ME PERDONO (intuyo o conozco los porques que me llevaron a recibir o a cometer el error, sé que puedo cometer errores, sé que estoy aprendiendo y que no obstante todo, siempre puedo cambiar)
- Y ME AMO (y no obstante me amo, porque sé que puedo cambiar, porque confío suficiente y creo suficiente en mí, y no me exijo perfección)
- CELEBRO EL PODER DEL AMOR Y ACEPTO EL CAMBIO; SÉ QUE TODO PUEDE SER DIFERENTE Y ME ATREVO A DECLARME DIFERENTE DESDE AHORA.

Es muy importante recordar que también tenemos Sombra Luminosa, es decir que nuestra Sombra Luminosa muchas veces también se nos aparecerá en la vida disfrazada quizá de “Don Exitoso” Don Feliz, Amoroso, Espiritual, Generoso, etc. Pero hay que recordar que la Sombra Luminosa no tiene aspectos negativos “¡Ah este es el lado negativo del éxito!” pensar que por ejemplo el éxito tiene aspectos negativos sólo habla de nuestras creencias negativas, de nuestras limitaciones al respecto. Hay que aceptar este lado positivo nuestro, aunque sea en parte, sabedores que al hacerlo, esto abre las puertas para generar más y eventualmente aceptemos la totalidad de ello.

El precio a pagar por aceptar mi lado positivo puede ser el de una sonrisa.

## **Verdadero Manual del Mago**

### **(Continúa el mapa pero más desglosado)**

Como almas nuevas, estábamos bajo la voluntad total de Dios/Diosa/Todo lo que es; ahora tenemos que hacernos cargo de nuestra propia conciencia, de nuestra toma de decisiones que pasaron desde el humano – animal (instinto – huida) hasta el humano subconsciente, que hacia cosas mecánicamente (motivado desde lo inconsciente) sin embargo a principios del siglo XX el humano fue cada vez más consciente y ahora lo es totalmente, el que no queramos ver que a diario tomamos decisiones, generando o permitiendo todo lo que nos pasa, esa es otra cuestión.

Mi realidad, es algo que yo creo conscientemente, de eso se trata la nueva era, primero individual y luego colectivamente. La vieja era fue la de la manipulación.

Puedo pedir ayuda “allá arriba”, pero sin autolástima.

Si me siento culpable por tener esto, entonces creeré no merecerlo y así creo este sentimiento de carencia que luego creo que es kármico, sintiéndome culpable nuevamente.

Merezco por existir, la “iluminación” realmente está al alcance de cualquiera.

La manifestación de mi Ser, ser todo lo que quiera ser, en lo emocional, intelectual, social y espiritual es mi Sueño que lo construyo con mis deseos, imaginación y expectativa.

Si te das cuenta del problema, eres parte de el.

Yo creo mi realidad.

Cuando te rehúsas a actuar, pensar o sentir te aburres, hay juegos aburridos (entre adultos) como jugar a ser hijo, hija, padre madre, niño o adolescente.

Elegir (puede ser cada mañana) ser feliz, abundante, etc. Y cambiar los pensamientos, sentimientos, actitudes y creencias, contrarios a estos.

La creencia crea la experiencia, lo que creo es lo que vivo.

Los pasos para llegar a lo que yo creo (mi verdad) son las cualidades de lo que está hecha. Los pasos para llegar a lo que yo quiero hacer o tener o ser (mi verdad); esos pasos que necesito dar para conseguir eso que quiero, son las cualidades de eso mismo, por ejemplo si quiero tener salud, debo empezar por sentirme y verme como una persona sana.

Hay más que suficiente de todo para todos.

Las únicas emociones “negativas” son aquellas que no expreso. Un enojo adecuadamente expresado es algo positivo, por ejemplo si me enoja ver una injusticia debo hacer algo al respecto, puede ser en la vida física o en meditación (imaginar que hago algo) pero hacer algo, ya que al hacer algo aprendo y soy parte de la solución; pero en la inacción ni aprendo, ni soluciono nada. Lo mismo se aplica para las emociones expansivas, el amor, por ejemplo igualmente cuando me lo callo, cuando no lo expreso se vuelve dañino (quizá en forma de diabetes, quizá en un desinterés gradual de la persona a la que se supone debería cuidar con mi amor) pero expresado es positivo.

La felicidad y la sanación (de cuerpo y alma) completa sólo la encontraremos si incluimos nuestra espiritualidad. La dicha más grande es la de sanarnos y sí compartimos este trabajo con nuestro Yo Superior, no sólo involucramos a este ser de luz y amor incondicional por nosotros en este proceso, sino que además, sí le pedimos su ayuda, el proceso mismo se hace más fácil, reconfortante y dichoso. La meditación es una técnica valiosísima para esto; puedes cerrar tus ojos e iniciar un proceso de relajación que dure aproximadamente cinco minutos, ya sea a través de respiraciones, o enfocándonos en la relajación conciente de cada parte del cuerpo; acto seguido ir a nuestro “Lugar Seguro”; algunos imaginan, su lugar seguro en lo alto de una montaña, para otros es en lo profundo de un bosque o una selva, hay quienes más imaginan su lugar seguro a la orilla del mar o de un río, cualquier lugar que para ti represente paz, seguridad, amor, contacto con la naturaleza etc. puede ser un jardín o un huerto... ahí vemos que llega nuestro Yo Superior, que aunque no es un hombre o una mujer, lo podemos visualizar como tal, quizá mayor en edad que nosotros, quizá menor o de nuestra misma edad; a ella o él le pedimos ayuda a quitarnos ese miedo, ese dolor, etc. o a crear y manifestar eso que queremos en nuestras vidas. Nuestro Yo superior, entonces nos preguntará si sabemos porque creamos eso de lo cual ahora nos queremos liberar y porque no lo habíamos soltado antes o porque queremos eso en nuestra vida, las razones positivas, pero también las negativas; quizá nos pregunta a que le tendríamos miedo de manifestar eso que queremos o de quitarnos aquello, pero en este diálogo es deseable que hagamos un esfuerzo mental y emocional y tratemos de contestar honestamente estas preguntas, no obstante si después de este esfuerzo honesto aún seguimos confusos en las razones, podemos preguntarle a nuestro Yo Superior por su opinión y aquí nuevamente es importante abrir nuestros oídos metafísicos sin prejuicios pero con prudencia ya que hay que saber de antemano que nuestro Yo Superior nos ama incondicionalmente y que jamás querría nuestro daño (ni que dañáramos a alguien más por el puro gusto de hacerlo o por venganza) y sería muy raro que nos pidiera hacer algo descabellado, por eso aquí el buen juicio y la prudencia son necesarias ya que podría suceder que estuviéramos contactando con nuestro Ego Negativo en vez de nuestro Yo Superior. Finalmente cuando ya hemos sabido (más o menos) porque creamos aquello o porque nos enganchamos podemos pedirle a nuestro Yo Superior que nos quite o nos ponga aquello en cuestión, imaginando que mete su mano en nuestro pecho o cabeza para poner o arrancar lo pedido. Agradecemos, nos perdonamos por el pasado y su dolor (este ejercicio de perdón no solo deben ser palabras si no vivencial, es decir sentir tanto el dolor de lo hecho como la confianza en el poder del perdón y del amor) y nos abrimos optimistas al cambio, al futuro.

Ser poderoso no es competir, competir es tedioso, es hacer a alguien de lado. Ser poderoso no es “luchar incansablemente” como seres en evolución estamos creciendo y esto exige de

nosotros un esfuerzo que rete nuestro talento, pero esto no quiere decir que debamos sufrir para alcanzar nuestros logros espirituales, ni que estos sólo se consigan después de vivir penurias; se puede crecer así sin duda, pero el crecimiento que el viejo maestro Dolor nos ha traído ya empieza a resultar obsoleto; Ahora se nos está invitando más que nunca a dejar atrás a este viejo maestro porque al ser obsoleto, hace que el crecimiento sea muy lento, muy pesado y no nos lleva muy lejos. La invitación ahora está en crecer a través de la alegría y el amor; Pero para hacer este cambio de paradigmas, es necesario empezar a hacer varios cambios de creencias y perdonarnos por haber sostenido durante demasiado tiempo y con demasiada insistencia al maestro Dolor.

Fingir, igualmente no lleva a nada; pretender que no nos pasa nada, que nuestra familia es mediocre o sea “normal”, que nuestro matrimonio “ahí va más o menos”, que en el trabajo no hay altibajos etc. Sólo para quedar “bien” ante la gente, ante el consenso, hace que vivamos en un mundo de ilusión acallando nuestros sentimientos “por el bien del grupo” y nos sintamos ajenos a la vida, intrascendentes y vacíos. Hemos sacrificado nuestros pensamientos y sentimientos para satisfacer al dios consenso, pero ha llegado el momento de recuperarnos y rescatar nuestra individualidad e invitar a la gente a nuestro alrededor (empezando por aquellos a los que les tenemos confianza) a abrir sus corazones y mentes en el entendido de que no seremos juzgados, ni criticados; es decir empezamos a crear un espacio en nuestras vidas y con la gente a la que apreciemos más, un espacio donde sea seguro amar. Es tiempo de entrar en un contacto más íntimo y cercano con Dios/Diosa/Todo lo que es, a él/ella, no le interesa nuestro fingimiento. Rompiendo los miedos a ser criticados o rechazados por el consenso, nos volvemos más libres de imaginar, percibir y concebir cosas nuevas y originales; encontramos un sentido personal y único a nuestra existencia y entramos en la resonancia de Dios/Diosa/Todo lo que es, ya que él/ella es:

Las cualidades de la Diosa: Imaginar, concebir, percibir, ser, es el ámbito sagrado.

Las cualidades de Dios: Hacer, contenido esclarecedor, entender, el tiempo, el equilibrio.

La vieja era se caracterizaba por la fe ciega, en la nueva se cruza el puente de la creencia y nuestra inteligencia nos lleva de la mano. Basicamente, estos son los dos caminos disponibles para el crecimiento espiritual: La carretera de la fe o el puente de la creencia. La carretera de la fe, se extiende en un territorio llano, no hay montañas todo se puede ver con “claridad”, es una carretera recta que nos muestra su inicio y su fin; la mayoría de las religiones transitan por esta carretera, te dicen donde empezar, que se espera de ti, que hacer, que no hacer y cual es la meta a alcanzar; es decir el instructivo está ahí, está delineado y visible. El puente de la creencia es muy diferente, éste transita de lo conocido hacia lo desconocido, nos lleva en una aventura *personal* de descubrimiento, tomamos de aquí y allá forjando nuestra propia manera de pensar y sentir, desarrollando técnicas personales para entrar en contacto con Dios/Diosa/Todo lo que es. En el puente de la creencia no queremos intermediarios, queremos una relación personal y directa con Dios/Diosa/Todo lo que es, y muchos de nuestros descubrimientos serán de índole totalmente personal y por lo tanto es muy difícil comunicar lo que se *vive*, lo que se “ve” una vez que desaparecemos de la vista de los demás cruzando este puente curvado; ¿A que sabe el agua de limón? Respuesta: -Tendrías que probarla- Te puedo dar aproximaciones, pero serán inexactas ( es como el agua de lima pero menos dulce, etc.) y te apartarían de la experiencia. Sin embargo aunque a través de la carretera de la fé pareciera que estamos



acompañados y a través del puente parece que vamos solos, la verdad es que muchas veces en la carretera la soledad es aún mayor, a pesar de estar acompañados, ya que las viejas doctrinas muchas veces no dicen nada nuevo ¿Qué tal cómo vas? -ya sabes igual que siempre- Pero desde un puente a otro puente podemos a veces observar los ojos llenos de asombro, magia o amor y entender “saber” o creer saber por lo que está pasando el otro, escuchamos su metáfora, vemos su canción y ello toca nuestra alma, generando con esto una auténtica comunicación y por primera vez no nos sentimos solos.

Tengo poder si puedo actuar, ser libre, dar y estar alegre, así mismo la acción, la libertad, el dar y la alegría me dan poder; en medio de todo esto encuentro mi viveza y trato de obtener el mejor resultado con el mínimo de esfuerzo, es decir, actúo con elegancia.

Para tomar una decisión, tengo que tomar en cuenta: lo que pienso, lo que siento, lo que me dice mi cuerpo y mi intuición.

Técnica de la licuadora de la confianza: para ayudarme a saber si debo confiar o no en algo o en alguien: Imagino que tengo una licuadora en las manos y dentro de ella echo lo que pienso acerca de esa persona o cosa, echo lo que siento, lo que me “late”, lo que intuyo al respecto y lo que mi cuerpo siente, el como se siente mi cuerpo torno a esa cuestión; con estos ingredientes, imagino que cierro la licuadora y que mezclo todos los ingredientes formando un licuado, pruebo el licuado ¿sabe bueno? ¿sabe feo? Este “sabor” es lo que me dará la pauta para saber si confío o no.

Todas las enfermedades son inducidas emocionalmente en el aquí y ahora, aunque quizás respondan a programas de la infancia u otras vidas, las principales emociones que enferman son el enojo (cáncer) y el dolor emocional (espalda); la última causa es el miedo: el miedo al poder, al poder de crear mi realidad y el miedo a la soledad. La vida es un regalo de Dios/Diosa/ Todo lo que es, yo realmente puedo tenerlo todo, el único “problema” es que tengo que aprender a “pedir” las cosas y aprender a recibir las: ¿Cómo normalmente pido las cosas? ¿De malas, con autolástima chantajeando a los demás, con supuesto derecho “tú me debes esto porque soy tu padre o porque soy tu hijo o porque yo ya sufrí o porque yo ya lo hice la semana pasada etc. todas estas razones son supuestos derechos; la gente realmente no tiene la obligación de darnos nada, pidamos y recibamos libremente, la libertad es un elemento del amor. ¿Y que pasaría si amo? ¿Cuál es mi negativa a amar? Sí amo tendré que ser feliz, pero yo ya estoy muy acostumbrado a verme como una persona que sufre y no me quiero desconocer a mi mismo o que otros me desconozcan ¿miedo a crecer? ¿A cambiar? ¿Me tengo que reconciliar con la vida, con Dios? ¿Hasta tendría que agradecerles? Y ¿cómo recibo un regalo? ¿ Cuando lo recibo creo que me lo debían? ¿ O no lo recibo, porque creo que voy a quedar en deuda? Todas estas preguntas y otras que salgan nos las tenemos que responder honestamente, es decir, tendremos que respondernoslas a solas, con los ojos cerrados, dándonos el tiempo necesario en esta meditación que hagamos y también para obtener la respuesta de nuestro subconsciente y/o Yo Superior.

Muchas veces mantenemos nuestra protesta infantil o adolescente a la fecha.

Mensajes de la enfermedad: “Me siento indefenso” “Estoy a la defensiva” “quiero saber quien me ama (autolástima)” “Estoy enojado con mi pasado (herida)”.

Éxito es vivir tu vida como quieres, es aprender a divertirse, es caminar por tus sueños sin importarte la recompensa (esta llegará sola) Permitiendo a las cosas ser, sin luchar, sin violentar nada, simplemente caminar por tu sueño sintiéndote poderoso, creativo, productivo, feliz, vivo... Así creas tu realidad, visualizando tu futuro dentro de una relación amorosa y viva con Dios/Diosa/Todo lo que es.

Las vidas pasadas son como los amigos, influyen pero no determinan, uno siempre permite hasta donde uno quiere.

Proyectar a nuestros padres puede llevarnos a pedir ser cuidados o a rebelarnos como niños o adolescentes.

¿Por qué estamos aquí? ¿A que vinimos a la Tierra? Vinimos a aprender a divertirnos y a crear conscientemente nuestra realidad; Crear, no por codicia sino por curiosidad, no por poseer sino por celebrar y compartir.

- Los ángeles vuelan, porque se toman a la ligera – Allan Watts.

Tu creaste esto porque (no) (si) te amas suficientemente bien.

Entre más amor tengo, más deseo ser feliz, más valorizo mi conciencia y mi poder creador.

Todo miedo encubre un miedo a la soledad (examínalo) y un temor a no amar lo suficientemente bien (escribe una carta al miedo; durante dos días escóndela y al tercer día quémala)

Cuando un sueño involucra todos tus sentidos, cuando un es tan vívido que la distinción entre éste y la realidad se vuelve borrosa, el sueño se convierte en una visión. Las personas necesitan tener una visión, para ellas mismas en lo personal y también para el mundo en lo general.

La vida en la tierra nunca se supuso debió haber sido tan dura, se supone que sí, venimos aquí a trabajar, a ser productivos y creativos, pero no a esclavizarnos en la lucha y el sufrimiento, se supone que en nuestro camino de evolución, eventualmete ibamos a encontrar formas de atraernos eso que quisieramos cada vez más fáciles y cada vez más magicas, que ibamos a tener una vida muy elegante (elegancia: obtener el máximo resultado con el minimo de esfuerzo). Pero no fue así, hemos idolatrado la competencia, la comparación, la lucha y el sufrimiento; hemos denigrado la magia y la elegancia que ésta podría traer a nuestras vidas; hemos sobajado la energía femenina (esencial en la magia) y hemos torcido la belleza de la verdadera energía masculina. Sin embargo la conciencia humana ha llegado a un límite donde se empieza a hacer insostenible la visión exclusivamente materialista de la vida; la Diosa ha regresado para recordarnos nuestra dignidad perdida, la importancia del amor y la de la magia. ¿Qué es magia? magia es cambiar nuestra realidad según nuestra voluntad, es enfocar el poder de nuestras emociones en eso que queremos cambiar, es saber que el mundo donde vivimos no es otra cosa más

que una ilusión, un dibujo en mi mente al que yo puedo modificar según mi voluntad, quitar o poner aquello que desee en este dibujo mental para luego verlo manifestarse en mi mundo, a este acto de “dibujar y borrar” lo que queremos manifestar o de dejar manifestarse se le llama programar.

Para programar algo que deseo tengo que preguntarme por qué lo quiero y por qué no lo querría; Ver para que lo quiero que es ver hacia donde voy y cuál sería el precio y que consecuencias tendría ese éxito. Ver porque no lo quiero es revisar mis beneficios ocultos, los “beneficios” que obtendré al *no* lograr lo que deseo; Quizás:

- Evitar: Gratitud, intimidad, responsabilidad y felicidad.
- Mantener: Mi sentimiento de supuesto derecho, mi enojo, mi sentimiento de indignidad o victimismo o martirismo.
- Inculpar: Aferrarse al pasado.
- Sentirme: Mejor que los demás o menos que.

El supuesto derecho; es creer que a estas alturas ya me debí haber ganado algo por mi sufrimiento en el pasado; que Dios me debe algo, o la vida me debe algo, mis padres o hijos, la sociedad, por los sacrificios hechos o por los logros obtenidos, que ya me merezco algún tipo de recompensa espiritual, social o material por aquello que yo imaginé me ganaría sin que nadie me lo prometiera; eso es un supuesto, un supuesto con el que yo (y quizá solo yo) me siento con derecho (a tener, a que me den, a que me hagan... etc.) Es un poder barato, el “poder” de inculpar, que es una manera cobarde de castigar a alguien, que supuestamente no entiende la deuda que yo insisto que se me debe. También es buscar el perfeccionismo, sentirme “perfecto”, es pensar que este sufrimiento o este logro me hace (casi) perfecto, o por lo menos mejor que tú, pero este sentimiento de creer que soy mejor que los demás, siempre que aparece, es para tapar un sentimiento de que realmente soy menos que.

El aferrarse al pasado; es tener miedo al futuro, es negar el porvenir, es de alguna manera pensar: “que se puede esperar del futuro sí lo mejor ya pasó” ó “que se puede esperar del futuro sí el pasado fue tan malo”; en ambos casos se puede ver el cinismo de que no se cree en el futuro, pero normalmente este cinismo está enraizado en el dolor mismo por el pasado. Otra razón para aferrarnos al pasado es el “exigir” una garantía de que el futuro sea “seguro”, es como pensar: “Ok me voy a arriesgar a visualizar un futuro, pero siempre y cuando alguien o algo me garantice que todo estará bien”, pero la cosa como sabemos no es así, exigir esa garantía es exigir un imposible ya que contravendría la ley del libre albedrío y la de la creación personal de nuestra realidad.

El Precio de la felicidad es renunciar a mis beneficios ocultos.

Para eliminar los beneficios ocultos hay que darle al niño y al adolescente lo que quieren. En meditación voy a su lugar seguro, a aquel lugar donde a ellos les gustaba estar, y ahí les pregunto que quieren: el juguete que nunca llegó, amor, afirmación de su valía, un romance, un papá que... una mamá que... etc.

Otra cosa que se puede hacer es “actuar” en meditación los beneficios ocultos; en meditación verme a mí mismo siendo arrogante, inculcando, con supuesto derecho, etc.

En todo esto, siempre es bueno pedir ayuda a nuestros amigos invisibles (Ángeles, Yo superior, Guías, etc.).

También habrá que crear una consistencia en el subconsciente, es decir, tener creencias e imágenes de acuerdo a los cambios hechos y saber que tengo impacto de acuerdo a lo que pienso, siento y quiero.

- Técnicas para manifestar lo que quiero:

A la primera técnica le llamaremos “anillo del futuro”; En esta técnica hay que definir para cuando deseo lo que quiero manifestar, le pongo una fecha significativa, cumpleaños, aniversarios, solsticios, etc. Luego veo a que aspecto de mi pasado lo puedo anclar, convierto las desventajas en ventajas para que me ayuden a programar – Como me dijeron que nunca iba a conseguir “x” ahora precisamente por eso lo voy a conseguir – Después de eso voy al futuro donde me veo teniendo lo que quiero y luego voy al futuro de este futuro y veo hacia donde me llevará. Cabe añadir que también se puede hacer un anclaje a un recuerdo positivo.

Nota: Hay muchas técnicas para viajar al pasado o al futuro, para hablar con mi niño interno o mi yo futuro o con mi Yo Superior; pero el secreto de cualquier técnica de meditación consiste básicamente de siete pasos: *Relajación*; cerrar los ojos, respirar, hacer una cuenta regresiva, pedirle a cada parte del cuerpo que se relajé, etc. (5 minutos Aproximadamente) *Visualización*; Imaginar que caminamos por un bosque, por la orilla de un río etc. tratando de oler ese lugar, tratando de escuchar sus sonidos, tocar, ver, y aquí hay algo muy importante, no importa que tan bien podamos representar todo esto en nuestra pantalla mental o no, lo importante es tener la intención de hacerlo, inclusive “pretender” que olemos, tocamos etc. sí lo sentimos muy vividamente ¡muy bien! Si no, igualmente está muy bien. (5 min. Aprox.) *Utilizar el poder de la intención*; Saber, pedir, durante el trayecto anterior que estamos yendo hacia el futuro o pasado o al encuentro de nuestro Yo Superior. *Contacto* No sólo encontramos a nuestro adolescente o Yo Futuro etc. ahí en ese lugar a donde nos llevó el camino, sino que platicamos con él, resolvemos dudas, lo ayudamos o pedimos ayuda etc. *Acción* Inventar un ritual mediante el cual el cambio se hará, por ejemplo se puede dar o recibir un objeto como símbolo de dicho cambio o manifestación *Gratitud* Saber que el cambio está hecho, lo sentimos, lo hacemos propio, agradecemos y nos agradecemos por ello. *Cerrar* Nos despedimos de ese amigo invisible, lo vemos desaparecer o caminamos desapareciendo, hacemos una cuenta progresiva del uno al cinco por ejemplo y salimos de meditación, abrimos los ojos sabiendo que el cambio está hecho, quizá querramos tomar algunas notas de lo sucedido o escribir alguna afirmación o decreto.

Una segunda técnica es la de los “fogonazos”; en esta imagino una foto de lo que quiero por un segundo, así unas 30 o 40 veces al día.

Otra técnica es la de hacer montajes: Veo las escenas sucesivas que me llevarán a lo que quiero – tipo película- También puedo editar, quitar los episodios de mi vida que no me gusten, primero veo porque cree eso, extraigo el aprendizaje y luego lo borro de mi vida.

Técnicas para alinear patrones (entre lo que quiero y lo que soy):

Una técnica similar a la anterior es la de editar mi vida, a esta hay que verla como una película, recorto la parte del pasado que no me gustó y pego las secciones nuevamente; pero para hacer esta técnica primero tengo que procesar la escena a quitar, es decir ver por que la cree, que me quise decir con eso, perdonar (no la acción, sino la historia de dolor que le(s) o me llevo a realizarla y perdonarme, luego pedir que el hueco sea llenado con amor por mi Yo Superior).

Otra técnica es en la que después de procesar el patrón dañino de mi vida, es decir después de reconocerlo, adueñarme de el viendo su impacto en mi vida, perdonarme y abrirme al cambio, recibo un regalo de mi Yo Superior: dentro del regalo viene el cambio que tendré, la nueva realidad.

También puedo reeducar a mi subconsciente: Ir a mi subconsciente (imaginar un viaje al centro de la Tierra) al llegar ahí veo que el subconsciente es como un centro de computo, o como una gran biblioteca o bodega y decirle al encargado de ahí: “Mira, antes cuando esto sucedía hacia esto, ahora cuando esto suceda has esto otro”.

Y la última técnica aquí expuesta es la de Co- crear con mis amigos invisibles: Ellos me preguntan por que si quiero una cosa y por que no, debatimos al respecto (me digo la verdad) luego cada quien visualiza lo que yo quiero y fusionamos nuestras visualizaciones, agradezco y comparto.

— · —

El enojo reprimido es la principal causa de la depresión, de la culpa y de la preocupación.

Nos han enseñado a no enojarnos en vez de cómo lidiar correctamente con el enojo, el caso es que pretender no enojarnos es imposible ya que el enojo es una emoción natural, es decir, esta emoción tiene potenciales de los cuales nos podemos servir como por ejemplo el enojarnos ante una injusticia pero también tiene potenciales constrictivos, es decir que tiene la capacidad de causar daño si no se expresa adecuadamente; muchos, sin embargo han optado por sanjar el problema de pensar y sentir en cómo expresar el enojo simplemente reprimiéndolo, pero al hacer esto volvemos al enojo en algo negativo, en algo que eventualmente nos hará daño a nosotros y a los demás, y aunque el enojo se haya logrado reprimir “efectivamente” su daño sin embargo será constante, permanecerá destruyendo activamente.

¿Por qué reprimimos el enojo?

Una primera razón es que nos da miedo su intensidad, creemos que nos sacará de control y que podríamos dañar a alguien o a nosotros mismos, pero a esto hay que añadirle que nos han enseñado que reprimir el enojo es una buena cosa y hasta nos sentimos orgullosos de hacerlo alimentando así a nuestro peor enemigo, nuestro propio ego negativo, ya que el enojo que pudo haber sido un enojo limpio se vuelve sucio al llegar a manos del ego negativo alimentándolo así con su comida favorita: (“ves ¿te hicieron enojar? ahora te la deben”) el sentirnos incomprendidos, resentidos y hasta vengativos.

He aquí algunas pistas para saber si tengo enojo reprimido: Si suelo estar deprimido, o busco mantenerme ocupado constantemente, si me enojo con facilidad (irritabilidad), si soy hipersensible, si me siento adormilado emocionalmente (“no siento nada”), si suelo buscar pleitos ó si convivo con (o veo constantemente) gente enojada a mi alrededor.

El antídoto al enojo reprimido es la honestidad, el aceptar que sí soy un humano y por lo tanto susceptible de enojarme; saber que el enojo que siento es mio, integrarlo, porque aunque quizá esté inculcando a alguien o a algo finalmente ese enojo es *mi* emoción y mi responsabilidad; es decir yo puedo hacer algo al respecto como expresarlo adecuadamente (por ejemplo en meditación) desgastarlo y soltarlo, saber además que *sí* tengo el poder de hacer esta transformación, confiar en mí. Así vemos finalmente que los antídotos son: Honestidad, Integridad, Responsabilidad y Autoconfianza.

En contraparte el enojo reprimido roba mi autoestima y me hace sentir sin valor, haciéndome correr a pedirles a las personas que me digan qué tan valioso soy y al no obtener una respuesta “satisfactoria” (que dicho sea de paso nunca llegará, porque la autoestima no viene del exterior si no del auto reconocimiento de mi valía) creeré que si soy el “mejor” entonces valdré, entonces esto me llevará a constantemente estar compitiendo y comparándome en una inercia imparable e insaciable llenándome cada vez con más resentimientos y enojos, volviéndome cada vez más paranoico, depresivo, enfermo y hasta esquizoide. Y entre más profundo caiga en esta espiral autodestructiva, más lejos me encontraré del autoamor y del perdón (no de ellos para mí, sino del mio para con ellos).

Hay otras razones por las que reprimimos el enojo: La sociedad, padres, familiares, etc. nos han educado a reprimir nuestro enojo por considerarlo “antisocial” o “no amoroso”, en contraparte se nos ha pedido apegarnos a una imagen de lo que se supone debe ser un hombre, alguien que siempre está bajo control y que no debe mostrar sus emociones o de lo que debe ser una mujer “las mujeres no se enojan”. También falsamente se nos ha dicho que el “ser espiritual” no se enoja, que “sólo amemos” invitándonos así a disfrazar nuestro enojo de amor dando como resultado para los demás un amor sado/masoquista.

El enojo también nos puede llevar a la rebeldía insana “si no puedo ser lo mejor entonces seré lo peor”. El enojo reprimido, también es atractivo por que da una sensación de poder, pero este es un falso poder porque nace de la intimidación y no de la libre responsabilidad del saber que yo creo mi realidad. También sucede que en un mundo donde en general se nos ha negado el acceso a las emociones, el enojo reprimido crea una sensación de intensidad y mucha gente prefiere sentir algo aunque sea destructivo a no sentir nada, tristemente estamos poco familiarizados con las emociones expansivas como el regocijo, la felicidad, el amor, etc. y en contraparte conocemos muy bien a nuestro viejo amigo el enojo, lo conocemos desde que eramos niños.

Hay más razones para mantener el enojo bajo represión y estos son los beneficios ocultos antes mencionados; recordémoslos brevemente:

- Evitar: Gratitud, intimidad, responsabilidad y felicidad.
- Mantener: Mi sentimiento de supuesto derecho, mi sentimiento de indignidad o victimismo o martirismo.
- Inculpar: Aferrarse al pasado.
- Sentirme: Mejor que los demás o menos que.

Hay técnicas para salir del enojo no expresado o reprimido en nosotros y expresarlo adecuadamente como la de escribir mi(s) beneficio(s) oculto(s): Escribo en un papel que pasaría si dejo atrás mi enojo y mi vida empieza a funcionar, ¿por qué no querría eso? ¿Con quien tendría que estar agradecido y no quiero (incluido Dios/Diosa/ Todo lo que Es)? ¿A quién me tendría que acercar más (intimidad) y no quiero? ¿Qué responsabilidades tendría que tomar que no quiero? ¿Estoy esperando –porque yo ya me lo gané- que alguien o algo arregle mi vida? ¿No me permitiré ser feliz hasta que tal persona termine con su problema o reciba su castigo? ¿Me siento muy digno o indigno con mi enojo?.

También puedo ver en meditación la escena que me hizo enojar, quizás es una vieja escena de la niñez o adolescencia, donde veo al niño tragándose su coraje, repito la escena pero ahora lo veo haciendo lo que le hubiera gustado hacer... decirle algo a esa persona, gritarle, quemar la casa o lo que sea; al salir de meditación escribo como me siento de haberlo hecho.

Puedo hacer una Carta de Odio: Esta es una carta en la que le escribo a la persona que me hizo enojar todo lo que le quiera decir, pero con honestidad, por ejemplo si no quiero que se muera no le puedo escribir “ojalá te mueras”; al acabar la carta la firmo y la guardo, al día siguiente la saco y la reescribo pero haciéndola más fuerte, la guardo y al día siguiente hago una tercera carta aún más fuerte, acto seguido quemo las tres cartas.

Para entender las razones de mi enojo reprimido puedo platicar con el “Padre Crítico”: En meditación pido platicar con el “padre crítico interno” Es ese “adulto” que tenemos introyectado y que nos ha venido diciendo: “no deberías enojarte tanto” “las mujeres no se enojan” “los hombres se aguantan” etc. Platico con él, no tanto para cambiarlo a él, sino para darme cuenta de cuales son mis bloqueos que me impedirían sacar mi enojo, después voy con el niño o adolescente o adulto joven o el yo de hace un par de semanas interno y lo ayudo a sacar el enojo como él hubiera querido hacerlo.

Otra técnica para encontrar las razones porque no expreso mi enojo es escribir mis porques si y mis porques no; ver las razones positivas, lo que me acarreará de bueno si suelto el enojo y lo que me acarrearía de “malo”; como por ejemplo “creo que ya no me sentiría tan poderoso sin mi enojo” etc.

Hay que transformar el enojo con supuesto derecho en enojo a secas; es decir transformar el enojo sucio en enojo limpio; nuevamente: ¿con este enojo que quiero hacer, simplemente expresarlo para dar a conocer mi sentir, para hacerle saber al otro que si tiene impacto sobre mí? o ¿con este enojo quiero herir, quiero venganza, quiero que me den la razón, quiero

sentirme mejor que el otro, intimidarlo, manipularlo, castigarlo etc.? Algo muy importante que saber es que el enojo limpio nunca herirá a nadie, pero el enojo sucio sí. Y siempre durante cualquiera de estos procesos hay que perdonarnos y perdonar.

Es importante hacer un proceso para soltar el enojo; es decir, hay que darnos (crear) el espacio y el tiempo para trabajar con ellos y ver hasta ahora que tanto tiempo y espacio han consumido de mi vida; Ver al enojarme que tipo de ideas tengo, que pienso, y que he analizado con todo esto, luego expreso mi enojo en meditación y al final también es valido preguntarme ¿cómo está el otro? ¿Qué pensará? ¿Qué sentirá?, luego volver a ver que nuevas ideas tengo, que cambios tengo y a partir de este cambio que nuevos espacios se abren.

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

En nuestra realidad la causa de todos los problemas se podría reducir a la autoimportancia y a la autolástima, pero aún la autoimportancia en el fondo es un problema de autolástima: “soy increíble pero nadie me aprecia”. Es muy importante aprender a identificar los tipos de autolástima: La Víctima; Él te dice en la cara la causa de sus males “pobre de él, el mundo es su enemigo”. El Mártir; él pretende que todo está bien, que todo está bajo control, pero en el fondo guarda su odio y de alguna forma u otra lo sacará contra alguien. “pobre de él nadie comprende su abnegación”. el Inculpador; se la pasa culpando a todo y a todos “pobrecito de él que está a merced de lo(s) demás”. el Luchador; para él la vida es un constante esfuerzo, una constante lucha “pobre de él que nadie la aprecia” el Egoísta; resentido “cómo me voy a interesar por los demás si con trabajos –pobre de mí- puedo conmigo mismo”. el Competidor Silencioso; se sabe o se siente mejor que los demás pero como nadie se da cuenta de eso “pobre de él”. el Rescatador; “pobre de él” que tiene que rescatar o salvar a... y “nadie” lo apreció.

¿Por qué caemos en la autolástima?

- Fuimos enseñados; Como hombres se nos enseñó a ser alguien que debía proteger, que debía de luchar por los suyos y se nos enseñó a ver esto como una carga, como algo difícil a realizar... pobre de nosotros; Como mujeres se nos enseñó a ser alguien que debía aguantar, abnegación y sufrimientos por los suyos... pobres de nosotras.
- También se nos previno contra el ego, se nos dijo por ejemplo: “no seas tan egoísta préstale tu juguete a tu amiguito para que juegue con el” y prestamos nuestro juguete a regañadientes llenos de autolástima y ahí fuimos recompensados: “esta es la forma de ser un buen niño(a)” Quizá aquí un mensaje más positivo hubiera sido: “juega, diviértete y si quieres invita a tu amiguito a jugar ó cuando acabes préstale tu juguete” Aprendimos a tenerle miedo al ego, y al temerle nuestro ego (ver Ego Negativo) le delegamos la responsabilidad de tomar cargo de nuestra realidad, el ego, a veces para sostener este lugar de dominación sobre nosotros nos ha insinuado



que jamás podríamos lidiar con la responsabilidad de nuestra vida, haciendonos creer que somos débiles o tontos para ello, que mejor nos recluyamos en nuestra autolástima y desde ahí pedir limosna o arrebatarnos en nuestra realidad, manipular, intimidar.

- Se cree que el desapego es indiferencia y la autolástima es la emoción más común con la que acallamos cualquiera otra emoción, se cree también que es espiritual sufrir pero también que la gente espiritual es muy luchona, sin embargo nada de esto tiene porque ser así.
- Tampoco es cierto que en nuestra realidad todo está regido por la razón y la lógica. De hecho la verdad más alta hasta el momento es una paradoja y esta señala que yo creo mi realidad pero al mismo tiempo vivimos en un mundo donde todos tenemos impacto unos sobre otros. Es decir esta paradoja nos invita a hacernos responsables cien por ciento de todo nuestro alrededor porque es nuestra creación y aunque todo es nuestra creación también los demás hacen sus creaciones y nosotros permitimos que las hagan en su libertad y sin embargo tu creas toda tu realidad... la paradoja; que si no la aceptamos estaremos cayendo en autolástima, ya sea por caer en la arrogancia de pensar que los demás sólo son figmas de mi imaginación o por caer en el sentirme víctima de las “fuerzas” que gobiernan mi vida.
- También puede ser que me encuentre atrapado en el rol de ser “como niño” es decir en el niño interno o adolescente interno o en el padre crítico; ya que como niño tenderé a sentirme indefenso, como adolescente a la defensiva y como padre crítico tenderé a sentirme como salvador de los demás.
- El miedo a la responsabilidad puede ser otra causa de autolástima, aquí nuevamente el padre crítico, el niño y el adolescente internos pueden tener un rol, ya que el niño pretendrá ser incapaz de asumirla, el adolescente se enojará ante ello pensando que es demasiada y el padre la asumirá pero desde la lucha y el sufrimiento.
- Es cómoda, es decir, nuestra autolástima es una emoción largamente conocida por nosotros, la conocemos desde la niñez y hemos aprendido a utilizarla para chantajear y manipular a los demás, conocemos poco la responsabilidad libre, el poder conciente y no creemos en la abundancia, así que nos resulta más cómodo regresar a nuestra vieja conocida autolástima que tratar de experimentar con la responsabilidad, el poder, la libertad y el amor.
- La autolástima puede crear un falso crecimiento espiritual y es común aferrarse a algo que creemos que es un logro aunque no lo sea que soltarlo. Así que si te ves atrapado en una espiritualidad que hace noble el sufrimiento diciendote que te hace bien sufrir, es posible que permanezcas en la autolástima.

## Autoestima

Primero acabo con la culpa, luego desarrollo mi merecimiento y finalmente expando mi autoestima.

Cada sentimiento y pensamiento es un producto de mi autoestima.

Necesidades Humanas: Primero sobrevivir, luego obtener seguridad, un sentido de pertenencia y finalmente autoestima.

Satisfacer las necesidades trae: felicidad  
satisfacer las preferencias trae: alegría.

Nuestras principales Materias Primas: son la elección y la creencia y la autoestima las motiva.

La raíz de nuestro poder es la autoestima.  
Componentes de la autoestima:

1.- Determinación de ser poderoso: Saber que puedo actuar, que puedo hacer algo al respecto, está determinación, este componente de la persona con autoestima no quiere decir *hacer algo* si no *saber* que puedo hacer algo.

2.- Habilidad de pensar y sentir. Este es otro *saber*; saber que puedo tener mis propios pensamientos y sentimientos; darme permiso de emitir mis opiniones y respetarlas por el simple hecho de ser mías, quizá estemos equivocados , pero no por temor a esto voy a dejar de decir lo que pienso y siento, en otras palabras atrevernos a pensar y sentir por nosotros mismos.

3.- Evaluación de mi carácter; Saber que tengo principios e ideales y que estos son importantes, no tener miedo de aplicarlos y respetarlos o hacerlos respetar y sobre todo ir construyendo un sano orgullo de saber que cada vez más me apego a ellos, no perfectamente, pero sabiendo que tengo la intención honesta de cada vez hacerlo mejor.

4.- Voluntad y deseo de buscar comprensión y significado, y de permitir concepción y percepción. No *tengo* porque saberlo todo, nadie nace sabiendo las cosas, todos vamos en el camino aprendiendo; algunos más rápido, algunos más lento, pero esto no hace a nadie mejor que otro (no sabemos sus aptitudes innatas etc.) *Puedo* ir aprendiendo, comprendiendo para que son las cosas e ir dándole significado a ello, no conformarme con estructuras o comportamientos huecos e ir adquiriendo conocimientos y cosas que signifiquen algo para mí, puedo idear algo nuevo, concebir en mi mente, ver, percibir un futuro mejor aunque algunos no lo puedan ver... tengo este deseo y esta voluntad

5.- Evaluación de mis acciones; Si hay cosas , pensamientos y sentimientos que me hacen sentir bien, que me hacen sentir mejor persona, que me hacen creer en la dignidad humana y yo estoy *haciendo* algo por mí, y quizá por otros, nuevamente aquí hay que fomentar este sano orgullo.

6.- Integrar mis pensamientos, sentimientos y acciones. No avergonzarme de ser yo, no tener miedo de ser yo, saber que no hay pensamientos y sentimientos “malos” saber que los pensamientos y sentimientos dañinos son aquellos que no expreso (puedo expresarlos en meditación por ejemplo) y positivos aquellos que si expreso, ya que de ellos aprendo sobre mí. Pero también se que mis acciones si tienen impacto sobre los demás y sobre mí mismo.

7.- Determinación de que no estoy desamparado. Mientras haya un sólo habitante más sobre la faz de la Tierra habrá ayuda; Además saber que sí existe un Dios de amor (Dios/Diosa/Todo lo que es) Que se interesa por mí, que desea mi bien y mi crecimiento, saber que es mejor y más divertido crecer a través de la diversión, la alegría y el amor que a través del miedo y la culpa.

Maneras de buscar falsa estima:

1.- Represión; Motivarse a través del miedo y/o culpa: ¿por qué voy a trabajar? –porque tengo que conseguir dinero. Si es así, es que tengo miedo a no tener dinero, es decir el trabajo por sí mismo no me motiva y lo mismo se aplica con la culpa. Pero si voy al trabajo porque me gusta, porque aprendo de él, porque me divierto, eso es una motivación positiva; el saber que tengo motivaciones positivas para hacer las cosas me da autoestima.

2.- Devaluar los recursos y valores; creer que nada funciona que estamos a merced de las “fuerzas” ¿Qué o quién crees que gobierna tu vida? ¿tu signo del zodiaco? ¿tu calidad socio/económica? ¿ tu familia? ¿Dios? ¿el destino? Tu haces funcionar tu vida, tu creas tu realidad a través de tus pensamientos y sentimientos, devaluar éstos, es devaluar tus recursos humanos, es devaluarte a ti; valorar estos es crear autoestima.

3.- Aspiración e intención – quedarse en la – A veces queremos ser valorados por nuestras intenciones o aspiraciones aunque nunca llevemos nada a la práctica. Sin embargo la acción, sin importar que tan pequeña o grande sea en pos de nuestras intenciones y aspiraciones, si nos puede dar autoestima, “lo sepa o no lo sepa la gente esto yo lo *hago* por mí y me siento contento conmigo mismo”.

4.- Validación externa (la validación externa me puede motivar, pero no debe ser mi fuente de estima) Hacer las cosas para que otros me valoren “mira que bueno soy” “mira que guapa(o) soy” “mira que espiritual soy” no da autoestima, lo reconozcan o no. Hay que recordar que la autoestima, es el valor que reconozco de mí mismo por mí mismo.

La falsa autoestima nos llena de emociones espantajo: Ansiedad, Preocupación, Duda, Confusión, que pueden degenerar en miseria, insaciabilidad, control y competencia.

Con la auténtica autoestima:

- Te sientes vivo
- Te vuelves creativo (para concebir algo nuevo); generas la percepción en ti y en los otros
- Te da placer
- Sientes una relación más intensa con Dios/Diosa/Todo lo que es
- Sientes el orgullo de ser honesto (no mejor que o arrogante)
- Eres más productivo (aprendo más de mí mismo)
- Tienes voluntad para aventurarte

Para generar autoestima:

- ✓ Hay que liberar al padre, permitirle ser un hombre frágil, débil, real, un ser humano, perdonar su ausencia (Ya no es “Pa” o Papá o Padre, le puedo llamar así, pero sé que sólo es un ser humano)
- ✓ Evaluar entre los 7 y 10 años que tan poderoso y exitoso determine que quería ser.
- ✓ Reconocer la fuente falsa de autoestima y soltarla
- ✓ Evaluar mi:
  - Honestidad (la determinación de ser poderoso, puedo actuar y ser honesto, conmigo mismo y con los demás)
  - Responsabilidad (congruencia en asumir que yo creo mi realidad)
  - Integridad (espontaneidad con la que asumo mi responsabilidad)
  - Confianza (en quien sea digno de ella)
  - Co-creación de mi realidad (con mis amigos invisibles y visibles)
  - Honrar mis emociones
  - No herir a nadie conscientemente.

## Despertar Espiritual

Miedos o razones para no despertar:

- Encontrarme con mi fango (las verdades que no quiero oír sobre mí mismo)
- Vivir en el pasado (comparándome o compitiendo con el pasado)
- No querer acabar con mis proyecciones del niño interno (proyectando a padres, madres, hermanos, etc. en la gente a mi alrededor)
- Preferir guiarme por los absolutos de adolescente interno (Los “siempre y los “nunca” que me dan un falso sentido de certidumbre y estabilidad)
- Buscar vindicación (que el mundo o x persona me pidan perdón... voy a demostrarle al ex... que... a mamá que... a papá que... etc.)
- Hacer “reales” los miedos
- Drogado por los **anestésicos** (que tienen como efecto secundario el adormecimiento de la conciencia):
  - Autolástima (manipulación pasivo-agresiva)
  - Mártir (manipular jugando al “inocente”)
  - Culpa (enojo inexpresado o manipulación)
  - Nobleza (deshonestidad, jugar al bueno de la película, justificarse, decir que lo malo que hice fue por el propio bien de alguien, o pensar que el mal que permiti en mi vida fue algo que me sucedió por mi “propio bien” pero en el fondo realmente es una forma de manipular)
  - Estancamiento “Ya conseguí lo que quería”
  - Sentirse con supuesto derecho “Es algo que me debían”
  - Reprimir emociones
  - Enmendar los fracasos (tratar de..), volviendo a vivir lo mismo (hay que tener éxito porque es divertido, no para que así quede “lavado” mi pasado)
  - Vergüenza, devolver la rabia, enojo, etc. a quien me la dió (yo no podré procesarlo)
  - Miedo al que realmente soy, por ser o no ser suficientemente grandioso y su

reponsabilidad

Cualidades de estar despierto:

- Motivación a través de la alegría, libertad, amor, entusiasmo, etc.

Para llegar ahí:

1. Los pasos para llegar a algún lugar son las cualidades de estar ahí (el trabajo te lleva, si quiero ser pintor tengo que empezar a pintar como me salga o a leer sobre pintura por ejemplo)
2. Reevaluar el pasado (ver la técnica del “anillo del futuro” descrita en el inciso “procesar y programar)
3. Desintoxicarse, llevar a caricatura el anestésico en meditación y llenarse de eso, llenarse, llenarse... y luego expulsarlo a chorros.
4. Saber que en el fondo lo que queremos es amor, más allá de nuestro rol de personalidad ya sea: el Perfeccionista, el Posesivo, el Narcisista, el Héroe gótico, el Intelectual, el Dependiente, el Divertido superficial, el Controlador, o el Pasivo. Darnos cuenta de nuestro papel, y saber que en el fondo queremos ser amados. Hablar con nuestro Yo Superior de ello, pedir, recibir el amor.

Técnicas adicionales:

- 1.- Otorgar el poder al mundo que queremos que sea el *real*, no a la ilusión cotidiana.
- 2.- Saber que soy el que elige las lecciones (y nadie más) y cualquier experiencia yo puedo elegir verla desde el punto de vista de mayor expansión o crecimiento.
- 3.- Llenarme con la resonancia de mi Yo Superior.

## Martirismo

Los humanos hemos evolucionado, pasamos de estar regidos por nuestra conciencia superior, pero sin autoconciencia (Reino mineral por ejemplo) a tener cierta autoconciencia a través del predominio de nuestro inconsciente (reino vegetal y animal) a una mayor conciencia pero con gran influencia del subconsciente (humano adaptativo, con automatismos) hacia un humano mucho más libre cuyo asiento del poder ahora (más o menos desde 1900 a la fecha) está en la mente consciente y (cada vez más) haciendo del subconsciente un aliado.

La autolástima detiene nuestra evolución, pero existe una forma torcida de autolástima que hay que saber desenmascarar: el martirismo.

El martirismo no es sólo una forma de autolástima, también es una forma de importancia personal.

Si estamos en el mártir nos sentimos:

- Incomprendidos
- Inapreciados
- Sin esperanza
- Agobiados (con problemas tremendos o insolubles)
- Inocentes de toda responsabilidad
- Juzgado y tratado erróneamente

Los mártires nunca pagan “cuotas”.

Los mártires buscan o tienen:

- Exoneración al futuro “un día veras como yo tenía razón...”
- Enojo silencioso con supuesto derecho que busca venganza.
- Cobardía, no dicen lo que siente en “voz alta”
- Nunca se equivocan “lo que quise decir fue...”
- Nunca tienen impacto en los demás “ves, ahora que choqué tu coche me rasguñé”

Diferencias entre victimas y mártires: Ambos sienten lástima de sí mismos, pero la victima lo sabe y lo afirma, el mártir lo sabe y lo niega, el mártir goza con su sufrimiento lo llama “suyo”.

La victima huye de la responsabilidad, el mártir pretende asumirla y hacer algo en “el futuro” aunque lo más probable es que nunca lo haga.

La victima inculpa al pasado, el mártir finge que ya “acabó” con el pasado y que en el futuro será vindicado, “la gente se dará cuenta de que tenía razón”.

Razones para el martirismo:

Crear que la manipulación, la competencia, el enojo, la autodestrucción harán que nuestra vida funcione.

Rehusarse a sentirse agradecido, lo cree débil, vulnerable o bien, que tendría que admitir que alguien puede ser más poderoso o más amable.

Miedo a ser amado.

Miedo a sentir otros sentimientos.

Estar enojado con Dios/Diosa/Todo lo que es, porque su vida no funciona o por lo que nunca se le dio o fue “arrebatao”.

Acabar con el mártir no es gradual, es de golpe. Sin embargo, no admitir nuestros progresos que nos acercan a ese golpe final, también puede ser martirismo.

El martirismo me aleja de mi espiritualidad y viceversa.

Para ser espiritual:

- Estar en comunicación con mi Yo Superior, en meditación, en sueños, inclusive en mi vida cotidiana.
- Tener claridad de intención (excelencia). Saber que mi espiritualidad es mi prioridad o una de ellas y actuar en consecuencia.

- Tener visión del futuro, ser optimista, saber que mi metafísica y espiritualidad me van a llevar ahí pero con auto-responsabilidad.
- Enfoque en... (Impecabilidad) Hacer las cosas necesarias físicas y metafísicas que creo que me llevarán a la meta, ser cuidadoso y responsable.
- Elegancia (mínimo de esfuerzo con el máximo de beneficio)
- Amarme a mí mismo
- Dar (amar a otros)

Todos los mártires realmente buscan castigar y de hecho lo logran con sus actitudes.

Cómo parar al mártir:

- Detenerlo en la inercia, si nos cachamos en él salir de ahí, recordar la abundancia del amor y oportunidades.
- Sentir gratitud (por lo que tengo y por el amor que tengo)
- Hacerse amigo del subconsciente, saber que cada uno de mis pensamientos y sentimientos crean mi realidad; por lo tanto, muy concientemente y con intimidad le pido cambios y ajustes a mi mente subconsciente.

Tener a mí Yo Superior como testigo de mi vida.

### Abundancia

Generar abundancia es bueno para darle una mayor dignidad al ser humano, mayor carácter, visión y vitalidad. Para ello:

- Liberar el realismo; Saber que la “realidad” es una ilusión.
- Quitarle el peso al dinero; Saber que es una energía, que no nos hacer mejor que los demás, no apegarnos a él, ni buscar una vindicación, ni creer que es la panacea.

Hay que estar dispuesto a ser abundante en tres sentidos: cantidad, calidad (bien ganada, no en lucha y sufrimiento y saber que yo lo cree) y profundidad (que tenga significado).

- Hay que estar dispuesto a recibirla y ganarla.
- Saber que es un hecho, crear esta resonancia, sentirla.
- Soltar el pánico (el realismo).
- Saber porque lo quiero.
- Saber como me sentiré cuando lo tenga.

Encontrar la energía de enmedio entre el ganarlo (energía masculina) y el recibirlo (energía femenina) (incluir ambas energías).

- El Inconsciente se está abriendo cada vez más aprovechemos su poder para crear abundancia:

- Permitir la magia
- Vivir mi sueño, para eso es la abundancia.
- Perdonarme por los fracasos pasados

- Aceptar mis éxitos y estar dispuesto a continuarlos.

Ejercicio: Visualizar que en una exhalación expelo mis limitaciones a la abundancia, repito el procedimiento dos veces más; inhalo la luz dorada-blanca de la abundancia, continúo respirando normal, vuelvo a inhalar e imagino que con cada inhalación la energía de la abundancia va llenando mi cuerpo hasta la cintura, entonces exhalo y expelo esta energía junto con la visualización del área en la que quiero ser abundante, lo que quiero tener hacia el mundo éterico, luego nuevamente la inhalo hacia mí y nuevamente suelto.

Estanque de la abundancia: Visualizo un estanque de agua negra, quieta, lisa como el vidrio y pido ver mis bloqueos hacia la abundancia, los deshago y una vez deshechos, puedo meter ahí una imagen de lo que quiero que emerja en mi realidad.

### Autosabotaje

Tras haber hecho una cosa estúpida viene la recriminación ¿por qué lo hice? Por que me sabotee de esta forma? No encontramos las causas, nos sentimos sin poder, despreciables, furiosos, parece que toda nuestra realidad se cae a pedazos, caemos en una avalancha de miedo y expectativa de error.

La depresión, normalmente es causada por capas más capas de enojo no expresado; pero la depresión causada por el auto sabotaje viene por el cambio repentino sucedido, donde parece que no hay solución.

Medios ambientes que propician el auto sabotaje:

1. Culpa simbiótica; Cómo puedo yo ser feliz, si hay gente sufriendo en el mundo. miedo a dejar de pertenecer a cierto grupo: “pobre pero honrado” prefiero pertenecer al grupo de los pobres pero solidarios que al de los ricos arrogantes. La cosa es que nosotros creamos nuestra realidad y podríamos crear una realidad donde yo tenga la riqueza por ejemplo y la solidaridad, donde nadie – o casi nadie- se sienta traicionado por mis exitos; Aquí hay un par de consideraciones importantes: Imaginemos que un individuo ha caído a un pozo y está gritando por ayuda, si yo escucho su llamado y me aviento al pozo al rato ya vamos a ser un par de sujetos pidiendo ayuda; Sólo la verdadera ayuda puede venir de alguien que esté afuera del problema; unirnos a la “causa del ser sufrido” no ayuda en nada, y número dos habrá que reconsiderar la “amistad” de alguien que nos pida renunciar a nuestros exitos como prerequisite para tener su compañerismo.
2. Ser irresponsable con el éxito; sí al crear un éxito siento que no sé como llegar allí y esto me angustia, posiblemente entonces quizá quiera tirarlo todo (síndrome del rock star) Saber que *yo creo mi realidad*, a través de mis emociones y el conocimiento que yo tenga de ellas; puede darme una sensación de responsabilidad creadora.
3. Secretos, de niñez, sexuales, fantasías... ¿Merezco este éxito, yo que tengo este secreto tan feo?. Recordar: El éxito, no depende de si lo merezco o no, si no de si estoy dispuesto a tenerlo o no.



4. Vergüenza, ya sea de ser o por haber hecho algo. (antídoto: devolverla)
5. Imperdonabilidad (antídoto: el perdón)
6. No merecimiento (antídoto: disposición, voluntad)
7. Coquetear con la fantasía del ego negativo ( Creer –casí, casí *querer-* que lo peor que hemos imaginado que nos podría pasar está a la vuelta de la esquina).

El no merecimiento evoluciona de los:

- 0 a 18 meses: “Lo merezco y lo tengo” (la mamila, el abrazo, el cambio de pañal, etc.)
- 2 a 4 años: Egocentrismo, Yo me lo merezco, porque soy el rey o reina del hogar, porque todo gira en torno a mí, porque estoy en el centro de todo lo que sucede.
- 4 a 7 años: Van hacia el padre: “ok, ya me dí cuenta que yo no soy el centro” -quizá mi papá sí lo es (por bueno o malo) y quizá, si logro ser como él o complacerlo a él, yo merezca algo también.
- 10 a 13 años: Auto importancia: “bueno, ni yo soy el centro del mundo, ní mi papá lo es, aquí cada quien ve por sí mismo y eso es lo único que importa, así que lo único importante es lo que me pase a mí, por lo tanto Yo merezco porque soy lo unico que importa”
- 13 en adelante: No merezco, tendré que hacer las cosas para merecer: “ Ya me hicieron ver que yo no soy importante y que sí quiero algo no me lo van a dar por mi linda cara, tendré que luchar para conseguirlo”

**Todos merecemos, la vida es un regalo de Dios/Disa/Todo lo que es, y a nosotros nos toca el *aprender a recibir*.**

Una de las cosas más aterradoras en el planeta es la intimidad, si todo funcionara bien tendríamos que ser íntimos y la relación con Dios/Diosa/Todo lo que es, sería directa. Sentir asusta, sentir amor también. Nos han enseñado a no sentir, a no cuestionar, a temerle a la intensidad y a la profundidad; nos han enañado a no confiar, a no ser francos, etc.

Para evitar el auto sabotaje:

1. No crear el medio ambiente favorable al auto sabotaje
2. Como ejercicio puedo decirme mis secretos al espejo y ver que representan simbólicamente.
3. Entender la falsedad de las promesas rotas del ego negativo, ejemplo: “serás rico y famoso manipulando” “Sí castigas al que te la hizo demostrarás tu fuerza”
4. Cuidarme de conductas autodestructivas

*Para salir de la depresión:* Me imagino que no me puedo levantar, que tengo un saco de 100 Kg encima, e imagino que saco de mi bolsillo una navajita y hago un pequeño corte al saco para que escurra la arena o harina que contiene el saco, imagino los conos de arena alrededor, cuando quede una  $\frac{1}{4}$  parte del costal, me levanto lo giro por el aire y lo aviento fuera, entonces festejo esto muy alegremente. (repetirlo tanto como sea necesario).

Una prioridad: Tener una relación viva con Dios/Disa/Todo lo que es.

Recordar el poder del amor

Asumir una responsabilidad más grande que yo.

Meditación del Paro (para detener una realidad que “se está cayendo a pedazos”): Verse ligeramente fuera del cuerpo y en compañía de mis amigos invisibles y gritar varias veces: ¡detente! Imagino que todo lo que se está desmoronando se detiene. Entonces veo qué medio ambiente saboteador estoy creando y me prometo cambiarlo (lo haré después): Me lleno de amor y me abro a la posibilidad de los milagros.

## Dolor

Atrás del miedo, la soledad, la herida y el autocastigo está de dolor .

Desgraciadamente el tener dolor se asocia con al estupidez o con la debilidad, el dolor avergüenza o es embarazoso –Nos dice la sociedad-.

- La sensación de separación, comunmente crea un sentimiento de soledad o de herida
- El sentimiento de anhelo (el sentimiento de que debo buscar algo que me hace falta), crea una sensación de miedo, o me puede llevar al castigo o auto-castigo.

La sinergia del anhelo y la separación crean *dolor*.

Dolor Físico: Separación o Anhelo por: Tener control o necesidad de sentir; a veces, nos sentimos tan fuera de control o con una necesidad tan grande por controlar a los demás que empezamos a causar dolor físico a los demás o en nosotros; como algo que nos ancle a una realidad que parece salirnos de control. A veces, nuestra realidad es tan aburrida o tediosa, que queremos sentir, sentir lo que sea pero sentir; está puede ser una razón para crear dolor, para sentir o hasta para hacer sentir.

Dolor Emocional: Separación o Anhelo por: Pertenencia o Amor (intimidad, cariño). El dolor emocional, surge al sentirnos separados del amor o de cierto grupo al que creíamos pertenecer, o por anhelar una o ambas cosas.

Dolor Intelectual: Separación o Anhelo por: Tener Comprensión u obtener Significado. Cuando no entendemos algo o ese algo carece de sentido, nos duele el intelecto ya sea porque lo que estamos tratando de entender lo veamos como algo muy complejo o como algo muy simple o aburrido, algo que no nos reta intelectualmente en lo absoluto o como un reto demasiado complicado.

Dolor Espiritual (hueco, carencia de logro): Separación o Anhelo por: Estética o Dios/Diosa/ Todo lo que es. “hay cosas tan feas que hasta duelen” bueno quizá esta aseveración sea exagerada, pero lo cierto es que al estar ante algo muy bello, por ejemplo un paisaje en la naturaleza, a veces sentimos un anhelo muy grande porque intuitivamente sabemos que hay algo más grande que nosotros mismos y añoramos

regresar a su presencia, regresar a su belleza. Así mismo, cuando no incluimos a nuestra espiritualidad en cualquier logro que tengamos éste siempre nos parecerá un tanto (o un mucho) vacío.

También existe el anhelo de tener impacto (para amar y ser amado) y el anhelo por el valor (tener significado)

Hay rupturas, brechas demasiado abiertas para ser cerradas en una vida.

Sólo el dolor puede “romper” el amor (ciertas neurosis, psicosis, autodestrucción) todo esto limita el crecimiento.

Pistas para saber si tengo dolor en mi vida:

- Sentirse atraído hacia la violencia ¿me gustan las películas violentas? ¿la nota roja de los diarios? ¿deportes violentos? ¿busco pleito constantemente?
- Sentirse atraído hacia la aflicción ¿me gustan las películas tristes? ¿la música desgarradora? ¿escuchar de las tragedias que vive la gente?
- Aumentando los niveles de auto castigo (perfeccionismo, atraer daño) ¿si no me salen las cosas perfectamente me siento estúpido? ¿fumo o tomo o hago cualquier otra cosa que dañe mi cuerpo? ¿me aislo, no me divierto?
- Enojo irracional ¿me enojo por cosas insignificantes o triviales? ¿continúo enojado después de mucho tiempo?
- Adormeciendo las emociones (insomnio, cansancio) ¿me cuesta trabajo llorar? ¿o reír o expresar mi amor o cualquier emoción?
- Aislamiento auto impuesto (no hacer nada) ¿me aburro con facilidad? ¿no tengo amigos? ¿me encuentro inactivo gran parte del tiempo?

El dolor siempre usa una máscara; una máscara es algo con lo que disfrazo mi dolor, algo con lo que lo justifico, o con lo que intento taparlo. Tenga o no tenga razones para usar mi máscara, es muy importante identificarla para hacerla de lado y sanar el dolor de fondo. Las Máscaras más comunes son:

- *Traición*; Sentirse traicionado (cuando la fuente principal de confianza, seguridad, bienestar o justicia es rota) También hay que curar el dolor de la rebelión, la rebelión es necesaria para todos (de los padres o de alguna traición o alguna situación adversa) pero una vez hecha, hay que curar el dolor.
- *Soledad*; Un cambio brusco en la realidad, puede traer aparejado un sentimiento de soledad, “ahora estoy sin mi marido/ esposa y esto me trae una realidad a la que no estoy acostumbrado(a)” También cuando crees que no recibes tanto amor como el que das te sientes solo.
- *Obsesión*; Es un intento de llenar tu cabeza o tu día con demandas de perfeccionista, o con adicciones en un intento de escapar al dolor.
- *Orgullo*; Que es lo opuesto a la fuerza, es algo que se tiene y se cree que es una ventaja, pero es estático, es una excusa para la no acción “no tengo que ser responsable porque soy rico, inteligente, etc.” o bien añoranza “Ya no tengo nada que aprender, que ganar, etc.”

- *Ansiedad*; Si negamos que tenemos dolor por considerarlo débil o estúpido o por sentir que no tenemos razón para tenerlo muy probablemente creamos ansiedad en su lugar.
- *Depresión*; Al negar el enojo y su dolor (Sí porque el enojo no sólo enoja sino que además duele) por razones similares a la de las ansiedad o por que creemos que ese enojo nos puede acarrear el crear situaciones incómodas o (más) problemas; lo que creamos con esa negación es en muchos casos lo que se conoce como depresión.

Ante el dolor hay que preguntarse que separación o anhelo representa.

Algunas técnicas para acabar con el dolor:

- 1- *Quitando la máscara*. Preparo música que me guste, comida que me guste, algo entretenido: un vídeo, un baño. Luego le cuento la historia del dolor a un amigo o la escribo, la historia de mis ansiedades, traición, etc. Lo cuento o lo escribo como un cuento de hadas “Había una vez un pequeño niño que nació en al tierra del águila y la serpiente...le pasó tal cosa y así la cambio” y le pongo un final feliz, al acabar la historia celebro el triunfo de ella, su final feliz, pongo la música, como, etc. (se puede hacer en meditación; se puede hacer solo o acompañado por el amigo visible o invisible).
- 2- Entregando el dolor: Vivir el dolor en una meditación, revivir el hecho de la traición, soledad, orgullo, etc. Sentirlo, luego le entrego este dolor a mi Yo superior, él me cura, me perdono y él se lleva el dolor.
- 3- La vela del dolor (una vela ni muy pequeña, ni muy grande) Sentir el dolor y lo unto en una vela visualizándolo (puedo mojarme los dedos con agua) la enciendo hasta que se consuma (se puede apagar y prender)
- 4- Alejar el dolor en un sueño: Escribir en un pedazo de papel el dolor, orgullo, soledad, anhelo, etc. Se envuelve alrededor de una piedra o cristal (algo simbólico) y se ata, se aprieta duro en el puño entregando el dolor, luego se mete en un vaso con agua en la noche al ir a dormir y se toca el agua con el pulgar y luego con el pulgar se tocan cuatro chacras (frente, garganta, pecho, vientre o sexo por ejemplo). declarando “yo alejaré mi dolor en el sueño de esta noche” (4 veces) Al día siguiente, lo primero que hago es tirar el cordón, el papel y el agua al w.c. y se le jala. Después lavo el vaso como si hubiera estado contaminado.
- 5- El fundamento de todo dolor es la separación de Dios/Diosa/Todo lo que es; puedo dejarme acompañar siempre de la amistad de mi Yo Superior.
- 6- Perdonar y ser perdonado (puede ser en meditación).

## Una Vida Mágica

¿Cómo he dejado que la magia no sea parte de mi vida?

- Sosteniendo la mentira de estar alejado de mi espiritualidad, sintiéndome así enfermo, fracasado, y llenándome con competencia y comparaciones.
- Concluyendo que la metafísica y espiritualidad es un cuento, y llenándome en su lugar de resentimiento y cinismo.

- Perdiendo mi relación con mi Yo Futuro, Yo Superior y Dios/Diosa/Todo lo que es.
- Creo que volver a la magia es algo viejo o institucionalizado.

Puentes para traer magia:

+ Saber que todo (nuestro mundo físico) es una ilusión +

1. Hacer un puente desde la ilusión a lo real (nuestro mundo metafísico)
2. Hacer un puente de lo real a la ilusión
3. Un puente de la tendencia física de pensamiento hacia la tendencia metafísica de pensamiento
4. y de la tendencia metafísica de pensamiento a la tendencia física de pensamiento.

5. Uno de los puentes más poderosos que existen es la meditación, hay que meditar por lo menos una vez al día, máximo cinco, la meditación puede durar entre 10 a 30 minutos; es recomendable hacer dos meditaciones guiadas (con tema, pueden ser pregrabadas como las de Lazaris) por una libre (sin tema en específico).

También puedo imaginar que hilos de energía corren por mi cuerpo de arriba a bajo dándole la vuelta a mi cuerpo por enfrente hacia atrás; o que suben circundándome, o que suben en diagonal de izquierda a derecha y luego viceversa o que me atraviesan por enfrente por el ombligo en forma de ocho. O que me circundan nuevamente pero ahora en una espiral más abierta y que sube lentamente, o que crean un círculo que sube por mi pierna izquierda y baja por la derecha, o que crean un círculo que sube por mi brazo izquierdo y baja por la derecha hasta el piso, o bien energía que corre caóticamente por todo mi cuerpo; puedo hacer este ejercicio este orden y hacerlo de una manera rutinaria cada semana, diario, una vez por mes, etc.

Estas energías crean una resonancia que crea un puente entre lo real y la ilusión.

Para energetizar el sistema endocrino: Energetizar los chakras, imaginar que giran (averiguar para que lado la hacen) y que se hacen más grandes:

- 1- Rojo (apretar el esfínter, sostener fuerte, se relaja y lo dejo girar, explota en rojo) este chacra se visualiza entre el sexo y el ano y se asocia con el sentido de seguridad
- 2- Naranja (área de los testículos u ovarios, explota el naranja llenándome de pies a cabeza, enrosco los dedos de los pies) Este chacra se asocia con el sentido de placer y creatividad y se visualiza en el área sexual.
- 3- Amarillo, Plexo solar (En el abdomen) Meter el estómago y soltarlo en una explosión amarilla. Este chacra se asocia con los sentimientos
- 4- Verde (A la altura del pecho) al explotar en luz verde, sonrío o froto el paladar justo detrás de los dientes superiores. Este chacra se asocia con los sentimientos de amor.
- 5- Azul (En la garganta) en la explosión puedo tragar saliva. Este chacra se asocia con la expresión y comunicación.
- 6- Índigo (3er ojo, en la frente, cerca del entrecejo) puedo dirigir la mirada con ojos cerrados a esta área; se asocia con la intuición.
- 7- Violeta (coronilla) asociado al sentido de lo espiritual. lo puedo imaginar como una corona blanca o violeta que se abre hacia arriba.

Hay que activar los chacras con cierta regularidad haciendo el ejercicio anterior, además realizarlo adecuadamente no necesita tomarnos mucho tiempo.

## Maestría Espiritual

Todo los seres humanos tenemos una espiritualidad, es decir algún tipo de relación con Dios/ Diosa todo lo que es, unos tienen una relación como la que hay entre los padres e hijo, otros una relación sado/masquista, algunos en esta relación “ni se hablan” o la declaran inexistente, pero todos tenemos alguna forma de relación.

Pero cuando tú tienes una relación, viva, amante y vibrante con Dios/Diosa/ Todo lo que es, entonces estas teniendo una maestría espiritual.

El darse cuenta de esto es un proceso que involucra:

- Auto-conciencia; impacto, saber que yo cuento, que mis acciones sí tienen una repercusión con la gente, que yo le importo a Dios/Diosa/ Todo lo que es, que me conoce personalmente y saber que esta relación me importa.
- Auto-valor; Para reconocerse como ser espiritual, para afirmar en mi vida cotidiana que mi espiritualidad es una de mis prioridades. Saber que yo tengo una razón de ser y esta es totalmente, 100% valiosa.
- Auto-estima, El amor que logro, la valoración que yo hago de mi mismo para mi mismo, de mis logros por chicos o grandes que sean en cuanto a mi crecimiento como persona, si soy más libre, más amoroso, más generoso, más feliz, etc. también saber que tanto de aquel autovalor reconozco en mí.
- Auto-amor, el que ya esta en mi y yo descubro; aceptar que si me amo a mi mismo, quizá no total, pero si suficientemente, y saber que estoy aprendiendo a amarme más.
- Auto-confidencia, habilidad de funcionar en el mundo, saber que no estoy desamparado, que sé como sobrevivir y tener cosas, que estoy aprendiendo y convirtiéndome en un ser metafísico y espiritual. y que el directamente responsable de todas estas habilidades he sido yo.
- Auto-respeto, honrar mis emociones, saber que no hay emociones buenas ni malas, que positivas son las que expreso (adecuadamente) y negativas las que reprimo, no juzgarme (aunque si auto evaluar) ser paciente y comprensivo conmigo mismo en mi proceso de aprendizaje.
- Auto realización, darme cuenta que significo, que tengo el poder de hacer una diferencia, de dejar un mundo mejor que el que encontré.

Maravilla y misterio- Metafísica

Maravilla e inspiración- Espiritualidad

Los pasos del crecimiento

## De la auto-realización

## Del viaje sagrado:

1. *El Loco*, Pasar de lo conocido a lo desconocido, saber que hay más que solo tener, que hay un mundo metafísico y espiritual más allá de lo tangible, saber que yo creo mi realidad con mis pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, decisiones y elecciones y a través de mi imaginación, deseo y expectativa.
2. *El Mago*, Transmutar:
  - ignorancia- conocimiento
  - ingenuidad- experiencia
  - preguntas- conocimiento
  - negatividad- positividad
3. *La Sacerdotisa*, Cambio interno, saber que mi cambio interno es el principal generador de los cambios externos.
4. *La Emperatriz*, Cambio externo, saber que aunque mi cambio interno es prioritario muchas veces este no es suficiente por sí sólo y que además tengo que actuar.
5. *El Emperador*, Confrontar al Ego negativo, saber que muchas veces me he mentado diciendo que el mundo está en mi contra o para ser tomado (en vez de generar creativa y generosamente una realidad)
6. *El sacerdote*, Acabar con la farsa del Ego negativo que me invita a creer que soy mejor o peor que los demás.
7. *Los Amantes*, Recuerdo mi propósito: Amar (dar, responder, respetar, conocer, intimidad, compromiso, cuidar; para generar seguridad, placer, honestidad, confiabilidad, menos miedo a perder el amor, cuidado y ser conocido) Tener esa relación con Dios/ Diosa todo lo que es.
8. *El Carro*, Victoria, empiezo a ver cambios en mi realidad (mi realidad funciona), me siento más tranquilo, más amoroso, más feliz, más exitoso y mi realidad física lo empieza a reflejar.
9. *La Justicia*, Balanceando lo inbalanceado “ De aquí en adelante soy una persona más amorosa”  
Reconozco que la senda adecuada es la del amor y persisto en estar en ella.
10. *El Ermitaño*, Conocimiento interno; sé que para mantenerme en la senda del amor tengo que trabajar con mi negatividad, explorar mis porqués, cambiar creencias y hacer nuevas elecciones.
11. *La Rueda de la Fortuna*, Rehacer el mundo; redefinir el mundo para mí. redefinir mi fortuna, Yo creo mi realidad y yo elijo mi destino por mi mismo.
12. *La Fuerza*, El poder de manifestar; Pongo en acción mis fuerzas y talentos y con esto empiezo a tocar y abrazar a Dios/ Diosa/ Todo lo que Es; ya Dios deja de ser un papá que me da cosas o que me las niega, yo soy el que manifiesta cosas en mi realidad y Dios/Diosa/ Todo lo que Es, puede ser un socio cocreador conmigo.
13. *El Colgado*, Metamorfosis, ir dentro de mi mismo, salirse de la realidad del consenso, atreverme a cuestionar, a pensar y sentir por mi mismo redefinir los valores tradicionales, ver cuales de estos aplican cuales no y cuales hay que modificar y auto liberarse.

14. *La Muerte*, muerte del pasado, miedos, manipulaciones, limitaciones, juegos, etc.  
Dejar atrás lo viejo y abrirme a lo nuevo.

El ser humano animal esta constantemente motivado por su pasado el ser humano por el futuro.

En cada paso hay una muerte.

Animal Humano/ Ser humano/ Humano potencial/ Metafísico/ Espiritual.

Metafísico.- Tener poder (voluntad de actuar)

Espiritual.- Ser el poder (el conocimiento)

Estado de Gracia

Pasos de la espiritualidad:

- (15) 1. *La Templanza*, Me conozco (suficiente) conozco mi lado oscuro y luminoso, sé transformar lo negativo en positivo y encuentro templanza.
- (16) 2. *El Diablo*, Niego al Ego negativo: No me miento, lo malo es malo, lo bueno es bueno, lo dañino es dañino, me sé perdonar y puedo cambiar.
- (17) 3. *La Torre*, Negar la inconsciencia (o conciencia) colectiva y crear mi propio camino; retar los límites que me impuso la sociedad (y yo acepté).
- (18) 4. *La Estrella*, Abrirse a la existencia de Dios/ Diosa todo lo que es. La Diosa (y Dios) Siempre dicen “sí” A veces tristemente, cuando queremos crear algo doloroso y sin duda alegremente, en regocijo cuando queremos crear cosas positivas. Constantemente estamos pidiéndole deseos a las estrellas.
- (19) 5. *La Luna*, Cocrear con Dios/ Diosa todo lo que es. Pero primero tengo que ser creador, “no se vale” (nosotros como almas no nos daremos ese permiso) decir: “yo no puedo, hazlo tú por mí Dios” La cocreación está más disponible cuando nos asumimos poderosos.
- (20) 6. *El Sol*, Renacer; Mi relación con Dios/Diosa/ Todo lo que es, ya no es la de alguien necesitado o arrogante o de negación. Poderoso, libre acepto mi sociedad con El/Ella/ Todo
- (21) 7. *El Juicio*, el crear, unir, comunicarse, comunión con mi Yo superior. En medio de todo esto me siento más con mi Yo superior “ese puente natural entre Yo y Dios” Esa expresión mucho más grande que yo, más sabia y amorosa del cual yo soy un aspecto.

La sinergia de estos 21 componentes es la maestría espiritual: (22) *El Mundo*.

\*Ahora para establecerla:

1. Crear, unir, comunicarse, comunión con mi Yo superior
2. Renacer
3. Cocrear con Dios/ Diosa todo lo que es
4. Abrirse a la existencia de Dios/ Diosa todo lo que es
5. Negar la inconsciencia colectiva y crear mi propio camino
6. Negar el Ego negativo
7. Ser el poder amándonos



## Familia espiritual (Mi verdadera familia)

Mi familia espiritual y yo: esa minoría creativa con la que a lo largo de la historia hemos estado creando un futuro positivo para nosotros, para nuestro mundo y nuestro universo.

¿Qué pasa cuando morimos? Al morir, nuestro Yo Superior (o un ángel quizá) nos toma de la mano, salimos del cuerpo, nos podemos quedar un rato para consolar gente etc. Pero eventualmente llega el momento de irnos al “más allá” a nuestro verdadero hogar, nuestra verdadera patria. Al llegar allá, lo primero que hay es una gran fiesta o recepción con la comida que nos gusta, la música de nuestro agrado, en nuestro lugar favorito y con la gente que queramos, muertos y vivos (ellos quizá al dormir decidan salirse del cuerpo para ir a nuestra fiesta) La fiesta dura lo que queramos y al finalizar vamos a darnos un baño para quitarnos de los residuos de dolor y tristeza que venimos arrastrando de la tierra. Una vez limpios vamos a donde está nuestro grupo de almas, que son cuatro o cinco seres (almas) quizá más, quizá menos; que al vernos nos saludan de nuevo (lo más probable es que también estuvieron en la fiesta) y nos preguntan cómo nos fue en nuestra última encarnación, principalmente sobre los detalles de nuestro crecimiento espiritual, porque quizá alguno de ellos, sino todos, estuvieron acompañándonos en la vida que acabamos de dejar ya sea como ese amigo que nos entendía perfectamente o nos conocía muy bien o podían haber jugado el rol de un familiar, padre, madre, hijo, hermano, amigo, etc.

Nos preguntan si obtuvimos los logros espirituales que fuimos a conquistar en la encarnación en cuestión, si aprendimos a perdonar o ser más tolerantes o menos indolentes o menos sufridos, si ya perdonamos a los hombres o a las mujeres, etc. Nos felicitan por nuestros logros y aprendizajes y nos sugieren nuevas experiencias y formas en las que podemos enfrentar el área de crecimiento donde no hemos sido exitosos, inclusive se pueden proponer a reencarnar con nosotros y ayudarnos en esta misión. Así con ellos nos hemos acompañado y crecido juntos, en muchas eras y vidas; hemos llorado, reído, amado con ellos... son nuestra verdadera familia. Nuestra familia espiritual.

¿Por qué es importante encontrar a nuestra familia espiritual en el plano físico?

1. Realimentación y reflejo: Nos estamos moviendo de un mundo tridimensional hacia uno multidimensional, uno más complejo. Normalmente la realimentación se hace comparándonos con el pasado, ahora necesitamos hacerla hacia el futuro. Nos juzgábamos en base a lo que habíamos hecho en el pasado, el pasado nos definía decíamos “Soy doctor porque *estudie* medicina” En el nuevo mundo será más importante definirnos por nuestro deseo de superarnos “sí, no sólo estudié medicina, sino sigo haciéndolo, en mi gusto por la medicina siempre estoy aprendiendo más” Mi familia espiritual puede darme esta realimentación, decirme si me ven estancado o por el contrario reconocer en mí a un humano visionario. Al mismo tiempo yo podré ver en ellos los defectos de carácter que yo podría aun conservar, así como las virtudes que así mismo yo podría tener, es decir ver reflejada mi sombra (*ver sombra*).

2. Confianza y sueños: en base a lo anterior, mi familia espiritual me puede recordar el valor de la autoconfianza y el valor de seguir soñando, ayudarme a clarificar mis metas y propósitos justo porque ellos me conocen suficientemente bien y más importante aún, porque ellos intentarán hacer observaciones libre de proyecciones de roles antiguos (como algún amigo del pasado que tomaba el rol paternalista o de hijo etc.)
3. Expandirse; Yo junto con ellos crearemos la vibración de estar juntos, nos preocuparemos por mantener una actitud positiva en base a sueños, visiones, confianza, realimentación y reflejos y así creo en lo personal y creamos en lo grupal una resonancia, (La resonancia es lo que está en el fondo de toda causación). Compartir el poder, las alegrías.
4. Mi familia incluye a algunos de mis amigos invisibles para cocrear, divertirme y compartir.

Mi familia me ayuda a cambiar y dentro de estos cambios, a veces tendremos “avisos” de las cosas que estamos haciendo mal, pero también de las que estamos haciendo bien, aunque es importante recordar que a veces la sombra cuando se aparece no solo puede recordarnos lo que tenemos que trabajar, sino también puede ser una señal –al aparecerse- de que eso justo ya lo estamos dejando atrás.

Para que mi verdadera familia espiritual emerja, es indispensable dejar caer los velos del pasado:

1. No proyectar los roles familiares en mi familia espiritual, no querer que alguien funja como una mamá o un papá, etc.
2. No identificarse con querer ser como un hijo para la familia espiritual o como un padre, una madre, etc.
3. Reunión de Sombras. Cuando no hemos trabajado con nuestra sombra es fácil reunirnos con personas que tienen nuestros mismos defectos o caracteres de personalidades que venimos a entender o enfrentar; haber tenido un trabajo propio con nuestra sombra o estar en dicho proceso ayuda a tener una verdadera familia espiritual o una más sana.
4. Carecer de un sentido de identidad, ya que si alguien no conoce sus verdaderos gustos, deseos, necesidades, preferencias, pensamientos y sentimientos. Es común, que una persona así intente unirse a un grupo intentando obtener una membresía oficial para “ser alguien” como un intento fallido de saber quien es.

Evitar los juegos oscuros del inconsciente, es decir, no buscar la familia espiritual para jugar con la autolástima, a manipular, a ser el jefe, a controlar, a buscar reivindicaciones, a que me aprueben. O para proteger mi Ego, negar mi responsabilidad, controlar, o buscar dominación.

En una verdadera familia se dejan las armas afuera.

Hay más juegos negativos que podríamos hacer en detrimento de nuestra familia espiritual, uno de estos sería el de convertir a nuestra familia espiritual en un lugar de conmiseración, un lugar dónde nos reunamos a sentirnos incomprendidos, inapreciados,

tratados injustamente, etc. Podemos sentir empatía por los problemas de alguno de los miembros, empatía que abre una puerta a la compasión, pero no undirnos con ellos en una especie de simbiosis (simpatía) que nos lleve a la conmiseración, ya que esta puede destruir a nuestra familia E.

Otro juego es el de tener una familia que evita; que evita involucrarse en el mundo, con la gente, sintiéndose especial o mejor que los demás.

Perpetuar el pasado es otro juego destructivo, estar en el chismorreó, como comúnmente se dice; porque si nos damos cuenta, al estar en el chisme estamos hablando de hechos pasados comparándolos con otros hechos del pasado, al verlos nos sentimos mejor que ellos por supuestamente “estar afuera” de eso, sin darnos cuenta que estamos tan en el pasado como ellos, sosteniendo comparaciones y en la paranoia de que en cualquier momento nosotros también seremos juzgados, “seguro que están hablando mal de mí”. En cambio al sanar nuestro pasado, al poseerlo lo entiendo, lo perdono y lo cambio; y mi familia E. me puede ayudar en este proceso ya que para nosotros es más importante el futuro que el pasado.

\*\*\* Caminar hacia el futuro en vez de hacia el pasado, realimentación del futuro y no del pasado y que el telón de fondo siempre sea el futuro \*\*\*

#### Cualidades de la Familia

1. Amor, intimidad y cuidado en acción. El amor no es igual para todos, no hay que “desperdiciarlo”, aunque la energía del amor es infinita y nosotros como humanos podemos amar a la humanidad en conjunto, inclusive a Todo lo que Es; pero es cierto que tenemos preferencias, que tenemos límites y que nuestra energía todavía no es lo suficientemente amplia y poderosa. Así que haciendo un ejercicio de honestidad elegimos amar en especial a nuestra familia espiritual, claro que habrá amor para todos, pero pondremos mayor atención (intimidad) y cuidado a los amigos visibles e invisibles que están decidiendo crecer más decisivamente con nosotros. Lo mismo para la intimidad, es recomendable no crear demasiada vulnerabilidad, confianza, cercanía y ternura con gente a la que no vamos a poderle dedicar el tiempo suficiente, son puertas abiertas que al no dedicarles el mantenimiento adecuado crean promiscuidad, ya sea mental, física o emocional.
2. Explorar juntos, no jugar juegos; es decir que entre los miembros de nuestra familia E. sí hablamos de nuestros problemas, pero intentando “no jalar al otro hacia nuestra negatividad” muy al contrario, tratando de estar abierto lo más posible escuchamos sus comentarios y sugerencias que nos sirvan para salir del bache.
3. Relación que se expande y respetar la individualidad de cada miembro. Aquí nuevamente se aplica la regla de oro de las relaciones íntimas, la cual nos dice que en un momento dado debemos estar en la posición de entregarnos a la voluntad del consenso de la familia pero en el siguiente momento recuperar nuestro individualismo, para volverlo a sacrificar y a recuperar indefinidamente, pero cada vez con mayor entendimiento y comprensión de la voluntad grupal pero también de

la individual; no se trata de un juego de cerrazones, muy al contrario, se trata que en este vaivén encontremos cada vez mayor comprensión e intimidad.

4. Definir y clarificar las funciones. Es casi obvio decir que cada miembro de nuestra familia E. tiene sus propias fuerzas y talentos únicos y especiales, es aconsejable descubrirlos y respetarlos, y una manera de hacerlo, es permitir que cada quien se exprese en aquella área en la que se desempeña mejor, aunque con apertura a la experimentación y a la ayuda.

- Propósito ¿Qué hacemos juntos?

Estamos juntos para aprender más sobre nosotros mismos trayendo información de cursos, libros, talleres, etc. (recursos). Así nos ayudamos mutuamente, tratando de poner en práctica lo aprendido, también compartimos nuestros sueños y proyectos ya sea que estos involucren o no a nuestra familia E. y buscamos mejores formas de relacionarnos entre nosotros y con los demás, a través de una mayor integridad, solidaridad y honestidad. Es un trabajo espiritual que hacemos juntos, compartiendo lo tangible e intangible; compartiendo capacidades, sabiendo que nuestras funciones son flexibles y fluidas; y sin perder mi individualidad, así, no renunciando a ella soy parte de un todo, lo que le sucede a un miembro nos sucede a todos y aunque hay grados en el que tanto alguien puede estar atorado en algún problema en comparación con el otro, no obstante hay total responsabilidad; así siempre voy a tratar de llevar el mejor *yo* a mi familia.

- Espiritualidad en acción

Es prioridad en mi familia E. el vivir la espiritualidad; y por ejemplo recordarnos, que nosotros creamos nuestra realidad y que somos suficientemente poderosos, el recordarnos que la meditación es el arma más poderosa para nuestro crecimiento personal, sobre todo aquella en la que platicamos y pedimos ayuda a nuestro Yo superior en la solución de nuestra negatividad. Pero no es sólo ver hacia el pasado, de hecho y aún más importante es visualizar futuros, esparcir futuros, ver las posibilidades, que tenemos al soñar. Y todo esto no es para quedarnos encerrados en nuestra torre de marfil, expandamos el círculo interactuemos con otros círculos de amigos, y hay que recordar que en todo el proceso siempre podemos preguntarle a Dios/ Diosa todo lo que es, a nuestro Yo superior, por bloqueos sobre nuestra familia Espiritual o pedir ayuda para encontrarlos.

## Hadas

La exploración del otro místico trae un tipo de crecimiento como ninguna otra exploración.

Se pueden hacer ciertas alianzas que ayudan a la evolución hacia el ser humano espiritual y todo lo que esto conlleva.

Espíritus del viento ---- sílfides  
 Espíritus del fuego ---- salamandras  
 Espíritus del agua ---- ondinas  
 Espíritus de la tierra --- gnomos

Hay dos beneficios entre muchos:

1. Como soporte para mi auto-permiso, entrar al Reino de las Hadas me da una sensación de empoderamiento ya que de alguna manera éste habla de cierto crecimiento espiritual, de que ya he dejado atrás muchos de los bloqueos del mundo cotidiano, habla de mi libertad, habla de que yo he sido el autor de mi crecimiento y de que he asumido el crear mi realidad. Además me puedo llenar con la belleza de lo desconocido, y ayudar al gran despertar del otro místico en esta realidad
2. Una imagen libre; me ayuda a ya no verme tanto como la persona que siempre está solucionando problemas mundanos, una imagen en base a los problemas y en base al pasado que de alguna manera sostenían una vieja definición de mi mismo y sí una imagen nueva, más como la de un mago explorador de lo desconocido.

¿Qué voy a hacer cuando ya no tenga problemas o cuando ya no tenga pasado?

Una cosa que se puede hacer es explorar el otro místico y desde ahí, soñar, hacer mapas, tener visiones para mi y mi mundo.

Dios/Diosa/Todo lo que Es, crean el espacio donde todo es posible, el ether y de ahí la esencia de las cosas y conciencias que pueden existir a través de un preconcepto y una preestructura. A las conciencias nos es dado el imaginar, desear y esperar lo que queramos crear, es decir que le damos forma y estructura al ether pero aquí todavía estamos en el reino de lo más real, es decir que eso todavía no se manifiesta en nuestra ilusión, para que esto suceda es necesario añadir los químicos, el calor y la luz del mundo físico (por ejemplo el agua es luz líquida)

Ether: Esencia ---→ Preconcepción ---→ Preestructura

Forma y estructura: Lo desconocido  
 Lo posible, lo más real, el futuro.

Ether-	calor		
	Químico	}	producen fuerza
(energía)	Vida luz		

Calor:	Fuerza fuerte	}	→	Electromagnetismo y gravedad
	Fuerza débil			

Energía + Fuerza = Elementos

Los cuatro elementos = Aire, Fuego, Agua y Tierra justos forman al Espíritu de la Naturaleza y éste a su vez se expresa en cuatro conciencias básicas: Las Sílfiles, Las Salamandras, Las Ondinas y Los Gnomos respectivamente.

Así se podría decir que para manifestar algo lo que estamos haciendo es emplear una fuerza que es capaz de atrapar el ether, el regalo de Dios/Diosa/Todo lo que Es.

El espíritu de la Naturaleza al ser el mismo para nuestro mundo y para el mundo de las Hadas que también es dimensional, nos ayuda como línea de comunicación entre ambos mundos.

¿Cómo prepararnos para entrar en contacto con el Mundo de las Hadas?

1.- Agudizando nuestros sentidos *no* familiares. Tenemos cinco sentidos familiares: vista, gusto, olfato, oído y tacto, pero podemos utilizar nuestra imaginación y empezar a tratar de sentir la luz de las cosas, la vida de las cosas, el calor de ellas, su voz, su movimiento y sustancia.

2.- Entender que los logros y regalos que hemos obtenido a lo largo de nuestra vida en última instancia han sido producto de la magia.

3.- Energetizar regularmente nuestros chacras, pidamos ayuda a nuestro Yo superior para esto y visualicémonos llenándonos con una luz roja cada vez más pura, limpia y poderosa hasta que explotemos en ella, el ejercicio continúa pero ahora la luz a visualizar será naranja, luego amarilla, y siguen en orden: verde, azul, índigo y finalmente violeta.

- la luz, vida, calor, voz, movimiento, sustancia.
- Regalos y logros
- Chacras

- ✓ Preparación; una forma de entrar al mundo de las Hadas a través de la meditación:

Después de mi relajación voy a mi Lugar Seguro (ese lugar de mi diseño y predilección en la naturaleza) y busco no lejos de ahí donde se encuentra escondida una puerta circular, la abro y esta da a unas escaleras de caracol con barandal negro, rojo y blanco por donde empiezo a bajar, al llegar a la base, encuentro una fogata y me siento junto al fuego (éste quizá me diga alguno de sus secretos, quizá no) Después de estar un tiempo junto al fuego continúo mi marcha hasta encontrar un río, lo cruzo y del otro lado encuentro al guardián del Mundo de las Hadas, le pido permiso para pasar, éste quizá me pida algo para dejar el paso libre (será algo que no me dañe por supuesto, pero siempre puedo checar con mi Yo Superior) entrego al guardián o a la puerta lo que éste me pidió y entro a un cuarto sagrado donde hay luz y aire, los atravieso y entonces entramos al ether y de ahí al mundo maravilloso de las Hadas. una vez terminada nuestra experiencia ahí, es importante darle un significado de valor a nuestra experiencia, es decir, que ella nos haya significado algo que nos haya hecho cambiar de alguna forma y de manera positiva.

## Vergüenza I

Hay cuatro olas de vergüenza; la primera se inicia antes de que tengamos el lenguaje verbal y todo mundo la tiene. Es una emoción real con potenciales negativos y positivos.

La vergüenza nos ofrece el potencial positivo de definir nuestro yo o el potencial negativo de negarlo.

La primera ola aparece entre los 18 y 36 meses de edad cuando el niño descubre que él no es su mamá; un descubrimiento que es feliz y triste, ya que por un lado se nos abre una puerta a la independencia pero también el temor de romper la hasta entonces relación “idílica” con nuestra madre, una madre que era omnipresente y omnisciente, en pocas palabras no había mayor diferencia entre lo que era nuestro mundo y nuestra madre. Entonces, agarramos todo, rompemos todo “Esto no soy”. No somos el mundo, yo soy yo, “Yo no soy mi madre” Nace la primera gran rebelión una rebelión afortunada, que nos separa de un mundo de esquizofrenia, pero que también nos duele por perder ese paraíso donde lo teníamos y éramos todo, en este periodo entra la vergüenza; porque el infante entonces supondrá de una manera intuitiva / corporal, que hay algo malo en sí mismo porque perdió ese paraíso, algo erróneo y se sentirá avergonzado de ello.

Remordimiento: La habilidad de saber que yo cometí un error, admitirlo, sentirnos embarazados... ser simplemente humanos. ¿Qué de malo habría en admitir que cometí un error o que no tengo la razón? ¿me dolería aceptarlo porque estoy intentando demostrarle al mundo que soy perfecto, para ser admirado y sólo entonces querido? El problema es que ya somos queridos e irónicamente nuestro perfeccionismo sólo aleja a la gente; los que en verdad nos aman no nos exigirán ser perfectos, nos alentarán a crecer sí, pero desde un punto de libertad, respeto y amor. Sin embargo podríamos insistir en que no cometemos errores (que somos “perfectos”) defendiendo ya sea una imagen externa o una auto-imagen pero en esta insistencia nos vamos a ver en la necesidad de reprimir el remordimiento creando así vergüenza; el remordimiento es la base para el perdón y el auto perdón, me ayuda a discernir para que estamos preparados y para que no.

¿Estoy preparado para esto? Si sentimos vergüenza no lo sabremos, dejándonos con la sensación de que aún no lo estamos, ya que en el remordimiento obtenemos la sabiduría de que como seres humanos a veces estaremos preparados y a veces no para hacer las cosas.

El remordimiento crea la fricción que nos permite saber lo que queremos y necesitamos, motiva la elección y el cambio.

Cuando se combina con los principios, ayuda a darle profundidad al carácter.

“planta la semilla de la autoconciencia: yo tengo impacto”

Y de la autorrealización “Yo puedo dirigir el impacto”.

En resumen la estructura del remordimiento nos recuerda que:

1.- Puedo cometer errores (permitirme cometer errores y permitirle a los demás también hacerlo, irónicamente cuando nos relajamos sabiendo que si cometemos un error no pasa

nada y más aún, que podemos aprender de el y levantarnos, la posibilidad de cometer errores disminuye).

2.- Puedo perdonar y ser perdonado (siempre, no existe tal cosa llamada lo imperdonable, siempre existe un lugar para el perdón sobre todo si en vez de enfocarnos en lo que hicimos o nos hicieron, nos enfocamos en el *porque* lo hicimos o nos lo hicieron; el porque siempre está enraizado a una historia, a una historia de dolor; de ignorancia, de miseria, etc. cuando comprendemos esto – sin necesariamente justificar lo hecho- nos ponemos en la capacidad de perdonar).

3.- A veces estoy preparado y a veces no (para hacer las cosas, para pensar, sentir, abrirme etc. Nos han querido programar como robots siempre dispuestos a actuar, pero no es así, el que nunca ha podido mañana puede poder y el que siempre ha podido quizá mañana no, somos humanos y tenemos que respetar nuestra naturaleza humana).

4.- Mis gustos, deseos, necesidades y preferencias son valiosos (por el simple hecho de ser míos; muchas veces fuimos educados para que fuéramos como alguien más, un hermano, primo, etc. Pero la verdad es que el gusto “correcto” es el propio; tenemos que aprender a respetar nuestros deseos etc. y aprender a respetar los de los demás).

5.- Me puedo motivar positivamente (más allá del miedo y la culpa; igualmente se nos dijo que deberíamos hacer tal cosa en pago a los sacrificios hechos por tal persona – culpa – o porque si no lo hacíamos algo terrible nos podría suceder en el futuro – miedo; la verdad es que podemos empezar a motivarnos a nosotros mismos y a los demás, ante la idea de divertirnos haciendo lo que nos toque hacer, porque aprendemos de ello, porque encontramos amor en ello, etc.)

6.- Puedo desarrollar carácter (Sí no tenemos límites positivos, tendremos límites negativos que crean todo tipo de desastres en nuestra vida; Es aconsejable tener principios y seguirlos a nuestro ritmo y tiempo, podemos equivocarnos en la persecución de lo correcto pero entre más carácter tengamos más nos apegaremos a nuestros principios, que dicho sea de paso no son inamovibles, al paso del tiempo quizá necesitemos reconsiderar cambiar alguno de ellos)

7.- Puedo tener mi propia espiritualidad (Muchas veces la tradición religiosa o social ha condenado el tan sólo cuestionar ciertos tipos de creencias espirituales. pero quizá sea deseable acercarnos a nuestro concepto de lo divino con una mente y corazón abiertos, descubriendo a cada paso a ese “desconocido” que es Dios, ya que quizá sea ésta aventura, una aventura llena de vida, de sorpresa, de magia y milagros donde descubrimos y redescubrimos a Dios y él/ella también se regodee en este tipo de relación más real, más viva, más allá de los cánones preestablecidos, podemos tomar o retomar cosas de aquí y allá, experimentarlas, quedarnos con las que nos funcionen y desechar las que no)

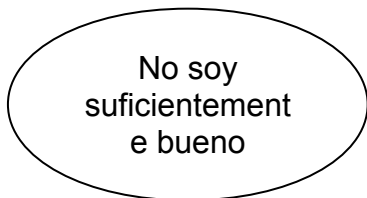
Pero en la vergüenza:

1. No hay oportunidad de cometer errores “yo soy el error”



2. No hay oportunidad de ser perdonado “soy imperdonable por lo que hice y por lo que soy” y sí se sostiene firmemente está creencia yo mismo no permitiré que las técnicas del auto perdón funcionen.
3. No nos podemos preparar para la vida “sobrevivirás como puedas”
4. No nos permitimos tener necesidades ni deseos.
5. No creemos en el cambio ya que éste se ve como una obligación.
6. Estamos alienados del carácter y al no darle valor es decir sentido a la vida, caemos en riesgo de tener comportamientos sociopáticos, donde no sentimos ningún remordimiento de causar daño.
7. Tenemos una espiritualidad sin profundidad y sin resultados; una espiritualidad vieja y dogmática que no significa gran cosa.

Lo que el mundo ve en mí.



(Escudo Oscuro)

Atrás:



\* negación a recibir amor  
 auto castigo  
 auto sabotaje  
 adicciones/ obsesiones, ganancias ocultas  
 Culpa  
 No merecimiento  
 Vergüenza

(Lo que intenta tapar el escudo)

Razones por la que tenemos vergüenza:

1. Se nos enseñó a tener vergüenza (no remordimiento)
2. Por el abandono

Nuestros padres y la gente que nos crió, como todo mundo, intentarán quitarse su vergüenza; nadie quiere vivir la vida con el dolor de sentirse ser un error, y ellos en este afán es probable que intenten:

1. Ser más que humanos, ser el padre perfecto. “Sí logro tener un hijo perfecto –o cercano a la perfección- entonces esto por lo menos me reivindicará como padre y como humano”. Intentando esto es cuando vemos a padres sobreprotectores, controlándolo todo en lo hijos, decidiendo todo por él. A muchos de ellos los vemos trabajando como locos como las mujeres orquesta por ejemplo, tratando de hacer hijos iguales a ellos, comúnmente sobre exigiéndoles a los niños ya sea tácita o explícitamente.
2. Ser sub-humanos, padres que gritan y hacen un drama por cualquier cosa, padres que muy comúnmente ellos habiendo vivido algún tipo de abuso, ya sea físico, como lo es el que un adulto golpee a un niño generando en el un temor a la vida, es decir a perder la vida, ya que el niño bien puede intuir que esa persona podría ser capaz de matarlo; ya sea mental, como lo es el que alguien que debería apoyar nuestra inteligencia en vez de ello la minimice o se burle de ella; ya sea emocional, como lo es el que alguien que debería ser nuestra fuente de protección y seguridad se convierta en lo opuesto dejándonos así con la sensación de que no es seguro expresar nuestros sentimientos ya

sea a través de la indiferencia o la agresión abierta; ya sea abuso sexual, pláticas obscenas, toqueteos, insultos con connotación sexual, violación, que dejan en el niño o adolescente la sensación de ser objetos, de ser sucios, de ser basura. Ellos habiendo vivido algún o algunos de los abusos mencionados tratan de minimizar o justificar lo que vivieron, creando una lógica torcida en la que el padre se dice tratando de convencerse “Yo sobreviví a eso y no me avergüenzo de mi mismo” inclusive habrá algunos que hasta intenten convencerse de que ese abuso que recibieron les hizo bien “los hizo crecer como personas”. pero es la rabia que estas mentiras y racionalizaciones trata de cubrir, la que subyace en el fondo, la que creará una bomba de tiempo que explotará repitiendo de alguna forma el abuso pero ahora sobre sus propios hijos o tutorados.

Otro factor como se apuntó, que puede crear en el niño o adolescente el sentimiento de vergüenza es el *abandono*:

Uno es el abandono por muerte, ya que hasta los 4 o 5 años los niños todavía no han desarrollado completamente la lógica, así que para ellos simplemente fueron abandonados por aquel ser que falleció.

Igualmente sucede con los divorcios, a un niño e inclusive a algunos adolescentes, les cuesta mucho trabajo entender las razones que llevan a los padres al divorcio y ellos al no entender, creen o concluyen en el fondo de su ser que el padre o la madre simplemente lo quieren abandonar. Otro caso es el de las adopciones, el niño adoptado es muy común que cargue con el estigma de ser hijo de segunda, de ser el producto de un abandono; La pregunta que crea el sentimiento de vergüenza es básicamente, la de pensar: “No encuentro razones suficientes para tal abandono, así es que el error no es que esté afuera sino que yo soy el error, hay algo malo en mí de lo cual me avergüenzo”.

También hay abandonos emocionales, que es el caso de muchos niños no deseados. Entre los 0 y 18 meses el niño necesita amor incondicional, toda la atención, todo el apoyo y todo el cuidado, pero cuando el niño no recibe algo que su naturaleza lo demanda, a nivel intuitivo el niño empieza a sentirse no suficientemente bueno y se avergüenza de ser.

Otro tipo de abandono es el que produce el abuso como tal ya sea como se vio transmitido por un padre sobre-humano o sub-humano; ya que el abuso aleja al padre en cuestión al romper con la lógica de protección, comprensión, apoyo o amor que se supone debería haber brindado y este alejamiento, este abandono produce vergüenza.

Si no conozco la estructura del remordimiento al cometer un error intentaré ocultarlo avergonzándome por ello, me flagelaré o me volveré cínico avergonzándome de mí, para luego interiorizarlo concluyendo en mi mente: “Yo soy una Vergüenza” y aquí es cuando la vergüenza se vuelve auto-destructiva.

Qué hace la vergüenza:

1. Nos hace perder la libertad y el poder; Ya que en la pelea por mantener mi imagen de ser perfecto, de: “no tengo nada de que avergonzarme” me quedo exhausto, sin la posibilidad de sentirme libre para percibirme diferente o percibir un mundo

diferente, sin la libertad para crear un Yo más auténtico y un mundo mejor. Irónicamente al aceptar más y más la estructura del remordimiento sanaremos más la vergüenza del pasado y nos abriremos a un adulto espiritual, que menos debe sentirse embarazado ante cualquier situación.

2. Nos quita la libertad de pensar, evaluar.
3. Libertad de sentir. Tener pasión, compasión. El mundo se vuelve una realidad de objetos en competencia -intentando demostrar a los demás mi "*perfección libre de toda vergüenza*" y si somos objetos, el sentido humano se pierde.
4. Libertad de querer, necesitar, preferir. Estoy demasiado ocupado en satisfacer lo que se supone, según la realidad del consenso, se exige de mí. que no me atrevo a pensar en cuales realmente son mis gustos, deseos, necesidades y preferencias.
5. Mi capacidad de imaginación disminuye, me cuesta trabajo ver como las cosas pueden ser diferentes, orillándome a apoyarme en los viejos estatutos del pasado.
6. Dar y recibir se vuelve muy difícil; En este mundo de "competencia" creo que no existe el verdadero dar ni el recibir porque creeré que todo mundo tiene una segunda intención "nadie da nada gratis" (es decir por el gusto de dar).
7. Se aleja la sanación; nuevamente es la arrogancia, ya sea en su forma agresiva de defensividad o en su forma pasiva de indefensividad, que intenta tapar el dolor de mi vergüenza, la que me aleja de la posibilidad de recibir el ser sanado.

También:

1.- Daña mi cerebro

- corteza → intelectual
- límbico → sentimental
- reticular → supervivencia

❖ La vergüenza crea apatía.

- Nos separa de lo que somos dejándonos sin identidad, ya que si no sé lo que quiero, lo que pienso y siento, se vuelve imposible definir un verdadero Yo.
- Nos separa de la espiritualidad. Al no haber un *yo* de este lado, Dios/Diosa/ Todo lo que Es no se podrá relacionar con nuestro más auténtico ser y esta situación nos deja en una espiritualidad llena de dogmas o miedos y con una sensación de lejanía o vacío.
- Nos separa de pedir ayuda. Es el dolor, la arrogancia y el sentirnos no suficientemente buenos o merecedores lo que nos impedirá pedir o recibir ayuda.
- Nos volvemos arregladores de todo y de todos intentando tapar el sentirnos ser una vergüenza, o nos daremos a las adicciones u obsesiones, en un intento de no pensar y sentir lo que intuimos hay en el fondo de nosotros.
- O nos lleva a la *desvergüenza*, léase vergüenza negada o falta de remordimiento y la traspasamos a los demás, normalmente nuestros seres más cercanos y vulnerables.

Estas técnicas las podemos utilizar para hacer a un lado la vergüenza negativa:

1. Reeducar, reabrir la herida y sacar el veneno (un evento del pasado a la vez). A través de la meditación regresarles su vergüenza: Entramos a un bosque muy feo, y vemos la cabaña del dolor una vez en ella vemos algún recuerdo en el que nos

hayan llenado de vergüenza; apartamos la vista pero ahora es a nuestro Yo superior al que vemos a los ojos, él/ella nos recuerdan que hemos crecido, que hemos cambiado, que conocemos más cosas, que hemos aumentado nuestra autoestima etc. y es gracias a este recuerdo que ahora nos sentimos renovadamente fuertes y reentramos a la escena pero ahora para detenerla, para detener el acto de abuso al que fuimos sometidos, y ahí junto al niño o adolescente hay un saco o bolsa lleno de porquería mismo que regresamos al ofensor.

2. Darle al niño u adolescente en meditación, unos padres más adecuados:
  - Darle al infante (de 0 a 18 meses) que fuimos, unos padres con amor incondicional
  - Darle al niño o adolescente unos padres más amorosos, más comprensivos, más permisivos etc. no pedir perfección, pero permitirnos tener lo que hubiéramos querido.
3. Darle al niño el sentimiento de remordimiento (esta bien cometer errores), perdonar, está bien no estar preparado.
4. Pedir ayuda, la vergüenza está tan firmemente arraigada en nuestra realidad que ahora se ha vuelto totalmente necesario el pedir ayuda, no podríamos quitárnosla totalmente por nosotros, afortunadamente somos amados incondicionalmente por nuestro Yo Superior y Dios/Diosa/ Todo lo que Es y ellos estarán más que dispuestos a ayudarnos.
5. Darnos la libertad, recobrar nuestra libertad de sentir, pensar. En meditación podemos recordarnos este permiso de una manera muy conciente, quizá a través de afirmaciones tal como “me doy permiso de tener mi propia manera de pensar y sentir” o en una noche mágica, es decir, pedir que durante nuestra hora de sueño a nuestro Yo Superior que nos ayude a implementar en nuestro subconsciente esta nueva creencia.
6. Planear el futuro sin proyecciones paternas, volvernos concientes de que quizá estemos repitiendo el patrón que nuestros padres vivieron y no hacerlo, ya sea en el trabajo, o con la pareja, etc.
7. Tener una relación viva con Dios/ Diosa Todo lo que es. Descubrirlo ya sea a través de meditaciones, oración, etc. no dar por sentado que lo conocemos en su totalidad, ya que en verdad apenas conocemos una pequeñísima parte de El/Ella y es nuestro destino encontrar más y más de AMOR.

## Vergüenza II

Entre los 18 y 36 meses tenemos la primera ola de vergüenza “Yo no soy mi mamá” Soy un ser humano y sí puedo cometer errores puedo perdonarme, puedo prepararme, sentir, desear y tener pensamientos. Es decir pasamos de ser el “muñequito” el bebé de trapo que mamá podía manipular a su antojo a obtener los primeros atisbos de independencia; todos como seres en crecimiento deseamos esta separación pero como muchas separaciones esta también es dolorosa, pero si motivados por nuestro entorno negamos este dolor y el remordimiento, la vergüenza se volverá negativa.

Entre 6 y 8 años, es el brinco de la mamá al papá. La separación nuevamente produce vergüenza. “me da pena dejar a mamá pero realmente papá es el gran personaje” (para bien o para mal).

Entre 10 y 11 años, es el brinco del papá al mundo, una nueva separación donde creamos auto culpa y firmamos una especie de contrato psíquico; “bueno ya vi que mi papá no era tan especial como pensé, de hecho...”

Los padres con vergüenza actúan sobre el niño exigiéndole la perfección, para parecer ser el “mejor” padre.

Hay comparación y competición.

Para ser amados y respetados por el entorno o los propios hijos, es decir para “realizarse” como padres, pero inevitablemente vendrá una desilusión y las agendas, las fantasías se rompen; así desilusionados abandonan sus sueños, pero también a sus hijos.

Uno tiende a auto culparse (más allá de los 4 años) y si nuestros padres son subhumanos la situación es peor.

Es común que muchos padres que presuponen deben ser perfectos o asumen el creer que estarán lejísimos de ello (sin cuestionarse el absurdo de la demanda de perfección) abandonen el rol de padre y de madre por la ambivalencia entre el deseo de amar y el miedo a no poder hacerlo perfectamente, y nuevamente aquí hay otro abandono creando vergüenza.

Imagina que una persona que por lo menos te saca un metro de estatura y que por lo menos es del doble de tu peso te golpee, cualquiera diría que esto es un abuso y no solo eso sino que si alguien así nos golpeará sería muy probable pensar que bien esta persona podría matarnos, sobre todo si vemos sus ojos inyectados con rabia; el fantasear que nuestra muerte puede ser inminente nos puede llenar de terror, haciéndonos vivir en un “mundo” por demás inseguro y esto sería aún peor si viviéramos junto con ese gigantón y peor aún si se supondría que es él, quien debería cuidarnos y brindarnos protección. Así puede ser para un niño el vivir abuso por golpes (abuso físico). El niño buscará una solución emocional para este infierno y muy probablemente sea avergonzándose de ser, donde encuentre esa “salida”.

También existe el abuso mental, en la misma línea, cuando la persona que se supone nos debe brindar apoyo en lo intelectual, en vez de eso se burla de nuestra manera de pensar o sentimos que no nos permite tener nuestros propios pensamientos, ya sea por juzgarlos, compararlos o por intrusión a la intimidad de los mismos “te exijo que me digas lo que estas pensando” “para papá/mamá no debes tener secretos” Se crea un ambiente de inseguridad y dolor del que el niño o adolescente “escapan” tratándose de sentir ser una vergüenza “por lo menos ya se lo que soy, y esto lo explica todo”.

El abuso sexual no solo se remite a los actos de violación o manoseos, también se puede crear vergüenza cuando el niño o adolescente escuchan pláticas o comentarios obscenos, sobre todo si estos son dirigidos directamente a su persona o el que los profiere no ofrece ningún tipo de recato al hacerlos, en los casos de abuso sexual se puede combinar el abuso físico, emocional y mental.

Para colmo la realidad del consenso apoya a los padres, “Está bien que le pegue para eso es su padre/madre” “No debes cuestionar a tus padres” etc. Aquí el niño o adolescente interiormente confirma que definitivamente debe haber algo malo en él.

Como se ve el dolor generado por los diferentes tipos de abuso puede ser muy grande, tanto que en muchas ocasiones el niño o adolescente sentirán que si hacen una promesa muy fuerte con ellos mismos, con alguno de los padres o con Dios, una promesa de algún tipo que pueda mitigar el dolor mortal, una promesa que ellos se jurarían con sangre siempre cumplir con tal de que el dolor termine; si tan sólo esa promesa existiera, una especie de contrato donde yo te prometo reivindicar o vengar tu comportamiento en el futuro (cuando yo me case o cuando tenga un trabajo o cuando tenga a mis propios hijos...) Y entonces, nos proponemos que esa promesa si exista... por lo pronto dentro de nuestra mente, pero - ¡un día...!- allá afuera y es así como dentro de nosotros creamos y firmamos ese contrato.

Existen cuatro contratos básicos psíquicos del dolor:

1. Contrato de clonación o su opuesto. Ser exactos a los padres u opuesto. Nacen ante la actitud repetida y avergonzante que le “exige” al niño o adolescente ser “como tu papá, etc.” o “ojalá nunca seas como tu papá o mamá, etc.” sin embargo la reacción que se asuma en el contrato puede ser de aceptación o rechazo.
2. Contratos de Abandono: (a) “No creceré... por que tengo miedo de crecer, porque quiero que tu siempre te hagas cargo... para seguir siendo tu protegido y/o para castigarte por no haberme hecho sentir *suficientemente* (no perfectamente) preparado para el mundo, ahora siempre pediré permiso para todo... siento que no estuviste ahí para apoyarme”.  
(b) Ser extensión del padre, hacer lo que ellos no pudieron realizar o lo que ellos consideraban la realización de todo hombre o mujer, sea buena o mala. Aquí, nuevamente la reacción puede ser a favor o en contra; cabe recalcar que de cualquier forma esta reacción de todas maneras alejará al sujeto de si mismo, porque es una reacción que nace de un contrato, de una imposición, que nace del dolor. Tendremos a un sujeto que sin importar que tanto éxito tenga según para la gente, para la realidad del consenso, se sentirá extraño a sus emociones, alejado de si mismo e insatisfecho.
3. Contratos de Abuso:
  - Seré un abusador para justificar el abuso que yo recibí
  - Castigador. Castigar a otros antes de que me castiguen o autocastigarme antes de que pudieran castigar.
  - No haré nunca nada que te moleste o hiera, etc.
  - Contratos con Dios “si salgo de esta prometo....”
  - Defensivos: Nunca voy a admitir mis errores (si lo hiciera merecería un castigo)
  - No te voy a dar una satisfacción. Fracasaré, etc. “hacerlos pagar”, no les daré crédito.
  - Contrato de Muerte de sentimientos. No sentiré nada: amor, felicidad, enojo, herido, etc. No te daré la satisfacción de verme con sentimientos. ya que tu me los negaste.

4. Ligas psíquicas: Cuando tenemos intimidad con las personas podemos crear ligas psíquicas, es muy común tenerlas con nuestros padres, hijos, y en algunos casos entre esposos, hermanos, mejores amigos, etc. Las ligas psíquicas son cordones de energía que nos unen a la persona en cuestión, estas se establecen según el área de intimidad o de dependencia emocional con la persona, así por ejemplo si nuestra seguridad depende de la seguridad del otro, se puede crear una liga energética que vaya de nuestra área que está entre el sexo y el ano, es decir, donde se encuentra nuestro chacra de seguridad a su área de seguridad; si el vínculo tiene que ver con el placer o la creatividad, el lazo energético nos unirá de sexo a sexo, el emocional lo tendremos de vientre a vientre, el amoroso de pecho a pecho, comunicación garganta, intuición entrecejo y el sentido de lo espiritual en coronilla. Cualquier dependencia, y por lo tanto cualquier contrato, crea esta liga a través de las cuales – ya que pueden ser de una a siete - podemos estar tirando nuestra energía vital, creando así estados de agotamiento, tensión, dolores, tumores en: hombros, base de la espina, apéndice, hígado, caderas, atrás de las rodillas o cualquier parte, sintiéndonos además sin la libertad de sentirnos seguros de nosotros mismos o sin la libertad de experimentar placer o creatividad etc.

Pasos para romper los contratos y sus ligas psíquicas:

1. Reconocer honestamente lo que los contratos me hacen (sin autolástima).  
Es importante reconocer que si no rompemos el contrato, las proyecciones y las identificaciones, van a seguir viviendo; en cada hombre, por ejemplo, voy a ver al ofensor que mi padre fue. “a cada mujer le reclamaré el amor que mi madre no me dió” etc. Pero como el contrato está desfasado en el tiempo nunca nos sentiremos llenos positivamente.  
Nunca sentiré todo el amor porque hay vergüenza.  
Siempre se siente ansiedad que se convierte en martirismo, adicciones, depresión, culpa, supuesto derecho, peleas.  
Me llevan a controlar y manipular.  
Me separa de mi espiritualidad.  
Los contratos quitan energía.
2. Desearlo; Para romper un contrato este paso es quizá el más importante, podemos darnos cuenta del contrato y su daño, pero aún así no desear romperlo ya que puede haber una serie de beneficios ocultos (de manipulación, castigo, supuesto derecho, etc.) o no entender realmente lo que es el perdón, lo que nos impida realmente desear romper el contrato.
3. Encontrar el Contrato y definir de qué tipo se trata exactamente.  
Quizá poder encontrar el tipo de contrato que tengo no sea tan sencillo como parece, así que para estos casos puedo en meditación verme caer en una telaraña gigante al centro de ella, me levanto y camino siguiendo alguno de los hilos, con la intención de encontrar al final de él los componentes que forman mi contrato y de qué tipo es.

Otras aproximaciones a través de la meditación:

- Voy a mi playa en el océano, encontrar el lugar donde esta enterrado el cofre del tesoro, lo desentierro y al abrirlo veo un papel, una foto. Percibo un olor,

pedazos de recuerdos, imágenes que me den alguna pista, así puedo continuar buscando otras cajas.

- Ir al mundo subterráneo y pedirle los pedazos a mi Yo superior, guías, ángeles, etc.
- Ir a hablar con nuestro niño o adolescente llevándolo a un lugar donde el se sienta seguro, nadie mejor que ellos conocen que tipo de contrato hicieron.

4. Escribir al contrato en papel:

“Papá (mamá, abuela, etc.): Yo estoy de acuerdo en que (...) y por lo tanto (...) para así (...) y siempre ser un niño (o adolescente) y...

Ó: no te daré la satisfacción de ver que yo tenga (o sea)... o siempre buscaré tu aprobación...” etc.

Una vez escrito el contrato se esconde por 3 días, al término de estos sacarlo y leerlo. En seguida le pido permiso al cielo, a mi Yo superior, o a Dios o a la Diosa de romper el contrato y espero de ellos su aprobación, está la recibiremos por señales a través de la televisión, la radio, amigos, meditación, etcétera; a través de alguna frase que oigamos, alguna intuición que tengamos que podamos interpretar como el permiso recibido; por ejemplo quizá oigamos a un par de chicas decir que tal amiga *rompió* con su novio, o en las noticias que la bolsa de valores se *desplomó*, o algo que nos de la idea, el sentimiento, la intuición o sensación corporal de que aquello se terminó. En caso de no recibir el permiso en los siguientes 3 días revisaremos el contrato una vez más y lo reescribiremos otra vez clarificándolo o haciéndolo más sincero y se reinicia el proceso escondiéndolo otra vez por 3 días. Si no se obtienen resultados se intenta una tercera vez.

Si percibimos que no hay resultados entonces se trata de un autosabotaje ya que no queremos dejarlo ir realmente; así que quizá todavía no estemos listos para este trabajo y lo tengamos que retomar en el futuro.

5. Luego se cortan las ligas con unas tijeras de verdad, haciendo la mímica de que con ellas estamos cortando nuestras ligas energéticas en cada uno de los chacras involucrados según su significado, visualizando al ofensor frente a nosotros, una vez libres y que observemos como el ofensor desaparece, entonces nos encontraremos con “cordones colgando del cuerpo” mismos que se jalan quitándonoslos, se giran sobre la cabeza y se avientan al mar que ahora visualizamos frente a nosotros (Todo esto de una forma de actuación); por último le pido a mi Yo superior que me sane las heridas.

6. Ahora se destruye físicamente el papel en 3 maneras diferentes (romperlo, quemarlo y arrojar las cenizas al inodoro por ejemplo).

7. Recordar nuestro amor por Dios/ Diosa todo lo que es. Hacerlo no tanto por mí sino por el amor a mi Yo Superior o a mi espiritualidad.

Pedir que mi energía sea restaurada con amor.

Pedir ayuda que es necesario.

Normalmente se recibe retroalimentación de ofensor: llama por teléfono, te hablan de ella o él en la calle, etcétera; esto como una gran confirmación de nuestro éxito.



### Vergüenza III

La tercera ola se presenta durante la adolescencia; la vergüenza de esta etapa es muy importante devolverla porque es una emoción que fácilmente puede crear patrones de repetición que tenderíamos a seguir durante toda la vida.

Las causas que generan esta tercer ola siguen siendo en general las mismas, la enseñanza que se genera con la pésima costumbre de ser comparados con alguien o algo supuestamente superior, nos hace parecer defectuosos; o con alguien o algo supuestamente inferior nos hace sentir culpables o arrogantes; y también, nuevamente; el abandono, mismo que el adolescente vive de una manera más profunda, de hecho el adolescente vive todo de una forma más profunda.

Estos son los regalos para el ser Humano:

- percepción
- concepción
- pensamiento
- sentimientos
- conocimiento de nuestras necesidades y preferencias
- imaginación
- curación
- amor

Regalos que la vergüenza puede robar.

La vergüenza en el adolescente se combina con el pánico por crecer, el adolescente como se sabe está en el periodo donde se abandona la comodidad de la niñez y se avanza hacia el “terrorífico” mundo de la responsabilidad, según nos dice la realidad del consenso. “ya crecerás y te darás cuenta de que el mundo no es de color de rosa”. Tristemente no se le enseña al adolescente la maravilla de la responsabilidad, la herramienta más poderosa que tenemos para ser libres; libres de ser y tener todo.

Otro factor que agrava la vergüenza en esta etapa es que los adolescentes tienden a pensar de una forma absolutista, para ellos todo es de vida o muerte, no hay tonos de gris todo es blanco o negro, buscan razonamientos simplistas con los cuales responder a la inestabilidad del mundo tan cambiante en el que viven; el cual es muy diferente al viejo y cómodo mundo de su niñez, lleno de retos y responsabilidades muchas veces no bienvenidos, a los que se suman los cambios corporales, sociales, familiares, sexuales y escolares. Así que la mente del adolescente busca absolutos, busca los “siempre” y “nunca” los “todos y todas” en búsqueda de cierta estabilidad, “Todos los hombres...” “Lo que nunca debes hacer...” etc. y muchas veces sentirán apasionadamente la necesidad de defender está estabilidad

tomando varias “decisiones de por vida” que la mente subconsciente se toma tan en serio como ellos mismos.

En la adolescencia el cuerpo no se preocupa tanto por crecer sino por protegerse, es la época en que más se desarrolla el sistema inmunológico, sin embargo los adolescentes con vergüenza pueden llegar a ser muy enfermizos y nunca recuperarse.

También la vergüenza se combina con el peso del crecimiento físico, psicológico, sexual, el peso de la escuela, las calificaciones, popularidad, amigos y grados.

Y por si esto fuera poco, al adolescente, le resulta muy difícil crear relaciones de intimidad; al estar tan preocupado en como ser aceptado por su medio y no teniendo la experiencia de vida necesaria se le verá comúnmente actuando en base a estereotipos, mismos que al no ser una forma de ser totalmente honesta apartan al individuo de la intimidad y al carecer de un sentido de intimidad el cuarto regalo del alma llamado la Herida se puede llegar a desperdiciar en gran medida.

La Herida: Como se dijo es común ver al adolescente actuando en base a estereotipos y clichés, mismos que dada la pasión que el muchacho experimenta sería muy difícil erradicar; pero a nuestra alma –a esta parte más sabia de nosotros mismos- no le interesa que seamos “el doble de tal artista o personaje famoso” ni que nos adhiramos ciegamente o con poca autoreflexión a tal ideología; a nuestra alma le interesa que seamos nosotros mismos, así que ella –siempre presente- aparecerá en esta cuarta ocasión para cortarnos de todas esas fantasías que no llevan a ningún lado en nuestro autodescubrimiento. En la Herida nos encontramos con la soledad de ser un hombre o una mujer que vino a relacionarse con un mundo, y este evento que no debería ser traumático en el sentido negativo, sino que podría ser de celebración; ante la falta de intimidad y autoconfianza puede ser devastador para el muchacho.

Otro problema en la vergüenza, es que esta no es considerada por la realidad del consenso como un problema digno de ser atacado, a la vergüenza se le llama tontería, debilidad, falta de autoestima o de carácter, pero nunca se le nombra vergüenza, nunca se le da, ni se le entiende en su dimensión real y en cambio se vuelve objeto de preocupación, de reprimendas, o burlas y para empeorar esto, los padres pueden volverse más demandantes ya sea de una forma encubierta o descarada.

¿Qué pasa cuando nos sentimos avergonzados de SER?

Sentimos que: No puedo ser humano, no puedo cometer errores, y me la pasaré defendiéndome, sintiendo que todo mundo me está juzgando o criticando o me creeré indefenso, necesitado de constante apoyo y aprobación externa; en ambas situaciones, la arrogancia que creemos es el único antídoto para esto, será una constante en nuestra vida.

Sí siento que no merezco perdón, o que hay cosas imperdonables; el martirismo, la autolástima, y el ser víctima, serán las constantes.

Al sentir que no estoy preparado para la vida, trataré de compensarlo intentando controlar o manipular todo.

Sí no me doy permiso de tener y satisfacer mis propias necesidades y deseos, tenderé a estar buscando la validación en el exterior, tratando de complacer a todos pero sin un sentimiento verdadero de autoestima.

Una motivación negativa, es decir a través del miedo y o de la culpa, me hacen sentir alejado de mi mismo y que tampoco puedo actuar por mi mismo; esto me lleva a engañarme, en pensar que la lucha y el sufrimiento son buenos o que me ayudan a forjar mi espíritu, viviendo en una ilusión, o tratando de redimir con esto un pasado de lucha y sufrimiento de mis padres.

Si no me doy permiso de ir desarrollando carácter, es decir de apegarme a mis principios en pos de un ideal, me sentiré sin carácter, e incapaz de reconocer mi propio valor.

Si no me doy el permiso de tener mi propia espiritualidad y simplemente me apego a dogmas y supersticiones sin mayormente cuestionarlos me encontraré realmente sin una vida espiritualidad y en constante búsqueda de un “ideal” nunca satisfecho.

Cuando estos puntos se conjugan es cuando se puede entender que hay una falta de remordimiento.

Tener la capacidad de sentir remordimiento es esencial en el proceso de individualización y en la necesidad de encontrar un yo maduro que le pueda hacer frente a las crisis.

Este proceso requiere de acercamiento e intimidad pero desgraciadamente en la adolescencia que es cuando necesitaríamos hablar más, es cuando tenemos menos pláticas profundas y esto es debido principalmente a la vergüenza. Así el contrato de dolor que alguna vez redactamos psíquicamente en la niñez madura con nosotros y sus patrones de repetición también.

Pasos para acabar con la vergüenza:

1. Reconocer y darnos cuenta de la dificultad de nuestra vergüenza y su singularidad.
 

Dónde esta mi obstáculo y que es lo que más me cuesta trabajo.

  - vergüenza que se auto perpetua ¿repito una y otra vez patrones? “siempre me pasa lo mismo...”
  - ignorarla, ¿de que manera la ignoro y porque?
  - sigue siendo muy intensa, miedo a la intensidad, a revivir el dolor o no querer pedir ayuda.
- ❖ TÉCNICA MEDITATIVA: Busco un acontecimiento singular de mi adolescencia, un recuerdo en el que me haya sentido avergonzado ya sea en la escuela, sexo, la herida, acumulación de vergüenza, el pánico de crecer. Voy al lugar seguro de mi adolescente, ahí lo veo a él / ella, y me siento un rato con él sin decir palabra, lo toco sutilmente y al tocarlo siento su vergüenza y empiezo a expresar lo que yo siento que él siente. Hay que expresar emociones por él; reconocer el abuso y devolverle la vergüenza al abusador; platicar con el adolescente y que me diga que

concluyó con lo vivido “No voy a amar nunca” “ahora solo buscaré a mi pareja cósmica” “ahora nunca reconoceré mis errores” etc. Comentarle sobre la estructura del remordimiento. Es decir:

a) Ver como se siente mi adolescente: enojado, herido, triste, decepcionado, etc. y cómo me sentiré yo cuando acabe de ayudarlo, ver ambas partes el aspecto positivo y la resistencia.

b) Perdonar al ofensor por la razón por qué lo hizo y no tanto lo que hizo. verlo en meditación, y perdonarlo “en frío” todavía sin tocar el sentimiento de la vergüenza. Aceptar que fue un acto agresivo de su parte en un intento de quitarse su propia vergüenza.

c) Trabajar con el adolescente en su mundo, su lugar seguro, aquel lugar a donde nos gustaba retirarnos para estar con nosotros mismos en aquella época, el parque, la recámara, la casa de un amigo, etc. Una vez allí con mi adolescente intento no ser un padre para el sino un confidente que sólo busca la empatía; ni siguiera decirle “esta bien llorar” o “esta bien estar enojado” Quizá: “Yo estaría enojado con eso...” etc.

d) Explicarle lo que es la vergüenza, explicarle que él no es un error, que esa vergüenza que siente no es suya, que se le intentó depositar en él por el agresor; que puede ser él mismo, que no renuncie a su identidad, que al no conocer lo que es el remordimiento nos volvemos defensivos, y no porque el sea una mala persona.

e) Traer a nuestro Yo superior y dejarlo trabajar a solas con mi adolescente, tener ese grado de generosidad y libertad.

f) Regresar la vergüenza al ofensor, simbolizado por un saco o bolsa lleno de inmundicia y caminar hacia fuera.

## Vergüenza IV

La cuarta ola de la vergüenza puede ser la ola más devastadora y es la única que nos puede encapsular, es decir hacernos sentir constantemente como una cosa que se siente avergonzada de ser (en mayor o menor grado) afectando así nuestra autoestima. Es algo con lo que muchas veces tenemos que lidiar en un momento dado, sin previo aviso, un asalto de vergüenza en nuestro presente, a diferencia de las otras olas que se trabajan en retrospectiva, en esta nos tenemos que enfocar en nuestro aquí y ahora y por lo tanto es más intrincado trabajar con ella. esta ola afecta el futuro y con ello la posibilidad de cambiar nuestra vida; las otras afectan el presente y con ello el marco de referencia sobre el cual tomaremos elecciones.

*La vida es al agua, lo que el humano al pez;* a nosotros nos toca aprender a hacer de nuestra vida un lugar donde nos sintamos totalmente a nuestras anchas (sin dañar a nadie) es decir como peces en el agua. La cuarta ola de vergüenza, a la que llamaremos vergüenza adulta, es lo que muy comúnmente nos roba esta posibilidad.

Para manejar esta emoción hay que empezar por entender cuatro cosas:

1. Hacer las paces con el hecho de que la vergüenza es una función humana, es decir, no avergonzarnos de sentirnos avergonzados, esto lo entiende el adulto; conocer la estructura del remordimiento.
2. Hacer las paces con el contenido y no tanto con la forma de mi vergüenza. Esto quiere decir, que si por ejemplo yo sufrí un abuso sexual, no sólo le voy a devolver la vergüenza que hubo ahí, en el acto mismo, al ofensor, sino que también sé (o intuyo) que había atrás de ello. En este ejemplo, el ofensor, que quería quitarse su vergüenza aventándola en mí, más allá del acto mismo, él quería quitarse su sentimiento de ser “sucio” “cochino” “objeto” “basura” “descartable” “inadecuado” etc. y es este sentimiento precisamente el que también le devuelvo.
3. Entender el impacto y su funcionamiento; Saber que si yo no devuelvo la vergüenza estoy prácticamente condenado a continuar aventándola en otros; un adulto consciente sabe esto y lo detiene, al regresar la vergüenza a su perpetrador original.
4. Aprender las técnicas específicas de esta vergüenza (que se citarán más adelante).

Remordimiento: el genuino sentimiento de saber que cometí un error, ya sin ser mártir, sin autolástima, sin culpa, sin supuesto derecho, sin defensividad, castigo, etc.

Saber que sí existe el perdón, que puedo estar preparado para algo o tal vez no, que tengo necesidades y preferencias, que soy flexible conmigo mismo y con los demás; saber que puedo reaccionar, actuar y motivarme por crecer, por cambiar. Entender que puedo desarrollar carácter y desarrollar una relación viviente con Dios/ Diosa todo lo que es.

Esto en conjunto para tener:

Integración: la aceptación de mi totalidad emocional; Individualización: cuando esta totalidad me da un sentido de ser yo mismo y actualización: funcionar según yo mismo en mi realidad.

La vergüenza (remordimiento) debería ayudar a desarrollar la conciencia, la manera correcta de ser, ayudarnos a desarrollar carácter, a ver que no estamos en un mundo donde los humanos son objetos; sino muy por el contrario, sujetos dignos de paciencia, respeto, consideración, compasión (no lástima), admiración, a la aceptación de nuestras debilidades y virtudes, y las de los demás.

También podría ayudar a producir pasión y compasión a través de la empatía o a reaccionar positivamente ante los retos o adversidades.

Como se dijo la vergüenza actual o vergüenza adulta, puede ser producida por el abandono que hoy vivo, o por el abuso, el sentimiento de error o herida, que rompe mi autoestima o mi identidad o mi sentido de ser.

Claves para reconocer la vergüenza adulta:

- Entro en pánico cuando alguien dice que me ama, que me necesita que confía en mí
- Me siento ansioso, amenazado si el éxito comienza a llegar
- Me odio, ridiculizo sin piedad al menor error
- Estoy en total defensa cuando cometo un error

- Me siento abrumado con envidia o coraje por el éxito de otros
- Me siento sin esperanza, sin poder, viendo como el éxito se me escapa entre los dedos
- Me siento siempre separado de mi Yo superior, nunca realmente contento.

Para salir de ella:

1. aceptar que sí tengo vergüenza adulta
2. reconocer el daño que me hace, por qué roba mis regalos como humano y mis poderes. Y sobre todo reconocer que estos son más importantes para el adulto, que para el niño o adolescente.
  - afecta el cerebro
  - no nos deja funcionar como adulto en un mundo de adultos
  - nos dice que no tenemos arreglo a menos que compongamos al mundo o lo abandone.
  - Puedo causar verdadero daño
  - Se supone que como adulto no puedo tener vergüenza, “no hay tiempo para la intensidad de pensamiento y sentimiento”, se considera que debo saber recibir amor (ayuda).

La vergüenza más que un problema psicológico es un problema espiritual, ya que para acceder a la cura total, es indispensable tener una vida espiritual viva; sin embargo a pesar de la Nueva Era, la espiritualidad se niega más y más. Se devalúa la unicidad individual en aras de “una espiritualidad normal” es decir apegada a las normas de la realidad del consenso.

Técnicas:

- 1.- Ver cual es la vergüenza que encubría el acto cuando fue depositado en la niñez y adolescencia, cómo nos sentimos abandonados, tontos, feos o inadecuados, etc. En el plano sexual si como objetos, sucios, baratos. Todo esto no es más que lo que me transmitía el ofensor.
- 2.- Qué impacto tiene la vergüenza. Hoy en nosotros, que creencias tenemos a raíz de eso, sobre la salud, el dinero, el amor, el sexo, etc. ver qué poderes nos robó.
- 3.- Reconectarnos con nosotros mismos. Resucitar el sueño que tenemos, quitarle la parte de fantasía infantil y adolescente.
- 4.- En meditación revivo incidentes en los que me suelo sentir avergonzado, cuando estos suceden en la actualidad y veo a que vergüenza anterior (de la niñez o adolescencia) me remiten, pero ahora depuro la acción y me quedo con la esencia de ella, misma que se la devuelvo en las manos al ofensor; le doy la espalda y le pido a mi Yo Superior que me sane, que me ayude a recordar o reestablecer la estructura del remordimiento y mi sentido de carácter; también le puedo pedir que me de un mecanismo de gatillo para detener la vergüenza, es decir, mi yo superior me susurrará alguna palabra mágica que recordar en

esos momentos o a lo mejor me sugiere tocarme la oreja izquierda tres veces o lo que sea, pero que me ayude a recordar y a revivir la sanación obtenida.

## Soledad

La soledad es una emoción real, es decir una emoción con potenciales positivos y negativos, Hay que recordar que las emociones se vuelven negativas cuando no se expresan, la soledad es una emoción difícil de definir y por lo tanto se vuelve un tanto misteriosa. Se puede confundir con la autolástima, con la tristeza, con el dolor, con la herida y con el miedo, que dicho sea de paso, todas estas emociones, a la que les sumamos el enojo siempre las tendremos durante nuestra vida en cierto grado, sin embargo podemos acabar con la parte constrictiva de ellas.

### *El miedo*

El miedo a la soledad es la emoción constrictiva original, así como el amor es la emoción expansiva original. El miedo a la soledad fue creado para tener la curiosidad de buscar nuestro origen (Dios/ Diosa todo lo que es) y regresar a él. Para detener la inercia y ver de dónde venimos y adonde vamos espiritualmente.

Formas de soledad (todas tienen su lado positivo):

- Duelo: Ante la muerte o partida de alguien, es la manera en que aceptamos el dolor de saber que no volveremos a ver a esa persona y de que estaremos privados de su amor por algún tiempo, ya que inclusive después de la muerte, si así lo queremos, nos volveremos a encontrar con ese ser querido o aún más, a través de meditación podemos conectarnos con su conciencia y platicar y recibir el consuelo de él.
- Nostalgia: Es la añoranza de algo más, de ser o querer más, pero se refiere al sentimiento de algo que alguna vez tuvimos y nos separamos de ello, es diferente al anhelo porque éste se refiere a algo que no hemos tenido o no conocemos pero queremos tener. Sin embargo la añoranza cuando es acompañada con una actitud positiva puede convertirse en un gran motivador.
- Anhelo: El anhelo, no siempre nace de una posición negativa, puede nacer o ser transformado a partir de un sentido positivo de estar contento o satisfecho con lo que tenemos y querer o buscar más, es preguntarnos “¿qué sigue? todo funciona bien y anhelo más”
- Abandono: Es la sensación de ser dejados atrás, de no haber sido tomados en cuenta en la decisión de aquella persona que nos dejó, donde muchas veces no es sólo la partida de algo o alguien, sino también la muerte de ese algo o alguien, dejándonos con una sensación de ser ignorados, que comúnmente asociamos al creer que algo hicimos mal y que esto propició el abandono. En su aspecto positivo muchas veces tendremos que abandonar viejos hábitos, actitudes, lugares o personas limitantes, etc.
- Solitud: Es estar solo y disfrutarlo, es esencial en el crecimiento personal, ya que abre un espacio al auto análisis, a la presencia del mundo espiritual, a la paz

interna, etc. En su forma negativa es la soledad no escogida o auto-impuesta motivada muchas veces por la arrogancia, el dolor o la vergüenza.

- Desesperación: Es sentirnos sin ayuda, sin esperanza; sin embargo la desesperación no es “tocar fondo” sino destruirse con el ego negativo (sentirme sin valor o incomprendido). No es el suicidio porque éste es una forma de esperanza, sino vivir en una forma radical de autolástima. Sin embargo al contrario de la apatía, la desesperación misma puede llevarnos a actuar y a tomar elecciones que de otra forma no nos atreveríamos a hacer.
- Tristeza hermosa: La sentimos cuando se antecede o precede un cambio, cuando nos amamos a nosotros mismos, o nos autoperdonamos, “me siento muy solo y esto es muy hermoso” (a veces se siente después de un orgasmo) Me recuerda mi pequeñez y lo que puedo hacer desde ahí. Es la caminata por el cementerio o por la calle después de la lluvia. Pero si la tristeza hermosa se alarga por demasiado tiempo nos podemos volver adictos ella y crear una personalidad melancólica.

¿Qué causa la soledad?

- El desconocer lo que realmente es:

La soledad es un cambio repentino en la expectativa, la precede o la antecede. ¿Qué sucederá ahora que estoy solo? o ¿Qué me sucedería si estuviera sin esta cosa o persona? La expectativa del cambio, de romper con lo conocido nos asusta.

- Es creernos incapaces de depender o confiar en uno mismo.

Cabe aquí hacer notar que el amor en su esencia conlleva una dependencia positiva, nadie de nosotros podemos hacer todo solos, todos dependemos de alguna forma u otra de los demás y esa dependencia abre un espacio a la interacción amorosa, pero para que esta interdependencia sea sana se requiere de dos sujetos libres y autónomos, es decir en ejercicio de su poder, sin embargo en muchos comportamientos neuróticos es precisamente este poder el que delegamos en alguien más creando codependencias, donde alguien cree que no tiene el poder de actuar sin ella o él; y donde él o ella cree que el otro forzosamente necesita de mí.

Sin embargo, estas preguntas (que crean el sentimiento de soledad) pueden ser resueltas si conocemos y nos apoyamos en nuestro auto-amor y en el auto-valor que son regalos de Dios/Diosa/ Todo lo que Es, son automáticos como se dijo, pero estos se vuelven más evidentes en el sentido en que hayamos desarrollado suficiente autoestima y autoconfianza.

Existen dos tipos de autoconfianza:

1. Confiar en nuestro ego sano; cuando el ego, ese intermediario entre nuestro mundo interno y nuestro mundo externo, deja de darnos mensajes paranoicos y egocéntricos donde nos sentimos mejor que los demás o menos que los demás y en contraste nos empieza a dar mensajes objetivos o positivos y actuamos en consecuencia, ya que en el ego negativo al no poder desarrollar confianza nos hace sentir que estamos solos, en un mundo que es nuestro enemigo. Así que para cuestiones relacionadas al sentimiento de soledad se puede decir que estar en el ego negativo es igual a soledad.



2. Confiar en uno mismo, en nuestra totalidad, para dejar de intentar ser perfectos, la perfección como se ha mencionado no solo nos roba nuestra creatividad, nuestro sentido de autoconfianza y capacidad de amar y perdonar; sino que nos deja en una posición muy solitaria, porque no habrá alguien igual de perfecto que nosotros. La integridad en contraparte nos hace ver nuestras virtudes y carencias, nos humaniza y nos da la posibilidad de abrirnos al amor y a una espiritualidad más real.

En un rompimiento o cualquier tipo de soledad, lo intolerable a veces es nuestra imagen de estar sin esa persona o cosa, y si a esto le añadimos el sentimiento de autolástima; o el miedo al “qué dirán” donde por definición vamos a bajar nuestra autoestima y donde nos estamos rehusando a pensar y sentir (me importa lo que piensa el otro, y no yo) abrimos las puertas al ego negativo, y a todos sus mensajes autodestructivos.

Hay imágenes sobre la soledad cargadas de dolor y miseria por la realidad del consenso, se nos ha dicho que es terrible, temible, deprimente, que enloquece a las personas o que es una especie de karma o castigo por algún comportamiento aberrante; Imágenes, fotografías o hasta películas mentales que nos hacemos y para las cuales hemos comprado este guión, al que no lo hemos pasado por la “censura” de nuestro análisis personal, no nos detuvimos a preguntarnos por ejemplo “¿es tan terrible de veras tomarse un café solo?” “¿o vivir solo?” etc. Es el peso de dolor el que le hemos puesto a estas imágenes lo que hace a la soledad dolorosa y no tanto el estar solo como tal. Hay que recordar también que mientras exista otro ser humano más sobre la faz de la tierra, existirá ayuda, existirá la posibilidad de dar y la de amar.

Otro factor importante que puede crear la sensación de soledad es el despertar a la verdad metafísica de que nosotros creamos toda nuestra realidad solos, y que de alguna manera estamos solos en este mundo de ilusión; esta verdad metafísica muchos la conocen, otros la intuyen, es decir que también la saben aunque no de una manera conciente; esto le da una ventaja a la persona conciente porque por lo menos sabe contra qué está luchando en esta “depresión” sabe que aunque está solo en ello, llegará un momento, irónicamente cuando acepte su soledad total en la creación de la realidad, en el que auténticamente “por primera vez” en su ciclo de encarnaciones pueda *recibir* ayuda lejos del chantaje de la autolástima y sí en la auténtica resonancia universal del amor, y más esta persona se encontrará naciendo a su verdadero Ser Espiritual y desde ahí podrá entrar en contacto con tantos seres metafísicos y con el alma de otros tantos seres físicos quizá auténticamente por primera vez.

Cuando desconocemos todas estas causas de la soledad, es cuando esta se vuelve tiránica, y al no comprender nuestros sentimientos tenderemos a tratar de acallarlos con culpa, depresión o ansiedad que nos pueden llevar a sentirnos fuera de control.

Al sentirnos fuera de control, intentaremos tener cierto sentido de ello pero a través de comportamientos inadecuados tales como las obsesiones, caer en excesos, en abusos o adicciones. Por ejemplo podríamos crear un freno en el 2do. Chakra, es decir, ahí nos encontraríamos atrapados en tratar de encubrir nuestra soledad tratando de tapar esta insatisfacción con una sobre demanda sexual. Otro ejemplo sería en el 3er. Chakra donde el miedo a la soledad nos volvería inseguros sobre la manifestación de cualquier emoción ya

sea expansiva o contractiva, dormir demasiado o su opuesto tener insomnio pueden ser manifestaciones físicas de este temor; en el cuarto chacra nuestra capacidad de dar amor se vería amenazada y al no sentir el amor, es común intentar obtenerlo mediante la aprobación externa, volviéndonos unos adictos a la búsqueda de popularidad superficial.

\*Métodos para salir de la desesperación:

1. Sentirla, sentir la desesperación hasta 30 minutos; Sucede que cuando estamos desesperados fluctuamos entre calmarnos y desesperarnos, esto sólo alarga la desesperación, es preferible sentirla intensamente sin sentir ninguna otra cosa durante 30 minutos, así agotaremos la emoción, para dejarnos en la posibilidad de hacer algo como por ejemplo meditar en los malos entendidos o razones que originaron este sentimiento.

2. Hacer algo por alguien; dar, amar, cuidar; podemos hacer por ejemplo, una llamada telefónica a alguien (que es una forma de dar) con la intención de compartir un rato de amistad, pero es importante hacer esto desde el amor y no desde la desesperación.

3. Sentirla a fondo tomando en cuenta de hacerlo sin autolástima y, lo más importante, sin actuación, así una vez en el fondo de esta, imaginar que vamos en meditación a un “agujero negro” y ahí la soltamos; es común que después de hacer este ejercicio se quite la desesperación pero en su lugar se cree un sentimiento de tristeza hermosa positivo dentro del cual podemos refrendar nuestro compromiso espiritual y su alegría.

4. Desarrollar autoestima. Como se dijo, si quiero desarrollarla, tengo que atreverme a tocar mis emociones, es decir a pensar y sentir *honestamente* sobre mí mismo, es decir ser *intimo* conmigo mismo, entre más me acostumbre a ello, cada vez me resultará más sencillo entenderme, es decir cada vez más fácilmente me encontraré siendo honesto conmigo mismo y más espontáneamente, esto quiere decir que he recogido mis pedazos sueltos, mis negaciones tanto sobre mi aspectos negativos como positivos y los he *integrado* en mí, sabiendo que sí tengo impacto sobre mí y sobre el mundo y con gusto tomando esta *responsabilidad*. – Saber que yo creo mi realidad con:

- honestidad
  - responsabilidad
  - integridad
  - confianza
- ... Me da autoestima.

Una vez fuera de la desesperación es más sencillo trabajar con las causas de la soledad; Para esto hay que entender, por ejemplo, que la imagen que tenemos sobre nuestra propia soledad (¿para ti que significa estar solo? ¿que fotografía mental lo representaría?) contiene el arquetipo de mi soledad, pero también contiene las formas específicas en las que podríamos desarrollar autoestima para poder acabar con la soledad. Ahí podríamos ver por ejemplo que podríamos ofrecer de nuestro arte o conocimientos, dar de nuestro amor o cuidado, compartir nuestra sabiduría, talentos o fuerzas etc.

Se ha visto como el desarrollar autoestima es una forma eficaz de salir del sentimiento de soledad, y bajo esta óptica no deja de ser interesante recordar que una fuente falsa de autoestima es querer la validación total del consenso – entre más personas me quieran y valoren mejor- se tiende a pensar. La cosa es que nadie podría sostener más de 4 ó 5 relaciones íntimas, ya que estas exigen tiempo, cuidado, atención, conocimiento, amor, etc. La intimidad es la antítesis de la soledad.

¿Pero por qué podría quedar atrapado en mi sentimiento de soledad en vez de buscar tener intimidad conmigo mismo y quizá con alguien más?

Aquí se ofrecen algunas posibles razones:

- Quedarse atrapado en el niño o adolescente interno: “Yo no quiero que me conozcan, ni conocerme; quiero que me den, que cumplan mis caprichos” Esta fórmula nos funcionó en la niñez o adolescencia pero en ellas no había intimidad, se podría decir que de alguna manera estas dos etapas son de soledad, porque realmente nadie es íntimo con nosotros, sin embargo el niño o adolescente pueden escapar de este sentimiento aterrador a través de estar auto centrados o a través de la importancia personal, pero ni el autocentrismo, ni la importancia personal, son funcionales en un mundo adulto y por lo tanto la soledad sobreviene.
- Usar la soledad para manipular; “me deben dar un trato especial porque he estado muy solo” Si creemos que la soledad nos “da puntos” va a ser más difícil dejarla de crear en nuestra realidad.
- Miedo a la intimidad y al compromiso, Irónicamente el sentimiento de soledad no será erradicado completamente al tener a alguien a nuestro lado, si no hasta crear intimidad (cercanía, ternura, vulnerabilidad y confianza) con ese alguien.
- El miedo de que tenemos muy poco de valor para dar: al saber que podemos conectarnos con la fuente (Dios/Diosa/Todo lo que Es) sin ego, Podemos estar seguros que lo que demos será de calidad.
- Sobre valorar la libertad, irónicamente la intimidad da riqueza a la libertad
- Miedo a la pérdida, miedo a perder la persona o cosa que amo y así pensar que es “mejor no tenerlo” Sin embargo aunque el foco del amor cambie (la cosa o persona) Hay que saber que hay tanto más por amar y que el amor es tan grande que nunca tendrá fin, y que todo aquello que sea digno de ser amado por nosotros siempre permanecerá en la infinitud que existe más allá del tiempo y del espacio.
- Creencia errónea de que el fin justifica los medios, pensar que porque no hay nadie que directamente pueda salir afectado, entonces se puede hacer “lo que se quiera” y con esto quieren decir que pueden dañar, manipular, ser descorteses, etc.
- La soledad como pretexto para sostener bloqueos “como estoy sólo tengo todo el derecho de sentir autolástima, culpa, no hacer nada con mi depresión etc.” o usar la soledad como motivador: “que bueno que estoy solo porque entonces puedo hacer cosas que no podría hacer si tuviera a alguien más” dicho sea de paso, nuestra libertad no tendría que verse mayormente afectada por la compañía de algún íntimo.

## Autoconfianza

Nuestra motivación espiritual es la de divertirnos, ser más de lo que somos, y también en este estado de ser, en la celebración de la vida, nos encontramos con una diferente actitud ante nuestro entorno, nos encontramos:

1. Teniendo dominio en la naturaleza; dejamos de verla como algo que está ahí para ser tomado y la empezamos a ver con respeto, claro seguiremos necesitando explotar los recursos naturales pero ahora lo intentaremos hacer de forma tal donde no se afecten los ecosistemas para que la naturaleza tenga la capacidad de renovarse así misma y siempre contemos con recursos suficientes para tener una vida cómoda y abundante sin derroche.
2. Asumiendo con alegría y entusiasmo, la responsabilidad de que cada quién crea su realidad concientemente y de que podemos ayudarnos mutuamente en ello.
3. También, en esta responsabilidad le damos la bienvenida a la creencia y manifestación, de que la *felicidad total* es posible, y es posible crear esta realidad de *felicidad para todos*.
4. Ante la libertad de ser lo que somos. libres de explorar nuestro ser, es decir; libres de explorar nuestros pensamientos y sentimientos, en un ambiente seguro, respetuoso; más allá de cualquier juicio o coerción.

La revolución industrial hizo esta meta (antes reservada para unos cuantos: “los místicos”) accesible para todos, tristemente las creencias limitantes se apoderaron de ella y la distorsionaron de tal manera que lo que pudo ser nuestro pasaporte hacia la liberación se ha empezado a convertir en nuestro pasaporte hacia la autodestrucción, ya que ahora nos hemos encontrado:

1. Dominando a la naturaleza, explotándola sin renovarla, con la actitud de tomar lo mayor posible de ella antes de que alguien más lo haga; tristemente muchos no ven la conveniencia de retribuir.
2. Creemos (y hemos creado por lo tanto) un mundo donde hay que ganarnos la abundancia material a través de la lucha, la competencia y el sufrimiento.
3. Intentamos llevar el bien o los bienes a la mayor cantidad de gente posible, hemos creado un sistema donde se valora “por el bien de la mayoría” sacrificando al individuo y éste bajo la óptica anterior se ha forzado a reducir su creatividad y productividad para satisfacer los estándares de la mediocridad imperante.
4. La libertad de tener el “sueño occidental” donde se nos dijo que éramos libres de ser nosotros mismos, ha sido la fuente de la confianza. Curiosamente esta meta es la misma que la meta espiritual: crear concientemente nuestra realidad, sin embargo, el miedo desproveyó al sueño occidental de la conciencia del impacto y de la libertad de la responsabilidad; la falta de valorarnos y valorar a nuestro mundo así como la falta del respeto, nos ha dejado ante una sociedad egocéntrica y egoísta.

El sueño occidental depende de la naturaleza.

El sueño espiritual no depende de nada.

La caída del sueño occidental ha roto la confianza y esto es lo verdaderamente grave, produce desesperación y destrucción. Esto es realmente lo que sucede cuando cae cualquier sistema social o político, caen por la ruptura de la confianza, y así todos los imperios, inicios y finales de guerras.

La confianza ayuda mucho al mundo.

La confianza es un punto crucial.

El adulto espiritual sabe que si desea que haya más confianza en el mundo, el primer lugar en donde hay que trabajar es dentro de uno mismo, es decir desarrollar autoconfianza ya que esto ayuda a generar la resonancia que puede sanar al mundo de su falta de confianza, es la forma correcta de encarar los problemas porque nace de la responsabilidad y la congruencia.

Además es importante desarrollar autoconfianza porque es un componente básico del autoamor, de la autoestima y para el reconocimiento de nuestro autovalor.

¿Cómo desarrollar autoconfianza?

La autoconfianza es un componente del autoamor y de nuestra capacidad de amar, de nuestra capacidad de tener compasión, cuidado e intimidad; es componente también de la autoestima que es el autoamor que me gano; también es parte en el reconocimiento de nuestro autovalor, del saber que todos somos cien por ciento valiosos, recordando que el autovalor es algo cualitativo y no algo cuantitativo, que es algo que nos ha sido dado, y no algo que nos lo hemos ganado.

Autoconfianza es la habilidad de depender de nosotros mismos, de nuestro ego positivo, pero tenemos que recordar que el ego positivo se desarrolla, y principalmente esto sucede cuando sabemos reconocer y negar al ego negativo. Saber que podemos depender de nosotros mismos, por ejemplo el saber que yo puedo sobrevivir aunque no sepa cómo.

Sin autoconfianza no puedo utilizar mi autoestima, autoamor, ni mi autovalor, y por lo tanto se le da rienda suelta al ego negativo, ya que nos volvemos auto centrados, egoístas y auto indulgentes, no crecemos, nos mantenemos en el adolescente y adulto joven teniendo “sólo sueños” y nunca realmente nos ponemos en la acción de manifestarlos, sintiéndonos avergonzados de no ser adultos es común intentar refugiarse en la soledad o en el miedo a esta, intentando muchas veces desesperadamente siempre estar en contacto con alguien más y nunca solos “no sabría que hacer solo”.

La autoconfianza es vital para el crecimiento espiritual en el descubrimiento de quiénes somos y en el desarrollo de la conciencia, donde retomar nuestro poder de elegir se vuelve tan crucial porque sin la confianza nuestras elecciones no serán de crecimiento si no muchas veces nos veremos haciendo elecciones de miedo. Y dado que el elegir, (cada vez más concientemente) es la raíz del hacernos poderosos, se puede decir que con confianza tenemos poder.

Razones por las que bloqueamos la autoconfianza:

- Tratar de ser perfecto, pensar que como es muy difícil confiar en nosotros mismos mejor voy a intentar hacer “mi mejor esfuerzo y así nadie podrá reclamarme nada” Pero como se ha visto el intentar la perfección es un absurdo desgastante y frustrante, cuyo fondo carece además de carácter, ya que en el “mejor que” lo que en verdad intentamos es ir a la posición arrogante de sentirnos superiores que alguien más.
- La falta de autoconfianza es un aferrarse a la fantasía a ser mejor que, y esta es una posición del ego negativo.
- Es una excusa para darnos permiso de sentirnos indefensos, ya que todos decidimos desde la conciencia y desde ahí podemos elegir no sentirnos indefensos ni echarle la culpa al pasado por nuestra falta de autoconfianza “no me enseñaron a confiar en mí mismo” ya que es el presente el que afecta la decisión de confiar en nosotros mismos y no el pasado.

¿Qué hacer para desarrollar autoconfianza?

- darse cuenta que es una excusa.
- darse cuenta de las ganancias secundarias: esperar una garantía, querer que alguien solucione mi vida por mí, querer venganza, no querer ser agradecidos, fingir ser débiles.
- No admirar en secreto al ego negativo (deseos de manipular o controlar). Con autoconfianza no se puede seguir pidiendo garantías, en contraparte sí conozco la estructura del remordimiento, ejemplo: “darme permiso de cometer errores”
- No tener la fantasía adolescente... “Cuando encuentre a ese alguien o algo que sea perfecto entonces todo funcionará en mi vida”.
- Recordar que *siempre* que “sufrimos” autolástima y autocastigo también estamos haciendo sufrir a los demás, es decir los castigamos.
- Diferenciar arrogancia de autoconfianza.

Ver:

¿Dónde está nuestra autoconfianza?:

¿Por qué elegimos no tener autoconfianza?

¿Qué daño me está haciendo? ¿me está robando mi sentido de autoamor, de autoestima, me impide hacer elecciones de crecimiento?

Al ego negativo y sus fantasías de autodestrucción

Las elecciones de miedo como deterioran nuestro amor y autoestima.

Saber:

Que si puedo sobrevivir por mi mismo.

Que cuando la fantasía del ego negativo no es cumplida –lo cual nunca o casi nunca sucede- entro en autolástima y auto castigo, prometiéndome para la próxima “ahora sí ser perfecto o mejor que”

Que la falta de autoconfianza, hace que mi capacidad de amar sea infantil, es decir cargada de autolástima.

Que la falta de autoconfianza hace que mis logros sean vistos como los de alguien más, “alguien más poderoso”.

Componentes de la autoconfianza:

## 1. CONFIDENCIA.

Confidencia orgánica, es decir que si llega a fallar una de las partes las demás partes pueden ayudar a corregir el error.

Confidencia en la sinergia, es decir saber que la totalidad de las partes en funcionamiento pueden generar cosas positivas nuevas, y ese nuevo elemento generado se puede convertir en un elemento más que apoye el buen funcionamiento del todo.

Confidencia espiritual, saber que estamos en un universo de amor y bien, que el llamado mal nace en gran parte de la ignorancia de esta verdad universal.

Confidencia corporal, el cuerpo nos habla, muchas veces sentimos esa mala o buena “vibra” a nivel corporal, puede ser una sensación de confianza en nuestro plexo solar o nos sentimos relajados y a gusto ante la perspectiva de confiar o no confiar en algo o alguien, o a la inversa, nuestro cuerpo nos puede dar una sensación de incomodidad o algo similar como un indicador de ser precavidos.

Confidencia mental, La lógica y la razón por supuesto tienen mucho que decirnos sobre si confiar o no, en algo o alguien; pero que conste se dijo la lógica y la razón, no el ego negativo con sus paranoias donde se pone en la posición de “ser mejor que o menos que”.

Confidencia emocional, ¿cómo me siento de confiar o no hacerlo en cuanto a esto? ¿me siento contento conmigo mismo? ¿qué hice la cosa adecuada? ¿enojado, triste? ¿en paz, contento?

## 2. FE

No tener confianza en que todo saldrá perfecto sino confianza en que salga como . . . salga lo podremos manejar.

Si buscamos manipular o no dejar escapar ningún detalle y pretender tener control absoluto, entonces no confío en mí mismo.

¿El mundo es mi amigo o enemigo? El respondernos a esta pregunta puede decirnos mucho sobre nuestra actitud ante la vida, confiar, saber que el mundo es nuestro amigo, saber que yo creo mi realidad y estar “abierto a la magia del Caos” puede ayudarnos a tener una actitud más confiada ante la vida.

Encontrar las posibilidades en el presente y no en el futuro esto es tener fe.

- sentirse sin esperanza, es no querer ver la abundancia de posibilidades que ofrece el presente.
- Sentirse sin ayuda, es no querer ver que hay alguien más en el planeta.

## 3. CONFIABILIDAD

Confianza en nosotros y en otras personas. “confiar en todos ciegamente es no confiar”. Hay que aprender a confiar en aquellos que sean dignos de confianza, de otra manera se vuelve martirismo.

La confianza se desarrolla al aplicarla donde sí es una cuestión de confianza. ¿cómo saber si este asunto es un asunto en el que tengo que aplicar mi confiabilidad o no?

En un asunto de confianza deben existir las siguientes cuatro condiciones:

1. Hay un potencial bueno y malo,
2. El resultado es en el futuro

3. El potencial malo es mayor que el bueno.
4. Se debe esperar honestamente el resultado bueno.

El juego de lotería por ejemplo no involucra una cuestión donde podamos desarrollar el poder de la confianza ya que en este ejemplo la tercera condición no se cumple. Así que si pensamos “yo confío en que me saque la lotería” nos vamos a llenar de ansiedad porque estamos “obligándonos” a utilizar nuestro poder de confiabilidad en un asunto donde no se aplica. El ejemplo opuesto es alguien que nos pide guardar un secreto ya que por ejemplo el mantener la promesa y no contar a nadie el secreto el potencial de impacto positivo (en la ilusión) se reduce a que la vida sigue igual, pero si lo rompiéramos podríamos crear un verdadero desastre. Sin embargo no hay que dejar de puntualizar que el impacto en el reino de lo más real es altamente positivo ya que aunque las cosas “sigan igual” para los ojos del consenso, hemos creado para nuestros adentros y quizá para aquella persona que decidió confiar en nosotros un sentido mayor de seguridad y confianza y aquí es cuando el axioma se invierte ya que más allá de la inmediatez del acto o más allá de la ilusión, crear confianza y confiabilidad siempre será algo positivo.

#### 4. CORAJE

Hacer algo a pesar del miedo al error, al fracaso ó a la crítica. Es algo asertivo, activo que se hace ahora. Es aceptar la paradoja de que nosotros creamos nuestra realidad, pero que cada quien crea su realidad incluido yo.

Cuando descubrimos que todo es una ilusión entonces se vuelve real, porque estaremos impregnando de sentido –metafísico- a los reflejos que la ilusión nos ofrece.

El coraje es una energía silenciosa y gentil, pero bastante poderosa, ya que a partir de el podemos desarrollar más nuestra convicción y perseverancia tan esenciales en el despertar y en el ser magos.

Se puede decir entonces que la autoconfianza se tiene cuando conozco y estoy vigilante del potencial destructivo de mi Ego negativo, pero al mismo tiempo decido darle una interpretación positiva a mi realidad y depender de ella.

1. Depender de mi ego positivo para funcionar

Obteniendo este requisito previo entonces me puedo abrir al universo de armonía, amor y abundancia que hay “allá afuera” a la verdadera voluntad de Dios/Diosa/ Todo lo que Es y decido confiar más en la capacidad de mi mismo para recibir el regalo que es la vida, este regalo maravilloso lo puedo dejar entrar a través de mi inconsciente o a través de mi Yo Superior.

2. Depender de mi inconsciente y supra-consciente para funcionar.

Al ir desarrollando cada vez más autoconfianza, el apoyo se llega a convertir en conocimiento de mi mismo; la humildad en entendimiento de mi ser multi-emocional, la esperanza en conciencia sobre el amor y el coraje en una forma de conciencia de voluntad.

¿Cómo desarrollar mayor autoconfianza?

1. Conocer los componentes (confidencia, fe, confiabilidad y coraje)



2. Desarrollar el autoamor, autoestima y autovalor.
3. Ver una situación en la que quisiera sentir más autoconfianza, ver rápidamente las ganancias secundarias, ego negativo, fantasías. Visualizar cómo se realizará el evento en el futuro -para ensayarlo-.
4. Revisar una situación donde experimenté autoconfianza en el pasado.
5. Meditación. En mi lugar seguro recibo un rayo de luz amarillo. Sobre mi frente a 45°, esta luz se vuelve dorada y me lleno con ella. Entonces, percibo una luz plateada a mi alrededor y al frente aparece un escudo flotando, lo tomo con el brazo y lo siento, siento la autoconfianza.

Lo puedo usar recordándolo en una situación específica.

### El Arte de Ganar

Un ganador sabe ver las oportunidades donde aparentemente no hay ninguna, sabe tomarla y hacer de ella un éxito, un ganador en este sentido siempre gana. El ganador al irse reconociendo cada vez más como lo que es, empieza a atraer cada vez mejores y mayores éxitos, deja de sentirse siempre relegado al “segundo lugar” y se da permiso de ocupar los primeros lugares, sin lucha ni sufrimientos, sin comparaciones ni arrogancia.

El ganador se forja ante las oportunidades por eso ante estas, lo primero que hay que hacer es reconocer que el ego negativo pudiera estar cerca, hay que escanear el horizonte en búsqueda de posibles mensajes auto devaluatorios o de arrogancia y hacerlos de lado; en segundo lugar hay que buscar en nuestros cimientos y reducir el miedo a la pérdida sabiendo que siempre podremos responder o crear más oportunidades y experimentar la intimidad y el cuidado para con nosotros mismos y ahí descubrir nuestra maravilla y nuestro ser ganador. Recibir el bono que este conocimiento conlleva. Saber que he escogido ser menos que el ganador que realmente soy, perdonarme y estar dispuesto a cambiar.

El corazón de la oportunidad y del ganar es el mismo y es una resonancia que viene de conocer:

- Nuestro anclaje, nuestros cimientos: Yo creo mi realidad con mis pensamientos y sentimientos, a través de mi imaginación, deseo y expectativa.
- La belleza del caos; Estar dispuestos a soltar el miedo al futuro o el intento de controlarlo, recordar que estamos en un universo de amor, que lo estamos redescubriendo a través de nuestra determinación de verlo.
- La magia de la vulnerabilidad; atrevernos a ser abiertos con nosotros mismos y con aquellos que elijamos, y saber que éste es un acto que muestra nuestra fortaleza.
- La fuerza del carácter y de la integridad; Sabemos que aunque algunas veces hay gente al rededor que nos dicen que el camino para conseguir algo es a través del chantaje, humillación, auto-lástima, culpa, manipulación, intimidación, etc. nosotros sin embargo permanecemos apegados a nuestro ideal de que se puede obtener todo, a través del amor, poder, imaginación, voluntad, etc. (carácter) y cada vez nos vemos más espontáneamente actuando en consecuencia (integridad).

- La maravilla de la fortuna: la diosa siempre dice “sí” y siempre nos otorgará una y otra oportunidad constantemente, simplemente hay que aprender a verlas y ser humildes, es decir saber que todo puede ser (positivamente si lo elegimos) diferente.
  - El misterio de hacer elecciones y decisiones; ser ganador en el fondo es una elección, una elección de tercer nivel, es decir que explica como vemos la vida pero que podemos reescribir.
  - La celebración del triunfo, cuando vemos que el apego a nuestro carácter nos empieza a generar éxitos, eso es triunfo, ¡celebrémoslo!
- Sí abrazamos estos siete componentes, nos pondremos más y más en la posición de crear o atraer nuevas oportunidades.

Un ganador conoce:

1. El éxito y el fracaso y en estos encuentra la intimidad y la recompensa, la enseñanza y el algo que lo puede ayudarse a sentir más completo, más de lo que es él y su expresión, su significado y valor. Pero al éxito le llama éxito y al fracaso por su nombre, no se engaña y continúa creando cada vez una mejor realidad.
2. La libertad, la individualidad (los pensamientos y sentimientos que lo hacen diferente a los demás), el regocijo y la autoridad –yo creo mi realidad- que nacen del amar y ser amado.
3. El brillo del amor y la imaginación, la creatividad de tal amor, nuevos pensamientos, nuevos sentimientos que lo acercan más a su verdadero ser, a un ser más amoroso y positivo.
4. Lo luminoso y lo numinoso: la luz y la divinidad de lo divino (no toda la luz y divinidad de ello, eso sería imposible, pero conoce suficiente y se apega a ello en la búsqueda de más) y la luz y divinidad del sí mismo por lo que está llegando a ser.
5. La celebración del alma, el triunfo del espíritu. La paz y el regocijo y lo compartimos con gracia.
6. Que somos uno; conocer la celebración de la vida como algo más grande que yo mismo y donde sin embargo me puedo sentir uno con ello.
7. Sin complacencias ni remilgos el ganador celebra la vida.

Esta es la resonancia que crea al ganador, y para ser ganadores lo único que tenemos que hacer es crear esta resonancia y pararnos dentro de ella y ¡...Voila!

Pero ¿por qué no crearíamos esta resonancia?

- Por adicción al pasado; si mantenemos nuestra adicción al pasado permaneceremos dormidos, sintiéndonos sin identidad y no podremos entrar en contacto con el poder de nuestra mente inconsciente y subconsciente. Esta adicción, nos hace sentirnos separados del éxito, mantiene al mártir, la culpa y a la autolástima, en su lugar.

Sin embargo hemos algunos de nosotros que ya hemos trabajado con la adicción al pasado y la hemos dejado ir, el problema es que a veces al intentar programar algo en el interior de nuestra mente nos volvemos a topar con aquellas viejas cosas nuevamente preguntándonos con frustración sobre que habremos hecho mal o si el trabajo no fue suficiente; pero el problema no reside ahí, una vez hecho el trabajo muchas veces el asunto

es que si bien ya nos liberamos de ellas en la conciencia no en el subconsciente, es aquí donde permanece el mensaje “Nunca consigo lo que quiero”, “no hay suficiente... (mensaje que crea celos)”. mensajes como: “pero aunque hay suficiente yo no tendré” (envidia). etc.

Pero hay algunos requisitos previos antes de auténticamente crear y pararnos en esta resonancia tales como:

1. Detener los anestésicos: Autolástima, Mártir, Culpa Nobleza, Estancamiento, Sentirse con supuesto derecho, Reprimir emociones, Enmendar los fracasos, Vergüenza y el Miedo.
2. Perdonar y terminar con nuestro pasado doloroso.
3. Limpiar de residuos nuestro inconsciente, es decir revisar nuestras fantasías y las historias tristes o dolorosas que nos contamos a nosotros mismos sobre como fue nuestra vida
4. Tener un momento positivo, una inercia positiva, que esta hecho de:
  - amor
  - intimidad
  - magia
  - elección
  - misticismo, lo misterioso
  - majestuosidad de nuestros logros
  - magnificencia de la vida

Esta inercia la vamos a crear sintiendo todos los componentes listados, pero para crear ese momentum positivo, esa inercia en la vida donde ganamos una y otra vez, hay que revisar de la lista anterior para que somos buenos y cuál es mi punto débil. A qué punto le doy demasiado poder y a que punto muy poco y tratar de tener un cierto equilibrio entre todos los componentes.

Así que para que en la vida constantemente ganemos, hay que generar la energía de dicha constancia (inercia positiva o momentum) y la del ganador; pero aún esto no es suficiente ya que a este par de resonancias habrá que agregarles la de la celebración y del triunfo. Celebrar es un ritual para hacer algo sagrado, para tener un compromiso, para honrar y respetar, para conocer; es una conmemoración.

Triunfo es la victoria del carácter, es decir saber y ver funcionar el concepto “yo creo mi realidad” con cierto grado de éxito, sabiendo que en esto he involucrado mi mente, mi expectativa, regocijo, lo he hecho con cierto arte, y por lo cual me siento más completo, más cercano a mi verdadero ser espiritual terminar (lo Numinoso), más cercano a Dios/Diosa/Todo lo que Es (lo Luminoso) y más cercano a lo verdaderamente humano (Gracia.)

Ya resuelto todo lo anterior que me puede apartar de la resonancia del ganar, (no saber lo que es ser un ganador, no tener momentum, no celebrar ni sentirme triunfador, y no apartando los anestésicos y/o la adicción al pasado) esta resonancia nos podría levantar a dicha resonancia, a menos que crea en la *elección fundamental de ser menos que un ganador*.

Hay tres niveles de elección. Pongamos un ejemplo: Supongamos que queremos comer, la primera elección que haríamos es “tengo hambre así que en este momento estoy eligiendo comer” “quiero comer” es una elección de primer nivel; en un segundo nivel o elección de segundo nivel decidiríamos que queremos comer, donde, a que hora, con quién etc. es decir el segundo nivel define el área, los comos de esa elección; pero existe un tercer nivel normalmente oculto, porque es algo que se da por hecho: “quiero comer para sobrevivir” o “para continuar fuerte” o “para estar sano” etc. elecciones que determinan el porque de las dos anteriores. La cosa aquí es que hay varias elecciones de tercer nivel que hemos hecho y afectan profundamente nuestra vida, más que afectar, determinan lo que vamos a ser en la vida; elecciones que explican los “porques de la vida” ejemplo: “me siento con miedo – *porque* en el fondo decidí, quizá en la adolescencia o en la niñez; que No existe ningún humano confiable” y aunque esta decisión se guarda en lo subconsciente, permanecerá determinando el grado de poca confiabilidad o miedo que yo tengo ante el mundo. La elección de tercer nivel define el terreno, el dominio sobre en el que se harán y afectarán las subsecuentes elecciones.

Tristemente, también en la vida hemos recibido el mensaje de ser menos que un ganador, éste lo hemos interpretado al por ejemplo tener una vida muy dura o que no ha demandado responsabilidad de nuestra parte, “¿ganar en la vida? ¡olvídalo! la vida es tan dura que si sobrevives más o menos debes darte por satisfecho –Tuve que crecer muy rápido, no tuve niñez y/o adolescencia-” “todo me ha sido resuelto y por lo tanto no he aprendido a sentirme responsable o capaz de los éxitos que pueda crear” “Tuve que crecer muy lento, mi niñez y/o adolescencia se alargó mucho más de lo debido” Otro mensaje es el que nos ha invitado a ser perfectos, es decir a ser falsos con nosotros mismos engañándonos que somos o vivimos en un mundo perfecto, negando así nuestra capacidad de cambio en pos de un mundo personal o global de mayor dignidad, claro que el sabio sabe ver las bondades aún en la peor circunstancia, pero no se engaña diciendo que eso es lo mejor; el sabio también conoce sobre la importancia de crear un mundo digno, feliz y justo para todos.

Quizá la mayor tragedia que vive el ser humano actualmente es la negativa a pensar y sentir, hay una corresponsabilidad en ello, todos de alguna manera hemos contribuido a crear ese temor a pensar y sentir, hemos confundido la necesidad de aceptación con la “obligación” de acallar nuestros pensamiento y sentimientos “Para el bien de todos” hemos acallado nuestro ser y nuestra autenticidad; en esta tragedia hemos perdido el sentido de identidad y esto nos ha dejado con una sensación de no ser valiosos, incapaces de reconocer nuestros logros y con la sensación de estar viviendo en un mundo donde los seres humanos son objetos a los cuales se les puede mentir, engañar y usar a nuestra conveniencia. Al negar los pensamientos y sentimientos la gente se ha vuelto perezosa, queremos respuestas simples ante lo complejo de la vida y si no es simple no nos interesa, lo irónico del caso es que la simplicidad transpira dificultad y lo complejo hace la vida más fácil, por ejemplo nunca realmente podremos transformar nuestra psique a través de algún medicamento ni natural ni alopático, transformar nuestra psique requiere la paciencia de ir entendiéndonos, de reconocernos, de adueñarnos de nosotros mismos, de perdonar y de cambiar. una pastilla por muy simple que sea de tomar, nunca podrá sustituir el proceso de crecimiento a través del uso de nuestros principales dones humanos: pensar y sentir. Claro

que podemos apoyarnos con ciertos refuerzos externos, pero siempre teniendo en mente que ese refuerzo es sólo un apoyo que no sustituye el trabajo de introspección y cambio.

En esta misma tragedia, nuestro sentido de identidad se pierde ya que al rehusarnos a pensar y sentir se vuelve prácticamente imposible el responder a la primera pregunta a la que nos enfrentamos todos en nuestra calcinante sed espiritual, y digo bien todos ya que todos los seres humanos tenemos una espiritualidad, es decir una relación con Dios/Diosa/Todo lo que Es, esta puede ser de negación, de miedo, de amor, de celebración, de culpa, etc. pero al fin y al cabo una relación, esta primera pregunta que se hace el buscador es ¿Quién soy yo (el que busca)? No es una pregunta trillada, ni una pregunta de sencilla respuesta; al no querer pensar y sentir, la imperiosa necesidad de tener una identidad, la vamos a intentar responder a través de la vía más simple: preguntándoles a otros, claro que el *otro* puede ser de mucha ayuda pero somos nosotros finalmente a los que nos toca forjarnos una identidad propia; esta negativa de la que hemos hablado aunada a la creencia de que la respuesta a nuestra identidad está en el exterior, muy comúnmente nos puede llevar a concluir erróneamente “yo no necesito saber quién soy, lo único que necesito es saberme mejor que tú (para que no me lo cuestiones)” ó: “yo no quiero saber quién soy, porque temo que sea poca cosa, (así es que es mejor no tocar el tema)”.

La Gran Tragedia también nos ha robado del uso limpio y conciente de nuestros recursos mágicos, ya que pensar y sentir son las principales herramientas y materiales que utilizaría una persona que quiera despertar a su *ser metafísico* y despertar al ser metafísico es el reino anterior al reino espiritual, y responder al llamado de éste; alguien que en verdad diga ser un MAGO tiene por fuerza que renunciar a la Dominación, es decir a “hacer funcionar su realidad” a través de la intimidación, el chantaje, la culpa, la mentira, la manipulación, el fingir debilidad, el control, etc. y saber que no necesita nada de eso porque la vida es un regalo de Dios/Diosa/Todo lo que Es, que nos da todo y a nosotros sólo nos toca aprender a pensarnos y sentirnos merecedores, libres, amorosos, dispuestos, confiados, alegres, creativos, imaginativos, etc. para recibir ese regalo, esto es tener Dominio.

Ambientes para elegir ser menos que un ganador:

- vida muy real  
crecer muy rápido o muy lento.
- demanda de perfección
- no saber cómo pensar o sentir
- bajo nivel de valor, autoestima o autovalor por ser degradado
- buscar la respuesta simple
- arrogancia ser mejor que o menos que
- dominación

Como se dijo durante nuestra vida hemos recibido varios mensajes que nos han “invitado” a ser menos que un ganador en esta vida, pero aún así, no seríamos menos que un ganador si nosotros no lo hubiéramos elegido en un momento dado; Lo triste es que realmente si existió ese momento y en ese momento, en la niñez o adolescencia, elegimos ser menos que un ganador, pero ¿Por qué elegimos eso?, La primera razón es simplemente para intentar

ser “felices” se nos enseñó que la llave de la felicidad consistía en no desear mucho, en conformarnos, se nos contó historias terribles sobre la avaricia confundiendo con el deseo, historias de camellos que no iban a pasar por el ojo de una aguja y cosas así; el segundo bloque de razones tienen que ver con un sentido de supervivencia y/o pertenencia, en la psique infantil o adolescente, muchos actos de abuso se vivieron como auténticas amenazas a la sobrevivencia “Un día de estos mi papá me podría matar con una de esas golpizas, así que sí sacrifico mi deseo de éxito a los Dioses quizás ellos me concedan la vida” la frase puede sonar exagerada, pero el contenido emocional muchas veces podría ser expresado así. El sentido de pertenencia es una necesidad humana y esta es particularmente fuerte en la niñez o adolescencia, sentir que pertenece a la familia o a cierto grupo de amigos para un niño o adolescente, le brindan a éste una sensación de seguridad, compañía, de no estar solo en la vida, de identidad, etc. Y si para sentir que pertenezco a cierto grupo siento tengo que renunciar a querer ser un ganador en la vida, es muy probable que lo haga; en la misma línea puede aparecer la necesidad de amor, de cariño, de apreciación; la situación familiar o social, el miedo a ser rechazado, abandonado, humillado o ignorado nos puede llevar a prometernos en nuestro fuero interno el dejar de ser un ganador con tal de que el miedo a perder ese amor desaparezca. Vivir situaciones de abuso emocional, físico, sexual, intelectual, también pueden propiciar que hagamos una especie de contrato donde le prometamos a la vida que si ese dolor cesa renunciaremos a pedirle a la vida a ser más “Si mi papá deja de tomar... Sí mi mamá me hace caso... te prometo vida (Dios) que no pediré mucho más en el futuro” Ser menos que un ganador en un momento dado fue una elección de tercer nivel y una elección de poder, pero ahora como adultos podemos deshacer esa elección perdonándonos por haberla hecho y sostenido hasta la fecha y rehacer una nueva, pero está tendrá que ser una elección de tercer nivel y poderosa para que pueda contravenir la anterior.

¿Por qué elegimos ser menos que un ganador?

1. Para ser feliz
2. Para sobrevivir y pertenecer
3. Para ser amado y estabilizar el miedo
4. para acabar con el dolor

¿Cómo hacer esta elección de tercer nivel y poderosa para contravenir la anterior?

Imaginemos por un momento la situación que le llevaría a un adolescente o niño para decidirse a elegir ser menos que un ganador... imaginemos el enojo, el dolor, el miedo o lo que haya sentido en aquel momento intenso, que con todo su ser se hizo aquella promesa, los elementos que hicieron tan poderoso ese momento de intensidad, son que el niño o adolescente lo hizo porque creía que era lo mejor para el amor, lo hizo porque creía que era el mejor plan o escapatoria que pudiera pensar, lo hizo con un sentido de trascendencia (o sentido espiritual aunque el no lo llamara así) lo hizo en la pasión de su elemento: “ahogado por la... (rabia, tristeza, vergüenza, etc.) –elemento agua-” “en los fuegos de la... ()” “como un huracán que por la...()” “con una determinación tan sólida por la...()” -elemento fuego, aire y tierra respectivamente-. Lo hizo totalmente anclado en el cuerpo físico, no adormilado o distraído; y lo hizo con la intención de darle un significado diferente a su vida, es decir elección de tercer nivel.

Elementos de una elección poderosa:

- corazón
- mente
- emoción
- Yo superior
- subconsciente
- elemento
- cuerpo

Todos escogimos vivir en un universo de libre albedrío, decidimos experimentar la libertad para construir o destruir, y eso depende de nosotros, no hay nadie que nos venga a detener en cuanto a esto, ni “por nuestro propio bien”. Éste no es un universo paternalista, si no como reitero: un universo donde somos libres de crecer o de no hacerlo y destruirnos en ello. Sí, es un universo de amor como todos; pero en nosotros está la libertad de verlo así o negarlo, y con esto no se quiere decir que tengamos que ver como amorosas las cosas que no lo son, como la guerra, el hambre y la injusticia; sino de saber que esa misma inequidad se puede transformar o revertir, utilizando la misma herramienta con que torcimos (en nuestra libertad) el diseño fundamental de todas las cosas, el amor; y esa herramienta es nuestra voluntad. Cabe recordar aquí que el corazón de todo nuestro poder es precisamente ese: Amor y Voluntad.

Ahora bien, en uso de esta libertad; en nuestro cuerpo, con el corazón abierto, en nuestra mente conciente, subconsciente, inconsciente y supra conciente y en nuestro elemento, podemos – en una meditación- volver a elegir ser el ganador que estuvimos “destinados” a ser.

Ya se ha hablado de la importancia de darle al adolescente y al niño interno lo que necesiten en una meditación; para decidir ser un ganador se vuelve nuevamente importante el hacer esto si es que no se ha hecho. Así mismo, una vez hecha nuevamente la declaración de ser un ganador podemos crear un amuleto o talismán para recordarlo, (un amuleto es un objeto de la naturaleza y un talismán es un objeto creado por nosotros) y celebrar que ahora elegimos ser ganadores. Y no está de más recordar la importancia de pedir ayuda a nuestros amigos invisibles para hacer esta declaración o para recordarla.

Si el éxito en la vida dependiera de aprovechar una única oportunidad o de entender una única verdad, esto querría decir que seríamos seres muy simplones, afortunadamente no es así, la vida, la Diosa para ser exactos, nos brinda innumerables oportunidades y formas de crecer, para todos nosotros que tenemos una gran complejidad y por lo tanto mucha riqueza potencial a desarrollar en todos los ámbitos de la vida. Así mismo la complejidad en su diversidad siempre nos traerá grandes oportunidades de cambio, y al cambiar cada quien en lo personal, el mundo cambia, así que tú al cambiar vas a cambiar al mundo una y otra vez “nada cambia hasta que tú cambias”.

Cambiar, no debería verse como un proceso engorroso hay que darnos la oportunidad de no ser perfectos en el crecimiento, incluso algunas veces podemos no hacer todo el proceso y aún así declarar nuestro cambio.

Al cambiar, a veces aparece la única forma de culpa legítima: El endeudamiento, el sentido de tener una deuda con nosotros mismos por habernos tardado tanto en cambiar, por los juegos jugados, por dejar pasar las oportunidades, etc. Este tipo de culpa sin embargo sólo puede ser quitado por nuestro Yo Superior, así que hay que pedirle él/ella, que nos quite los residuos de los juegos, enojo, etc. y el sentimiento de endeudamiento. Una vez libres podemos rehacer nuestro compromiso por seguir creciendo, por volvernos cada vez más y más ese ser espiritual libre y adulto que estamos destinados a ser.

### Cristales

En este libro como se habrá visto, se han mencionado diferentes procesos, un proceso consta de siete pasos, de estos el cuarto es el más determinante, el más sólido; el primer paso es el inicial y el séptimo con el que se concluye el proceso; hay un octavo paso que es el paso místico “el cual no se puede describir con palabras” es el de la sinergia, es el paso que ES la cosa misma y en el que nos regocijamos en ese *ser*; Así mismo, el segundo paso y el sexto están emparentados y el tercero habla sobre el quinto; así como el primero y el séptimo contienen las mismas cualidades, pero en una octava más alta que añade nuevos elementos. Los seres humanos que en la actualidad estamos despertando al siguiente – y último grado – de evolución de este plano físico, que es el del *Ser Humano Espiritual* estamos en ese sentido emparentados con los Cristales, ya que en la escala evolutiva nosotros estamos despertando dando el séptimo paso y los cristales que son los guardianes más puros de la Verdad, por estar en el primer paso, nos pueden ayudar a recuperar como seres adultos y concientes, es decir humanos espirituales, dichas verdades, la verdad de que vivimos en un mundo de amor, abundancia, justicia, magia bondad y belleza.

A saber estos son los siete estadios de la evolución en nuestro planeta:

- Reino Mineral
- Reino Vegetal
- Reino Animal
- Reino Animal/humano; Reino Humano
- Humano Potencial
- Humano Metafísico
- Humano Espiritual

El Humano como tal es aquel cuya única preocupación es sobrevivir, el Humano potencial ya ha aprendido a ello y se concentra prácticamente en solo seguir obteniendo cosas, vive en un mundo materialista; el Humano Metafísico empieza a nacer cuando éste se empieza a preguntar si no existirá algo más allá de simplemente tener y se consolida cuando acepta total y completamente que él crea toda su realidad y lo hace de manera gustosa y espontánea, esta condición es a la vez el nacimiento del ser Humano Espiritual que en asumir la celebración de su poder mágico, invita gozoso a Dios/Diosa/ Todo lo que Es a cocrear con él y así el ser Humano Espiritual al final se cristaliza en una sociedad creativa con El/Ella/ Todo. Y es precisamente en los minerales, donde el mago que así lo necesite



puede encontrar un gran apoyo para este Gran Despertar. Parte de la misión del Mago consiste en recuperar la dignidad perdida en este plano, como se ha dicho la experiencia en este plano nunca se supuso que fuera tan dolorosa, un plan a seguir en este caso es el de añadir a la dualidad: (excesivo) Dolor – Placer (escasa diversión) un tercer elemento que vuelva a dar el balance armónico que reina en los universos, ese elemento puede ser el Regocijo por ejemplo; Así que el Mago dirá: “He aquí una nueva realidad: Dolor (disminuido) – Placer y Regocijo; y con esta nueva ecuación la calidad positiva de la existencia se ha recuperado. Cabe aquí aclarar que El Balance Universal no es igual a cero, “igual de bien y mal que se contrarresten” El día no contrarresta a la noche, él añade su hermosura a la noche y viceversa, que ambos añadirán su hermosura al nuevo ciclo día/noche y así sucesivamente en una expansión que nunca tiene fin.

Los Cristales al contener grandes cantidades de silicio son buenos semiconductores, es decir que tienen la propiedad de recibir y soltar información, pero también de almacenarla, en este trabajo espiritual el tener un “lugar” donde ir guardando los esclarecimientos que tengamos, ya sean intelectuales, emocionales o esotéricos puede ser de gran ayuda; y ese “lugar” puede ser dentro de un cristal. Pero referirnos a un cristal simplemente como una cosa o lugar es terriblemente injusto, ya que los cristales son conciencias en evolución igual que nosotros, dignos de ser tratados con respeto y hasta admiración, estos amigos (ya no lugares) si es que decidimos hacer amistad con alguno de ellos, pueden ser los guardianes de dicha información, y no sólo eso, ya que también, pueden clarificarla, enfocarla o expandirla.

El Gran Trabajo, como se dijo, es entre muchas cosas el de regresar a este plano la dignidad, el amor, la magia, los milagros, en una sola palabra, restablecer una presencia más verdadera en esta Tierra de Dios/Diosa/ Todo lo que Es. Así que podemos ver que los cristales nos pueden apoyar en la creación de:

- El gran despertar
- En transformar la energía bipolar en tripolar y esta en una energía unipolar de mayor dignidad y en consonancia con los universos.
- Y si a esta consonancia se le agrega la armonía del reino Mineral, esto puede crear una luz y una ola energética como ninguna otra.
- Dentro de esta nueva Luz podríamos entrar en consonancia también, con los seres de luz de Sirio, Llamados “Los Brillantes”
- Los Brillantes, que aunque son seres evolucionadísimos que viven en el sistema planetario de Sirio, dejaron en ciertos cristales de la Tierra parte de lo que es su conciencia, estos cristales en su honor reciben el nombre de “Cuarzos Brillantes”
- Nosotros como magos, podemos activar su poder, conocer su resonancia y ser cambiados por ella, para despertar a una mayor magia para nuestro ser y para nuestro mundo.

Estamos ante una gran oportunidad de trascender y evolucionar positivamente, pero esta oportunidad sólo se hará clara para aquellos que estén dispuestos a cambiar en la profundidad de su ser “a nadie se le va a obligar” a dejar su negatividad; rencores, inculpaciones, miedos, control, victimismo, martirismo, dolor, soledad. Esta disposición,

cabe aclarar, no será una cuestión por default o “gratuita” sino que si requerirá de un cierto grado de disposición o responsabilidad conciente por la persona de hacerlo y permitirlo, no perfecta o totalmente pero sí en un grado suficiente. Los esclarecimientos que tengamos en base al auto perdón y al autoamor puede ser guardados, clarificados, enfocados, etc. con la ayuda de un cristal.

Para atrapar esta oportunidad

- para manejar y transmutar nuestro ego negativo
- crear una fundación para ir más allá del miedo y la ansiedad, hacia la intimidad de conocernos y hacia la maravilla de ser el ganador.

Como se dijo estamos en el umbral de un gran cambio y de una gran oportunidad, pero sucede algo muy curioso en nuestra naturaleza humana, y es que aunque el ser humano puede estar sumamente deseoso de cambiar, al mismo tiempo es muy común que ese mismo cambio nos aterrorice, entre otras razones tememos al cambio porque al abrirnos a algo nuevo, nos abrimos a algo que desconocemos y aunque el viejo refrán que dice “más vale malo por conocido que bueno por conocer” es totalmente patético, si denota la tendencia humana al temor y a la incomodidad por lo nuevo. Este miedo nace, de que ante lo nuevo no tenemos la certeza que nuestras viejas defensas funcionen otra vez y que surja la consecuente posibilidad de rechazo, humillación, negación, abandono o traición y el dolor que ello conllevaría; de hecho el nuevo ser humano espiritual ya no tendría por que llevar ninguna de sus defensas y en principio se expondría libre y vulnerable ante el nuevo mundo; pero en respeto a este ser que todavía no está preparado para andar “sin defensas por el mundo” podemos pedir la protección del Amor, de nuestro Yo Superior, etc. permitir que este tipo de alianzas nos protejan, en este sentido, con nuestros amigos los cristales también podemos crear alianzas porque nos exponremos al caos, a la vulnerabilidad y ellos nos pueden proteger.

Imagina que estás trabajando con tu ser como acostumbras en tus meditaciones, perdonándote, entendiendo, procesando o programando algo; de repente tienes esta maravillosa revelación, te das cuenta de algo y no quieres que se te olvide la intensidad de este hallazgo, o bien descubres cierta emoción que quieres amplificar, proyectar a alguien, que quieres dirigir para sanar un órgano o para crear algo; Descubres esto y te gustaría tener una mayor capacidad de perdón para transformar ese algo o para transmutarlo; o bien de plano crees que ya es el momento de trascender cierta cosa... bien pues en ese momento puedes tomar un cristal y poner ahí la energía que necesitas ya sea para:

- amplificar
- proyectar
- dirigir

La energía-fuerza que deseemos para

- transformar
- transmutar
- trascender

Y pueden

- condensar
- focalizar

- comunicar y llevar esta comunicación

Facilitan la curación

- física
- emocional
- mental
- espiritual

¿Por qué algunos cristales tienen estas cualidades? Bueno esto es debido en parte a sus propiedades físicas, ya que por ejemplo combinan el oxígeno y el silicio y estos elementos tienen la propiedad de retener o clarificar la información que se transmite físicamente a través de corrientes eléctricas, electromagnéticas y caloríficas, ellos en su estructura molecular así mismo tienen la capacidad de abrirse a estas energías

- configuración en espiral
- el silicio es un semiconductor
- piro-electricidad por calor
- electromagnéticas

Pero sin duda la principal característica de cómo y por qué los cristales funcionan, es debido a que son conciencias en evolución, conciencias deseosas de servir y de ayudar, y es muy importante recordar esto, que ellos principalmente son eso, conciencias, seres vivos que merecen respeto y consideración, un cristal podría no querer trabajar con alguien pero si con otra persona por considerarla más afín a si mismo, tal y como sucedería entre un grupo de personas; en esta línea tenemos que preguntar siempre a un cristal si se quiere quedar un tiempo con nosotros bajo nuestra observancia, no para nuestra servidumbre, un cristal nos puede servir como un amigo, pero no es nuestro sirviente, y será sólo por un determinado tiempo luego habrá que devolverlo a la tierra con gratitud y despedirnos de este amigo.

Otra cosa muy aconsejable que hacer es lavar el cristal cuando éste decida si quiere quedarse con nosotros, para esto basta ponerlo por uno o dos minutos bajo un chorro de agua, (excepto los cristales Selenitas) se les puede enjabonar con la intención de limpiarlo de cualquier vieja información que pudiera haber recibido en su andar, aunque si creemos que es un cristal que quizá trae valiosa información de otros tiempos para la actualidad hay que pedirle que si hubiera alguna información positiva la retenga aunque lo estemos limpiando, nuestro Yo Superior nos puede ayudar en esto.

A los cristales les encantan los mimos y que los admiremos, hay que lucirlos con alegría y orgullo, hay que pedirles con respeto y amor el que nos ayuden a sostener, amplificar, clarificar, etc. la energía con la que queramos trabajar. Si deciden ayudarnos siempre lo harán con total entusiasmo y voluntad, nunca a regañadientes pero si sentimos que lo está haciendo un tanto contra su voluntad, existen dos opciones: o que estamos proyectando sobre el cristal nuestro cinismo hacia la magia o que el cristal no quiera participar en ese trabajo en específico.

¿Cómo se trabaja con cristales?

Una vez limpio nuestro cristal hay que tomarlo con ambas manos si es suficientemente grande, con una mano o entre los dedos y observarlo, ver sus texturas, colores, formas y maravillarnos en ello y compartir este grado de asombro con el cristal mismo “¡ Mira nada más... que hermoso estas... con esos colores, con esa...!” Le damos la bienvenida y le pedimos permiso de entrar en él, si sentimos el permiso, entonces nos imaginamos entrando al cristal, estando entre esta y aquella veta; y una vez ahí le podemos preguntar si le gustaría trabajar con aquello en lo que estamos haciendo ya que como se dijo con ellos nos podemos focalizar en ser aliados en nuestras elecciones y decisiones, en la atención e intención. Lo que observamos es lo que creamos y la intención que le damos a eso observado es el significado que le damos.

Una idea o algo que toma forma, necesita ser alimentada con atención para crecer y manifestarse o si le quitamos atención tenderá a desaparecer de nuestra realidad.

Pueden calibrar y balancear, nuestros cinco sentidos, chacras, cerebro, mente y nuestros sentidos no familiares (calor, balance, voz, imaginación, vida, luz y sustancia) y para crear una cooperación entre los sentidos, chacras, cerebro y mente.

Los podemos utilizar por ejemplo diciendo: “mira yo creía que el dinero era malo ahora quiero creer que es positivo, por favor ve a mi subconsciente y cambia esa creencia” o “Yo creía que la vida era sufrimiento por favor ve a mi inconsciente y cambia ese estilo de vida”

- reprogramar mi subconsciente
- re-patronar mi inconsciente

Los cristales son aliados muy poderosos en la medicina energética, podemos hacer nuestra imposición de manos, pidiendo energía a Dios o a la Diosa o a Todo lo que Es; o pidiendo energía a nuestro Yo Superior para que la canalicemos pasando a través de la coronilla por el cuerpo y de ahí – en vez de directamente al órgano afectado – hacia un cristal (la base o la parte más ancha va del lado del curador y la punta señala el área donde se va a aplicar la energía de sanación, con un cristal al que previamente se le pidió que condensara, clarificara o aumentara dicha energía).

Hay cristales que nos pueden recordar nuestra misión espiritual de seguir creciendo, -Estos cristales es aconsejable que sean de un tamaño mediano o grande - cambiando, perdonando, amando y por lo tanto pueden ser un focalizador y aliado en nuestra acción e imagen para dejar de ser pasivos y crear activamente el futuro.

Pueden ser focalizadores y aliados para recordar nuestra unicidad y nuestro viaje de regreso a casa.

Existen otros cristales, cristales translucidos que nos dejan ver sus vetas, otros cristales internos, colores o grietas que simulan, o parecieran puertas, corredores, lagunas, que al imaginar que entramos en ellas en una meditación nos pueden llevar hacia nuestro futuro, para cambiarlo o reenergizarlo, nos pueden abrir a las posibilidades (lo Posible); a lo Desconocido, al Otro Místico (reino de la hadas), a Lemuria, a la Atlántida, a otras vidas, a las confluencias de magias de otros en el pasado o en el futuro o a otros mundos.

### *Cuarzos*

El Cuarzo Transparente o cuarzo blanco, es el cristal universal por excelencia, ya que se puede utilizar para todo propósito; Así por ejemplo cuando hay duda sobre que tipo de cristal utilizar, siempre habremos recurrir al cuarzo blanco. También es muy bueno para trabajos rápidos.

El Cuarzo Rosado, se enfoca muy bien en las emociones, les da balance y armonía; es excelente también para trabajar con la energía del amor; y aquí hay que recordar que siempre habrá una cantidad de energía ilimitada de amor, de energía de salud, de abundancia, etc. Así que el cuarzo sólo toma una copia o añade copia tras copia de las energías que estemos canalizando o pidiendo, es el cristal el que se carga, no uno el que se vacía. Sólo nos sentiremos desenergetizados si cargamos o canalizamos la energía propia en vez de conectarnos con la Fuente.

Cuarzo Humo, de color cafecito hacia sepia, o bien en tonos de gris o negro; puede ser transparente con venas como pequeñas columnas de humo en su interior. Es ideal para los trabajos más lentos, como el de ir derrocando a nuestro Ego negativo, o aquella emoción que por más que hemos luchado contra ella no desaparece. Este cuarzo, podrá guardar nuestros esfuerzos, poco a poco y así ir consolidándolo. Se recomienda para disolver negatividad, capa a capa, poco a poco, hasta que se acaba; o bien para construir una nueva identidad positiva capa por capa, piso por piso.

Citrino (cuarzo) color limón o quizá mejor dicho color limonada o color dorado-limón, es especial porque no sostiene negatividad por lo tanto no se limpia o se limpia a su manera, tiene una energía muy rápida y trascendente ya que contiene más energía de las sílfides, que nos puede ayudar a salir rápidamente de nuestra negatividad y luego por ejemplo ir a un humo, que nos ayude a recordar el trabajo hecho para no regresar a la negatividad, es un cuarzo que al sostenerlo en la mano invariablemente nos hace sentir un torrente de positividad y de alegría.

Amatista (cuarzo) “El cristal de la meditación” Nos ayuda a tener meditaciones más profundas y más visuales, también a tener una mayor claridad en la información que recibimos en dichas meditaciones; nos puede ayudar a unirnos más con nuestro Yo superior y a manifestar lo que queremos. No hay que ponerla al sol.

La calcita, ágatas, piedra de sangre, y ojo de tigre, nos pueden proveer protección de nuestra propia negatividad, de nuestro ego negativo, sirven como amuleto en este sentido. También para alinear chakras, para curación del cuerpo físico, armonizarnos o calmarnos.

El cuarzo elestial o Yacaré, son cuarzos que incorporan a otro cuarzo y lo hacen “subir”; son varias plataformas de cuarzo que se apoyan mutuamente, normalmente son Humo; crecen muy rápido porque tienen una misión de cumplir.

- Funcionan muy bien para:
  - + entrar a otros mundos
  - + viajes astrales
  - + trabajo con lóbulos temporales
  - + imaginación

- + tele transportación
- + quitar la negatividad en el mundo
- + en el éter
- + con los elementos
- + alianzas
- + focalizar la energía muy bien

## Sexo

La magia se crea en la disonancia y la consonancia entre dos polos; Una música que sea totalmente consonante al poco tiempo nos resultaría aburrida, así mismo una que sea sólo disonancia lo que termina por ser es ruido. Pero cuando en una relación de notas musicales o de personas cada una sostiene su identidad y se permite expresar para acto seguido desaparecer y permitir la expresión la otra lo que tenemos es auténtica música, auténtica magia en esa pareja (de amigos, de padre e hijo, de amantes, etc.)

En la cama también se puede recrear esta magia y su belleza de la expresión sexual. Esta magia tiene como objetivo la fusión, no es acomodar un montón de notas sin ton ni son, donde yo vengo a lo mío y tú a lo tuyo, claro que se puede tener una relación así, pero el resultado no será el de una fusión, sino el de una simple fisión.

Fisión: Es restregarse sin realmente unirse, es estar juntos pero no unidos, es decir es permanecer separados. No hay que engañarnos, una fisión es una fisión donde al final nos sentiremos separados a pesar de que aún juntos hayamos soltado energía.

Fusión: Es integrarse, es mantener todos los ingredientes (algo así como el pan integral) pero en una sola unidad, es unión, es una mezcla que se lleva a cabo para crear algo más grande que los mismos componentes por separado, es la energía de “ser uno”.

El objetivo de la vida es divertirse, y tanto en la fisión como en la fusión nos podemos divertir, sólo hay que recordar que la fusión suele ser mucho más divertida porque es enriquecedora y que un disfrute que no se sube a regocijo, como sucede en la fisión, corre el riesgo de eventualmente (más pronto que tarde) volverse aburrido y por lo tanto dejarnos insatisfechos sin importar las veces que repetamos ese disfrute; muy al contrario, suele suceder que cuando algo que solíamos disfrutar (por no subirlo a regocijo) ya no nos satisface tanto, queremos compensar la calidad con cantidad y así es como surgen las adicciones; irónicamente una persona adicta es una persona que una y una sola vez probó las mieles de algo y ha venido generando uno tras otro intentos infructuosos por volver a conseguir aquello que nunca más volverá.

El secreto para subir un disfrute a regocijo es el amor. El secreto para pasar de la fisión a la fusión es el amor.

El objetivo de la vida es divertirse y pelear contra el aburrimiento. El aburrimiento mata, enloquece, ¿pero como subimos el disfrute a regocijo? Disfrutando, disfrutando con la

mayor cantidad de intensidad que nos permitamos tener, libres de culpas, temores, preocupaciones, estando en el momento, en el presente, con el corazón y la mente abiertos, sin juicios, ni inculpaciones; en la presencia de Dios y la Diosa, empapados en la medida de lo posible en amor, por nosotros, por el otro y por la vida. ya que la mente es el mayor órgano sexual y el cuerpo libre puede ser un gran vehículo de su expresión.

Riamos, divirtámonos, con el sexo; disfrutémoslo de tan y tantas variadas formas como sea posible, exploremos libres pero sin dañar a nadie concientemente.

En la unión sexual con fusión puede venir un sentimiento de orgasmo total: corporal, mental, emocional y genital, y ser uno conmigo mismo.

Pero quizá tener esto en mente no sea suficiente para asegurarnos cambiar de tener relaciones de fisión a fusión. Muy probablemente, también tengamos que revisar cuales son nuestras motivaciones al tener sexo:

¿Cuál es la motivación? (Motivaciones Negativas:)

- Miedo a la soledad (fisión); “Bueno realmente no quiero tener sexo, pero si ese es el precio que tengo que pagar para que no me abandonen...” “No sé que es la intimidad; no se me da la cercanía, la ternura, ni la confianza, pero para mi el tener relaciones no me hace sentir tan solo”
- Para conquistar la femineidad (dominar); “Si soy mujer se supone que debo ser sexy –un objeto del deseo-; el sexo por lo tanto es la consecuencia natural de ello o una moneda con la que pagamos las mujeres por los favores recibidos” “Si soy hombre se supone debo mostrar mi hombría teniendo sexo, o conquistas, o alguien digna de presumir”
- Por vanidad o ego (fisión); “para que nos digan que somos muy buenos en la cama o que estamos muy buenos”
- Para herir (destruir o castigar) “Estoy enojada con ser mujer, así que necesito creer que estoy siendo usada o que hago cosas que no quiero –me hago sentir mal y hago sentir mal al otro-” ó “Estoy enojado con las mujeres y voy a usar el sexo para sobajarlas, para hacerlas sentir mal”

Al enojarnos con nuestra femineidad (hombres y mujeres) realmente nos estamos enojando con nuestra incapacidad de entrar en contacto con nuestra energía femenina, es decir con nuestras emociones, ternura, pasión, compasión, etc. El sexo con arrogancia o violencia, es comúnmente un síntoma de ese enojo.

Sólo hay fusión cuando la motivación es el amor, la mezcla de dos conciencias.

No hay que mentirnos, se puede tener sexo por la gratificación de la conquista, y está bien, pero no hay que decirse que es por amor. El amor como se ha dicho tiene que ver con el dar, responder, respetar, cuidar, con el compromiso, con el permitir cambiar, con la libertad; y muchas veces utilizamos las palabras para expresarle al otro exactamente esto,

pero a veces, cuando las palabras son insuficientes para crear más unión, vienen las sonrisas, los gestos, las miradas y cuando aún así queremos una mayor unión viene el sexo.

¿Pero por que me bloquearía en llevar el amor a mis relaciones sexuales?

Una primera respuesta tiene que ver con estar anestesiado en mis emociones; Sí a mi me da miedo sentir, si me cuesta trabajo expresar mis emociones, entonces difícilmente podré llevar un sentido de mayor amor a mis relaciones; pero aquí, como anteriormente se ha mencionado, se vuelve muy importante en meditación decirle a nuestra mente subconsciente y Yo Superior “mira está bien tener emociones y me permito tocar profundamente con ellas...por favor ayúdame a cambiar la creencia, a quitar el miedo” Y acto seguido nos damos permiso de ensayar en meditación el vernos en escenas donde expresamos de diferentes maneras nuestras emociones.

Una segunda razón, es nuestra predilección o adicción al sufrimiento o victimismo, ya que tontamente hemos creído que era bueno sufrir, que nos hacia mejores personas, que nos santificaba, que templaba nuestro carácter... y aunque el sufrimiento puede hacer esto por nosotros el precio es muy alto y realmente no conseguiremos mucho éxito, ya que es el amor la energía a través de la cual se puede conseguir muchísimo más de eso y con un costo agradable.

Otra razón es buscar la validación externa en lugar de autoestima... Pienso que soy valioso en la medida en que alguien más me diga que lo soy, y algunas veces eso es lo que buscamos en una relación sexual, preguntamos ¿qué tal lo estoy haciendo? ¿Qué tan bonita soy? etc.

Una cuarta razón es estar en el niño o adolescente, nos comportamos como niños o adolescentes durante o para conseguir sexo o si el otro quiere sexo, buscamos ser cuidados y protegidos, berrinchudos como niños; o le huimos a la responsabilidad como adolescentes.

Quinta razón: es el perfeccionismo; “yo no te voy a amar porque tu no eres perfecto” o “yo no me permito amar porque me siento imperfecto” y aunque sentimientos como estos bien podrían no alejarnos de tener sexo, si nos llevan a asumir comportamientos falsos de Pseudo perfección.

Sexta: Miedo al impacto, “no se vaya a enamorar” “no me vaya a enamorar” “no vaya a querer que nos conozcamos más, que nos interese más, etc.” A veces no queremos que el otro tenga impacto sobre nosotros o viceversa; pero sucede en el sexo algo muy curioso, y es que queramos o no tener impacto sobre el otro, por el simple hecho de tener una relación sexual, sí tendremos impacto ya que por lo menos en el nivel etérico, llevaremos por un lapso de tres semanas cargando su energía en nuestra aura; así, procesar emociones, si estas no son expansivas antes de tener sexo por lo tanto se vuelve muy importante.

Hablar para aclarar la energía. “Procesar” antes de hacer el amor.

La última razón es el miedo a recibir amor, lo cual muchas veces se traduce en embarazos no deseados (que es una forma de castigo) en la falta de orgasmo, y en la impotencia (que igualmente son formas de castigo) “Yo no te voy a dar amor, no sea que tu me ames y tengo miedo a todo lo que el amor me pueda demandar”



Siendo hombre si estoy enojado con las mujeres tenderé a castigarlas pero igualmente sucede que si soy mujer y estoy enojada con los hombres tenderé a castigarlos; o bien puedo estar enojado con mi propio sexo y tender a autocastigarme.

Pero una vez suficientemente liberados de los bloqueos podemos llevar suficiente amor a nuestras relaciones y no sólo eso sino que también podemos utilizar su magia, la magia del amor, la magia del placer (por ejemplo se puede programar algo durante la energía de un orgasmo) o por ejemplo podemos utilizar la estimulación natural que se da en el segundo chacra, su apertura, imaginando que éste contagia en su expansión al primero, al tercero y así sucesivamente a todos los chacras para que sean abiertos más fácilmente y tener un mayor contacto con nuestro Yo Superior, y si llevamos este estado durante el orgasmo haciéndolo con conciencia y calidad, suficientes veces, podemos alcanzar estados trascendentes. Es la manera más rápida a tener una iluminación.

En esta misma línea, podemos en el sexo oral estimular particularmente los chacras de la cabeza, es decir, sentir la excitación y apertura del segundo chacra (el sexual) e imaginar que nuestro sexto chacra (entrecejo) igualmente se abre, de ahí pasamos al séptimo, quinto, segundo (nuevamente), tercero, cuarto... y recorrer del séptimo hacia el segundo y finalmente el primero. También podemos pedirle permiso a nuestra pareja de conectar nuestro chacra de entrecejo con la excitación del suyo (del sexual).

El amor, la risa y el juego van de la mano, por eso es muy importante en nuestras relaciones el preocuparnos por estar en un lugar agradable y con tiempo, una vez ahí, quizá antes de cualquier otra cosa es importante imaginar, fantasear, jugar, coquetear, que haya miradas, caricias, pero preocupándonos menos por la forma y si dándonos más libertad de ser espontáneos y explorar; entonces podrá venir la penetración o no, pero es también importante tratar de que la mujer llegue primero o si vemos que es inminente el orgasmo de ella acompañarla con el de él y así tener un intercambio del orgasmo. En el orgasmo, como se dijo, hay que expandirlo a la mente y a todo el cuerpo. Dejarnos ir en el orgasmo, llenarnos, llenar el cuarto, llenar nuestra realidad con placer, amor, paz y regocijo. Acabado el acto sexual hay que aprender a ver de una manera diferente a nuestra pareja, ¿Quién es este conocido- desconocido(a)? Sí, lo conozco, pero también se que ella/ él es todavía un misterio por seguir descubriendo en admiración, amor y maravilla.

## Sueños

Los seres humanos somos ante todo seres mágicos, aunque tristemente se ha olvidado esto; Estamos hechos de nuestros sueños, los de nuestro Yo Superior y los de Dios/Diosa/ Todo lo que Es, (pero sobre todo de nuestros propios sueños) Esta frase no es una frase poética, es una frase científica ya que atrás de las partículas sub-atómicas de lo que están hechas son de sueños y visiones.

Sueños: nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, decisiones y elecciones, dirigidos por nuestra imaginación, deseo y expectativa desde un presente que creo ser hacia

un futuro en el que creo me estoy convirtiendo... Esta es mi existencia a través de la cual mi conciencia se expresa.

Soñar (sobre todo al dormir) nos recuerda nuestra esencia, soñar mantiene, repara y hace crecer la materia de nuestra realidad. Soñar: al abrirnos al lenguaje de Dios/Diosa/Todo lo que Es, (que nos hace ser), al lenguaje de nuestro Yo superior y de nuestro Yo más verdadero, nos revela secretos de la vida, del ser y de la conciencia.

Soñar, nos ayuda a mediar los conflictos, paradojas y las confrontaciones entre nuestros pensamientos y sentimientos, entre nuestras actitudes y creencias, entre nuestras elecciones y decisiones, y entre todos a su vez, regalándonos con esto un cierto sentido de uniformidad entre ellos y con ello cierto nivel de paz.

Soñar afila nuestra imaginación, deseo y expectativa, les saca brillo; las hace más profundas y valiosas (cabe recordar aquí que meditar es una forma de soñar).

Soñar repara las energías generadoras. No sólo podemos crear nuestra realidad poniendo en movimiento nuestras materias primas (pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, etc.) a través de nuestras herramientas (imaginación, deseo y expectativa) A esta máquina de manifestación le podemos añadir combustible "extra" utilizando las energía generadoras que son: el valor, la confianza, la gratitud y la felicidad. Saber que eso que queremos es valioso para nosotros, confiar en que lo podemos manifestar y celebrar por anticipado el éxito con gratitud y felicidad por la vida misma por la oportunidad de ejercitar nuestra magia (independientemente del resultado, que no obstante esperamos sea el mejor).

Soñar repara las energías "sostenedoras". En muchos sentidos estas energías definen al verdadero mago del simple aspirante, ya que el mago varias veces requerirá de todo el *amor* por lo que él cree correcto, que es un mundo de amor y no de lucha y sufrimiento, requerirá de su disciplina en buscar ese mundo de magia en un mundo donde se ha negado dicha magia y amor, requerirá de ser honesto y verdadero y así sostener el honor, soltar la importancia personal del mejor que o de la autolástima y atreverse a crear un mundo donde sea seguro amar y tener intimidad con los demás y consigo mismo. Las energías sostenedoras son: Amor, disciplina, honor e intimidad.

Soñar desarrolla y repara nuestro sistema linfático, nervioso, endocrino, inmunológico y el cerebro. Sana mental, física y emocionalmente.

En los sueños muchas veces encontramos mensajes de nuestro Yo Superior, de Dios y Diosa y del Alma. Mensajes que muchas veces son simbólicos o codificados, ya que nuestro Yo Superior conoce la existencia de nuestro Ego negativo, pero también sabe que el ego es tonto e incapaz de descifrar y por lo tanto de interferir en que el mensaje llegue a nosotros o también sucede que el mensaje toma elementos de nuestro inconsciente y subconsciente para que sea entendido por la totalidad de nuestro ser.

Soñar libera futuros que no deseamos vivir (positivos o negativos) Todo pensamiento se manifiesta, así que cuando pensamos "Ay ojalá se muriera tal persona" pero realmente no lo deseamos surge el problema de que ese pensamiento se *tiene* que manifestar y aquí

afortunadamente están los sueños para que eso suceda sin realmente dañar a nadie; de aquí la importancia de ser impecable con nuestros pensamientos para aprovechar mejor las energías y que trabajen positivamente para nosotros y no diluir su positividad con pensamientos que no llevan a nada, no obstante siempre es conveniente **cancelar** mentalmente (basta decir “cancelado”) siempre que estemos atentos a cualquier pensamiento negativo. A la inversa, cuando veamos un sueño positivo manifestarse en nuestros sueños hay que preguntarnos por qué no nos estamos atreviendo a tenerlo en la fisicalidad, que miedo o miedos nos lo impiden. También en los sueños se ensayan posibilidades ¿Qué será mejor tener esto o aquello? bueno pues en sueños podemos dilucidar nuestro auténtico deseo o miedos y ayudarnos a tomar una mejor decisión.

Con lo aquí visto queda cada vez más claro el papel del ser concientes, del darnos cuenta de nuestras emociones, y bajo esta misma línea podemos vislumbrar la importancia que tendría el estar concientes en nuestros sueños, es decir el tener sueños lúcidos ya que estos, nos permiten estar conscientes de que estamos soñando en nuestro sueño y por lo tanto podemos volver el acto de soñar en algo interactivo, donde no sólo recibo información, sino que respondo o modifico a voluntad dicha información.

#### Entrar

Llevar la conciencia al terreno del inconsciente y subconsciente es llevar el poder de la elección a un lugar donde éste no existe; la mente subconsciente e inconsciente son extremadamente poderosas pero no pueden elegir por si mismas, sólo el Yo que es conciente tiene el poder de elegir y de (por lo tanto) cambiar o dirigir las cosas.

Ser conciente en los terrenos de lo subconsciente o inconsciente nos permitiría ver a través de nuestros propios límites y redefinirlos de una forma más libre o exitosa. En otras palabras es funcionar más allá de los límites de lo conciente. Ser concientes de que soñamos, es tener sueños lúcidos y utilizarlos para cambiar nuestra realidad es usar su poder.

Con los sueños lúcidos podemos generar la capacidad del darnos cuenta (in sight) y obtener sabiduría. Tener sueños lúcidos ayuda a hacer más poderosos mis sentidos no familiares (sentido del calor, voz, sustancia, balance, vida, luz y movimiento) y por lo tanto ser más apto para ver más allá del mundo de la ilusión. Tener sueños lúcidos ayuda a despertar más mi intuición.

Los sueños lúcidos pueden ser un puente que me acerque a tener el sueño que quiero vivir, ya que estos al estar llenos de imaginación deseo y expectativa ayudan a manifestar eso mismo que deseo imagino y espero.

Pueden ser una técnica de precisión para procesar y programar.

Puedo conocer mejor mi destino, mi voluntad, más de mis secretos. Y atravesar la frontera y empezar a entrar en otros mundos.

#### Técnicas

A ) De resonancia, esotéricas, de preparación:

### 1. El templo de los sueños o la cama de la lucidez.

- Me visualizo volando sobre la tierra, luego sobre el mar y dentro de este mar de posibilidad, bajo a una isla, ahí busco un río en el cual me lavo.

#### *Invitación*

El río me invita y me pide algo que yo debo dejar ir, para poder entrar al templo de los sueños.

#### *Iniciación*

Luego cruzo un área extensa donde mis miedos me jalan en forma de arañas, serpientes, cosas que atacan, elementos, pero también me compele a seguir adelante mi añoranza.

#### *Inducción*

Llego a un valle y ahí encuentro la entrada al “otro”, al mundo de “otro”, la tierra de los sueños, atrás de un árbol, a través de un talismán o cristal.

#### *Aceptación*

Llego al templo (ahí esta el que se lleva los sueños y el que teje los sueños). Ahí hay camas para curación, creatividad, enseñanza. Pero también hay camas llenas de luz, transparentes, lúcidas. Ahí es donde tengo que dormir en la noche en la que quiera tener un sueño lúcido.

*La acción* → el sueño mismo.

### 2. El soñador de Lemuria

(No se podía encontrar a un soñador a menos que él lo soñara, que él *me* soñara...)

Le pido al soñador de Lemuria que sueñe que yo tenga “sueños lúcidos”, ser un soñador lúcido.

Así que es de noche y tomo una gota de rocío o una lágrima y ahí me enfoco hasta volverme ella, luego la gota se evapora y yo con ella en una neblina. Llego a la neblina de Lemuria, “el continente olvidado” (posterior a la Atlántida) fue una civilización que obtuvo un gran avance espiritual y regresaron concientemente a *casa* (una vez terminado el aprendizaje en este plano físico) En Lemuria existían las montañas negras y sobre de ellas, en una extensa planicie se erigía la ciudad de cristal, esta ciudad estaba reservada para los místicos y sus aprendices, sólo aquel que era capaz de aprender a teletransportarse podía llegar ahí; Entre los sabios de aquel lugar, el ser de mayor jerarquía era *el soñador* lo busco en mi meditación para hacer mi petición.

### 3. Los guardianes del sueño

Antes de irme a dormir visualizo en mi cuarto, una puerta, un portal hacia el mundo del Otro; quizá entre la puerta y la pared de mi recámara se haga una sombra misteriosa, quizá allá junto al closet, o a través del espejo; así que una vez encontrado este portal:

- a) Con dos dedos (índice y medio) me presiono, doy tres golpecitos en mi sexto chakra (frente), tres en el quinto (garganta) y tres en el cuarto (pecho).
- b) Llamo a los guardianes (con ojos abiertos) y los veo salir a través del portal: al tejedor de sueños, al que se lleva los sueños, al que mantiene

- los sueños, al que trae la inspiración, al pintor, al músico o el filósofo, el señor del abismo o quien sea.
- c) Les pido que tejan un sueño, que sustenten un sueño y quizá también pida que me retiren un sueño; les pido estar lúcido en ese sueño (en ese sueño de curación, de conocimiento, etc.) Se los pido tres veces, (no a todos sino aquel... aquel...y aquel). A tres de ellos.
  - d) Les doy las gracias deliberadamente, y toco mis chacras con el enfoque en lo que les pedí.
  - e) Al despertar me vuelvo a presionar tres veces en los chacras y nuevamente llamo a los guardianes
  - f) De entre ellos le pido al “tejedor” que dé un paso al frente y que me diga el sueño que tuvo, con detalles o que interprete. me doy setenta y dos horas para que me lo comunique, esto sucederá al escuchar un comentario en la calle o en la televisión, al escuchar una canción, etc. pero serán mensajes sobre el contenido de mi sueño. También, por supuesto, puedo dialogar con el “tejedor” en la mañana (telepáticamente) o en alguna meditación.

#### 4. Iniciación a la luz

En meditación nos paramos y metemos luz color roja a través de nuestros pies hasta rodillas, pantorrillas, cintura, y con una inhalación hasta llenarnos y desbordarnos. Luego repetimos el ejercicio pero que la luz sea naranja, repetimos el ejercicio una tercera vez pero ahora con luz amarilla, la cuarta vez es con verde, la quinta con azul, sigue el color índigo y finalmente el violeta.

Ahora repetimos todo el ejercicio pero en orden invertido y con el color blanco mezclado a los anteriores, es decir:

- violeta claro o tornasol
- lavanda
- turquesa
- lima
- crema
- durazno
- rosa

Técnica para interpretar sueños:

El círculo del foco.

En nuestro lugar seguro, trazamos un círculo, ponemos allí los pensamientos y sentimientos que tengo con respecto a un sueño como si fueran ingredientes: (magia, alegría, enojo, alma, miedo, regocijo, etc.) Nos metemos al círculo sintiendo todos los ingredientes,

sintiendo como se mezclan. Luego imaginamos que aparece un túnel, el túnel del tiempo y espacio (un túnel que asciende o desciende) y que nos va a llevar de nuevo al sueño, una vez llegados ahí investigamos: le preguntamos a alguno de los guardianes, a nuestro Yo Superior, inclusive a alguna de esas energías porque están ahí, que quieren decir, ya con las respuestas de nuevo nos adentramos al túnel y viajamos al presente.

Técnicas para tener sueños lúcidos:

Creando una Máquina de sueño o un sueño móvil:

Se necesitan cuatro cristales o cuarzos pequeños, un cable de cobre y aceite esencial. Primero limpiamos los cristales; luego los untamos con el aceite esencial, pero con la intención de que estamos preparando este cristal para que trabaje con sueños. Le doy vueltas con el cable al cristal, lo rodeo con un mínimo de cuatro vueltas y un máximo de siete (le podemos agregar poquito de pegamento). Cada cristal ya preparado se pondrá, uno en la cabecera de la cama, otro a los pies y los otros dos a cada lado. Nos ponemos un poco de aceite (en círculo) sobre nuestros chacras 7, 6, 5, 4,3. Quizá también poco bajo nuestra nariz y nos vamos a dormir con la intención de tener sueños lúcidos (ver que no sea alérgico al aceite).

Sueño móvil: Se preparan los cristales de la forma descrita pero se atan a una cruz de madera de manera que queden colgando y esta el techo para crear un móvil que estará sobre la cama

- verlo antes de dormir y luego lo imagino moviéndose
- o moverlo y ver su movimiento

Protegernos antes de dormir con un círculo de luz blanca, llamo a mi Yo superior, declaro “abrir” mi puerta al laberinto de la noche.

*El sueño que viene de la nada.*- Conseguir una libreta: Ponemos el sueño que todavía no recordamos, el que todavía no he tenido y le ponemos fecha.

Viajes Astrales

No sólo podemos estar concientes de que estamos soñando, sino que también podemos utilizar el cuerpo del ensueño y explorar con este nuestro mundo físico traspasando la ilusión del espacio aparecer a la velocidad del pensamiento en otro lugar o ir al pasado y arreglar cosas en la niñez o ir al futuro y atraer al mejor de ellos, a otros planetas, a otras vidas, o dimensiones, con nuestro Yo Superior, etc.

La técnica básica para esto consiste en poner nuestro despertador a que suene cuatro horas después de que nos hayamos acostado, al volvernos a despertar hay que ponerse de pie y despabilarse completamente (mínimo 10 minutos) y volverse a acostar, pero dándonos la siguiente sugestión: “mi cuerpo se va a quedar dormido, pero yo voy a permanecer despierto... mi cuerpo se va a quedar dormido, pero yo voy a permanecer despierto...”

Así varias veces hasta conseguir lo que queremos, una vez concientes en un cuerpo dormido es cuando elegimos salir del cuerpo quizá con ayuda de nuestro Yo Superior y después explorar; brevemente hay que aclarar aquí algunos mitos: El primero, no existe el cordón o hilo de plata que si se rompe nos llevaría a la muerte del cuerpo físico, este

concepto está demasiado apegado a un mundo mecánico, hay que recordar que en el más allá, el mundo deja de lado las leyes físicas y entramos a las leyes mágicas, es decir, aquellas que responden más al poder de la voluntad, la imaginación y el amor.

Otro mal entendido es sobre la naturaleza del “mal”. En Los Universos la verdad es que reina el amor, la alegría, el éxito, la bondad, la belleza y la verdad; es muy, pero muy raro un planeta dimensional o no dimensional donde exista tanto dolor, miedo, lucha y sufrimiento como en éste, de hecho el que hayamos creado un mundo así ha implicado un gran olvido de las verdaderas energías que rigen en el Cosmos; solo a través de una gran ignorancia esto es posible y de hecho a mayor ignorancia menos poder y a mayor conciencia más poder, así que las llamadas fuerzas del mal realmente son muy poco poderosas comparadas con una persona con un grado medio de evolución espiritual.

Nuestro cuerpo físico pertenece a las leyes del amor si así lo recordamos y si así lo reclamamos, no hay nada que temer por alguna posible intromisión de un ser del bajo astral en nuestro cuerpo, claro que siempre podemos poner una luz blanca de protección y esto será más que suficiente, pero si por alguna razón lo olvidáramos y encontráramos a algún ser de estos merodeando, más que “luchar” contra ellos (sería como luchar contra un niño de Kinder) Habrá que estar dispuesto a ayudarlos ofreciéndoles la luz del amor o la luz que enseña el camino a casa, o la luz de la paz.

Esta técnica del despertador, se puede modificar poniéndolo para que nos despierte dos horas antes de nuestra hora habitual en la que nos despertamos y repetir el proceso.

## **DE REGRESO A CASA**

El mago regresó por el sendero que había trazado, orgulloso de su obra; ahora ya sabía que era un mago, alguien que voluntaria y alegremente tomaba la responsabilidad por el mundo en el que está y ha creado; alguien que conoce el poder de su magia, es decir de sus pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, decisiones y elecciones, y que los dirige a través de su deseo imaginación y expectativa hacia una realidad basada en sus sueños y visiones más altas en sociedad con Dios/Diosa/Todo lo que Es.

Alguien libre de su pasado, en paz con su presente y entusiasta hacia el futuro, que nunca pararía de crecer espiritualmente, de ser un mejor ser humano, un ser más amoroso. Siempre desarrollándose como un Mago de lo místico y misterioso, un Viajero de lo Desconocido que encuentra y crea maravillas, magia y milagros a su alrededor; cada vez

más libre que vino a llenarse con la alegría y sabiduría que lo anterior conlleva y a compartirla con sus semejantes, haciendo de esto su forma de vida, llena de abundancia en lo intelectual, social, espiritual, emocional y material; logrando con esto una sinergia resultante que crea y atrae el Nuevo Mundo (La Nueva Era) del cual es cocreador con Dios/Diosa/Todo lo que es y con su Yo Superior.

El mago caminó contento de haber trazado un mapa, una guía para aquellos que les llamara la atención, para aquellos que estas verdades resuenen en su corazón.