



CONOCE, TRABAJA Y CREA DESDE TU INTERIOR, YA QUE ESTE ES EL LUGAR DONDE TU REALIDAD SE CREA.

## **Quien soy y como este programa te puede ayudar**

Bienvenidos y gracias por estar en este programa. Mi gratitud no es solo porque a mí me beneficia que vos adquieras este material, sino también porque agradezco tu compromiso con tu propia evolución y crecimiento, quizás no lo sientas ahora, pero en este momento le estás aportando al mundo entero una energía diferente que brota de lo más profundo de tu alma. Esta energía que recorre tu cuerpo y que le estás enviando al mundo, es la energía que emite una mente consciente, es la energía que brota de un ser que se hizo responsable de su propia vida y destino. La energía que emite un ser consciente nos envuelve a todos, afecta a la vibración de la tierra y a todos los seres que habitan en ella, este es el principal motivo por el que te doy las gracias. Mi nombre es Agustín Coceres y soy un emprendedor, un soñador como muchos de ustedes, soy una persona que es inspirada por la vida misma a crear, a aprender, a evolucionar, a crecer, y a ser mejor de lo que antes fui. El sentimiento y la convicción interna de que la vida debía ser algo más de lo que me habían contado, me llevó a conocer las enseñanzas de grandes referentes en las áreas de desarrollo personal y espiritual, áreas que no están separadas, ya que el desarrollo personal y el desarrollo espiritual se complementan. Podríamos decir que las enseñanzas espirituales son el nivel avanzado de los conceptos que aprendemos en los campos del desarrollo personal, como nuestra mentalidad, nuestra actitud o nuestro carácter, lo espiritual se centra en la región etérea de esos conceptos.

“Energía en movimiento” es un programa que tiene como principal intención otorgar gran visión y entendimiento de nuestra verdadera esencia, esa que solemos denominar espiritual o metafísica, y a la cual también hacemos referencia cuando se habla de nuestro mundo interior. A mi me gusta decir que somos energía en movimiento, ya que tal como la ciencia advirtió hace tiempo, todo en este mundo está compuesto por la misma energía que vibra a diferentes frecuencias, creando de esta manera lo que denominamos como materia que en apariencia es sólida y tangible, pero que en esencia sigue siendo energía vibrando a una frecuencia determinada. Cuando logramos captar

esta información la podemos aplicar de manera consciente a nuestro emprendimiento, sin importar que sea lo que hagamos, y esto lo digo por que estoy totalmente convencido de que los conocimientos provistos en este material trabajan en el plano donde toda tu realidad se crea, llámalo mundo interior, esencia espiritual o plano metafísico, elegí el concepto con el que te sientas mas cómodo, el que mas resuene en vos, lo importante acá es que podamos comprender, que en ese plano estamos creando nuestra experiencia de vida, y si lo que buscamos es una verdadera transformación, un cambio que nos lleve en dirección a nuestros sueños, es muy importante repasar estos conceptos una y otra vez las veces que sean necesarias, hasta poder integrar esta información y que pase a formar parte de nuestro subconsciente. Hay muchas personas que dicen saber estas cosas, (yo era uno de esos) pero su vida no es un reflejo de esa supuesta sabiduría. Los conocimientos que vamos a desarrollar a continuación son la llave para alcanzar niveles de conciencia o entendimiento elevados y cuando nos movemos en estos niveles superiores, la vida y el emprendimiento dejan ser una lucha constante, un sufrimiento o una mala experiencia y se convierten en algo que disfrutamos y hacemos por y con amor. Para poder lograr una experiencia transformadora debemos ser enseñables y estar abiertos a recibir esta información y que no sea solo un programas mas, confío en que este material puede hacer la diferencia en tu vida, ya que integra conocimientos de espiritualidad y mentalidad aplicado a nuestro negocio o emprendimiento y también a nuestra vida misma, porque como eres en tu vida eres en tu negocio, ya que estamos hablando de la misma persona.

Yo viví muchos años de mi vida atrapado en un bucle constante, no importaba que hacia, que leyera o escuchase o que emprendimiento haga, siempre volvía al mismo punto, nunca tenía los resultados que yo quería, hasta que sentí haber tocado fondo y sin darme cuenta solté el control. Me empece a preguntar a mismo porque siempre me pasaba esto, porque siempre volvía al mismo lugar, que es lo que no estaba viendo, y en ese momento apareció la respuesta de por que no lograba tener éxito. Me hice consciente de que no lograba tener éxito porque sufría el proceso, la pasaba mal, no estaba en paz con mi vida, sentía que la única forma de estar en paz conmigo y con mi vida era obteniendo el resultado que deseaba y mientras ese resultado no obtuvieron ese resultado no iba a poder ser feliz. Sin darme cuenta estaba entrado en una profunda depresión a la que yo mismo me había dirigido inconscientemente, por que no me permitía ser feliz y esa era mi forma de castigarme a mi mismo, ya que tenía mucha culpa reprimida por no estar en el lugar que sentía que debía estar y desde ese nivel de conciencia (culpa y miedo) jamás iba a poder crear la vida que deseaba, porque la energía que transmitía era incongruente con lo que quería atraer. Por mas esfuerzo que ponía en emprender, en construir o en crear, llegaba un punto que lo pasaba tan mal y no lo disfrutaba para nada, y creía que ese sufrimiento era necesario, pero en realidad sufrir no es necesario. Que las cosas duelan es normal, es parte de la vida, pero el echo de sufrir es una opción, sufrimos cuando no aceptamos nuestra realidad y juzgamos lo

que nos pasa como algo malo, como algo que no deberíamos estar viviendo, cuando hacemos esto nos encaminamos directo al sufrimiento y ponemos toda nuestra energía en sentirnos mal y no en crear. Por medio de la sabiduría espiritual que hoy tengo puedo llegar a entender que lo que hice en ese momento de mi vida, que digo haber soltado el control, fue preguntarme “¿que no estoy aprendiendo?”, eso se denomina en el mundo espiritual como rendición, que no es lo mismo que resignarse. Cuando me empece a preguntar que era lo que no estaba viendo en ese momento se me mostro la verdad, porque en ese momento fui enseñable y tuve la humildad de aceptar que había algo que no estaba aprendiendo, ya que siempre me pasaba lo mismo, es decir, no estaba aprendiendo de esa experiencia que se repetía una y otra vez. Hoy luego de aprender de esa experiencia te puedo decir que la vida es como si fuera un juego, en el que hay que pasar si o si el nivel en el que estas ahora para poder pasar al siguiente, mientras no aprendas de tu experiencia actual no vas a desbloquear el siguiente nivel, y no por un capricho divino o algo a si, si no porque el camino que se transita para alcanzar una mejor vida, es un camino de evolución interna, y para poder evolucionar, elevar nuestra conciencia o transformar nuestro Ser, se necesita trascender nuestros bloqueos internos que no nos permiten tener la experiencia que deseamos. El patrón que se repite en nuestra vida, no es mas que la representación externa de un conflicto interno. Luego de captar esto sentí que pude pasar al siguiente nivel, en ese momento fui mucho mas receptivo a la enseñanzas espirituales, por eso digo que se me mostro la verdad, porque eso fue lo que realmente paso, yo no tuve que hacer algo distinto, solo tuve que soltar la resistencia a vivir esa experiencia, tuve que quitar los juicios.

A mi siempre me gusto el desarrollo personal y leer, pero después de ese momento empece a realmente integrar la información a comprender muchas de las cosas que voy a exponer es este material y que cambiaron la percepción que tenia de mi y del mundo, por eso deseo que logres esa comprensión e integración de la información que yo lo logre cuando me rendí y me dije; “¿que no estoy aprendiendo, que la vida quiere que aprenda por medio de esto que me pasa?”. Quizá analizar tu situación actual de esta manera te ayude a trascender un problema, porque solo tenemos esas dos opciones o transemos los conflictos y evolucionamos, o los repetimos y nos estancamos.

## **Trabaja en lo único que puedes controlar; tu**

### **Introducción**

***“Ten una mente abierta a todo y anclada a nada” Wayne Dyer***

- Este material fue creado con la intención de ayudar a las personas a realizar una transformación profunda y duradera de los programas mentales inconscientes que nos anclan a patrones de comportamiento negativos, y nos hacen vivir en un bucle, que nos lleva muchas veces a la frustración, depresión, ansiedad o enfado con la

vida misma. Para poder lograr este fin nos vamos a servir de enseñanzas espirituales que nos conectan con niveles elevados de conciencia, como la paz, la felicidad y el amor. Una vez que logramos conectar con estos niveles de conciencia o de vibración, toda creación sucede de manera rápida y armoniosa, porque logramos quitar las resistencias internas que no nos permitían alcanzar esos niveles altos de conciencia.

- Cuando tomamos la decisión de emprender, de realizar un negocio o proyecto aplicamos nuestros patrones de comportamiento (inconscientes) con la esperanza de tener buenos resultados, muchas veces sin comprender que el resultado es solo eso, un resultado de un proceso previo. Carl Jung expresa en la siguiente frase una gran verdad que resume a la perfección lo que venimos exponiendo en este contenido; "Mientras estés identificado con tu inconsciente llamarás destino a lo que te sucede".
- En este programa vamos a hablar de ese proceso de creación interior previo al resultado y por medio de enseñanzas espirituales vamos a comprender que toda manifestación en el mundo de la forma (lo que podemos ver y tocar) tiene su origen en un plano más sutil, un plano que denominamos espiritual. Entiendo que podamos tener resistencias a estas palabras porque yo también las tuve, pero cuando le di una oportunidad a todo este asunto y comencé este viaje de autoconocimiento y desarrollo interno, llegue a la comprensión de que no existen las casualidades y que si estás leyendo este material es porque esta sabiduría resuena en tu alma, si no fuera así, de seguro estarías haciendo cualquier otra cosa.
- A lo largo de este programa te vas a encontrar con una información capaz de transformar tu vida, no porque sea un programa mío y quiero alimentar a mi ego diciendo esto, yo no inventé absolutamente nada de lo que se habla en este material; todo lo escrito en las páginas siguientes es un conocimiento que está al alcance de cualquier persona que este receptiva y realmente dispuesta a realizar un cambio de perspectiva. Se que esto parece obvio, pero矛盾oramente vamos por el mundo pensando que sabemos todo y somos un producto terminado, aunque si hay algo que nos enseña la vida, es que lo que no evoluciona se estanca y como el agua se pudre.
- Una frase que da vueltas en mi cabeza que encaja perfecto para iniciar este programa dice: "entre más cosas se saben más quedan por aprender, la ayuda que da el saber termina en lo que se ignora", esta frase es del cantor argentino José Larralde este gran maestro nos recuerda que a medida que vamos expandiendo nuestra conciencia somos más conscientes, (valga la redundancia), de lo poco que realmente sabemos. Estoy realmente convencido de que si tu intención es hacer una transformación duradera y profunda en tu vida, los conocimientos expuestos en este programa son un gran paso hacia esa dirección, ya que como probablemente sepas, nadie más que vos mismo puede trascender tus propios patrones de comportamiento, nadie más que vos mismo puede transformar tus creencias limitantes, nadie más que vos mismo puede cambiar tu autoconcepto, nadie más

que vos mismo puede elevar tu nivel de conciencia, etc. Una vez hecha esta introducción empecemos la transformación.

## **Nunca dejes de aprender**

***"Centrarte en ti mismo es servir a la humanidad"***

Aprender es algo que vamos a hacer toda nuestra vida, siempre y cuando seamos enseñables, si nuestra actitud respecto al mundo es "yo, ya se", nunca va a ser posible que podamos aprender nada, porque no somos enseñables. Recuerda que el maestro siempre llega cuando el alumno esta preparado, y estar preparado hace referencia a cual es nuestra capacidad de aprender. Si lo que queremos es elevar nuestro nivel de entendimiento o de conciencia, hay que estar dispuestos a cambiar ese "yo, ya se" del cual muchas veces no somos conscientes, por un "estoy dispuesto a seguir aprendiendo" o "estoy empezando a entender". Este cambio en nuestra percepción, que parece ser insignificante, nos va a dar la posibilidad de que podamos ir comprendiendo, transformando e integrando de manera fácil y natural conceptos cada ves mas elevados, para poder adoptar una visión mas grandiosa de nosotros y por consecuencia del mundo. El concepto del mundo que tengamos siempre va a depender de nuestro autoconcepto, de esta manera si lo que deseamos es encaminar nuestra vida en dirección a nuestros sueños y anhelos, el mejor punto de partida para transitar ese camino de transformación personal y auto-cocimiento que implica el emprender es tener la capacidad de aprender o de ser enseñables.

Ser enseñable te va a colocar en la senda que te dirigirá hacia tus sueños, por que resultados diferentes implica conocimientos diferentes y la única forma en la que podemos integrar estos conocimientos es siendo enseñables. El gran enemigo de nuestra capacidad de aprender es creer que ya sabemos algo, vamos a ver esto con un ejemplo, supongamos que nuestro deseo es convertirnos en un gran chef, al principio nuestra capacidad de aprender es muy alta y comenzamos a leer libros de cocina, a escuchar a un chef que tienen una gran trayectoria, pagamos cursos y programas para mejorar nuestras habilidades para transformarnos en un gran chef, nos convertimos en esponjas que absorbemos todo el conocimiento que se nos brinda y lo aplicamos en nuestra cocina, desarrollando a si las habilidades necesarias para ser eso que deseamos ser. Seguro pienses que hasta ahora no hay ningún problema con la historia que estoy describiendo y tienes razón, el problema comienza cuando dejamos de ser enseñables y creemos haber aprendido todo, cuando solo lo que hemos echo fue recibir y aplicar los conocimientos, métodos o forma de trabajo de algunos chef, sin comprender; -¿Cuanta cultura con respecto a la comida hay el en mundo?, la respuesta es, mucha mas de la que podemos imaginar y cada una igual de maravillosa que la otra, con sabores, aromas, colores, técnicas, condimentos, herramientas o procesos diferentes. Si decimos que por haber llegado a un punto en el que desarrollamos experiencia y ciertas habilidades

sobre cocina, ya sabemos todo, eso sería limitar completamente la experiencia, aun si estuviéramos 20 años trabajando en la cocina como chef profesionales habría cosas que seguir aprendiendo, y eso es algo hermoso que tiene esta vida. Frenamos automáticamente nuestra capacidad de aprender cuando decimos "yo, ya sé todo de esto", ya que el mensaje que le estamos dando al universo es "no quiero saber nada más sobre este tema". Se que mirándolo de este punto de vista puede sentirse como algo obvio lo que escribo, pero es más común de lo que pensamos, hay personas que creen por tener 40, 50 o 60 años o personas que hacen alguna actividad durante 2 o 5 años, creen que saben todo sobre la vida o su actividad y lo único que hacen al afirmar eso es enfascarse en sus propias creencias, marcando a si sus propios límites. Mientras mas cosas se saben mas quedan por aprender, la ayuda que da el saber termina en lo que se ignora, nunca nos va a alcanzar la vida para aprender, por eso siempre hay que ser enseñables porque eso significa evolucionar, de lo contrario nos estancaríamos en nuestros propios límites. Cuando hablamos de que siempre estamos aprendiendo no significa que no podamos enseñar a otros, o que vivamos en la incertidumbre total, eso no es para nada lo que se pide, cuando hablamos de ser enseñables o de nuestra capacidad de aprender, hacemos referencia a que cuando afirmamos con todo nuestro ser saber algo cortamos el flujo de información y experiencia que podemos recibir, si por lo contrario afirmamos que siempre estamos expandiendo los conceptos a nuevos niveles de entendimiento y a si obteniendo una comprensión cada vez mas elevada y amplia de dichos conceptos, incluso en aquellos temas que consideres básicos e intrascendentes, ya que todo comienza en lo que se considera simple o pequeño y nos lleva hacia lo complejo o grande, por eso se dice "a si como eres en lo pequeño, también lo eres en lo grande", porque hasta la mas pequeña e insignificante de tus acciones habla de quien eres y en que crees, es decir, que lo que eres, es lo que llevas dentro, por ese motivo el programa "Energía en movimiento" se enfoca en nuestro mundo interior ya que desde ese lugar aparentemente invisible le damos forma a nuestra realidad tangible.

## -¿Por qué haces lo que haces?

***"Algunos hombres ven las cosas tal como son y se preguntan ¿por qué?, yo sueño con cosas que jamás han sido y me pregunto, ¿por qué no?". Bernard Shaw***

"Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana", quizás hayas escuchado esta frase en algún momento de tu vida, pero ¿esto es solo una frase más del montón?, para mí la respuesta es un rotundo no, esta simple frase contiene la sabiduría de la que los maestros como Jesús, Buda, Lao-Tse, la Madre Teresa, Leonardo da Vinci, William Shakespeare, Carl Jung, Nikola Tesla, Albert Einstein, David Hawkins, entre otros miles que pasaron por este mundo se sirvieron para expresar y hacernos conscientes a todos de nuestra esencia divina, cada uno a su manera y con sus herramientas. La intención de este programa es volver a conectar con tu esencia divina o universo, Dios o Fuente como más te guste nombrar a esa energía que está en todas y cada una de las cosas y seres

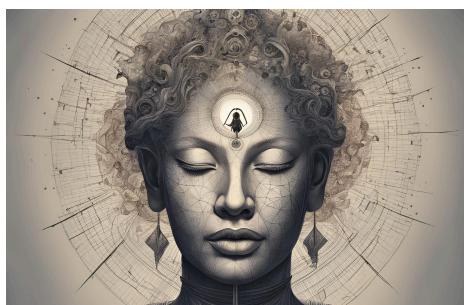
que habitan en este mundo. En el transcurso del programa vamos a aprender a reconectar con nuestra verdadera identidad mediante prácticas muy sencillas de fácil aplicación pero con beneficios que vamos a poder percibir en un corto periodo de tiempo, si cultivamos el hábito de realizarlos, ya que “Saber y no hacer es no saber”. Seguro hay cosas en este material que ya conoces y cosas nuevas que vas a descubrir, pero la información sin acción no es más que datos, formas, fórmulas que pueden brindarte una nueva visión/concepto sobre algún tema en particular, logramos integrar esa información y la transformamos en conocimiento, en sabiduría cuando la aplicamos de manera consciente con todo nuestro poder, logrando de esa manera formar una nueva conexión neuronal. Es así que fuimos creando nuestra vida actual, integrando información sobre quienes somos y de cómo funciona el mundo, qué es lo bueno y lo malo, lo posible, lo imposible, lo verdadero o lo falso, esta información es brindada por otras personas a medida que vamos creciendo y nosotros al principio de manera consciente aplicamos todo lo aprendido, hasta que ese proceso pasa a formar parte de nuestro subconsciente. Antes de comenzar y de seguir ampliando estos temas vamos a realizar un breve repaso de conocimientos, con los que de seguro ya estás un poco o bastante familiarizado/a, en caso de no ser así ese conocimiento te servirá como punto de partida para realizar tus propias investigaciones y sacar tus conclusiones. Un buen maestro no es el que brinda todas las respuestas, porque eso quitaría de la ecuación el tener que pensar, probar y fallar, medios por los cuales se alcanza la maestría en algún campo determinado.

Una sociedad que acepta todo lo que se le dice como verdad absoluta y no somete esa verdad a juicio para analizar y comprender bajo sus propios medios si eso que se expresa como verdad es solo una percepción, un punto de vista o una mera opinión acerca de algo, es una sociedad que está condenada a la esclavitud mental, a vivir prisioneros en una cárcel ficticia que se crea marcándonos nuestros propios límites, contándonos historias de por qué no podemos ser felices y realizar nuestros más preciados sueños. Por eso te invito a que sometas a juicio todo lo que hoy consideras como una verdad absoluta, por supuesto también te invito a que no creas, pero tampoco rechaces una palabra de lo que se expresa en este programa sin antes ponerlas a prueba y tener tu propia experiencia. Ahora sí, hecha esta introducción al programa, ¡comencemos!

## Mapa de creación

***“En cualquier momento de nuestras vidas tenemos dos opciones; dar un paso adelante hacia el crecimiento o volver a la seguridad” Abraham Maslow***

Por medio de un pequeño mapa vamos a realizar un breve repaso por información básica sobre como creamos nuestra realidad, pero siempre es importante recordarla ya que el cerebro aprende por repetición. Así es como le dimos forma nuestra vida actual:



## MAPA DE LA CREACION:

### **1-NIVEL DE CONSCIENCIA >2 CREENCIAS > 3-SER = REALIDAD**

**1-\*\* NIVEL DE CONSCIENCIA\*\*:** Nuestro nivel de conciencia puede ser entendido como nuestra capacidad de hacer conscientes los procesos mentales e internos que generalmente pasan desapercibidos para nuestra mente consciente, que solo puede procesar apenas una pequeña parte de toda la información que obtenemos a través de nuestros sentidos, mientras que nuestro subconsciente se encarga de procesar la mayor cantidad de datos a una mayor velocidad. Por eso decimos que ser más conscientes de esta información que procesamos sin darnos cuenta (inconscientemente) nos va a ser de vital ayuda a la hora de transformar nuestras vidas. Elevar nuestro nivel de conciencia nos permite dejar de ser "robots" que solo reaccionan a lo que ven (no crean la realidad) manejados por nuestro propios programas que se ejecutan de manera inconsciente y empezar a ser responsables de todo lo que está en nuestras vidas, nos guste o no nos guste, y el primer paso para hacernos responsables, es aprender cuales son esos procesos mentales e internos que nos llevan a pensar, sentir y actuar de la forma que lo hacemos habitualmente. A mayor nivel de conciencia mayor es nuestro entendimiento del mundo interno o espiritual, mundo que nos abarca a todos y todo, ya que como la ciencia pudo demostrar todo es energía todo vibra a diferentes frecuencias creando así la materia, lo que muchos consideran como lo "real" lo que puedes ver y tocar, no es más que energía densa vibrando a una baja frecuencia creando así la ilusión de algo sólido. Toda esta energía que forma las diferentes cosas que vemos en el mundo (energía que también nos forma a los humanos) es en su más pura esencia la misma energía. El nivel de conciencia es lo primero en el mapa de la creación porque en su más profundo entendimiento hace referencia a ser conscientes de nuestra propia existencia y esta experiencia puede ser posible cuando nos despojamos de nuestros juicios (creencias) y entendemos que no somos lo que pensamos, ni lo que sentimos, ni lo que tenemos, que como pudimos ver al principio de este material y vamos a seguir viendo a continuación, eso que pensamos no es nuestro propio pensamiento ya que desde que nacemos se nos

dijo qué pensar y por consecuencia qué sentir, a que darle importancia y a que no, entre otras muchas cosas.

**2-\*\*\*\* CREENCIAS:** Nuestras creencias están determinadas por nuestro nivel de conciencia como se puede apreciar en el mapa de creación, mientras más elevada sea nuestra conciencia más elevadas van a ser nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Una gran parte de la sociedad y de las personas con las que generalmente nos relacionamos se mueven en bajos niveles de conciencia teniendo así como consecuencias creencias que van en sintonía con ese nivel. Vivimos en un mundo donde la mayoría de la población no se creen merecedores de la felicidad, de la paz, de la abundancia, del amor, de todo lo que consideramos como lo lindo y bueno de la vida. Esto se debe a como dijimos al principio las personas que nos enseñan sobre el mundo son personas que se mueven en bajos niveles de conciencia y nos transmiten las creencias que van acorde con ese nivel, sin una mala intención me parece importante aclarar esto, acá no estamos para juzgar sino para comprender este juego llamado vida al que todos estamos jugando pero sin las reglas claras. Teniendo en cuenta toda esta información podemos decir que nuestras creencias no son nuestras creencias, sino son los juicios y opiniones de otras personas que adoptamos como nuestras, a través de la repetición continua, al principio conscientemente, luego ya de manera inconsciente (el famoso piloto automático). De estos juicios y opiniones se forma una creencia; "la vida es una lucha", "no hay suficiente para todos", "la felicidad es algo que está fuera de mí", "el que ama sufre", "la vida es injusta", "voy a estar en paz cuando consiga eso que quiero", "la gente es mala por naturaleza", "si querés conseguir algo grande prepárate para sufrir" etc., estos son algunos ejemplos de creencias que tenemos los seres humanos implantadas en nuestro subconsciente y vamos por la vida preguntándonos por qué nos cuesta ser felices, estar en paz, hacer mucho dinero o cumplir nuestros sueños, la respuesta a estas preguntas es muy fácil, nos cuesta lograr o conseguir todo eso, porque va en contra de nuestras creencias, de ahí provine nuestra "lucha" con la vida. Como podemos apreciar no se trata de una lucha contra la vida, si no, contra nosotros mismos, deseamos una cosa como puede ser tener mucho dinero o ser felices, pero esto que deseamos va en contra de nuestra programación, por que "hacer dinero es difícil", "los ricos son malos", "voy a ser feliz cuando tengo lo quiero" o "soy pobre, no me alcanza el dinero, nunca voy a poder ser feliz", estas creencias también son energía que se desprende de nuestro ser y le dan forma a nuestra realidad. Esta lucha interna que se genera, se va a materializar en forma de problemas externos que nos indican donde debemos poner el foco y trabajar.

**3- SER:** Nuestro Ser puede ser entendido como la respuesta a la pregunta ¿quién soy?. Si vemos el mapita de creación podemos observar que nuestro Ser se forma a partir de integrar las creencias (adoptarlas como propias) y a medida que avanzamos en este juego llamado vida, vamos pasando por el filtro de nuestras creencias todo lo que nos pasa. Vamos encajando los acontecimientos como si de piezas de rompecabezas se

tratase para que encajen en la “realidad” que nos hemos creado. Una pregunta muy útil para hacernos y que a modo de ejemplo nos viene muy bien para entender esto de las creencias que forman el Ser, sería; “¿Qué tan merecedor de lo que sueño me siento?” La gran mayoría de personas tiene un autoconcepto (quien soy = Ser) negativo, según el libro “Un curso de milagros” tu concepto del mundo depende del concepto que tienes de ti mismo, por eso es importante si querés transformar tu vida, debes autoconocerte saber quién eres, ya que todo lo que pensás, sentís y hacés es una constante reafirmación de quién crees que eres.

Ya una vez echo este breve, pero necesario repaso para ponernos en contexto de como fuimos creando la percepción de lo que llamamos la realidad, estamos en condiciones de empezar a trasformar la manera en la que nos percibimos a nosotros y al mundo.

## **Tu mundo interior, tu guía**

***“Cuida tanto de tu mundo exterior como del interior porque ambos son lo mismo” reflexión budista***

Cuando hablamos del mundo interior nos adentramos en lo invisible en lo esotérico, el mundo interior puede ser entendido como nuestra esencia mas pura, nuestra verdadera identidad, que esta conectada al campo de información que le dio y da vida a este gran universo no dejando nada al alzar, solo basta que observes la perfección que hay en la naturaleza o la perfección con la cual se diseño nuestro cuerpo, que a pesar de recibir un maltrato continuo ingiriendo alimentos que solo deterioran nuestra salud, el cuerpo sigue realizando los procesos esenciales para nuestra supervivencia, esto demuestra la complejidad y dedicación con la que fuimos creados. De seguro esto ultimo que expusimos (cuando hablamos de que fuimos creados) va a causar en algunas personas una resistencia ya que el trabajo del ego (vamos a hablar mas adelante de esto) es hacernos sentir que nos auto-creamos de alguna manera, y nos mantiene buscando fuera de nuestro mundo interior las respuestas a las preguntas mas profundas a cerca de esta experiencia que llamamos vida. En algún momento en la historia de nuestra evolución, el ser humano se sirvió de la religión organizada las respuestas a esas preguntas, aceptando todo lo que provenía de personas que decían tener todas las repuestas, curas, obispos, cardenales o el mismo papa. Estas personas decían saber cual era la voluntad de Dios, que ya no había necesidad de buscar la verdad, se nos dijo que era Dios, que espera Dios de nosotros, como actúa, que es pecado, que no es pecado, que hay que hacer, que no hay que hacer, entre otras muchas cosas. Hoy en día casi sin darnos cuenta nuestra visión de como funciona el mundo y de que es Dios proviene de la religión, incluso si te consideras ateo. Por eso el trabajo mas importante que debemos realizar, siempre y cuando tengamos como meta evolucionar y experimentar una vida mas grandiosa y elevada, es empezar a comprender y despojarnos de creencias que no nos permiten vivir la experiencia que anhela nuestra alma. Lo expuesto en este material

solo escarba en la superficie de estos conceptos, como dijimos al comenzar el programa solo a través de un verdadero deseo de transformación y entrega, es que podemos alcanzar la maestría. El mundo interior es un lugar no físico, al cual no podemos acceder usando nuestros cinco sentidos, esta quizá sea una tarea bastante difícil de realizar para personas que son muy racionales y que solo creen en lo que ven. Expandir nuestra conciencia hacia un mundo infinito de posibilidades por medio de información que nos aporte una visión más grandiosa de nosotros mismos es un excelente punto de partida para iniciar nuestra transformación, ahora bien, cuando hablamos de conectar con un mundo interior hablamos de cambiar nuestra atención de lo externo a lo interno y este cambio de enfoque no podemos hacerlo por medio de nuestra mente racional, mente que busca en el espejo de la memoria la información necesaria para que todo lo que percibimos por medio de los sentidos tenga una coherencia y se acople a la visión del mundo que adoptamos a lo largo del tiempo. Hay una frase que expresa este concepto de manera sencilla y que de seguro escuchaste en algún momento: "No vemos el mundo como es, vemos el mundo como somos". Sin darnos cuenta, vivimos reafirmando por medio de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones quienes somos, por eso, si nos percibimos como un ser limitado y tenemos una visión de Dios o de la Fuente universal como una entidad caprichosa que te dio libre albedrío para elegir qué hacer, pero si no haces lo que él quiere te va a castigar, lamentablemente querer conocer y conectar con nuestra esencia divina va a estar muy alejado de nuestras posibilidades. Antes de desarrollar cómo podemos reconocer y conectar con nuestro interior, me parece importante que empecemos a ser conscientes de que la sociedad, a lo largo del tiempo, le ha entregado a otros humanos el poder para que decidan por ellos, limitándose a seguir lo que estas personas determinan como verdad absoluta, teniendo como consecuencia una incapacidad de conectar con nuestra sabiduría interior, ya que desde que llegamos al mundo el mensaje que recibimos de manera subliminal por parte de nuestro contexto es: "No pienses por tu cuenta, nosotros pensamos por vos", y sin darnos cuenta cargamos con esta creencia toda nuestra vida, aceptando todo lo que se nos dijo, porque ¿qué vamos a saber nosotros del mundo si somos un simple humano, no?. Se nos manipula hace miles de años a través de la culpa y fomentando el miedo, por eso sentimos en algún punto que pensar diferente al resto está mal y que si pensamos diferente nadie nos va a aceptar, entonces solo nos dedicamos a encajar, a pertenecer, aunque eso implique ir en contra de lo que sentís, reprimiendo tus anhelos de Ser mas y resignándonos con una vida que no nos complace, que no nos apasiona, que no disfrutamos, y nos decimos a nosotros mismos; "eso es lo normal, a todo el mundo le pasa, ¿no?".

Otro punto importante al que quiero volver a hacer referencia es acerca de cuál es nuestra visión de Dios, ya que de manera inconsciente esta visión moldea nuestro mundo. Si percibimos a Dios como una entidad amorosa, benevolente, todopoderosa, pero que te va a amar siempre y cuando hagas lo que te ordena y lo que Dios pide a

cambio de su amor solo lo saben las diferentes religiones y nadie más que ellos tienen la autoridad para hablar sobre la palabra de Dios, tú y yo solo tenemos que obedecer si es que no queremos ir al infierno y estar condenados a un sufrimiento eterno. Esta visión por más loca que suene en este momento es la visión de Dios que dio forma al mundo tal y como lo conocemos hoy en día, visión que acompaña a muchas personas, visión que está muy arraigada y oculta profundamente en su subconsciente y todo lo que hacen es actuar según estas creencias que hacen ver a Dios como un ser al que hay que temer, venerar y no hacer enojar bajo ningún concepto porque es muy vengativo y puede desatar su ira sobre ti. ¿Qué tanto podemos llegar a evolucionar como humanidad con una visión tan limitada de la entidad que le da vida a este universo sin que tú ni yo tengamos que hacer nada?, por que el día llega y el sol brilla sin que tú hagas nada, las nubes se forman en el cielo, el pasto, las flores y los árboles crecen sin que tú hagas nada, las estrellas se posan en el cielo y llega la noche sin que tú hagas nada, el mar y sus olas acarician las costas sin que tú hagas nada, tu corazón late, tu sangre se distribuye por todo tu cuerpo, tus células se regeneran, tus heridas sanan, tus uñas, tu pelo crece sin que tú hagas nada, tu cuerpo crece y tus órganos se adaptan, hay todo mundo de complejidad y armonía hasta en la mas ínfima parte de nuestro cuerpo y del mundo. Pensa en cuantos procesos se producen sin que tengamos que hacer algo de manera consciente. Simplemente hay un campo de información que se encarga de que estas tareas se ejecuten con una perfección y sincronicidad dignas de asombro y admiración de quien sea capaz de percibirlas. Cuando hablamos de conectar con nuestro mundo interior o esencia divina hacemos referencia a volver a nuestra fuente a nuestro origen que sin ningún tipo de dudas es puramente espiritual y está profundamente ligado a este campo de información que le dio vida a este universo, no estás separado de la conciencia universal, en esencia eres energía, todo lo es y esta energía proviene de una misma fuente, eso que solemos llamar Dios. Esto ya es un hecho científico que la mecánica cuántica se encarga de investigar queriendo abrir las puertas para tener otra percepción del mundo, una percepción en la que dejamos de ser una especie de máquina que vive en un mundo donde todo lo que acontece no tiene ningún sentido, a vivir una experiencia en la que entendemos que todo está conectado y que lo que nosotros pensemos afecta de manera directa al mundo de la forma.

## **Trabaja en el campo donde todo se crea**

***"La relación mas importante en la vida de una persona es su relación con lo infinito"*** Jorge Bucay

Cuando empezamos a poner la energía en ir hacia adentro, empezamos a conocernos realmente, ya no buscamos estar entretenidos, que más que estar entretenidos yo le llamaría estar distraídos, tampoco perdemos el tiempo buscando a los responsables de nuestra situación actual. Cuando decidimos trabajar en nuestro interior, es porque entendemos que lo que percibimos como realidad solo es un efecto de una causa mayor

y esa causa mayor es lo que llevamos dentro. Para poder conectar con nuestra esencia, debemos estar dispuestos a entregarnos a esa tarea. Esto no significa que vamos a estar meditando bajo un árbol todo el día, sino que vamos a poner toda nuestra atención y compromiso en un acto tan simple pero tan poderoso que las entidades que buscan controlar a las masas siempre han querido evitar que lo hicieras, y esto es observarnos, conocernos, saber dónde están nuestros propios límites, identificar nuestras creencias acerca de nosotros, acerca de Dios, acerca de la felicidad, las relaciones, el dinero o de cualquier tema que puede tener una relevancia para la vida en general. Cuando comenzamos a observarnos, hay dos maneras de hacerlo: una es por medio de los ojos del ego y la otra es por medio de los ojos del alma. Ambas nos llevan hacia caminos muy diferentes y es importante identificar por medio de qué ojos nos estamos observando.

## Los ojos del ego

***"El ego no es malo ni es un enemigo, solo es una ilusión que se ha de liberar para que algo mejor pueda reemplazarlo" David Hawkins***

El ego surge de nuestro proceso evolutivo, gracias a nuestro ego pudimos evolucionar y llegar hasta el punto que estamos hoy en día. El ego nos permitió reconocernos como seres individuales (yo) y por medio de ese reconocimiento pudimos ponernos como máxima prioridad nuestra propia supervivencia. El ego comprendió que esa supervivencia podría darse por medió de extraer energía del mundo exterior (alimentándonos de plantas y animales). Nuestro ego fue evolucionando junto con nosotros a tal punto que no podemos reconocer que las necesidades del ego ya no son nuestras necesidades, y esto se da porque hay una identificación constante con el ego, que no nos permite conectar con nuestra esencia o mundo interior, ya que el ego sigue proyectando su propia supervivencia en lo externo. Esa proyección, de que nuestra supervivencia se encuentra en el mundo exterior, nos hace vivir en ansiedad o depresión, porque el ego es el que toma el control de nuestra vida. El solo quiere seguir viviendo y que dependas de él, como lo hacia hace miles de años atrás, pero para poder seguir viviendo tiene que asegurarse de que creamos que es nuestra voluntad la que nos impulsa a vivir en base a lo externo y no la suya. Los mecanismos que usa el ego para seguir viviendo son muchos y si hay algo que en verdad de la asusta a esta mascota salvaje que debemos tener controlada, como dice el doctor David Hawkins, es que conectemos con nuestro interior, eso le asusta, porque sabe que peligra su existencia si empezamos a hacernos responsables de nuestras vidas y nuestra verdadera esencia asume el control del asunto. Cuando nos observamos por medio de los ojos del ego nos percibimos separados de la fuente de la vida, anteriormente dijimos que esa es la función del ego y como no hemos recibido suficiente información sobre este tema cometemos el error de identificarnos con el ego y hacemos de sus necesidades las nuestras, como ya hemos dicho. Si nos analizamos por medio de los ojos del ego jamás seremos lo suficientemente buenos, exitosos, felices o merecedores de algo maravilloso,

sin importar lo que pudimos haber logrado, por que el ego nos recuerda por medio de imágenes o pensamientos que proyecta en nuestra mente los motivos por los cuales podemos o no podemos sentirnos felices y estar en paz. Si logramos estar en paz, eso significaría el fin del ego ya no seria útil, por eso es muy importante que reconozcas que sus necesidades no son las nuestras, nunca va a ser suficiente para el ego porque eso seria su propio fin, el ego quiere mantenernos prisioneros en nuestra propia mente, haciéndonos sentir que lo necesitamos, que sin el no seriamos nada, cuando solo lo que busca es su supervivencia, que no podría ser posible a menos que nosotros le demos el alimento que necesita para poder existir. Alimentamos a nuestro ego cuando nos identificamos con lo que pensamos y sentimos, sin darnos cuenta que los pensamientos como ya estuvimos viendo al comienzo del programa son un producto de un patrón atractor que solemos llamar inconsciente colectivo, cuando muchas personas tienen arraigadas en su inconsciente las mismas creencias esto genera una energía tan poderosa que tiñe el planeta y esa energía interfiere con nuestra propia vibración y sin darnos cuenta somos afectados por el patrón atractor negativo en el que se encuentra la mayoría de población (viviendo por medio del ego), para poner un ejemplo a esto, una de las creencias arraigadas que tenemos en nuestro inconsciente colectivo que esta siendo impulsada por el ego es; "no hay suficiente para todos" y lo tenemos tan asimilado que le decimos; "equilibrio natural", cuando sin saberlo lo que hacemos es crear entre todos esa experiencia en la realidad, creyendo que no hay suficiente dinero, suficientes recursos o suficiente comida para todos, y luego pensamos; "pero bueno que podemos hacer si así es la vida ¿no?", y nos condenamos como sociedad, porque primero nos condenamos como individuos a sufrir estas creencias de carencia que se transforman en realidad. La mayoría de veces cuando alguna persona comienza a hablar sobre algún tipo de igualdad enseguida se lo tacha de comunista y se lo demoniza, hay todo un sistema armado para que nos mantengamos luchando entre nosotros y mirando siempre hacia otro lado, el ego se encarga de buscar enemigos y villanos, por eso cuando hablamos de ser responsables de nuestra realidad actual el ego no lo tolera porque si el enemigo no esta afuera pasaríamos a ser nosotros nuestro propio enemigo cosa que también es errónea, pero los ojos del ego solo quieren un culpable algo en lo que descargar nuestra frustración de no poder estar en paz y ser felices, cosas que anhelamos en el fondo de nuestro corazón. Esto nos provoca vivir en una incoherencia constante que seria insostenible si alguien no tuviera la culpa, algo que también seria imposible si dejamos de ver al mundo por los ojos del ego. Todo esto que exponemos acá es signo de una sociedad que vive su vida usando los ojos del ego, poniendo toda su atención, energía y responsabilidad en lo exterior, en el otro, esperando que todo lo que considera malo cambie para luego poder cambiar ellos, ignorando por completo que así se perpetua el ego a si mismo. quitándonos el poder, haciéndonos sentir como victimas, en este caso de un sistema malo que nos maneja a todos como títeres, evitando a si que asumamos nuestra responsabilidad a seguir alimentando a ese sistema. Existen múltiples formas en la que el ego nos hace ver como las pobres victimas de la situación

confabulando excusas que nos quitan todo tipo de responsabilidad en el asunto, extrayendo a si un beneficio oculto de ese victimismo que puede llegar a ser, sentir la compasión de los demás, llamar la atención o desligarnos de la parte de responsabilidad que nos toca. El ego tiene muchas formas de camuflarse y hacerse pasar como nuestra voluntad, por ejemplo, el ego usa la critica a los demás como un medio para poder estar "en paz" con su propia experiencia y así evitamos el tener que cambiar ya que eso requiere aceptar que lo que estamos viendo nos pone incomodos y vulnerables y sentimos la necesidad de defendernos de lo que el ego percibe como un ataque, usando la critica como una forma de defenderse, mostrando a si lo vulnerable que nos percibimos cuando vemos al mundo con lo ojos del ego, porque solo una persona que se auto-percibe como victima gasta su energía criticando al resto, es decir, gastamos energía en defendernos de supuestos ataques que atentan con la visión del mundo que nos formamos, por eso es que muchas personas que no tienen suficiente dinero critican a los ricos, diciendo que son personas malas, porque pensar lo contrario implicaría replantearnos porque no tenemos suficiente dinero y para el ego lo mas importante es siempre tener razón y que la culpa la tiene el otro, no importa si eso nos condena a vivir una vida de sufrimiento e insatisfacción. Por estos motivos este es un tema que se debe tomar un buen tiempo para conocerlo y no caer en las trampas que el ego propone sistemáticamente, siendo la culpa, el sufrimiento, el miedo o la tristeza sentimientos que nos marcan que hemos caído en una de estas trampas, pero no solo el ego esta oculto de tras de estos sentimientos que consideramos negativos, también esta oculto en sentimientos como una falsa felicidad que podamos sentir, por ejemplo, cuando nos considerarnos mejor que otra persona, ignorando que los mecanismos que nos llevaron a esta conclusión fueron activados por el ego, por medio de la comparación, siendo esta una actividad recurrente en nuestro día a día que solo nos dirige por la senda del sufrimiento, ya que lo que estamos haciendo al compararnos con otras personas es permitir que algo ajeno a nuestro propio ser defina que tan capaces, abundantes, exitosos o extraordinarios somos, teniendo como consecuencia una paz y felicidad efímera, pero jamas duradera y real, porque para el ego siempre alguien debe perder para poder ganar y siempre alguien debe ser menos para sentirse mas y cuando percibe al otro "mejor" que nosotros nos hace sentir inferiores y desafortunados auto-compadeciéndonos de lo que somos, que curiosamente fue definido por medio de la vida de otro y no por una decisión consciente nuestra de que elegimos Ser. Estas reflexiones solo buscan ilustrar los artilugios que usa el ego para hacerse pasar como si de nuestra voluntad se tratase, hay que estar atentos para observar estos comportamientos e identificarlos como obras del ego, que tienen como único fin limitar nuestro poder, evitar reconocernos como seres divinos viviendo una experiencia humana, sumergiéndonos en un bucle constante de insatisfacción e inconformismo (el ego siempre quiere mas) por nuestros resultados, resultados que se van a seguir repitiendo como un patrón de vida si es que no comenzamos a recuperar el control del mecanismo de pensar, sentir y actuar según la visión mas grandiosa que tengamos de

nuestro ser. El conformarse con menos que eso va significar vivir una vida de frustración y profunda tristeza, por no escuchar al corazón que sabe lo que el alma anhela y siempre nos marca el camino, el gran maestro Wayne Dyer nos decía; "No mueras con tu música dentro" no te conformes con menos, no permitas que el ego sea quien dirija tu vida, ve y toca tu propia música esa que resuena en lo mas profundo de tu corazón. Un claro signo de que estamos siendo movilizados por nuestro ego cuando emprendemos, es que la estamos pasando mal y no disfrutamos del proceso de crear una empresa o hacer un negocio, porque sin darnos cuenta el ego extrae del sufrimiento un placer oculto que es "sentirse un mártir" esto se ve reflejado en creencias como; "si no duele, no vale" o "sin sufrimiento no hay victoria" estas son creencias arraigadas en el ego que están impulsadas por la culpa, por eso para "limpiar" esa culpa tenemos que sufrir, para poder sentirnos merecedores de un gran éxito. Estos son los caminos que recorre el ego para siempre tener el poder y hacerte sentir como un ser limitado y desconectado de las demás personas y de la fuente creadora, no es necesario luchar contra nada para alcanzar el éxito que deseamos y se que esto parece estar en contra de todo lo que se nos a dicho sobre el éxito y de como debemos sufrir y pasarla mal en post de lograr una mejor vida, tampoco hace falta luchar contra el ego, porque el echo de luchar contra algo implica darle un poder, reconocer que ese algo puede dañarnos, por eso lo que debemos hacer si queremos quitarle el control al ego es dejar de alimentarlo y lo alimentamos cuando no estamos en el momento presente, creando nuestra vida, sintiendonos bien ahora, no mañana cuando alcance eso que deseo. En este preciso momento estas creando la vida del futuro y generalmente nos pasamos la vida con el foco en dos momentos que no podemos controlar y sufriendo sus consecuencias estamos en depresión por el pasado y en ansiedad por el futuro y nunca estamos presentes. Dejamos que el pasado cree nuestro futuro, somos prisioneros en nuestra propia mente atrapados en patrones de pensamiento negativos, como podemos decir que hemos vivido plenamente todos los días si solo experimentamos las mismas emociones a las que tenemos adicción diaria. Cuando dejas de querer controlar el exterior y te centras en lo único que puedes influir realmente que eres tu, dejas de poner tu atención y energía donde quiere el ego y empezamos a poner atención y energía en autoconocernos, en estar presentes, en crear la vida que queremos volviendo a elegir quienes somos de manera consciente. La meditación y la contemplación son herramientas muy poderosas que nos ayudan a estar presentes y salirnos un poco de una mente que parece que nunca deja de pensar. Cuando meditamos entramos en contacto con lo sutil, conectamos con el campo de conciencia que todo lo crea, el ego queda a un lado y nos permitimos conectar con nuestra verdadera esencia, que siempre esta ahí disponible porque es parte de nosotros, solo que la rechazamos cuando permitimos ser dirigidos por el ego. En en silencio y tranquilidad podremos encontrar lo que en el ruido y distracción no, hay una constante sobre estimulación por parte de nuestro exterior, que no permite que estar en silencio sea una tarea sencilla, parece que necesitamos estar haciendo algo si o si, tenemos que estar ocupados. El camino del

autoconocimiento requiere, como ya dijimos, observarnos, conocernos, estar en contacto nosotros mismos, porque esto nos va permitir saber que es lo que tengo que trabajar o reconocer que patrón estoy repitiendo, si logramos reconocer y recontextualizar esto, habremos avanzado un gran trecho en nuestro camino de desarrollo o evolución, que nos permitirá gozar de todas las maravillosas experiencias que trae el echo convertirnos en nuevo Ser. La mejor meditación que podes realizar para iniciar es quedarte de 15 a 20 minutos en una habitación tranquila o en tu patio al aire libre, en silencio, estando cómodo/a, respirando y permitiendo que suceda lo que tenga que suceder, si ladra un perro o se escucha el murmullo de personas o los pájaros cantan, permite que eso suceda no es eso una distracción, porque esto no se trata de estar concentrados en algo, recuerda que a este mundo interior no se llega por medio de procesos mentales si nos mas bien de todo lo contrario, solo procura estar cómodo/a, respirar de manera relajada, tu mente y tu ego te van a decir que esto no funciona te van a querer distraer con pensamientos, pero tu solo obsévalos evita irte con los pensamientos, recuerda que no son tus pensamientos, simplemente los adoptaste como propios. No hay ningún objetivo que cumplir a la hora de meditar, si practicas de manera continua esto veraz que la conexión con los niveles mas altos de conciencia se dará de forma automática, solo tienes que sortear los obstáculos que tu mente no entrenada en esto de estar serena, te va a proporcionar a la hora de hacer tu meditación. Por otra parte el sol y la naturaleza también ayuda mucho a conectar con nuestra esencia, hay una gran cantidad información acerca de los beneficios que implica estar en contacto con la naturaleza. Recuerda que lo estamos haciendo con todo esto es poder obtener una nueva visión de nosotros mismos, porque si logramos reconnectar con nuestro poder interno, recuperaremos nuestra confianza en que todo lo que deseamos ser, hacer o tener es realmente posible, y que no solo tengamos la idea de que esto puede llegar a ser de esa manera, si no que podamos tener la real experiencia de que nuestros sueños son posibles, para eso es este programa, esa es su principal intención, volver a darte el poder, que te vuelvas a sentir merecedor de todo lo bueno y maravilloso, porque realmente lo eres, somos una extensión de la conciencia universal con la capacidad intrínseca de crear nuestra propia realidad, y llegar a creer esto solo es posible si nos permitimos transitar el camino de autoconocimiento. Este programa te brinda herramientas y conocimiento que estoy seguro que resonaran con tu alma, pero es solo por medio de la experiencia que podemos alcanzar la sabiduría. Este camino es para personas que buscan desarrollar su pleno potencial, su plena evolución, su plena paz y felicidad. Este programa no es milagroso ni tiene pretensiones de grandeza egocéntrica, este programa reconoce el potencial intrínseco de cada ser humano y desde ese conocimiento/certeza es que busca exponer los cimientos ya asentados en la mente, y que dichos cimientos mantienen en pie nuestra percepción de lo que somos y de que hacemos en este mundo, si no nos permitimos revisar y descartar lo que no sirva, se genera esa lucha interna de la que hicimos mención anteriormente, y esto solo nos va retrasar y quitar energía valiosa que necesitamos para crear la vida que deseemos.

# **Los ojos del alma**

## **"Aquieta la mente y el alma hablará" Buda**

Se dice que los humanos somos mente, cuerpo y espíritu y si queremos tener una vida en paz y prospera debemos cultivar estos tres campos que nos forman como lo que somos. Como pudimos ir repasando a lo largo del programa tenemos mucho trabajo por hacer con nuestra mente y también con nuestro cuerpo si queremos recuperar el control de nuestro ser, pero en el área del espíritu que podría ser considerada como el área de nuestra alma es un área a la que no le hemos dedicado el tiempo y compromiso necesario para comprenderla e integrarla a nuestra comprensión de quienes somos, yo le atribuyo la falta de comprensión o interés porque se trata de un tema espiritual y la sabiduría espiritual no llega usando los mismos mecanismos lógicos de entendimiento que usamos para otras cosas, la comprensión espiritual se da de manera natural cuando empezamos a despojarnos de creencias que nos limitan y empezamos a identificarnos con creencias que expanden nuestra conciencia de quienes somos y cual es nuestra relación con lo infinito o fuente de la vida. Una manera de resumir el desarrollo espiritual seria decir que se trata de soltar la versión limitada y básica que nos dijeron que somos y volver a reconectar con nuestra versión ilimitada y creadora, pero esta vez por nuestra propia cuenta, haciendo de este trabajo lo mas importante ya que el hacer esto y esta vez de manera consciente va a determinar que nuestro resultado o lo que llamamos nuestra existencia sea un hermoso placer y no una tortura constante. Si comenzamos a vivir usando los ojos del alma nos vamos a sentir con una gran ventaja en el juego de la vida porque el alma es quienes somos realmente, pero se encuentra bajo capaz y capaz de juicios y creencias que le dan forma a la realidad tal cual le percibimos, si creamos realidad a medida que pensamos, sentimos y actuamos, podes imaginar que realidad podes llegar a crear si te percibís como una entidad que en su esencia mas pura es energía y que por medio de sus pensamientos puede darle forma a la energía hasta transformarla en materia y que esta energía que somos es una extensión de la conciencia divina que creo al universo tal cual lo conocemos. Estoy seguro que tu realidad seria muy diferente a la actual ni mejor ni peor solo diferente ya que lo bueno y lo malo son juicios del ego. Lo espiritual no tiene que ver con la religión organiza ni con meditar como un monje todo el día dejando atrás nuestras cosas materiales para estar mas cerca de Dios, no es necesario hacer eso si no lo deseas, no existen lo que debo y no debo hacer, si no mas bien podes hacerte la pregunta; ¿es esto es una reafirmación de quien soy y quien quiero ser? esta simple pero determinante pregunta te va a otorgar la guía necesaria para transitar el camino de trasformar tu vida. Para finalizar con esta parte del programa que habla de nuestro mundo interior vamos a aclarar una vez mas que lo que estamos brindando en este material es una primera visión general de conceptos que si aplicados con convicción y sabiduría tienen el poder de manifestar muy rápidamente todo lo que deseemos, pero hay que tener en cuenta que solo estamos

rasgando la superficie de estos conceptos, invito a las personas que leen este programa a recibir toda la información posible sobre estos temas que nos llevan a una comprensión mas elevada de quienes somos y que venimos a hacer a este mundo. Cuando el alumno esta listo llega el maestro o los maestros, cuando estamos receptivos y enseñables todo es tierra fértil para nuestro propio crecimiento y evolución, cuando soltamos la recompensas que nos brinda el ego necesitando tener la razón a costa de encerrarnos en nuestros propios limites, nos volvemos seres que caminan mas livianos, que no gastan energía en afocarse en lo que no quieren de la vida, y avanzamos con un manto de claridad y luz, que solo puede ser posible conociendo y conectando con nuestra propia sabiduría interior. Esto lo se porque este programa es un fiel reflejo de esa conexión, porque hasta hace no mucho tiempo atrás trabajaba en la construcción, sintiendo que estaba en el lugar equivocado, frustrado e insatisfecho por no escuchar a mi alma que anhelaba hacer lo que estoy haciendo ahora por medio de este programa, que es recordarles a las personas que olvidaron su origen, de que fuente provenimos y que siempre que lo deseemos podemos regresar a esa fuente, siendo nuestra alma el canal para esa conexión, ver al mundo con los ojos del alma es ver al mundo como una oportunidad de elegir quien queremos ser y reafirmarlo en cada paso que demos, ver el mundo con los ojos del alma es ver el mundo con los ojos de Dios y ver al mundo con los ojos de Dios significa elegir que es lo próximo que vamos a crear.

## **Los juicios te limitan**

***“No existe nada bueno ni malo es el pensamiento humano el que lo hace parecer a si” William Shakespeare***

Cuando aprendemos que nuestras creencias son solo juicios, opiniones y formas en las que otras personas percibieron el mundo, podemos llegar a entender que lo que funciona para otros no debe si o si limitarse a que funcione para todos, sucede lo mismo cuando dejamos que nuestro pasado nos defina, y somos expertos en hacer esto y luego nos preguntamos porque siempre tenemos los mismos resultados. Cuando quitamos los juicios sobre algo, es decir, dejamos de pensar si eso es bueno, malo, positivo, negativo, lindo, feo, agradable, desagradable, etc, que es lo que hace nuestro ego de manera continua con todo lo que acontece en nuestras vidas, si logramos sortear estos obstáculos que no nos permiten percibir las cosas tal cual son en esencia, vamos a notar como poco a poco dejamos de sufrir los eventos de nuestra vida cotidiana, porque al quitar los juicios lo que hacemos es quitar la resistencia que tenemos a vivir esas experiencias, que nuestro ego cataloga como malas. Cuando decimos que algo que nos paso es malo inmediatamente lo que sentimos es una resistencia a transitar esa experiencia negativa, de ahí provienen los sentimientos como la frustración, la ira, la depresión o la ansiedad y sin darnos cuenta hacemos que estos estados negativos perduren en el tiempo, y llega lo que denominamos como sufrimiento que vendría a ser como una especie de castigo que nos damos a nosotros mismos por que las cosas no se

dieron como nosotros queríamos que se den, y sufrimos como un nene que esta encaprichado con algo y hace un berrinché si no tiene lo que quiere. Ahora que podemos ver que el sufrimiento es un castigo que nos auto imponemos por tener una percepción errónea al decir que algo es negativo, ya que no sabemos si eso que sucedió puede llegar a ser una bendición en potencia aunque siempre elegimos ver todo como una maldición en potencia. Tenemos una clara tendencia al dramatismo constante, lo que dificulta mucho las cosas si deseas tener una vida en paz, abundante y feliz, ya que si constantemente nos estamos quejando, sufriendo y victimizando esa es la energía que emanamos al mundo, energía que nos sera devuelta, porque lo que obtenemos de la vida esta altamente relacionado con lo que somos y con lo que le damos al mundo. Cuando tomamos la decisión de no hacer juicios, es porque entendemos que cada experiencia es una gran oportunidad para elegir quienes somos, comprendemos que podemos redefinirnos a nosotros mismos a cada momento, se podría decir que estamos en camino de la maestría ya que un maestro es aquel que es muy predecible en sus actos, porque se mantiene en su centro y no es un ser reactivo si no mas bien un ser que es consciente de su poder creador y cuida lo que piensa, lo que dice y lo que hace en todo momento, sin importar la circunstancia en la que se encuentre. Una herramienta que nos va a ser de grandísima ayuda para esta parte del proceso, que se basa en evitar gastar nuestra valiosa energía emitiendo juicios, criticas y condenas constantemente, es la técnica del dejar ir, es una técnica que el medico psiquiatra y maestro espiritual David R, Hawkins habla en su libro "Dejar ir: El camino de la liberación" libro que recomiendo profundamente ya que gran parte de este material esta inspirado por los conocimientos del doctor Hawkins. La técnica consiste en permitir sentir los sentimientos, que en esencia son energía, sin buscar reprimirlos como solemos hacer con los sentimientos que no nos gustan, los reprimimos o los evitamos porque no nos queremos "sentir mal" y es justamente esa resistencia la que nos hace sentir mal, porque tenemos juicios hacia los sentimientos, porque nos dijeron que hay sentimientos buenos y sentimientos malos cuando en realidad todos los sentimientos son parte de esta experiencia y si aceptamos unos y rechazamos otros, vamos vivir una experiencia incompleta, buscando constantemente el placer y resistiéndonos al dolor, cuando este ultimo es inevitable. El dolor forma parte de la experiencia de la vida, esto se llama dicotomía divina y hace referencia a que, por ejemplo, para que exista lo que llamamos día debe existir lo que llamamos noche o para que exista el amor debe existir lo que llamamos miedo, todo tiene su opuesto son dos caras de una misma moneda, por eso expresamos que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es una opción, porque el sufrimiento es resistencia y a lo que te resistes persiste. Cuando nos permitimos sentir todos los sentimientos en nuestro interior sin juzgarlos ni reprimirlos hacemos que su energía fluya a través de nosotros y siga su curso, si por el contrario nos resistimos y nos negamos a sentirlo detenemos el curso de la energía y esta se almacena en nuestro interior convirtiéndonos como lo que el doctor Hawkins denomina "ollas a presión" y podemos explotar en cualquier momento por tanta energía acumulada, y explotar no solo significa tener un

ataque de ira o entrar en una profunda depresión, también esta energía puede explotar en forma de enfermedades. Para finalizar con esta parte del material me gustaría aclarar que no es necesario ser perfeccionistas a la hora de abordar estas cuestiones, llevamos muchos años cayendo en las trampas del ego o emitiendo juicios, es completamente normal que esto nos vuelva a pasar una y otra vez, hay que evitar desesperarse o querer hacerlo perfecto, porque apuntar a esto sería caer en otra trampa del ego que es querer hacerlo perfecto o ser perfeccionista y eso no es lo que se nos pide, se nos pide que seamos íntegros, que significa poder integrar todos estos aspectos de nuestro ser, desde el amor, sin castigarte o culparte si las cosas no salen como las esperas recordá que esa es otra oportunidad para elegir quién sos y para aplicar la técnica del dejar ir.

## Las reglas de juego

***"Casi nadie afecta la realidad de una forma sistemática e importante porque pocos se consideran capaz de hacerlo"***

Cuando empezamos a ponernos en contacto con la información proporcionada en este programa es inevitable que nuestro nivel de conciencia se eleve y cambie nuestra visión de quienes somos y por consiguiente del mundo, el mantenernos en contacto con esta información es de vital importancia ya que el hábito hace al maestro, pero siempre y cuando los hábitos sean los correctos, y para tener los hábitos correctos necesitamos la información correcta, podemos practicar y practicar jugar al golf, por ejemplo, pero si la información que recibimos es que al golf se juega con los pies, por más práctica y hábitos o buena voluntad que tengamos jamás vamos a poder hacerlo bien, porque la información recibida es incorrecta, este ejemplo que puede resultar muy simple o tonto es para que pueda ilustrar de alguna manera que a lo largo de los años fuimos recibiendo la información incorrecta. Si jugamos a un juego sin tener en claro cuáles son sus reglas, este se convierte en un desafío bastante interesante, algunas mentes buscan respuestas, otras solo se dejan llevar, y otras se resignan a lo que tocó, porque muchas veces les parece imposible que las cosas en su realidad cambien. Hay de una manera intencionada y orquestada una desinformación por parte de entidades que no quieren que todos conozcamos las reglas de este juego, porque eso implicaría poner en jaque los privilegios que ellos obtienen al manejar y controlar a las masas, usando ese conocimiento a su favor, usando un doble discurso, como puede ser el caso de la industria farmacéutica, que se cree que usa sus recursos y avances tecnológicos para prevenir y curar enfermedades, pero si somos un poco observadores nos podemos dar cuenta que su enfoque no está en curar y prevenir, si no más bien en suministrar un tratamiento del cual vamos a depender a lo largo del tiempo, porque se nos dice que eso es lo más lejos que pudo llegar la ciencia de la medicina, empresa que claramente tiene a sus inversionistas (las grandes farmacéuticas tienen acciones que cotizan en la bolsa) a los cuales hay que prometerles rentabilidad en su capital invertido, accionistas que casualmente suelen ser los mismos que invierten en la industria alimenticia, siendo de

esta manera dueños de un circuito muy beneficioso para ellos, ya que si la gente se alimenta mal esto perjudicara a nuestra salud y nos veremos obligados a ir al medico y consumir los comprimidos que este nos recete, medico que fue instruido con una información que intencionalmente apoya a este circuito cerrando a si el circulo virtuoso que beneficia a unos pocos y perjudica al resto. Lejos de querer meternos en teorías conspirativas o que esto parezca un ataque a los médicos que salvan nuestra vida y nos ayudan a estar mejor, me pareció prudente poner un ejemplo de como se nos vende constantemente un doble discurso con la intención de polarizarnos y quitarnos el poder, siendo la idea central el decirnos de manera subliminal, que vos y yo no sabemos nada y que los que saben son los otros, los “expertos” y que a ellos son a los que hay que escuchar, habiendo expertos en economía, en salud, en política, en relaciones, en lo que pidas, pero da la casualidad de que por cada uno que escuches hay otro que puede tener una idea totalmente opuesta a ese experto en su misma área, y a si en ves de aportar luz a un tema solo nos polarizamos en extremos opuestos defendiendo cada uno su postura apoyándonos en las teorías del experto de turno. Si queremos jugar con las reglas de juego hay que saber y conocer de que manera se nos indujo a este estado de adormecimiento y esclavitud inconsciente, ya que ahí esta la clave de todo este asunto, porque la ignorancia es material para hacer esclavos baratos. A si nos quieren, ignorantes de los procesos mentales y internos o espirituales con los que le damos forma a nuestra realidad, porque al principio fue la iglesia la que decía y decidía todo, y ahora va a ser la ciencia y la tecnología, los medios por los cuales nos van a querer quitar nuestro poder. Lo único que deseo escribiendo estas palabras no es despertar la ira o la frustración porque a si nos quieren, lo que busco es despertar la conciencia de que estamos jugando un juego y lo primero que hay que hacer cuando jugamos es conocer la reglas y segundo divertirnos y pasarla bien porque esto significa que estamos despiertos y recuperamos el control de nuestro avatar dentro del juego, y ya estamos listos para jugar con toda nuestra energía. Cuando mas arriba expusimos sobre que nuestro nivel de conciencia determina nuestra realidad es muy importante saber que los niveles de conciencia mas elevados en los que nos podemos mover son el la paz, la alegría y el amor, estos niveles de vibración o estados del Ser siempre están disponibles para cualquiera de nosotros que elija de una forma consciente el dejar de ser un prisionero de su propia mente y adopte una nueva percepción de si mismo, de Dios y de la vida, somos una verdad trina somos mente, cuerpo y alma las tres áreas que nos forman como humanos las tres igual de importantes, encargarte de cultivarlas y honrarlas con tus pensamientos, sentimientos y acciones, recordá que cualquier cosa en la que creamos firmemente, nos convenceremos a nosotros mismos de que es verdad, y que cualquier cosa que reconozcamos como verdad, se transformara a si misma en una realidad a si de poderosos somos. Este es el mensaje que muchos maestros dieron y van seguir dando por los siglos de los siglos porque la verdad es inmutable e inamovible y siempre se impone ante la falsedad, porque la verdad no busca convencer a nadie de nada, la verdad se presenta ante aquellas almas que sienten que existe algo mas en este

mundo que solo subsistir, tu alma es una verdad a si tanto como lo es tu cuerpo y tu mente. La espiritualidad debería ser el camino del futuro junto con la ciencia y la tecnología, porque si no reconocemos nuestra esencia divina y la integramos en nuestros planes futuros estamos cometiendo un gran error que puede desembocar en nuestra propia extinción. Si solo somos guiados por el ego que busca división y separación, la razón por la que este mundo no colapsa aún es porque hay personas que mantienen el equilibrio del mundo vibrando en los niveles más altos de conciencia sirviendo de ejemplo para otras almas que desean lo mismo, por eso se dice que centrarse en uno mismo es servir al mundo entero y eso es lo que te invito a hacer a partir de ahora, porque lo único en lo que tienes control es sobre tu propio ser, eso es lo único que puedes cambiar, lo demás que hay en tu vida recuerda que solo es un efecto y que tú eres la causa, espero y deseo que este material aporte luz sobre tu alma y sea el detonante para elevar tu nivel de conciencia y transformar tu realidad en lo que elijas. Muchas gracias por comprometerte con estos temas, estás ayudando a que el mundo sea un lugar más agradable para vos y para todos. GLORI IN EXCELSIS DEO.

## Datos para contactarnos

**Gracias por formarte con nosotros si deseas seguir expandiendo tus conocimientos de estos temas, te invito seguirnos en nuestras redes ya que siempre estamos compartiendo contenido, haciendo cursos y programas de estudio para que puedas rediseñar tu vida.**



**INSTAGRAM: aguscoceres.33**



**YOUTUBE: Agustin Coceres**



**Grupo de whatsapp: Soy del 1%**

