



David R Hawkins, Doctor en Medicina y Filosofía, con su esposa Susan

## Curación y Recuperación.

Julio 2013

### **Contraportada**

Este, el libro octavo de una serie progresiva basada en las revelaciones de investigación de la conciencia, fue el resultado de un grupo de conferencias impartidas por el autor a petición del editor original de Un Curso de Milagros, junto con miembros de varios grupos de autoayuda, que incluyeron a Alcohólicos Anónimos, Curso de Milagros, Centros de Curación por la Actitud, otros grupos de recuperación, y numerosos clínicos.

Nuestra sociedad vive en constante estrés, ansiedad, miedo, dolor, sufrimiento, depresión y preocupación. El alcoholismo, la drogadicción, la obesidad, los problemas sexuales y el cáncer están constantemente en las noticias. La humanidad en general ha tenido muy poca información sobre la forma de abordar los retos de la vida sin recurrir a los medicamentos, la cirugía o las consultas.

En este libro, aprenderás por qué el cuerpo puede no responder a los tradicionales enfoques médicos. Proporciona instrucciones específicas y directrices que pueden derivar en la curación completa de cualquier enfermedad. Se explica la importancia de incluir las prácticas espirituales al propio programa de curación y recuperación, y lo fácil que es incorporarlas al proceso.

*Curación y Recuperación* proporciona métodos probados clínicamente de auto-sanación que le permitirán hacerse cargo de su salud y vivir una vida feliz, saludable y plena.

. . . . .

David R. Hawkins, 1927- 2012, doctor en Medicina y Filosofía, fue director del Instituto para la Investigación Espiritual, S.A, y Fundador del Camino de la Devoción a la No-Dualidad. Está reconocido como investigador pionero en el campo de la conciencia, así como también lo está como autor, conferenciante, clínico, psiquiatra y científico. Ha servido como asesor a Católicos, Protestantes, y monasterios Budistas, apareció en importantes programas de televisión y radio, y dio conferencias en lugares tales como la Abadía de Westminster, el Fórum de Oxford, la Universidad de Notre Dame, y la Universidad de Harvard. Personas de todos los ámbitos de la vida y nacionalidades honran al Dr. Hawkins como un maestro de la consciencia avanzada, como ejemplo, recibió el título de “Destacado Maestro del Camino hacia la Iluminación” Su evolución espiritual es recordada brevemente en la sección “Sobre el Autor” a la conclusión de este libro. Su vida está dedicada a la elevación de la humanidad.

. . . . .

### **Descripción del libro en Veritaspublish.com**

Estas conferencias holísticas fueron presentadas por primera vez a diversas de organizaciones de recuperación y médicos de diversos orígenes. El énfasis se pone en la recuperación en su sentido más amplio - mental, físico, psicológico y espiritual. “Curar” significa hacer todo lo posible, en contraste con el “tratamiento”, que es limitado y corto de miras.

El autor se basa en una diversa experiencia clínica de más de 50 años como importante líder en este campo, como se destaca en mayor detalle en la serie de más de ocho libros sobre el tema, la conciencia humana, está íntimamente entrelazada con la salud, así como con el comportamiento y los fundamentos psicológicos de la existencia humana.

Esta guía de todas las conferencias es un compendio y está dedicado al alivio del sufrimiento humano en sus diversas expresiones. Curar verdaderamente es “hacerlo todo” en todos los niveles.

. . . . .

Este libro no pretende ser considerado un texto legal, médico, o de cualquier otro servicio profesional. La información proporcionada no sustituye el consejo o cuidado profesional. Si usted requiere o desea abogados, médicos, o cualquier otra asistencia profesional, debe buscar los servicios de un profesional competente. El autor, el editor y sus empleados y agentes no son responsables de los daños derivados de o en conexión con el uso o dependencia de cualquier información contenida en este libro.

. . . . .

## **Dedicatoria**

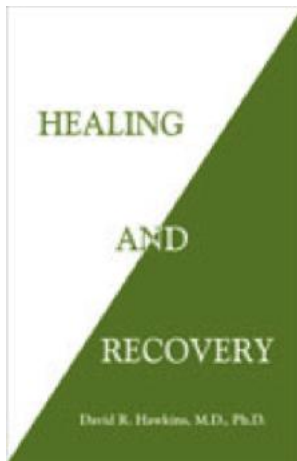
*Dedicado al más Elevado Bien:  
Físico, Mental y Espiritual*

# CURACIÓN Y RECUPERACIÓN.

Traducción: Amateur. Se presenta esta traducción libre del texto a la espera de su edición impresa en español. Edición de Junio de 2013.

Dedicado al Amor.

“Vive Tu Vida Como Una Oración.”  
Dr. David R Hawkins



Healing and Recovery (limited first edition printing)  
by David R. Hawkins, M.D., Ph.D.  
Copyright 2009

ISBN-13: 978-097150078-5

Institute for Advanced Spiritual Research

Veritas Publishing  
P. O. Box 3516  
W. Sedona, AZ 86340  
Teléfono (928) 282-8722  
Fax (928) 282-4789  
veritaspublish.com

Obra del autor publicada en español.

- “El Poder contra la Fuerza. Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano” (2001 -1995 original). Hay Hause  
Disponible en el grupo de estudio la versión en español de la Edición Oficial Revisada por el Autor publicada en Mayo de 2012.

- “El Ojo del Yo. Al Cual Nada Le Está Oculto” (2006 -2001 original) Ediciones obelisco.  
Disponible una Edición Revisada por el Grupo de Estudio “Descubriendo la Luz” de Noviembre de 2012.

-----  
¡ Os invitamos a todos a participar en el **Grupo de Estudio** de la obra del Dr. David R Hawkins en español  
**“Descubriendo la Luz” !**

#### **Web del Grupo**

<http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins>

#### **En GOOGLE**

[http://groups.google.com/group/descubriendo-la-luz/sub?s=duqn\\_hQAAACQBLffynfv5Bx6iCNBWZJqRC1zALBlqM5zBP5AaUuQw&src=email&hl=es](http://groups.google.com/group/descubriendo-la-luz/sub?s=duqn_hQAAACQBLffynfv5Bx6iCNBWZJqRC1zALBlqM5zBP5AaUuQw&src=email&hl=es)

#### **Perfil en FACEBOOK**

[http://www.facebook.com/descubriendolaluz.estudiantesdedavidrhawkins/friends?ft\\_ref=mni](http://www.facebook.com/descubriendolaluz.estudiantesdedavidrhawkins/friends?ft_ref=mni)

#### **El Poder Contra la Fuerza**

<http://www.facebook.com/groups/elpoderContralaFuerza/>

#### **Canal YouTube.com**

<http://www.youtube.com/user/DescubriendolaLuz?feature=mhee>

Página en **Scribd.com** <http://es.scribd.com/descubriendolaluzh>

#### **Espacio Português- Español- English**

<https://sites.google.com/site/livroespirituais/>

## **Traducciones Amateur Realizadas por el Grupo de Estudio.**

- “El Poder contra la Fuerza. Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano” (2001 -1995 original). Versión en español de la Edición Oficial Revisada por el Autor publicada en Mayo de 2012.
- “El Ojo del Yo. Al cual nada le está oculto” (2006 -2001 original) Ediciones obelisco. Edición Revisada por el Grupo de Estudio de Noviembre de 2012.
- “Yo”: Realidad y Espiritualidad.  
(Rev 2 Diciembre de 2011- 2003 original)
- “Trascendiendo los Niveles de Conciencia.  
(Rev 2 Marzo 2012 – 2005 original)
- Por el Camino de Luz (365 Citas) - (Junio 2011 – Febrero 2011 original)
- Curación y Recuperación.  
(Selección de Conferencias Holísticas; Preocupación, Miedo y Ansiedad; Perder Peso, Cáncer, La Muerte y el Morirse - 2009 original)
- 101 Caminos hacia la paz. Conclusiones del Seminario Paz.  
(Julio 2011 –de 8 de Agosto 2009).
- 101 Caminos para el éxito por David R. Hawkins. Seminario en Long Beach, de 3 de Octubre de 2009.
- 101 Caminos hacia la Felicidad por David R Hawkins. Seminario Felicidad, Prescott 25 de abril de 2009.
- No-dualidad: Investigación de la Conciencia y la verdad del Buda.
- Conferencia “Amor” 17 de Septiembre de 2011 citas de la última conferencia pública del auto y video subtulado con sus últimas palabras a los estudiantes.
- La Verdad contra la Falsedad. Como Discernir la Diferencia. (Sección IV La Conciencia Elevada y la Verdad. Tablas de calibraciones. 2005 original)
- Descubrir la Presencia de Dios. Devoción a la No-Dualidad.  
(Abril 2012 – 2006 original)
- Dejar ir: El camino de la Entrega. (Enero 2013- Noviembre 2012 original)

**Todos estos libros y literatura en español citada en ellos se puede encontrar en las páginas del Grupo de Estudio.**

## ***Libros de David R Hawkins***

*Dissolving the ego, Realizing the Self. Citas del autor.*  
*Along the path of Enlightenment. 365 citas del autor*  
*Healing and Recovery*  
*Reality, Spirituality and Modern Man*  
*Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality*  
*Transcending the Levels of Consciousness: The Stairway to Enlightenment*  
*Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference*  
*I. Reality and Subjectivity*  
*The Eye of the I: From Which Nothing Is Hidden*  
*Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*  
*Dialogues on Consciousness and Spirituality*  
*Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness*  
*Orthomolecular Psychiatry (junto a Linus Pauling)*  
*Letting Go: The Pathway of Surrender*

## ÍNDICE

Prefacio	Pag 8
Prólogo	Pag 9
Introducción	Pag 10
Capitulo 1: Un Mapa de la Conciencia	Pag 13
Capitulo 2: Asistir la Curación	Pag 28
Capitulo 3: El Estrés	Pag 46
Capitulo 4: La Salud	Pag 62
Capitulo 5: Primeros Auxilios Espirituales	Pag 79
Capitulo 6. Sexualidad	Pag 96
Capítulo 7: El proceso de Envejece	Pag 110
Capítulo 8: Gestión de Crisis Importantes	Pag 124
Capitulo 9: Preocupación, Miedo y Ansiedad	Pag 142
Capitulo 10: Dolor y Sufrimiento	Pag 161
Capitulo 11: Perder Peso	Pag 176
Capitulo 12: Depresión	Pag 194
Capitulo 13: Alcoholismo	Pag 210
Capitulo 14: Cáncer	Pag 226
Capitulo 15: La Muerte y El Morirse	Pag 240
Apéndices	
Apéndice A: Mapa de la Escala de la Conciencia.	Pag 252
Apéndice B: Como Calibrar los Niveles de Conciencia.	Pag 253
Apéndice C: Referencias.	Pag 260
Sobre el Autor	Pag 263

## PREFACIO

Estas son las transcripciones de una serie de conferencias abiertas al público originalmente presentadas en formato de video y ahora editadas y actualizadas por conveniencia en forma escrita. Este libro surge de una petición de la editorial original de *Un Curso de Milagros* (La Fundación para la Paz Interior), posterior a una gran reunión conjunta en la década de los 1980s en Detroit, Michigan, de los miembros de varios grupos de autoayuda, incluyendo Alcohólicos Anónimos, Un Curso de Milagros (UCDM), Centros de Sanación Actitudinal, y un número de médicos y grupos de recuperación.

A pesar de que las conferencias han sido adaptadas al formato escrito, permanecen cercanas a las presentaciones originales e incluyen referencias a descubrimientos de la investigación de la conciencia, así como a las premisas clínicas y espirituales. Se realiza una repetición intencionada de la información básica, ya que cada conferencia fue completa en sí misma. Una de las ventajas de la repetición es que el material se vuelve familiar y se absorbe sin esfuerzo mental o memorización. Es intrínsecamente simple, y las verdades inherentes se vuelven obvias y fáciles de asimilar. La información proporcionada es de carácter general y no pretende desplazar o reemplazar el consejo médico personal del profesional de la salud.



## PRÓLOGO

La información tiende a ser compartimentada, especialmente en la ciencia académica frente a la ciencia clínica y práctica (Hawkins, 2006, "Paradigm Blindness- La Ceguera del Paradigma"). Estas áreas, a su vez se separan de los principios espirituales y realidades, que posteriormente son también aislados de la profunda psicología, el psicoanálisis y la dinámica de grupos. La investigación Psicofarmacología avanza en su propio desarrollo, independientemente de todo lo anterior, al igual que la física teórica avanzada, la aparición de la dinámica no lineal y la teoría del caos. Cada disciplina se desarrolló dentro de las limitaciones de sus propios parámetros, porque no ha habido ningún contexto de la dimensión suficiente para incluir a todos ellos hasta el desarrollo de la ciencia clínica de la investigación de la conciencia. Esta proporcionó un contexto común de referencia y un paradigma de la realidad a través del ahora conocido "Mapa de la Escala de la Conciencia" (Hawkins, 1995, *Poder Contra Fuerza*).

Las ciencias tradicionales se limitaron a las dimensiones lineales y principalmente a los conceptos newtonianos de causa y efecto, incluidos en el nivel de conciencia de los 400s (ver mapa en el anexo), mientras que la realidad de la experiencia es no- lineal y subjetiva (y procede del nivel 500 en adelante). Los fenómenos son la consecuencia de la emergencia de la potencialidad como objetividad, un proceso por el que el contenido está sujeto al contexto global. Así, curar es el resultado de no sólo el procesos clínico, sino también de las potencialidades biológicas en general, que a menudo no se materializan sin el poder invisible de la orientación espiritual. La química está dentro de la previsión de la disciplina científica de Newton (contenido lineal) de la expectativa, pero la recuperación de la salud se ve enormemente facilitada por el poder invisible de las dimensiones espirituales de la intencionalidad de la propia conciencia (contexto no lineal).

El poder clínico y el impacto de la influencia del contexto espiritual es abrumadoramente mostrado por las millones de la recuperación de las enfermedades médicamente sin esperanza como es exhibido por los miembros de todo el mundo en las organizaciones basadas en la fe de la que Alcohólicos Anónimos y Un Curso de Milagros (UCDM) son buenos ejemplos. Puesto que los principios básicos de la recuperación basada en la fe están fuera del paradigma de la realidad de la ciencia académica, su importancia no se ha estudiado ni comprendido porque la ciencia académica era concernida solo al contenido y no al contexto. El surgimiento del Principio de Incertidumbre de Heisenberg finalmente otorgó respetabilidad al reconocer la realidad e influencia del efecto de la propia conciencia. Así, el poder de la intención llegó a ser reconocido como un importante factor crítico potencialmente catalizador del acto. (Ver *Mindful Universe* -Universo Consciente de Stapp para la correlación de la teoría cuántica, la conciencia y la intención).

## INTRODUCCIÓN

Las conferencias sobre curación y recuperación representan la integración y concordancia de la experiencia y la información de múltiples campos, incluyendo más de cincuenta años de práctica clínica que abarcan diversos campos de la curación, tales como la curación holística, la psiquiatría, la psicología, el psicoanálisis, la psicofarmacología, la medicina, y la aplicación de los principios espirituales, así como los conceptos y descubrimientos de la ciencia clínica emergente de investigación de la conciencia.

El desarrollo de la investigación de la conciencia fue comunicado en varias series de conferencias (Hawkins, 2002-2008), así como también en una serie de libros: *Análisis Cualitativo y Cuantitativo y Calibración de los Niveles de la Conciencia Humana* (Bell y Howell, 1995; Veritas publicación 1995 ); *Poder Contra Fuerza* (Veritas, 1995; Hay House, 2002), *El ojo del Yo* (Veritas, 2001), *Yo: Realidad y Subjetividad* (Veritas, 2003), *Verdad Contra falsedad* (Editorial Axial, 2005) ; *Trascendiendo los Niveles de Conciencia* (Veritas, 2007), *Descubriendo la Presencia de Dios: Devocional no dualidad* (Veritas, 2007), y *Realidad, Espiritualidad, y Hombre Moderno* (Axial, 2008). Una colección de las diapositivas de las conferencias y un Índice comprensivo de las Calibraciones también se encuentran en preparación.

Todo lo anterior da una descripción detallada así como explicaciones de la teoría, junto con la aplicación de una escala simple, calibrada de los niveles de conciencia y Verdad ejemplificada en el Mapa de la Conciencia. Los campos del sufrimiento calibran por debajo del nivel 200, y los niveles progresivos de la verdad están por encima de 200. La ciencia está en los 400s; las realidades espirituales comienzan en 500 (Amor) y progresan ascendiendo al 540 (Amor Incondicional), al 570 (santidad), y luego a los niveles de gozo de los estados Iluminados, y, finalmente, la Iluminación.

Los campos por debajo del nivel 200 potencian la enfermedad; Aquellos por encima de 200 apoyan la curación, incluyendo la ciencia médica, que calibra en los 400s. El poder espiritual de los niveles de conciencia de los 500s facilita la recuperación plena, que no es posible de otra manera

Todas las enfermedades son físicas, mentales y espirituales, y los más elevados niveles de recuperación son la consecuencia de abordar simultáneamente los tres niveles y viéndolos todos con igual importancia. La intención espiritual y contextualización aumenta el porcentaje de respuestas positivas del tratamiento estrictamente médico. Innata a la condición humana, sin embargo, son las inherentes limitaciones consiguientes al diseño evolutivo, algunas de las cuales pueden ser trascendidas y otras no pueden. Por tanto, la esperanza y la fe necesitan estar acompañadas por la entrega a y la aceptación de una Voluntad Superior. Como nuestra investigación ha validado, la vida no puede ser destruida; sólo puede cambiar la expresión de la limitada realidad lineal física a la ilimitada realidad espiritual no lineal.

## MAPA DE LA ESCALA DE CONCIENCIA

Visión de Dios	Visión de uno mismo	Nivel de Conciencia	Calibración.	Emoción	Proceso.
Ser	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Pura Conciencia
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Transcendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Fortalecimiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anhelos	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpar	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

**RECOPIACIÓN DE COMENTARIOS REALIZADOS AL MAPA DE LA ESCALA DE CONCIENCIA  
EN EL LIBRO CURACIÓN Y RECUPERACIÓN (Esta tabla no está traducida del libro  
original)**

Identidad con el cuerpo	Locus de la Verdad	Ganar/ Perder	Dios	Nivel de Conciencia	Calibración.	Niveles y Comentarios
i	i	i	Dios	Iluminación	700-1,000	
Te	La verdad	Gano,	como	Paz	600	555 Devoción y 560 Éxtasis
ves	en mi,	Gano,	libertad	Alegria	540	Transfiguración de la conciencia. Rev elación. Apertura de regiones completas del cerebro. 0*4% de la población mundial.
menos,	retomamos	Gamo	!	Amor	500	Predominio de las Endorfinas en la química del cerebro +500"s.
menos		!	!	Razón	400	
y	el propio Poder	----	!	Aceptación	350	390 Entusiasmo
menos	----	Si yo gano,	!	Voluntad	310	
como un	La	tu pierdes.	!	Neutralida	250	270 Mente Superior
cuerpo	verdad	!	----			
----	fuera	!	Temor			Por encima de 200.
Te	de	!	De	Coraje	200	Voluntad de discernir la v erdad. Energía en el cuerpo. Se producen endorfinas. Nivel de creación de las grandes industrias.
ves	mi	!	o			Campos de energía en dirección (+) Soporte a la vida.
como	!	!	a			
un	!	----	Dios	Orgullo	175	Por debajo de 200.
	!	Pierdo,	!	Ira	150	Duda y falta de confianza.
cuerpo	!	Pierdo,	!	Deseo	125	Incapacidad para discernir la v erdad.
!	!	Pierdo	!	Miedo	100	Posición de victim / carencia.
!	!	!	!	Sufrimiento	75	Campos de energía en dirección (-) Opuestos a la vida.
!	!	!	!	Apatía	50	
!	!	!	!	Culpa	30	
!	!	!		Vergüenza	20	

## **CAPITULO 1**

### **Un Mapa de la Conciencia**

Vamos a presentar el concepto de utilizar el enfoque de la conciencia para una variedad de problemas del hombre, tales como el estrés, el alcoholismo, diversas enfermedades, la depresión, el miedo y las pérdidas importantes, por nombrar algunos. Al hablar de estos retos, se hará referencia en varias ocasiones al Mapa de la Conciencia. Referiremos a él a menudo para explicar la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, que es tan importante para comprender en relación a la auto-sanación.

Para entender el valor del Mapa de la Conciencia en sí mismo, sin referencia a un problema en particular, vamos a describir sus implicaciones y utilidad en su aplicación a todos los problemas humanos. Es un modelo exponencial (en base 10) que evolucionó a partir de un material compuesto de décadas de investigación en una variedad de campos. En él se documenta por primera vez estos campos de energía e incluso son calibrados

Cuando se hace referencia a la conciencia, estamos describiendo esos dichos campos de energéticos. En el Mapa se muestran los campos generales de la conciencia que han sido calibrados en cuanto al poder del campo y a su dirección, como se indica por las flechas. Aquellos por debajo del nivel del Coraje a 200 se dirigen hacia abajo, y aquellos por encima del Coraje hacia arriba. Es importante la dirección de los campos de energía. Los que están en una dirección negativa no sostienen la vida y se les podría llamar "anti-vida". Los que están en la dirección positiva de la Verdad sostienen y nutren la vida. En la parte superior del Mapa, nos acercamos a una alineación con la Verdad y vemos que los campos de energía se vuelven más poderosos a medida que aumentan sus calibraciones numéricas.

La calibración de los campos comienza en cero, y lo que el mundo llama Iluminación calibra de 600 a 1000. La iluminación significa que uno ha trascendido la dualidad y la identificación con el pequeño yo personal. En el Mapa, estos niveles son lo que una persona por lo general significa cuando habla del 'yo' o 'de mi mismo'. Ellos representan el ego, que es el ser con 's' minúscula, en contraste con el Ser con 'S' mayúscula de la parte superior del Mapa.

A la derecha de la lista de campos de energía están las emociones asociadas a cada nivel específico. Más a la derecha está el proceso que está ocurriendo en la conciencia. El lado izquierdo del Mapa muestra la opinión que uno tiene de Dios y de la vida en cada nivel de la conciencia.

La persona promedio (si calibra por encima de 200) puede verificar estos números utilizando el sencillo sistema de la prueba muscular (descrita en detalle en el Apéndice B). Alguien puede probar presionando hacia abajo su brazo mientras dicen: "¿El miedo está por encima de 50? ¿Por encima de 60? ¿Más de 70? ¿Más de 80? ¿Más de 90? ¿Más de 100?" En 100, el brazo se debilita. Estas calibraciones han sido verificadas por muchas personas en todo el mundo durante décadas y son pragmáticamente muy útiles clínicamente, así como para la investigación. Empezando por la parte inferior del Mapa están los campos de energía llamados Vergüenza en el 20 y Culpa en el 30. La emoción que acompaña a estos niveles es odio a uno

mismo, y el proceso en marcha en la conciencia es una de auto-destrucción. La visión del mundo asociada a este campo de energía es la del pecado y el sufrimiento. Por lo tanto, el Dios de un mundo así tendría que ser el destructor último potencial, que además estaría enojado con la humanidad y lanzaría su alma eterna al infierno para siempre. Con una percepción así de Dios, uno no necesita realmente al demonio, así que no existe el diablo bajo esta 'visión de Dios', porque esa es realmente una representación demoníaca de Dios. Para muchas personas en el planeta, la muerte se presenta como un suicidio pasivo debido a la culpa inconsciente y al odio por uno mismo. (Esto se menciona más adelante, especialmente en relación con las adicciones.) El suicidio puede tomar la forma de no cuidarse a sí mismo, no apartarse cuando llega el autobús, volcar el coche, una sobredosis accidental de fármacos, comportamientos de alto riesgo, y otras.

La Apatía calibra a 50 y también tiene un campo de energía negativa. Las emociones de la Apatía son la desesperanza, la desesperación, el desaliento y la depresión, las cuales son resultado de la pérdida de energía. La Apatía lleva a ver un mundo sin esperanza, y el Dios de una condición desesperada de la humanidad estaría muerto o sería inexistente. Hay muchos escépticos, ateos, y filósofos que inconscientemente justifican cualquier posición particular que niegue la Realidad y tratan de racionalizarla, defenderla, y hacerla parecer sensible (véase *La Verdad contra la Falsedad*). Las ideas de que Dios está muerto y que el hombre y el problema de la vida no tienen remedio invalida el valor de la vida y por lo tanto son destructivas.

La apatía es como una anciana meciéndose hacia adelante y hacia atrás en su mecedora, mirando desesperadamente por la ventana después de recibir un telegrama erróneo diciéndole que su hijo fue abatido en combate. Gran parte del mundo vive en un estado de apatía, incluso países enteros y subcontinentes, donde las personas permanecen con la mirada vacía porque no hay esperanza y ni oportunidades. Alrededor de un tercio de la población mundial vive en los tres últimos estados del Miedo, el Sufrimiento, y la Apatía. La mujer que está meciéndose también ha tenido cambios adversos que se han producido en su cerebro. Podríamos agregar una columna al Mapa que dijera 'Química del Cerebro', porque este campo de energía de la Apatía deriva en un cambio en los neurotransmisores, formándose un estado clínico llamado 'desesperanza'. (Véase La Función Cerebral y el Diagrama de la Fisiología al final de este capítulo.)

Si la mujer de la mecedora comenzara a llorar y expresar emociones, entonces estaría mejorando y ascendiendo a un campo de energía llamado Sufrimiento, que se caracteriza emocionalmente por el pesar y los sentimientos de pérdida y desesperanza. El proceso en puesto en marcha en la conciencia es el desánimo. El Sufrimiento es la pérdida de la energía de la vida, el espíritu y la voluntad de vivir. Cuando se pierde la voluntad de vivir, entonces la energía del universo se pierde, lo que lleva a la depresión. Las personas en Sufrimiento ven un mundo triste y un Dios que los ignora.

El Miedo es el siguiente campo de energía, que también es negativo, pero que calibra a 100 y por lo tanto contiene mucha más energía. Puedes recorrer una gran distancia con el miedo. El miedo recorre a una gran parte del mundo y desempeña un papel muy importante en la vida de todos. La industria de la publicidad juega con nuestros miedos para vendernos productos. El Sufrimiento tiene que ver con el pasado, pero el miedo, como

normalmente lo experimentamos, es al futuro. El miedo se experimenta emocionalmente en la vida cotidiana de la persona promedio en tanto que preocupación, ansiedad o pánico. El proceso que ocurre en la conciencia es el de desinflado. Por ejemplo, el del animal que se encoge cuando está asustado.

Recuerde la escuela primaria cuando el profesor pidió a alguien una respuesta, ¿no se encogía todo el mundo y se esconden detrás de la persona que tenían frente a ellos? El miedo es un encogimiento y el miedo al futuro, sin embargo, tiene una gran cantidad de energía. Si sabemos de que debemos preocuparnos, la energía del miedo puede ser realmente beneficiosa como precaución.

Los estados inferiores en el Mapa representan en realidad el hecho de no afrontar el campo de la energía situado por encima de ellos. La manera de salir de la depresión es buscar en el temor que subyace a la depresión y darse cuenta de cómo por lo general toma la forma de "He perdido la fuente de mi felicidad." Todos estos niveles por debajo del Coraje tienen un campo de energía negativa derivada de ese mismo pensamiento, - el de que la felicidad proviene de algo fuera de nosotros mismos. Situar la propia supervivencia en algo exterior a nosotros mismos da lugar a estados de impotencia, victimismo, y debilidad en virtud de haber proyectado la fuente de poder de al exterior de uno mismo.

La depresión subyacente es el miedo de que uno ha perdido algo, porque el sufrimiento tiene que ver con la pérdida. Al conseguir que una persona se enfrente a ese miedo y lo maneje se supera rápidamente la depresión. Más tarde, veremos cómo ve la conciencia el miedo y presentaremos la técnica específica de cómo dejar de resistir el campo de energía del miedo dejándolo salir de manera que la depresión desaparece posteriormente.

El campo de energía por encima del miedo es el Deseo, que calibra en 125. Todavía es un campo de energía negativo, que se experimenta en la vida ordinaria como 'querer'. Se dan los sentimientos generalizados del querer y el ansiar, que son parte del campo de las adicciones y pueden convertirse en obsesiones y compulsiones. El proceso que está sucediendo en la conciencia es el de atrapamiento. Uno está dirigido por aquello que desea, y la fuente de la felicidad se ve como externa. La publicidad se aprovecha de esto creando el deseo a través de una conexión inconsciente; es un simbolismo con algo arquetípico en la mente inconsciente lo que crea el deseo.

El deseo puede dirigir toda la vida. Puede ser la motivación para tener éxito o ser famoso, tener mucho dinero, ser una celebridad, o para adquirir lo que uno piensa que va a traer la felicidad, como una relación especial. Lo que se quiere y se ansía suele ser insaciable, ya que procede de un campo de energía que nunca puede ser satisfecho. Se trata de un campo de energía continua y en funcionamiento que mantiene la creación de más deseos. Sin embargo, el campo de la energía puede ser utilizado positivamente como motivación e intención hacia el cumplimiento de los objetivos interiores y potenciales. La falta de internalización de las metas conduce a la frustración y al resentimiento.

La Ira, que calibra en 150, se acompaña de una gran cantidad de energía. Si la persona enojada sabe cómo utilizar la ira de manera

constructiva en lugar de destructiva, la energía de la ira puede llevar al progreso. A través de la televisión, la gente en los países del tercer mundo comienza a ver lo que tienen otras personas, lo que inflama su deseo, llevando a la frustración y la ira, y culmina en esa energía que se utiliza para crear todos esos movimientos sociales, cambios legislativos, y cambios estructurales en la sociedad. Por lo tanto, la ira puede ser utilizado para vigorizar la resolución y la determinación.

La ira que es presenciada o experimentada en la vida diaria es por lo general en forma de resentimiento. A un nivel más grave, puede conducir al odio, los resentimientos, rencores, y con el tiempo, incluso al asesinato o a la guerra. El proceso que se está produciendo en la conciencia es uno de expansión; por ejemplo, cuando un animal está enojado, se hincha. Cuando el gato se enoja, su cola se hincha a casi el doble de su tamaño normal, y el gato intenta parecer imponente. El propósito biológico de la expansión es intimidar con la propia apariencia al enemigo. La energía de la ira puede ser utilizada positivamente ya que perseguir algo mejor para uno mismo y por lo tanto pasar al Orgullo.

El Orgullo calibra en 175, lo que denota mucha más energía que los niveles inferiores. Sin embargo, el Orgullo todavía tiene un sentido negativo. Hemos oído que "el orgullo antecede la caída." Hay muchos ejemplos famosos en la historia que indican que el orgullo es una posición muy vulnerable (por ejemplo, la arrogancia). El Orgullo puede ser útil, ya que tiene mucha más energía que los niveles inferiores de la conciencia. Se expresa en la vida diaria como arrogancia, desprecio y sarcasmo. Su inconveniente es realmente la negación, y el problema es que el proceso en la conciencia es uno de la inflación.

Decimos que una persona Orgullosa tiene un cabeza cuadrada, farolera, es imposible de enseñar, no puede escuchar, o es de mente cerrada. Este nivel de conciencia conduce a una posición polarizada de la opinión que pone a la persona constantemente a la defensiva para tener 'razón', por lo que el mundo tiene que estar equivocado. La energía se disipa al situarse siempre a la defensiva.

Un motivo para el orgullo refiere al miedo subyacente. Una vez que la persona se enfrenta al miedo, puede dejar el orgullo. Estos campos negativos tienden a reforzarse mutuamente el uno al otro; rara vez se producen solos. Uno predomina, pero ambos están mutuamente alimentándose de modo que sufres por la propia ira; tienes ira más que orgullo; tienes miedo más que dolor, y así sucesivamente. Todos ellos tienden a reforzarse mutuamente, por lo que una alteración emocional se compone generalmente de una combinación de todos estos campos de energía negativa. Las técnicas y realizaciones necesarias para superar los campos de energía negativas se describen en detalle en *Trascendiendo los Niveles de Conciencia*.

Al estar dispuestos a entregar las recompensas emocionales del ego narcisistas de los campos de energía negativa, uno entonces progresa hasta el primer nivel de poder real, llamado Coraje, en el nivel de calibración 200. Algo fundamental sucede ahora en este nivel, ya que tiene una enorme cantidad de energía. Es obvio que ese Coraje estableció los Estados Unidos de América. El Coraje creó todas las grandes industrias y fue la base para que el hombre llegara a la luna. Los marines comienzan en el nivel del Orgullo, pero en realidad pasan al nivel más estable del Coraje. ¿Por qué?



No es tanto por el incremento de los veinticinco puntos que aumenta, aunque eso es importante. El elemento crítico es que el campo de energía es ahora positivo porque la persona valora la verdad en lugar de la falsedad, y la integridad en lugar de ganancia temporal.

Por encima del nivel 200, uno ya no es la víctima, porque el campo de energía es ahora positivo. Se podría decir que este campo es como una antena, y por debajo del nivel del Coraje, la antena se sintoniza con lo negativo, empujando así hacia el campo energético de la adversidad.

En el nivel 200, la energía se hace positiva, por lo que el campo deja de empujar hacia la negatividad del propio universo. También La persona se encuentra ahora en una condición diferente. Uno es capaz de hacer frente, enfrentar, y manejar las cosas, y, por primera vez, es capaz de ser competente.

En el nivel del Coraje, la gente todavía experimenta sentimientos negativos menores, pero ahora tienen el poder de manejar esas energías. El proceso crítico es uno de empoderamiento. Una persona se convierte de nuevo en empoderada para saber la verdad. Esto es obviamente crítico en la recuperación de todas las enfermedades. Es muy visible para los millones de recuperaciones en miembros de Alcohólicos Anónimos, donde en el Paso 1 y los pasos básicos está el admitir la verdad.

Cuando la gente admite no tener poder sobre algo, en vez de debilitarse en la prueba muscular, de repente se fortalecen. Cuando se deshacen de la arrogancia del orgullo, aún pueden tener otros sentimientos negativos. Las personas en el nivel del Coraje que planean pedir a su jefe un aumento aún pueden tener un nudo en el estómago, estar enojados, e incluso sentirse desesperados por conseguirlo. Incluso podrían ser arrogantes, pero ahora, en el nivel del Coraje, tienen el poder suficiente para manejar todo eso y ser competentes. Ellos son capaces de afrontarlo, hacerle frente, y funcionar de forma efectiva en el mundo.

El siguiente nivel mayor es el de Neutral a 250, donde el campo de la energía es positivo y aún más alineado con la Verdad. La emoción del Neutral es la auto-confianza. Por ejemplo, está 'bien' si consigue el trabajo y está 'bien' también si uno no lo consigue. El proceso que ocurre en la conciencia es el desapego. Uno no está apegado a ningún resultado en concreto y ya no es una víctima. La persona ahora tiene mucho más poder y no está dominada por la aversión o el anhelo. Lo mejor de esto puede ser el estar relativamente bien con la vida; la desventaja del 'no apego' puede ser el estar separado o ser plano. En Neutral, uno ya no se sufre las dolorosas emociones y ahora se siente libre. Uno por lo tanto, está en un estado mucho más poderoso. La forma en la que esa persona ve el mundo como correcto considera a Dios como dador de la libertad. La ventaja del nivel Neutral es que uno ha dejado de resistir las cosas y por lo tanto tiene mucho más poder, pero luego hay que introducir una nueva energía para moverse hasta el siguiente nivel de la Voluntad.

La Voluntad, en 310, es mucho más poderosa. La emoción que la acompaña es la de los pensamientos de 'sí', decir sí a la vida, unirse, estar de acuerdo, acometer, y alinearse con, porque ahora se introduce la intención. A una persona en el nivel Neutral, cuando se le pregunta si le gustaría ir al cine esa noche, diría: "Bueno, está bien si vamos, y no pasa nada si no vamos". La respuesta carece de entusiasmo y vitalidad y está

todavía muy lejos de la abundancia, pero sin duda es mucho más cómoda que el estar apegado y con miedo, dolor, apatía o ira. El que se vuelve voluntarioso trae vitalidad y la intención de decir sí, acometer, y llegar a un acuerdo. El poder real comienza en la Voluntad porque se ha dejado la resistencia.

El siguiente campo por encima se llama Aceptación, en el 350. Se trata de un campo de energía muy poderosa, la de ser capaz, competente y seguro. Se da el comienzo de la transformación de la conciencia. La transformación tiene que ver con que la persona vuelva a apoderarse de ser el origen de su propia felicidad, y que el poder está en ellos. Una persona en este nivel es aquel de quien una gran empresa depende, ya que son realistas y pueden admitir sus puntos fuertes y débiles. No están dominados por el orgullo, lo que significa negación, por lo que pueden permitirse sus debilidades y defectos. Un ejecutivo en este nivel puede decir: "Usted lo sabe, yo no conecto muy bien con ese tipo de Argentina. Sería mejor si enviara a Jake; Estoy seguro de que a él le iría mejor." El ejecutivo puede indicar dónde está limitado, aceptar el funcionamiento del mundo, evitar entrar en el 'bien y el mal' al respecto, y por lo tanto tratarlo de manera eficaz. La transformación viene al volver a adueñarnos del propio poder. Una persona en este nivel sabe que no importa dónde se encuentre, se creará una circunstancia que le traerá la felicidad. El libro de Rick Warren *Una Vida con Propósito* representa este nivel, al igual que las organizaciones de beneficencia y servicio público.

La utilización de las oportunidades que se producen en este nivel puede convertir los limones en limonada, lo que viene de una posición o forma de ser y del volver a apoderarse del propio poder. Esto lleva a una forma de ser que en general es tolerante, y la gente de este nivel no se altera fácilmente. Al constantemente re-apoderarnos de nuestro propio poder y reciclar la energía que regresa del universo (por ejemplo, a través del servicio desinteresado) se mueve a la persona hasta el campo de energía de la Razón en el 400.

La Razón, la lógica y el intelecto son las principales características evolutivas de la especie humana. Son el producto de la inteligencia que es capaz del pensamiento simbólico y la abstracción. Este nivel también es representativo de la estructura disciplinada que está de acuerdo con el mundo observable y sus procesos. Por lo tanto, las emociones, incluyendo los deseos y las aversiones, están subordinadas como menos relevante en comparación con los hechos impersonales.

El uso de la razón trasciende las limitaciones de la distorsión narcisista / emocional que es característica de infantilismo y la emotividad personal de los gustos omnipresentes, lo que no gusta, y un sinfín de necesidades. El silenciamiento del clamor de la emocionalidad permite el cálculo frío y el dominio del procesamiento de la información y los datos constatables. Así surge la capacidad de la asimilación, el reconocimiento, la clasificación y la comprensión de la importancia y el significado de grandes cantidades de información en virtud de símbolos abstractos y sus interrelaciones.

El intelecto y la razón son necesarios para interpretar el significado, el valor y la importancia, que se subordinan al término 'filosofía' y sus bifurcaciones de la metafísica, la epistemología, la ontología, la teología y la ciencia. La historia de la evolución de la inteligencia es impartida por Los

*Grandes Libros del Mundo Occidental* en los que vemos esa evolución de la inteligencia alcanzó su apogeo durante el período clásico de la antigua Grecia. Resurgió de nuevo más tarde con la aparición y dominio de una Reforma histórica de la cual surgió la ciencia moderna. La negligencia filosófica se denomina 'retórica', que refleja la manipulación no íntegra de la razón, como lo demuestra la disminución del nivel de la filosofía en el mundo académico de las últimas décadas y la aparición de las teorías del relativismo (cal. 190) y la consecuente discordia social (véase el Capítulo 12, *Verdad contra Falsedad*).

En su nivel más puro, la razón y el intelecto representan una mayor prueba de la realidad y el respeto de la no emotividad de la verdad y los medios para su discernimiento. Esto puede desarrollarse aún más por Amor a la Verdad en sí misma. Esto finalmente conduce a un salto de paradigma en el nivel de conciencia 500 (Amor). Mientras que la razón es lineal y objetiva, el Amor es una dimensión diferente, ya que es no lineal y subjetiva. Por lo tanto, se dice que la razón es de la mente (el cerebro), mientras que el amor es del ser (el corazón).

Al inicio, el Amor es selectivo y condicionado, pero a medida que evoluciona, se convierte progresivamente en un estilo de vida y una forma de relacionarse con toda la vida. El amor emana del interior del Ser y es una expresión de felicidad. El Amor nutre y apoya la vida y es el comienzo de una revelación. Los neurotransmisores del cerebro cambian, empezando por la liberación de endorfinas, que abren millones de bancos neuronales que hasta ese momento habían estado esperando que este campo de energía los activara. Los científicos están investigando todo el campo de las endorfinas (por ejemplo, la oxitocina se asocia con la preocupación por los demás y la socialización).

El Amor Incondicional en el nivel de calibración 540 es el campo de energía de la curación y también el de los grupos de doce pasos. Hay un aumento en la intensidad del campo de energía de la vitalidad, por lo que es preferible estar en torno a este tipo de personas, ya que nos hacen sentir más vivos al entregar esa energía del propio campo.

En los niveles inferiores de la conciencia las situaciones son de pierdo-pierdo. La gente pierde, y los que estén asociados a ellos pierden también. Este punto de vista es uno de pérdida, por lo que la persona dice: "Donde quiera que mire, hay una puerta cerrada. Si me voy por ahí, voy a perder." Ellos ven la vida como una propuesta pérdida. La gente en el rango medio de calibración ven la vida como un gano-pierdo. Su soberbia y la polarización del enfado les hacen ver un mundo en competencia, conflicto, y de gano-pierdo. "Si yo gano, entonces tu pierdes". Ellos tienen un sinfín de temores inconscientes de represalia porque ven en el éxito como vencer y esperan represalias. "Si ganamos a alguien en este juego, realmente no podemos ganar porque, después de todo, él tiene amigos que pueden venir a buscarnos algún día, por lo que nunca podremos descansar."

La gente en el 500 conceptualiza y sustenta la vida como una situación de gano-gano. Cuando ganan, todo el mundo gana, - la familia, la empresa-, así que cuanto más dinero gana la empresa, mejor será para los empleados. Las empresas buscan personas en los 500s; Estas no tienen que buscar trabajo, invitaciones, o relaciones porque los empleadores quieren contratarlos. Les llaman y les dicen: "¿No te gustaría trabajar con nosotros?"

¿No te gustaría ser vicepresidente de marketing de nuestra empresa?" Los empleadores y otros buscan a esas personas en los niveles más elevados.

### Correlación De Los Nivel De Conciencia Y Los Problemas Sociales

<u>Nivel de Conciencia</u>	<u>Tasa de Desempleo</u>	<u>Tasa de Pobreza</u>	<u>Tasa de Felicidad "La vida va Bien"</u>	<u>Tasa de Criminalidad</u>
600+	0 %	0'0 %	100%	0'0 %
500-600	0 %	0'0 %	98%	0'5 %
44-500	2 %	0'5 %	79%	2'0 %
300-400	7 %	1'0 %	70%	5'0 %
200-300	8 %	1'5 %	60%	9'0 %
100-200	50 %	22'0 %	15%	50'0 %
50-100	75 %	40'0 %	2%	91'0 %
<50	97 %	65'0 %	0%	98'0 %

A medida que avanzamos hacia el 540, la alegría interior, la tranquilidad y el conocimiento interior comienzan a tener lugar. En este campo de energía, nos conectamos con algo que es como una roca y está siempre presente. Este es el comienzo de la transfiguración de la conciencia, el comienzo de la serenidad interior, y la apertura de la compasión. En el 560, se da el éxtasis, -un exquisito conocimiento interior y transfiguración de la conciencia que lleva a los estados de la iluminación (la santidad está en el nivel 570) a medida que nos aproximamos a los 600s.

El campo de energía de la Compasión puede ser elegido. Podemos hacer el compromiso de amar como forma de ser, por lo que este no requiere la creencia en Dios o cualquier sistema espiritual teológico. Es un compromiso con el amor que nutre y sostiene la vida en todas sus expresiones. Ve la Divinidad en todas las cosas, ya que se eleva a un nivel aún más elevado donde comienza a verse la perfección de la vida.

La compasión es una forma de conocer y ver en los corazones de los demás. Debido a la liberación de endorfinas en este nivel de revelación y transfiguración, se llega a la consciencia de que la separación entre uno mismo como individuo y el ser de otro individuo empieza a descomponerse. Es casi como el inicio de una unidad del corazón, un saber interior, -no es un pensamiento, sino una forma de ser.

El nivel de la revelación en los altos 500s abre el camino a la transfiguración y la compasión, lo que conduce al éxtasis y los estados próximos a los 600s. Estos son estados de felicidad y el comienzo de los estados de iluminación e iluminados. A menudo están acompañados por la sensación de Luz. Por ejemplo, la habitación se iluminó cuando Bill Wilson de AA tuvo su experiencia espiritual. Él dijo que la habitación estaba iluminada por la Presencia Infinita (cal. 575). Ese fue el comienzo de la aproximación al campo de energía de 600. El Resplandor inundó al mundo como una red mundial, el gran movimiento de los Doce Pasos a través del cual Alcohólicos Anónimos ha recuperado a millones de personas.

El campo de energía llamado Paz, en 600, es muy importante en relación a las adicciones porque es el campo que transforma la vida de una persona. La persona que *entra en samadhi* (meditación profunda) por

accidente entra en un estado trascendental cuando llega al 600 o más. Por lo general, esa persona cambia su vida a partir de entonces. Las personas a las que le han sucedido experiencias cercanas a la muerte experimentan los campos por encima de 600, incluyendo su propio Ser superior. Estos niveles continúan hasta el Infinito y son el reino de varios maestros espirituales famosos.

El campo de energía de Krishna, Cristo y el Buda es 1.000, y el campo progresa hasta el Infinito. La gente de esos niveles tienen un poder tan enorme que les llamamos avatares. Como Avatar, en los tres años de su ministerio, Jesús transformó totalmente la conciencia de toda la humanidad para los siguientes milenios. Él transformó la vida en los planos horizontal, y también vertical, los cuales son campos de enorme poder.

Los campos de energía inferiores son como nubes que cubren el sol. A medida que eliminamos las nubes, experimentamos el sol, que siempre estuvo brillando. En el capítulo sobre adiciones, haremos una puntualización muy precisa, esta es, que no es la eliminación de las nubes la que hace que brille el sol, que es lo que la persona adicta empieza a pensar. Las personas se vuelven adictas a cualquier pensamiento de que A causa B causa C. La eliminación de este tipo de pensamiento de hemisferio izquierdo del cerebro y la causalidad lineal es el propósito de todo trabajo espiritual, el cual es la eliminación de las nubes para experimentar el resplandor del Ser.

Los campos de energía son tan poderosos que dominan nuestra percepción. En realidad son portales por los cuales vemos el mundo. A menudo escuchamos que este es en realidad un mundo de espejos, y que todo lo que experimentamos es nuestro propio campo de energía reflejado sobre nosotros como percepción y experiencia. Veremos la percepción, la visión del mundo y la visión de la vida en tanto que provenientes de estos diversos campos de energía.

Como decíamos al inicio, la culpa (cal. 30), -el campo del auto-odio y la energía destructiva-, ve un mundo de pecado y sufrimiento. Por lo tanto, una persona así que caminara por la calle, miraría alrededor y no ve más que sufrimiento. Cuando abren el periódico, también ven el interminable sufrimiento de la humanidad.

Las personas que están en el campo de energía de la desesperanza y la desesperación (Cal. 50), literalmente, ven un mundo sin esperanza. Cuando abren el periódico, se dan cuenta de la condición desesperada de la humanidad, las guerras sin fin, la pobreza y el crimen. En realidad experimentan perceptivamente, visualmente, auditivamente, A través todos los sentidos, AIA mundo de desesperanza. El Dios de un mundo sin esperanza ha muerto.

Las personas en están en el campo de energía del abatimiento y la desesperanza (cal.50) literalmente ven un mundo desesperado. Cuando abren el periódico, se dan cuenta de la situación desesperada de la humanidad, las guerras interminables, la pobreza y la delincuencia. Ellos realmente experimentan perceptivamente, visualmente, auditivamente, -a través de los sentidos-, un mundo desesperado. El Dios de un mundo de desesperación es la muerte.

Las personas en un estado desesperado de sufrimiento, arrepentimiento, pérdida, y desaliento se encaminan a la pérdida de la voluntad de vivir. Ellos caminan por la calle y ven un mundo triste. Esto es

auténticamente experimentado. Sabemos que cuando estamos en un estado triste y caminamos por la calle, vemos a los niños y a los ancianos y pensamos: "¡Qué triste." Nos fijamos en los edificios, vemos la situación de la humanidad cuando abrimos el periódico, y pensamos en lo triste que es la vida. Nuestro propio campo de energía está coloreando todo lo demás. Es como si nos pusiéramos unas gafas coloreadas y luego lo experimentáramos todo coloreado por este campo de energía.

Las personas dominadas por el miedo perciben este como un mundo de peligros, un mundo amenazante, aterrador que está en constante estado de peligro. Al caminar por la calle con ese campo de energía, ven peligros a su alrededor. Ven amenazas y atracadores en todas partes; piensan que hay un violador debajo de la cama; y cuando abren el periódico, ven condiciones espantosas de vida con riesgos y peligros. Ellos viven dentro de sus casas, bloquean sus coches en su propio garaje, y luego bloquean el garaje que está pegado a su casa, la cual está cerrada y rodeada por una cerca, que también está cerrada. (El miedo puede ser transformado en una expresión más positiva en tanto que precaución.)

Tener más policías realmente no ayuda, porque, ¿donde estuvo la policía cuando te robaron la casa? Por supuesto, estarán en el otro extremo de la ciudad, por lo que no serán de ayuda. Tratar de cambiar el mundo no mitiga la energía del miedo, ya que proviene realmente del interior del propio campo de energía de cada uno.

El campo por encima del Miedo es el del Deseo (cal. 125), lo que representa un mundo de interminable frustración y cosas que se quieren. Las personas dominadas por este campo se dice que tienen una fijación del 'plexo solar', por lo que caminan por la calle y ven todas las cosas que quieren. Ellos ven el coche que quieren; la belleza que quieren; el estatus, la posición y los edificios que quieren. Están frustrados por sus interminables deseos y antojos, y más y más millones de dólares no darán la felicidad. El hecho de tener cincuenta millones de dólares no ayuda porque el desear y el querer más poder son insaciables.

La persona en estos campos de energía no puede ser satisfecha y se vuelve frustrado y enojado. La persona enojada después ve un mundo competitivo, un mundo de conflictos y guerras, de 'yo contra ti'. Esta persona ve el bosque y piensa que los árboles altos están compitiendo con los árboles bajos por la luz del sol. Esta es la matriz de la visión político / social de la cultura de la víctima / depredador. Este concepto se proyecta sobre un campo en el que no hay tales cosa ya que la competición está aún sucediendo. Esta persona vive en un mundo de infinitas posibilidades de guerra y conflicto, y lo ve todo como una competición, y no como cooperación.

Las personas fijas en el nivel del Orgullo verían este como un mundo de ranking social, por lo que al caminar por la calle, se darían cuenta de los zapatos de Gucci, los nombres conocidos, las prendas de marca, el estatus, el tipo de coche que querían, o la casa en la que les gustaría vivir, Todo se clasifica en términos de estatus, y están preocupados por la posición de su imagen social.

Cuando se alcanza el nivel de la Verdad y el Coraje (cal. 200), el mundo parece ser ahora un lugar de oportunidades. Es un lugar emocionante, desafiante, con oportunidades de crecimiento y expansión. Esa

persona abre el periódico y ve las infinitas oportunidades del hombre para crecer, para cumplir con esos desafíos e incluso ir más allá de ellos, y aprender en el proceso. Esa persona está emocionada por la vida.

En el nivel Neutral (cal. 250), la vida y el mundo están 'bien' debido a que uno está desapegado. Todo se vuelve correcto. Te trasladas a una visión tolerante del mundo y empiezas a decir: "Bueno, esa es la naturaleza humana. Así es como es. Está sirviendo a algún tipo de propósito definitivo"

Las personas que se deslizan hasta el nivel de la Voluntad (cal. 310) experimentan el mundo como amigable. Ellos caminan por la calle, y ven amistad sin fin, y creen que el universo es amistoso, sin importar lo que tengan. El mundo es armonioso, benigno, y apoya.

Las personas que se han trasladado hasta el nivel de la Aceptación (cal. 350) realmente comienzan a experimentar la armonía de la vida y descubren la sincronicidad y cómo todo, es sólo una especie flujo de todo. Experimentan un mundo de cooperación, ya que mantienen la cooperación como su propio campo de energía. Esto les ayuda a trasladarse hasta el Entusiasmo (cal. 390), y al Amor (cal. 500) y la experiencia de apoyo del interminable amor e interminable presencia de esa energía amorosa en el universo.

Los estados de Iluminación (cal. 600 en adelante) revelan la increíble belleza y perfección de la vida, la absoluta perfección de la Creación, la auténtica experiencia de la esencia Divina y la naturaleza de toda la vida, y la increíble belleza de todas sus expresiones. No es sólo una belleza estética, que es agradable a los sentidos, sino la intrínseca belleza de la Creación. Cuando uno camina por un callejón, lo que, a los ojos del mundo no iluminados se vería feo, uno experimenta la increíble perfección y belleza de la vitalidad de la vida y comienza a ver la toda vida como un desarrollo. Uno no ve la imperfección sino el proceso. Esa persona ve todo el universo como el despliegue de esa perfección.

Correlacionados a cada uno de los diferentes campos de energía están las concordantes visiones y representaciones de la Divinidad. Por ejemplo, la persona en apatía y desesperanza experimenta a Dios como indiferente o inexistente. La persona que está en este campo de energía a veces dice: "Creo en Dios, pero no siento que tenga nada que ver conmigo, porque soy sólo un gusano sin valor. Soy tan poco valioso que Dios tan solo me ignora."

La persona que vive con temor proyecta una imagen punitiva, espantosa, y terrible de Dios. La persona que vive en la frustración se siente separada de Dios. Ese es el Dios que constantemente retienen, y eso es lo que no les permite ser felices; Por lo tanto, Dios no es un apoyo. La persona con ira espera un Dios represor, punitivo, y dado que estas cosas van juntas, este es un Dios que en realidad es demoníaco, un Dios que realmente nos odia y nos amenaza con arrojarnos al infierno. Él es el destructor definitivo, el castigador; el Dios vengativo y celoso. Se trata de una representación antropomórfica de un Dios que a ratos es celoso, 'odia a los pecadores', y dado a los extremos emocionales de la destructividad.

Cuando alcanzamos el nivel del Orgullo, hay dos caminos a seguir en la arrogancia del ego inflado. El atea por una parte y el fanático, intolerante y desequilibrado extremista es el otro.

A medida que ascendemos hacia el Coraje, que es el nivel de la Verdad, Dios puede ser todo un signo de interrogación. Por primera vez, ya que nos estamos acercando al nivel de la Verdad, podemos tener una mente abierta y decir: "En realidad, yo verdaderamente no sé nada acerca de Dios. Es sólo de oídas que ha venido todo lo que he leído, y toda la religión enseñada. Son realmente experiencias de otras personas en otros momentos y lugares. En un estrado, francamente, tendría que decir que no sé nada de Dios", por lo que es un signo de interrogación. El buscador espiritual comienza realmente en este nivel. La persona que dice: "Yo, por mí mismo, me gustaría saber cuál es la verdad de todo esto." La persona es libre de dirigirse al Dios de la propia experiencia interior y del entendimiento.

En el nivel Neutral, uno comienza a experimentar un mundo que está relativamente bien, y a Dios como libertad. Uno empieza a descubrir que no hay un Dios punitivo, odioso, ni negativo en absoluto, porque se ha salido de esos campos de energía. En cambio, hay un Dios absoluto, de infinita libertad permitiendo tu expansión, explorar, llegar a ser, y cumplir el potencial de cada uno.

En el nivel amigable de la Voluntad, uno comienza a experimentar a Dios como algo que tal vez sea útil, prometedor, esperanzado, y ahora positivo. En la parte inferior del Mapa, fue negativo, pero en este nivel, se abre a la candidez y la libertad y ahora empieza a parecer optimista. La persona en este nivel experimenta la vida con armonía y se da cuenta de que Dios es misericordioso. La persona cariñosa entonces comienza a experimentar el Dios del amor incondicional y el siempre presente amor de Dios como la fuente de la propia felicidad y la vida.

A medida que avanzamos en la alegría y la consciencia de la belleza y la perfección de la esencia divina de todas las cosas en la unidad y la unicidad de Dios, nos desplazamos hasta la parte superior del Mapa, con Dios como el Ser, la Ser-idad, la Realidad, la Verdad, y la Fuente Eterna de la Existencia.

En la actualidad existe un contexto que le dará un fondo y una forma de ver el trabajo espiritual de uno y el progreso desde una perspectiva diferente. Podemos ver la curación desde un punto de vista diferente y también acercarnos a ese gran enigma llamado el ego. Los campos de energía de la compasión están de 540 hacia arriba; la gente aquí es indulgente y benigna.

Los estudiantes del trabajo espiritual son a menudo los que se están perfeccionando en los niveles de los 400s, donde han adquirido una aprendizaje dedicado y conocimientos sobre los temas espirituales. Entonces ponen los principios en práctica con el fin de alcanzar los 500s. Algunos se unen a Un Curso de Milagros o grupos de Doce- Pasos que tienen que ver con el perfeccionamiento de la capacidad de amar. Se dirigen hacia el trascender lo que el mundo llama el ego y pierden la atracción por el dinero, la riqueza, el poder, la sexualidad y el éxito mundano.

Repetimos: la parte inferior del Mapa es la del mundo del tener. Cuenta lo que uno tiene y el estatus proviene de eso. En la parte inferior, la gente quiere saber lo que otros tienen y valoran en consecuencia. En el centro del Mapa está el mundo del hacer. Aquí, la gente quiere saber lo que otros hacen en el mundo. ¿Cuál es su posición y función? El tener ya no es impresionante.



En los niveles inferiores, las posesiones son deseadas y estimadas, pero con el progreso de la evolución de la conciencia, ya no son tan impresionantes, porque todo el mundo sabe que si alguien trabaja siete días a la semana en dos puestos de trabajo, puede tener todo lo que quiere, por lo que tener ya no tiene estatus. A medida que uno se desplaza hacia la parte superior del Mapa, no es ya lo que uno tiene o hace, sino lo que uno es. La gente busca ahora a esa persona por aquello en lo que se ha convertido, que es la verdad que ellos atesoran sobre si mismos. Buscamos a esas personas por lo que son y ni siquiera importa lo que tienen. He conocido de gente así durante muchos años y realmente nunca supe lo que hicieron profesionalmente.

Al utilizar este conocimiento, obtenemos la comprensión de muchas cosas. La forma de curar al pequeño yo es rechazar el tomar una posición polarizada, correcto / incorrecto, lo que hace que sea nuestro enemigo, y en lugar de esto ver la vida con amor compasivo y ver la inocencia intrínseca del niño. Primero veremos la inocencia de la conciencia del niño y luego la programación que se le superpone. Es debido al cariño del niño y a la confianza por lo que es tan programable, y comenzamos a ver la inocencia, incluso en los que parecen más odiosos. Por la compasión vemos en el corazón de las cosas, encuentras la intrínseca inocencia del ego que luego consigue curarse a través de la compasión y el amor. Podemos amar nuestra humanidad y la de los demás, y en lugar de condenarla, ahora decimos "veo la validez aparente de eso en este momento".

Por ejemplo, en vez de avergonzarnos de la ira y el odio, nos decimos: "Bueno, estar enojado era inevitable en ese momento," porque una persona que nunca ha odiado no se dirigirá hacia el Amor, ya que nunca se ha preocupado mucho por la vida. Si a uno no le importara lo suficiente la vida, al conseguido enojarse y verdaderamente odiar, habría descendido al nivel de la Apatía.

Cuando observamos nuestra humanidad desde el punto de vista del perdón y la compasión, podemos amarla y mantenerla dentro de nuestra grandeza. Nos fijamos en nuestra pequeñez, como observamos al niño y comienza a sanarla a través de la comprensión y la compasión. Cuando hacemos esto, estamos desplegando un campo de energía muy poderosa que es curativa. Cuando nos observamos a nosotros mismos desde la compasión y el amor, comenzamos a sanar. También sabemos ahora que lo que nosotros perdonamos a los demás es perdonado en nosotros mismos y desaparece de nuestra percepción del mundo.

Nuestra percepción del mundo empieza a cambiar, y empezamos a experimentar un mundo totalmente diferente. Es como ponerse unas gafas de diferentes colores, -el mundo ya no es el mismo, y podemos experimentarlo de una manera totalmente diferente.

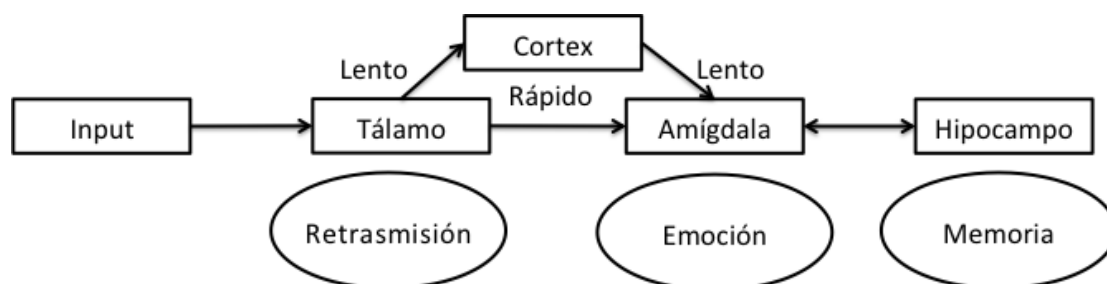
El propósito del Mapa de la Conciencia es crear un contexto desde el que ver y experimentar el mundo y ver que se presentan nuevas avenidas que comienzan a abrirse automáticamente. Nuestra intención, que es la capacidad para curarnos a nosotros mismos, así como los demás, se facilita ahora. Es el cumplimiento de nuestro propio potencial en la medida en que nos vemos a nosotros mismos avanzar en nuestra comprensión de la verdad.

En la Función Cerebral y el Gráfico de la Fisiología (en la página siguiente), podemos ver la profunda influencia de los niveles de conciencia

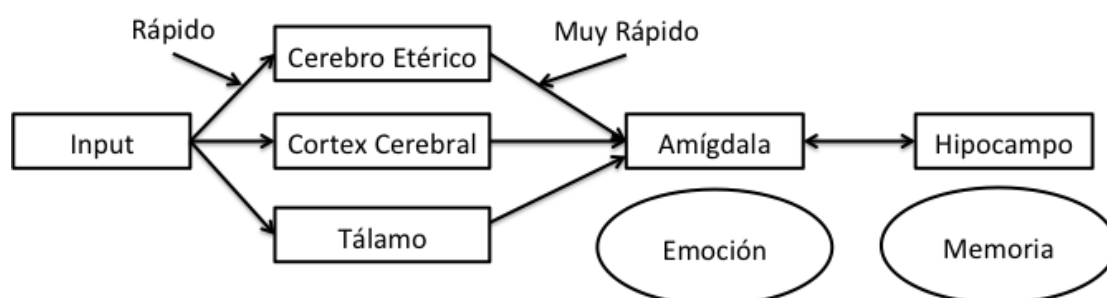
sobre la fisiología del cerebro y los neurotransmisores concomitantes. Lo importante es que a partir del nivel de calibración de 200 o más, se produce una liberación de endorfinas, que se acompaña de sentimientos de placer y felicidad. Por debajo del nivel conciencia 200, hay un predominio de la adrenalina y las respuestas de supervivencia animal- instintivas. En contraste, los niveles de conciencia por encima de 200 se denominan "emociones del bienestar", las cuales son benignas y significan la emergencia, y, finalmente, el dominio, de las energías espirituales.

# Función Cerebral y Fisiología

## Mente Inferior (Por debajo de 200)



## Mente Superior (Por encima de 200)



### Por debajo de 200

Dominio del hemisferio cerebral izquierdo

Lineal

Estrés - Adrenalina

Lucha o huida

Alarma-Resistencia-Agotamiento.  
(Selye-Cannon: Lucha / huida)

⬇️ Células asesinas e inmunidad.

Estrés del Timo.

Perturba el meridiano de acupuntura

Enfermedades

Respuesta muscular negativa

Neurotransmisores - Serotonina

Conexión a las emociones dos veces más  
rápida que a través del cortex pre- frontal

Pupilas dilatadas

### Por encima de 200

Dominio del hemisferio cerebral derecho

No- lineal

Paz - Endorfinas

Emociones positivas

Apoyo del Timo

⬆️ Células asesinas

⬆️ Inmunidad

Curación

Sistema equilibrado de acupuntura.

Respuesta muscular positiva

Conexión a las emociones más lenta  
que a través de los cortex pre-frontal  
y etérico.

Pupila contraídas

### **Importante:**

El esfuerzo espiritual y la intención cambian la función cerebral y la fisiología del órgano y establecen un área específica para la información espiritual en el cortex pre-frontal del hemisferio cerebral derecho y su concordante cerebro etérico (energía).

## **CAPITULO 2**

### **Asistir la Curación**

En el capítulo anterior, hemos explorado la utilización del conocimiento que surge del estudio de la naturaleza de la conciencia y sus aplicaciones a los problemas de la humanidad, especialmente en las áreas de sufrimiento. Ahora exploraremos el origen de la enfermedad y como dejar ir eso.

Esto no vamos a hacerlo por medio de filosofías o teorías; sino que referiremos a lo que puede ser clínicamente verificado en nuestra propia experiencia personal, -lo cual es cierto, ya que podemos validarlo. Esta es la base de la ciencia clínica, -la capacidad de replicar repetidamente y verificar una observación en nuestra propia experiencia personal y aplicarla a nuestros problemas individuales para ver si funciona. En esencia, estamos expresando el pragmatismo empírico. Creeremos en lo que podamos probar que sea verdad a través de nuestra propia experiencia.

Es importante explorar de nuevo la relación entre cuerpo, mente y espíritu. Es un modelo útil que es experimentalmente real. ¿Cual es la naturaleza del espíritu? ¿Eso es sólo un concepto, una extracción metafísica, una posición filosófica, o es una realidad comprobable? ¿Cuál es la naturaleza exacta del cuerpo, la mente y el espíritu?

Con objeto de facilitar la curación, es esencial entender la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Es importante saber que el cuerpo no tiene la capacidad de experimentar en sí mismo; sino que es insensible. El brazo no puede experimentar su brazo-idad ni puede la pierna experimentar su pierna-idad. En cambio, experimentamos las sensaciones del cuerpo y situarlas en el espacio. Las sensaciones, curiosamente, tampoco tienen la capacidad de experimentarse por si mismas. Han de ser experimentadas en algo que mayor, que es la mente. La experiencia de las sensaciones y lo que informan sobre el cuerpo es en realidad experimentado en la mente.

Por sorprendente que pueda parecer, la mente no puede experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su propia pensatividad; un sentimiento no puede experimentar su propia sensibilidad; La memoria no puede experimentar su propia memoridad. Todo ello ha de ser experimentado en algo mayor que es la mente. El principio es que cada cosa es experimentada a partir de un campo de energía que es menos restringido y menos limitado; cada una de ellas es siempre se experimentada en algo que es mayor. Por lo tanto, la mente es experimentada debido al campo de energía de la conciencia misma. La conciencia es sin forma, infinita, y análoga a una pantalla de cine en la que experimentamos el movimiento de la película. Es debido a la conciencia que experimentamos lo que está en la mente. Esa es la base de la anestesia, que cuando eliminamos la conciencia, no hay experiencia ni de la mente ni del cuerpo.

La conciencia misma ha de ser experimentada en el infinito campo de la energía llamado consciencia. Debido a la consciencia, sabemos lo que está pasando en la conciencia. Debido a la conciencia, sabemos lo que está pasando en la mente. Debido a la mente, sabemos que sensaciones nos llegan del cuerpo. Por lo tanto, podemos ver que lo que realmente somos

está en varios niveles extraído del cuerpo, lo que deja bastante claro que no somos el cuerpo. Somos aquello que es consciente en el campo infinito de la conciencia. En es muy importante tener esto en cuenta, y en la meditación, es relativamente sencillo verificar la verdad de que uno es eso que es consciente de todos estos niveles de la realidad.

Nos centraremos en las actuales técnicas que ayudan a la curación, incluyendo la forma en que se produce y cómo aplicarlas. También nos centraremos en los principios básicos, tales como que a menudo el origen de la enfermedad es la culpa inconsciente además de un sistema de creencias específico que se agrava al suprimir las emociones. Describiré cómo he utilizado estas técnicas e interpretaciones para curarme yo mismo de más de una veintena de enfermedades crónicas e incurables que habían sido totalmente refractarias, o resistentes, al tratamiento médico tradicional.

Con un enfoque paso a paso, veremos cómo la enfermedad es también el resultado de la programación a través de la conciencia colectiva (y cómo no adquirirla), y la forma en que se produce como resultado de los sistemas de creencias. Aprenderemos que uno puede recuperarse de las enfermedades con parámetros de herencia kármica. No hay orden de dificultad, no importa lo grave que la enfermedad puede parecer. Aprenderemos a energizar al auto-sanador que está presente a través de la Naturaleza en todos nosotros, y veremos el fenómeno de las personalidades múltiples, lo que demuestra la veracidad de gran parte de la siguiente información.

La ciencia y la psiquiatría están estudiando la situación clínica de las personalidades múltiples con creciente interés porque explica muchos fenómenos diferentes. En esta condición, se expresa más de una personalidad a través del cuerpo. Clínicamente, una personalidad puede tener varias enfermedades, tales como el asma, las alergias, la gota, y muchas otras, pero cuando esa personalidad se va y la otra personalidad llega, la segunda bien puede no tener ninguna de esas enfermedades en modo alguno. Esa personalidad dice: "Yo no creo en nada de eso. No estoy sujeto a ello." Como resultado, veremos el poder de la mente sobre el cuerpo.

Un principio básico de la recuperación es que estamos sujetos a lo que mantenemos en la mente, lo cual puede, sin embargo, ser inconsciente (fuera de la conciencia). Nos referiremos al Mapa de la Conciencia para hacer esto comprensible ya que suena místico o misterioso en nuestras expresiones. Es útil recordar que la dirección de los campos de energía indica si se trata de un campo negativo con influencia destructiva o un campo positivo. Saber esto nos permitirá sentirnos seguros de que estamos operando a partir de algo que es razonable, está confirmado, y es comprensible.

Compartiendo mi experiencia personal demuestro las verdades básicas que se presentan aquí. Usted ya sabe estas cosas intuitivamente, pero en su elaboración consciente, puedes utilizarlas como herramientas terapéuticas, tales como la forma de prevenir el ser programado por un sistema de creencias negativo, o cómo no adquirir un sistema de pensamiento. El pensamiento es tan poderoso que lo que se cree tiende a manifestarse.

Un interesante estudio apareció en la edición de enero de 1987 del *Brain-Mind Bulletin - Boletín Cerebro- Mente* titulado "Expectativas: Lo que ves es lo que te dan." La investigación realizada por la Universidad de

Princeton demostró que la profecía auto-cumplida es sólo eso, y que lo que creemos activamente tiende a manifestarse en nuestro comportamiento y en el de los demás. Esto es lo que ellos llaman "realidad social creativa", un problema grave que afecta a todo, desde el precio de las acciones de la carrera de armamentos, por no hablar de las interacciones cotidianas (y, además, los detalles de su propia salud personal).

Procederemos desde la premisa de que todo fenómeno es experimentado en la conciencia y se aborda en un nivel de la conciencia y su expresión en la mente. Vamos a ir al nivel de las causas en lugar de al nivel de los efectos. El cuerpo está en el efecto de lo que es mantenido en la mente. Si queremos saber lo que estamos manteniendo en la mente, todo lo que tenemos que hacer es mirar lo que está sucediendo en el cuerpo y observar su comportamiento, lo que nos dice lo que creemos. Si miramos atrás en nuestra memoria, a menudo no seremos capaces de recordar que tuvimos tal sistema de creencias, o que pensamos que nos aplicaba a nosotros. El hecho de que esté en nuestra vida nos dice que debe de haber estado allí en algún lugar del inconsciente personal y colectivo.

El ejemplo más común de esto ocurre en personas alérgicas que dicen: "Bueno, yo no tenía ninguna fe en las alergias. No traje esto a mi vida conscientemente." Sin embargo, si nos remontamos a su infancia, casi siempre nos encontramos con que el sistema de creencias y las alergias se produjeron a edad muy temprana en su vida, generalmente en edades de dos o tres años. El niño pequeño recoge un comentario de alguien de la familia, como: "Las alergias recorren nuestra familia." En el momento en que la mente del niño oye esto, lo adquiere, y, por supuesto, lo cree que, convirtiéndose en un programa operativo.

Muchos de los fenómenos que vemos expresar en el cuerpo del adulto se recogió a edad muy temprana en la vida a partir de una observación casual escuchada en la televisión, o en algo mal entendido de un libro, o un comentario que hizo el profesor. Estas cosas constituyen sugerencias programadas y sistemas de creencias comunes y se vuelven conscientes cuando comenzamos a trabajar en ellos.

Estamos sujetos a lo que mantenemos en mente, así que ¿qué significa eso? ¿Cuál es la naturaleza de la propia enfermedad? Veremos, primero de todo, que es el dolor y el sufrimiento. Por consiguiente, es obvio y simplemente de sentido común que la enfermedad es una expresión del dolor y el sufrimiento. Cuando miramos el Mapa de la Conciencia, el dolor y el sufrimiento se sitúan en los niveles más bajos de energía, en los campos de energía de dirección negativa, lo que significa que tienen un efecto adverso en nuestra vida. Después tenemos que ver la naturaleza de la culpa, la culpa inconsciente, y cómo se expresa.

Los patrones de pensamiento de la mente son sistemas de creencias. La culpa se debe a la crítica y las opiniones negativas. Los sentimientos negativos tienden a ir de la mano, por lo que todos los sentimientos negativos luego contribuyen a la enfermedad, incluyendo el orgullo, la ira, el deseo, el miedo, el sufrimiento, la apatía, y la culpa. Sabemos que cuando ponemos a prueba la fortaleza muscular de una persona, si mantienen algo en mente por debajo del nivel de energía del Coraje, tales como los pensamientos orgullosos o enojados, los deseos o ansiedades, un pensamiento terrible, una pena, la apatía, o un pensamiento de culpa, los músculos se debilitan. Otros

sentimientos, tales como el pesar, la pérdida, la desesperanza, la desesperación, el odio a uno mismo, la preocupación, la ansiedad, las quejas, y cualquier tipo de arrogancia o desprecio también dan lugar a que una persona instantáneamente se debilite en las pruebas de fortaleza muscular. (Las pupilas también se dilatan.)

La debilidad muscular y la dilatación de la pupila representan la desincronización de los hemisferios cerebrales y un debilitamiento instantáneo del campo de energía del cuerpo. También indica algo que es perjudicial para la vida. A través de este método, podemos probar a cualquiera que cualquier pensamiento o sentimiento negativo desincroniza el sistema de energía de la acupuntura del cuerpo, que es más sensible que el sistema nervioso central y mucho más rápido que el sistema nervioso simpático autónomo.

El sistema de energía de la acupuntura del cuerpo, a través de los doce meridianos principales del cuerpo, responde instantáneamente a todo lo que es negativo porque todos los campos de la energía por debajo del nivel del Coraje a 200 representan lo que no es la verdad. Estos luego lleva a todo el campo de energía y sistema de pensamiento del victimismo. Como personas enfermas, nos vemos a nosotros mismos como víctimas de la enfermedad. Por lo tanto, es importante darse cuenta de que existe la enfermedad, y existe la persona que tiene la enfermedad. Comprendemos entonces que la persona que tiene una enfermedad necesita cambiar a fin que desaparezca. Vamos a aprender acerca de recuperarnos de una enfermedad específica, incluyendo cómo manejar el suceso real en el nivel físico, psicológico, emocional y mental, y cómo debemos cambiar como ser para que esa curación se convierte en automática.

El Mapa de la Conciencia muestra que todas las emociones negativas facilitan enfermedad, y todas las emociones positivas tienden a curar la enfermedad. Una vez que consigamos estar por encima del nivel del Coraje, un nivel que cruzamos por discernir la verdad de las cosas, nos desapegamos, lo que abre un espacio para que nos convirtamos en una persona dispuesta, que acepta y ama. En la escala calibrada, el Amor se produce en el 500 y Curación aparece en el 540. ¿Qué tipo de amor produce una curación casi automática en el cuerpo? Es el amor incondicional, ese que es sin prejuicios, que perdona, y que está alineado con la comprensión y la compasión. El amor ve, nutre y sostiene toda la vida y hace honor a su carácter sagrado, y por sí mismo crea un campo de energía curativo que calibra a 540.

¿Cómo nos convertimos en la clase de persona en la que la curación comienza a ocurrir automáticamente debido a la naturaleza y el nivel general de nuestra conciencia? Al mismo tiempo, ¿cómo podemos facilitar la curación de una enfermedad específica?

Al ver las especificidades de una enfermedad, hablaremos de ciertos mecanismos de la conciencia y del uso de algunas de las técnicas que se presentarán aquí y en los capítulos posteriores. Hemos de empezar por dejar de resistir las sensaciones que estamos experimentando y dejar de etiquetarlas. Por ejemplo, no podemos experimentar una 'úlceras duodenal' o el 'asma'. Son etiquetas, construcciones mentales, programas elaborados y sistemas de creencias. No podemos experimentar el 'asma', pero ¿qué experimentamos? Aquí es donde la técnica de la verdad radical aparece.

Entramos en la experiencia interior de las sensaciones precisas y dejamos de resistirlas. En efecto, con el tiempo llegan a desaparecer a través de la alineación con ellas, dando la bienvenida a las experiencias interior de las sensaciones. Al mismo tiempo, en la mente cancelamos cualquier etiqueta. Dejamos de llamándola 'úlceras' y en vez de eso entramos a la sensación interior de la misma. La sensación interior puede ser una presión o un ardor. Incluso las palabras 'ardor' y 'presión' son etiquetas y nombres. Lo cancelamos y de nuevo entramos en el núcleo, la absoluta esencia, de lo que estamos experimentando físicamente, y luego dejamos de resistir esa experiencia.

La auténtica curación del aspecto físico de la enfermedad es dejar de resistir su experiencia física interior sin ninguna etiqueta mental. Al mismo tiempo, de hecho, empezamos a cancelar la etiqueta mental y la reemplazamos por la verdad. La cancelamos al afirmar: "Yo ya no creo en eso. Soy un ser infinito, y no estoy sujeto a eso. Sólo estoy sujeto a lo que mantengo en mi mente"

¿Qué significa ser "un ser infinito y no estar sujeto a eso?" Significa que sólo estamos limitados por nuestros sistemas de creencias, y si lo dejamos ir, ¿qué toma su lugar? Si la forma es eliminada de la conciencia, ¿qué queda? Lo sin forma es dejado, y la experiencia interior por ello es infinita, sin límites, sin principio ni fin. Lo sin forma es la naturaleza esencial de la conciencia misma y es ilimitada. Si colocamos una limitación o le inducimos una forma, entonces nosotros mismos nos sometemos a lo que estamos manteniendo en la mente. Para reemplazarlo, conscientemente lo cancelamos diciendo: "Cancelo cualquier creencia en las úlceras duodenales," o el asma, o lo que sea que pueda ser esta enfermedad. Decimos entonces: "Estoy sujeto únicamente a lo que mantengo en mi mente. Soy un ser infinito, y en verdad, no estoy sujeto a esto. Y esto es un hecho."

Cuando testamos muscularmente esa afirmación, encontramos que es verdad. Si probamos a una persona y dice, "Cancela. No estoy sujeto a eso. Soy un ser infinito y sujeto sólo a lo que mantengo en mi mente", veremos que instantáneamente se fortalecen, lo que indica que esta es una afirmación de la verdad. En consecuencia, cuando sustituimos lo que es falso por aquello que es verdadero, se produce la curación.

¿Cuál es el efecto en nuestro campo de energía en la conciencia? La falsedad por su naturaleza nos sitúa por debajo del nivel de 200 y nos lanza a un campo de energía negativa, que, en sí y por sí mismo, provoca la enfermedad. En el momento en que discernimos la verdad, el campo de energía en el nivel del Coraje (es decir, discernir la verdad de que somos un 'ser infinito y que sólo estamos sujetos a lo que mantenemos en la mente') instantáneamente nos pone por encima de la línea del nivel 200).

La voluntad de aceptar esta verdad nos eleva a una posición de elegir apreciar el cuerpo en lugar de 'hacer daño' al cuerpo; el amor por nuestra vida en lugar de 'hacerle daño' a nuestra vida; el amor del ser que somos en lugar de la crítica a él. Encontraremos que tenemos que dejar de criticar, los pensamientos de 'ataque', los pensamientos críticos y los pensamientos de juicio. Tenemos que dejar de ponernos en la posición de tener razón y hacer que las otras personas estén equivocadas porque el nivel del 'bien y el mal' es un nivel de energía de alrededor de 180, que es el de las formas de



pensamiento negativo. En otras palabras, tiene un efecto perjudicial sobre la salud y la energía de la vida. Si estamos dispuestos a dejar nuestra enfermedad, entonces hemos de estar dispuestos a dejar la actitud que provocó la enfermedad porque la enfermedad es una expresión de la actitud de uno y el modo habitual de ver las cosas.

Los detalles de la curación de una enfermedad en particular consisten en (1) dejar de resistir la experiencia sensorial de la misma, (2) no poner más nombres o etiquetas sobre ella, y (3) no utilizar ninguna palabra en absoluto. Es bienvenido el experimentar lo que estás experimentando de una manera muy radical y, al mismo tiempo (4) cancelar la forma de pensamiento y sistema de creencias, y (5) elige el campo de la energía del Amor, el cual cura.

Si nos fijamos en la física básica de las energías involucradas, podemos ver por qué el miedo en el nivel de calibración 100 es dominado por el Amor a 500 porque se trata de un poder exponencial. Por lo tanto, el poder del Amor está representado por 10 elevado a 500, mientras que el miedo es sólo de 10 elevado a 100, una diferencia muy grande.

Situarse en un campo de energía de 540 es curarse automáticamente. Un pensamiento de amor cura, y un pensamiento negativo genera enfermedad. La elección de convertirse en una persona cariñosa deriva en la liberación de endorfinas en el cerebro, que tienen un profundo efecto en la salud y la felicidad del cuerpo (véase el gráfico de la Fisiología del Cerebro). La felicidad surge de la voluntad de dejar lo que es negativo y permitir que el amor lo reemplace en la conciencia debido a la naturaleza esencial de la conciencia, que a menos que se haya deteriorado, es amorosa.

Vemos esto en el niño pequeño que es sólo inocencia, y esa amorosidad fuera la expresión de la esencia de la naturaleza humana. Es como si el niño aún no hubiera sido programado para entrar en el miedo, la duda o la limitación.

Es esencial captar esa expresión esencial de amorosidad con el fin de ayudar a cualquier enfermedad en nosotros, así como dejar de lado la negatividad del sistema de creencias. ¿Cómo recogemos los sistemas de creencias negativas? Los recogemos a través de la televisión y las personas bien intencionadas. Su intención es la de prevenirnos de esas enfermedades al educarnos en relación a ellas. En su lugar de eso, nos encontramos con que la mente está ahora programada para aceptar un sistema de creencias específico. La culpa inconsciente a continuación, llega y utiliza ese sistema de creencias, lo que causa un deterioro del flujo de energía que fluye a través de los campos de energía que recorren los doce meridianos del sistema de energía de la acupuntura.

Por ejemplo, cada vez que alguien baja del nivel de 200 (Coraje), nos encontramos testando un sistema energético que está desequilibrado. Característicamente, a la mayoría de la gente le "rechina" un meridiano de la acupuntura en particular y no otro. Por ejemplo, cada vez que tienen pensamientos negativos o sentimientos consecuentes a un sistema de creencias negativas, pueden poner en peligro el meridiano del corazón. A medida que pasan los años, cada vez que tengan un resentimiento, entren en la autocompasión, o critiquen a otra persona, se interrumpirá la energía que fluye al meridiano del corazón. Esto agota la energía vital del corazón, y la continua repetición de esto comenzará a alterar su fisiología de muy

delicadas maneras. Comienza a expresarse a través de irregularidades en el sistema nervioso autónomo, que opera en el funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Como resultado, comienza un deterioro de la fisiología del propio corazón, incluyendo el revestimiento de las arterias. A medida que pasan los años, la interrupción habitual del meridiano del corazón traerá deterioros a nivel físico, que es una expresión de lo que se está manteniendo en la mente. Esa es la premisa básica, - el cuerpo expresa lo que se mantiene en la mente, y no viceversa. El cuerpo expresa la manera habitual de pensar de una persona.

La mecánica de la negatividad cortocircuita el sistema de la acupuntura y el sistema nervioso autónomo. Esto a su vez altera y deteriora la sensibilidad eléctrica y los procesos químicos que están ocurriendo en las células, dando lugar a cambios patológicos en la anatomía y la disfunción que provoca un infarto al corazón, trastornos del corazón o insuficiencia cardíaca. La insuficiencia cardíaca se produce en parte como resultado de años de actitudes mentales negativas. La mente querrá echarle la culpa al colesterol, al estrés, al estilo de vida, a la genética, a que recorre nuestra familia, y así sucesivamente. Estas son todas meras explicaciones, excusas y racionalizaciones para tratar de hacer inteligible lo que no está claramente definido.

Al examinar los mecanismos exactos, vemos que lo que mantenemos en mente comienza a manifestarse en el plano físico, ya que es la mente la que tiene el poder. Incluso un pensamiento relativamente neutral puede tener graves consecuencias. Por ejemplo, uno tiene la idea: "Creo que iremos a Hawaii". Ese pensamiento ahora dinamiza las finanzas y determina lo que se va a hacer en los próximos seis meses para preparar el viaje. El pensamiento mantenido en mente determina ahora lo que uno hace con su dinero, todo su comportamiento, el equipaje, y el desplazarse físicamente a miles de millas en avión. Ese pensamiento influye los próximos seis meses de tu vida.

Podemos ver lo poderosa que es la mente, y que una de las dificultades a superar en la auto-curación es la voluntad de aceptar el gran poder de la mente. No podemos permitir que un pensamiento negativo quede sin respuesta. No puedes decir: "Tengo diabetes" y dejar que quede sin respuesta. Ese es un sistema de creencias tan poderoso que sólo creer que "tengo diabetes" es suficiente para potenciar la enfermedad. En vez de eso, has de cancelarlo y decir: "Soy una persona que una vez creyó eso, pero sólo estoy sujeto a lo que mantengo en mi mente. Soy un ser infinito, y no estoy sujeto a eso." Uno entrega cada síntoma y los anula. Los reemplaza con la verdad, y al hacerlo, te mueves por encima de los límites de las características específicas de una enfermedad determinada. Más tarde, cuando me de cuenta de cómo he utilizado este sistema para deshacerme de muchas enfermedades, tal vez estos principios se volverán más evidentes.

Debido a que tuve tan larga lista de enfermedades, tuve que escribirlas todas a fin de recordarlas, porque la mitad de ellas habían caído en el olvido a pesar de que todas ellas se prolongaron durante muchos, y muchos años. Por ejemplo, tuve una úlcera duodenal intratable. Recibía todos los tratamientos médicos tradicionales y psicoanálisis y toda una variedad de novedades que empezaban a probarse en la facultad de medicina. Veinte años más tarde, todavía tenía la úlcera, y no sólo eso, era de un tipo diferente

de úlceras que estaba perforando otras partes de mi duodeno. Amenazaba con perforar y hacer una hemorragia, y estaba creando ataques recurrentes de pancreatitis. También tuve colitis al tiempo que diverticulitis hemorrágica. De hecho, la diverticulitis estaba tan mal que pisé el hospital varias veces y tuvo que recibir transfusiones. Casi llegué a morir de una hemorragia por esto.

Además, tuve dolores de cabeza por migraña que eran intratables. El psicoanálisis ayudó en cierta medida, y había visto neurólogos y expertos de fama mundial, pero no había realmente ninguna ayuda para las migrañas, las cuales fueron ostensiblemente asociadas a muchas alergias. También era sensible a los inhalantes de la atmósfera. No podía entrar en un lugar que hubiera sido exterminado en las dos últimas semanas porque podía detectar una parte por millón de spray reaccionar con dolor de cabeza por migraña.

Además, también tenía la enfermedad de Raynaud, que deterioraba el flujo de sangre a mis extremidades, y existía la incipiente amenaza de que me gangrenara los dedos, alteraciones circulatorias en las manos y los pies, y estar resfriado todo el tiempo. Además de todo eso, tuve gota y un alto nivel de ácido úrico. Por supuesto, estaba a dieta por eso. Tuve artritis gotosa y llevaba un bastón y la medicación en el maletero de mi coche. ¿Te imaginas llevar un bastón en el maletero del coche, porque cuando la gota empieza, se pasa de repente a un dolor que es muy paralizante? Ese bastón estuvo en mi coche durante muchos años.

Al mismo tiempo, tuve la hipoglucemia severa. No podía comer azúcar, dulces o almidones. Por lo tanto, sumando todas las alergias, la úlcera, la diverticulitis, y otros problemas gastrointestinales, pancreatitis, y ataques ocasionales de la vesícula biliar, en realidad habían muy pocas cosas que podía comer. Cuando una vez fui a un restaurante, lo único que podía comer sin peligro era la lechuga de una ensalada. No podía comer los tomates porque las semillas podrían agravar la diverticulitis, lo que había requerido hospitalización y las transfusiones de sangre del pasado. También tuve un sobrepeso de 50 libras (22'6 Kg) . (Describiré más adelante como manejé ese problema.)

De un extremo al otro, las cosas iban mal en el tracto gastrointestinal; el sistema circulatorio; el sistema digestivo; el equilibrio hormonal; las química sanguínea; incluyendo elevados niveles de colesterol en la sangre y de ácido úrico; y dolores de cabeza por migraña. Todas estas cosas indican estrés y presión en el sistema nervioso central y el deterioro del sistema nervioso autónomo. Además, tenía un tumor quístico pilonidal, que normalmente requeriría cirugía, pero poco a poco desapareció espontáneamente.

Más tarde, entré en insuficiencia cardíaca severa por enfermedad de Graves sin diagnosticar (hipertiroidismo) para la que se prescribió cirugía o radioterapia, pero me negué. Las radiografías de tórax revelaron un tumor en el vértice del pulmón derecho. El pulmón fue biopsiado, lo que derivó en colapso y neumotórax (acumulación de aire o gas en el espacio que rodea los pulmones). La biopsia reveló que la lesión tenía forma de tuberculosis aviaria (de los pájaros, no transmisibles a los seres humanos). Me negué a tomar los cinco antibióticos recomendados a \$ 10.000 por mes, que tenían una baja tasa de curación de todos modos. La lesión pulmonar desapareció lentamente sin ningún tratamiento físico. La insuficiencia cardíaca se aclaró, al igual que el neumotórax. La función de la tiroides, finalmente volvió a la

normalidad sin necesidad de cirugía o radiación. Además de todo lo anterior, el pulgar izquierdo me fue amputado mientras hacía trabajos de carpintería y fue cosido en una cirugía sin anestesia, al igual que era una hernia inguinal derecha recurrente, también sin anestesia. Los recurrentes y crónicas úlceras duodenales intratables desaparecieron después de tres tratamientos de acupuntura.

Todas las enfermedades y cirugías anteriores fueron procesadas y manejadas según es descrito al dejar de resistir y cancelar en cada instante, los sistemas de creencias y por la total entrega a la Voluntad Divina. Toda la curación se llevó a cabo sin narcóticos ni anestesia. Toda la serie de enfermedades fue consecuencia de tendencias kármicas que fueron apareciendo por el intenso trabajo espiritual interior, lo que aceleró su aparición al principio, pero más tarde facilitó su curación milagrosa y desaparición.

Los sistemas mentales debían de ser cuestionados para averiguar lo que estaba pasando, porque era obvio que una persona con tantas enfermedades difícilmente podría decirse que estuviera libre de conflictos. Empecé a estudiar mi perfeccionismo y ver esta tendencia, lo que me permitió perdonar a los demás, pero no me permitió perdonarme a mi mismo, lo que fue la creando una intolerancia hacia mi propia humanidad. Como tu mismo puedes ver, ser intolerante, condenar y atacar todas estas cosas en uno mismo produce culpa inconsciente sobre las propias limitaciones humanas.

El origen de esta tendencia mentales comenzó en la infancia en forma de escrupulosidad moral y miedo al pecado. Tuve que dirigir mi voluntad hacia el aceptar, amar y perdonar a mi propia humanidad, reconocer que sólo era un ser humano a tener sentimientos imperfectos, y dejar de atacarme a mí mismo por ser humano. Por lo tanto, tuve que buscar en la esencia del ser lo que es el núcleo interior y esencia de la propia humanidad. Esto me llevó a la consciencia de la intrínseca inocencia de la conciencia misma. Y entonces tuve que observar la naturaleza de la conciencia. ¿De qué manera el niño, en su inocencia y falta de negatividad, terminan con tantos programas en la mente como para crear todas estas enfermedades?

Podemos encontrar la respuesta cuando nos fijamos en la naturaleza de la inocencia y seguimos lo que le sucede en el niño. La inocencia del niño también podría compararse con el hardware de una computadora. El hardware es inocente, y que es el software que se ejecuta por el hardware, el que crea la salida. Sin embargo, el hardware no se ve afectado por el software. Si nos fijamos en el niño y vemos la inocencia de su conciencia. ¿De qué manera toda esa programación negativa entra en el niño inocente? Entra a causa de su inocencia; el niño cree todo lo que se le dice.

Es por su amor y confianza en sus padres, sus maestros, y el mundo de la televisión, los comerciales, y la sociedad que el niño se programó. La inocencia del niño se hace cada vez menos evidente, ya que muestra ahora todos los programas que se han recuperado de esa inocencia primaria. Empieza a creer los prejuicios de sus padres y compañeros de juegos, tales como pequeñas observaciones astutas como: "No jugamos con cierta clase de gente." ¿Qué adquiere el programa negativo? Es la inocencia del niño, que se mantiene en nuestra conciencia a lo largo de toda nuestra vida. Siempre está en marcha. Es a partir de esa inocencia que adquirimos el

error, pero la propia inocencia interior está inmaculada. Tenemos que regresar y reconocer esa inocencia interior para perdonarnos a nosotros mismos y también a los demás.

Esa inocencia interior nos permite aprender algo nuevo. La inocencia de los niños nunca cambia; de hecho, es la inocencia del niño en ti la que está leyendo estas palabras este mismo instante. Nunca cambia; es esa misma confiando, creencia, y 'esperanza de escuchar la verdad y estar abiertos a su inocencia lo que continua. Incluso si usted no cree lo que está leyendo en este momento, es porque algún programa opuesto en su mente le dice, "no confíes". Y fue su inocencia la que adquirió el programa del "No confíes en nadie."

Incluso la persona desconfiada lo está haciendo desde la confianza. Ellos están confiando en la veracidad de esa afirmación. Tal vez un día su padre les dijo: "No confíes en nadie de ahí fuera", y fue su inocencia la que adquirió la desconfianza. Sin embargo, la inocencia de por sí es inmaculada e intacta, ya que nunca cambia. Es la naturaleza inherente de la propia conciencia. Es el hardware de la computadora, y no importa cuántos pensamientos negativos fueran escuchados, los programas que reproduce la mente no afectan al hardware, dejándolo intacto, inmaculado, prístino y puro. Esa prístina pureza interior está todavía dentro de todos nosotros.

Eso nos lleva a la compasión, porque ahora vemos que seleccionamos los programas a medida que crecimos durante la juventud o en la adolescencia. Por ejemplo, no queremos admitir que tenemos pensamientos negativos, sentimientos o incluso miedo, o que tenemos el deseo o sentimientos de pérdida, pesar, o desesperanza. Esto no es aceptable. El odio a uno mismo y la culpa se acumulan por el rechazo constante de nuestra propia humanidad. Como resultado de ello, tenemos que pasar a la mejor forma de curación, la que está en nosotros mismos. Es fácil de hacer, simplemente al elegir ser compasivos y misericordiosos.

La decisión me vino al ser yo mismo de esa manera, y ser igual con los demás, porque si soy así conmigo mismo, automáticamente seré así con los demás. Lo que perdono a los demás me lo perdono automáticamente a mí porque todo lo que veo por ahí soy yo mismo proyectado en el mundo.

Con la ruina de toda esta negatividad y la sustitución de las bajas energías negativas por otras energías positivas, comenzamos a experimentar el mundo, a nosotros mismos y nuestra relación con la vida de una manera diferente. Empezamos a experimentar un gozo interior como resultado de nuestra voluntad de dejar de condenarnos a nosotros mismos y a los demás. Esto luego se convierte en un hábito y la forma en la que estamos en el mundo. La intención de ser fuente de curación para nosotros mismos y los demás crea un contexto.

¿Qué significa contexto? La intención establece contexto. Nuestra intención de ser este tipo de persona, configura entonces toda la energía de nuestra conciencia y la alinea de modo que empezamos a ver las cosas de esa manera. En otras palabras, existe una auténtica alteración de la percepción. Literalmente, empezamos a ver el mundo a través del perdón, la curación, y la mirada compasiva. No estamos hablando de la simpatía, que está en campos de energía más bajos; estamos hablando de la amorosidad como decisión interior de ser ese tipo de ser humano hacia nosotros mismos y hacia los demás. Tener la voluntad de dejar de ser crítico, junto con nuestra

actitud del "bien y el mal" que se produce cuando nos polarizamos a nosotros mismos en contra de los demás diciendo, "Mi posición es correcta y tu posición es incorrecta."

Debido a que el cuerpo expresa lo que cree la mente, esta decisión comienza a afectar al cuerpo. Podemos rastrear esta mecánica con la prueba muscular. Cuando mantenemos un pensamiento amoroso en mente o imaginamos a una persona de forma amorosa, nuestro brazo se fortalece cuando alguien pone a prueba su resistencia. Cuando mantenemos en la mente un pensamiento de falta de amor, el brazo al instante se debilita debido a que el cuerpo refleja de inmediato lo que cree la mente.

A medida que avanzamos en la decisión de ser tolerantes y compasivos, de ser aquello que apoya y nutre la vida en lugar de condenarla o desde la moral, pisotearla y entrar en un escenario de "hacerlo mal", y a medida que estamos dispuestos a dejar el "hacerlo mal", dejamos de atacarnos a nosotros mismos por estar enfermos. Algunas personas que están involucradas en el trabajo espiritual o en estudios metafísicos agravan el problema al hacerse ellos mismos daño por tener una enfermedad física. Es útil tener la voluntad de aceptar lo que se está expresando en el nivel físico, observarlo en nuestra propia conciencia para ver que está siendo llevado a nuestra atención, y para ver que todo lo que está ocurriendo en nuestra vida está sucediendo con el fin de llegar a ser sanados.

En lugar de avergonzarnos por ser buscadores espirituales con enfermedades físicas, las agradecemos y decimos: "¡Ajá, Algo se acerca para ser sanado!" Queremos esa capacidad para mostrarnos las distintas cosas a ser curadas; por lo que, es un signo de progreso, y no de fallo o retroceso. Podemos estar contentos de tener la oportunidad de sanar estas cosas que, paradójicamente, se señalan en realidad para un progreso espiritual importante o rápido (es decir, el karma). La mayoría de los grandes místicos de la historia tuvieron antecedentes de muchas enfermedades físicas (por ejemplo, ver "Místicos", en la Enciclopedia Británica).

Una enfermedad no es más que nuestra conciencia llamándonos la atención sobre algo que necesita ser observado. Hay algo sobre lo que estamos sintiéndonos culpable, temerosos, o cualquier otra emoción negativa. Hay un sistema de creencias que estamos manteniendo que ha de ser dejado y cancelado. Hay algo que ha de ser perdonado, y algo en nosotros que ha de ser amado, así que gracias pase lo que pase por traerlo a nuestra conciencia. Decimos: "Gracias, úlcera. Lo veo. Me obligaste a observar la forma en la que me estaba condenando y no amándome. Gracias, hipoglucemia, por mostrarme lo mucho que he estado viviendo en el miedo." Damos las gracias a todas nuestras enfermedades, porque nos han llevado hacia la voluntad y aceptación de entrar en el campo del amor y la alegría al darnos cuenta ahora, por compasión, que esta es la forma en que el cuerpo produce la auto-sanación.

El dolor sirve a un propósito, y ahora lo soportamos de una manera diferente. Haremos limonada con los limones. En lugar de entrar en la autocompasión o el resentimiento por una enfermedad, en lugar del "pobre de mí" o ser una víctima, decimos, "¿Qué está esto tratando de decirme? ¿Qué es lo que se supone que tengo que aprender?" Nos interesa conocer la naturaleza de la conciencia y descubrir lo que subyace la enfermedad de manera que la podamos sanar a través de un mayor entendimiento.

Las primeras herramientas que necesitamos son la voluntad y una mente abierta, -la voluntad de decir que la mente está viendo algo que está pidiendo que sea visto para que pueda ser curado. La curación del cuerpo se produce con la curación de la mente. Todas las enfermedades físicas, que con el tiempo dejé, finalmente sanaron por su propia naturaleza como resultado de la curación de las formas de pensamiento en la mente. Todas las curaciones resultaron de la voluntad de dejar de condenar a mi yo y a los demás, a dejar las críticas, la autocompasión, el resentimiento, y todas las energías negativas de los niveles por debajo de 200, incluyendo el remordimiento, la preocupación, la ansiedad, las quejas, el auto-desprecio y el odio a uno mismo. Fue al dejar ir estas cosas lo que cambió el campo de energía a uno que provocó la curación. Seguí trabajando con él, cancelando los sistemas de creencias de la hipoglucemia y la gota. A medida que cada sistema de creencias salía, lo cancelaría y diciendo: "Yo ya no creo en eso. Yo ya no estoy sujeto a eso. Es el resultado de un sistema de creencias, y tengo el poder para cancelarlo." Por lo tanto, empezamos a apropiarnos de que tenemos el poder de refutar, rechazar y negar. "Tengo el poder de rechazar esto. No tengo que adquirirlo."

Debido a que estos sistemas de creencias son tan frecuentes en nuestra cultura, pensamos ingenuamente que deben tener una cierta realidad o de lo contrario nadie creería en ellos. La única realidad que tienen es en el nivel de una forma de pensamiento. El hecho de que existe un acuerdo acerca de una forma de pensamiento determinada no le da realidad. Sólo significa que existe un acuerdo al respecto. Por lo tanto, puedo rechazar el adquirir los sistemas de creencias colectivos sobre todas estas variadas enfermedades, y ver como estos programas llegan. Me niego a creer en todos esos programas educativos bien intencionados acerca de todas esas enfermedades, -hipoglucemia, gota, enfermedades cardíacas, colesterol, etc. En la medida en que cada enfermedad es inventada, nos volvemos sujetos a ella. Estamos sujetos a lo que creemos en mente.

Si pensamos que comer huevos aumentará nuestro colesterol, y creemos que el aumentar nuestro colesterol nos dará problemas al corazón, entonces comer huevos aumentará nuestro colesterol, y el colesterol nos dará problemas de corazón debido al poder de la mente. La mente es tan poderosa que crea formas de pensamiento que se manifiestan en el plano físico, convirtiéndose así en una realidad física. Podemos ver que la auto-curación realmente depende de la reversión de los sistemas de creencias habituales de la causalidad. Que lo que mantenemos en la mente se manifiesta en el plano físico; y no al revés. Comer colesterol no nos dio el problema de corazón; fue la creencia de que comer una gran cantidad de colesterol nos daría problemas de corazón. Este es un punto muy importante a entender. El sistema de creencias aclara todo el cuadro de la enfermedad.

Si no lo creemos, las enfermedades desaparecen del cuerpo. Al mismo tiempo, estamos dejando las fuentes de la culpa inconsciente y deteniendo el refuerzo de las enfermedades que provienen de etiquetarla y propagarla, permitiendo con ello la realización de nuestras propias profecías y vigilancia.

No podemos permitir que llegue a la mente un sistema de creencias sin cuestionarlo. Si la mente, inconscientemente, ha estado trabajando en contra de nosotros, y hemos sido inconscientes del mucho poder que tenía,

podemos darle la vuelta y utilizar ese poder en nombre propio. El mismo poder que nos deshizo ahora puede trabajar para nosotros cuando utilizamos conscientemente el poder de la mente. Ahora, cuando se acerque el pensamiento, "tengo hipoglucemia," lo detengo, lo cancelo, y digo la verdad: "Ya no estoy sujeto a eso. Soy un ser inocente. Ya no estoy sujeto a eso."

La hipoglucemia es un buen ejemplo, porque me llevó una cantidad considerable de tiempo deshacerla. Después de todo, había dado conferencias sobre ella durante muchos años. Estuvo clínicamente operativa en mí como realidad física. Hice mucho trabajo de nutrición, especialmente en su relación con la adicción y el alcoholismo en particular. Era un tema muy importante. Yo era un firme creyente en ella cuando llegué a la comprensión y realización de que mi firme creencia en ella estaba operando en mi cuerpo, el cual expresaba la creencia de mi mente en la hipoglucemia. Por lo tanto, tuve que mantenerme cancelando repetidamente y empezar a decir la verdad sobre ella. Con el tiempo, la condición de hipoglucemia grave desapareció, y los azúcares en sangre anormales se corrigieron por sí mismos. Después de muchos años con esta enfermedad, finalmente deje el sistema de la hipoglucemia y me recuperé de él. Llevó cerca de dos años de utilización de la técnica.

Las diversas enfermedades desaparecieron en diferentes períodos de tiempo. Algunas de ellas desaparecieron en cuestión de días, y algunas incluso desaparecieron en una hora. Otras llevaron meses, y la hipoglucemia fue la que más tardó, otra que tardó bastante fue una trompa de Eustaquio bloqueada que tomó dos años. (Me olvidé de incluir esta en mi lista de enfermedades). Nunca subí de peso y ya no tenía ninguno de los síntomas de la hipoglucemia; simplemente dejó de existir en mi vida.

Principio de la vigilancia. Ya que la mente es tan poderosa, no podemos dejar que se nos escape un sistema de creencias negativas ni una sola vez. Cada vez que se produce el pensamiento, "soy alérgico", tiene que ser inmediatamente cuestionado y anulado. Un pensamiento poderoso, como puedes ver, es suficiente para crearlo en el plano físico, por lo que no podemos descuidarnos en este trabajo. Tenemos que vigilarnos con cuidado.

Realmente no hay grados de dificultad en la curación de las diversas enfermedades. Esto significa que lo que el mundo considera que es una enfermedad grave es tan fácil de dejar como una enfermedad leve.

Entre amigos, compañeros de trabajo, conocidos, pacientes y otras personas con las que he trabajado, hay un grupo de personas que se han recuperado de numerosas y graves enfermedades total y completamente. Se les dio por imposible, casi por muertos, y sin embargo, aquellas personas que se convirtieron en amigos míos están muy vivos y están bien, sin rastros de sus enfermedades en absoluto. No hay ninguna diferencia, porque la verdad es verdad, y lo que es falso es falso. No depende de la forma de la falsedad; todo lo que es falso es falso, al igual que todo lo que es verdad es verdad. Si tu mente pudo crearlo, entonces tu mente puede cancelarlo. Comenzamos así a usar el poder de la mente en nuestro propio nombre.

El proceso de auto-curación se maneja en el nivel concreto mediante el abandono de nuestra resistencia a su experiencia y luego cancelando las formas de pensamiento. La curación está en funcionamiento en general, de forma más potentes debido a nuestra voluntad de dejar toda crítica y ataque,



además al comenzar a amar la humanidad en nosotros mismos y los demás, y la vuelta al despertar de la consciencia de su inocencia.

¿Y que hay del tercer nivel, el del tratamiento médico tradicional? ¿Qué papel juega en este tipo de auto-curación? Los tratamientos médicos tradicionales ahora, sorprendentemente, se vuelven muy eficaces. A medida que nos desprendemos de nuestras culpas, que surgieron a través de nuestra falta de compasión por nuestra propia humanidad, los actos médicos que una vez fueron infructuosos ahora comienzan a ser efectivos. En otras palabras, durante todo el tiempo que tuve enfermedades tales como migrañas, úlceras, y diverticulitis, recibí tratamiento médico tradicional, veinte años o más. Estaba a dieta, con medicamentos antiespasmódicos, y antiácidos, e hice todo lo que la medicina tradicional indicaba, pero no estaban funcionando; tal vez hacía que las cosas empeorasen. Después de todo, no tenía mi estómago ni mi colon removidos, por lo que los tratamientos estaban funcionando, pero estaban funcionando en contra de toda la programación negativa que ocurría en mi mente.

Cuando empezamos a dejar todos los programas negativos, todos los tratamientos médicos anteriores relativamente ineficaces ahora se volvieron eficaces. En mi caso, el antiespasmódico que antes apenas mantenía los síntomas bajo control, luego revirtió los síntomas totalmente. Se produjo la curación. El antiespasmódico, los antiácidos, y la dieta que se consideraba necesaria (además de los tratamientos con acupuntura) a continuación, provocaron la curación de la úlcera; los medicamentos fueron muy poderosos y efectivos. Los medicamentos para aliviar las alergias luego funcionaron maravillosamente bien. Encontramos que la necesidad de medicación se redujo. La necesidad de todas esas medidas mejoró y finalmente desapareció, y volví a comer una dieta normal. Usted puede imaginar el tipo de dieta con el que tuve que vivir, con un nivel de colesterol elevado, hipoglucemia, diverticulitis, úlcera activa, migraña, y sobre todo, alergias.

Recuerdo entrar en un restaurante y ver el menú. Lo único que podía comer era la ensalada y las espinacas porque las semillas de los otros alimentos podían agravar la diverticulitis, y los ácidos podían agravar la úlcera. No pude comer tomates ni nada de esa naturaleza, y por supuesto, nada que contenga azúcar. No podía comer pasta, ningún producto de panadería, ni postres ni carnes; tenía que evitarlas debido a los elevados niveles de ácido úrico de la gota. Francamente, habían muy pocas cosas que quedaran en este planeta para que yo las comiera.

A medida que esas cosas se aliviaban por sí mismas, sin embargo, encontré que esa dieta era también un sistema de creencias. Ese es el inconveniente de la salud holística, -el sistema de creencias que todas estas cosas son perjudiciales para nosotros. Son perjudiciales para nosotros, porque mantenemos en nuestra mente que lo son. Nada de eso existe en el mundo 'real'. Como resultado de ello, no tengo bajo el azúcar, ni el colesterol, ni una dieta baja en grasas. Mi nivel de colesterol y azúcar en sangre son normales. Llevo una dieta regular y nunca tengo ataques de gota. Todas esas cosas resultaron ser corolarios de los sistemas de creencias.

Si tenemos un sistema de creencias sobre la gota, entonces tendremos todo lo que la acompaña, incluyendo las creencias acerca de los distintos tipos de carnes que supuestamente la activan, como el arenque en escabeche, que me encanta (y ahora lo como casi todos los días). Solía tener

una gota tan severa que si comía tan sólo una pequeña cantidad de paté de hígado en un canapé, provocaba un ataque de gota.

Siempre cuento la historia de cómo un día cociné una sartén llena de hígado y riñones para mi gatita, pensando que le encantarían. En cambio, los olió y no se los comió. Había una gran olla con ellos, y olía delicioso porque estaban cocinados con cebolla y un poco de tocino. Incluso puse un poco de hierba gatera en algunos de ellos, pero Kitty no estuvo interesada. De repente, vi que todas mis limitaciones dietéticas no eran más que un sistema de creencias locas que mantenía en mi mente, y me dije: "Yo soy un ser infinito. No estoy sujeto a esto. Quiero decir que esto es absurdo." Así que me senté y comí casi toda la sartén de riñones e hígado, y ni que decir, que no tuve ataques de gota ni nunca he vuelto a tener uno desde entonces. Tan sólo lo cancelé como sistema de creencias. Era una broma, -una broma triste, pero sigue siendo una broma. Estamos sujetos únicamente a lo que mantenemos en la mente, consciente o inconscientemente.

Cuando nos volvemos a apoderar de la fuente de nuestro poder y dejamos de entregárselo al mundo, encontramos que la causa de la gota no está en los riñones ni en el hígado; no está en el estrés; ni se encuentra en los niveles de ácido úrico o en el metabolismo de las purinas. Tiene que ver con lo que mantenemos en la mente. Cuando volvimos a apoderarnos y dejamos de negar el poder de nuestra propia mente, empezamos a darnos cuenta de que somos la fuente de tanto nuestra salud como nuestra enfermedad. ¿Qué quiero decir cuando digo: "Yo soy la fuente"? Me refiero a mi conciencia, mi ser infinito.

Consideremos ahora los campos de energía que explican cómo funciona esto. ¿Cuál es la física intrínseca, los campos de energía, y los niveles? En lugar de estar nosotros mismos en un nivel por debajo del nivel de la Verdad en 200 y poner el poder de eso que es mentira al mundo, empezamos a volver a poseer la verdad sobre nosotros mismos. Nuestra voluntad de investigar esto provoca la experiencia y la realización de la verdad. Esa es la pureza experiencial de lo que estamos discutiendo. Nosotros, nosotros mismos, podemos replicar la verdad de esto a través de nuestra propia experimentación. Somos nuestro propio ser individual.

Al volver a adueñarnos de nosotros mismos como fuente y ascender en los niveles de conciencia, empezamos a darnos cuenta de que estamos sujetos a todo lo que mantenemos en mente, y que los sistemas de creencias y las formas de pensamiento que adquirimos han sido la fuente o 'causa' de lo que hemos estado viviendo. El mundo no tiene el poder para crear nada igual. ¿Tienen un pedazo de riñón poder? Por supuesto que no. ¿Nuestras mentes tienen el poder de crear enfermedades? Sí, por supuesto.

Ahora vamos a empezar a deshacer el síndrome de la personalidad 'burbuja'. ¿Qué pasa en una persona burbuja? Es inocente, su mente infantil adquiere con entusiasmo la idea de la salud holística y la nutrición, por ejemplo. Empieza a leer toda la literatura. Bueno, déjenme decirles que si seguimos leyendo la literatura lo suficiente, encontraremos que todo en nuestro mundo, todo en nuestra experiencia, todo en nuestro entorno, y todo en este universo nos matará. Ese es el mensaje que vamos a recibir. El magnesio nos matará; el calcio nos matará. La energía liberada por las alfombras, la pintura, y todas las cosas en el aire nos matará. Si caminamos con alguien que está fumando un cigarrillo, -"¡Ajá! Voy a tener cáncer de

pulmón." Nosotros sin querer adquirimos todos estos sistemas de pensamiento poderosamente negativos. Sin embargo, podemos comenzar a cancelarlos, uno por uno. Yo lo hice.

Yo tenía un amigo que decía que los huevos me matarían. Adiós, huevos. El colesterol me mataría. Adiós, colesterol. El agua me mataría; los productos lácteos me matarían; la carne me mataría. Bueno, comeré fruta. De acuerdo. Pero la fruta está llena de pesticidas. ¡Bendito sea Dios! Yo estaba comiendo fruta. Pero la fruta no duró mucho tiempo, porque en el momento en que me contaron la historia de los pesticidas, adiós, fruta. Luego me fui a los vegetales. ¡Oh, oh! Las verduras están llenas de pesticidas también. Las rocían todas en los campos de California, y el pescado contiene mercurio. ¿Qué queda para comer?

Me volví cada vez más paranoico. No nos volvemos cada vez más sanos; nos volvemos cada vez más paranoicos, ¡y todos mis amigos 'Brown-bag- Bolsas Marrones' estamos muertos! Amigos Brown-bag, -aquellas personas que pertenecían a una de las sociedades médicas que empezaron a trabajar en esto. Una persona Brown-bag es alguien que ha adquirido mucho de esto en su mundo y ahora sólo puede comer uno o dos tipos de arroz orgánicos o granos naturales. Sólo hay unas pocas cosas que queden en el planeta que puedan comer con seguridad, y las llevan en una bolsa marrón.

Una persona burbuja va a un banquete donde todo el mundo está comiendo todo lo que él considera que no es nada más que veneno. Se están "matando a sí mismos con las carnes y los pesticidas de los guisantes, las frutas y la lechuga." Mientras, desde su punto de vista, ellos se están matando, él se come fuera su bolsa marrón. Se sienta en la esquina trasera de una mesa llena de personas con bolsas marrones. (Esta fue una escena real en un gran banquete.) Ayunan mucho, corren un montón y hacen otras cosas 'saludables', y, por supuesto, ahora están muertos. ¿Por qué está muerto, este hombre que corría cada día y vivió la salud? Murió porque se convirtió en una persona burbuja con una visión paranoica del mundo que comenzaba a acercarse a él. No podía respirar el aire con confianza. Ni siquiera podía disfrutar de las alfombras, ya que probablemente estarían llenas de algo a lo que era alérgico, tales como partículas de fibra que le causarían ahogos. Otras cosas, tales como los vapores que emanan de las pinturas o de los aislamientos, o las partículas de humo de un cigarrillo le provocarían un cáncer, haciendo que su vida se volviera más y más pequeña.

Lo que sucede en este tipo de situaciones es la negación progresiva de la verdad sobre nosotros mismos, además de dar progresivamente el poder de nuestro ser al poder de la causalidad en el mundo, el cual en realidad es impotente. Esta es la reversión de la verdad. Al revertir progresivamente la verdad, nos volvemos cada vez más vulnerables y víctimas. Terminamos con la paranoia total de la personalidad burbuja con 'alergias ambientales' que pueden vivir sólo dentro de una burbuja protectora de aire purificado.

Todo esto está ocurriendo en la conciencia, en la mente. No va a ninguna parte en la realidad. Es al adquirir de nuevo la verdad del poder de nuestras propias decisiones que podemos cancelar todo el síndrome. No estamos sujetos a 'eso'. Somos seres infinitos que estamos únicamente sujetos a lo que mantenemos en mente. Tenemos el poder de anular los

sistemas de creencias. Tenemos el poder de negarnos a adquirir la negatividad de los sistemas de creencias colectivos y decirles 'no' a estos.

También tenemos el poder de decir 'no' a los sistemas de creencias que provienen de nuestra familia. Realmente las principales alergias recorrieron a mi familia. Mi abuela era alérgica, al igual que mi madre y mi hermana. Todo el mundo tenía la fiebre del heno y sensibilidad a la ambrosía, el polvo, el heno y los caballos. Como consecuencia de ello, tuve todas esas alergias también, con hinchazón, picazón en los ojos, y todo el resto de los síntomas. Todos vivíamos con antihistamínicos. Además, era muy alérgico a la hiedra venenosa y terminé en el hospital con un grave dermatitis generalizada por hiedra venenosa. No respondió a ningún tratamiento, excepto a un ungüento marrón obtenido de una curandera Nativa Americana de la tribu Dells Wisconsin.

Años más tarde, participé en Un Curso de Milagros y me sorprendió descubrir que ya no tenía los dolores de cabeza por migraña que me producían los pesticidas. Me fui derecho a una casa que acababa de ser pulverizada, y de repente, lo sabía `ya no estaba sujeto a ese sistema de creencias'.

Después de este descubrimiento increíble, me desperté un día dándome cuenta de que ya no estaba sujeto a la hiedra venenosa, de modo que, salí a la calle, cogí algunas hiedras, planté algunas en una jarra de cerámica, y jugué con ellas. ¡Fue un milagro! Me lo llevé todo para mostrarlo a mis amigos y familiares. Ellos pensaron que había ido `al filo de la navaja", por así decirlo, pero después de eso, mi vida cambió y los sistemas de creencias negativos cayeron, uno tras otro. Posteriormente también dejé el sobrepeso (cincuenta libras – 22'6 Kg) y sentí una mayor seguridad en general sobre la vida física. Darnos cuenta de que tenemos poder sobre nuestras propias vidas lleva a una reducción de la ansiedad general y a un renovado sentido de bienestar y vitalidad.

Toda enfermedad es física, mental y espiritual, y por lo tanto lo mejor es utilizar todas las modalidades para ayudar a la recuperación. También hay factores desconocidos que influyen en la recuperación, tales como inclinaciones kármicas. Por lo tanto, algunas enfermedades pueden persistir, en espera de algún descubrimiento más interior o la evolución del nivel personal de conciencia de uno por medio del cual se revela la fuente de la enfermedad. Por lo tanto, el trabajo espiritual debería proceder por sí mismo y la recuperación ser entregada a Dios. El tratamiento con éxito es una cosa; la curación es de una dimensión diferente dado que vastas fuentes han sido descubiertas y sacadas a la luz.

¿Cómo puedes saber si la humildad y la entrega son completas? Son completas cuando uno es indiferente a si se produce la curación o no. Ese es el resultado de la entrega a Dios a gran profundidad y la renuncia al deseo de controlar o cambiar las cosas tal y como son.

### **Practicidad: Advertencia**

Siempre es recomendable tener un diagnóstico médico confirmado por una segunda opinión. Los errores importantes no son infrecuentes, y yo mismo tuve varios diagnósticos erróneos importantes que eran potencialmente fatales si no se hubieran detectado. La causa de una insuficiencia cardíaca severa debido a la enfermedad de Graves (hipertiroidismo) estaba totalmente mal diagnosticada al principio. Una obstrucción prostática no requería cirugía, sino simplemente cesar el uso de los descongestionantes nasales.

## **CAPITULO 3**

### **Estrés**

Después de haber sido médico y psiquiatra durante más de cincuenta años, he trabajado en los campos del psicoanálisis, la psicoterapia, la terapia de grupo, y las psicodinámicas de distintas escuelas. Además, hubieron años de investigación en el campo de la nutrición y su relación con la química cerebral, la enfermedad mental y las emociones, lo que derivaron en el libro de texto, *Ortomolecular Psychiatry - Psiquiatría Ortomolecular* (con el ganador del premio Nobel Linus Pauling como co-autor). También he investigado extensamente y utilizado modalidades alternativas de sanación que fueron encontradas beneficiosas.

Durante los últimos treinta y cinco años, he estado investigando sobre la naturaleza de la conciencia misma y la aplicación de ese conocimiento para la comprensión de la espiritualidad. Ello supone la relación entre cuerpo, mente y espíritu y lo que realmente significa. ¿Eso es algo científico que puede verificarse clínicamente, o es algún tipo de fantasía?

Hay un montón de énfasis hoy en día en el tema del estrés y su prevención, así como sus implicaciones en la salud física, emocional y psicológica y su impacto en la industria y el mundo de los negocios. Hay una mayor consciencia del estrés en nuestra cultura y lo que implica este trastorno. Vamos a observar de cerca las relaciones entre el cuerpo y su respuesta al estrés, y la mente y cómo se relaciona con el espíritu.

El estrés es el resultado de un punto de vista, -de lo que mantenemos en la mente-, y de nuestras actitudes y creencias. El estrés emocional se origina principalmente a partir de nosotros mismos y no sólo del mundo. No podemos escapar de la tensión porque su origen está en nosotros y no se encuentra en el mundo como se cree comúnmente. Por lo tanto, nos referiremos a la forma en que la mente en general se ve como causa y efecto. Mediante la observación, uno puede ver que la 'causa' no está en el mundo, ni el 'efecto' en la mente, sino viceversa. El nivel de poder, el nivel de la 'causa', es mantenido en la mente, dando lugar a la propia experiencia de lo que pasa en el mundo. Nuestro folklore intuitivamente sabe esto porque dice, "lo que a uno le cura a otro le mata." Esta cita contiene el secreto de lo que estamos hablando. El poder no está en el hecho o en algo 'ahí fuera'. El poder de crear nuestra experiencia de todos los eventos de la vida se encuentra dentro de cada uno de nosotros. Por lo tanto, es al volver a apropiarnos de nuestro poder que podemos aprender a prevenir el estrés.

Existen métodos para excluir el estrés en lugar de tratar sus consecuencias. Los llamados programas de reducción de estrés que están comúnmente disponibles en nuestra sociedad hoy en día son en realidad métodos de manejo de los efectos del estrés, una vez que ya ha ocurrido, por ejemplo, los programas de relajación diseñados para aliviar la tensión del cuerpo. Se podría decir que el caballo ya está fuera del establo. Hay maneras de contrarrestar esto, para que la tensión nunca surja en el cuerpo y por lo tanto se excluya la necesidad de las diversas formas de manejo del estrés basadas en el modelo médico.

Hace algún tiempo, recibí un folleto titulado "El Estrés y la Enfermedad Cardíaca", que presentaba todo un programa de creencias. El artículo promovía la idea de que el estrés es algo 'ahí fuera', que es realmente algo inherente a la vida, y que como resultado del estrés se verá afectado el corazón, con todo su significado simbólico para nosotros. Los diversos artículos en el folleto trataban las enfermedades del corazón y las consecuencias del estrés que viene a través de nuestra fisiología y se manifiestan en el cuerpo. Dado que todas las cosas se experimentan en la conciencia, es indispensable volver a examinar la relación entre cuerpo, mente y espíritu.

Vamos a hablar de cosas que podemos verificar a través de nuestra propia experiencia, junto con experiencias comprobables clínicamente derivadas de la perspectiva de los científicos clínicos que creen sólo en lo que puede ser clínicamente repetido y verificado a través de la experiencia interna.

Una de las características del cuerpo es que es insensible, es decir, el cuerpo no tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo. Esto significa que el brazo, por sí mismo, no puede experimentar su propia existencia o 'brazoidad'. Ni siquiera puede experimentar que 'es', y mucho menos dónde está, cómo de grande es, o lo que está haciendo. ¿Cómo sabemos lo que está pasando en el cuerpo? Lo sabemos únicamente debido a los sentidos. No experimentamos el cuerpo en sí mismo, sino que en lugar de ello, el informe de los sentidos del cuerpo. Observamos también que los sentidos no tienen capacidad de experimentarse por sí mismos. Por ejemplo, en el oído, las vibraciones se perciben a través del nervio auditivo y la estimulación de la membrana timpánica no tiene manera de experimentarse como de sonido.

¿Dónde tienen lugar la experiencia del cuerpo? Se registra en el cerebro, pero la conciencia se produce en algo mayor al propio cerebro, en lo que llamamos 'la mente'. Es por el campo de energía de la mente que experimentamos el cerebro y el cuerpo, la Mente por sí misma, curiosamente, también carece de la capacidad de experimentarse a sí misma. Esta es una idea increíble, hasta que la observamos. Vemos que un pensamiento, de y por sí mismo, no tiene la capacidad para experimentar su propio 'pensatividad'. Un recuerdo no tiene capacidad en y por sí mismo para experimentar su propio 'recordatorio'. Del mismo modo, una fantasía sobre el futuro no tiene tampoco esa capacidad. La imaginación, las emociones, -todo lo que pasa en la mente-, sólo son experimentados debido a un campo de energía mayor y más grande que la mente llama conciencia. Se trata de un campo de energía que es más difuso, sin forma, y capaz de experimentar el cambio, así como cualquier fenómeno. Es sólo debido a la propia conciencia que somos conscientes de lo que está pasando en la mente, y es debido a la mente que somos conscientes de lo que está pasando con las sensaciones. Debido a las sensaciones, somos conscientes de lo que está pasando en el cuerpo físico.

Curiosamente, sin embargo, incluso la conciencia por sí misma, no puede informar de lo que está sucediendo dentro de sí misma a excepción de por un campo mayor que es infinito y sin dimensión llamado el saber interior de la experiencia de la conciencia subjetiva. Debido a la cualidad de la conciencia que acompaña a la existencia y del ser, somos capaces de ser conscientes. De la conciencia proviene el saber interior de lo que sucede en

la conciencia. La conciencia informa de lo que está pasando en la mente, y la mente informa de las sensaciones del cuerpo. Por lo tanto, podemos ver que lo que somos, en el sentido más elevado y más grande, refiere a la capacidad para la conciencia subjetiva.

Es solamente dentro de la conciencia en si misma que todas las experiencias estás siendo experimentadas. Por lo tanto, abordar directamente el origen y el lugar del experimentar dará lugar a la capacidad de impedir las fuentes del estrés.

Como se describió en el capítulo 1, el Mapa de la Conciencia es un modelo numérico basado en los campos de energía y los niveles de conciencia. Los campos de energía están calibrados en cuanto a su poder relativo, etiquetados de acuerdo a la experiencia humana común, y por lo tanto fácil y rápidamente entendibles. En la parte inferior de la tabla, por ejemplo, está la 'Culpa', que, en su forma de odio hacia sí mismo, es una emoción destructiva, negativa. Desde la posición de Culpa, el mundo es visto como un lugar de sufrimiento. La Culpabilidad tiene un campo de energía de 30. Los estados inferiores están próximos a la Muerte, que calibra cero. Con la muerte en cero, el logro de una conciencia lo suficientemente elevada como para convertirse en iluminada calibra a 600 y más.

Culpa, apatía, tristeza, miedo, deseo, ira y orgullo son todos campos de energía negativa que tienen efectos adversos o destructivos, y por lo tanto, tienen un número de calibración bajo. Por ejemplo, la apatía a 50 tiene una energía mucho menor que el Miedo, que calibra a 100. El miedo al 100 tiene una energía mucho menor que la del Coraje, que calibra a 200. El deseo a 125 tiene menos energía que el estado llamado Neutral (en 250), o desapego.

La calibración de los campos de energía puede ser replicada mediante el uso de técnicas muy comunes, como la simple prueba muscular, que verifica las energías relativas y las direcciones de los campos. Estos campos calibran más bajo cuando uno tiene en mente un pensamiento de enfado, un pensamiento sobre algo de lo que se lamenta o por el que se está triste, o un pensamiento sobre algo que se teme. Cuando el brazo de la persona que mantiene ese pensamiento se pone a prueba, inmediatamente se debilitará. Los hemisferios cerebrales se desincronizan, el sistema de energía de la acupuntura se desalinea, y la persona pierde instantáneamente poder y energía.

En el nivel del Coraje, donde se dice la verdad, el campo de energía se desplaza hacia arriba a lo que es positivo, apoya y refuerza la vida. Es la energía de la vitalidad y está alineado con la integridad y la honestidad.

Cuando calibramos a los grandes maestros de la sabiduría que han caminado sobre la tierra, encontramos con que se encuentran en el nivel 600 y por encima. Los grandes avatares, los grandes salvadores de la humanidad, y los grandes místicos y santos están en los campos de energía de los 700s hasta el máximo de 1.000. Se podría decir que la verdad comienza en el campo de energía de 200 y se expande hacia arriba en un amor cada vez mayor y alineación con la Verdad. Curiosamente, la salud sigue el mismo patrón.

Cuanto más arriba llevamos nuestros campos de energía, más saludables se vuelven nuestros cuerpos automáticamente hasta que, finalmente, se da la alegría de la vivencia y el exquisito placer del cuerpo. En



el nivel 540, el campo de la energía del Amor Incondicional y la curación, el cuerpo comienza a curar sus propias enfermedades, en función de las tendencias inherentes, así como de las limitaciones (por ejemplo, el karma, tanto individual como humano).

En relación con el estrés, es esencial observar las condiciones pre-existentes de la conciencia de la persona que lo creó para experimentar la vida en una forma estresante. Es obvio que una persona que se ha identificado con las actitudes de un campo de energía inferior experimenta un mundo que es percibido como negativo. Una persona que se identifica con el campo de energía inferior de la desesperanza y la desesperación va a experimentar un mundo sin esperanza, y todas las experiencias de la vida van a ser coloreadas por esa expectativa.

En el nivel del Sufrimiento, la gente está llena de pesar, preocupada por la pérdida en el pasado, y ven este como un mundo triste. Si hubiera un Dios, sería un Dios que no nos ama, que no se preocupa por nosotros, y que nos ignora.

En el nivel de energía del Miedo, se da la aparición de una energía suprimida que se ha mantenido a lo largo de la vida como el temor. Hay preocupación por la ansiedad y la constante preocupación por el futuro. El mundo parece un lugar espantoso, y una persona en ese nivel todo lo experimenta asustado. El Dios de este mundo sería considerado con miedo, (punitivo).

La persona que siempre está deseosa y desea experimenta un mundo frustrante. La persona enojada es propensa a los conflictos y guerras. La persona orgullosa es vulnerable a lo percibido como desafiante y por lo tanto asume una postura defensiva. Discutiremos el Mapa de la Conciencia con mayor detalle para saber cómo nos configuramos automáticamente para el estrés.

Uno empieza a sospechar por la afirmación "lo que a uno le cura a otro le mata" que la programación para el estrés proviene de los propios valores interiores, los sistemas de creencias y las posiciones acerca de la vida. Estos se derivan de los programas que se mantienen operativos en la conciencia de uno. Empiezas a buscar la fuente de estrés no en el mundo, sino en lo que se está manteniendo en la conciencia, que asigna estrés a la experiencia de un acontecimiento dado. Los siguientes son algunos ejemplos, a disposición de todos nosotros, que muestran cómo algunas actitudes y formas de ser en la vida nos preparan para la experiencia del estrés.

Había una señora mayor, por ejemplo, que solía visitar a su hija casada que vivía en medio de un centenar de hectáreas de bosques en medio del campo, a cincuenta kilómetros de la ciudad de Nueva York. Sólo había silencio; de hecho, los únicos sonidos que se oían eran los susurros de las hojas y el canto de los pájaros.

La mujer mayor había vivido toda su vida en la ciudad de Nueva York, en el Lower East Side. Odiaba visitar el campo, y cuando lo hacía, se quedaba lo menos posible. Dos o tres días era todo lo que podía soportar. La paz y el silencio le impulsaban a la 'locura', y que no podía esperar para volver a la ciudad en la que suspiraba con alivio. Su apartamento daba a la calle, y desde su ventana abierta, podía hablar con cualquiera, escuchar el ajetreo y el bullicio de la ciudad, y sentirse segura, todo ello en medio del

Lower East Side (su "tierra natal"), a pesar de todo el ruido y los asaltos. Ella estaba en una situación que otra persona podría considerar estresante.

Mucha gente podría considerar esa parte de la ciudad terrorífica en realidad. Lo que ella experimentaba como seguridad, -estar allí en una multitud de personas, con los sonidos de los cubos y los camiones de la basura haciendo un ruido a las 5 AM, era tranquilizador para ella. Por el contrario, la paz y el silencio en medio de un centenar de hectáreas de bosques eran estresantes.

Podemos ver un ejemplo comparable en la Isla del Diablo, la colonia penal francés. El gobierno Francés, debido a la protesta social, cerró muchas prisiones y permitió a los prisioneros andar libremente en una isla. Se les liberó de unas celdas para animales y torturas y se les permitió la libertad de la isla y andar a su antojo. ¿Qué hicieron los presos? Para gran sorpresa de las autoridades, volvieron a sus celdas para dormir por la noche. Se sentían con miedo, soledad, e inseguridad a pesar de que, por primera vez en todos esos años, tenían la libertad que tanto habían exigido a gritos y a muerte durante tanto tiempo. La sensación de seguridad provenía de la sensación de estar de vuelta en las celdas.

Para la mayoría de la gente, una celda de la cárcel sería la amenaza máxima. No hay mayor terror imaginable. Sin embargo, ¿Qué han hecho otras personas en la celda de una prisión? Han escrito novelas premiadas y piezas asombrosas de la literatura. Se han escrito cosas en celdas de cárceles que han cambiado el curso de la historia de la humanidad, para mejor o para peor. Adolf Hitler escribió *Mein Kampf* en la cárcel.

Otro ejemplo interesante, a diferencia de la Isla del Diablo, se ejemplifica en la famosa película *Lost Horizon- Horizontes Lejanos*. Si la recuerdas, en esta película, Ronald Coleman y los demás pasajeros de un avión realizan un aterrizaje de emergencia en el Himalaya. Pasaron por un pasadizo y se encontraron con Shangri-La, que representa una condición casi celestial. Su campo de energía (540-600) es muy elevado y es un lugar de amor incondicional e infinita paz. Aunque el personaje interpretado por Coleman estaba preparado para la experiencia, beneficiando enormemente y expandiendo su propia conciencia, los demás pasajeros reaccionaron de manera diferente. Fue interesante ver a seis personas diferentes, y sus seis reacciones diferentes. Un par de ellos no estaban listos para la experiencia y reaccionaron a ella con estrés debido a su novedad y extrañeza. Otros sintieron estrés por un tiempo pero luego se ajustaron a él y aceptaron ese tipo de condición celestial en sus vidas. En cambio, otros se molestaron extremadamente por ella.

El personaje que interpreta el hermano Ronald Coleman en la película sufrió una crisis y casi se vuelve paranoico. Él exigió volver al 'mundo real'. Todas estas personas mostraron una reacción no a donde ellos estaban, sino a sus posiciones individuales. Su experiencia no era por el entorno, sino por sus propios niveles de conciencia.

Una vez estaba dejando Ecuador y en ese momento, sólo habían dos aviones a la semana salían de Quito. Llegué para el vuelo del jueves, después de haber hecho las reservas con muchos meses de antelación, pero cuando me registré, lo primero que me dijeron fue que mi nombre no estaba en la lista. Después me dijeron que el avión no salía el jueves de esa semana, sino el sábado. Por alguna razón, me pareció humorístico y e

incluso hilarante. De alguna manera, al estar en la cultura de Ecuador a una altitud de 10.000 pies o más, y el hecho de que el avión iba a salir con tres días de retraso no fue visto como muy importante. Nadie se molestó por ello, y curiosamente, el reloj en el aeropuerto que colgaba del centro del techo había dejado de funcionar muchos años antes, y nadie se había molestado en arreglarlo.

No hubo frustración porque vino una actitud de aceptación, así que no hubo estrés. Hubo una actitud social tolerante en la que la precisión del mundo material no se consideraba importante. Los valores humanos eran de mayor importancia. En este caso, debido a los valores humanos, incluso la comodidad de la tripulación era más importante que el día de salida, y a nadie parecía importarle. El entorno, las expectativas, y la actitud cultural en Quito ni siquiera fueron vividos como estresantes. Si eso hubiera sucedido en un entorno social diferente, como aeropuerto de LaGuardia, por ejemplo, y el vuelo del jueves no hubiera salido hasta el sábado, se hubiera vivido como estresante.

Como cuestión de hecho, cuando llegué a la salida del sábado programada a las 11:45 AM, hubo algún tipo de retraso. Era el único avión en pista y el avión se detuvo. De repente, era mediodía, el momento en que todo se detiene para dormir la siesta, así que no sólo no salió el avión del jueves hasta el sábado, tampoco salió a las 11:45 AM, sino a las 3 PM. El avión simplemente estaba aparcado en la pista mientras que todo el mundo hacía la siesta. Cuando todo terminó, todos reunieron sus pertenencias, subieron al avión y nos fuimos. Nadie estaba molesto; todo el mundo estaba totalmente relajado y tranquilo. Por lo que realmente es posible estar en paz en un retraso de tres días en el horario de vuelo.

En estas experiencias la clave es la comprender el estrés, porque cuando hablamos de estrés, en realidad estamos hablando de la experiencia de lo que es estresante en nuestra propia conciencia. Considerar el cuerpo como parte de una respuesta de estrés significa que el cuerpo sólo está respondiendo a lo que tenemos en mente. Al alterar lo que tenemos en mente, -nuestras expectativas, nuestra forma de ser con vida-, podemos descartar lo que desarrolla el estrés. No tuvimos que ir a un programa de relajación para manejar el estrés del retraso de tres días del avión. No tuvimos que ir a ningún tipo de programa de ejercicios coronarios para proteger nuestros corazones del estrés, -no había ningún tipo de estrés. En consecuencia, el enfoque real del estrés es el de prevenirlo en el primer lugar, -descartarlo al comprender cómo y dónde surge.

Nuestra primera comprensión es que la fuente de lo que experimentamos como estrés se encuentra dentro de nosotros mismos; no existen 'allá afuera' en el mundo. No existe en los horarios de avión o en las celdas de la cárcel; sino que sólo existe dentro de nuestra propia conciencia.

Al examinar el Mapa de los campos del conciencia más de cerca, nuestra conciencia de este tema avanzará con bastante rapidez, ya que es fácil de entender. Es algo que ya sabemos; sólo es necesario llevarlo a nuestra conciencia.

Los campos de energía en la parte inferior del Mapa son negativos o destructivos para la vida y pueden ser llamados estresantes debido a su naturaleza intrínseca, lo que indica una dirección de estrés. Cuando nos movemos al Neutral, vamos en una dirección positiva hacia lo que no es muy

estresante. En el nivel de conciencia 540, todas las cosas son experimentadas en su belleza y perfección, en la unidad de la vida, y en el amor incondicional y el cariño.

En el Mapa, a la derecha de estos campos de energía que son calibrados en cuanto a su poder relativo, vemos las emociones que surgen de esas posiciones o formas de ser en la vida. Por ejemplo, podemos ver que las personas que están en el nivel de la Culpa experimentan las emociones de culpabilizar y el odiarse a sí mismo. Experimentan la vida como destructiva y ven un mundo de sufrimiento. La persona que mantiene una posición de Apatía en relación a la vida experimenta la emoción de la desesperanza. Ellos ven la vida y el mundo sin esperanza. Ellos están en la desesperación, y hay una pérdida de energía. El Dios de un mundo así está muerto.

Si se vierte la suficiente energía en una persona en estado de apatía, pueden ascender al Sufrimiento, una etapa en la que pueden expresar emociones. Esto tiene un cierto propósito biológico, y la expresión del sufrimiento, como el del llanto de un niño, trae a colación la emoción. Los que están en ese campo de energía está mirando al pasado y ven sus vidas llenas de pesar y pérdida. Se desaniman y experimentan un mundo triste, sintiendo que el Dios de este mundo los está ignorando. Por el contrario, la persona que está en el campo de la energía suprimida del Miedo ve la vida con intensa preocupación y ansiedad, y experimenta la vida con temor. El lamento proviene del aferrarse al pasado, y el miedo deriva de vivir en el futuro.

¿Qué es la vida? Incluye una visión del mundo y una visión de nosotros mismos y los demás, así como las expectativas de la Divinidad. ¿Qué es la vida, en y por sí misma? ¿Está surgiendo de los acontecimientos? Vemos entonces que estos campos de energía son en realidad ojos de buey. Son formas en las que vemos el mundo. Es el color del cristal de las gafas que nos ponemos. Si nos ponemos unos cristales grises que proceden del Sufrimiento, entonces todo se ve triste. Una persona que camina por la calle y que está dominada por este campo de energía todo lo ve sin esperanza. Él ve al hombre y la condición humana o abre el periódico y ve desesperación; la condición humana no tiene remedio. Mientras camina por la calle, mira a los ancianos o a los niños, y ve lo desesperada que es su condición; que van a tener que crecer en un mundo sin esperanza.

La persona que está triste camina por la calle y, literalmente, experimenta su percepción de tristeza. Al abrir el periódico, ve toda la tristeza que hay en el mundo y en la condición de humana. Ven la basura en la calle. Ven a las personas de edad avanzada y piensan lo triste que es envejecer. Sienten lástima por los niños y piensan lo triste que es el mundo en el que van a tener que crecer. Ellos saben del dolor de la vida. Ellos están manteniendo tanto dolor que expresan compasión, -lo tristes que son estos niños.

Aquellos que están en el campo de energía del Miedo ven, experimentan y crean en su mundo las condiciones de lo que temen. Leen el periódico y ven lo terrible que es este mundo, -asesinatos, homicidios, asaltos, guerras y bombardeos. Caminan por la calle y lo ven todo aterrador. Ven posibilidades de accidentes y cómo puede la gente torcerse el tobillo en la acera. Piensan que deberían haber señales de advertencia en todas

partes. La gente que ve este mundo aterrador poner cerraduras dobles en todo. Dobles cerraduras en el interior de sus coches, de sus propios garajes dentro de sus propios patios en áreas que nunca ha tenido un robo.

El miedo viene del interior y proyecta un aspecto aterrador hacia todo el mundo. Si tenemos el cristal coloreado de miedo, todo se verá como miedo, y si buscamos a Dios, vemos un Dios temeroso. El Dios de un mundo aterrador es el miedo.

Una persona se puede mover hacia el campo de energía más elevado del desear y el querer, lo que ocurre a través de la educación social. La gente en la parte inferior del Mapa que está alineada con la desesperanza, como la de los países del Tercer Mundo o segmentos de grupos socioeconómicos más bajos de nuestra sociedad, comienzan a ver lo que otras personas tienen cuando la televisión llega a estar disponible. Esto crea el deseo, que se siente en el campo emocional como querer y ansiar y también se expresa plenamente en las adicciones. El proceso que ocurre en la conciencia es el de atrapamiento. Debido a que alguien quiere o comienza a desear algo, entonces experimenta este mundo frustrante. El estrés que experimenta es esa frustración sinfín.

El querer puede dar lugar a una persona que nunca esté satisfecha, y que sin importar lo que reciba, siempre quiera algo más. Si no experimentan el cumplimiento de sus deseos, esto les lleva a más deseos y deriva en un deseo sin fin por el control. Ellos ven este mundo muy frustrante, y mientras caminan por la calle, ven todas las cosas que quieren, -los coches, los accesorios, y los vestidos. Al abrir el periódico, ven más cosas que quieren. Quieren cambiar el mundo; quieren 'conseguir'. Esta interminable adicción por 'conseguir' crea un estrés continuo que proviene del interior de uno mismo. El problema es el interminable deseo por algo.

Cuando la gente, debido a su frustración, se mueven a la Ira, entonces comienza a experimentar un mundo enojado. Están llenos de resentimiento y hierven de odio, culpa, y agravios. Con una persona así, la energía suprimida de la ira ya está lista para ser vertida ante cualquier caso. Ellos ven un mundo competitivo. Debido a los cristales de la ira que estas personas llevan, cuando abren el periódico, su estómago se llenan de enfado, indignación y rabia por los hechos que se denuncian.

Si caminan por la calle, ven muchas cosas por las que estar molestos, - el estado de las señales de la calle y toda la calle en general, incluyendo los periódicos, que están esparcidos por todas partes. En cuanto a los niños y los ancianos les hace pensar sobre su situación y hace que se enojen. Viven en un mundo de injusticia, indignación, y competencia. Si son propietarios de un almacén de coches usados, y alguien en la calle abre otro, ellos lo ven como la competencia y creen que como resultado van a perder. Debido a que estas personas viven en un mundo de gano-pierdo, sus estómagos están siempre tensos. No se han movido al nivel más elevado de la armonía y la cooperación; y como resultado, no se dan cuenta que cuantos más almacenes de coches usados hayan en la calle, el mejores negocios habrán para todos.

Para una persona en el nivel de la ira; el mundo se convierte en un lugar amenazante. El Dios de este tipo de universo sería el Dios de la guerra. Debido a su ira, estas personas se vuelven guerreras y preparadas para combatir. Su ira está lista para estallar. El mundo es muy estresante debido a

la ira suprimida. Si alguien les golpeará estacionando, les vendrá la ira, maldiciendo, y amenazando con demandar. Están preocupados por la venganza y 'tomarse la revancha' con los enemigos.

Si una persona se mueve hacia arriba al nivel del Orgullo, hay más energía disponible, junto a las emociones negativas y destructivas. Aunque el orgullo es a menudo considerado como constructivo, innatamente es en realidad destructivo porque el orgullo es negación. Su expresión es en realidad de arrogancia y desprecio por el proceso que ocurre en la conciencia es el de inflación.

La gente orgullosa está pues muy polarizada y a la defensiva en sus posiciones y llega a ser como aquellos que están enfadados. Su posición es 'correcta', y viven en un mundo de bien y mal, de ganar o perder. Por lo tanto, el estrés está siempre teniendo lugar en esas personas porque ven todas las relaciones, interacciones, y transacciones en términos de gano-pierdo, lo cual tiene que ver con la importancia de la percepción de estatus y con la propiedad. Cuando esas personas leen el periódico, están viendo el estatus de todos los que les envuelve, junto con el estatus de las personas sobre las que se esté escribiendo. Ellos caminan por la calle y sobre todo ven símbolos de estatus, -la ropa de marca y se dirigen a ella. Todas las cosas de la vida se convierten ahora en estatus, y estas personas se interesan por los demás desde el punto de vista del estatus.

Todas estas son obviamente posiciones vulnerables de la mentalidad de víctima, porque todas las posiciones por debajo del nivel de la verdad proyectan la fuente de la felicidad fuera de uno mismo. Mantenerse en esas posiciones deriva en entregar el propio poder. Si lo hacemos, significa que las fuentes de la felicidad, y el valor son algo que está fuera de nosotros mismos; que están en algún lugar 'por ahí fuera'. Estas posiciones provienen de la carencia. "Si están por ahí fuera, son algo que tengo que conseguir. Si es algo que tengo que conseguir, eso significa que carezco de ello, o que algo se podría interponer en mi camino por conseguirlo."

Vivir en ese tipo de mundo es vivir siempre en peligro y bajo amenaza ya que algo que está fuera de uno mismo puede bloquear la consecución de algo o hacer que me lo quiten. Es el mundo de la victimización, porque la gente ha entregado su poder al mundo.

A menudo se dice que las fuentes de la felicidad y el estrés están 'ahí fuera', y por lo tanto la esperanza de liberarse del estrés se encuentra 'cambiando el mundo'. El estrés no existe en el mundo. Más bien, es una experiencia interna en la conciencia misma. Realmente no hay ninguna manera en la que uno pueda cambiar básicamente el mundo para aliviar el estrés. Entonces, ¿qué se puede hacer?

Podemos empezar a adueñarnos de la verdad sobre él y tener el coraje de observar los hechos. En el momento en que hacemos esto, cambiamos el campo de energía. A medida que pasamos a Neutral, nos movemos a un espacio más positivo. Ahora existe la voluntad de enfrentarse, sobrellevar y manejar la situación, con lo que nos llega el re-empoderamiento. Esto significa la recuperación de nuestro poder y vivir próximos a la verdad.

La persona que está en el nivel de Coraje ve un mundo de desafíos, crecimiento y oportunidades. Es un mundo apasionante, divertido, un lugar donde uno se alegra de estar vivo. Esa persona abre el periódico y ve todas

las grandes oportunidades para la humanidad al adentrarse en ellas y solucionar y resolver los problemas. Ves todo tipo de técnicas para resolver problemas en tu propia mente que desees intentar. El mundo se vuelve excitante, uno lleno de oportunidades y crecimiento en el que comienzas a preguntarte, "¿Dónde encajo yo? ¿Dónde puedo empezar a expresarme y experimentar algunas de estas oportunidades?" La clase de Dios que se experimenta en este mundo de oportunidades es un Dios de mentalidad abierta. La mentalidad abierta empieza ahora a cambiar aquello que es estresante. Lo que es el estresante en el nivel del Orgullo tal vez se convierte en un objeto de curiosidad y una oportunidad para el crecimiento de la persona en el nivel del Coraje.

Ascendiendo, el siguiente nivel es llamado Neutral, el campo de energía que calibra en 250 y tiene mucho más poder que las posiciones por debajo, y el poder está ahora siendo utilizado en una dirección constructiva. Es como si en los niveles inferiores, la antena estuviera primero en sintonizada con lo negativo; y luego se desplazara a neutral y, finalmente, hacia lo positivo. Uno entonces comienza a experimentar la vida en una dirección positiva, porque uno es el que la experimenta. La experiencia no está ahí fuera; sino que está dentro de la propia conciencia. Si una persona esta dispuesta a dejar de lado muchos de sus posicionamientos, ya no necesitan estar a la defensiva, lo cual es el resultado de la arrogancia, la importancia y la necesidad de tener siempre 'razón'.

Las posiciones de los ateos, fanáticos, o los zelotes conduce a un conflicto. Estos se basan en la creencia arrogante de que "mi posición es la 'correcta'; y por lo tanto, tu posición es 'errónea'". Con la voluntad de entrega eso, la personalidad se convierte en algo sin ataduras. La gente comienza a trascender su vulnerabilidad ante el mundo, y el proceso que está ocurriendo en la conciencia los libera. El mundo comienza a verse bien, y el Dios de ese mundo es ahora un Dios de libertad.

¿Cómo es esa 'conformidad' expresada? Una persona en este nivel, de camino hacia una entrevista de trabajo, piensa: "Si consigo este trabajo, será genial, y si no, también estará bien, porque hay otras oportunidades de trabajo que realmente me gustaría ver. "Como resultado de ello, esa persona no está atascada debido a que no ha basado su supervivencia en una sola cosa en particular.

A medida que avanzamos hacia la Voluntad, añadimos la intención al proceso de la conciencia. Esto significa un 'siempre sí', una unión, una alineación, y un acuerdo con la vida, y una persona así comienza a ver un mundo amigable. Cuando tales personas en el nivel de la Voluntad caminan por la calle, el Dios de ese tipo de mundo parece ser prometedor y esperanzador. Ahora su experiencia de leer el periódico es la de abrirlo y ver toda la evidencia de la cooperación del hombre y de su lucha por resolver sus propios problemas. Lo que otro percibe como destrucción, el lo ven como un mero proceso, la operativa, de la correlación de fuerzas. Cuando caminan por la calle, comienzan a ver un mundo más amable y ahora ven a la gente amigable. Su percepción ha cambiado, y ahora los 'viejos' que ya no 'hacen' nada en el mundo con frecuencia se ven con más amistad. Ahora es fácil andar con la mayoría de las personas mayores y de inmediato iniciar una conversación.

Los que están en el nivel de la Voluntad ya no ven a los demás con una desconfianza paranoica o miden a la gente para ver cuál es su posición en el mundo del orgulloso. Empiezan a ver los extraños y a las personas mayores amistosas, y también ver la amabilidad de los niños pequeños, y encuentran que es fácil entablar una relación con ellos.

A medida que ascendemos a la Aceptación, empezamos a aceptar que somos nosotros el origen de nuestra propia experiencia de vida. La persona que ha alcanzado este nivel de consciencia se ha hecho cargo del poder sobre su propia vida y se da cuenta de que no importa dónde lo sitúe, de alguna manera hará lo que tenga que hacer. Si los pusiera en una isla desierta, un año más tarde, habrían construido una casa en el árbol y estarían tallando cocos.

Si los pusieran en la celda de una cárcel, escribirían una novela o tal vez incluso se sentaran con las piernas cruzadas y entrarán en meditación. Otros eligen a menudo convertirse en abogados en la cárcel e incluso obtienen una licenciatura en Derecho. El poder de crear la experiencia de la vida es interior. Esas personas han recuperado su poder. En consecuencia, el Dios de esa clase de mundo y universo de experiencias es percibido ahora como prometedor, con esperanza y misericordioso, y Dios ya no es temido. Estas personas se sienten ahora seguros y válidas.

Las empresas quieren contratar a ese tipo de personas para acceder después a los grandes contratos. Esa persona es capaz de aceptar los altibajos de las realidades de la vida, así como sus propias limitaciones. Una persona dominada por el orgullo no es capaz de aceptar una limitación. Cuando una empresa dice: "Nos gustaría que fuera a Venezuela a cerrar un trato", la persona en el nivel de Aceptación se siente válida y segura y puede decir: "Sabe, realmente no me va muy bien con esa compañía, y no me llevo bien con ese hombre en particular. Lo haría mucho mejor en Bélgica. Puedo vender el doble de lo que vendemos ahora. ¿Por qué no dejas ir a Jim a Venezuela?".

Hay voluntad de aceptar cómo funciona el mundo y evitar la indignación. Incluso el IRS tiene su propia manera de estar en el mundo. Evitas el "bien y el mal" y sólo lo aceptas tal como es en este mundo y operas con ello. (La aceptación es diferente de la pasividad.) El comienzo de la transformación de la conciencia es la realización de que somos origen de nuestras experiencias, y por lo tanto, el mundo comienza a parecer más positivo y armonioso, esperanzador, y benigno.

El empoderamiento mueve a una persona hasta el siguiente campo de energía, el amor. ¿Qué entendemos por amor? No es un emotivo sentimentalismo que emana del apego, o lo que Hollywood describe como amor. Esa emotividad proviene de la posesión de la otra persona, el control visible y no visible y las luchas de poder que se producen, la letra de una canción que dice: "Si me dejas, me mataré" no son los elementos del Amor. Estas son todas consecuencias de un apego en lugar del Amor verdadero.

El Amor Incondicional es una forma de ser en la vida que nutre, apoya, y, por su propia naturaleza, perdona. Es el comienzo de la revelación de algunas de las verdades de la vida, ya que, en el cerebro, se produce una liberación de endorfinas. (Vea el gráfico de la Función y Fisiología Cerebral en el capítulo 1, o en *TRASCENDIENDO LOS NIVELES DE CONCIENCIA*, Introducción de la sección II.) Las endorfinas permiten que se produzca un



cierto estado interior, una forma de ser con uno mismo y el cuerpo en el mundo. En consecuencia, el mundo comienza a parecer digno de ser amado. Esas personas ahora caminan por la calle sintiendo dulzura. Ellos ven el cariño que realmente ocurre por debajo de la aparente trivialidad de la vida y mantiene a toda la humanidad en su conjunto. La persona se está desplazando hacia un campo de energía superior.

Ver la vida tan armoniosa y amorosa reduce el estrés, haciendo a esas personas menos vulnerables ya que están alineadas con el perdón. La intención de este campo que elijes se llama amor, que se experimenta siendo cariñoso con todas las cosas en todo momento, como amar a la humanidad y nutrir todas las cosas a través del ser de uno mismo.

Hay una gran diferencia en cómo las personas ven a sí mismos, en contraste con la dureza del perfeccionista que siempre está en el nivel de estrés con la naturaleza humana. La persona que no perdona, con tendencia a juzgar y condenar, acarrea auto-odio y culpa, y basta que la persona respire para ser causa de un estado de estrés. Si se levanta tarde, ya se odia a sí mismo por haberse levantado tarde. El estrés proviene del perfeccionismo, la inflexibilidad y la propensión a la auto-condenación, y se genera internamente. Las personas de mente abierta que comienzan a ser más sencillas en sí mismas también empiezan a aceptar a su propia humanidad. El perdón apoya la actitud mental a la disposición para permitir la humanidad de los demás, lo que también permite la propia humanidad.

Con el progresivo trabajo espiritual interior, se asciende al campo de energía aún mayor de la alegría, que se aproxima a la conciencia a partir de la realidad de que uno es realmente el experimentador, no la experiencia. Uno no está entonces el efecto de todo el mundo, sino que se da cuenta de que determina la forma en que vive.

De serenidad interior surge la compasión por toda la vida. La conciencia de su increíble belleza y perfección aumenta, junto con la vivencia de la unidad y la unicidad de la misma. Entonces la persona más evolucionada abre el periódico y ve y experimenta la totalidad del cariño del hombre. A pesar de las limitaciones de lo humano, lo que está haciendo todos los artículos que aparecen en el periódico es la expresión del movimiento hacia adelante y de la evolución de la conciencia del hombre. Cuando una persona evolucionada camina por la misma calle, sólo experimenta su increíble belleza, la belleza de la vida en todas sus magníficas expresiones. Entonces se puede ver una rosa en el centro de su perfecto despliegue. La persona menos evolucionada vería la rosa medio desplegada y diría: "No la quiero, es una rosa imperfecta." La persona evolucionada ve la perfección en la misma evolución de la vida y ve la rosa medio desplegada de la misma manera. A continuación, simplemente la proyecta hacia adelante en el tiempo y ver su despliegue, la increíble belleza, y su precisión y toma conciencia de la sacralidad interior de toda vida.

Al hablar de estos campos de energía como niveles de conciencia, es obvio que determinan la forma en que experimentamos la vida. Ellos determinan qué clase de Dios creemos que existe en el universo, así como el tipo de emociones que expresa. Toda esta expresión es un proceso que se produce dentro de la misma conciencia. Ahora está claro que no hay nada 'ahí fuera' que tenga el poder de crear estrés, y que nosotros mismos somos los creadores del estrés por nuestros posicionamientos y actitudes.

Es obvio que la mentalidad abierta, la persona tolerante no experimenta estrés severo cuando alguien da por detrás al guardabarros de su coche estacionado. Lo que sucede (como quizá hayas experimentado tu mismo) depende de si estás en un estado de ánimo 'bueno'. Lo que es estresante en un estado de ánimo no es estresante en otro. A menudo, la persona cuyo parachoques fue golpeado es una persona muy tranquila. Una persona pacífica está preocupada por la persona molesta y le dice: "Sabes, no hay nada por lo que estar molesto; es sólo un guardabarros. Los dos tenemos seguro. No es nada importante. En realidad, solo es la pequeña molestia de tener que llevar su coche al taller para que lo arreglen, pero en realidad no es gran cosa". La persona desarrolló el deseo de curar el malestar que surgió en el campo de conciencia.

No son los acontecimientos que le llevan a uno en la autocompasión o a la ira de un mundo injusto donde la gente se defiende. El deseo de dar un puñetazo en la nariz a un hombre se debe a la ira en el interior de uno mismo. La persona desapegada acabará por controlar el suceso sin ningún sentimiento en particular. La inquietud acerca de los sentimientos de los demás y el deseo de apoyar la vida mediante el alivio de la ansiedad y el miedo surgen de lo que se ha convertido uno. No existe en el mundo. El guardabarros abollado, por lo tanto, no tiene poder sobre la vida de uno. No hay una 'causa' para las emociones excepto desde el interior. Ver este hecho deriva en empoderamiento, autonomía y la liberación de la ilusión de la víctima.

La paz interior surge automáticamente de nuestra voluntad de renunciar a ciertos posicionamientos, como por ejemplo el de juzgar a los demás y hacerlos 'malos'. La voluntad se deriva de una posición de comprensión que perdona. El juzgar en realidad no resuelve nada sino que agrava el problema. Hacer que los demás estén equivocados deriva en un mundo pierdo-pierdo. Este es un mundo en el que perdemos y perdemos la compañía. Es estresante, en virtud del contexto superpuesto. Es estresante desde el mismo momento en que se creó porque aunque ganemos, seguimos pasando por la angustia de la posibilidad de perder, de modo que incluso ganando, en realidad no ganamos.

Sabemos de personas, por ejemplo, que dicen que quieren tener un montón de dinero. ¿Que les sucede cuando de repente ganan mucho dinero? Se ha hecho alguna interesante investigación en personas que han ganado millones de dólares en las grandes loterías. En estudios de seguimiento de ganadores de la lotería, se encontró que en los siguientes cinco años, el grado de felicidad de las personas de este grupo era triste. Las tasas de suicidio, divorcio, enfermedad, adicción a las drogas habían aumentado espectacularmente entre estas personas que aparentemente había conseguido precisamente lo que quería. La razón por la que jugaron a la lotería era ganar.

En el juego de gano-pierdo, ganar, en sí mismo, significa la derrota del otro que pierde. Derrotar a los demás nos lleva a la culpa. Como resultado de ello, ni siquiera se puede ser feliz al ganar, porque en un contexto de gano-pierdo, unos ganan y otros son perdedores, lo que deriva en culpa. En la competencia, hay miedos inconscientes, por ejemplo, el miedo al rival. Existe el temor a que una adquisición repentina de dinero pueda significar que los amigos se vayan para conseguir ese dinero. Esto puede dar lugar a

reacciones que conducen a una actitud depresiva, paranoide. En un nivel inferior de conciencia, todo el mundo pierde porque es un mundo sin esperanza, triste. El estrés sale automáticamente de una posición gano-pierdo.

Posiciones de gran éxito y poder en el mundo automáticamente le llegan a aquellos que piensan en términos de gano-gano, ya que en el interior de sus mentes creen en una manera de estar en el mundo y en una manera de estar con los demás que puedan estar en su vida que es mutuamente beneficiosa. ¿Qué tipo de estrés hace que la persona experimente todo en términos de gano-gano? Esa persona gana si viene un amigo a su casa, y gana si el amigo no viene. Si le visita, lo que le viene a la mente es cuánto va a disfrutar de su amistad y su presencia. Al mismo tiempo, sabe que si su amigo no lo puede hacer, está bien, también. Como resultado, la otra persona gana también en cualquier caso. Si vienen a cenar a casa, estamos encantados con su presencia. Si no vienen a cenar, les hemos dado tiempo libre para hacer algo que sabemos que mejorará su vida.

Mantener todas nuestras expectativas en los negocios en una situación gano-gano deriva en éxito, lo que experimentamos como mejora en la vida. Cuanto mejor lo hace una empresa, mejor lo hacen los empleados. Cuanto más hace una empresa, más le da al mundo. Cuanto mejor sea el producto a disposición del mundo, mejor el mundo apoyará a la empresa. Cuanto más apoyada esté la empresa, más esa empresa puede apoyar a la economía. Cuanto más apoyados estén los empleados, mejor pueden mantener a sus familias. Cuanto más ayude la compañía a las familias, más familias apoyarán a la compañía.

La forma de tener éxito es hacer que nuestro jefe tenga éxito. En lugar de entrar en competencia con él (es decir que alguien tenga que perder) hacer que nuestro jefe tenga éxito le hace subir en el escalafón y crea un espacio para que nosotros subamos también. Cuando procedemos desde una posición competitiva con la intención de derrotar al jefe, surge la ansiedad inconsciente, la angustia y el temor a las represalias.

La voluntad a entregar la posición de confrontación y ser más tolerante reduce la experiencia de estrés. La persona tolerante en el nivel de la Aceptación es capaz de aceptar la naturaleza humana y el mundo tal como son y está listo para cualquier alternativa que se plantean.

Mucha gente entra en un estado de temor ante la posibilidad de ser visitado por el HACIENDA. Ellos asumen una posición de confrontación que nos lleva a todo tipo de estrés. Como se mencionó anteriormente, el estrés no existe en el mundo exterior, sino sólo en nuestra actitud hacia el. Un año, el equipo me eligió para una auditoría. "Bueno", pensé, "aquí está la oportunidad de averiguar lo bien que lo he estado haciendo." En cierto modo me veía ante la perspectiva feliz. Pensé: "Aquí hay una oportunidad para saber si estoy haciendo las cosas correctamente, y si no, lo que puedo hacer al respecto".

Me pasé un par de semanas preparando la auditoría. Compré cuadernos de lujo, inserté páginas específicas de celuloide en las hojas que el contable me dijo que HACIENDA estaría interesada en ver, y lo etiqueté todo. Cuando el agente llegó, el café estaba preparado, y yo lo trataba como a un invitado de honor. Lo acompañé a la biblioteca, le di la mejor mesa, el mejor café, y la mejor taza y plato, no con el propósito de 'ablandarlo', sino

por respeto a su posición, porque pude ver lo doloroso que debe ser el ser auditor de impuestos.

Mi corazón estaba con este chico, y yo realmente quería que pasara un buen día. Se fue realmente muy contento, y a medida que avanzaba el día, tuve mi forma de ver las cosas, y él tuvo su forma de ver las cosas. Tuvimos una conversación amistosa y no una especie de intercambio. Él tuvo un gran día. Al hacer de su día un gran día, yo también tuve un día agradable. Él dijo, "Sabe, realmente he de salir a las tres de la tarde, pero, francamente, está todo hecho" La gente de HACIENDA son realmente muy amables, serviciales, y muy positivos en sus actitudes porque así es como lo mantienen en la conciencia.

Para volverse tolerantes hay que salir del hábito de ver el peligro. La persona tolerante que está realmente segura y es válida es capaz de aceptar el lado negativo o los inconvenientes de la naturaleza humana y por lo tanto no tienen por qué negarlos. Se están preparando para 'lo que' pasaría en la vida, creando una oportunidad para manejar el otro lado y las oportunidades que puedan surgir. Una manera fácil de descubrir la fuente de estrés es tomar un libro mientras conduces de camino al trabajo a través del tráfico pesado. Esto convierte los retrasos en una oportunidad agradable y bienvenida. Existe la capacidad en nosotros para crear una experiencia agradable cuando se espera en el tráfico porque hay tiempo para leer, ponerse al día con las cosas, y realmente disfrutar de la vida.

¿Qué significa cuando entramos en un vecindario y vemos una señal de zona que dice: "No niños ni mascotas"? Significa que las personas que viven en el vecindario tiene la idea de que los niños y las mascotas son estresantes. Hay otras personas que podrían considerar la falta de niños o mascotas estresante. Algunas personas tienen la televisión o la radio encendidas, o las luces encendidas; hay un montón de acción en sus vidas. Para otras personas, eso sería muy estresante. A algunas personas les gusta el silencio y no encender la televisión o la radio porque el constante 'ruido' de fondo interfiere con su concentración.

El estrés también puede surgir de lo inesperado. La persona de mente abierta ve muchas alternativas de lo que podría suceder en una situación y planea de antemano cómo manejar lo inesperado antes de que ocurra. Si se tienen en cuenta los inconvenientes de una situación de antemano, por ejemplo, "¿Qué pasa si el contrato cesa?", o "¿Qué pasa si la persona con la que he quedado en la esquina de la calle no aparece?", y planeas una acción alternativa por si lo inesperado ocurre, entonces el estrés se minimiza o no ocurrir en absoluto.

La "Ley del Valor Inicial", afirma que el efecto que uno ve no está en el estímulo, sino que tiene que ver con la puesta en marcha del organismo, la condición preexistente. La respuesta no está sólo en la intensidad del estímulo, sino en la posición del organismo con el que está interactuando. Por ejemplo, en farmacología, no tiene sentido preguntar cuál es el efecto de veinticinco miligramos del tranquilizante Thorazene. El efecto de veinticinco miligramos de Thorazene dependerá de las condiciones preexistentes en el paciente. Si el paciente está un poco aburrido y Apático, veinticinco miligramos de Thorazene serían muy, muy sedantes. Si el paciente se encontrara en un estado muy alterado, veinticinco miligramos de Thorazene podrían no tener ningún efecto. Si la persona se encontrara en un estado de

ansiedad leve, veinticinco miligramos de Thorazene podrían ser muy eficaces. La condición actual del paciente, que incluye la cantidad de energía suprimida que está manteniendo, sus actitudes y sus sistemas de creencias, determinan el efecto del mismo estímulo.

Algunas personas dicen que la música fuerte les vuelve locos. Por el contrario, considera a los adolescentes que se ponen los auriculares, con el volumen al máximo y entran en un estado de placer. ¿Es música muy alta estresante o no? El principio básico es que experimentamos estrés cuando no queremos un determinado estímulo o situación. Por consiguiente, cuando uno está en un estado de ánimo de música a todo volumen, es agradable y contribuye al estado de alegría y vitalidad. Por el contrario, si se está cansado o agotado después de un duro día en la oficina, la misma música a todo volumen se experimentará como estresante. El deseo determina si un estímulo es o no muy estresante.

El estrés es resistir lo que no queremos, y lo no estresarse es conseguir lo que queremos. El problema está en nosotros mismos. La solución es simplemente cambiar nuestra actitud al elegir el amor hacia la vida, lo que incluye un campo de energía llamado humor que contiene la capacidad de reírnos de nosotros mismos y de la naturaleza de la vida en sí misma, y de amar y reírnos de lo cómico que hay en todo. Ese es el valor de los grandes humoristas que también tienden a tener una larga vida.

Las personas perturbadas son como Don Quijote luchando contra sus propias proyecciones en el mundo. Lo cómico de todo ello es la base para el humor, que se ríe de esas cualidades de la vida, manteniéndolas en una posición que expone la paradoja, porque el humor es ver la paradoja. Es por una decisión interior que la vida se vive con alegría, cariño y tolerancia, o experimentada como enemiga. Comencemos por admirar a la gente capaz y tolerante en lugar de la envidiarla, lo que significa aceptación y ser válidos. Sentirnos válidos y sólidos deriva de realizarnos nosotros mismos como fuente de cómo la vida se vive.

Podemos ser el jefe, y si el portero no aparece, no importa realmente de manera preocupante. La verdad es que estamos de la cualidad que experimenta la experiencia dentro de nuestra propia conciencia. La felicidad deriva de la experiencia de nuestra propia existencia y de disfrutar de nuestra vitalidad interior.

Cuando dejamos de identificarnos con los acontecimientos de 'ahí fuera' y dejamos de darles poder sobre nuestras vidas, entonces experimentamos una serenidad interior como consecuencia de haber trascendido el mundo.

## **CAPITULO 4**

### **La Salud**

El tema de la salud ocupa las mentes de una gran parte de la población. Como médico, psiquiatra, e investigador espiritual, mis intereses se han centrado en el área de la salud y la auto-sanación. Es importante destacar que la relación entre cuerpo, mente y espíritu, se ha centrado en el cuerpo que no tiene forma de experimentarse a sí mismo; el cuerpo se experimenta sólo en la mente. El cuerpo expresa lo que se mantiene en la mente. La mente no puede experimentarse a sí misma, sino que ha de ser experimentada por un campo de energía mayor, que es llamado conciencia. El ser humano progresa desde la forma lineal densa hacia una constante expansión y crecimiento no lineal sin forma. Uno termina con la vivencia de propia experiencia, -que es el campo llamado conciencia.

La relación entre cuerpo, mente y espíritu es muy importante cuando consideramos el tema de la salud. La conciencia en si ha de ser entendida ya que todo lo que se experimenta está pasando únicamente en la conciencia. Se ha descubierto que, debido al poder de los campos de energía, la salud surge de las actitudes y el sistema de creencias que se mantienen en mente. Por lo tanto, en gran medida, la salud es una expresión de los niveles de conciencia.

Para hacer esto más comprensible para la mente lógica, el Mapa de la Conciencia se basa en la relación matemática entre los campos de energía resultantes de la calibración de los campos de energía de la esencia de literalmente miles de cosas, incluyendo actitudes, sentimientos, percepciones y creencias.

A partir de este modelo, en el que el poder relativo de los campos de energía son calibrados, se puede observar que la Apatía, que calibra en 40, tiene mucha menos energía que el Miedo, que calibra en 100. El Miedo, por otra parte, tiene mucha menos energía que el Coraje, que calibra en 200.

No sólo estos campos de energía tienen diferentes niveles relativos de poder entre sí, también podemos ver que los campos de energía apuntan en una dirección determinada. A partir del nivel del Coraje, la escala progresa hacia arriba más allá del campo de energía de 200 a los de Neutro, Voluntad, Aceptación y Amor. Estos campos proporcionan energía, ay también fomentan y apoyan la vida y la verdad, lo que incrementa la vitalidad. En la parte inferior del Mapa de la Conciencia (por debajo de 200) están los niveles que no representan la verdad en el ser humano. La Verdad realmente comienza a prevalecer en el nivel de conciencia 200.

Si empezamos en la parte inferior de la tabla y avanzamos hasta el nivel 600, dejamos los campos de la dualidad y la ilusión. Dejamos la identificación con el pequeño ser, o lo que llamamos el ego, y nos desplazamos hacia los campos de la Iluminación. Los campos de energía de los grandes seres iluminados, -los grandes maestros espirituales y avatares-, que comienzan en los 600s y continúan hasta el nivel 1.000.

Salud significa vitalidad, que es una expresión del campo de energía. El cuerpo expresa y está sujeto a lo que se mantiene en la mente, y por lo tanto, cuanto mayor sea la cantidad de negatividad mantenida en la mente, mayor será el efecto del campo de energía negativo en la salud física del

cuerpo. Por el contrario, cuanto mayor sea la energía positiva que se está manteniendo en la mente, más poderosa será la posición del campo de energía de la vida. Este conocimiento proporciona una herramienta para determinar si algo mejora la salud o no lo hace y si expresa la vida.

En la parte inferior del Mapa están los campos de energía que contribuyen a la enfermedad, y por encima del nivel 200 están los campos de energía que sustentan la vida. Cada uno de estos campos correlacionan con una emoción. Aquello que es anti-vida tiene las emociones negativas del odio a sí mismo, la desesperanza, la desesperación, el arrepentimiento, la depresión, la preocupación, la ansiedad, el ansia, el resentimiento, el odio, y la arrogancia. Estas emociones negativas acompañan a la mala salud. El proceso que ocurre en la conciencia puede verse surgiendo de los estados emocionales de la destrucción, la pérdida de energía y el espíritu, la deflación, la trampa, la expansión excesiva, la sobre- inflación y pérdida de poder.

Espiritualmente, la clase de mundo que una persona experimenta desde estos estados mentales negativos es uno de pecado y sufrimiento, desesperanza, tristeza, miedo, frustración, competencia y estatus. Ellos ven las conceptualizaciones negativas de Dios que salen de un campo de energía inferior. Dios puede ser negado, o por el contrario, representado negativamente como el principal enemigo del hombre, -un Dios que es punitivo e incluso lanza al hombre al infierno para siempre; el Dios que ignora al hombre a través de falta de amor; o el Dios que es vengativo. Estas representaciones emergen de un campo de energía que tiene una dirección negativa junto con una emoción negativa y un proceso destructivo que ocurre en la conciencia. Las visiones negativas de Dios se correlacionan con los niveles inferiores de la conciencia (por debajo del nivel de calibración 200).

La salud puede ser vista como la expresión de vitalidad sin oposición resultado de la eliminación de sus obstáculos, incluyendo todo lo que es negativo. La salud deriva de trascender las limitaciones y los sentimientos de separación. Ya que tenemos el poder de negarnos, podemos rechazar las cosas en nuestra vida que son negativas.

Si nuestra mente puede llegar a estar programada en una dirección negativa, podemos optar también por programarla en una dirección positiva. La salud es una expresión de la autoestima. Así que ¿cómo aprendemos a amar a nuestro yo verdadero? ¿Cómo experimentamos el cuerpo, y cómo es nuestra relación hacia ese cuerpo? Hay un estado sublime llamado "no experimentar el cuerpo" en el que el cuerpo apenas se experimenta siquiera aún como existente. Es algo que uno pilla por el rabillo del ojo y que no es central para experimentar en absoluto. Esto significa dejar ir el identificarse uno mismo en tanto que algo físico.

En la parte inferior del Mapa de la Conciencia, se da la identificación de nosotros mismos con el cuerpo, pero a medida que ascendemos hacia una mayor elevación de la conciencia, esto disminuye y disminuye hasta que la identificación con el cuerpo es trascendida, y pasamos de la realización del Ser como espíritu.

Es necesario tener en cuenta la relación entre la mente y el cuerpo debido a su gran importancia en el campo de la salud y esto es algo que realmente no se entiende claramente. Un principio básico que está demostrado clínicamente es que *sólo estamos sujetos a lo que mantenemos*

*en mente*. Este es un principio de la curación y la salud, las dos caras de una misma moneda, -en una cara estamos enfermos y en la otra sanos. Son las dos caras opuestas de la moneda de la misma comprensión que curan y traen salud, que estamos sujetos a lo que mantenemos en mente.

Un buen ejemplo clínico es el de las personalidades múltiples; otro ejemplo es la hipnosis. Bajo hipnosis, se puede sugestionar a un paciente de que es alérgico a las rosas del escritorio, y que cuando se levante, tendrá urticaria, sarpullidos, y empiece a estornudar. Luego se crea amnesia por sugestión. Cuando la persona despierta del trance, de repente, empiezan a jadear, tener urticarias, y desarrollar una erupción. El cuerpo está respondiendo a lo que cree la mente. Con la hipnosis, los síntomas pueden ser inducidos, junto a la mayoría de enfermedades, al convencer al paciente de que el programa es cierto, y luego se pueden crear una amnesia para el recuerdo del proceso de programación. Esto ilustra cómo una enfermedad sale de un programa o sistema de creencias, que, en la vida ordinaria, a menudo es inconsciente.

En el laboratorio, esto ocurre como experimento psicológico. Es importante recordar, sin embargo, que en la vida cotidiana, la gente ha sido programado (hipnotizado) miles de veces. Esto ocurre cuando se sientan en trance frente al televisor. No existe un recuerdo consciente del proceso; el programa entró, y la persona está ahora sujeta a él para el resto de su vida.

A causa de la amnesia infantil, muchas personas no pueden recordar lo que les ocurrió antes de cumplir los cinco años, y algunas personas tienen muy pocos recuerdos o ninguno de su infancia. Incluso en personas con buenos recuerdos de la infancia, hay vastas zonas vacantes de olvidos. En esas áreas están muchos de los programas que se están expresando en diversas formas de mala salud, como al decir frases como " en nuestra familia son frecuentes las enfermedades del corazón."

"Tener sobrepeso es normal en mi familia", "Las alergias son frecuentes en nuestra familia, o "En nuestra familia todos pasamos la fiebre del heno". Estos pensamientos se convierten en un programa que entra en la mente, y podemos ver que es el mismo pensamiento que el de una persona que estuviera hipnotizada. Hasta que el programa se lleve a la mente consciente y sea cancelado, se mantendrá operativo dentro de la mente inconsciente (por ejemplo, un resfriado o que una corriente de aire causa resfriados).

Otro ejemplo del poder de la mente sobre el cuerpo se encuentra en los casos de las llamadas personalidades múltiples. Estas han ido ganando cada vez más atención en el campo de la psiquiatría y se ha encontrado que son mucho más comunes de lo que anteriormente se creía. La conciencia de una personalidad es adoptada por el paciente y se mantiene operativa en ese cuerpo durante períodos variables de tiempo; que podrían ser de minutos, horas, días, semanas o incluso años. Mientras que la segunda personalidad está operativa, el paciente está sujeto a todos los sistemas de creencias mantenidos por esa personalidad. Si sucede que esa personalidad creer que tiene una úlcera, un problema de sobrepeso, alergias, diverticulitis, colitis, problemas de espalda, o lo que sea, mientras que esté operativa en el cuerpo, esas anomalías físicas serán realmente llevadas a la existencia.

Lo contrario ocurre cuando esa personalidad se abandona, lo que a veces se produce por intoxicación o cambios emocionales o de las



circunstancias de vida, y entonces la otra personalidad entra en el cuerpo. Debido a que la otra personalidad no tiene esas creencias, el cuerpo se cura rápidamente por sí mismo de todas aquellas enfermedades.

¿Por qué la mente tiene tanto poder sobre el cuerpo? Tengamos en cuenta las implicaciones de lo físico, que lo hará más fácil de entender. La energía del cuerpo físico calibra aproximadamente 200, al igual que la propia tierra. El campo de energía de la mente es más fuerte y con frecuencia calibra hasta 499. Los 400s están en el campo de energía del intelecto, la razón, la lógica, la mente, y lo que la mente cree. Por lo tanto, si se mantiene en la mente un pensamiento que diga que las semillas de la fresa, las semillas de alcaravea, o cualquier tipo de semillas me producen diverticulitis, entonces el poder de ese pensamiento que viene de los campos de energía de tal vez 300 o 400 se imponen sobre el cuerpo en el campo de la energía de 200. El cuerpo es dominado por la influencia del patrón de creencias.

Todo pensamiento tiene forma, por lo que la forma en el inconsciente personal o colectivo, o en la conciencia colectiva o social, está presente en gran medida. Si adquirimos un pensamiento o estamos de acuerdo con él, el efecto es el de llevarlo a nuestra propia conciencia, lo que luego se expresará en el cuerpo. El cuerpo hará lo que la mente crea. La curación del cuerpo y la consecución de la salud se alcanzan no sólo al tratar el cuerpo directamente, sino también al abordar la mente y llevarla al campo de conciencia. Si el cuerpo está expresando lo que se mantiene en la conciencia, entonces es necesario observar que es.

A menudo no somos conscientes de lo que se estamos manteniendo en la conciencia, lo que llamaríamos 'estar inconscientes'. Es posible no recordar el haber tenido tal pensamiento, pero el cuerpo expresa lo que debe ser. Es como una radiografía que nos dice lo que estamos manteniendo en la mente, ya que está presente en el cuerpo. Por ejemplo, una persona desarrolla diabetes clínica y dice: "No recuerdo nunca haber oído nada en mi familia. Nadie en mi familia tiene diabetes. No veo donde podría haber surgido en mi mente". Nosotros sabemos que en algún lugar del inconsciente colectivo está esa creencia de la diabetes y todo lo que la acompaña. Si hacemos investigación individual con el paciente el tiempo suficiente, descubriremos el origen del programa, lo que confirma que existe el programa. Si la persona piensa que está sujeta a una enfermedad, entonces el sistema de creencias tiene que ser sanado. Es necesario sanar desde donde comenzó el origen de la enfermedad.

La salud es el resultado de actitudes mentales positivas. Tiene su origen en el campo de la conciencia y refleja un nivel de conciencia que se expresa en el plano físico inferior. La expresión de la salud proviene de los campos por encima al de Neutral, -surgidos de la Voluntad, y surgidos del amor, de la alegría interior, y del estado de paz interior. Aquello que es mental calibra en los 400s, y aquello que es del Amor en 500 y por encima. El espíritu domina en el nivel 500 y se convierte en cada vez más conscientes de aquello que es Espíritu. Por lo tanto, el intelecto no es la facultad más elevada del hombre, a diferencia de lo expresado en la edad de la razón, o en otras obras o por aquellos intelectuales que creen que el intelecto es mayor atributo del hombre. El intelecto está sólo en los 400s. Existe el campo de energía no lineal llamado conciencia, que está más allá de la mente, la lógica

y la razón y que trasciende la intelectualización, revelando un paradigma y forma de ser totalmente diferente.

Si entendemos la enfermedad, entonces también entenderemos su reverso, que es la salud. En la enfermedad, siempre hay culpa inconsciente (calibra como verdadero), una afirmación confirmada por la investigación. Hay sistemas completos de cómo dejar la culpa inconsciente a través de un proceso de la voluntad al perdonar, dejar de criticar y juzgar, y dejar el bien y el mal como orientación de vida, avanzando hacia el perdón, y el deseo de entender la vida con compasión. Esta resolución de la negatividad requiere re-contextualización de la percepción como lo demuestra el efecto transformador al hacer el libro de ejercicios de Un Curso de Milagros.

Encontramos que la enfermedad requiere de varios componentes, incluyendo la culpa inconsciente y un sistema mental de creencias. La mente ha de mantener una cierta creencia para que las personas acepten que están sujetas a ella. Es como si la culpa inconsciente buscara alguna cosa para justificarse. A menudo, una determinada enfermedad toma notoriedad en la televisión, porque una celebridad comparte su experiencia de ella. A esto le sigue una epidemia de esa enfermedad debido a la sugestión. La mente adquiere el programa, el sistema de creencias, y la especificidad de una enfermedad en particular. La culpa inconsciente le da energía mediante la expresión a través del sistema nervioso autónomo y el equilibrio hormonal a través de todos los mecanismos de estrés del cuerpo, y a través del sistema de energía de la acupuntura.

Con una actitud positiva, el sistema de energía de la acupuntura es equilibrado, y el flujo de energía de la salud y la vida se mueve directamente a través de todos los canales de energía, estimulando todos los órganos del cuerpo. Con un pensamiento negativo, el flujo de energía a través de uno de los doce meridianos principales se interrumpe y, si se hace repetidamente, la enfermedad llega al órgano afectado. Las emociones negativas potencian el proceso de la enfermedad. La culpa inconsciente le da energía, y toma la forma de enfermedad como consecuencia de los mecanismos mentales, porque el cuerpo expresa lo que se cree.

También tenemos que ver cómo la experiencia es verdaderamente experimentada. El cuerpo por sí mismo es insensible, tan curioso como pueda parecer. El no tiene capacidad para experimentarse a sí mismo. El siguiente nivel de la experiencia llega a través de las sensaciones, de los sentidos del cuerpo, por lo que no experimentamos el cuerpo; sino que experimentamos las sensaciones del cuerpo. Los propios sentidos no tienen la capacidad innata de experimentarse por sí mismos. Ellos tienen que ser experimentados en la mente. Los sentidos informan de lo que está pasando en el cuerpo, por lo que estamos eliminando varios niveles. La mente por sí misma es incapaz de experimentar su propia experiencia. Tiene que serlo en un mayor campo de energía más grande que ella misma, y en este caso, es el campo de energía de la conciencia. Debido a la conciencia, somos conscientes de lo que está sucediendo en la mente. La mente luego nos dice a través de los sentidos lo que está pasando en el cuerpo. Podemos ver que la percepción está extraída de varios niveles del cuerpo físico. La misma conciencia requiere de algo más grande que ella misma, la llamada consciencia. La consciencia nos permite conocer lo que está sucediendo en

la conciencia e informa de lo que está sucediendo en la mente. La mente a su vez informa lo que está sucediendo en el cuerpo a través de los sentidos.

Eso que llamamos 'yo mismo' es extraído de muchos niveles desde el cuerpo físico. Es necesario entender este hecho porque entonces vemos que la mente tiene poder sobre el cuerpo. Podemos apreciar la física de los campos de energía de los 400s, y ver que, sólo por su poder absoluto, son mayores que la energía del cuerpo físico. El cuerpo físico (nivel de calibración 200) hace lo que la mente le dice que haga. Por lo tanto, si la mente dice: "Tengo esta enfermedad," el cuerpo se ajustará a ella.

Podemos ver así la importancia de no adquirir esos programas, todos los cuales son realmente limitaciones de la verdad. Podemos ver la importancia de conscientemente cancelar los programas limitantes y, en su lugar, decir algo que sea verdad. La verdad es, que "soy un ser infinito que no está sujeto a eso." Por lo tanto, cuando la gente oye algo como, "los huevos están llenos de colesterol, y el colesterol te lleva a enfermar del corazón", aceptan la idea como cierta y adquieren el sistema de creencias de que el colesterol en los huevos elevará el colesterol en sangre. Sus cuerpos simplemente están de acuerdo y elevan el colesterol en sangre cuando comen huevos.

Una vez que tenía un nivel muy alto de colesterol y comencé a cancelar el sistema de creencias. En repetidas ocasiones decía: "Soy un ser infinito; no estoy sujeto a esto. Sólo estoy sujeto a lo que mantengo en mi mente. Esto no me aplica, y por lo tanto lo cancelo y lo rechazo." Si la mente te puede programar con un sistema de creencias negativas, también lo inverso es posible, ¿no es cierto? Por lo tanto, comenzamos diciéndonos a nosotros mismos que el sistema de creencias no tiene efecto en nosotros, que es sólo un sistema de creencias, y que nosotros no tenemos que adquirirlo o estar de acuerdo con él.

Cuando estamos de acuerdo con un sistema de creencias, le damos el poder de la energía colectiva de esa creencia. Cuando lo negamos, entonces nos liberamos de esa energía colectiva del sistema de creencias y nos descartamos nosotros mismos de ella. Una actitud es la de no conformarnos con los sistemas de creencias negativas que tienen que ver con nuestra salud. Esto es muy importante cuando se trata de sugerencias epidemias y de histeria. La programación proviene de la complicidad y adhesión al programa emocional.

Aún se oye hablar mucho del SIDA, por ejemplo, lo que es acompañado por la constante repetición de los medios de comunicación que juegan con el miedo, -el miedo sobre esto, la ira sobre aquello, y, por supuesto, la culpa sobre esto. ¿Qué mejor enfermedad para abrir todos los sentimientos del hombre de pecado y culpa, en especial sobre la propia sexualidad, que es tan común en todas las culturas, y no sólo en la nuestra? Por supuesto, se toma entonces una energía negativa cuando se le da la vuelta a la moneda y se convierte en lo más bajo. ¿Qué mejor campo para crear una epidemia que el de asegurar la confianza en él? Es la culpa inconsciente, por no hablar de la culpa consciente de la propia sexualidad, la tristeza sobre ella, el dolor por ella, y el miedo a la enfermedad en sí. Todo esto contribuye a sentar las bases para un sistema de creencia mental en el campo de energía de los 400s. También está el campo de energía negativa del miedo, que es el campo de energía de los 100s, además de la culpa en el

nivel de calibración 30. Esta es la configuración exacta de la enfermedad porque la mente elige aquello con lo que está impresionada y lo utiliza como una forma de expresión.

En el caso del experimento del colesterol, cancelé el pensamiento cada vez que vino. Después de un corto período de tiempo, el nivel de colesterol se redujo, y ahora puedo comer tres huevos en el desayuno de cada mañana, un montón de queso, incluso otros alimentos ricos en colesterol, pero mi nivel de colesterol es bajo y a veces incluso está por debajo de lo normal para mi edad.

El cuerpo hará exactamente lo que crea la mente, pero hay un problema de credibilidad aquí. La persona que pregunta: "¿Cómo podría ser sólo mi creencia hacer que algo suceda en mi vida?" Es debido a la naturaleza del inconsciente, que crea la oportunidad para que eso ocurra. No es la persona la que es "propensa a los accidentes", sino que esa creencia se ha arraigado en su mente. Inconscientemente, la persona tuvo problemas para conseguir que su cuerpo estuviera en el lugar correcto y en el momento adecuado con el fin de ser golpeado por el guardabarros de un coche, o deslizarse por las escaleras, o recibir un golpe en la cabeza. No hay necesidad de preocuparse por ello porque la mente encontrará un camino. La gente simplemente se desliza en una especie de trance hipnótico y se exponen a las oportunidades correctas para hacer que el programa se manifieste en sus vidas (por ejemplo, deportes extremos, escaladas al monte Everest, etc.)

Han habido muchos experimentos con el virus del resfriado, por ejemplo, en el que cien sujetos voluntarios fueron expuestos a dosis muy elevadas de un virus del resfriado. Curiosamente, no todo el mundo se resfrió, sólo un determinado porcentaje. En otras palabras, si el poder estuviera en el propio virus en lugar de en la conciencia, los cien se habrían resfriado ya que el virus es muy potente. Lo que sucede es que tal vez sólo el sesenta y cinco por ciento lo conseguirá, porque un tercio de los sujetos no creen en ello. Tienen la suficiente duda en su mente, acompañada de una insuficiente culpa inconsciente. No es aceptable para la persona expresarlo de esa forma, así que nada es universal.

Lo mismo se puede ver en la curación. La neumonía o la gripe aviar no se produce en el cien por cien de las personas expuestas, sólo en un cierto porcentaje de ellas. Comparativamente, sólo un cierto porcentaje de gente va a responder a cualquier tratamiento médico. La diferencia se debe a que los que sí responden no están dominados por la culpa inconsciente. Además, un sistema de creencias negativo no es operativo porque ninguna enfermedad particular se ajusta al pensamiento específico que han adquirido, por lo que ambas partes, -la enfermedad y la curación-, están reflejando la energía que se dedica a un determinado sistema de creencias.

La salud es la voluntad dejar de dejar de adquirir la negatividad. ¿Por qué una persona adquiere la negatividad en el primer lugar? ¿Por qué son algunas personas tan receptivas a la programación? Hay personas que se convierten en miedosas cada vez que abren una revista que informa sobre una enfermedad actual, que refiere la cantidad de miedo y culpa que llevan dentro de ellos. La cantidad de miedo es en realidad consecuencia de la cantidad de culpa inconsciente. Es como si la persona vulnerable se sintiera atraída por el miedo, y cuando oyen hablar de una enfermedad, se volvieren

mentalmente lo suficientemente programadas como para que esto ocurriera en su vida.

La salud requiere de la voluntad de adoptar actitudes mentales que sean positivas y constructivas, y dejar las que son negativas. La voluntad de asumir una actitud tolerante e indulgente hacia la vida también es beneficiosa, así como la no disposición a adquirir la programación negativa. Se necesita la voluntad de apoderarse del poder mental propio. Entregamos nuestro poder cuando entramos en el rechazo y culpabilizamos a la enfermedad como algo 'ahí fuera'.

Los campos de energía por debajo del nivel 200 potencian el convertirse en una víctima. Por debajo de 200, la gente ha entregado su poder fuera y lo ha puesto en algo fuera de ellos mismos. En los niveles inferiores, la gente se ha dicho a sí mismo inconscientemente que la fuente de su felicidad y supervivencia se debe a algo fuera de ellos mismos.

Cuando las personas se dirigen hacia los niveles de la verdad por encima de 200, los campos de energía serán ahora positivos, y podemos ver que vuelven a ser dueño de su poder. Ahora dicen: "Yo, y sólo yo, tengo el poder de crear felicidad y oportunidades en mi vida. Llegan desde dentro de mí". También recuperan el que la salud es algo que proviene de interior y ya no creen que sean las víctimas indefensas de la enfermedad.

En realidad, no somos víctimas de los virus, los accidentes, el colesterol o los desequilibrios en el nivel de ácido úrico. Cuando nos volvemos a adueñar de nuestro propio poder, decimos: "Es mi mente la que ha estado creando eso. Mi mente cree que el comer hígado y riñones me producirá un nivel alto de ácido úrico que me producirá gota. Mi mente es tan poderosa que si creo que tal cosa es verdad, hará que suceda. "Se necesita un alto nivel de consciencia para aceptar que la mente tiene tanto poder." ¿Estás diciéndome que si creo que consumir azúcares y dulces me producirá una hipoglucemia, lo hará?" Sí, de hecho, así será.

Volviendo a la física implicada, es útil recordar que el campo de energía del cuerpo 200 es débil comparado con los sistemas de creencias de los 400s. La creencia de que el azúcar y los dulces causarán hipoglucemia, diabetes, o sobrepeso es suficiente para traerlo. Las explicaciones dadas a continuación, son negaciones de la verdad y racionalizaciones para justificar el ser víctimas. Cuando decimos que está comprobado científicamente, aún así todavía es sólo una explicación. La verdadera ciencia es este mecanismo. La descripción del mecanismo de cómo ocurre esto en el plano físico es todavía sólo una descripción del mecanismo, y no de la causa.

La causa está en el nivel mental; el efecto está en el nivel corporal, y no al revés. Simplemente el revertir esa comprensión proporcionará todas las claves de la salud y la curación. La salud entonces proviene de una actitud mental positiva, lo que hemos oído tantas veces, por lo que mucha gente está molesta por ello, ya que implica que si tienen una enfermedad, no tienen una actitud mental positiva.

¿Qué se entiende por una actitud mental y que papel desempeña en la salud y la ausencia de enfermedad y sufrimiento? Lo principal en la persona poco saludable es culpa inconsciente. La cura para esto es la disposición a perdonar, incluso hasta el punto de realizar un curso sobre perdón si fuera necesario, como Un Curso de Milagros, o participar en grupos de recuperación de Doce- Pasos, que están específicamente diseñados para

permitirle a uno entrenar la mente para dejar la tendencia a criticar, atacar, y juzgar a los demás. Esto será reemplazado por la voluntad de dejar los juicios. Dado que el mecanismo es inconsciente, la persona no puede ver que cuando la mente está siendo crítica y juzga a los demás, también es crítica y juzga al propio ser de uno mismo.

La culpa inconsciente contribuye a que la energía negativa que se expresa adversamente a través del sistema nervioso autónomo y el sistema de energía de la acupuntura. Sin embargo, al mismo tiempo, está el poder de rechazarla, el poder de negar el sistema de creencias. Apoderarnos de nuestro propio poder requiere el darse cuenta de que es la propia mente la que causa la enfermedad. Esta verdad requiere la voluntad de renunciar a la posición de víctima y volver a apoderarte de tu propio poder, que es necesario para la salud y contribuye al crecimiento espiritual en general y al desarrollo. Los únicos requisitos son la motivación para salir de los patrones de energía negativos y la voluntad de enfrentar la verdad sobre nosotros mismos y optar por entrar en un campo de energía positiva. En realidad, esto puede hacerse con bastante rapidez.

La clave es la voluntad de observarnos y decir: "Bueno, realmente no creo en esto, pero dicen que mi mente tiene el poder de crear una enfermedad en mi cuerpo, así que estoy dispuesto a observarme porque tengo una mente abierta". A medida que abrimos nuestra mente y estamos dispuestos a probar, nuestra intención se alinea y empezamos a desplazarnos hacia la aceptación de lo que hemos descubierto. Empezamos a descubrir que adentrarse en el amor tiene un efecto curativo y sanador. ¿Cómo se logra esto? La voluntad de perdonar nos puede desplazar hacia la voluntad de ser compasivos. Tener compasión significa la voluntad de ver la inocencia en todas las cosas, lo que coincide con la voluntad de perdonar. De la compasión y la intención surge el poder y la capacidad de ver realmente en los corazones de los demás y descubrir la inocencia del niño.

En todos y cada uno de nosotros está la intrínseca inocencia que nunca muere, no importa el tiempo que vivamos; es intrínseca a la naturaleza de la conciencia. La inocencia del niño es lo que adquirió el error o el programa negativo en primer lugar. Es útil ser conscientes de que la inocencia intrínseca del niño todavía está presente en todo el mundo. Es la inocencia que ve la televisión y adquiere ingenuamente la programación negativa debido a su falta de discernimiento. La inocencia del niño no es advertida de ninguna manera, nada le dice: "Este es un mundo que va a programarte con tanta negatividad como estés dispuesto a adquirir." De hecho, este mundo queda bien pagado haciéndolo porque la publicidad se basa a menudo en apelar a los campos de energía negativa. Todos nuestros miedos, deseos y soberbia están representados en los niveles por debajo de 200. Se necesita voluntad para ser conscientes de que en nosotros está nuestra inocencia, y que esa inocencia debe ser protegida.

Cuando nos fijamos en el "auto-cuidado", que es la capacidad de amarse a uno mismo, encontramos ahora que significa asumir la responsabilidad de protegernos de las consecuencias de que esa inocencia y voluntad deshagan los errores que la mente recogió como resultado. Podemos manejarlos entonces mirándonos a nosotros mismos y curar aquello que encontramos dentro de nosotros si aceptamos la conciencia de la intrínseca inocencia de nuestra conciencia. Vemos que fue la inocencia la

que fue programada. Entonces nos tomamos la responsables de eso y decimos: "En mi inocencia, he adquirido todo eso; no supe hacerlo mejor. Pensé que lo mejor era ser crítico y condenar a la gente, y juzgarlos como buenos o malos. Ahora veo que todo eso me ha convertido en un enfermo, así que voy a dejarlo ir. "Las personas que estaban dispuestas a examinar esto y pasar por los procesos ya descritos tenían recuperaciones plenas, completas de sus enfermedades.

La capacidad de perdonar está dentro de nosotros, junto con la capacidad para la compasión. Proviene de una actitud general sobre la manera en que nos vemos a nosotros mismos. A partir de nuestra grandeza, desde nuestra grandeza, observamos nuestra humanidad a través de los ojos del perdón y empezamos a perdonarnos a nosotros mismos y también a los demás por todas las cosas que eran limitaciones y negaciones de la verdad. Todas las cosas de los campos de energía por debajo de 200 son negaciones de la verdad; todas aquellas por encima de 200 son la aceptación de lo que es verdadero y positivo. Debido a que el cuerpo refleja lo que la mente cree, y la mente refleja nuestra posición espiritual, el espíritu tiene el poder más grande de todos. Por lo tanto, nuestra posición espiritual literalmente determina si tenemos un cuerpo físico sano o no.

Una vez que estamos dispuestos a aceptar el poder de la mente, tenemos que estar atentos, perseverantes, y no dejar salirse a la mente con la expresión de la negatividad. Hemos de detenerlas tan pronto como seamos conscientes de ellas. Empezamos a desarrollar una consciencia de la negatividad y reconocerla como lo que es. Dejamos de lado la falsa humildad y empezamos a cuestionar declaraciones tales como: "Bueno, ya sabes, no soy muy brillante", o "Mi letra es mala", o "voy a ganar peso comiendo la misma cantidad de alimentos que comen las personas delgadas". En el momento en que nos volvamos conscientes de nosotros mismos diciendo o pensando estos pensamientos limitantes, auto-derrotistas, y de auto-ataque, tenemos que detenerlos y cancelarlos.

La escritura es pobre porque existe todo un sistema de creencias que dice que tenemos mala letra, por el que se invierte toda la programación de la mente en cuanto a la causa y el efecto. Estamos volviendo a un principio que podemos demostrar a través de nuestra propia experiencia. Es lo físico lo que expresa lo mental, y no viceversa.

Llegamos a la conclusión de que nuestra escritura es pobre porque la causa estaba en la mente, en el sistema de creencias. Puede haber sido una observación recogida durante la infancia. Alguien podría haber dicho: "Tu escritura es pobre", y de ahí en adelante, el programa está operativo. Tenemos que ver la ingenuidad de la mente inconsciente para verlo realmente. Sería muy bien tener un poco de experiencia en la observación de experimentos hipnóticos. Se ha demostrado que si a una persona se le dice que le picarán sus piernas cuando se despierte, y luego se le induce la amnesia de esta sugestión, cuando las personas se despierten, y se les pregunta cómo se sienten. Al instante, la mente comenzará a crear el argumento más admirable y convincente de por qué le deben picar las piernas a esa persona. La persona no se limita a decir: "Bueno, me pican las piernas". La mente siempre se pone creativa y comienza explicando: "Bueno, tengo unos pantalones de lana, y ya sabes que soy alérgico a la lana, y el calor en esta habitación es húmedo, y que siempre crea el sarpullido." Es

simplemente maravilloso escuchar la inventiva de la mente, cuando comienza a crear razonamientos para sus síntomas, lo que, como hemos dicho antes, se le colocaron al sujeto hipnotizado a propósito. La mente hará lo mismo sin hipnosis formal, por lo que es útil observar como hemos sido hipnotizados a lo largo de nuestras vidas y sin ni siquiera darnos cuenta.

¿Qué es la hipnosis? Es sugestión, ¿no es así? Esto significa estar en un estado relajado, no vigilante, y sugestionable, de modo que en cualquier momento hemos podido entrar en ese estado y recoger toda esa programación, y tanto si lo hemos tenido en cuenta como si no, sigue estando operativa. Todas las veces que estuvimos medio dormidos sentados frente al televisor, hora tras hora entró programación a la mente y se convirtieron en programas hipnóticos inconscientes.

Podemos descubrir de que hemos sido programados al mirar y ver qué surge, como la idea de "no soy bueno. Oh, no soy bueno, no soy bueno. Nunca fui muy bueno jugando a las cartas". Si tenemos el sistema de creencias de no ser muy buenos jugando a las cartas, eso es lo que funcionará en nuestra vida y también reforzará ese sistema de creencias. Los sistemas de creencias se convierten en profecías auto-reforzadas y auto-cumplidas. Una creencia que es mantenida desactivada puede manifestarse en nuestra vida, y así justificar el sistema de creencias. Al mirar nuestras vidas, podemos decir qué creencias están siendo mantenidas. Si no podemos recordarlas, entonces decimos que son inconscientes o han sido desactivadas sin saberlo desde la conciencia colectiva de la sociedad.

La salud es la expresión automática de los campos de energía más elevados. Los campos del 540 en adelante que son los niveles de la gratitud, el perdón y la curación. La voluntad de perdonar y agradecer de por sí comienza automáticamente el proceso de curación. Convertirse en un ser cariñoso en el campo de energía del amor no es sentimentalismo o emotividad. Lo que el mundo llama amor está a menudo más cercano a la dependencia, el control, el sentimentalismo y la emotividad. Se trata de un apego sentimental y emocional en el que el control va y viene, y existe satisfacción del deseo por ambas partes. Esta es la versión de Hollywood del amor.

Cuando escuchas a alguien decir: "Me solía gustar George, pero ya no", lo que significa es que nunca quisieron a George. Lo que realmente quieren decir es que tuvieron un apego sentimental, más o menos una especie de `enganche" del plexo solar, en el que la persona idealizada y glamorosa en su vida, derrama una gran cantidad de energía emocional en ella de modo que, cuando ese vínculo se rompió, llegaron una gran cantidad de emociones negativas.

El verdadero amor es el amor incondicional. El amor incondicional es una decisión que tomamos en nuestro interior. Es un proceso de la intención y la decisión de ser una persona cariñosa. Si decido amarte, esa es mi decisión interior. No hay nada que la otra persona puede hacer al respecto. Por lo tanto, uno no es la víctima de lo que pasa en el mundo, porque la decisión de amar crea un campo de energía estable de incondicionalidad. El comportamiento de las otras personas puede ser agradable o contribuir a lo que se desea, pero no cambiar el amor. Por ejemplo, la madre que visita a su hijo que es un asesino encarcelado durante veinte años sigue queriendo su ser, la `ser-idad" lo que el realmente es. Por supuesto, su comportamiento no



les hace felices, pero el amor es incondicional, no importa lo que haga. Vemos ejemplos en el mundo de amor incondicional en las madres, y en el amor de los grupos de doce pasos, como Alcohólicos Anónimos. El amor incondicional no se preocupa de lo que tienes o del pasado.

La gente en los niveles inferiores de conciencia están muy preocupados por el tener y por compararse con los demás sobre la base de lo que ellos tienen. En el centro del Mapa, a la gente le preocupa la acción, y la valoración de su estatus depende de lo que hacen y de la autoridad que consiguen haciéndolo. A medida que avanzan hacia la parte superior del Mapa, la gente está más preocupada por lo que son, y por aquello en que se han convertido, -en su `ser-idad", su estado de ser, lo que ellos realmente son. En ese nivel, la preocupación es por la altura de la persona, sus valores y el tipo de persona en el que se ha convertido.

La voluntad de convertirse en una persona que perdona que nutre toda la vida sin hacer juicios automáticamente trae eso mismo a uno debido a la naturaleza muy curativa de ese campo de energía. Es una condición de buena salud y el inicio de ver la perfección de todas las cosas y cómo todas las cosas trabajan para bien. La enfermedad no puede provenir de ese contexto.

Para la persona que está orientada a la salud, la enfermedad se convierte meramente en algo que le acerca al fin de ser curado; está trayéndonos una lección. La enfermedad está diciendo, "Mírame. Por favor sanar lo que represento y simbolizo. Por favor cura la culpabilidad, el odio a ti mismo, y la limitación de las formas de pensamiento. Por favor, pasa a amarme para que pueda ser sanado." La enfermedad es una exigencia a crecer espiritualmente. Es un tábano incesante que nos dice que algo está 'descolocado' y debe ser observado. Algo ha de ser realizado de una manera diferente.

No son los acontecimientos de la vida, sino la forma en que los mantenemos en mente lo que crea nuestra reacción. Los acontecimientos en y por sí mismos no tienen el poder para afectar la forma en que sentimos, de una manera u otra. Lo que nos afecta es nuestra posición y el juicio sobre ellos, y cómo decidimos estar con ellos. Nuestra actitud, nuestro punto de vista, el contexto y el significado global dan al acontecimiento el poder emocional sobre nosotros. Podemos ver que somos el creador del significado y del impacto que tienen sobre nosotros.

El estrés proviene de darle poder a lo externo sobre nuestra vida, lo que procede de una posición de víctima, de situar la fuente de la felicidad fuera de nuestra vida y negar el poder de nuestra propia mente. La curación se produce al volver a apropiarnos de ese poder y darnos cuenta de que nosotros y sólo nosotros y creamos el significado de cualquier circunstancia, evento, lugar, posición, cosa o cualquier persona de nuestra vida. Creamos el sentido, nuestra posición y la forma en la que la mantenemos. Que, o bien se convierte en una fuente de curación o bien una fuente de enfermedades. Somos nosotros los que determinan el resultado.

Con el tiempo empezamos a ver que el cuerpo es como una mascota doméstica o una pequeña marioneta. Felizmente va por su camino como consecuencia de los campos de energía de la alegría y el gozo. Es una especie de hacer lo que hace de forma automática, sin pensar mucho en ello. Ser 'saludables' significa que le prestamos menos y menos atención al

cuerpo y lo disfrutamos con agradecimiento. Es una expresión de cómo estamos con ese cuerpo.

Estar sano significa que hemos vuelto a apropiarnos de la fuente de nuestro propio poder y no lo estamos entregando a las fuentes de salud del cuerpo del mundo. El ejercicio que hacemos sale de la alegría de vivir el cuerpo. No decimos que la natación hace que el cuerpo esté sano, sino que proviene en cambio de la posición de que nos gusta el cuerpo, disfrutamos de actividades como la natación. Esas actividades que el mundo considera saludables son la expresión de nuestra sensación interna de vitalidad. Hay alegría al permitir la expresión del cuerpo de manera que el mundo considera sana, no como causa, sino como efecto.

El disfrute saludable del cuerpo es un efecto de la actitud mental, de verlo como algo placentero, y por lo tanto, llegamos a encariñarnos del cuerpo. No es una auto-glorificación narcisista, ni una imagen de un hombre musculado de la revista de fotografía. No surge del deseo, la soberbia, o el narcisismo, sino del amor y la gratitud. Decimos: "Ah, pequeño cuerpo, que me sirven bien. Te quiero, te aprecio y te valoro". Saber que no somos el cuerpo y limitarnos a darnos cuenta de que si perdemos nuestro brazo derecho, todavía podemos decir, "yo soy yo". Si perdemos el brazo izquierdo, todavía diremos: "yo soy yo". Si perdemos dos piernas, todavía diremos, "yo soy yo". Si eliminamos los oídos, etc, el cuerpo disminuye progresivamente a casi la nada, y, sin embargo, el sentido del ser está siempre con nosotros.

La persona sana comienza a desarrollar un sentido del ser que es independiente de los acontecimientos externos y del ser el propio cuerpo. La persona es consciente de que el cuerpo es el cuerpo y los acontecimientos son acontecimientos, pero "yo soy 'yo'", y eso que soy no está realmente tocado por estos acontecimientos." El ser que se despierta cada mañana antes incluso de que comience a recordar su nombre y dirección, donde está, y lo que se supone que debe hacer hoy permanece intacto. Existe la inocencia del 'hardware' de la conciencia que en sí mismo no es afectado por los programas del 'software' y los acontecimientos que ocurren a lo largo de la vida. Una actitud saludable es aquella que no basa su realidad o supervivencia en lo que es transitorio.

En los niveles inferiores de la conciencia, se puede ver que la persona ha depositado su supervivencia en algo fuera de sí mismos, y que siempre es de naturaleza transitoria. Una cosa que sabemos sobre el mundo con certeza es que todas las cosas cambian. En consecuencia, si depositamos el origen de nuestra felicidad o de nuestra supervivencia en lo que está fuera de nosotros mismos, como nuestro trabajo, nuestras posesiones, o en una relación particular, entonces simplemente estamos poniendo en marcha la pérdida de nuestra salud, porque lo que llega primero es el miedo a la pérdida. A pesar de que no es consciente, sabemos que si la fuente de nuestra felicidad está en nuestra autoridad, cargo, dirección, el tipo de coche que tenemos, o incluso en la belleza del cuerpo físico, nos sentimos vulnerables. Esa vulnerabilidad está en el inconsciente y almacena una gran cantidad de miedo. Como resultado, nuestras vidas se centran en reforzar y protegernos sin cesar de la pérdida de esas cosas en las que hemos basado la supervivencia.

Las personas sanas se dan cuenta de la verdadera naturaleza de quienes realmente son, y de que son algo mucho más que eso. Se dan

cuenta de que son ellos los que dan a las cosas valor y alegría temporal, pero su supervivencia no depende de ellos. Anteriormente se dijo que cuando la gente se desplaza al campo de energía de la aceptación han dejado de entregar su poder a el mundo. Ellos han comenzado a aceptar que son la fuente de su felicidad. Si situáramos a esa persona en una isla desierta y regresamos un año más tarde, sabemos que tendrían un negocio de cocos en marcha, habría encontrado una nueva relación, habría construido una casa en el árbol, y estarían enseñando a los niños nativos. En otras palabras, tienen la capacidad de volver a crearse a ellos mismos porque saben que la fuente de la felicidad proviene de la constatación de que "yo soy la fuente de la felicidad. Yo mismo soy la fuente de la salud. Esto lo hace no depender de las epidemias, o de lo que hay en el mundo, o de lo que como. "Cuando por fin se dan cuenta de que comienzan a trascender y ya no están en el efecto de todos los falsos sistemas de creencias.

¿Qué clase de vida es posible, entonces? ¿Qué clase de vida se desarrollaría al cancelar estos sistemas de creencias? La mente dice: "Uh-oh, si cancelo estos sistemas de creencias, entonces realmente voy a estar en problemas." Hay un estado de ánimo que sitúa su seguridad en el culto al miedo. Dice que al prestar atención a estos pensamientos de miedo y cumplir con ellos es por lo que están vivos.

Cuando somos motivados por la voluntad de aceptar el poder de la mente, la voluntad de deshacer sus errores y ser tolerantes y compasivos, nos damos cuenta de que nos hacemos las víctimas cuando ponemos la fuente de la felicidad fuera de nosotros mismos. A medida que comenzamos a re-contextualizar nuestra vida, nos preguntamos: "¿Qué es lo que da sentido a mi vida? ¿Qué es lo que realmente valor? ¿Qué pasaría si tuviera que sacarlo de mi vida, mi vida todavía tendría significado? Si se llevaran mi trabajo y mi posición, ¿qué sentido tendría mi vida entonces? ¿Cuál sería su valor? ¿Por qué estoy dispuesto a morir?"

La introspección y el recorrido espiritual son necesarios para lograr un estado de bienestar, la sensación de que nuestra vida es importante, y de que dejamos huella en el mundo. No necesitamos la atención que la enfermedad nos brinda, porque nuestra sensación de importancia proviene de la realización de la grandeza de nuestro verdadero Ser. El crecimiento general en el campo del desarrollo espiritual produce las condiciones para la salud y puede hacerlo con bastante rapidez si cambiamos nuestra posición y dejamos ciertas creencias limitadas. No lleva mucho tiempo, en absoluto. Lo primero es la constatación de que tenemos el poder para hacerlo. Lo segundo es la voluntad de probarlo, para verificarlo a través de nuestra propia experiencia, y aceptar la recuperación de otras personas como fuente de inspiración. Tenemos suficiente fe en ello como para decir: "Bueno, si funciona para ellos, entonces estoy dispuesto a darle una oportunidad."

En mi experiencia personal, así como también en la clínica, he visto dejar enfermedades en cuestión de minutos, días, semanas o meses. La mayor enfermedad crónica que había tenido durante veinticinco años llevé quizás dos años el dejarla y finalmente lo hizo al constantemente hacer los procesos que ya se han descrito.

Algunas enfermedades son persistentes a pesar de todos los esfuerzos de uno para eliminar los factores que contribuyen a ello, y las razones son a menudo multifactoriales. Una que se pasa por alto

comúnmente por los ciudadanos de la cultura del mundo Occidental es el factor del karma, tanto individual como colectivo. En su sentido más amplio, el karma se refiere simplemente a la totalidad de la propia herencia, en virtud de la propia existencia humana, representada por la evolución, tanto física como espiritual. Cada ser humano ya tiene un nivel de calibrado de conciencia al nacer, que también está alineado con el patrón genético.

La propia evolución espiritual bien puede traer patrones kármicos del inconsciente individual, así como del colectivo; por lo tanto, el trabajo espiritual puede paradójicamente traer patrones reprimidos a la manifestación. Esto es característico de las vidas históricas de los místicos que con frecuencia atravesaban períodos de enfermedad. A veces la base de una enfermedad persistente se puede discernir por medio de una sencilla técnica de recuerdo de vidas pasadas, como la hipnosis o los estados alterados de conciencia inducidos. La base para una enfermedad persistente es a menudo muy específica, y su procesamiento a través del perdón de uno mismo y de los demás para un suceso olvidado resulta ser curativo.

Otra técnica es la de perdonarse uno mismo ese aspecto inconsciente (del inconsciente colectivo), que fue responsable de ocasionarla en los demás y así abrir el sanador interno desde dentro. Por ejemplo, si una enfermedad se caracteriza por cojear, entonces perdonamos en nosotros aquello que fue responsable de la cojera de otros, por ejemplo. Aunque al principio tal proceso pueda parecer especulativo, los resultados positivos pueden ser sorprendentes.

La curación se produce a partir de la voluntad de aceptar el poder de la mente, y la voluntad de no permitir que la mente diga algo negativo sin cuestionarlo y reemplazarlo por un pensamiento positivo. La voluntad de dejar de ser crítico hacia uno mismo y los demás es el resultado de dejar ir lo negativo. ¿Por qué es esto así? Se debe a que el campo de energía de lo que somos en realidad está siempre presente y nos da una intensa sensación de vitalidad cuando nos desprendemos de los obstáculos. Es el campo de energía de la vibración de la vida misma que está constantemente presente.

Al igual que el sol, el Ser interior está siempre brillante, pero debido a las nubes de la negatividad, no lo experimentamos. No es necesario programarnos a nosotros mismos con la verdad; sólo es necesario eliminar aquello que es falso. La eliminación de las nubes del cielo ilumina lo negativo y permite experimentar los campos de energía de aquello que es positivo. Sólo es necesario la eliminación de lo negativo, -la voluntad de dejar los hábitos de pensamiento negativo. La eliminación de los obstáculos hacia la vivencia de esto se traducirá en una creciente sensación de vitalidad y alegría de la propia existencia. A medida que esta alegría llega, primero sutilmente y luego con más y más fortaleza, hay una menor consciencia de incluso la presencia del cuerpo, de lo físico en uno.

A medida que nos implicamos en los niveles más elevados de la felicidad, se da la alegría. El cuerpo es considerado como una fuente de placer y se mantiene como una experiencia placentera y agradable. A medida que avanzamos hacia los más altos niveles de la conciencia, la vivencia del cuerpo comienza a disminuir por completo. Existe una generalizada vivencia de alegría difusa, junto a un estado progresivo, interior de serenidad, acompañado de pacífica bendición. En este punto, la experiencia del cuerpo puede desaparecer por completo en una especie de estado sublime en el que

uno está en la alegría de la vitalidad. Uno se convierte en éxtasis amoroso, y la consciencia del cuerpo puede ser casi inexistente. Es como si se encontrara presente en la sala, pero ello no fuera más importante que cualquier otra cosa en la habitación. Hay una pérdida de identificación con el cuerpo, y lo vemos desde ese punto de vista, ya que felizmente va a lo suyo. Ya no estamos más preocupados por el de lo que lo estamos por todo lo demás en la habitación. Es una pérdida de identificación con el ser limitado, separado y lo limitado de lo físico. Con esto, el cuerpo está expresando la verdad absoluta, la verdad infinita que uno está incluido en la Existencia infinita del universo. Por lo tanto, existe el valor de reemplazar el espacio que contiene el pensamiento negativo que fue cancelado con la afirmación: "Soy un ser infinito y no esta sujeto a eso." Debido a que nuestra esencia está alineada con la Realidad de la Verdad, consecuentemente tenemos el poder de negar la falsedad.

Reemplazamos todo lo que cancelamos con la verdad. En lugar del pensamiento negativo, ponemos algo que es positivo porque elegimos amarnos a nosotros mismos en su lugar. Podemos decir: "Cancelo eso; ya no confirmo eso; No estoy sujeto a eso. En su lugar, elijo amarme a mí mismo." Podemos ver que ese amor es el gran sanador. Tenemos dentro de nosotros la capacidad, a nuestro alcance el poder, y todas las habilidades para la auto-sanación. Todo lo que tenemos que hacer es eliminar los obstáculos.

La salud perfecta es una expresión de la consciencia espiritual. Es la voluntad de dejar lo negativo y dejar que sea sustituido por aquello que es amor. La expresión física de la enfermedad es del campo de energía inferior al que se le da forma por lo que se mantiene en mente. La salud física no es más que la expresión de un campo de energía positiva que es reforzado por nuestra voluntad de comprometernos con la compasión y el perdón. Aquello que soy incluye el cuerpo, pero no está limitado por el. Aquello que soy elige amarlo, valorarlo, estar agradecidos por el, y disfrutar de la sensación de vitalidad.

Finalmente llegaremos al nivel de la 'vivencia de la experiencia'. Nos convertimos en la consciencia de la alegría y el agradecimiento de nuestra existencia y de la existencia de nuestra conciencia. El cuerpo es incluido entonces dentro del campo de la conciencia misma. Llegamos de nuevo a la idea sorprendente de que el cuerpo está dentro de la mente. La mayoría de las personas con un sistema de creencias limitado piensan que la mente está en algún lugar 'aquí' en su cabeza. En realidad, cuando está siendo experimentada, se encuentra en todas partes. Cuando un pensamiento está siendo experimentado, está siendo experimentando en todas partes. La idea de que parece estar ocurriendo en algún lugar 'aquí' es en sí misma un sistema de creencias, ya que en realidad está siendo experimentada en todas partes. Es un pensamiento acerca de un pensamiento. La experiencia interior nos dirá que la experiencia del pensamiento y la experiencia del cuerpo se están produciendo no localmente, sino en todas partes. Los pensamientos están ocurriendo en la conciencia en si misma. Entendemos que el cuerpo está sentado en la silla; pero esta comprensión no está siendo experimentada en ningún lugar específico. Está sucediendo dentro de la conciencia misma. Al dirigirnos nosotros mismos hacia la salud estamos realmente abordando la naturaleza de la conciencia y apreciando nuestra propia existencia como vitalidad de la vida en si misma.

En este capítulo, algunas cosas se han repetido en varias ocasiones debido a la resistencia de la mente a aceptar la verdad. El aprendizaje del lado derecho del cerebro requiere realmente familiarizarse en la constante re-exposición de nosotros mismos al mismo punto de vista hasta que se convierta en natural. Es difícil cuando tratamos de la curación y la salud, ya que estamos en realidad revirtiendo a la mente su creencia en la causalidad. Estamos diciendo que lo físico es expresión de lo mental, y no viceversa. Al mundo le gustaría decir que es al revés y que la 'causa' está en el mundo, en un virus, o en una bacteria. Incluso los medicamentos funcionan debido a nuestra gran creencia en que lo harán. Es la creencia en el poder de la medicina. Esto es sin duda evidente en la investigación científica sobre la naturaleza de los placebos. Sólo los placebos, por lo general curan al treinta y cinco por ciento de las personas con alguna enfermedad determinada. Tan sólo la sugestión de que esta píldora curará el treinta y cinco por ciento de las veces es todo lo necesario para que esto ocurra. Al darnos cuenta de que estamos haciendo un desplazamiento importante en nuestra conciencia nos permite valorar todos los conocimientos sobre la enfermedad y la salud y utilizarlos como un trampolín para nuestro propio crecimiento y desarrollo espiritual.

Como en todo trabajo espiritual, se descubrirá que la mente se resiste a dejar ir los programas negativos a pesar del sufrimiento que ocasionan. El origen de esta resistencia es la secreta recompensa que el ego obtiene de la negatividad. El ego obtiene placer de los 'justificados' resentimientos, el culpabilizar, la autocompasión, y todo lo demás. Por lo tanto, lo que ha de ser entregado es la gratificación que la mente obtiene de la negatividad. Para deshacer la adicción a la recompensa, sólo es necesario preguntarse si vale la pena aferrarse al sufrimiento de la enfermedad por el placer de la actitud negativa. En secreto, a la gente le 'encanta' odiar, culpabilizar, y e incluso también conseguir tener 'razón' o ser 'superior', y muchas cosas más. Los cuidados se dilatan si somos propensos a la enfermedad, así como resistentes a la recuperación. Por lo tanto, la auto-honestidad es la clave para avanzar e incrementar el bienestar.

A pesar de todo lo anterior, también es importante tener en cuenta que ser humano significa que uno ha heredado las limitaciones y vulnerabilidades del protoplasma, y por lo tanto, nuestros días están contados. "Del polvo vienes" y "al polvo volverás" significa el valor de la humildad y la aceptación de las limitaciones de la propia humanidad. Como dijo el Buda, "El nacer ser humano es un gran don porque el ser humano tiene la opción de ganar mérito kármico y deshacer el karma negativo.

## **CAPITULO 5**

### **Primeros Auxilios Espirituales**

A continuación, vamos a discutir la necesidad de primeros auxilios espirituales y los diversos principios que hemos descubierto a través de la investigación, incluyendo cosas que no son conocidas por lo general, pero que son de gran importancia para las personas involucradas en el trabajo espiritual y los aspectos espirituales de la vida.

Anteriormente, hemos hablado de la relación entre cuerpo, mente y espíritu, como el cuerpo refleja lo que la mente cree, y cómo la mente luego refleja lo que mantuvo en la conciencia. También hemos hablado sobre el manejar los problemas directamente en el área en la que están siendo experimentadas, que es en la misma conciencia.

Como explicamos anteriormente, el cuerpo es experimentado a través de los sentidos en la mente. La mente no se experimenta a sí misma, sino que es experimentada en un campo mayor de energía llamado conciencia. Este campo de energía 'no lineal' está directamente relacionado con los primeros auxilios espirituales.

Es valioso crear un contexto seguro desde el que acercarse a un trabajo espiritual, algo que no suele ser tenido en cuenta. Durante los últimos treinta y cinco años, hemos estado investigando la naturaleza de la conciencia en sí misma. La investigación espiritual no es común. Como resultado, hemos aprendido mucho, porque no mucho se había escrito sobre ello.

Hay muchas preguntas que la persona común tiene, por ejemplo, ¿qué puede uno aportar a todo el campo? ¿Cómo puedes acercarte a él? ¿Cómo puedes crear un contexto seguro para la investigación personal de estos asuntos que son de gran importancia?

A medida que discutamos todo esto, nos referiremos de nuevo al Mapa de la Conciencia. Comprende la investigación de muchos individuos y grupos en los últimos años. Es un modelo matemático que representa los niveles de estratificación de la conciencia que el hombre comúnmente experimenta. Los niveles han sido calibrados en tanto que el poder progresivo que muestran sus campos de energía, por ejemplo, que la Apatía lleva mucha menos energía que el Miedo. El Miedo tiene menos energía que el nivel del Coraje, y así sucesivamente. Estas calibraciones comienzan en cero, y continúan hasta alcanzar el nivel de Iluminación en el campo de energía que calibra en 600, y luego las más altas esferas de la Iluminación en el nivel de calibración 1.000, que es el nivel máximo para el dominio humano.

La forma exacta en la que los campos de energía se calibraron originalmente es todo un campo de investigación en sí mismo. Es posible confirmar las calibraciones utilizando el método de la prueba muscular. Como usted ya sabe, es un método simple que prueba la resistencia del brazo. El sujeto mantiene el brazo y el probador presiona hacia abajo la muñeca. Si se está manteniendo algo en la mente, como un pensamiento de ira, miedo, o de odio, que está por debajo de 200 en el Mapa de la Conciencia (el nivel del Coraje y la Verdad), el brazo se debilita. Indicando la no integridad del campo de energía, y una dirección descendente del campo de energía indica una respuesta negativa.

Si se mantiene en la mente aquello que es amor y verdad y el brazo se pone a prueba, se fortalecerá. Usted puede tener a alguien que le pruebe y decir: "La ira está por encima de 75; está por encima de 100; está por encima de 125, está por encima de 150, está por encima de 155," y usted se debilitará en 155, lo que indica que la ira está alrededor de 150. Uno puede entonces preguntarse por el nivel del Sufrimiento hasta llegar al 75, lo que demuestra que el dolor tiene mucha menos energía que la ira.

Estas son calibraciones muy útiles y nos dicen algo de gran importancia en cuanto a la dirección de la energía y si tiene un efecto destructor, o negativo, sobre nuestra vida, nuestra conciencia, y nuestra capacidad de comprender y reflejar la verdad. Las calibraciones tienen un efecto muy positivo, lo que vamos a ver a medida que avanzamos hacia la Iluminación y la Conciencia Crística. A medida que uno se acerca a la Verdad, uno está más cerca de Dios. A medida que uno se desplaza hacia la parte inferior de la escala, uno se aleja de la Verdad y de Dios.

Si alguien le prueba cuando deliberadamente dice una mentira, el brazo se debilitará. Al realizar la prueba de nuevo con esa persona y usted diga la verdad, el brazo al instante se fortalecerá. Este es un indicador muy útil, ya que proporciona una orientación hacia cualquier campo de conocimiento o esfuerzo. También puede ser útil para trabajar en nuestro camino a través del laberinto de lo que el mundo llama 'espiritual'.

Al inicio de la investigación, fuimos ingenuos. Asumimos que cualquier cosa etiquetada como 'espiritual' debería estar en la más elevada verdad, ser válida, y algo que podría ser corroborado a través de la propia experiencia interior. Hemos encontrado que este no es necesariamente el caso, y que lo que se denomina enseñanza espiritual cubre el rango del Mapa de la Conciencia, todo el camino desde la parte inferior del Mapa, donde las enseñanzas fueron escritas por aquellos que enseñan el odio con forma de Verdad, hasta los más infinitamente amorosos. Hemos encontrado que muchos de los libros estaban en el campo de la energía negativa, lo que significa que uno podría terminar en una situación peor al involucrarse en ese campo particular de aprendizaje y podría alejarse más de la verdad que antes de leer sobre ello. Casi la mitad de los libros de una librería espiritual típica son en realidad ficción.

Como resultado, tuvimos que observar el valor de la propia investigación. Al observar el campo de la investigación espiritual, encontramos que no habían directrices reales para la persona que se acerca al trabajo espiritual por primera vez o regresa a el más adelante en la vida con un renovado interés. Cada enfoque afirmaba representar la verdad, por lo que las auto-afirmaciones no fueron ninguna indicación de validez. También se encontró que el número de seguidores y el glamour y las riquezas del maestro de un determinado camino no tenían correlación con su validez, -el número de seguidores no significaba nada, y más vendidos eran con frecuencia puramente ficticios.

Un presunto profesor podría tener una gran cantidad de seguidores, pero descubrimos que el campo de energía estaba en una dirección negativa, con calibraciones que eran muy bajas. Cuando nos acercamos a la verdad de los grandes seres iluminados que fueron reconocidos por toda la humanidad, la energía siempre se movieron hacia arriba en una dirección positiva. Las calibraciones siempre estuvieron por encima de 600 y hasta en los 700s. Por



lo tanto, vemos cómo los grandes maestros, -los llamados avatares-, que estuvieron en el planeta sólo por un período muy corto del tiempo terrenal, cambiaron la faz del mundo y los sistemas de creencias de la humanidad, abriendo nuevos caminos y creando un contexto completamente nuevo y un conjunto de valores, porque el poder y la energía de sus palabras fueron de tan elevado calibre.

Hablaremos de crisis, conflictos, la naturaleza de los trastornos, y las formas de manejar, trascender, y romper los pensamientos, junto con unas medidas prácticas para los buscadores espirituales. Nos daremos cuenta de que todos los trastornos son de origen espiritual y tienen un origen común. Aprenderemos a sobrevivir a estas pruebas interiores y como evitar la desilusión, la desesperación, y el odio a uno mismo. Descubriremos cómo detectar a los falsos maestros. (Consulte la página 188 de, *Realidad, Espiritualidad y Hombre Moderno*, o la página 379 de la *Verdad contra Falsedad*.) Veremos que todo el dolor y el sufrimiento espiritual es en realidad debido a la ignorancia y aprenderemos a encontrar la respuesta. Las vulnerabilidades que provienen de la ingenuidad espiritual, junto con las crisis, pueden ser superadas utilizando las leyes de la conciencia. Veremos lo que está pasando y cómo dejarlo. Aprenderemos a reconocer al culpable llamado ego espiritual, que está detrás de tanto las crisis espirituales como el sufrimiento. El mundo espiritual está francamente en una de gran confusión, con sus declaraciones contradictorias y posiciones. Tenemos que abordarlo desde una posición exterior al campo.

Haciendo referencia de nuevo al Mapa de la Conciencia, los campos de energía están calibrados conforme a su energía relativa, empezando en la Muerte en cero, la Vergüenza en 20, la Culpa en 30, la Apatía en 50, el Sufrimiento en 75, el Miedo en 100, el Deseo en 125, la Ira en 150, el Orgullo en 175, y el punto crucial del Coraje en 200. En este nivel, la dirección de las flechas cambia de negativo a neutral. Por encima de neutral, las flechas apuntan hacia arriba, en una dirección positiva; esto ocurre cuando se dice la verdad acerca de algo. Las actitudes o posiciones indican ahora Neutralidad en 250, Voluntad en 310, Aceptación en 350, Razón en 400, Amor en 500, (que es un nivel muy significativo), Alegría en 540; y Éxtasis en 560. El nivel de 600 es de Paz y está más allá del mundo de la dualidad. Es un nivel de Iluminación que revela la verdadera naturaleza de Dios (Sat-chit-ananda).

La conciencia de la verdadera naturaleza de Dios comienza realmente en el nivel 200 en la medida en que uno se vuelve progresivamente alineado con la verdad y luego avanza hacia arriba a través de la Voluntad, la Abundancia, la Aceptación, y un aumento de la Amorosidad que se expande en dirección ascendente hasta el infinito.

Cada uno de estos niveles de conciencia se caracteriza por unas emociones correlacionadas que comienzan en las más negativas y destructivas de la parte inferior del Mapa y conducen al suicidio, el odio a uno mismo, etc. También en la parte inferior están la culpa, el proceso de la destrucción, y ver el mundo como un lugar de pecado, sufrimiento, tentación, y desastres. El Dios de ese mundo es visto, por tanto, como el destructor último, es en realidad el principal enemigo de la humanidad porque odia al hombre y lo arroja al infierno para siempre, lo que es un acto supremo de odio.

Por encima del nivel se encuentra en la Apatía, que calibra en 50. La emoción es la de un mundo sin esperanza y de la desesperación; y el proceso es la pérdida de la energía de la vida. El mundo se ve sin esperanza, y el Dios de un mundo sin esperanza no es amoroso, no se preocupa por la gente, los ignora y los considera gusanos pecaminosos. Hay una desesperanza más absoluta, y se piensa que Dios es en realidad inexistente. En la actualidad existe el existencialismo que habla de la falta de esperanza de la humanidad y de la muerte de Dios partiendo de este nivel de conciencia.

El nivel del Sufrimiento es uno de pérdida, arrepentimiento, abatimiento, y pérdida del espíritu. Se ve un mundo de tristeza y, de nuevo, un Dios que es indiferente y sin amor, después de haber creado un mundo sin esperanza y triste.

El nivel por encima del Sufrimiento es el Miedo y es un campo de energía que se mueve en una dirección destructiva. Este nivel se caracteriza por la preocupación, la ansiedad, el pánico y el terror. Hay deflación, y el mundo parece un lugar aterrador. Por lo tanto, el creador y el Dios de este mundo aterrador es un Dios punitivo que aterroriza con sus infinitas amenazas.

Por encima del Miedo está el nivel llamado Deseo, con el que la mayoría de nosotros estamos muy familiarizados. Las personas están atrapadas por las emociones del querer y el ansiar. Están atrapados por lo que desean, y esto crea la visión de un mundo de frustración y un Dios del que están separados porque este dios siempre está ocultándoles lo que necesitan para sentirse completos y plenos.

El siguiente campo de energía ascendente es la Ira y es de gran importancia. La energía de la Ira en 150 es mucho mayor que la del Sufrimiento a 75. Una persona sufriendo tiene muy poca energía, pero es obvio que una persona enojada tiene una enorme cantidad de energía. Las emociones que surgen de este nivel son de resentimiento, de odio y quejas, que se produjeron en el proceso de la conciencia en uno como expansión. Desde la ira uno ve un mundo competitivo de guerras, conflictos y enemigos. Por lo tanto, Dios se polariza, y es un dios vengativo y furioso, -el gran castigador.

Por encima de la Ira está el nivel del Orgullo, y en su aplicación al trabajo espiritual, el nivel del Orgullo Espiritual a 175. Se puede observar que a medida que uno sube en la escala de la conciencia, hay más poder. Los campos comienzan a sentirse mejor, pero el Orgullo es aún una emoción destructiva, según lo acordado por toda la literatura espiritual. Se caracteriza por la arrogancia y desprecio dirigido a la negación. El proceso que ocurre en la conciencia en este nivel es el de la inflación. Debido a la arrogancia y el desprecio, una persona con esta actitud en su trabajo espiritual no va a estar dispuesta a hablar de las cosas.

La persona en el nivel del Orgullo lo percibe todo en términos de vanidad, engrandecimiento y el estatus, lo que conduce a una visión de Dios que puede estar en una de dos direcciones. Puede darse la posición atea que sale de la arrogancia intelectual y dice que el intelecto del cerebro izquierdo es la facultad más elevada del hombre, y, por lo tanto, la razón decidirá si Dios existe o no. También puede darse la posición del zelote o fanático que afirma que tiene todos los conocimientos sobre la materia, y que se

encuentra en un estado orgulloso, arrogante y despectivo de cualquier otra posición (por ejemplo, "muerte a los infieles"). Esto, obviamente, proviene de un ego inflado. Todas las posiciones vistas hasta este nivel están por debajo del umbral de la integridad del nivel 200.

¿Qué sucede cuando se cruza la línea del 200, el nivel del Coraje y la Verdad, el nivel en donde la prueba de la fortaleza muscular no se debilita? Ahora la persona puede comenzar a observar abiertamente las preguntas, ya que tienen el poder para hacerlo. El nivel del Coraje es de oportunidades, de amplitud de miras, y de apertura de los estratos para cualquiera que se tome en serio el trabajo espiritual.

El siguiente campo de energía se llama Neutral en 250. Justo por debajo en el 200, tuvimos una apertura de la mente, pero en este nivel, llegamos a desligarnos en la medida en que el campo de energía ahora apunta hacia arriba en una dirección positiva. Ahora estamos entregados y somos libres para la investigación, investigar y descubrir por nosotros mismos. En este nivel de energía, el mundo se ve bien, y el Dios de ese mundo que está 'bien' es un Dios de libertad, y un Dios que ama la propia capacidad innata y quiere que descubramos la verdad por nosotros mismos.

El siguiente nivel es el de la Voluntad, donde se han dejado resistencias y apego, y se ha empezado a decir "sí" y a unirnos, estar conformes, y alienarnos con y buscar la verdad y de la propia experiencia interior de la misma. La persona ha interiorizado la propia intención positiva; por lo tanto, el mundo en el que esto ocurre parece amable, y el futuro parece ser esperanzador y prometedor. El punto de vista del Dios de esta clase de mundo es prometedor, esperanzador, y muy positivo. Es el Dios de la libertad.

En la parte inferior de la escala había un Dios de aspecto muy negativo que era más demoníaco, amenazante y punitivo. En el nivel de la Voluntad hay un Dios que se convierte en un amigo, alguien en quien se puede confiar. Este es el comienzo de un Dios amoroso y la abertura por donde se puede empezar a estar dispuesto a ver a Dios quizá con un aspecto positivo.

A partir de ahí hay un movimiento ascendente hacia la Aceptación a 350, donde la persona ahora empieza a sentir una cierta confianza y transformación de la conciencia. Uno se da cuenta de que el poder para descubrir la Verdad reside dentro de uno mismo.

Los niveles inferiores de la conciencia sostienen que esa Verdad está fuera de uno mismo. Si la Verdad está fuera de uno mismo, tendrá que ser revelada por alguien, y es por eso que la energía es tan baja en estos niveles. Todos los campos de energía están en una dirección negativa, evitando que uno sea capaz de descubrir la verdad por si mismo.

En el nivel de la Aceptación, volvemos a apoderarnos de nuestro propio poder. Por lo tanto, el camino comienza a ser una experiencia positiva. La búsqueda ahora empieza a ser armoniosa, y el Dios de ese campo de energía es un Dios misericordioso que está aceptando. Al re-apoderarnos del propio poder, Dios es agradable. Este Dios es visto con actitud positiva hacia la propia búsqueda espiritual.

A partir de ese momento, uno se dirige en una dirección muy positiva hacia el campo del amor en 500, que nutre, apoya y perdona. En la medida en que uno se dirige del deseo a ser una persona amorosa, las sanaciones

interiores comienzan a sucederse, y uno llega a experimentar la vida como amor a pesar de sus altibajos emocionales. El proceso de la vida en sí misma y la naturaleza innata de lo que está sucediendo es amoroso y provienen de un Dios de Amor Incondicional y amorosidad. Este descubrimiento conduce a un estado interior de la Alegría. A medida que uno comienza a experimentar periódicamente los estados gozosos, la orientación de uno se vuelve compasiva. Es el comienzo de un cambio progresivo en el proceso, en la conciencia, y en ver a Dios como perfección e increíble belleza. Hay un desplazamiento hacia la capacidad de ver a Dios desde el punto de vista de la Unicidad y la Unidad.

Dirigirse hacia el 600 lleva a uno a los niveles que el mundo llama Iluminación. Se da una pérdida progresiva de la identificación con el pequeño yo, que el mundo llama 'ego' y se conoce comúnmente como 'Yo' o 'yo', ya que es la identificación con los diversos campos de energía y los tipos de comportamiento que se puedan tener. A medida que se entrega la identificación y los puntos de vista, la expansión tiene lugar como contexto de la propia experiencia agrandada, y uno se desplaza hacia arriba, hacia la parte superior de la escala y la identificación con el verdadero Ser.

Los estados que surgen en el nivel 600 se denominan 'Éxtasis'. Se trata de estados de alegría infinita, de experimentar una infinita Presencia, y son la consecuencia de dejar ir la identificación con el pequeño yo. Al avanzar hacia la Iluminación, uno experimenta los estados de la iluminación y ve a Dios y al mundo en la Unidad. También experimentas a Dios como Origen de la Existencia. En los estados iluminados por encima de 600 están los avatares, los grandes santos, los grandes maestros de la humanidad, los sabios y los seres iluminados.

Al menos ahora hay una idea de cómo es Dios. Dios está en la parte Superior del Mapa; aquello que no es Dios está en la otra dirección, en la parte inferior. Esto está bastante claro y puede parecer simple cuando se ve; sin embargo, es de sentido común y algo que todos sabemos intuitivamente. Vamos a tenerlo en cuenta en el futuro, ahora que tenemos la orientación hacia ese campo.

Aquello que es verdad tiene mayor poder y calibra en un número más alto. Es de una frecuencia más alta, y en física, a mayor frecuencia, mayor poder. La energía eléctrica, por ejemplo, no se transmite por los campos a 120 voltios; se transmite a 30.000 voltios e incluso más. Cuanto mayor sea la frecuencia, mayor es el poder. Esta es la razón por la que las palabras de los grandes maestros han transformado la humanidad durante miles de años. Sus palabras siguen estando activas y siendo poderosas, y siguen transformando la conciencia de la humanidad miles de años después, a pesar de que sus cuerpos han abandonado el planeta. Cuando calibramos los campos de energía de sus obras, vemos que tienen un enorme poder, por lo que no es sólo lo que se dijo, es el poder del ser de quien lo dijo.

Se ha descubierto que, históricamente, no ha habido realmente ningún contexto seguro u orientación a disposición de las personas que se acercan a este campo, por lo que la forma de evitar las crisis espirituales y la necesidad de primeros auxilios espirituales en el futuro es retroceder un poco y hacer algo investigación individual. La primera pregunta a hacer sobre cualquier enseñanza es: "¿Cuál es el nivel de la enseñanza?" Esto es útil porque el niño interior sigue siendo ingenuo e inocente. La inocencia, por otro lado, es

lo que conduce al error porque la mente inocente del niño no tiene medios para el discernimiento. Se necesita alguna manera de determinar lo que va a ser beneficioso. (Ver la lista de Maestros Espirituales en el Capítulo 17, de La Verdad contra la Falsedad.)

Es obvio que si uno está involucrado en una enseñanza que tiene un campo de energía por debajo de 200, tendrá experiencias negativas. Por el contrario, una enseñanza que tenga un campo de energía positiva y calibre a un alto nivel va a llevar al amor, que es la mejor garantía contra la catástrofe espiritual. Puedes preguntar si la enseñanza, el profesor de esa enseñanza, o los libros de la enseñanza están reflejando un alto nivel. Esto no quiere decir que sean buenos o malos; sólo que es beneficioso determinar su nivel.

Si una enseñanza está por debajo de 200, en Odio, por ejemplo, dirá que Dios te odia, tu comportamiento, tus impulsos y tu humanidad. Por lo tanto, este es un Dios de odio, y el campo de energía es negativo, calibrando incluso tan bajo como en 20, 30 o 40. A ese nivel está el odio, el asesinar a los demás, y el suicidio. Es un Dios de muerte en lugar de vida. El odio a uno mismo y la sensación interior de ser destruido proviene de esta enseñanza. Si quieres seguir un camino así, por lo menos vas con los ojos abiertos (por ejemplo, el terrorismo).

Las enseñanzas del existencialismo se centran en la desesperación del hombre. Ellas se basan en la adoración del pasado en el que hay una gran cantidad de dolor y pesar hacia lo que le haya acaecido a ese grupo de personas. Hay enseñanzas y maestros que expresan y explotan el campo de energía llamado Miedo, en cuyo caso la persona experimenta el miedo a Dios en tanto que Dios punitivo. El campo de energía está en dirección negativa y continúa engendrando miedo.

Todos estos campos negativos tienen partidarios que suenan convincentes. Son como políticos en el mundo religioso o espiritual y muy hábil en convencer. Sin embargo, al comprobar su energía y dirección, encontramos con que su enseñanza de miedo es negativa y destructiva. Al verlos en la televisión, podemos quitar el sonido y ver sus rostros y sus gestos con el puño dando golpes y ver lo que revelan, como se desconectan de las palabras. Cuando son testadas, estas personas nos debilitan, lo que indica que lo que se está enseñando no es Verdad. La investigación muestra que Dios no está en el fondo de la escala; todas las enseñanzas de odio y miedo que provienen del fondo de la escala indican lo contrario.

A medida que nos deslizamos hacia la Ira, vemos las posiciones que promueven la ira, el conflicto, el odio y las guerras de religión, ya que son competitivas y por lo general defienden un dios politizado de las represalias. Debido a que es una posición polarizada, siempre se considera que la voluntad de Dios castigará a los no creyentes, la cual suele ser una de las enseñanzas tradicionales. Es importante saber que calibra en la escala para que podamos ver cómo correlaciona con las cosas que son verdaderas.

El propósito de todo esto es crear un contexto seguro, una orientación segura, y un espacio seguro en el que hacer nuestro trabajo espiritual, porque en el trabajo espiritual, nos comprometemos a ciertas metas y propósitos como resultado de nuestra intención, y ciertas cosas se van a plantear durante el proceso. Con frecuencia, una de las causas de las crisis espirituales es que la persona se olvida de que ellos iniciaron el proceso por

su propia intención, y su experiencia es el resultado de haber hecho una pregunta, se comprometieron y se orientaron hacia la búsqueda de la verdad.

Definirse uno mismo en cierto modo tiene un gran poder. Cuando nos fijamos en el poder de la mente, podemos ver lo importante que son sus creencias. Tiene la posibilidad de llevar a la vida de uno las cosas que has pedido. Frecuentemente en medio de una crisis, la persona ha olvidado lo que realmente pidió que fuera sanado. Por lo tanto, lo que está ocurriendo en su vida no es ni un malentendido ni un error. Es exactamente lo que necesita ser llevado a primer plano, observado, entendido, entregado, re-contextualizado, sanado y perdonado. Como resultado de ello, uno mantiene una visión compasiva.

¿Cómo podemos curar lo que surge en nuestras vidas si no mantenemos una posición de curación? Es evidente la importancia crítica que tiene el conocer el campo de energía de una enseñanza dada. (Véanse los Capítulos 16 y 17 de *La Verdad contra la Falsedad*. Si se requiere el perdón, la enseñanza de Cristo se basa en el perdón. Esto si se requiere compasión y comprensión, entonces la enseñanza tendrán que estar en el nivel de calibración 500 y por encima, porque la curación comienza en 540. Lo que el mundo llama pecado es obviamente algo que requiere curación, ¿no es así? Luego se requiere una curación que esté por lo menos en el nivel de 540.

Pedirle a la gente que aflore algo del campo de la energía negativa es provocarle malestar; por lo que no es seguro introducirse en ninguna enseñanza espiritual que sugiera introspección, examen de conciencia, y la purificación a menos que el campo de energía de esa enseñanza o vía sea positivo y a 540 o superior. Es evidente lo peligroso que una enseñanza de nivel inferior podría ser, -sería como ponerse en la mesa de operaciones y dejarse operar por un cirujano que no tiene la habilidad para manejar lo que va a descubrir cuando lo haga. No permitimos que un estudiante de medicina de segundo curso abra un abdomen en la mesa de operaciones. En su lugar, lo hace alguien que tiene el poder. Estos campos de energía tienen poder. Se requiere una gran cantidad de poder y conocimiento para abrirle las entrañas a alguien e investigar en ellas.

No aconsejamos la introspección al inicio del proceso interior de la purificación hasta que se determine que el maestro, la enseñanza, y los que rodean a la persona están en el campo de energía de al menos 540, un campo que nutre, apoya, y perdona y tiene el propósito de curar a través de la comprensión y la verdadera compasión. El Dios de esa clase de campo de energía sería por tanto un Dios que nos ama porque la curación sólo se produce a través del amor, y Su amor sería incondicional.

Si entendiéramos la naturaleza de Dios del todo, nos daríamos cuenta de que es ser incondicional según la santidad. Lo que es condicional y por lo tanto limitado por definición, no puede ser llamado santo. Eso que es Dios está más allá de toda condición y es infinito, así el amor es infinita amorosidad y por lo tanto infinitamente capaz de curar. Para crear un contexto y espacio seguros para nosotros mismos, es necesario saber que estamos en un lugar seguro, que el profesor y la enseñanza están en dirección positiva, que el campo de energía está por lo menos en 540, y que la compasión y el perdón se sitúan en un lugar muy elevado de la enseñanza; de lo contrario, será incapaz de curar lo que aflore.

En la calibración de literalmente miles de factores diferentes de las enseñanzas y caminos, apareció consistentemente que aquellos que calibraron más alto y en una dirección positiva se caracterizaban por la ausencia de las enseñanzas de odio o condena en cualquier forma. Se encontró que una gran compasión y calibrar por encima de 600 caracterizaba a los grandes maestros y enseñanzas. Hablaban de un perdón infinito, la compasión con uno mismo y la humanidad que la vieron como algo que necesita ser sanado. En las enseñanzas superiores, hay una falta de interés por el dinero o el estatus de una persona, y no hay deseo de controlar la vida privada de la persona. No existe el 'hacer algo mal' o la invalidación de la vida en ninguno de sus aspectos. ¿Cómo es esto así? Por ejemplo, no es tanto el dinero en sí, sino la forma en que se mantiene en la mente. No son los acontecimientos de la vida, sino la posición de uno sobre ellos.

Las grandes enseñanzas, que están en dirección positiva, presentan los principios básicos a través de los cuales uno puede experimentar la verdad de uno a través del propio trabajo espiritual interior. La creación de un espacio seguro, entonces requiere que los maestros no tengan ningún deseo de explotar o invalidar a nadie y, por tanto, ejemplifiquen sus propios principios. Que carezcan de explotar a los seguidores por 'el bien del movimiento' o 'la causa'. Hay que evitar la común polarización de 'nosotros' frente a 'ellos'. Hay necesidad de mantener clara la diferencia entre el mundo de los fenómenos lógicos y aquello que es espiritual. No hay preocupación por la forma en el mundo espiritual, sino por los principios básicos no lineales que luego se expresan a través de todos los niveles de la realidad.

La creación de un lugar seguro caracteriza a los profesores que no desean explotar o invalidar, por lo que los grandes maestros no tienen ningún interés en influir en el dinero de uno, las decisiones de la vida, o la vida personal. Muchos de ellos realmente se niegan a responder a las preguntas sobre ese nivel. En su lugar, ejemplifican y hablan de la enseñanza de un principio. Se deja entonces al estudiante o seguidor el discernir cómo aplicar ese principio a una situación dada. Como resultado, no existe el 'hacerlo mal'; sólo existe la enseñanza de un contexto mayor desde el que sustentar la experiencia de la vida.

En referencia al Mapa de la Conciencia, podemos ver cómo se pueden mantener varias cosas. Podemos destacar un acontecimiento mundial que, en sí mismo, no es de particular importancia. Es la forma en que lo llevamos, el significado que proyectamos sobre él, y la importancia que le damos lo que hace que sea diferente. Por sí mismo, realmente no tiene sentido; el significado depende de nuestro nivel de conciencia, o del nivel de conciencia de la enseñanza. Nosotros utilizaremos el dinero como un ejemplo, porque a menudo es una fuente de conflicto entre los buscadores espirituales, por lo menos al principio.

¿Cómo vería uno el dinero? Dependerá del campo de energía de la enseñanza o del maestro. Podría ser algo de lo que sentirse culpable o pecaminoso tener. Dios nos destruirá si tenemos dinero, y podemos odiarnos a nosotros mismos por tenerlo. Todo el proceso es destructivo, ya que está en un campo de energía negativa con una calibración muy baja en relación a la Verdad.

El dinero puede ser visto desde un campo de energía mayor, como el del Miedo, en la que tener dinero sería entonces una cosa aterradora,

acompañada de preocupación, ansiedad y pánico. Sería visto como 'no espiritual', con el consiguiente castigo de Dios; o podría ser fuente de odios, resentimientos y quejas, con el dinero luego siendo utilizado por el grupo espiritual de una manera competitiva, vengativa hacia los demás, llevando a la ira y las guerras religiosas.

El dinero podría mantenerse a partir del nivel de Orgullo, en el cual es un símbolo de estatus que Dios nos ha dado. Cuanto más nos ama Dios, más dinero que nos da; este pensamiento proviene de un proceso de inflado.

Cuando las personas se desplazan hasta un campo de energía más elevado, ahora se vuelven no apegados al dinero. Son liberados, y el dinero no les hace 'correr' nunca más. Ahora está bien tener dinero, porque el Dios de ese campo de energía es un Dios de libertad. Dios no se preocupa acerca de si uno tiene dinero.

A medida que ascendemos en la escala hacia la Aceptación, podríamos estar dispuestos a ver esto de manera diferente. A medida que avanzamos hacia los campos de energía del Amor y la Gratitude en el nivel 540, el dinero podría ser visto como un regalo de Dios por el que estamos muy agradecidos. El dinero sería entonces una herramienta, una forma de expresar la compasión y el amor incondicional por el sufrimiento del mundo, porque el campo de energía del Amor nutre y apoya el amor, la vida y todos sus reflejos. Es el comienzo de una revelación, porque se da una liberación de endorfinas en el cerebro que conduce a ver el dinero con amor y una manera de apoyar a los demás. La intención detrás de él y la forma en que se mantiene en la mente en este nivel tendría un punto de vista del dinero como una bendición, una responsabilidad, una gestión y una forma de ayudar y apoyar a los demás. El dinero se utilizaría entonces para el beneficio de la humanidad y no como un gesto egoísta que conseguiría poner nuestro nombre en una placa de bronce de la organización receptora. El dinero sería utilizado como un regalo al tiempo que reconocimiento del amor de Dios como origen y verlo como una expresión positiva. Todo en la Creación pertenece a Dios, incluyendo el dinero, del que sólo tenemos la custodia temporal.

A medida que uno se desplaza hacia la parte superior del campo hacia la Unidad y la perfección, se ve que todas las cosas son aspectos de Dios, y Dios es Todo Lo Que Es. Uno empieza a ver la Divinidad en todas las cosas, y que esto se aplica a todo en la vida. Ahora, en vez de ver el dinero como algo pecaminoso, es visto como una herramienta que Dios nos ha dado para que el amor puede ser expresado en un campo mayor y pueda ayudar a grandes segmentos de la humanidad. El dinero puede ser celebrado en la alegría de que uno puede sentir la alegría interior de que a uno le ha sido dado el poder, siendo el dinero una expresión del poder de Dios en la tierra, para lograr la curación del dolor interior y el sufrimiento de la humanidad.

La expresión y el sustento del amor es el deseo surgido de la compasión del alivio del sufrimiento. El dinero se convierte en una herramienta que le permite a uno ayudar a aliviar el sufrimiento del mundo. Los activos son mantenidos como regalos de Dios, y los regalos se utilizan para llevar a cabo el incremento de los conocimientos del hombre y el alivio del sufrimiento que se produce por el aumento progresivo del conocimiento del hombre de la Verdad.



Después del problema relativo al dinero, el siguiente es siempre el sexo, ¿no es así? Vamos a ver el sexo y ver cómo los conflictos que surgen a su alrededor dependen del campo de energía. El sexo, como acto de la vida humana y parte de la condición humana, podía ser visto desde la parte inferior de la escala (la lujuria, la adicción, el deseo). La enseñanza que surge de este campo de energía se percibe como negativa y asociada con el pecado y el sufrimiento por lo que el Dios de ese nivel es el gran destructor, siendo el proceso la destrucción, el odio a uno mismo, la autocompasión, y el culparse a uno mismo.

El siguiente punto de vista sería que la sexualidad humana es una condición desesperada, una de desesperación, pérdida de energía, y falta de capacidad de experimentar vitalidad. Podría ser visto como triste y lamentable que el hombre sea un animal. En la parte inferior de la escala, el hombre es visto como un cuerpo. Al cruzar la línea en la Verdad (200), el hombre es visto cada vez menos y menos como un cuerpo, y progresivamente se da la consciencia de que él es espíritu. Sin embargo, aquello que considera al hombre como un cuerpo, luego lo condena y se entristece de que el hombre sea un animal. Los que están dominados por el miedo podría considerar la sexualidad con preocupación, ansiedad y pánico. Ellos tratarían todo el tema como una cosa espantosa y pensarían que lo mejor sería negarlo y simplemente ignorarlo por completo, porque el Dios de ese nivel es punitivo y te castigaría por cualquier sexualidad.

Viendo la escala, puedes ver las distintas formas, incluida la ira, con las que la gente puede mantener relaciones sexuales. Hay personas que se odian a sí mismas por su propia sexualidad, así como aquellos que explotan la seducción. Están las perversiones de la religión, las sociedades satánicas y otras en las que la sexualidad y la seducción están invertidas, y sus expresiones inflan su importancia sin proporción.

¿Cómo sería mantenida la sexualidad en el nivel de la verdad? En este nivel, uno empieza a enfrentar y manejar lo que es la sexualidad desde un punto de vista espiritual. Uno empieza a tener el poder, y aprovecha la oportunidad, porque el Dios en este nivel es de mente abierta y libertad, la libertad que ve bien explorar esto, porque en este nivel, no estás aferrado a ninguna posición sobre el sexo. En este nivel, uno llega a la humildad. Esto significa que dices: "Yo realmente no sé la respuesta a esta cuestión; sin embargo, estoy dispuesto a empezar a observarlo." Debido a que la voluntad es un campo de energía positivo, te dice que este es un tema agradable, prometedor, y esperanzador que puedes investigar. Cuando añadimos la intención para aclarar el tema, hay una cierta confianza en que existe la capacidad ahora, en un mundo armonioso y con un Dios misericordioso para explorarlo sin ser echados al fuego del infierno.

Cuando el sexo es visto desde un campo de energía de 500 y por encima, lo situamos ahora en un lugar de amorosidad y gratitud. Se ve como una expresión que nutre, sustenta y cura, y que hacer el amor es una curación, un acto de perdón. Las personas que se han defendido y luchado hasta ahora se funden en un abrazo, perdonan, nutren, y sanan al otro. Reafirman valor y la valía de cada uno. Ahora, la sexualidad se convierte en un don y una expresión de amor. Con el tiempo se convierte en una expresión de amor incondicional, alegría y la celebración de la propia vitalidad y existencia. Hay un agradecimiento a Dios por la alegría de la

existencia, el comienzo de la transfiguración y la revelación, y luego al pasar al éxtasis. Aquellos que pasan a estados superiores de conciencia lo ven como una expresión de la unidad y una forma de ser. Es una manera de ser y una manera de unir las energías masculinas y femeninas en el mundo.

La sexualidad, el dinero o cualquier otra cosa es mantenido principalmente como un punto de vista. En ninguno de estos casos podemos decir que una cosa sea, en sí y por sí misma. No se puede sacar del campo de la comprensión lo que es concordante con su nivel de conciencia. Cuando una persona o una enseñanza expresa actitudes, creencias u opiniones, se encontró que son meras opiniones. La esencia en sí misma no está hablando de eso, es sólo la forma en que la persona lo ve (percepción). ¿Cómo se mantenga en su mente es una expresión de su nivel de conciencia, su grado de conciencia de la verdad. Cuanto menor sea su punto de vista, más negatividad verán en todo el comportamiento humano.

Todas las cosas pueden verse desde el punto de vista de la posición de 'haber cometido un error' porque la parte inferior de la escala es una interminable 'comisión de errores', una invalidación de la vida en todas sus expresiones. Todas las intenciones humanas, impulsos, biología, psicología, incluso sus ambiciones espirituales y deseos de ser un buscador espiritual, pueden ser invalidados por no estar seguros y el mantenerse escépticos con quien se burle de uno.

Podemos salir de esto al ver claramente que es un evento del mundo, no la vida misma, la naturaleza humana es lo que es, y no hay una única forma de ser y verlo, aquello está expresando un nivel de conciencia. Todavía no estamos diciendo nada sobre eso 'ahí fuera', sino que estamos hablando del propio nivel de conciencia. Nada estamos diciendo realmente sobre el mundo en sí mismo (por ejemplo, la percepción en lugar de esencia).

Todos los seres iluminados en la parte superior de la escala dicen que todo es Dios y que una 'cosa' no es más que lo que su (esencia). No colocan ninguna restricción o valoración de bien o mal en ello. Ven lo sagrado de toda la existencia; por lo tanto, no hay invalidación. Si todo es Dios, entonces invalidar cualquier parte de ello sería invalidar a Dios. El hombre, junto con sus expresiones, es una creación de Dios, en el peor de los casos sería invalidado por Dios. En vez de eso, los grandes seres enseñan un principio que conduce a la comprensión. Los maestros más elevados dicen que si sigues un rumbo determinado, ciertas cosas suceden; después dejan que el resto dependa de ti.

Un muy buen ejemplo de este tipo de enseñanza pura en nuestra sociedad es el de Alcohólicos Anónimos (AA). AA no se pronuncia acerca de si bebes o no. No trata de cerrar la industria de los licores ni trata de convencerte de que dejes de beber. Sin embargo, sí dice que para aquellos que tienen un problema, esto es lo que hacemos, y estos son los resultados. Si continúas bebiendo, éstos serán los resultados. No hay 'comisión de error' o invalidación. Nadie está buscando ningún poder ni tampoco desean explotar a nadie. AA no tiene posesiones, ni lealtades, ni gobierno, ni edificios, ni ningún glamour. Es solo el principio espiritual puro el que permite que una persona tenga la libertad de ver la verdad en él para él mismo y aplicarlo en la vida de uno, si lo desea.

Este es un ejemplo de una enseñanza elevada; AA calibra en 540, que es lo que uno esperaría. Un campo de energía que cura tendría que ser una enseñanza que esté en dirección positiva y calibre al menos en 540. AA lo está, por supuesto, como un ejemplo de curación que se basa en los aspectos físicos, mentales y espirituales del hombre. Se dice que ninguna curación de la adicción puede ocurrir sin crecimiento y desarrollo espiritual.

Lo que ocurrió en la vida de los santos es que descendieron al fondo de la escala, lo que jugó un importante papel en su experiencia interior anterior a su logro de un estado superior de consciencia. Esto fue consecuencia de su investigación en el interior de sus yoes. Finalmente afloraron la parte baja de la escala y enfrentaron a la anterior inconsciencia y la consciente concepción del yo como lo que está definitivamente separado de Dios. La parte inferior de la escala representa la separación definitiva de Dios.

La agonía y el odio a uno mismo por un exquisito sentido del pecado no provocó el descubrimiento de Dios en el pecado, sino que provocó la entrega. En todos los casos, no fue la experiencia dolorosa de estar tan lejos de Dios lo que dejó la persona. La voluntad fue la de dejar ir y aceptar a Dios como Divinidad. Luego, pasaron a una situación denominada entrega, un campo de energía que calibra en 575. Se apartaron ellos mismos del campo de energía de 30 al finalmente rendirse y entregarse a Dios, lo que abrió el camino a la experiencia de la Verdad.

Los que se iluminaron, a menudo pasaron por períodos agonizantes de enfrentamiento máximo a la experiencia negativa que fue enterrada en su inconsciente, de apropiarse de su propia sombra, de ver lo que habían mantenido como más odioso y adueñarse de ello, y luego dejarlo ir (la 'noche oscura del alma'). El dejar ir lo que está más alejado de la verdad en esas posiciones de la parte inferior de la escala, el dejar ir de esas posiciones que surgieron de la honestidad consigo mismo, condujo a la realización de la Verdad.

El progresivo dejar ir de las posiciones y entrar en un contexto en constante ampliación nos acerca a la naturaleza general global de la propia obra espiritual. Todo lo que está en la Escala de Conciencia es el ego, de los elevados estados del ego a los estados más bajos. El dejar ir progresivamente es beneficioso porque los niveles representan puntos de vista, -el dejar ir del juicio y la vanidad que surgen de la soberbia del "Lo sé." La entrega a través de la humildad permite el proceso de la revelación por el que la verdad es revelada. Se da el progresivo proceso de dejar ir una de estas posiciones restrictivas, las cuales todas ellas bloquean la conciencia interior y la consciencia de la verdad. Esta consciencia surge automáticamente de un campo de energía y se hace cada vez más elevado hasta que finalmente llega a un punto en el que uno está abierto a la Gracia de Dios.

Otra dificultad que se plantea ahora en el trabajo espiritual y produce crisis y conflictos, es el uso del término 'ego' de una manera peyorativa 'cometer un error'. La gente dirá: "Bueno, eso es sólo el ego."

Al ver esto desde el punto de vista de la Verdad, podemos ver que no hay tal cosa como 'simplemente el ego'. Eso significaría que hay algún lugar donde Dios no está. Todas las posiciones representan el ego, y el ego se superpone luego a lo que no es ego. Ha de haber algo mayor, que es la

conciencia en sí misma. Para hacer con seguridad un trabajo espiritual y evitar las crisis, es necesario reafirmar, mirar hacia el interior, y descubrir la propia inocencia. Realmente no es seguro hacer un trabajo espiritual a menos que uno vislumbre la idea de esa inocencia ingenua innata y mantenga un ojo en ella en todo momento, ya que esa inocencia es la puerta del regreso a la Verdad para que uno no se pierda en el pantano.

¿Cómo vemos esa inocencia y sabemos de su presencia? Sabemos que los seres iluminados dicen que todos somos uno con Dios, y en consecuencia, eso que es intrínsecamente inocente está dentro de nosotros en todo momento. El saber interior puede ocurrir como una cuestión de revelación o entendimiento.

Si nos fijamos en la conciencia del niño, vemos esa inocencia infantil. Todos están de acuerdo en la inocencia del niño cuya conciencia no es tortuosa. No ha aprendido a mentir; no ha aprendido los valores del juicio y crítica. El niño es abiertamente confiado e inocente, y de esta inocencia y confianza, paradójicamente, comienza a aprender aquello que no es verdad. Él o ella escucha a sus padres decir: "Nosotros no jugamos con algunos niños, ya que no son de nuestra raza, credo o color; pertenecen a una religión equivocada", y así se le enseña a odiar al niño. A fin que el niño sea leal a la familia, honre y ame a su madre y su padre, el niño tiene que adoptar esa enseñanza.

Como resultado, la inocencia del niño es explotada por lo que no es verdad, y lo que no es verdad inocentemente se transmite de generación en generación, a través de los padres, los abuelos, otros familiares, amigos, maestros, la televisión, los libros de cuentos y las novelas. Así que lo que es intrínsecamente inocente ahora comienza a recibir a programas y creencias que no son verdad.

Podemos comparar la conciencia del niño con el hardware de un ordenador, y la programación que proviene de la conciencia social del mundo es el software. Vemos que en la computadora, el hardware, que es intrínsecamente inocente, no está contaminado por el software. Puedes ejecutar cualquier clase de ignorancia de la negatividad o la falsedad a través de un ordenador, y el ordenador en sí no se contamina. Ponerla en el siguiente CD, y la capacidad del equipo quedará intacta. Del mismo modo, esa inocencia intrínseca de la conciencia en sí no se verá afectada, y esa inocencia intrínseca está leyendo estas palabras ahora mismo. Es la inocencia intrínseca de la propia conciencia la que está escuchando, leyendo, tratando de encontrar la verdad, tratando de sintonizarse con lo que es real. Esa inocencia infantil es invariable a lo largo de toda la vida; nunca se va.

Al observar lo que el mundo llama ego, o lo que el trabajo espiritual llama ego, en lugar de condenarlo, podemos verlo, desde la inocencia, eso es lo que creímos en ese momento. Lo que hicimos hubiera sido apropiado si el programa de software hubiera sido correcto. Por lo tanto, ni siquiera cometemos 'errores' realmente en nuestro trabajo espiritual. Todo tiene un propósito una vez que nos pusimos en nuestra intención de lograr una comprensión de la verdad y estamos abiertos a la Gracia para que así la verdad pueda ser revelada en la forma en que deseemos mantenerla en la mente, en cualquier expresión que sea la más apropiada. Es importante recordar que hemos pedido por todo lo que está en el error (es decir, la

ignorancia) para que sea llevado a su reconocimiento. Está bien hacer esto si nos damos cuenta de nuestra inocencia innata al mismo tiempo.

Nos preguntarnos de nuevo: ¿Qué es la inocencia? No es nuestra inocencia como personas, sino la inocencia de la conciencia misma, ya que, como persona, simplemente estamos reflejando lo que es universal en la conciencia misma. Lo que ocurrió ha ocurrido como resultado de la naturaleza de la conciencia; por lo tanto, no tiene sentido la auto-condena personal en relación a ello, ni, en el lado opuesto de la moneda, el orgullo personal sobre ello.

Descubrir la naturaleza de la conciencia misma y observarla en la naturaleza de esa conciencia que es nuestra propia introspección revela que todo lo que hemos creído durante toda nuestra vida ha pasado por la inocencia. La compasión y la comprensión se desarrollan, y debido a esa compasión, ahora podemos ver que, a través de nuestra propia inocencia, llegamos a creer lo que creemos. La voluntad de perdonar entonces, nos permite ver en los corazones de los demás. Debido a nuestra propia compasión, podemos ver la inocencia del niño una y otra vez. No importa cuál sea la edad del cuerpo, la conciencia se ha mantenido sin cambios. Todavía podemos escuchar el corazón del niño en el adulto dice "no quiero", "no lo hago", y así sucesivamente; es la inocencia del niño hablando todavía. Tenemos que mantener el ojo en eso para prevenir las crisis espirituales. Curar los conflictos a medida que surjan.

La reafirmación de nuestra inocencia consiste en no aceptar que nada es 'solo' por ego; no hay tal cosa como simplemente el 'ego'. El ego, el software, la conciencia social, y la programación se han superpuesto a lo que no es el ego, sino sobre la verdad misma y la conciencia misma. Todas las crisis espirituales provienen del contexto, el significado y la forma en que se lleva a cabo una cosa. Si pensamos que nuestra dieta es una dieta poco espiritual o nuestro estilo de vida o lo que hacemos para vivir no es espiritual, no hacemos más que reflejar un cierto nivel de conciencia.

Los que han alcanzado niveles muy elevados de conciencia no condenan nada. Ellos afirmarán, sin embargo, que ciertos niveles de conciencia tendrán consecuencias, y que un cierto estilo de vida, uno que no surja de la verdad acerca de uno mismo, le traerá dolor interior y querellas. Se deja a la persona continuar con el proceso, y no hay ningún intento de controlar a nadie. Ciertos comportamientos o auto-condenas activarán campos de energía que se experimentarán como dolor. De nuevo, se deja a la persona continuar o no. Sin embargo, después no se ven como una amenaza, sino como meramente un hecho de la conciencia humana que la agonía interior pueda llegar a ser mayor de lo que ya es si uno viola ciertos principios. La enseñanza sigue siendo sostener que pueda ser una enseñanza muy elevada a pesar de que nos puedan advertir que los estados de conciencia muy dolorosos, agonizantes, puedan ocurrir como resultado de ciertos comportamientos.

Toda la experiencia de la conciencia humana, incluyendo todo el trabajo espiritual, representa una posición, una forma de ser con, y una manera de mantener aquello de lo que siempre estamos hablando. A pesar de que creemos que estamos hablando del mundo externo, es realmente una posición interior como consecuencia de un cierto nivel de conciencia, de la forma en que elegimos estar con algo, y de los dolores y agonías que se

producen como resultado de nuestro aferrarnos a poner nuestra supervivencia en algo que no es la verdad. El dolor nos dice que hemos puesto nuestra supervivencia en algo que es una violación de algún principio de la conciencia. Eso es realmente de lo que trata el trabajo espiritual.

El dolor progresivo de estas posiciones nos dice que están lejos de la verdad, no es que sean 'malos'. A medida que nos acercamos a la experiencia de la Presencia de Dios, la experiencia interior es la de aumentar la alegría y la felicidad. A medida que más nos alejemos de ella, nos dice que estamos muy lejos de la verdad. Por lo tanto, no es el 'cometer errores'. No es que sea bueno o malo, es sólo que es doloroso y no funciona.

El Buda dijo que todo dolor y sufrimiento se basan en el apego y el deseo. Una mayor elaboración es que el deseo surge del miedo, que es una consecuencia de un sentimiento de carencia y la creencia de que estás separado de Dios. El deseo en sí conduce a la progresiva frustración y a una sensación de estar separado de la verdad. Querer y ansiar constantemente lleva al atrapamiento y la esclavitud. No nada 'bueno' o 'malo' al respecto. Las consecuencias de esta interminable frustración conducen a la ira. La adquisición o el deseo conduce a soberbia y el miedo a la pérdida. La falta de ambición puede llevar a la apatía o a la culpa. Las consecuencias de las posiciones del ego no son compatibles con avanzar hacia la verdad.

Es de destacar que los campos de energía negativa tienden a conducir a todas las posiciones del ego para que ese deseo no permanezca puro. Ello tiende a traer consigo la ira, el orgullo, el miedo, la tristeza y la apatía. El sufrimiento tiende a ir acompañado de miedo, deseo furioso y cada uno de ellos tiende a atraer al otro.

El punto crítico de todo el trabajo espiritual es la capacidad de estar dispuesto a discernir la verdad. Muy a menudo, esa verdad es "no lo sé", y del "no lo sé" llega la voluntad de entregarse a Dios. La verdad se produce a través del acto de entrega. La verdad no 'causa' el dolor, y es un error adorar el dolor y pensar por tanto que el sufrimiento es el camino real hacia la Iluminación. Es el comprender que el sufrimiento de uno no se debe a la verdad sino a la falta de voluntad por dejar la falsedad. Es por la entrega a Dios que la verdad es revelada.

Al recordar nuestra inocencia interior cuando empezamos el trabajo espiritual, pedimos tener aquello que no es verdad en nuestra consciencia. El proceso por tanto es la evidencia del éxito. Como resultado, puede haber un aspecto un tanto caótico en las vidas de las personas que se etiquetan como buscadores espirituales. La personalidad interior se complace porque dice: "He estado pidiendo ver lo que se interpone entre la verdad y yo, y eso ha sido llevado a mi consciencia para ser reconocido, recuperado, re-contextualizado, y sanado." Ofrecemos un espacio seguro y contexto a nuestro trabajo espiritual al centrarnos en el Corazón, -no el corazón físico, sino de la compasión definitiva, el adueñarnos de nosotros mismos a partir de este nivel, el de la alegría por el trabajo espiritual, y el de decir "gracias" a todas las cosas que surjan con gratitud. La crisis es el propio acontecimiento de la curación espiritual. Es a partir de las crisis que se produce la curación.

## **CAPITULO 6**

### **Sexualidad**

La aplicación del conocimiento derivado del estudio de la naturaleza de la conciencia humana a los problemas comunes, ahora se centrará en el área de la sexualidad, incluyendo la diferencia entre sexo y hacer el amor, entre el sexo de alta energía y de baja energía, cómo trascender el sentimiento de culpa, y el efecto de la programación social sobre la sexualidad.

Aprenderemos a experimentarlo desde el corazón y no sólo desde el cuerpo; como hacer que sea una experiencia edificante y grandiosa y no una de manipulación y control; y cómo salir de las interacciones de energía que producen impotencia, frigidez, y disfunción sexual.

Vamos a explorar preguntas como "¿Dios aprueba el sexo?" "¿Es el sexo para toda la vida?" "La 'mediana edad' significa que estamos 'en la cima'?" Las respuestas serán abordadas desde el punto de vista de la conciencia y desde la posición 'cuerpo, mente y espíritu' de la que se oye tanto en el campo de la salud holística.

¿Qué significa 'cuerpo, mente y espíritu'? ¿Es sólo un eslogan o una frase hecha? ¿Qué es 'espíritu'? ¿Es algo que podemos experimentar? ¿Existe una energía que podemos descubrir a través de nuestra propia investigación en nuestras experiencias internas? La atención se centrará en las experiencias internas, en los sutiles estados de la conciencia interior y el papel que desempeñan en esta importante área de la conducta humana.

Inicialmente, se volverá a examinar la naturaleza de la relación entre cuerpo, mente y espíritu. Vamos a revisar en donde la experiencia humana es experimentada, y debatir y desmitificar la conciencia en sí, haciéndola comprensible. Se hará referencia al Mapa de la Conciencia, que será muy útil en la comprensión de la naturaleza de las relaciones entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

¿Cuál es esa relación? En primer lugar, como se ha indicado anteriormente, está el hecho de que el cuerpo no se puede experimentar a sí mismo. Cuando se habla de sexualidad, todo el mundo piensa automáticamente en el cuerpo y su encanto, lo físico, y la forma. Aunque parezca sorprendente, cuando uno lo observa, se da la comprensión de que el cuerpo es insensible y de que no puede experimentarse a sí mismo. El brazo no puede experimentar su braceidad, y la pierna no puede experimentar su piernidad. Algo mayor que eso ha de tener lugar antes de que la experiencia suceda. El cuerpo se experimenta a través de las sensaciones. Experimentas no el cuerpo, sino las sensaciones del cuerpo, - en donde el está en espacio y movimiento. Las sensaciones por sí mismas no pueden, por sí solas, en realidad experimentarse a sí mismas. Ellas, también, han de ser experimentadas en algo mayor, que está en la mente.

Cuando lo observamos con cuidado, uno se da cuenta de que no está experimentando el cuerpo o las sensaciones del cuerpo, sino que está experimentando lo que está sucediendo en la mente sobre el cuerpo. Incluso la propia mente, curiosamente, no puede experimentarse a sí misma. Un pensamiento no experimenta su pensatividad; ni una sensación experimenta su sensibilidad. Algo mayor que la mente tiene que estar presente, algo que inalterable en sí mismo. La razón por la que nos volvemos conscientes de lo

que está sucediendo en la mente es la conciencia, que es un campo de energía mucho mayor que el de la mente. La mente nos dice lo que está pasando con las emociones, los pensamientos y las sensaciones. Las sensaciones nos dicen lo que está pasando en el cuerpo. Y por lo tanto, lo que experimentamos está pasando siempre en el campo de la conciencia, que es como una pantalla invisible que en realidad se encuentra en todas partes.

La conciencia, por sí misma, no es consciente de lo que está sucediendo en su interior. Esto se debe a algo infinitamente mayor incluso que la conciencia, lo cual es la naturaleza de la conciencia, -aquello que no tiene dimensión ni localización. Experimentamos las experiencias dentro del campo de la conciencia en el manejo humano y los problemas de conducta, y en la comprensión de la conducta humana. Podemos abordarlos directamente yendo a su experiencia dentro de la conciencia, ya que la conciencia en sí es más poderosa y dominante. Podemos manejar los problemas que parecen estar surgiendo en el cuerpo manejándolos en el nivel de la conciencia y también en el nivel de la mente.

Al analizar las experiencias humanas y los acontecimientos, vemos que los acontecimientos son una cosa, pero cómo elegimos estar con ellos es otra cosa distinta. Puede que no seamos capaces de determinar, controlar, o elegir los acontecimientos que ocurren en nuestras vidas, pero podemos determinar cómo queremos estar con ellos. Por lo tanto, la experiencia de cómo estar con ellos es tal vez más importante que los propios acontecimientos en sí. Todos sabemos que cuando estamos en un determinado estado de ánimo, una irritación menor puede ser trivial. Sin embargo, cuando tenemos otro estado de ánimo distinto, ese mismo hecho puede agravarnos o incluso llevarnos a la cólera. Por lo tanto, la forma en que contextualicemos los acontecimientos nos lleva al concepto de los campos de energía.

El campo de energía o la posición desde la que percibimos una situación, la forma en la que estamos manteniendo nuestra propia existencia y la importancia de todos los acontecimientos está surgiendo del contexto creado por nuestra posición. Nos referiremos de nuevo al Mapa de la Conciencia, que muestra los niveles de conciencia, sus calibraciones en relación con sus campos de energía, y el poder de cada campo de energía calibrado matemáticamente. Esto nos da una comprensión a la manera de nuestro hemisferio cerebral izquierdo de comprender las cosas. Cada nivel tiene la dirección de un campo de energía, ya sea positiva o negativa. Las emociones surgen de estos campos de energía, junto con una forma de ver el mundo y de relacionarse con aquello que es mayor que nuestros yo's individuales. Todo el proceso está ocurriendo en la conciencia.

Todo esto se recopilará para abordar la cuestión del sexo de elevada energía, que tiene su origen en el corazón, y nuestra manera de estar en el mundo en comparación con el sexo de baja energía, que se localiza en una experiencia física sobre la que la sociedad ha tenido mucho que decir durante eras. Se puede observar que el conflicto del hombre sobre la sexualidad es consecuente al campo energético de su posición sobre el tema, la forma en la que se percibe y lo que significa. Los problemas se resuelven mejor no en el nivel en el que parece que se producen, sino en el siguiente nivel por encima de ellos.



No vamos a discutir sobre filosofía, sino por el contrario, de experiencias clínicas, -que podremos comprobar por nuestra propia experiencia, a través de la experiencia humana-, y observarla desde un nivel que está por encima de los problemas. Los problemas se resuelven mejor al trascenderlos y observarlos desde un punto de vista superior. En el nivel superior, los problemas se resuelven de forma automática debido a ese cambio en el punto de vista, o puedes ver que no había ningún problema en absoluto. Observemos lo que parecen ser problemas sexuales que en realidad surgen del campo de energía, y sobre los cuales podemos cambiar nuestra posición.

En general, cuando la gente habla de sexo, se refieren a un tipo de experiencia, pero también están hablando mucho acerca de un campo de energía, del que todos presumen y centra la atención de los medios de comunicación, el llamado Deseo. Están hablando de una cierta percepción o forma de ver las cosas; un cierto anhelo; la superación de la frustración o la carencia; la retención de esto o la manipulación de aquello; la gratificación de ello o el utilizarlo como una transacción en las relaciones; el encanto, el precio y el valor añadido al encanto; y, en general, están hablando acerca de lo físico. La moralidad tiene que ver con lo físico y el ver o mantener la sexualidad en el nivel físico, o el campo de energía inferior.

Se da la historia de lo que sucedió en el Jardín del Edén. El hombre y la mujer estaban en un estado de inocencia en un campo de energía no lineal muy elevado donde comieron del árbol del conocimiento lineal, el árbol del bien y del mal. Adquirieron en el mundo de la dualidad. Por el contrario, en el mundo del Amor, no hay dualidad. En el cariño, el amor simplemente es. El corazón no dice nada; el corazón sólo 'sabe'. El corazón está con la vida. Al comer del árbol de lo bueno y malo, del bien y del mal, ¿qué pasó? A continuación, se vieron como cuerpos mentalizados y descendieron hasta la Culpa, que se encuentra en la parte inferior de la escala. Desde un alto estado de alegría; un estado de amor; un estado de inocencia, de ser infinito con la vida; de la alegría que está más allá del bien y del mal, cayeron en un campo en el que estábamos buscando en el cuerpo como identidad. Luego, tomaron consciencia de su corporeidad desnuda, y de ahí surgió la vergüenza y los problemas sexuales de la humanidad.

Sin importar si este es un acontecimiento histórico o principal y meramente alegórica, inmaterial. Psicológicamente, es un acontecimiento que le ha sucedido a la humanidad, por lo que los problemas que el hombre ha llamado sexuales se deben realmente a un punto de vista sobre el mundo físico y ver a la sexualidad como un fenómeno físico que está siendo ejecutado por el deseo. En contraste al deseo está la aversión, por lo que la sexualidad se caracteriza entonces por lo deseable, la aversión, evitando el campo, queriendo no tener nada que ver con ello, y tomando la posición moralista de que uno es superior por verla como una función física, animal. Incluso se degrada aquello que es denominado 'animal', llamándolo 'carnal' como si el mundo animal, que fue creado por Dios, fuera de alguna manera inmoral. Por lo tanto, la dificultad no está en la sexualidad en absoluto, sino constantemente en la conciencia. Está surgiendo de cómo, en la conciencia, la mente está viendo la sexualidad y definiendo esa relación.

Al estudiar estos campos de conciencia, hemos aprendido que el nivel llamado Coraje es el campo de energía de 200; la flecha es neutral y ya no

por más tiempo negativa. Todo por debajo de 200 es una posición de víctima y carencia. La culpa, la apatía, la tristeza, el miedo, el deseo, la ira, y el orgullo, todos provienen de una posiciones de carencia, de no poseer la totalidad, de no ser uno con la vida. Mantener la sexualidad en el nivel físico del deseo (nivel de calibración 125) y dividirla en función del género en masculinidad y feminidad crear un sentimiento de separación. De esa separación viene deseo; del deseo viene la frustración, de la frustración viene la ira y el resentimiento; y de todo ello viene el miedo, el sufrimiento y la apatía. Como resultado de ello, la gente es propensa a la culpa acerca de la sexualidad; algunos también se encuentran limitados por la apatía, la desesperanza y la falta de deseo; mientras que otros asocian la sexualidad con el sufrimiento; y otros son temerosos.

La frustración se asocia con lo deseable, lo querido, y luego a la ira y la soberbia sobre la sexualidad. Esto se demuestra por el pavoneo de la propia imagen de macho o al sacar los atributos femeninos en una orgullosa, tentadora, seductora manera de controlar, manipular y explotar, a lo Hollywood.

La industria del marketing utiliza esto, -lo deseable, la frustración, la carencia, y el sentimiento de separación-, e intenta controlar y manipular a la gente. Hay una chica bonita sentada en el capó de un coche, pero ¿qué hace que un coche tenga que ver con una chica bonita? El anuncio está tratando de conectar los dos. Si consigo este coche, o champú, o peinado, o si uso este perfume, entonces superaré esta separación entre mi yo y lo que deseo. Ese punto de vista crea entonces una interminable y dolorosa fuente de sufrimiento. El sufrimiento adopta diversas formas, tales como la impotencia, la frigidez, el sadismo, o incluso la violencia. Surgen del mantener la sexualidad desde el punto de vista de lo físico, el deseo y el querer lujurioso. Uno puede ver por qué muchas personas están a cargo de eso.

Debido a la naturaleza de este campo de energía del Deseo, las emociones que le acompañan son los del querer, la codicia y el ansia, lo que lleva a la adicción al sexo. La sexualidad recorre al sexualmente obsesionado. La obsesión / compulsión sexual deriva en la interminable promiscuidad de ir a la cama con cualquiera que esté disponible y surge de la necesidad de demostrar la propia deseabilidad.

En el lado bueno del Mapa de Conciencia, puedes ver que el proceso que está funcionando en la conciencia en este nivel de energía es el del atrapamiento. Dentro de la conciencia a este nivel, una vez que una persona quiere algo, ese querer empieza a dominar. El desear y el querer y recorren a la persona. La gratificación temporal no es suficiente debido a la negatividad del campo, y conduce a una interminable frustración, deseos y ansia. Sin conclusión, ningún sentimiento de finalidad, ni ningún sentimiento de felicidad; solamente hay esclavitud y adicción sexual.

La verdadera felicidad no prevalece hasta que alcanzas los campos de energía superiores; por lo que tratar de encontrar la felicidad a través de la interminable creación de satisfacción y el ciclo del deseo crea frustración. La frustración se siente bien cuando está temporalmente satisfecha. Te sientes bien cuando dejas de golpearte la cabeza contra la pared, pero eso no es lo mismo que la felicidad. El deseo y el ansia continúan. Es debido a lo físico y al campo de energía que todas las preguntas morales surgen.

¿Por qué la religión y la moralidad direccionan este tipo de campo de energía, y por qué le llaman 'carnal'? La energía sexual baja mantiene a la mente en un punto de vista inferior, y por lo tanto, toda la cuestión de la moralidad luego se dirige a lo que es carnal. La carnalidad surge de buscar en la naturaleza animal inferior de uno en vez de aceptarla, ser feliz con ella, estar agradecido por ella, y decir que es intrínsecamente bella cuando no se juzga o se mantiene en forma degradante.

¿Cómo se puede salir de este ciclo y experimentar la sexualidad desde un campo de energía muy diferente y obtener así alivio con ello? ¿Cómo puedes dejar de estar 'en el efecto de' o controlado o dominado por el instinto y dirigido por el repetitivo reciclaje del mismo? ¿Cómo puedes ver la sexualidad desde un campo de energía diferente de manera que sea experimentado como una experiencia totalmente positiva? Cuando se lleva a cabo y es visto desde un nivel diferente de conciencia, todas las preguntas y problemas comienzan a desaparecerse. Entonces no hay cosas como la manipulación, la retención, la frustración, o el ser dirigido por el deseo, el peligro y el resentimiento. No hay sensación de carencia si el deseo no se cumple. El deseo crea el temor a que no se cumplirá, o el sufrimiento de lo que no ha sido, o apatía, ira, frustración o sentimiento de culpabilidad.

La parte inferior del Mapa muestra que la culpa va acompañada de auto-odio. Manteniendo la sexualidad en este nivel lo enlazas a una visión del mundo de pecado y sufrimiento, de desesperanza y tristeza. Desde un punto de vista inferior, todo el tema de la sexualidad se convierte en aterrador.

El sexo se vuelve competitivo cuando se utiliza de una manera seductora, o en el campo de energía manipulador de la competencia. Utilizado como un símbolo de estatus, la atracción sexual se convierte en un símbolo de 'poder' ilusorio, y el ornamento de la persona humana se convierte en un símbolo de estatus y otra forma de controlar, manipular y tratar de influir en la propia sensación de autoestima. La preocupación, la ansiedad, la vergüenza, el querer y el resentimiento surgen de este campo de energía, que a menudo conduce al odio. Por lo tanto, hay apuñalamientos, asesinatos y suicidios violentos basados en la pasión, la seducción y la manipulación de uno a otro, junto con las triangulaciones de las situaciones y la explotación inconsciente que se produce sobre la base de este deseo y atractivo. La negación de esto es visible, junto con el desprecio (por ejemplo, 'ramera', 'puta', 'perra', etc, o la música rap carnal).

También se da la soberbia sobre la moralidad sexual, que es vista como desprecio, rechazo o conflicto religioso. Las personas orgullosas a menudo mantienen toda la sexualidad desde un punto de vista despectivo "bajando la vista" y ven a quien se entrega a ese tipo de actividad como siendo degradado por una naturaleza animal baja. Ellos suponen que todos los demás son dirigidos por ella de la misma manera en la que ellos lo son. Las personas que mantienen un desprecio por la sexualidad están proyectando su propia forma de ser con ella a los demás y diciendo, "¿no son carnales? ¿No son animales?"

En contraste con estos puntos de vista, el sexo de alta energía, de un campo de energía diferente y una manera diferente de estar con él, trasciende todos estos problemas, -de competencia, frustración, miedo, culpa, remordimiento, preocupación y ansiedad. ¿Cómo podemos imaginarnos disfrutando con el esfuerzo humano que se está produciendo en

todo este campo de energía, mientras que secretamente sientes que Dios va probablemente a castigarnos por ello, porque la visión de Dios que surge de este campo es punitiva? Ciertamente estamos separados de Él, y si tenemos algún disfrute o felicidad, muy probablemente exista una expectativa o represalia al final.

Algunas personas no pueden soportar la intensidad de este conflicto entre una urgencia impulsiva biológica, una necesidad psicológica, y una religión, así que simplemente la evitan por completo a través del ateísmo, que sólo elimina la culpa. Tienen que dejar su visión de Dios y la religión, o dejar su sexualidad. Para algunas personas, este es un conflicto imposible de resolver, y muchos de ellos terminan siendo ateos ya que no hay manera de que ellos manejen su humanidad y su visión de Dios.

¿Cómo puedes apartarte y no ser atropellado por el conflicto a fin de experimentar estas experiencias a partir de un campo de energía diferente? Vamos a ponerlo en contraste con un campo de energía cariñoso, con la sexualidad como una expresión de cariño, como una sensación de vitalidad, y de estar con la verdad de lo que uno es. Con el fin de tener ese tipo de experiencia, uno ha de dejar el campo de la energía inferior en el que el sexo se está realmente experimentando como un fenómeno físico local. Entonces hay todo tipo de preocupación por la anatomía, como la preocupación de los hombres con su aptitud como pareja sexual, y en las mujeres al centrarse en los atributos físicos del cuerpo.

Junto con el aspecto físico, hay emotividad y el sentimentalismo. La emotividad además físicamente es la expresión del amor, -el 'loco, apasionado' lo adopta y es la expresión de la emotividad de querer y desear. "¡Oh, cuánto te quiero! "Oh, cómo te añoro!" "¡Oh, debo tenerte", y la emoción de todo eso es lo que el cine y los medios de comunicación a menudo retratan. Si uno deja esas percepciones, ¿qué tipo de experiencia es posible? ¿Qué tipo de experiencia sucedería si el sexo ya no fuera sólo local o negativo? ¿Cómo sería percibido si sucediera salido del corazón, salido de un campo de energía de 500, salido del espacio del ser con la realidad y la verdad de lo que uno es?

En primer lugar, es necesario hablar de cómo dejar este campo de energía, de qué forma evitar el ser atropellado por el, como experimentar el sexo sin conflicto, y cómo trascender el ansia de este campo de energía que causa todos los problemas. ¿Cómo podemos experimentarlo a partir de un nivel mucho más elevado?

Hay una técnica que ha funcionado con los problemas de peso, con el dolor, y con una gran variedad de enfermedades. El principio básico funciona igual sin importa cuál sea la situación. Cuando la energía, la sensación, la expresión, o el deseo surgen, en primer lugar, deja de etiquetarlo o llamándolo de ninguna forma. Deja las fantasías, imágenes y representaciones, y en su lugar, permite la experiencia de lo que es y las sensaciones de lo que ocurra. Al dejar ir esas resistencias, progresivamente disminuyen. Los campos de energía del plexo solar del deseo, el ansiar y el querer finalmente se agotan.

Al observar el querer, es evidente que no es realmente una experiencia placentera. No es placentero estar de pie frente a la ventana de la tienda, mirando lo que hay dentro con el sentimiento de quererlo, desearlo, y el ansia frustrada. Si lo observamos y cancelamos el contenido de 'eso', ya

se trate de diamantes, un abrigo de piel o el cuerpo de alguien, nos damos cuenta de que la experiencia en si es desagradable. Querer y no tener, especialmente en este momento, es desagradable. Querer un filete y olerlo mientras se cocina, pero no poder comerlo es realmente frustrante. Si un filete se sostiene delante de la nariz de un perro y no se le permite comerlo, ¿qué está experimentando? ¿Está experimentando la felicidad? ¿Está contento de estar vivo? Si esto continua el tiempo suficiente, el perro terminará con ira y rabia ante la frustración de su deseo. No es una sensación agradable.

La ilusión es que el deseo en si es el que trae el sexo a nuestra vida. En realidad, justo lo contrario es cierto. El querer y desear están bloqueando que el sexo entre en nuestra vida, así como también el pleno disfrute del mismo cuando este se presente. Dejando de resistir este anhelo, todos los deseos que han sido reprimidos y suprimidos aparecen. Si se les permite acaban por ser liberados, y fluyen sin hacer nada al respecto, sin oponerse o resistir a la experiencia de ello, comienzan a descomprimirse. Con el tiempo, porque hay una cantidad limitada, finalmente se detienen por completo. Cuando el ansia, el deseo, la obsesión, la compulsión, y la adicción a querer y anhelar lo físico se disipan, estamos en paz. ¡Qué pensamiento tan impactante! Donde había deseo, ansiedad, querer y frustración; donde había una sensación de carencia, de 'no tener'; y una baja autoestima porque no era gratificante, ahora hay en cambio un estado de paz.

Lo mismo sucede cuando dejamos de resistir los antojos en las comidas y el deseo y el apetito de comer todo el tiempo. Esa avidez finalmente se deja. Estas no son más que las variedades de la codicia. Puede ser codiciada cualquier cosa externa. Lo que el mundo llama sexualidad es a menudo realmente una avidez, un querer, un eterno desear que recorre y domina a la gente y sus vidas.

En lugar de eso, existe un estado interior de paz y serenidad. Es como si toda la cuestión hubiera sido manejada y ya no fuera un problema. ¿Cuál es el problema ahora? No hay ningún problema. Ya no nos vuelve locos o insulta nuestra integridad o a nosotros. Ya no tenemos que vendernos a nosotros mismos o sentir que tenemos que intercambiar o comerciar con nuestro cuerpo o nuestra expresión sexual en la interminable negociación que se produce entre hombres y mujeres. Ya no existe el tentar con ello, la retención, el regalo por ello, el "Ahora me debes", o el "Ahora me has pagado", o el "Yo he pagado tu cena, ahora dame tu cuerpo. "Los interminables intercambios y negociación llegan a su fin. Ahora estamos libres de ser manipulados por eso. Recuerda que cuando manipulamos a los demás, estamos siendo a cambio igualmente manipulados.

Cuando dejamos de manipular por medio de esta variedad de la sexualidad, significa que ya no podemos ser manipulados tampoco por ella. Nos volvemos más libres una vez que estamos no apegados y nos movemos al campo para enfrentar y tratar este problema. Cuando nos enfrentamos y lo tratamos, llegamos alcanzamos el no apego y a estar liberados en lugar de atrapados.

¿Cuál es el estado de liberado? Significa ser tan libre que si algo sucede en nuestra vida, es increíble, y si no sucede, también está bien. Ser libres significa estar en el nivel de la elección. Entonces ya no andamos por el mundo de la manipulación. Cada cartel ya no nos envía a la tienda a comprar

goma de mascar o lo que sea que la bella chica esté vendiendo. La voluntad de trascender la limitación nos lleva a la aceptación y nos permite sentirnos válidos y seguros. El sentirnos válidos surge del conocimiento interior de que de alguna manera una cuestión ha sido finalmente contestada por la vida.

Donde hubo frustración, ahora hay libertad, y con ella la sensación de ser válido como ser humano y tener confianza. Hay mucha más voluntad de comenzar a desplazarse hacia el cariño. El mundo comienza a parecer más amable. Si el sexo es deseado y frustrado, el mundo apenas parece amistoso. Al entregar el deseo y sus imágenes mentales asociadas y fantasías, el mundo comienza a parecer más amable y armonioso, lo que permite la libertad de disfrutar de las oportunidades para la expresión sexual.

A medida que avanzamos del deseo a la aceptación, nos movemos en un campo de energía en el que comenzamos a aproximarnos a la felicidad. Estamos comenzando a ser felices y una sensación de suavidad y sentimiento realmente bueno sobre nuestra conducta y nuestro ser. Esta cariñosidad es el comienzo del cuidado que apoya la voluntad de perdonar. Existe la capacidad para experimentar nuestro ser en este campo de la conducta desde un punto de vista diferente. El campo de energía entonces resuelve todos los problemas que surgen en los campos de energía más bajos.

Como se ha dicho anteriormente, todo es experimentado en la conciencia. Por ejemplo, si nuestra conciencia estuviera coloreada de azul, entonces todo se experimentaría azulado. Si nuestra conciencia estuviera coloreada de rosa, entonces todas nuestras experiencias se experimentaría rosada. Del mismo modo, la negatividad también colorea toda la experiencia de nuestra vida sexual. Venir de la carencia es característico de los campos energéticos inferiores; por lo tanto, todo es experimentado en tanto que dar y recibir. Querer significa el intercambio de dar y recibir, por lo que oímos expresiones sobre la vida sexual de los chicos adolescentes cuando se reúnen en el vestuario, como por ejemplo, "¿Conseguiste algo anoche?"

A medida que ascendemos de los campos de energía inferiores del dar y recibir, aparece el campo de la energía medio del 'hacer'. En este caso, la gente está preocupada por la acción del sexo. "Vamos a hacerlo", es la expresión. Por lo tanto, el estilo de como 'hacerlo' se convierte en la preocupación. Como resultado, se dan infinitos manuales de sexo y el hablar de cómo hacerlo. Algunos de los más modernos incluso con un poco de amor. Ese es a menudo considerado solo como romanticismo y algo que las mujeres necesitan para tener sexo feliz.

El campo de energía de la acción tiene que ver con lo bien que uno 'lo hace'. Como resultado de ello, las personas se vuelven ansiosas sobre su desempeño. Si el sexo es algo que 'hacemos', entonces deberíamos hacerlo bien en nuestra sociedad. Por lo tanto, existe toda una idea de competitividad y el rendimiento. De la ansiedad por el rendimiento proviene la frigidez, la falta de deseo, y diversas formas de impotencia en las que existe la inquietud sobre el como 'hacerlo'. "¿Le gustará a él la forma en como lo hago?" "¿Le gustará a ella la forma en como lo hago?" "¿He satisfecho a la otra persona?" Se convierte en algo redefinido como una forma de atletismo.

Con el tiempo, la sexualidad se convierte en una forma de cómo estar con alguien. Es una manera de compartir nuestro ser con esa persona. No es lo que damos y conseguimos; no es cómo lo llevamos a cabo como si se tratara de una escala de calificación. En su lugar, se convierte en una forma

de estar con la persona en el que todo el sistema de trueque se desvanece. Cuando ya no lo vemos desde una posición inferior, toda la cuestión de las culpas cae y desaparece, y las cuestiones morales son respondidas. Amar significa una conexión del corazón, la apertura de un espacio y un modo de estar con esa persona.

Surge el temor de que si nos desprendemos de nuestro deseos y lo que queremos, significará que van a desaparecer de nuestra vida. La investigación, la experiencia, y la práctica clínica demuestran que lo opuesto es verdad. El desear y el querer crean una resistencia. Lo que queremos y deseamos también establece una resistencia en la otra persona. Cuando un vendedor se dirige a un hombre con su estilo vendedor, la gente ya sabe que va a querer venderle algo. Cuando vemos que nos quieren vender algo, surge una resistencia que contrarresta lo que está pasando en los campos de energía más bajos.

Entregar lo que se quiere crea un espacio para que el campo de energía de la vida entre en el cuerpo y abra el corazón. Al dejar ir el campo de energía inferior se abre el camino para que el campo de energía superior se exprese a través de la apertura del gozo; la alegría y el cariño. Hay, pues en la relación, el deseo de la felicidad y el placer de apoyar la experiencia de la otra persona. Se da la compasión en el acto sexual. Ya no hay preocupación sobre la ejecución o la moralidad. Desde el campo de energía del cariño, el amor del sexo reemplaza a desearlo y quererlo.

El amor es imparcial. Es consciente de la inocencia intrínseca y naturalidad. Ahora ve incluso a los animales desde una perspectiva diferente, al ver la expresión de la gracia de la animalidad. Cuando es aliviado lo negativo, el condenar, el campo de energía moralista, es posible experimentar la increíble belleza, perfección, y, de hecho, el carácter sagrado de la expresión de nuestra vitalidad, -la emoción, la alegría, y la experiencia del campo de energía de nuestra vitalidad. Se experimenta como la sexualidad del amor y el amor de la sexualidad en tanto que una expresión del amor.

Por el contrario, el desear parece traer consigo todo un campo de energía que incluye culpa, apatía o tristeza, y luego frustración, miedo, ira, soberbia y ansiedad por el acto. Cuando estamos libres del ansia y del deseo, entonces nos liberamos de la culpa y el remordimiento, del anticipar que tal vez no suceda, y de todas esas energías que surgen casi en masa, casi como una unidad. Con la madurez, la integridad de la relación se vuelve cada vez más importante, junto con el reconocimiento cada vez mayor por la felicidad de la otra persona.

En los niveles inferiores de conciencia, la gente no experimenta el campo de energía de la otra persona; Experimentan su propia energía. El atractivo sexual, por sorprendente que pueda parecer, no se origina en el mundo exterior. Es algo que se proyecta en el mundo. En una sociedad, ser extremadamente delgado es atractivo. En otra sociedad, ser regordete es atractivo, o ser morena o rubia, o tener un hueso atravesando la nariz, o muchos anillos alrededor del cuello, o lóbulos de las orejas largos, o símbolos pintados en la cabeza o el cabello recogido. Todos estos tipos de ornamentación del cuerpo humano son sólo proyecciones de las propias imágenes propias que están siendo mantenidas en el interior. Las personas son el origen de su propia sexualidad.

Del cariño surge el deseo de experimentar la energía de las otras personas. En ese espacio libre, la masculinidad y la feminidad son mutuamente atractiva. Es como si el hombre universal estuviera con la mujer universal, trascendiendo la personalidad. En lugar de una experiencia física localizada, ahora hay sentimientos muy diferentes de expansión y la unidad que surgen de estar con la energía de la otra persona. Quizás un segundo antes, no había ninguna idea de sexo en la mente de ninguno de ellos. La pareja está esperando que salte la tostadora. Entonces se dan un abrazo que se realiza en un campo que es claro. En otras palabras, la pareja ha dejado cualquier retener, resentimiento, o cualquier cosas que estaba obstruyendo a su ser con los demás. Del mismo abrazo surge un deseo que es ahora de una naturaleza totalmente diferente. Es el deseo de estar y experimentar con esa persona y su energía. La espontaneidad no surge del deseo sino del espacio de la vitalidad esencial y la energía de estar con la otra persona. Es una experiencia difusa, en general, y hay alegría y agradecimiento por la oportunidad de estar con esa energía. La elevada alegría y el placer de ello trae un sentido de la totalidad de plenitud.

En el momento en que el deseo alcanza este tipo de campo de energía, está ya a la vez completado. Por ejemplo, si el teléfono suena y toda la preparación se interrumpe, puede caer al instante, sin sentimiento de pérdida. No hay ningún sentimiento de pérdida debido al sentido de plenitud del corazón, -la unidad, la unificación-, ya ha ocurrido. Fenómenos maravillosos suceden en la vida cuando dejan de recorrernos apetitos particulares. Cuando esto sucede, es como si la experiencia estuviera completa en todo momento, a cualquier hora.

Con la reducción de peso, si dejamos y desaparece el hambre, el deseo de comer, y el ser recorridos por el hambre, la sensación de querer y desear comer ahora surge de la propia comida. Cuando nos sentamos a la mesa, todavía no hay sensación de hambre o apetito, pero a medida que empezamos a comer, el placer es enorme. Si, sin embargo, suena el timbre de la puerta justo en mientras estamos comiendo un bistec, podemos dejar de comer y estar con un amigo, sin sentir pérdida o carencia. Es como si la plenitud acompañara al disfrute. En lugar de venir de un querer, es casi como si sólo estuviéramos de este lado de la experiencia y tratáramos de empujar el siguiente segundo. Sabemos como es eso en el sexo, cómo es comiendo, -siempre estamos anticipando el siguiente bocado, la siguiente sensación. Siempre estamos anticipando. Es como estar llegando, así que siempre hay un flujo interno entre lo que está sucediendo en este mismo instante y lo que deseamos, queremos, y anhelamos que suceda en el siguiente instante.

Cuando el querer, el anhelar y el desear se liberan, surge la sensación de estar en el momento exacto para que cada momento sea total y completo en sí mismo. Debido a su integridad, se puede detener en cualquier segundo sin ningún sentimiento de pérdida. En un estado de energía muy elevado de alegría y dicha, no hay sensación de pérdida. Alguien puede apagar el programa de televisión que se está viendo sin ningún sentimiento de pérdida. Esto se debe a que estamos experimentando, sin control de la anticipación. La naturaleza de experimentar surge de la plenitud en todo momento. Para estar con esa persona ahora, para sentirse en armonía con su energía, para sentir aceptación, para sentir la vitalidad de esa unidad, ya se ha completado en el mismo momento de su experiencia. No `ha de' continuar la experiencia



como consecuencia de proyectar la plenitud en el anticipado futuro. El placer de comer es perfecto sin la anticipación del siguiente bocado. En los campos de energía de la conciencia inferior, la vida es experimentada como pasando de lo incompleto a lo completo. En los niveles superiores de conciencia, la vida se mueve de lo completo a lo completo.

Al dejar ir el desear permitimos que la experiencia esté completamente en un estado de unidad y plenitud. Cada momento parece ser que surja espontáneamente por sí mismo. Al abrazar, la experiencia está ocurriendo de manera espontánea. Es como si fuéramos participantes del desarrollo de una película. Esto se debe a que has vuelto apropiarte de la fuente. En lugar de situar la experiencia fuera de nosotros mismos como algo a conseguir, la hemos reconocido como algo que somos. Es nuestra forma de ser con esa forma por nosotros mismos. La experiencia viene de dentro, por lo tanto, no existe entre lo que somos y la experiencia.

Desde un campo de energía inferior, nos experimentamos a nosotros mismos como separados 'aquí', y lo que es deseado es por encima 'allí'. El deseo es entonces descrito como algo que de alguna manera lo atraviesa, reduciendo la distancia y el espacio, pero siempre existe esa sensación de espacio entre lo que pensamos que somos y lo que queremos. Nuestro desear y lo que queremos están dualísticamente separados como sujeto y objeto. A medida que lo dejamos y nos liberamos de eso, entonces comenzamos a experimentar la vida como espontáneamente desplegada por sí misma. Comenzamos a reverenciar la naturaleza de esta experiencia. Se convierte en el estado descrito por los místicos.

¿Qué es un místico? Es una persona que realmente deja de desear y está experimentando la integridad y la totalidad segundo a segundo, y en el, la exquisita belleza, reverencia, y santidad. Ahora, la relación se convierte en una expresión de lo que es sagrado, y el disfrute de una exquisita sensación de vitalidad. Es como si hubiéramos trascendido el mundo. ¿Cómo se hizo eso? Se podría decir que el mundo es aquello que está en constante cambio, aquello que empieza y termina, lo que está limitado, y lo que nos limita. Si nos identificamos con él, entonces limita nuestra experiencia a ese querer y deseo local. Si lo dejamos de lado, entonces el campo de energía que comienza a llegar a través del corazón nos une a esa otra persona en una alegría espontánea, lo que significa que realmente hemos trascendido el mundo porque ahora la energía que estamos experimentando es infinita.

Por experiencia, la experiencia sexual ahora se expande. En lugar de un fenómeno genital local, la experiencia se amplía a lo largo de todo el cuerpo. Desde todo el cuerpo, ahora comienza a expandirse al espacio alrededor del cuerpo. Parece como si toda la habitación estuviera teniendo un orgasmo. Parece como si una especie de un espacio infinito fuera la fuente, y el cuerpo no fuera más que lo que sucede en ese espacio. El cuerpo se vuelve como una marioneta que está representando lo que sucede en un reino invisible que es infinito. La energía que está siendo experimentada es ilimitada porque el amor es ilimitado.

Si miramos a nuestro alrededor, vemos expresiones de amor por todas partes. No tienen principio ni fin. No tienen ninguna limitación. Lo único que nos limita es nuestra voluntad de experimentarlas y de estar abiertos a ellas. Es como un océano infinito, así que cuando nos abrimos a ellas al dejar ir aquello que se les opone, nos convertimos en una expresión de ese amor.

Entonces se experimentan como un espacio infinito que trasciende la personalidad, así como el tiempo y el espacio.

El mejor afrodisíaco es esa sensación interna de la vitalidad, y a medida que esa vitalidad se intensifica, es como si se despertara a la totalidad del todo en nosotros. Esa sensación de amor y bondad es el mejor de todos los afrodisíacos. Estamos hablando del erotismo del corazón en lugar de la sexualidad del cuerpo. El corazón todo lo abarca, lo difumina, y todo lo incluye, y genera una intensa sensación de vitalidad. Existe ese exquisito placer en la experiencia de nuestra propia existencia expresada ahora en el campo de energía de estar con alguien cuya energía partimos, y sin embargo, es su polo opuesto. Esto le permite al hombre experimentar su propio lado femenino. Después se apropia de la experiencia del abrazo. La mujer experimenta su campo de energía dentro de sí misma, regresando a ella a través del hombre, y se da esa sensación de unidad y plenitud en la magia de ese abrazo. La magia es la unión de estos dos campos de energía, lo masculino y lo femenino, como expresión de su unidad de esa intensa sensación de vitalidad y alegría.

La re-contextualización resuelve los problemas de los que el hombre habla y tienen que ver con la sexualidad, ya que, en la sutileza de esa experiencia interior está la reconexión con la alegría de nuestra inocencia. Toda la cuestión de si Dios aprueba sexo desaparece.

En la experiencia de esa vitalidad, unidad y alegría, a medida que se sube al estado infinito de paz interior y plenitud (ya que la plenitud es paz), se encuentra que la paz es esa sensación de absoluta unidad y la reincorporación a la unidad. En la sexualidad que surge del corazón está el retorno a la experiencia ser pleno. Es la cualidad mística de la trascendencia, una sensación ilimitada de estar en todo lugar.

Cuando esa sensación de unidad sucede, es como si trascendiéramos todo el tiempo, como si hubiéramos sido todos los hombres siempre y todas las mujeres siempre. Nos apropiamos de la fuente; somos aquello de lo que la experiencia surge. Ya no estamos en el efecto, sino en la expresión de ello, con su increíble carácter sagrado y belleza. Se da la sutileza de esa experiencia interior al buscar en nuestro interior.

¿Cómo podemos practicar esto? ¿Suena como a fantasía, como a místico o irreal? ¿Suena místico, tal vez, y realmente no es cosa de hombres y mujeres? Hay ciertas formas prácticas en las que uno se puede introducir. Una manera de desenfocar la localización física del cuerpo surge de la antigua técnica tradicional de meditación de enfocar tu atención en un punto a unos 2'5 cm debajo de tu ombligo y mantenerla allí durante toda la experiencia. Haz la prueba. Ese es un punto que los japoneses llaman el 'hara'. Se utiliza en las artes marciales, donde para enfocar o centrarse. En lugar de prestar atención a los movimientos del cuerpo, las manipulaciones y las infinitas ansiedades, concéntrate y fija la atención en ese lugar una pulgada por debajo del ombligo. Mantén tu atención allí sin importar lo que esté pasando, y encontrarás que eres algo que ahora está retirado. En este estado, te conviertes en un participante / observador autónomo. Ahora sucede espontáneamente dentro de ti, pero en lugar de estar centrado en lo local, ahora lo estás experimentando desde un campo de energía más generalizado. Trata esto como una manera de pasar de la experiencia local a

la del corazón. Sólo tienes que desplazarte a ese punto llamado "hara" y notar el cambio en la calidad de la experiencia.

Cuando salimos de lo local, nos desplazamos a un campo de energía diferente. Toda la experiencia es entonces de expansión, una experiencia expandida mucho mayor en intensidad, mucho más satisfactoria y gratificante, y como consecuencia de ello nos sentimos alegres y agradecidos en vez de satisfechos. La diferencia es la gratitud, que es similar a la alegría. En vez de la satisfacción del deseo, que a menudo deja a la gente con una sensación de pérdida, hay tristeza. ¿Por qué le deja a uno la sensación de tristeza, pérdida, estar incompleto y carencia? Es el resultado de situar el origen de nuestra sexualidad en algún lugar del mundo en lugar de volver a ser dueños de ella como parte de aquello que somos. La sensación de inocencia que surge entonces nos pone de nuevo en el Jardín del Edén como si no hubiéramos comido la manzana del árbol del bien y del mal. Es como si nos sacara del campo de la carnalidad y nos pusiera de nuevo en el campo de la inocencia y la consciencia de la verdad de lo que realmente somos. Es, por tanto, una de las mayores experiencias humanas.

Esto demuestra el principio de que no son los acontecimientos de la vida o lo que está pasando, sino la forma en la que ellos contextualizamos lo que determina la naturaleza de la experiencia, ya sea esta un inductor de culpa, de frustración, algo que nos provoque ansiedad, una disfunción de tipo neurótico, o una de las mayores experiencias humanas.



## **CAPITULO 7**

### **El Proceso de Envejecimiento**

¿Cómo afecta la relación entre cuerpo, mente y espíritu a la correlación con el proceso de envejecimiento? Aprender a identificarnos con el aspecto de nosotros mismos que es real y dejar esas identificaciones con lo que es irreal.

¿Dónde está experimentando el hombre las experiencias? Cuando nuestra investigación abordó esa área, se constató que no estamos sujetos a muchas cosas que el mundo afirma que son inevitables.

El envejecer es una serie de identificaciones, así como de programas, estereotipos, patrones de comportamiento y secuencias de comandos. Lo que experimenta la vida no tiene edad ni está sujeto al envejecimiento. Hemos de preguntarnos si somos aquello que estamos viviendo, o si somos experimentadores. Ahí están los mitos de mediana edad, los patrones de salud, los patrones sexuales y los problemas del sobrepeso que supuestamente ocurren en la mediana edad para considerar, así como afirmar que el cuerpo hace lo que la mente cree, junto a lo físico en relación a eso. Se tendrán en cuenta varios hechos e ideas, tales como el hecho de que el cuerpo está realmente en el efecto y no en la causa y está sujeto a lo que uno mantiene en mente. Hay libertad de elección para elegir estos diferentes patrones. Está el de adoptar una estructura familiar y social y la influencia que tienen sobre los pensamientos y creencias acerca de la longevidad.

Sentir que tu vida es una contribución o un compartir produce un cambio y es de valor. Hay algunos experimentos de hipnosis a revisar, junto a algunas cosas un poco extraña que han ocurrido en la ciencia, como un ejemplo clínico llamado 'progeria', y lo que significa para nosotros. El envejecer se considerará como una clase de fenómeno. También veremos el sexo y la edad. El campo del envejecimiento preocupa a todo el mundo a medida que se hacen mayores, y los hechos y fantasías pueden ser examinados y redefinidos utilizando el conocimiento de la naturaleza de la conciencia misma.

El Mapa de la Conciencia ofrece nuevamente una orientación para el tema de la conducta humana y 'quién soy'. A revisar, el gráfico es un modelo numérico que muestra puntos de fortaleza relativos, las direcciones de los campos de energía de los niveles de conciencia, y su poder relativo, partiendo de la muerte en cero a la Paz en 600, por ejemplo. La Apatía en el 50 es más débil que el miedo en el 100. El Miedo tiene mucha menos energía que la del Coraje en 200.

En Neutral, todo está bien pero hay menos energía que en el Amor en 500. Por debajo del nivel del Coraje, o la capacidad de saber la verdad, todos los campos de energía están en sentido negativo, y por encima de este nivel crítico, todos los campos de la energía ascienden. En otras palabras, los campos energéticos positivos son aquellos que nutren, apoyan y valoran la vida, y lo mantienen como algo sagrado.

Los campos de energía por debajo de 200 se oponen a la vida, no apoyan la vida, y de hecho, en la parte inferior de la tabla, se vuelven muy destructivos. La pérdida de energía, la pérdida del espíritu, la deflación, el atrapamiento, la inflación y la expansión son todos ellos procesos negativos y

llevan a ver el mundo de una manera negativa. También llevan a ver a Dios de una manera muy negativa, o incluso niegan la Divinidad.

Es necesario replantear la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu para ver lo que esto significa realmente, ya que es muy importante al observar el proceso del envejecimiento. Es necesario conocer y comprender a través de la propia reflexión interior y la contemplación que el cuerpo es incapaz de experimentarse a sí mismo. Esto no podemos nunca repetirlo con demasiada frecuencia. El cuerpo no tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo. El conocimiento sobre el cuerpo y lo que está pasando en el surge de sus sensaciones, pero las sensaciones en sí y por sí mismas no tienen la capacidad de experimentarse por ellas mismas. Esa experiencia tiene que ocurrir en algo que es mayor que el cuerpo y sus sensaciones, su mecanismo sensorial, y la misma mente. Es por la mente que uno está consciente de lo que está pasando con las sensaciones. Las sensaciones revelan lo que está sucediendo en el cuerpo.

La mente por sí sola, por curioso que pueda parecer, no tiene la capacidad de experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su propia pensatividad; un sentimiento no puede experimentar su propia sensibilidad; un recuerdo no puede experimentar su propia memoridad. A fin de que sea experimentado, tiene que ser experimentado por algo que es mayor que todo ello, y eso es el campo de energía de la Conciencia, que es mayor que la mente y más inclusivo.

La Conciencia, por sí misma, y cómo sabemos lo que somos conscientes, proviene de un campo infinito, sin límites, que se llama conciencia. Es debido a la conciencia que sabemos lo que está pasando en la conciencia. Es debido a la conciencia que sabemos lo que está pasando en la mente. Debido a la mente, somos conscientes de lo que está pasando con las sensaciones. Debido a las sensaciones, somos conscientes de lo que está pasando en el cuerpo. En consecuencia, aquello que somos, -aquello que es consciente, eso que realmente queremos decir con el último 'Yo' y el Ser infinito, y eso que es la conciencia, -está operativamente a muchos niveles apartado del cuerpo. Lo interesante es que el cuerpo expresa y hace lo que mantiene la mente. Uno está sujeto a lo que la mente cree. En otras palabras, el cuerpo, que es como un títere, está controlado por la mente, tanto consciente como inconscientemente. Pocas personas se dan cuenta del poder de la mente sobre el cuerpo.

Al mirar el Mapa de la Conciencia, podemos ver que el cuerpo físico tiene una energía relativa de 200 (lo mismo que la tierra). Los niveles de la mente son energías hasta los 400s inclusive.

El campo de energía del cuerpo es neutro, -no es ni positivo ni negativo. Al observar lo físico en el, un pensamiento mantenido en la mente con un campo de energía de 400 entonces dominará el cuerpo, que tiene un campo de energía de sólo 200. En consecuencia, las creencias, las ideas, los pensamientos, las configuraciones, los patrones y las secuencias de comandos que se mantienen en la mente son adoptados por el cuerpo y comienzan a reflejarse en el aspecto físico del cuerpo. Esto ha sido tratado en nuestras discusiones sobre la salud, la enfermedad y la entrega de las diversas enfermedades. Es importante tener este principio más en cuenta.

Más adelante en este capítulo habrán ejemplos físicos y formas de verificar el principio por uno mismo, por ejemplo, como deshacer el mito de la

mediana edad, todo la idea de la vejez decrepita, la idea de la falta de salud, y el sistema de creencias que todas estas cosas son inevitables y deben ser parte integrante del proceso mismo del cuerpo, poco a poco dándose cuenta de que en realidad están viniendo de la mente. Esto puede demostrarse con un examen clínico muy simple, como el de la hipnosis.

En hipnosis, por ejemplo, una persona de edad avanzada que es bastante tranquila en la oficina y dice: "¿Quieres que me sienta aquí? ¿Puedo sentarme aquí en esta silla?" Y él se sienta como si casi no tuviera la fortaleza y la energía para sentarse en la silla. Luego sometido a hipnosis dijo que tenía treinta y cinco años. Después se le indujo amnesia para que no recordara que estaba sugestionado. Cuando se despertó del estado hipnótico, se le preguntó: "¿Quieres un vaso de agua?" y él responde: "Sí, me gustaría un vaso de agua." Entonces se acercó a la fuente, tomó un vaso, lo llenó, se sentó, y el hombre viejo y débil se había ido. ¿Dónde están todos esos temblores y tembleques? ¿Dónde están la debilidad y la decrepitud? ¿Qué ha pasado con el hombre viejo y débil? ¡Parece haber desaparecido!

A través de este ejemplo clínico, se puede ver que a través del estado hipnótico, el cuerpo está reflejando exactamente lo que la mente cree, -la forma en que se encuentra, que mantiene, y su actitud hacia el cuerpo. El anciano está observando el cuerpo como si fuera frágil. Está preocupado con la idea de que pudiera caerse y romperse la cadera. En consecuencia, lo que mantiene en la mente lo lleva a su experiencia de vida.

Otro ejemplo es el caso de las personalidades múltiples, donde una de los personajes tiene puntos de vista totalmente diferentes de la otra acerca de la salud, la vida y el envejecimiento. El cuerpo refleja las creencias de la personalidad que sea dominante en ese momento. Si una personalidad cree que tiene asma, mientras sea dominante en el cuerpo, el cuerpo literalmente tendrá asma. Pero cuando esa personalidad sea reemplazada por una personalidad más agradable que no tenga esa creencia en enfermedades psicosomáticas, entonces el asma no estará presente y la persona no tendrá alergias. Por consiguiente, el cuerpo físico refleja también los sistemas de creencias inconscientes de uno.

Al observar cómo surgen esos sistemas de creencias, la mente primero concluye erróneamente que no tiene ninguna opción y por lo tanto cree que está en el efecto del cuerpo y del transcurrir del tiempo. En este caso, la mente está regalando su poder al calendario. Todo ello representa que el cuerpo debe necesariamente envejecer a medida que pasan los años.

Un ejemplo clínico muy interesante es la 'progeria', una condición genética en la que la persona progresivamente envejece y se convierte en anciana y muy vieja a la edad de cinco, seis, siete, ocho y nueve años y a menudo muere a los diez años literalmente de vejez decrepita. La muerte en realidad puede ocurrir en la tercera edad o en el lapso de tan sólo diez años naturales.

Si los años del calendario fueran la causa y el cuerpo físico fuera el efecto del calendario, no podría ocurrir tal cosa. Esta información se proporciona para comenzar a abrir la mente y ver que hay opciones y que eso que creemos, adquirimos, y permitimos que nos programen, ahora se convierte en la fuente, el programa y el guión, y que estos comandos comienzan manifestándose en el plano físico. Al ver lo que ocurre en el nivel físico, la mente, debido a su ingenuidad, llega a la conclusión de que la causa

está ocurriendo en el nivel físico. La mente ingenua ve la causalidad en el plano físico como 'A causa B causa C' en el plano físico, pasando el calendario y las estaciones. Por lo tanto, causando el proceso de envejecimiento del cuerpo en el nivel físico.

En verdad, algo de un nivel superior está causando secuencialmente tanto A como B como C. Si mantenemos el concepto en la mente de que A lleva a B lleva a C, luego en el mundo físico, veremos primero A, luego B y luego C. Por lo tanto, el cerebro izquierdo, debido a que piensa linealmente y proyecta sus concepto sobre los fenómenos del mundo, sostiene que A debe causar B debe causar C. Nunca sospecha que la causalidad de ABC está surgiendo simultáneamente desde un nivel completamente diferente.

El nivel de las causas, donde está el poder, es el nivel de la mente. El mundo de lo físico es un mundo de efectos. Crea el ABC. Si mantenemos un patrón en la mente de cómo vemos el envejecer y pensamos que así debe ser y suceder, creamos en el nivel físico el ABC, -la gente decrepita-, porque así es como veíamos a los ancianos en nuestra infancia. Estábamos convencidos de que así es como se verían cuando tuviera ochenta años; por lo tanto nos veremos así cuando tengamos ochenta años. Si buscáramos atrás en la mente de esa persona y viéramos sus imágenes de cómo veía el ser anciano, veríamos que son exactamente como las de la persona que está delante de nosotros, porque esa era su imagen de cómo veía el envejecer.

Un experto queriendo demostrar lo que la mente cree se hizo con los períodos menstruales de unas mujeres a las que se les puso una inyección y les dijo que iba a dar lugar a una omisión de su próximo período menstrual. Se les dio una inyección de placebo, y un ochenta y cinco por ciento omitieron su siguiente período y aproximadamente el quince por ciento restante experimentaron un largo retraso en su inicio.

Estos ejemplos no son excepciones. Nuestro interés se centra en el principio básico, que está funcionando en todo momento. La mente continuamente refleja los patrones y creencias de lo que está siendo mantenido en la mente. Estos ejemplos clínicos de la hipnosis y de experimentos de investigación son solo algunos ejemplos aislados que lo demuestran claramente. Podemos ver que bajo hipnosis, el cuerpo hará exactamente lo que cree la mente. Por ejemplo, un paciente puede ser hipnotizado y decirle que es alérgico a las rosas, y cuando se despierte, su nariz estornudará. Desarrollará la fiebre del heno y tendrá un ataque de asma allí mismo en la oficina. Este experimento se ha hecho históricamente muchas veces y está grabado en los anales del psicoanálisis. Esto está siempre pasando; ahora puedes volverte consciente de la constante programación que nos afecta. Las expectativas de la mediana edad y la avanzada y lo que se suponía que significaban son provocadas por la mente de su ingenuidad.

Como se mencionó anteriormente, uno de los principios básicos de la conciencia es su intrínseca inocencia. Dado que la mente es inocente, tenemos que empezar a verla con cautela y protegerla. Tenemos que llegar a ser como su madre. La mente es como un niño inocente que sale al mundo y cree todo lo que oye. Cree cada cartel, cada comercial, y cada comentario que la gente hace. Cree lo que ve. No tiene forma de evaluar y no tiene ningún sentido para discriminar. Tenemos que empezar a asumir la responsabilidad y decir: "Veo que mi mente es intrínsecamente inocente, y



debido a la inocencia de la mente del niño estará conmigo toda la vida, debería empezar a observar lo que ha estado adquiriendo."

Al examinar la vida de varios creativos, puede ver uno que característicamente viven hasta bien entrados los noventa, con frecuencia casándose a los ochenta y cinco años, e incluso teniendo hijos a los noventa. El Dr. John Diamond escribió un capítulo entero sobre esto y la energía de la vida en uno de sus libros, *Behavioral Kinesiology - Kinesiología del Comportamiento*. Él estudió los patrones de vida de aquellas personas que se dedicaban a la música clásica como directores, compositores e intérpretes, y encontró que todos ellos característicamente vivían y se mantenían productivos a una edad muy avanzada. Se acepta que un director de ochenta y seis años, pueda conducir a toda una orquesta sinfónica y tenga una mujer de treinta y cuatro años y un bebé en casa. Es algo que es aceptado en ese estilo de vida. Muchos humoristas y escritores viven hasta edades muy avanzadas, al igual que muchas personas que investigan y estudian física. Artistas como George Burns y Fred Astaire también vivieron una vida larga.

En otras palabras, la edad cronológica numérica no tiene poder dentro de uno mismo. Son nuestras creencias acerca de ello, cómo lo mantenemos en mente, y cómo nos arrodillamos ante todos los sistemas de creencias que lo acompañan y que hemos adquirido a través de los años lo que tienen poder. ¿Cómo es que algunas personas están bailando y actuando a los ochenta años, y otras personas con cincuenta y nueve están listos para ir a la tumba?

Tengo un amigo que, a los cincuenta y nueve años, parece que tiene setenta y cinco. Es como si la vida hubiera terminado para él. Él ya ha tenido dos operaciones de bypass coronario. La forma en que sostiene el mismo, -la debilidad y toda su postura corporal-, muestra lo que él cree que la vejez ha de implicar.

Lo primero es darse cuenta de que tenemos opciones. Podemos elegir ser diferentes y dejar los sistemas de creencias en nuestra familia. Podemos volver la vista atrás y empezar a buscar de donde vinieron los sistemas de creencias acerca de la mediana edad y el proceso de envejecimiento. ¿Qué los constituyen? Podemos buscar en nuestra propia infancia y ver como fue la relación con nuestros padres, y también buscar el momento en que tus padres eran de mediana edad. Al observar a nuestros padres de mediana edad, podemos recordar el patrón, que puede ser visto como una fotografía.

Para algunas personas, la mediana edad es tener una barriga cervicera, estar sentado en casa sintiéndose cansado y desanimado, viendo la televisión, y quejarse de la vida, con comentarios como: "No tengo la energía para eso." O llegar al pensamiento de: "Bueno, estás sobre la colina", y los hombres comienzan a darse guiños unos a otros. "Hey, George, ¿qué? ¿Estás un poco más de la colina?" refiriéndose a la mediana edad y el olvidarse de tener vida sexual. Todos estos programas se introducen en la mente impresionable del niño ingenuo que crea una imagen en la que la madre parece estar cansada y desaliñada. Ya no se preocupa por su apariencia ni se molesta en ir a la esteticista más porque la mediana edad para ella ahora significa una especie de retiro de la vida.

Entonces vemos a la gente con ganas de retirarse y sus puntos de vista, incluyen formas retirarse de la vida. La actitud es: "Vamos a ir a Sunset

Hills ahora y poco a poco esperamos que el salga el sol. Nos uniremos al club de los ancianos desahuciados, cada vez más débiles, y veremos como se van marchando". Esta es una opción. Sin embargo, George Burns no acepta esa opción, ni Alan Greenspan, o Fred Astaire. Ellos piensan como todos los grandes compositores y escritores, los políticos, y los poderosos que gobiernan este mundo que están bien entrados los sesenta, setenta y hasta los ochenta. A medida que se hicieron mayores, su poder, sabiduría y capacidad en el mundo se fortalecieron cada vez más, no se debilitaron. Observa todos los sistemas de pensamiento y creencias acerca de lo que se supone que sucede en el cuerpo, todos los pensamientos sobre lo que creemos que el envejecimiento podrá suponer.

Podemos ver nuestras fotos y la relación con nuestros padres. ¿Quisimos a nuestros padres? Resulta interesante que el amor pueda ser la razón de esa identificación. Y es debido a que amamos nuestros patrones después de todo. Si admiramos a nuestro padre, luego desarrollaremos ese patrón de mediana edad, nos identificaremos con el patrón escogido, no por razones negativas, sino por admiración, inocencia y amor por él, y por lealtad familiar. Lo mismo vale para la relación con los abuelos. Tenemos una idea de a que se parece la vejez.

Curiosamente, tuve una visión relativamente negativa de la mediana edad, pero también tuve una visión relativamente positiva de la vejez; por lo tanto, veía con ganas ese momento. A la edad de setenta y seis años, mi abuelo estaba poniendo un nuevo techo, y mi otro abuelo era un hombre digno y elegante, así que esperaba la vejez. Ese sería el momento en que nos podríamos poner nuestras mejores polainas y sombreros, vestirse con nuestras mejores galas, y vivir una vida agradable muy aristocrática. Por una vez, podríamos ser lo que somos en realidad. Terminará en poco tiempo, y por lo tanto no tendremos que satisfacer ya más a nadie. Podremos ser realmente personas elegantes y muy cariñosas, maravillosa, así que para mí, la vejez no era ninguna decrepitud vacilante. Sin embargo, si ha sido así para los demás, por lo que podemos ver que hay opciones. Se trata de como amamos y con que nos identificamos. Es toda la programación que recibimos de la televisión y las películas, junto con la imagen de lo que significa el envejecimiento. Los anuncios de televisión están diseñados para apelar a esos temores de la edad.

Por supuesto, que lo que tememos lo mantenemos en mente, y lo que mantenemos en mente tiende a manifestarse, por lo que los temores a la vejez, las mismas cosas que empezamos a temer, son las mismas cosas que comienzan a manifestarse. Es de gran ayuda volver a la idea de que existe la opción de que no hay porque adquirir ninguno de esos esquemas. Sea cual sea la imagen que adquiera se va a manifestar en nuestra vida; por lo tanto, tenemos que tener cuidado con lo que compramos. Nos convertiremos en los guardianes de nuestra mente. Buscamos en ella y vemos lo que se cree, y luego nos perdonamos por lo que recogió en los últimos años. No sabía de su propia inocencia, y por lo tanto recogió todos los programas, relatos y guiones, y sin darse cuenta, nos encontramos con que estábamos empezando a representarlos hacia fuera.

Si queremos saber las secuencias de vida que compramos en, todo lo que tenemos que hacer es observar nuestra propia vida y nuestro propio ser físico. El yo físico es un reflejo de lo que hemos comprado, y ni siquiera

podemos recordar haberlo hecho debido a la amnesia sobre los comentarios de nuestros tutores durante la infancia. La gente busca en su memoria y dice: "No recuerdo nunca creer tal cosa." En realidad, somos inconscientes la mayor parte de nuestras vidas y tenemos amnesia sobre la mayor parte de ella debido a las millones de cosas que le hacemos recordar. Lo que no nos damos cuenta es cuántos segundos hay en un día. ¿Te acuerdas de lo que pasó cada segundo de cada día? Somos afortunados si podemos recordar lo que teníamos ayer para desayunar. Por lo tanto, una gran parte de lo que sucedió en nuestra vida es operativamente olvidada de derecho ya que no está disponible para su recuerdo inmediato. Al examinar el cuerpo, podemos ver qué programas se seleccionaron; cuales eran sus sistemas de creencias; lo que se creyó que era valioso o querido, ni a la inversa; y que se temió y provocó la manifestación debido a que el miedo se estaba manteniendo en mente.

Los patrones del envejecimiento también siguen un fenómeno de determinada clase, y en las representaciones de la edad y el envejecimiento, está el aumento de la longevidad. Ahora es muy normal que la gente viva más tiempo, e incluso pensar que vivirán más tiempo, siendo enérgicos y funcionales hasta una edad muy avanzada. Ven la vejez como un momento de aumento de estatus y valor. Esto puede ser contrastado con una visión social diferente donde el poder y el valor salen de la fortaleza física, y los patrones de envejecimiento son más rápidos. Por ejemplo, en el área de los deportes, un participante de treinta y dos años se considera ya mayor, y, a los cuarenta y se le considera un viejo en el campo. Cuando ciertas clases de personas trabajadoras alcanzan la edad de sesenta y cinco años y se retiran, están acabados, y de sesenta y cinco en adelante, se da el patrón de ir al Sunset Hills, junto con la indolencia y la pérdida de energía, interés y vitalidad. Se abandona la vida como si retirarse de un trabajo significara retirarse de la vida. Es como si el trabajo fuera lo único que daba sentido y valor a la vida, y ahora que la persona ya no está clasificada como 'trabajador', ya no tuviera valor en el mundo.

Hay falta de verse a uno mismo de una manera más integral, holística, total y ver el valor como algo más que la productividad de la fuerza de trabajo y la capacidad de traer a casa el cheque de la nómina cada viernes. Se da el fallo de verse a sí mismo como nada más que un simple proveedor, o simplemente la madre de unos niños.

En las mujeres, el patrón del proceso de envejecimiento no comenzará hasta que los hijos crezcan y dejen el hogar. De repente, la madre se une a su marido en el patrón de retirarse de la vida. El padre se retira del puesto de trabajo, y la madre se retira de la crianza de los hijos. Ambos ahora son desempleados, y de menor valor a sus propios ojos. Aunque hacen algunos intentos esporádicos de ser de alguna utilidad para la sociedad, en realidad no lo creen. Por lo tanto, el proceso de envejecimiento puede volverse progresivamente más rápido, y muchas personas suelen morir a los pocos años de su jubilación.

Es importante mirar pronto la vida y constantemente desafiar estos sistemas de creencias con el fin de descubrir algo sobre nuestra vida que sea de tal valor que, ya sea que trabajemos, llevemos a casa el cheque de la nómina, criemos a los hijos, o sigamos una forma tradicional y sólida forma de vida Americana de clase media o no, la vida todavía tenga valor, y veamos

que estamos haciendo una diferencia en el mundo y que nuestra vida es importante. Existe una voluntad por compartir nuestra vida con los demás, ser una fuente de entusiasmo, y contribuir a la vida de aquellos que nos rodean. Tenemos que re-evaluar el valor de nuestra vida y re-contextualizarla, adoptar una forma diferente de ser con ella, y verla de manera diferente con el fin de darle una valoración diferente a nuestros propios ojos, aumentando así nuestro propio patrón de energía como consecuencia de una más positiva forma de ver la vida.

Anteriormente indicamos que uno está sujeto a lo que mantiene en la mente. Podemos identificar estos sistemas de creencias y patrones y saber que tenemos la opción de cambiarlos. La elección está disponible para cada uno de nosotros. Podemos estar muy activos y vigorosos en la vejez, podemos tener una vida muy importante y valiosa que sea muy agradable, y nuestra salud física puede seguir bien hasta el final.

Todo el mundo tiene secuencias y fantasías de vida y busca las ventajas de los diferentes programas. Esa es una de las razones por las que las elegimos. Es necesario tener en cuenta que estamos dispuestos a dejar de lado aquellos que no es beneficiosos para la ganancia y el beneficio que recibiríamos de hacerlo.

Nuestra vida, nuestro cuerpo, y lo que sucede en nuestra vida son proyecciones de lo que hemos estado manteniendo en nuestra propia mente. La sobre-experimentación es la proyección de nuestros propios sistemas de creencias en el mundo físico. Lo que mantenemos en mente se manifiesta, y tenemos una opción cuando vemos ese patrón. Empezamos a darnos cuenta de que si lo que experimentamos es el resultado de lo que mantenemos en mente, entonces podemos cambiar lo que experimentamos al cambiar lo que mantenemos en la mente.

Tenemos que intercambiar el sistema de creencias que mantenemos por la verdad de que somos seres infinitos y sujetos únicamente a lo que mantenemos en la mente. Cada vez que las creencias negativas surjan, hay que cancelarlas e insistir en la verdad. La conciencia colectiva, el campo de energía del mundo, ha de ser constantemente contrarrestado porque el mundo nos reprograma con él otra vez. Incluso puede volver debido a la audición de una observación casual. Se requiere vigilancia para deshacer todos los sistemas de creencias en la mente.

Lo mismo ocurrió con la visión y gafas. Llevé gafas bifocales durante cincuenta años. Por supuesto, se da el sistema de creencias en nuestra sociedad de que la mediana edad provoca cambios en la visión. Muchas personas comienzan a usar anteojos para leer a partir de la mediana edad, así que cuando pensamos en una persona de mediana edad, los vemos leyendo con gafas. La gente de las revistas para jubilados casi siempre usan lentes. Simplemente se presume que con la edad, una persona va a necesitarlas.

Bueno, yo ya tenía gafas porque tenía la imagen en mi mente del cliché intelectual, que era, usando gafas. Parte de la imagen que tenía en mi adolescencia incluía usar gafas. Por supuesto, si ya usamos lentes, se supone que nuestra visión empeorará con la edad, y que vamos a necesitar lentes bifocales. A finales de la mediana edad, sin duda vamos a necesitar trifocales.

Fue durante esta fase trifocal que estaba involucrado en este tipo de investigación y estudio. Un día estaba impartiendo mi clase sobre todas las enfermedades físicas que había dejado al utilizar estas técnicas de la conciencia. Probablemente había una lista de quince o veinte enfermedades diferentes, y entonces alguien dijo: "Bueno, entonces, ¿cómo es que usted todavía utiliza lentes?" Le dije: "Sabe, nunca pensé en eso." Nunca pensé que el globo ocular y su capacidad de ver, - todo el mecanismo de la visión-, sería una manifestación más de mis sistemas de creencias sobre el.

Observé los sistemas de creencias y empecé a cancelarlos, diciendo que soy un ser infinito que no está realmente sujeto a ninguna limitación, como la creencia de que necesito gafas. El proceso duró seis semanas, y no pude ver nada durante ese tiempo porque no llevaba mis gafas. Sin embargo, nunca me puse las gafas de nuevo, y durante esas seis semanas, mi movilidad estuvo un poco limitada por la incapacidad de no ver nada más allá de un par de metros delante de mí. Yo era miope, y también tenía astigmatismo. No pude leer nada, ni podía ver nada lejano.

Después de seis semanas de constante y consistentemente dejar ir esto, finalmente sólo lo entregué y me di cuenta de que parte de la técnica consiste en dejar de resistir que era un sistema de creencias. Entonces dije: "Bueno, Dios mío, si nunca voy a volver a ver, pues que nunca vuelva a ver." Y luego me dejé ir totalmente, totalmente entregado a un poder superior. Y entonces me dije: "Cualquiera que sea su voluntad que sea, estaré de acuerdo con ella."

¿Cuál es la voluntad de Dios para nosotros? La voluntad de Dios para nosotros es completa y total felicidad, la plenitud, y la unidad. Después de entregarse a la voluntad de Dios, de repente, en un instante, la visión regresó y fue absolutamente perfecto después de toda una vida de uso de lentes.

No importa cuánto tiempo hemos tenido un sistema de creencias. El sistema de creencias que estuvo presente durante toda mi vida y que, literalmente, limitó mi visión fue entregado hace muchos años. Este ejemplo es sólo una manifestación del principio en cuestión, lo que experimentamos en el nivel de la conciencia misma. El cuerpo es un reflejo de aquello que creemos, por lo que si nos dirigimos directamente a esos sistemas de creencias, hacia la propia mente, y a donde ello está siendo vivenciado, podemos deshacer los sistemas de creencias. Tenemos que la libertad y la opción.

Volviendo a los sistemas de creencias comunes acerca de la mediana edad, el envejecimiento y la vejez, dos cosas están ocurriendo. Existen los sistemas de creencias acerca de lo que implica el envejecimiento, y existe nuestra posición o la forma en que nos sentimos al respecto. En realidad, no son los acontecimientos de la vida lo que tiene importancia, sino su significado para nosotros. La importancia de un hecho o un acontecimiento viene de cómo nos sentimos al respecto, lo que crea un contexto. Crea una manera de ser y decide de antemano cómo nos vamos a sentir acerca de ese acontecimiento, decisión, o hecho.

En referencia al Mapa de la Conciencia, podemos ver que hay varios campos de energía y niveles de conciencia. La parte inferior del gráfico representa el nivel más inconsciente, el que está más lejos de la verdad y el que está más cercano a la muerte misma. En la parte superior, debido al incremento de la verdad, hay una alineación con la vida, con la verdad, y con

la sensación de vitalidad; en otras palabras, podríamos decir que en la parte superior está Dios.

Las emociones reflejan el campo energético de un posicionamiento, y de ahí viene una cierta visión del mundo, así como también una visión de un cierto tipo de Dios en este mundo. En la parte inferior del Mapa están los niveles de la energía más bajos, que conducen casi al suicidio pasivo. Muchas muertes por vejez no se deben a la propia vejez en absoluto, sino que son formas de suicidio pasivo, el resultado de haber renunciado a la desesperanza. Hay un sentimiento de culpa, como si la vejez, la decrepitud y la enfermedad fueran casi un castigo por los pecados o fallos de uno en la vida. Es como si uno mereciera todo eso, y proveniente del odio a uno mismo, la persona eligiera la destrucción. Ellos ven su vida y el mundo como la experiencia del pecado y el sufrimiento. Ellos realmente temen morir porque, debido a su culpabilidad, se imaginan a un Dios muy punitivo. Se da así un miedo a la vejez, junto con la opinión de que se trata de un proceso de destrucción, que proviene de este sistema de creencias en su vida que les permite caer en el dominio de este punto de vista destructivo.

Un campo de energía un poco por encima, pero todavía muy cercano al suicidio pasivo es el de simplemente dejarse morir por no preocuparse lo suficiente por el cuidado de uno mismo. Esto es el campo de la Apatía, con un nivel calibrado de 50. De nuevo, es una actitud negativa, una de desesperanza y desesperación en la que hay una pérdida de energía. En esta visión de la vejez, toda situación se considera sin esperanza. Es como si la parca, -el esqueleto montar a caballo portando una guadaña-, tuviera poder sobre nosotros, y pareciera que no hubiera esperanza para la vejez y todas sus condiciones y elementos físicos. Hay una pérdida de energía en esta visión del mundo. La pérdida de energía significa que, desde la desesperanza y la desesperación, no tenemos energía para manejar esta vida. Por lo tanto, vemos la vida personal y la vida en el mundo sin esperanza y vemos a Dios como indiferente.

El siguiente nivel de energía por encima desde el que ver la mediana edad o a los mayores es el del Sufrimiento. Esta es una visión muy común. Se da la tristeza por la mediana edad y el ver la ausencia de los jóvenes como una gran y terrible pérdida, -la pérdida del vigor; la pérdida de la propia vida sexual; la pérdida del atractivo físico y la capacidad sexual de seducción; y la pérdida de la agudeza mental, la posición y el poder en el mundo. El interminable sufrimiento sobre estas pérdidas percibidas deriva en la emoción de arrepentimiento, cuando uno ve la media y la avanzada edad como un declinar. La gente pierde las esperanzas en su propia vida y la vida en general. Se da la tristeza de la mediana edad. Ven en la vida, el futuro, y progresivo envejecimiento con tristeza. Parece como si Dios los estuviera ignorando y realmente no se preocupara por el proceso del envejecimiento.

El siguiente nivel de energía más elevado es el del Miedo, y esa energía puede ser utilizada de una manera positiva. Lo que la gente necesita temer son las consecuencias de esos sistemas de creencias negativos, y no la vejez. El peligro no es la edad en sí, sino los sistemas de creencias negativos que se han estado manteniendo en la conciencia. Sin embargo, la persona común y corriente teme la propia vejez y está llena de preocupación y ansiedad. El Sufrimiento tiene que ver con el pasado, y el Miedo tiene que ver con el futuro. La mente ve la vejez con miedo y tiene preocupación y

ansiedad por el futuro; por lo tanto, el mundo y todo el proceso del envejecimiento parecen ser aterradores. No parece haber ningún Dios en el que poder confiar.

El siguiente es el Deseo, y por el, el intenso anhelo y el querer cambiar todo esto. Un aspecto es el de convertirse en adictos a ser joven y ver que la vida está en la juventud. Se da pues un culto a la juventud que resulta en expresar su miedo a la vejez en un frenético deseo de aferrarse a la juventud. Algunas personas son incapaces de envejecer con gracia, como lo expresan a través de un comportamiento inapropiado, debido a su incapacidad para dejar de lado su deseo de ser jóvenes junto con el identificar erróneamente el ser jóvenes con la vida. La vida está presente en todas partes. La misma energía de la vida está en el niño, como también en la persona de 'edad'.

El siguiente nivel de energía es la de la Ira. Hay ira al pensar que uno está sujeto a, en el efecto de, y es víctima de todo el proceso del envejecimiento progresivo, y que el calendario tiene poder sobre la vida de uno. Estos son todos campos de energía negativa, y en la práctica, suelen mezclarse con otros niveles. Rara vez hay un solo nivel. La Ira se suele mezclar también con algo de tristeza, alguna desesperanza, y algo de culpa, y todos ellos tienden a suceder juntos. Existe la ira por la vejez y la frustración y el resentimiento respecto a ella. La gente odia y está resentida por el proceso de envejecimiento y la pérdida de la juventud. Hay muchos jóvenes que no han tenido buenas experiencias con sus abuelos y odian a las personas mayores; no quieren estar cerca de ellos. De la ira surge un mundo de conflictos y competencia, y la ira proyectada a Dios conduce a un sentimiento de culpa inconsciente y el temor de que Dios se vengará.

La negación es otra manera de enfocar el tema del envejecimiento, negándose a ver las opciones mencionadas anteriormente, y manteniendo una cierta arrogancia y posición inflada sobre el proceso. Este sería un posicionamiento totalmente negativo.

Todas estas cosas tienen que ver con la verdad, y para empezar a observarlas habría que permitir a la gente apartarse de las posiciones negativas. Serían capaces de dejar de resistirse a ellas, de estar unidas a ellas, de darles valor. Podrían ser liberados de estas posiciones, permitiendo así que la mediana edad y el envejecimiento del protoplasma empezara a verse bien. El Dios de ese tipo de experiencias podría ser un Dios de libertad. Habría libertad y la voluntad tal vez de ver que son el origen de lo que sucede en sus vidas. Ellos pueden decir que están de acuerdo con eso porque su intención ahora es averiguar la verdad sobre el proceso de envejecimiento. Ahora, la mediana edad, el envejecimiento, y el mundo comienzan a verse amigables. El Dios de ese mundo es prometedor y esperanzador.

Al avanzar hasta el nivel de la Aceptación, la gente comienza a volver a apoderarse de su propio poder. La voluntad de aceptar la verdad cambia ahora el campo de energía de negativo a positivo. La verdad es que somos el origen de lo que nos pasa en nuestras vidas. Somos origen, en virtud de la adquisición y posesión de estos sistemas de creencias; los traemos a nuestra vida. La verdad es que tenemos elección. En el momento en que vemos que hay una elección y empezamos a aceptar que, todo comienza a parecer armonioso. El Dios de este universo comienza a parecer misericordioso.

Ahora podemos pasar a un estado de amorosidad y comenzar a asumir la responsabilidad de amarnos realmente a nosotros mismos.

Podemos empezar a cuidar, apoyar y perdonarnos a nosotros mismos al caer en estos patrones de pensamiento. ¿Por qué la gente cae en estos patrones de pensamiento? Lo hacen debido a la inocencia y la ingenuidad. Creemos que esa es la manera en que debe ser; no hay pensamientos que lo cuestionen. La gente no ha estado tan atenta o consciente. Es sólo a través de los ejemplos que uno puede decir: "Guau, parece que tengo una opción aquí." Nos detenemos y decimos: "Bueno, tiene que ser la genética de esa persona." O, "Si fuera así, estaría contento de estar vivo, incluso a los noventa." Paramos de excusarnos y comenzamos a aceptar realmente que es debido a los patrones que hemos tenido en la vida. Esto viene casi como una revelación en nosotros, una repentina apertura de la mente.

La manera de evitar la limitación es comenzar a tener una mente abierta y la voluntad de observar las opciones y ver que sí tenemos opciones. Entonces, el mundo empieza a parecer amoroso. Ahora empezamos a amar las perspectivas ya que empezamos a ver las ventajas de la mediana edad y la vejez. Hay muchas personas que mirar atrás y dicen: "Francamente, no me gustaría volver a ser joven. Quiero decir que odiaría la idea de volver a pasar la adolescencia, la ansiedad, el acné, el desconocimiento, el escándalo en torno a la incomodidad y la interminable ansiedad social y la autoconciencia. No creo que me gustara cuidar de los veinteañeros, o bien, pensar que voy a estar en este mundo y tener terribles ansiedades, tales como, ¿Voy a hacerlo durante la universidad. Después está la lucha de los años treinta, cuando uno está tratando de establecer una familia y todo ese tipo de cosas".

En lugar de decir ahora que el tiempo pasado fue mejor que el presente, uno empieza a decir: "Hey, aquí mismo, justo ahora, en el presente, tengo algunas opciones hermosas." Es como si todo un mundo de repente se abriera de nuevo". "Puedo renacer a los sesenta años, ¿por qué no?"

Al pasar de un campo de energía negativa a uno positivo, nos acercamos más y más a la verdad y nos volvemos progresivamente conscientes de que somos el experimentador, y que los fenómenos que han estado ocurriendo en la vida no han afectado realmente al experimentador. Es como si fuéramos el hardware de una computadora y las experiencias fueran el software. El hardware no se ve afectado por el software; aquello que experimenta no se ve afectado al experimentar, de manera que lo que somos ha permanecido sin envejecer. No está sujeto al envejecimiento.

El experimentador interior ha sido inconsciente de que ha habido un cambio en el cuerpo, lo que a veces viene como una sorpresa. La gente nos mira de manera diferente, y nos preguntamos por qué. Es porque en el interior, no hemos experimentado el paso del tiempo. El ser real, el verdadero ser, no ha experimentado ningún envejecimiento. Nada parecido sucede en la verdad de lo que somos. Este incremento progresivo de la consciencia aumenta nuestra libertad de elección y la forma en que queremos estar con nosotros mismos.

Nos damos cuenta, por ejemplo, que la sexualidad en la tercera edad no disminuye en absoluto, sino que se mantiene activa, muy a menudo hasta el final de la vida. Un amigo mío, una persona de fama mundial que tenía setenta y seis años, dijo que su vida sexual era mejor de lo que lo había estado nunca en su vida, y que había mejorado en calidad incluso más que cuando era hombre más joven. Siendo un hombre joven, estaba interesado en los ejercicios de calistenia, las acrobacias, y la ejecución, pero como



persona mayor, con más madurez y mayor sabiduría, estaba interesado en mayores dimensiones. Él confesó que, a la edad de setenta y seis años, acababa de descubrir realmente lo que era el sexo, que era increíble, y que sólo estaba aturdido por su calidad y lo que había descubierto sobre él.

Esto nos lleva a algunos de los sistemas de creencias que son tan comunes en nuestra sociedad y que tienen que ver con lo que ocurre en el ser sexual de una persona en el momento de la menopausia masculina y femenina. Hubo un experimento clínico en el que a un grupo de treinta mujeres se le dio una inyección de placebo y se le dijo que era una hormona que adelantaría sus períodos dos semanas antes. El resultado fue que todo el síndrome premenstrual, con la hinchazón, el aumento de peso, los eructos, el dolor abdominal y los cólicos, -todas las cosas de las que varias mujeres se quejaron-, ocurrieron dos semanas antes debido a que todas mantuvieron en la mente que eso iba a suceder. Esto demuestra la intensa sugestionabilidad, toda la creencia en el síndrome premenstrual, y los síntomas que se supone que deben ir con la mediana edad tanto en las mujeres como en los hombres. La creencia de las mujeres en los sofocos y todos los fenómenos que se supone que se producen pueden ser inducidos por la hipnosis, lo que ha sido demostrado repetidamente. A una mujer joven se le puso en trance hipnótico y se le dijo que estaba pasando la menopausia. Se le pidió que informara de sus síntomas, los cuales fueron idénticos a los reportados por las mujeres que experimentan la menopausia. El síndrome de la menopausia varía de una cultura a otra, y de la clase a clase dentro de cada cultura, y lo que sucede es que se mantiene como inevitable. Se puede observar que la mente mantiene a la mujer como víctima. Es como si la mente dijera: "Esto es lo que hay." La situación es desesperada. Ella sólo puede ceder a ello, adquirirlo, y estar en el efecto de ello, y por tanto entregando su poder.

Hay un ejemplo de un hombre de mediana edad y lo que se supone que debe suceder a ella, -las manos y los pies fríos, sentirse cansado y desanimado, la pérdida de energía y la libido, y la aparición de las enfermedades asociadas a la mediana edad, incluyendo la diverticulitis, la gota, y todas las otras cosas relacionadas con ese grupo de edad.

Todas estas cosas son las consecuencias de los sistemas de creencias de una mente ingenua. Y es desde la inocencia que adquirimos todos estos sistemas de creencias. Al aceptar nuestra humanidad, surge la compasión y el deseo de perdonarnos a nosotros mismos por lo que hemos adquirido. Es sólo que no supimos hacerlo de manera diferente.

El propósito de todo esto es compartir lo que hemos descubierto, -que tenemos opción, una elección, y que no somos víctimas. La manera de salir de esto es elegir subir desde la parte inferior del Mapa de Conciencia y darse cuenta de que desde ahí no hay esperanza. Sólo mediante la educación, al escuchar y saber sobre ello, empezamos a darnos cuenta de que la vida no es desesperada, sino que la mente también quería excusar su propia responsabilidad.

Si nos fijamos en el mapa de la Conciencia ahora desde un punto de vista ligeramente diferente, la gente en los niveles inferiores de conciencia valorar la vida y se tasan a sí mismos y a los demás en base a lo que tienen. Debido a que están alineados con la supervivencia, 'el tener' es importante. El valor que una persona se da a sí mismo y el que da a los demás se basará

en lo que «tengan». A medida que algunas personas se van haciendo progresivamente mayores, se aferran cada vez más a lo que tienen para darse a sí mismos una sensación de valor. Hay ciertos subgrupos de nuestra cultura en la que el tener es predominante. Se es lo que uno tiene y si tienen más millones que otra persona eso realmente cuenta, y si pierden todo su dinero, entonces están fuera de esa sociedad.

Llegando al rango medio, cerca de la Verdad y el Coraje, está el campo de energía que ve la vida como una oportunidad. Es la parte en que se asentó América y creó todas las grandes industrias. Hay un poderoso centro de energía proveniente de este nivel en el que es lo que hacemos lo que cuenta. El hacer es muy importante, y lo que hacemos es visto como causa. Puesto que somos importantes por lo que hacemos, hay por tanto un gran énfasis en la acción. Queremos mantener la acción como el efecto en lugar de como causa. Lo que hacemos proviene de lo que mantenemos en mente, o el patrón de creencia, así que la acción es una consecuencia y no una causa.

No es por jugar a tenis que estamos felices y saludables; sino que es por estar felices y sanos que expresamos el gozo de nuestra vitalidad en forma de tenis. Por lo tanto, la acción que es tan importante comienza a desaparecer a medida que avanzamos y progresamos en nuestro nivel de conciencia.

A medida que nos acercamos a la consciencia de lo que somos, entonces es quién y qué somos lo que se vuelven importante. A medida que progresamos en la vida, es aquello en lo que nos hemos convertido. Esto es cierto en otros grupos culturales es los que uno es lo que es, aquello en lo que uno se ha convertido, lo que en uno destaca en el presente, lo que uno es. Es el estado de ser lo que cuenta, por lo que los grupos espiritualmente sofisticados no están interesados en o en preocuparse por lo que una persona tiene. Todos saben que el 'tener' es el resultado del hacer, y si uno quiere trabajar más y con mayor eficacia, se producirá el tener. Ellos saben que el hacer es sólo una cuestión de ejercer las opciones. Cualquiera puede formar parte del Consejo de cualquier cosa y correr el escalafón, por lo tanto, el hacer ya no tiene estatus o valor.

El verdadero valor resulta de eso en que nos hemos convertido y los principios por los cuales vivimos. Estos incluyen comprometernos con el principio de volvernos cada vez más atentos y conscientes, comprometiéndonos con los principios espirituales y las cosas que son universales y trascienden lo temporal, y, por último, identificarnos con la progresiva toma de consciencia de lo que verdaderamente somos. Con este progresivo aumento de la conciencia, ya no estamos en el efecto del mundo. Ya no hay necesidad de 'tener' con el fin de darnos cuenta de la importancia de nuestro ser. Es la consciencia de lo que somos.

Esto proporciona una posición diferente desde la que ver el cuerpo. Ahora podemos ver nuestra relación con el cuerpo y ver que es algo que tenemos, no algo que somos. Es algo que nos pertenece, y ahora podemos empezar a disfrutar del cuerpo y ver que tenemos opción. Podemos verlo como algo divertido que nos pertenece y está ahí para nuestro disfrute. Si nos desprendemos de nuestra identificación con el cuerpo y nos damos cuenta que no somos el cuerpo, veremos que estamos experimentando el cuerpo. Eso nos da opciones y la capacidad de elegir. Podemos decidir

disfrutarlo y ver como nos rodea de felicidad, haciendo lo que hace con poco esfuerzo.

Al dejar ir todos nuestros sistemas de creencias negativas acerca de la enfermedad, podemos estar dispuestos a dejar de lado todas esas cosas, y a medida que envejecemos, podremos disfrutar de un cuerpo cada vez más saludable. El cuerpo que disfruto ahora es mucho más saludable de lo que lo era hace treinta años. Con progresión de la edad, o lo que el mundo llama 'envejecimiento', el cuerpo se ha vuelto cada vez mejor. Disfruté mucho más de mi cuerpo a los sesenta años que yo a los cuarenta años. El cuerpo, a los cuarenta estaba muy cansado porque tenía migrañas, úlceras, diverticulitis, colitis, hemorroides, tobillos hinchados, el colesterol alto, y gota. Tuve que llevar un bastón en el maletero del coche. De modo a los cuarenta años, el cuerpo estaba envejecido. Ahora, a una edad mucho mayor, lo disfruto mucho más en la medida en que todas esas enfermedades se han ido. Con el dejar ir de esos sistemas de creencias y limitaciones han llegado el progresivo disfrute del cuerpo y el ser capaz de verlo ahora como algo que expresa la propia felicidad.

Si mantenemos en la mente que el paso del tiempo significa automáticamente el deterioro progresivo del cuerpo, entonces estamos sujetos a eso. Si, por el contrario, vemos el tiempo como ese espacio que nos da la libertad para crecer, para volvernos más conscientes, y para tomar conciencia, entonces el tiempo se convierte en nuestro amigo. Al estar por encima del paso del tiempo esas enfermedades del cuerpo, asociadas a la mediana edad y a la vejez desaparecen. Tenemos un tiempo para explorar y tomar conciencia de que hay opciones para aquello que nos limitamos a nosotros mismos por nuestros propios sistemas de creencias.

La recuperación de muchas enfermedades y dolencias humanas personales puede suceder cuando se aplican sistemáticamente estas premisas básicas, pero las posibilidades están limitadas por las circunstancias generales inherentes a la propia condición humana. Así, el cuerpo humano es protoplasmático y hereda el genoma humano. También hay influencias kármicas y tendencias, y también programas que son inherentes a la conciencia colectiva de la humanidad.

## **CAPITULO 8**

### **Gestión de Grandes Crisis**

Todos nosotros estamos asediados por las grandes crisis de la vida en un momento u otro, pero ¿cuántos de nosotros sabemos cómo manejar la muerte, un divorcio, una separación, la desfiguración, una lesión, los accidentes, las catástrofe, y otros acontecimientos graves que dan lugar un agobio emocional? ¿Qué técnicas se pueden utilizar para manejar estas experiencias?

Nos referiremos de nuevo al Mapa de la Conciencia como un punto de referencia para comprender mejor la cuestión. Este el Mapa es un modelo matemático que representa el ego humano, el ser (con `s' minúscula). Se incluyen los diversos niveles de la conciencia y sus nombres según la experiencia humana común de la vergüenza, la culpa, la apatía, el sufrimiento, el miedo, el deseo, la ira, el orgullo, el coraje, la voluntad, la aceptación, la razón, el amor y la alegría. A medida que avanzamos hacia la parte superior, nos acercamos más a la verdad. A medida que avanzamos hacia la parte inferior, estaremos cada vez más alejados de la verdad.

El Mapa muestra unos números que indican la energía o poder relativo de los distintos niveles. Por ejemplo, la Apatía es mucho menos poderosa que el Miedo. El Miedo tiene mucha menos energía que el Coraje, y el Neutral tiene menos energía que el Amor. El poder relativo de estas diferentes posiciones refleja diferentes puntos de vista.

Como se mencionó anteriormente, las flechas por debajo del Coraje apuntan hacia abajo, indicando que el efecto es destructivo, no compatible con la vida, y en violación de la verdad. En el nivel de la Verdad, que se indica como Coraje, las flechas están en punto neutral. Después, apuntan hacia arriba a medida que avanzamos hacia las áreas de la amorosidad, indicando que esos campos de energía nutren y apoyan la vida y están alineados con la verdad.

En el momento de unas experiencia catastrófica aguda, la vida se convierte abruptamente en una pesadilla, y uno de repente se siente abrumado por una tormenta emocional. Sin embargo, se disponen de técnicas para manejar estos acontecimientos agudos, para acortar su duración, para aliviar el dolor y el sufrimiento, y para reducir el estrés al mínimo.

Todas estas experiencias importantes de la vida tienen algo en común, ya que todas ellas representan una grave pérdida catastrófica para la mente y una amenaza para la supervivencia. Ellas indican un cambio importante y tienen en común el sentimiento de impotencia debido a su firmeza y permanencia. La mente percibe que está parada y no puede hacer nada al respecto. Es este fenómeno de la permanencia de estar detenido y que uno es impotente y no puede cambiar el suceso lo que contribuye a la intensidad de la alteración aguda. Cómo manejemos la situación dependerá de la orientación de uno hacia el tema y su conocimiento de todo el campo de la conciencia.

Todas estas experiencias desatan una tormenta de sentimientos negativos, tales como el shock, la incredulidad, la negación, la ira, la culpa, la

tensión, el sentimiento de culpa, el resentimiento, el estar deshecho o abandonado, la rabia contra Dios y uno mismo, la auto-compasión, la rabia contra el mundo, y la rabia en la familia. Todas estas emociones negativas salen a la superficie y vienen a la vez, a veces en una secuencia, y a veces combinadas, pero en general, se da un agobio masivo de las emociones negativas de la separación, la pérdida, y la intensidad que toda la experiencias en general.

En primer lugar, está la secuencia de shock y luego el resentimiento, la incredulidad y el enfado. La secuenciación de estas emociones varía de experiencia a experiencia y de persona a persona; la secuencia exacta es irrelevante. Lo importante es que desatan toda la parte inferior del Mapa de la Conciencia.

Los campos de energía en la parte inferior del Mapa están en dirección negativa, y cuando uno de estos campos de energía se fortalece, tiende a tirar con el al resto hacia abajo, por debajo del nivel 200. El dolor por la pérdida luego parece traer la culpa con el, junto con la sensación de desesperanza, miedo al futuro, deseo de cambiar todo el suceso, e ira. Todo el campo de energía negativa se desata en una gigantesca emergencia. El problema es realmente el de estar desorganizado por el desencadenamiento masivo de energías.

La mente trata de usar la razón para manejar estas energías. Trata de pensar en la manera de salir del dilema y busca explicaciones y razones. La mente no puede tener éxito en esto porque el campo de energía agobiante es tan masivo que los pensamientos se convierten realmente en un reflejo de la negatividad del campo; por lo que los propios pensamientos se vuelven negativos.

Otra característica común a todas estas experiencias es que todas ellas están en la parte superior de las escalas de calificación del estrés en la vida, que numéricamente tasa el grado de estrés de ciertos acontecimientos de la vida del cero al 100. Los mencionados anteriormente se encuentran en la parte superior de la lista. La muerte de un cónyuge, un hijo o un familiar, junto con el divorcio, se encuentran en la parte superior de esa escala, por lo que son todas ellas las máximas catástrofes que podemos enfrentar en nuestra experiencia de vida en general. El problema a explorar es cómo convertirlas en agudas ganancias, cómo maximizarlas, y cómo usarlas como trampolín para grandes saltos en la conciencia.

Es necesario revisar de nuevo la conciencia en sí misma y la relación entre cuerpo, mente y espíritu. ¿Cuál es la naturaleza exacta de esa relación y cómo puede ayudarnos a aprender cómo manejar las grandes crisis? Como se mencionó anteriormente, el cuerpo es incapaz de experimentar a sí mismo. El cuerpo sólo es, y en realidad es insensible. Sabemos dónde está el cuerpo debido a las sensaciones. No experimentamos el cuerpo; sino que experimentamos las sensaciones del cuerpo. Las sensaciones en sí mismas no tienen forma de ser experimentadas, sino que tienen que ser experimentadas en algo mayor que ellas mismas, lo cual está en la mente. Nuestra consciencia de lo que está sucediendo en el cuerpo se debe a lo que se está informando y experimentando en la mente.

La mente no tiene la capacidad de experimentarse a sí misma. Esta parece una idea chocante, pero la memoria no puede experimentar su propia memoridad, un pensamiento no puede experimentar su propia pensatividad, y

los sentimientos no puede experimentar sus propias sensaciones. Esto se debe a que tienen que ser experimentados en algo mayor que la mente, lo cual es la conciencia en sí misma. Debido a la conciencia, uno se da cuenta de lo que está pasando en la mente. Mente luego informa de lo que está pasando con las sensaciones y las sensaciones informan lo que está pasando con el cuerpo. Por lo tanto, se experimenta a varios niveles de extracción del cuerpo en sí. En consonancia con esto, la conciencia misma es incapaz de experimentarse realmente a sí misma. Es debido al campo de energía de la conciencia que somos capaces de saber lo que está pasando en la conciencia. Ella informa lo que está pasando en las sensaciones y luego informa de lo que está pasando en el cuerpo. Por lo tanto, donde experimentamos las experiencias está considerablemente apartado del propio cuerpo físico en sí.

Debido a que el experimentar está pasando dentro de la conciencia, podemos abordar la solución de los problemas humanos directamente dentro del campo de la conciencia, acortándolos con ello eficazmente y aliviando la intensidad del dolor y del sufrimiento, logrando un resultado mucho más eficaces. Los resultados de esta técnica y enfoque se han demostrado en el manejo del dolor físico, la enfermedad, el sufrimiento, la depresión, la ansiedad y el miedo. La misma técnica funcionará en el encuentro con estas emergencias catastróficas emocionales agudas desde donde auténticamente vives este experimentar de la propia experiencia.

Una persona piensa: "Bueno, vivo en el mundo. Estoy experimentando el mundo", pero lo que realmente está siendo registrado es la propia experiencia de esa experiencia (por ejemplo, el 'experimentador'). Podemos manejar cualquier cosa si nos dirigimos exactamente por este enfoque. Si nos centramos en donde estamos experimentando la experiencia, podemos manejar las cosas con precisión. En unos momentos y minutos, podemos manejar cosas que nos llevarían semanas, meses, años y, de hecho, incluso toda la vida. Podemos manejar en una hora algo que los demás no han sido capaces de manejar ni siquiera en el curso de toda su vida. Sabemos de personas que han experimentado estos eventos catastróficos en la vida temprana, y cuando las vemos con una edad mayor, todavía no han terminado para ellas. El resentimiento, la amargura, la ira, la desilusión, la rabia y las decisiones importantes surgen de esos sentimientos negativos que se mantienen en la persona cincuenta años después. Es como si pensara que el suceso hubiera ocurrido ayer; sigue sin cicatrizar ni deshacerse, y el conocimiento de cómo manejar lo abrumador no estuviera disponible para ellos.

Vamos a relatar cómo manejar lo abrumador en el nivel en que está siendo experimentado. Observemos el campo de la vivencia para ser conscientes de dónde lo experimentando está sucediendo. Esto no está sucediendo en el mundo, a los pies de uno, ni en el estómago. Está sucediendo en la conciencia. A medida que examinas donde experimentas la experiencia, encontrarás que es en todas partes. No experimentas las cosas en un punto focal; es decir en un sistema de creencias de la mente. Por ejemplo, le pido a alguien que no sea consciente de esto, "¿Dónde experimentas lo que piensas?" Por costumbre la persona apunta hacia la cabeza y dice, "Aquí". Ese es un sistema creencias, -los pensamientos sobre los propios pensamientos. Uno piensa que sus pensamientos están en su

cabeza, pero eso es sólo un pensamiento. ¿Dónde puede uno realmente pensar que las ideas en las que cree se piensan en la cabeza? A medida que uno realmente considera esto con un poco de contemplación y reflexión, verá que la vivencia real es difusa y pasa en todas partes. Uno no puede poner su dedo en un lugar en particular donde la experiencia está sucediendo. Es a la vez en todas partes y en ninguna.

Trabajar en este punto revela algo sorprendente que hace este tipo de trabajo preciso. Lo sé porque he trabajado en él clínicamente durante más de cincuenta años, y porque ha sido así a través de la mayor parte de las grandes crisis de mi vida. De hecho, hace unos años, pasé por una media docena de ellas y voy a compartir mi experiencia de la verdad de estas cosas, porque uno puede experimentar todo esto en uno mismo.

Es sorprendente que la única cosa que se gestiona en estos sucesos catastróficos agudos es la energía de las propias emociones. Si nos fijamos en la experiencia, vemos que el problema no es el suceso acaecido o lo que creamos que pasó en el mundo, sino la manera en que nos sentimos al respecto. ¿A quién le importan los hechos? No significan nada en sí y por sí mismos. Es nuestra propia reacción emocional a los hechos lo que importa. El hecho es sólo un hecho, una 'nada'. Cómo nos *sintamos* con el hecho es, por tanto, la única cosa que realmente siempre tendremos que manejar en relación a los acontecimientos de la vida.

Nuestros sentimientos provienen de nuestras actitudes, creencias, nuestra forma de estar con ellas, y la forma en que nos vemos a nosotros mismos en el mundo, dando así variedad a las emociones. Sin embargo, en un estado de agobio, el problema es el de gestionar sólo la propia energía emocional. Realmente ni siquiera tenemos que manejar las emociones, tan sólo la *energía* de las emociones. "Sí", dice uno, "pero, ¿qué pasa con los acontecimientos externos? ¿Qué voy a hacer ahora sin dinero? ¿Qué voy a hacer sin mi marido?" y así sucesivamente. Sorprendentemente, los acontecimientos son muy fáciles de gestionar. No hay ninguna catástrofe aguda. Los hechos en sí son en realidad gestionados de forma mecánica una vez que los sentimientos se dejan de lado.

Puede haber cierta resistencia, resentimiento, o arrepentimiento, pero estas son cosas de menor importancia. El manejo de los problemas reales en el mundo de los fenómenos, en la vida diaria, es, por el contrario, mucho más fácil. Ellos no son el verdadero problema. Los pensamientos que están empezando a salir del campo de energía de las emociones negativas parecen catastróficos, sin esperanza, insoportables e insuperables. Una vez que una persona ve la otra cara, la vida se ajusta por sí misma. Otra cosa viene a llenar el vacío, y la vida continúa hacia delante. Esas cuestiones fueron fáciles de resolver una vez las emociones se apartaron del camino.

La vida presenta las soluciones a todos los problemas. La necesidad es la madre de la invención, por lo que cualquier dilema que aparezca en la vida de uno se resolverá por sí mismo, y la energía de la vida se reanuda. La vida sigue hacia delante sin importar lo grave que parezca la catástrofe en ese momento. Por lo tanto, el problema no está manejando el suceso 'de fuera' o las circunstancias de la vida, ya que ellas se encargarán de sí mismas. Por lo general, los parientes o amigos íntimos se encargarán de la situación de la persona que esté afectada y abrumada. El problema es el manejo de las energías surgen.

Cuando uno de estos grandes campos de energía negativa comienzan a desbocarse, tiende a arrastrar al resto con ello. Es raro que una experiencia solo sea de sufrimiento. La culpa se asocia casi siempre con él al culparse uno mismo. Puede adoptar la forma de preguntas, como por ejemplo, ¿Por qué no vi como me di la vuelta? ¿Por qué no me amarré? ¿Por qué no la llevé al médico antes? Tal vez podríamos haber curado su cáncer. ¿Por qué no aposté por ese caballo? Hay una especie de retrospectiva de auto-recriminación. También se da la apatía y la desesperanza, - la vida es inútil; la vida parece no tener esperanza. Parece que nunca vamos a ser felices otra vez. Es como si fuente de la felicidad hubiera dejado la vida de uno. Por supuesto, el dolor es natural a la pérdida, y luego están los miedos que surgen, -¿cómo voy a vivir sin lo que sea que he perdido?

El constante e incesante deseo, nos vuelve locos al intentar cambiarlo. ¿Qué podemos hacer? Se da una negociación, el tratar de manipular, el discutir con Dios, y el hacer tratos con Dios: "Oh Dios, si tan sólo me dejas tal y cual cosa viva, haré esto y lo otro." Luego está la ira, la rabia contra la vida y la naturaleza de la vida y la ira que se desplaza hacia la gente de tu vida, - es culpa de alguien. Todas estas energías negativas suelen desatarse a la vez, y momento a momento, una u otra puede ser dominante. Al mismo tiempo, la mente se retorció salvajemente, tratando de llegar a explicaciones, tratando de averiguarlo, y está inundada por un desbordamiento de energía. El problema es que la energía es demasiada para que la mente la procese. Se desorganiza, la adrenalina y las hormonas del estrés biológico abruma, y ese estrés agudo lanza a la persona a estado de emergencia aguda en la conciencia misma.

Los problemas no son tratados en el nivel en el que parecen estar ocurriendo, sino en el siguiente nivel de energía más elevado. Una energía más elevada significa mayor poder. Cuando trató con ella, se manejan automáticamente, lo cual no es posible en los niveles inferiores. Todo lo que tenemos que manejar son las energías de lo abrumador de lo emocional. ¿Le parece sorprendente que un psiquiatra decir esto? La mayoría de la gente espera de un psiquiatra que comience a hablar de la psicología de la intrincada relación entre la persona y de los acontecimientos y lo que significan simbólicamente, es decir, los componentes psicológicos.

En este caso, vamos a pasar por alto todo eso y en su lugar haremos frente a la energía que las emociones liberan; lo que para la psicología puede ser indiferente. Hay una masiva liberación de las emociones negativas, y es apropiado hacer frente a la energía de aquellas emociones. Una técnica muy eficaz a utilizar es ignorar los pensamientos que la mente nunca descifra porque no tiene la capacidad de hacerlo. Se encuentra en un estado abrumador masivo. Los temas son extraordinariamente complejos, y se necesitaría toda una vida para desentrañar si una persona realmente quería saber el significado de todas y cada una de las contribuciones de todos los niveles del propio ser psicológico al significado total de las experiencias. No es necesario hacer eso, y es una cosa muy buena el no hacerlo. La persona sólo tiene que entrar en el sentimiento en sí mismo.

Observe que la primera sensación se siente de una manera general, y que hay una energía por debajo de ella. Es como si la conciencia trabajara de esta manera, como si hubiera un cuerpo difuso de energía que realmente no tiene nombre. Se podría llamar la energía de la emotividad, la energía tras los



sentimientos. Dado un momento en el tiempo, esta energía difusa, sin nombre comienza a tomar la forma de, por ejemplo, sufrimiento, ira, rabia, indignación, autocompasión, o celos. Este campo emocional en un principio era difusa y sin forma, pero ahora se asemeja a la forma del sufrimiento, pero también hay algo de miedo e ira en él. Es la energía de la emotividad en general.

Cuando se administra una fracción de segundo más, se necesitará una mayor forma de miedo específico, por ejemplo. "¿Cómo voy a vivir ahora sin dinero o sin algo?" El miedo comienza a tomar forma, y entonces los pensamientos comienzan a surgir de la emoción específica de miedo. Es como una secuencia de acontecimientos y un océano de energía suprimida.

Aprenderemos a descomprimir eso. Si uno puede desconectar el fusible y tirar del enchufe, entonces estás desconectado de toda la experiencia y le deja en un estado interior de paz.

Será de gran ayuda que puedas aceptar el hecho de que no tienes que hacer nada respecto a los acontecimientos externos o incluso a lo que figura estar pasando fuera. Una persona no puede hacer ningún progreso observando los pensamientos porque son interminables. No vas a avanzar mucho manejando el problema observando la emoción específica, pero habrá un efecto muy profundo si te permites a ti mismo centrarte en la energía que hay por debajo del malestar. A medida que uno se engancha a una experiencia cada vez más incipiente y más incipiente, te darás cuenta de que la energía es difusa y casi sin nombre. Es como un recipiente de gas a presión que busca liberarse. Su energía se ha ido acumulando durante toda la vida, y ahora tiene una salida. El evento que ha pasado en la vida ha abierto las compuertas, las rejas, las puertas, y ahora este contenedor de energía emocional comprimida y suprimida está utilizando esta oportunidad para escapar. Una vez que la puerta del granero se han abierto, todos los animales salen corriendo.

¿Cómo se puede salir esa vía de animales corriendo? Uno no puede; sin embargo, la experiencia puede ser cortada rápidamente al aceptar el hecho de que no se puedes escapar de ella. Al tratar de escapar sólo la prolongarás. La mente tratará de averiguar la manera de escapar de la energía emocional como si eso fuera a reducir el dolor; pero el dolor en realidad proviene de la resistencia de la experiencia. Para hacer frente a esto, uno simplemente se sienta y deja de resistirla, eligiendo en su lugar estar con ella. Cuanto antes uno se abre a ella, antes la energía se suelta, y más rápidamente la experiencia terminará. Todo esto puede ser puesto entregado en lugar de permitir que sea arrastrado interminablemente, agónicamente, por horas, días, semanas, meses, años o incluso toda la vida.

Recuerde que dijimos que cuando alguien tiene una lesión aguda, como una quemadura en la mano, si lo dejara todo y utilizara este mismo método del dejar ir el resistir de sólo abrir la puerta y darle la bienvenida y decir: "De hecho, quiero más de lo mismo", más de la energía de esa experiencia, y si ignora lo que sucede en la mente, -ignora los pensamientos pero permite la experiencia del campo de energía,- la mente dirá: "Bueno, estoy experimentando sufrimiento." Eso es una etiqueta, por lo que diremos que todos los pensamientos son etiquetas y no tienen realidad, -en realidad, ninguna de estas cosas existen. Si muere un ser querido, la mente dice automáticamente "duelo", lo cual es una etiqueta. Debido a que la mente

tiene poder sobre las emociones y la capacidad de darles forma, la creencia de que perder a alguien causa pena da forma a la emoción. El campo de energía de las emociones no tiene en realidad forma, salvo cuando uno insiste en que es sufrimiento, entonces toma la forma del sufrimiento. Si a alguien le ponen un arma en la cabeza, estamos naturalmente convencidos en opinar que esto requiere miedo; por lo tanto, la misma energía ahora asume una forma algo diferente llamada "miedo".

Es preferible disminuir la forma del campo de energía y dejar de etiquetarla de algo. No le decimos a nadie: "¿Sabes, voy a tener dolor; estoy pasando miedo, estoy pasando por una sorpresa." Un 'malestar' está más cerca de la verdad. Es un término general, ya que es muy difícil decir cual es la emoción en un malestar agudo. En un principio, por lo general se experimenta una sensación de shock, entumecimiento, e incredulidad de que esto pudiera haber sucedido. Ese es el momento para comenzar esta práctica. La persona está preparada si conocen la técnica de antemano.

Hace varios años, pasé por una experiencia parecida y de inmediato comencé a dejar ir el resistir la experiencia. Constantemente cancelé los pensamientos. Por ejemplo, la pérdida parecía para siempre, para toda la vida. No es la pérdida del tiempo de vida lo que es el problema, que es la energía de la emoción que surge de ella. Una vez que la energía de la emoción sobre la pérdida se disipa, se convierte en una especie de "¿Y qué?" El problema es la emotividad catastrófica aguda, por lo que sólo hay que estar con ella. La técnica consiste en dejarse experimentarla. De hecho, para superarla en un apuro, ¡simplemente pide más! Dígase a sí mismo: "Quiero más de lo mismo; quiero más de lo mismo."

Finalmente podemos ver que se trata de una gran oportunidad. La causa de todo dolor y sufrimiento es la acumulación de este campo de energía comprimido, y los acontecimientos de la vida nos dan una excusa. Se abren las puertas para que nos permitamos a nosotros mismos sentirnos parte de ella. Por ejemplo, alguien golpea el guardabarros de nuestro coche. Toda la rabia contenida que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida ahora tiene una excusa para salir. Se pone furiosa por el guardabarros abollado; se molesta y se dirige hacia la autocompasión y la culpabilidad. Los acontecimientos de la vida son las excusas para dejar ir la energía comprimida. Debido a que se hace insostenible, la mente encuentra una manera de descargarla que sea aceptable para nosotros.

Una persona que esté familiarizada con esto sentirá la energía comprimida y empezará a liberarla sin esperar que la mente cree una excusa que justifique su puesta en libertad. La mente más sofisticada no precisa de un acontecimiento externo para entregar su enfado. Sólo sabe que está construyendo algún enfado contenido y se sienta y dice: "Debería ver mejor esto." A continuación comienza a soltar esta energía antes de que la mente consiga rodearlo y crea algo 'ahí fuera' para aliviar sus necesidades. Es como si los acontecimientos de nuestras vidas fueran casi como válvulas de seguridad o alivio, proporcionando una manera de descomprimir este depósito de energía.

La técnica es la descompresión. Es observar la energía a medida que está siendo experimentada. Nosotros no tenemos que manejar los pensamientos o los problemas que la mente crea en torno a este caso particular. Cuando una persona observe cualquier experiencia vital, verán

que viven dentro de sus sentimientos al respecto. El acontecimiento vital en sí realmente es una `nada'. Por la mañana, puede parecer catastrófico, pero al mediodía, podría ser divertido. El acontecimiento no ha cambiado en absoluto. El guardabarros abollado, en el momento en que sucede, pudo ser un desastre indignante. En cuanto pensamos en ello, empezamos a sentir culpa. Sabemos muy bien que reaccionamos un poco demasiado bruscamente. Tal vez una hora más tarde nos sentimos mal por el otro chico, porque ahora él tiene un problema con el seguro. Nos damos cuenta de que realmente no fue su culpa, y tenemos el deseo de hacer las paces con él. Ahora estamos teniendo sentimientos de culpa y culpabilidad contra nosotros mismos de nuevo. Entonces nos ponemos a pensar todo de nuevo, y ahora regresamos a la rabia. Vemos que la estamos viviendo. ¿Vivimos con un guardabarros abollado? El hecho es que nunca realmente vivimos con un guardabarros abollado, sólo vivimos nuestra propia experiencia interna de eso. Cómo estemos con ello así lo estaremos experimentando. Las personas nunca experimentan los guardabarros abollados en su vida, sólo sus emociones sobre ellos.

Cuando lo observamos desde esta perspectiva, no es tan malo ni tan abrumador. Lo único que siempre vamos a tener que manejar es la misma energía, la sutil, sensación interior, y luego dejar de resistirnos a ella, renunciar a ella, y darle la bienvenida. Decir sí a entregar su energía. Después de hacer esto durante unos minutos, o tal vez incluso una hora (depende de lo hábil que uno sea, -algunas personas lo consiguen de inmediato y algunas necesitan un poco de práctica), una persona se queda donde esté y ya no tiene incluso que manipular o experimentar las emociones como tales. Lo que fue miedo desapareció y ya no se siente como miedo por más tiempo. La ira ya no es sentida como enfado; la culpa ya no es sentida como culpabilidad per se. La emoción que era sentida como abrumadora, proveniente de un flujo de una energía negativa es en realidad genérica y sin nombre.

Cuando dejamos de nombrar, etiquetar, o llamar a la energía de algún modo, ya no tenemos que manejarla. Cuando dejamos de poner las construcciones e interpretaciones de la mente en ello, cuando nos desprendemos del querer hacer las cosas bien o mal, o de los acontecimientos o del equivocarnos nosotros mismos, cuando nos permitimos omitir todo esto, entonces conseguimos sentir todo ello y ver que tenemos que manejar todo eso. Nosotros no tenemos que manejar el pensamiento ni incluso las emociones de ello. Todo lo que tenemos que hacer es manejar la misma energía próxima.

¿Podemos hacer eso? Si, podemos porque lo estamos haciendo todo el tiempo de todos modos. Es una técnica más efectiva que el ir corriendo frenéticamente alrededor en nuestra mente tratando de resolverlo, o ir corriendo al interior de nuestras sensaciones y tratar de manejar las emociones catastróficas, ya que, al mismo tiempo, este dejar ir del campo de energía está sucediendo de todas formas.

Es útil tomar conciencia de ello, para cortar la confusión y conseguir enderezar el punto esencial de lo que es eficaz. Tratar los pensamientos y los acontecimientos con toda la razón, la lógica y averiguarlos, y hacer frente a toda la indagación de los significados psicológicos es entretenido pero

completamente ineficaz. Es una pérdida de tiempo y energía y realmente retrasa la recuperación.

La curación de una quemadura aguda en la mano lleva sólo unos segundos. ¿Cuánto tiempo llevaría el detener el sangrado si nos hemos cortado un dedo? De hecho lleva unos segundos. Por ejemplo, cuando sin querer me corté el pulgar, al instante utilicé esta técnica, y el pulgar sangró exactamente ocho gotas. En el instante de entregarlo, de entregar el dolor, y dejar de resistir la abrumadora catástrofe permitió que el sangrado se detuviera instantáneamente.

Aquellas personas que han probado esta técnica han tenido la misma experiencia en el nivel físico, lo que demuestra la verdad de esto. Se puede hacer con cualquier emoción. Uno se mete en la emoción, luego pasa la emoción, y dejas de llamarla de ninguna forma. Uno se pone en contacto con la energía genérica de lo que está viniendo. Parece venir derecha a través del plexo solar, o parece estar en todas partes. Uno va a recto a donde la vivencia está siendo experimentada. Uno tiene que usar un poco la disciplina con la mente y negarse a tener la mente engaña por uno mismo. La persona dice: "Bueno, estoy experimentando la muerte de esa persona en el exterior." Uno no está experimentando el `exterior`; estás experimentando el `aquí'. ¿Dónde está eso? Es el mismo lugar donde uno siempre experimenta la experiencia. -en la sensación del ser.

El único problema son los propios sentimientos. El verdadero problema no es en realidad la muerte de alguien 'de ahí fuera'. Es que la persona esté en contra de la energía de los propios sentimientos, el abrumarse por esa energía. Si uno dirige su atención y se centra en ello con precisión, aborta lo que podría ser una experiencia prolongada y muy dolorosa; llevándola a un final abrupto.

¿Qué pasa si seguimos dejando ir esta energía? ¿Qué pasa si le damos la bienvenida? ¿Y si le decimos: "Qué oportunidad para descomprimir todo esto"? ¿Cuál sería entonces la experiencia? Será relativamente corta en comparación a como lo sería con un estado ordinario de conciencia. De repente, el campo de energía se detiene. Es como, cuando el indicador de presión de la cámara del compresión llega a un cierto punto, y detiene el flujo de entrada, y entonces experimentamos un estado de paz. Nada más salir de una catástrofe grave aparecen estados de paz profunda. Si alguien ha pasado por esto, entenderá lo que se quiere decir aquí. **El núcleo del alivio es el entregar la energía a gran profundidad.**

De repente, toda la agonía se detiene y en su lugar, hay casi un silencio, una presencia infinita, un estado infinito de paz, algo que puede ser mayor que cualquier experiencia que una persona haya tenido en su vida anterior. No son los mismos cuando salen por el otro lado. A partir de entonces, son más ligeros, más libres y menos sujetos al dolor de su propia experiencia emocional.

Clínicamente, lo que suele ocurrir es que la persona ahora suspira de alivio. Se dan cuenta de que la vida va a continuar y que pueden vivir con ello. Por malo que pareciera, de alguna manera pueden sobrevivir. La paz continúa durante un período de tiempo variable, y luego una ola de emotividad regresa. Tiende a regresar en oleadas, con períodos de alivio entre medias. Cuando la ola regresa, le dan la bienvenida de nuevo y tratan de liberar la mayor cantidad de presión que puedan antes de la válvula se

cierre de nuevo. Le dan la bienvenida como una oportunidad muy valiosa, y ya que puede que no ocurra muchas veces en la vida, es algo a ser atesorado. El valor de ello llega sólo cuando una persona está realmente en el otro lado de la experiencia y puede mirar hacia atrás con la sabiduría que ha ganado y comprende que la mente no va a ser de ninguna ayuda real en la experiencia. Esto se debe a que la mente mira en la dirección equivocada y dice: "Si pudiera cambiar las circunstancias del suceso exterior, entonces me sentiría bien." Hay algunos buenos ejemplos clínicos de eso.

Hubo el caso de una mujer que recibió un telegrama diciendo que su hijo había muerto en Vietnam. Como resultado, ella dejó de hablar, se sentó en una mecedora cerca de una ventana, y siguió meciéndose hacia adelante y hacia atrás, mirando aturdida por la ventana. Ella estaba en el estado llamado apatía, con una pérdida completa de energía. El mundo parecía desesperado, y para ella, Dios estaba muerto. Ella se mecía hacia atrás y hacia adelante en este estado de desesperanza, no respondiendo verbalmente a su familia. Ella se negaba a comer, y apenas dormía, algunas siestas tal vez durante la noche, y tan sólo se quedaba mirando fijamente por la ventana en un estado de apatía total. Encontramos que ciertos cambios habían tenido lugar en la química de su cerebro como resultado de esto, y algunos neurotransmisores estaban agotados.

Mientras tanto, la familia no sabía qué hacer y estaba muy perturbada. Unos diez días después, la familia recibió otro telegrama del Departamento de Defensa de EE.UU. diciendo que todo era un error, y que su hijo no había muerto en acción, que era otro militar con el mismo nombre y un número de identificación que tan sólo difería en un dígito, había habido un error informático. La familia le dijo a la mujer: "Madre, madre, ¡que no está muerto!" Ella continuó meciéndose en la mecedora, mirando fijamente por la ventana, como si ni siquiera los oyera.

Por lo tanto, el cambio de las circunstancias del mundo exterior no necesariamente va a cambiar el malestar, porque este ha iniciado ya un proceso. Es el proceso lo que ha de ser manejado. Los acontecimientos externos no tienen que ser aceptados, porque eso es justo lo que no podemos hacer. No podemos aceptar las circunstancias que han ocurrido en nuestra vida. Lo que podemos hacer es aceptar y entregarnos al hecho de que hay que hacer de tripas corazón y estar en esa situación en estos momentos. Por ejemplo, si nuestra pierna está atrapada en una trampa para osos y no hay manera de salir, nos entregamos a la experimentación, -la necesidad de sentarnos en ella, enfrentarla, manejarla, y la entregase a la vivencia de la experiencia, con las técnicas que ya presentamos.

Para ser eficaces, uno presta poca atención a la mente, porque la mente realmente no tiene ninguna solución para el problema. La mente dice: "Si tan sólo pudiéramos cambiar las circunstancias externas." De aquí es de donde provienen a menudo las experiencias de la gente con la oración. Sin saber porqué orar, puede llevarles a la amargura al estar rezando en una dirección equivocada. Muy a menudo la oración se dirige en la dirección de "Por favor, deshaz esto, por favor trae de nuevo la alegría a mi vida. Por favor devuélveme mi pulgar; Por favor cambia lo que está pasando ahí fuera." La oración en este sentido es muy probable que sea ineficaz porque la forma de la oración es como: "Querido Dios, por favor, déjame ser unos 30 centímetros

más alto." ¿El problema es de Dios, o el problema es de la falta de comprensión acerca de cómo orar?

En estos momentos, la oración podría ser: "Por favor estate conmigo; enséñame a entregarme y manejar esta experiencia", y pide la percepción consciente de la Presencia de Dios. Estaríamos pidiéndole a Dios que asumiera la experimentación en lugar de nosotros. Curiosamente, a medida que seguimos entregando la vivencia de la experiencia, a medida que dejamos de resistirla y etiquetarla, estamos progresivamente entregándola.

Hemos de rechazar la atracción a prestar atención a la reflexión y al 'hacer algo' exterior para tratar de cambiar la situación. Entonces surge la voluntad de entregar el etiquetar y hacer que la energía emocional tome forma. La total entrega a la propia energía nos lleva al estado interior a medida que conseguimos profundizar en la entrega de que algo se está experimentando, y que algo está manejando la vivencia de la experiencia por nosotros. Es como si el yo personal ahora se retirara, y lo único que podemos decir es que la energía está siendo manejada.

Los que rezan en esa dirección se vuelven conscientes de lo que está manejando la experiencia, ya que, a medida que uno se interna en la entrega de la experiencia, te das cuenta de que está siendo manejada. Es como si algún campo de energía, algún modo infinito de existencia, algún aspecto del ser, lo estuviera manejando. Entonces viene la sorprendente realización de que uno nunca lo manejó en absoluto, para empezar, era una especie de ilusión que estaba proyectándose a mí mismo en ella, dándole forma, y la identificación con lo que estaba causando el dolor. El dolor proviene de la resistencia y la insistencia en que el yo personal y todos sus aspectos tienen que ser manejados, que tiene que hacer algo respecto de la experiencia exterior, -demandar a alguien, cambie la casa, o mudarse a un lugar diferente-, a medida que se entrega a sus pensamientos. Se entrega el querer controlarlo y cámbialo. Se entrega a la experiencia interior y, finalmente, lo ve como un gran regalo, pero sólo cuando se sale al otro lado.

Para aquellos que están alineados conscientemente en su vida con el trabajo espiritual, ¿qué aspecto del trabajo espiritual buscas? ¿Qué opinas del trabajo espiritual? ¿Cuál es la naturaleza de lo que usted llama espiritual, o conciencia, o tratar con su inconsciente o su super-consciente? ¿Qué es lo que le parece a usted?

Algunas personas han pasado muchos años diciendo que veían a una persona de rodillas y rezando, o veían a la persona en la iglesia. Ellos ven a una persona en una reunión con todos tomados de la mano y diciendo "Om", y que ven la luz en el centro del círculo. Se imaginan a sí mismos sentados con un libro y estudiando hasta la medianoche o la 1:00 AM. Se ven a sí mismos escuchando cintas de audio de muy conocidos oradores espirituales, o ven a sí mismos en las convocatorias de 'cuerpo, mente y espíritu', o en servicios de curación. Este es todo el panorama de lo que la mente abarca y llama 'trabajo espiritual'.

Cuando nos enfrentamos a una crisis vital, sin embargo, no parece trabajo 'espiritual'. El trabajo espiritual es descrito como el estudio de un libro de texto, mirar la foto de un gurú, y cantar canciones. Luego se produce una catástrofe aguda, y el trabajo espiritual se pasa por alto. Luego se reanuda, después de haber manejado las diversas situaciones de emergencia y las tareas de uno en la vida.

Es como si en realidad no viéramos la esencia del trabajo espiritual. No vemos que el trabajo espiritual nos lleva a estas crisis agudas, nos lleva a ellas, y que son una oportunidad. Aquí es donde el trabajo espiritual está sucediendo. Lo otro era una preparación, una recopilación de información y experiencias, decidir la dirección, y acumular conocimiento espiritual. Entonces, de repente llega el momento de la verdad, el momento de hacerlo.

Hay gente que ha estado en el trabajo espiritual y en círculos metafísicos durante muchos años, y nada cambia en sus vidas. Tienen las mismas enfermedades y problemas, su vida personal es la misma. No han tenido ninguna de las experiencias de la verdad interior de las que oyen hablar, ¿y por qué es esto así? Cuando la vida nos brinda una oportunidad de oro, ese es el momento de realizar el verdadero conocimiento espiritual. Es el momento de la transformación, el momento de dar ese salto de conciencia. Esos son los momentos de oro.

Las catástrofes agudas son los momentos en los que hacemos grandes saltos, cuando nos enfrentamos a ellos directa y fijamente y decimos: "No voy a desviarme de este trabajo espiritual." Ahora estamos realmente confrontados a un verdadero trabajo espiritual. No es como leer unas frases que suenan agradables en un libro o el mirar algunas fotos felices. En cambio, estamos justo en medio de ello, apretando los dientes. El apretar de dientes del trabajo espiritual se producen cuando nos enfrentamos a lo que no podemos evitar. Es la confrontación directa que requiere un salto de conciencia.

Estas son oportunidades de oro que no tienen precio, si las vemos de esa manera, si estamos dispuestos a estar con ellas y decir: "Está bien." La voluntad de llevarlas adelante, sin importar lo dolorosas que sean, permite un gran salto en la conciencia, un avance real en sabiduría, conocimiento y consciencia. Eso que leemos en los libros y luego se convierte en nuestra propia experiencia interior.

Hay algo por debajo de la emotividad que está experimentando esta energía que surge de una persona. Ella está literalmente siendo manejada por algo mucho mayor que el propio ser personal de uno. Si sólo estuviera presente el pequeño yo personal, estarías totalmente inundado y arrasado por la energía liberada durante estas experiencias. Uno sobrevive a la experiencia porque existe algo mayor que el yo personal que es más que capaz de manejarlo.

El truco de la mente es no ver eso. Trata de cambiar lo que pasa `por ahí fuera", trata de representarlo, y luego vuelve a descender al intelecto y encuentra que el intelecto no va a resolver este tipo de problema. Cuando nos ha caído un gran roble en el pie y roto todos los huesos en la parte delantera del pie, lo que se necesita en este momento es nuestra disposición y voluntad para manejar lo que presenta la vida. Tener las herramientas y la voluntad nos brinda una curación muy rápida.

Se da la consciencia en un agobio agudo de que realmente podemos manejar las experiencias. Parte del pánico proviene de la comprensión de que lo que pensamos que somos, -nuestro poder, el yo limitado-, no es rival para el poder de esta experiencia. Eso es precisamente lo que está pasando, -el yo personal, limitado e individual, no puede manejar lo abrumador. Este es el valor espiritual preciso de ello. ¿Qué es lo que realmente queremos cambiar acerca de la experiencia? Veremos que lo que queremos hacer es

cambiar cómo nos sentimos al respecto. Lo que podemos saber es que los sentimientos van y vienen. El suceso no nos va a molestar después de sentir ese estado emocional. Todo lo que tenemos que experimentar es el aumento agudo y la energía de la emoción. Los acontecimientos se cuidarán por sí mismos.

El deseo de cambiar lo que ocurrió y cómo nos sentimos al respecto tiene que ser entregado. La confrontación está ahí, y lo único que podemos hacer es decir sí experimentar a través de ello, sin importar cuál sea su naturaleza, ya sea esta la muerte de un ser querido, un divorcio, una separación, una emergencia grave o una lesión catastrófica. Todas provocan un estado de shock que es igual, sin importar cual sea el evento precipitante. El shock es la súbita comprensión de nuestra impotencia, el hecho de que nuestra voluntad se ha encontrado con un muro de ladrillo, que no somos imparables y que hemos sido detenidos, y que la voluntad personal no puede seguir su camino. Por lo tanto, el shock y la realización de todo esto son lo mismo en todas las experiencias, junto al hecho de que es invariable y permanente. Eso es un shock. Es como si nos acercamos a toda velocidad contra una pared de ladrillo, y cada momento en la vida que hacemos esto, se libera el mismo campo de energía.

Si usted ha estado en más de una de estas experiencias en su vida, usted puede mirar hacia atrás y darse cuenta de que esto es así, y que cada vez el estado de shock era el mismo. La experiencia y la secuencia fueron las mismas. Hubo una experiencia de sensación de entumecimiento repentino, el estado de incredulidad, y luego la liberación de todos los sentimientos negativos.

Cuando nos fijamos en los sentimientos negativos con precisión y en algunas de las experiencias que hemos tenido, nos damos cuenta de que hemos experimentado todo esto. Hemos experimentado la totalidad de ese campo de energía negativa, por la mañana estaría presente, y por la tarde seguiría estando presente. De hecho, en el plazo de un minuto, fluctuamos adelante y atrás. Es como un campo de energía chispeante en el que la forma de la emotividad alterna de la ira al resentimiento, a la autocompasión, a los celos, a la revancha, a la venganza, al odio, a odiar a Dios, a odiarse a uno mismo, a culpabilizar a la familia y a la sociedad, a culpar a los gobiernos y las leyes. La mente salvajemente corre en torno a ese campo de energía negativa. Podemos ver lo difuso y la falta de forma de ello. Es como un cesto lleno de energía negativa, y sólo tenemos que manejar la cesta, no todas las pequeñas cosas que se alternan a su alrededor. Sólo tenemos que manejar el 'todo' de ello. Cuando vemos que se está descomprimiendo el 'todo' de ello, nos desplaza rápidamente al través de ello y salimos al otro lado. Vemos que es en la experiencia inevitable, y debemos tener la voluntad de entregarnos al trabajo que ha de hacerse ahora. ¿Cómo podemos saber cuando se termina ese trabajo? Cuando de repente salimos a ese estado de paz interior.

Sabemos que años después la gente sigue teniendo resentimiento e ira y todavía están atrapados en algún aspecto a ese campo de energía negativa porque los acontecimientos no fueron gestionados desde el principio. La persona no estaba dispuesta a sentarse y manejarlos hasta el final. La gente no están dispuesta a hacerlo por el dolor que implica y porque ellos no conocen las técnicas al uso. Cada vez que van en ello, volvieron de



nuevo a empezar a tratar de cambiar los acontecimientos del mundo y manejar los pensamientos. El intelecto y la mente trata de resolverlo, y la persona que se dirige al mismo callejón sin salida. Al no tener una herramienta eficaz con la que controlar los acontecimientos, el trabajo sigue siendo incompleto.

¿Qué sucede con el trabajo no completado y las emociones que no fueron liberadas? Lo que quedó deshecho empieza a expresarse en las actitudes emocionales y en el cuerpo en forma de enfermedades. La culpa inconsciente que no fue soltada durante la catástrofe que sucedió hace muchos años llega más adelante a través del sistema nervioso autónomo y el sistema de energía de la acupuntura y se conecta con algo de la mente.

El campo de energía de la inteligencia del pensamiento está en los 400s. El campo de energía de la culpa, el miedo o la ira y luego se acopla a algún sistema de creencias en la mente en alguna enfermedad en particular, lo que deriva en una enfermedad física. En el psicoanálisis, sería llamado psicósomática, y en este caso, la contribución del elemento psicológico está en la superficie y bastante visible. El resultado final de la gestión emocional no resuelta de una experiencia catastrófica es a menudo una enfermedad que puede ocurrir muchos años más tarde. El duelo que quedó por resolver en el momento de la muerte de algún familiar hace veinte años, por ejemplo, puede ahora expresarse como un ataque al corazón.

Una cosa ha sido manejada cuando nos sentimos en paz y plenos con ello. Ya no se repite o nos proporciona dolor cuando pensamos en ello; nos sentimos satisfechos. Puede haber pesar por tener que vivir con ello, pero de algún modo salimos de ello como un tipo de persona diferente, y con ese conocimiento, hay una cierta sensación de paz que nos permite saber que ahora ha sido manejado.

Las experiencias catastróficas son las semillas, la esencia misma, de la experiencia espiritual última. Dentro de ella y siguiéndola hasta su núcleo central, caminando totalmente por el acantilado en completo abandono, la entrega plena de la experiencia es la misma semilla y el núcleo de eso que el buscador espiritual ha estado buscando todo este tiempo.

En muchas situaciones catastróficas de la vida ordinaria, hay una resolución incompleta de la experiencia, junto a la falta de consciencia de las cualidades y oportunidades que son como joyas en los hechos. Estamos abrumados por 'el que' y miramos en la dirección equivocada. La mente también recibe una recompensa secreta de las emociones negativas (por ejemplo, atención, autocompasión, drama) además de la indulgencia del martirio, etc.

Muchas veces, cuando se introducen drogas se producen estados alterados de conciencia, y a la persona se la lleva a la sala de emergencias. Lo que podría ser un descubrimiento espiritual crucial es cubierto por una venda, y la familia trata de distraer a la persona del trabajo espiritual.

El aspecto esencial del beneficio espiritual proviene de ir directamente a la experiencia. Hay un dicho en el Zen "Camina hacia adelante, no importa qué", por lo que cuando esta experiencia catastrófica viene, es beneficioso centrarse uno mismo derecho a su centro, y decirle "sí" y experimentarla.

Han habido experiencias catastróficas en mi vida cuando las tiritas estaban disponibles, y me negué a aceptarlas, porque para entonces ya había aprendido el valor de vivirlas. Las tiritas realmente evitan el

experimentar lo que podríamos llamar 'tocar fondo'. El concepto de tocar fondo, que es bien conocido en el manejo de muchos problemas graves, tales como el alcoholismo, significa el dejarse ir completamente.

En una situación catastrófica grave, la mente tratará de aferrarse a lo que le es familiar. Intentará el escapismo, las distracciones, los tranquilizantes, las drogas y el alcohol, y otras varias formas de tratar de mejorar la situación en lugar de enfrentarse directamente y trabajar a través de ella.

La esencia de una situación catastrófica es la total entrega al descubrir eso que es mayor que el yo personal. El experimentar totalmente una catástrofe nos lleva a la conexión y la realización de que hay algo dentro de nosotros que tiene el poder de sostenernos, sin importar lo catastrófica que la experiencia parezca ser. Como resultado, salimos al otro lado como personas mejores, con la consciencia de que hay algo, que hay una Presencia, una cualidad, o un aspecto de la vida interior que tiene el poder de apoyarnos a través de la mayoría de situaciones que parecían imposibles.

Si la experiencia catastrófica no es trabajada completamente, quedan ciertos residuos. Es como si hubiéramos caído a mitad del precipicio. Algunas personas piensan que han caminado por el precipicio, pero en realidad encontramos que estaban cruzando secretamente sus dedos y colgándose de algún pequeño saliente o línea de vida. El abandono a Dios no fue realmente total, porque una duda permanecía, y esa duda es el residuo de, por ejemplo, el dolor o el miedo a la experiencia. Si no experimentamos algo mayor que el yo personal, cuando pasemos por la experiencia, podemos terminarla con una limitación, una cierta parálisis, la imposibilidad de ir más allá de un cierto punto, y la voluntad de participar se vuelve limitada. La persona dice: "Preferiría vivir una vida limitada que enfrentar ese tipo de experiencia de nuevo. Preferiría no volver a amar que amar y perder." El dicho es, "Es mejor haber amado y perdido, que no haber amado nunca." La vivencia del amor nos pone en contacto con nuestro Ser, aquello que es mayor que nuestro pequeño y limitado yo.

La completa resolución nos pone en contacto consciente con algo que es mayor que el yo personal. Muchas personas que han probado esto atestiguan el hecho de que cuando entregaron el pequeño yo a algo mayor que ellos mismos, entraron en contacto con lo que ellos consideraron ser 'real'. Esa experiencia personal interior de la realidad espiritual le lleva a uno al aprendizaje de una profunda convicción interior. De esta convicción interior proviene la voluntad de reincorporarse a la vida de nuevo, a participar en ella, y a asumir los riesgos y las oportunidades.

¿Cuál es la experiencia interior de tocar fondo? Proviene de los sentimientos de la desesperación y la desesperanza; el pequeño yo de la persona está diciendo: "Yo, por mí mismo, no puedo manejar esto." La persona se entrega debido a la desesperanza, y de ella proviene la voluntad de dejarse ir, de entregarse a algo mayor que uno mismo. En la parte inferior, metido en el hoyo, uno se da cuenta y acepta la verdad de que "Yo, por mí mismo, por mi propio ser personal e individual, por mi propio ego-yo, soy incapaz de manejar esto. Soy incapaz de resolverlo." Es a partir de esta derrota que surge la victoria y el éxito. El fénix alza el vuelo desde las cenizas de la desesperación y la desesperanza. No son de valor ni la desesperación ni la desesperanza, sino el dejarlas ir, y la realización de la limitación del

pequeño yo. En medio de la catástrofe, la persona dice, "Me rindo. No puedo manejar esto", y luego, consciente o inconscientemente, pide ayuda a Dios.

Debido a la ley del libre albedrío y a la naturaleza de la conciencia que es lo que es, se dice que los grandes seres que están dispuestos a ayudarnos a todos nosotros están esperando por nosotros para decir "sí". Es el súbito giro de estar en el fondo del barril a la voluntad de aceptar que hay algo superior a nosotros mismos a lo que podemos recurrir. Cuando la persona dice: "Si hay un Dios, le pido que me ayude", entonces ocurren grandes experiencias transformadoras que se han registrado en toda la historia desde el comienzo.

El comienzo de la gran organización mundial de Alcohólicos Anónimos (AA) surgió de una experiencia así. Bill W, el famoso fundador de AA, había tocado fondo. Se encontraba en un estado de total desesperación y desesperanza, y entregó el yo personal. En ese momento, él no era creyente, pero dijo: "Si hay un Dios, le pido que me ayude." En ese momento se produjo una gran experiencia transformadora, el poder espiritual de lo que se evidencia en los millones de vidas que han sido afectadas por la energía que fluye al mundo como resultado de que este hombre está compartiendo su experiencia espiritual.

Obviamente, el dejar ir y el tocar fondo son cruciales. Es a partir de la conciencia de que no podemos cambiar las cosas y de que estamos limitados y somos impotentes que descubrimos lo que tiene poder en el universo. Ese poder viene y se encarga de la experiencia, y sabemos cuando sucede esto debido al profundo estado de paz. Donde había agonía, ahora hay un estado de paz infinita y la inefable conciencia de la Presencia Infinita.

Históricamente, hubo una ocasión especial en donde ha surgido la comprensión de la verdad, pero eso no es necesario en absoluto; es sólo un tipo de experiencia. En realidad, esta es la naturaleza del trabajo espiritual de todos los tiempos. La persona que está involucrada en un trabajo espiritual está siempre observando lo que está ocurriendo en su vida, viéndola como el maestro, como el grano para el molino. Lo que está sucediendo representa lo que se está trabajando, por lo que una catástrofe grave no sería más que una continuación de un proceso que está en marcha de todos modos. Como resultado, la persona que está intensamente involucrada en el trabajo espiritual después la verá como una oportunidad de oro, dolorosa y lamentable tal vez, pero de gran beneficio. La naturaleza esencial del trabajo espiritual es permanecer centrado en lo que surge instante a instante y tomar conciencia de 'que' se está experimentando y donde está siendo experimentado.

Existe una técnica meditativa y contemplativa que puede ser utilizada para lograr el mismo resultado. Esta es el proceso de constantemente dejar ir el querer controlar la vivencia, y el experimentarla en sí. Entonces se produce la súbita comprensión de que la conciencia está siendo manejada por algún aspecto infinito de la conciencia (el Ser); lo que puede haber sido sospechado previamente, pero no realizado auténticamente. Después de esta toma de conciencia de la Presencia se produce con mayor frecuencia.

De esta experiencia proviene una disposición cada vez mayor a confiar en esa Presencia interior, y la cada vez menor y menor confianza en el pequeño yo. Con menor frecuencia, entonces, la persona ve al pequeño yo gestionar los problemas de su vida, ya que se da la progresiva voluntad de

entregarse al Ser superior de uno. La progresiva pérdida de la identificación con el pequeño yo y la creciente identificación con la Presencia, junto a la voluntad de entregar la vida y todos sus aspectos a la voluntad de Dios, se convierte en la esencia misma del ejercicio espiritual de la persona y la experiencia.

La experiencia catastrófica aguda es una oportunidad clave de aprendizaje que nos enseña a ir al auténtico núcleo, a la esencia misma de la experiencia, para ver cual es y manejarla en el nivel de la vivencia en el campo de la energía de la conciencia misma. Existe la voluntad de entregar y dejar de querer cambiar lo que pasó 'ahí fuera'. Se da el dejar ir del querer controlar al pensar en ello y tratar de manejarlo con el intelecto y las emociones. Existe la voluntad de entregarse a la esencia de la experiencia sin llamarla de ninguna forma, o etiquetarla, o ponerle nombres. Existe la voluntad de manejar el campo de energía de la misma e ir directamente a la experiencia interior. La entrega a la experiencia interior es una puerta abierta a la experiencia de algo mayor que el pequeño yo personal.

Cada catástrofe, por tanto, es una repetición y una representación de otra oportunidad para esta gran experiencia de aprendizaje espiritual; por lo tanto, las personas que han pasado por grandes experiencias catastróficas expresan su gratitud. A menudo la gente dice: "Aunque no me gustaría vivirlo de nuevo, estoy muy agradecido por esa experiencia."

¿Cómo puede una persona estar agradecido por lo que el mundo considera una terrible catástrofe o una enfermedad progresiva terrible? Lo que aprendieron de la catástrofe fue de tan gran dimensión que el precio valió la pena porque, a través de realización de la verdad, descubrieron la reconexión con el núcleo esencial de su ser.

A medida que crecemos espiritualmente y nos volvemos espiritualmente educados, se tarda menos y menos en llevar a cabo la voluntad de hacer frente a esta experiencia interior. Se podría decir que una persona en el 'fondo del barril' consigue levantarse progresivamente. La persona no tiene que pasar por el dolor agonizante anterior, están dispuestos a dejarse llevar y entregarse. Cada vez más surge la voluntad de hacerlo sobre la base del día a día, para que se convierta en parte integrante de la propia vida, observando constantemente cómo uno está tratando de controlar las cosas, o tratando de cambiar la voluntad de Dios, o cómo uno está tratando de cambiar y controlar a Dios. A menudo se da la voluntad de entregarse totalmente y a gran profundidad, y entonces uno ve que la entrega se produce a diferentes profundidades.

En la vida ordinaria, nos entregamos poquito. Bajo una presión mayor, estamos dispuestos a entregarnos más y darnos cuenta de que no tenemos que ponernos bajo una presión catastrófica a fin de estar dispuestos a entregarnos a gran profundidad. La transformación de la personalidad, el cambio global de la posición espiritual de uno, tradicionalmente vino por una entrega a gran profundidad. ¿Qué significa entregarse a gran profundidad? ¿Cómo podemos entregarnos a gran profundidad sin tener que ponernos a nosotros mismos en una terrible catástrofe emocional a fin de cumplir el mismo trabajo espiritual? Al ver la naturaleza esencial del proceso, nos educamos. Nuestras posiciones cambian y somos de una manera de ser diferente. Estamos dispuestos a estar en la vida en todas sus expresiones. La voluntad se experimenta entonces como un estado interior de vitalidad. De

ella surge la voluntad de aprovechar la oportunidad, porque ahora sabemos que estamos acompañados por algo mayor que el yo personal. No es el yo personal el que tiene que manejar lo que llega a la vida. La Infinita Presencia que está siempre con nosotros es más poderosa que la voluntad humana y el ego. El ser trae dolor y sufrimiento; el Ser irradia curación y paz.

## **CAPITULO 9**

### **Preocupación, Miedo y Ansiedad**

La salud holística utiliza la frase “cuerpo, mente y espíritu” con frecuencia, por lo que será útil entender más sobre ella. ¿Qué significa realmente? ¿Es sólo una frase o un eslogan? ¿Es el “espíritu” una abstracción metafísica o una sentencia religiosa? ¿Se trata de una fantasía de las personas que no están muy bien conectadas con el mundo real? Definir esta relación una vez más nos ayudará a acelerar nuestro trabajo a través de una mayor comprensión.

Una vez más, queremos revisar cómo la experiencia humana se da y busca en nuestro interior para ver como este fenómeno se produce realmente. Al analizar la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, desde la perspectiva de la experiencia, algunas cosas pueden sonar un tanto sorprendentes, como el hecho de que el cuerpo no puede experimentarse a sí mismo. Este puede ser un pensamiento sorprendente, ya que todos nosotros tendemos a pensar en nosotros como un cuerpo y pensar, “yo soy el cuerpo”. Sin embargo, esto no es cierto porque el cuerpo es incapaz de experimentarse a sí mismo. Por ejemplo, mi brazo izquierdo no puede experimentar a su propio brazo izquierdo. Hay sensaciones provenientes del cuerpo, pero no estoy experimentando el cuerpo. En cambio, estoy experimentando las sensaciones del cuerpo, pero curiosamente, ellas no pueden experimentarse a sí mismas. Las sensaciones procedentes del brazo tienen que ser experimentadas en algún lugar, que está en la mente.

Si hacemos una incisión en el cerebro que borre parte de la mente en funcionamiento, o al menos la forma en que opera en el plano físico, no somos capaces de experimentar el lado opuesto del cuerpo. Esto es muy común después de un derrame cerebral cuando el paciente es incapaz de experimentar en la mente incluso la existencia de una parte de su cuerpo. Por lo tanto, el cuerpo no puede ser experimentado sin la sensación, y la sensación sólo puede ser experimentada en la mente. Curiosamente, la mente no puede experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su propio pensar, un recuerdo no puede experimentar su propia memoria, y una fantasía no puede experimentar su propia fantasiosidad. Lo que pasa por la mente en realidad tiene que ser experimentado en un campo de energía que es mayor que la propia mente, el cual es llamado “la conciencia”.

La conciencia le permite a uno ser consciente de lo que sucede en la mente y es el motivo básico para anestesiarse. Con la anestesia, la conciencia es borrada, lo que resulta en no ser consciente de lo que está pasando en la mente. Sin conciencia, no hay conciencia de la mente o el cuerpo; sin la mente, no hay conciencia de las sensaciones o el cuerpo. En consecuencia, nos daremos cuenta observándonos a lo largo del día que todas nuestras experiencias se están experimentando de un modo más general, que se realizaron en un campo de experiencia que es casi difuso. Es casi como si estuviera en todas las partes del espacio, y este estuviera en el interior de la propia conciencia.

Es un interesante experimento averiguar dónde creemos que realmente experimentamos un pensamiento. La mayoría de la gente piensa

que es en su cabeza, pero eso es un pensamiento sobre el pensamiento. Si les pedimos que ahora dejen cualquier creencia acerca de dónde se creen que están experimentando un pensamiento y en su lugar apuntan exactamente donde un pensamiento está siendo experimentado -la verdad radical de donde el fenómeno se está produciendo- aprenden que no hay ningún lugar en particular donde el pensamiento ocurra. Todo lo que pueden decir es que el pensamiento está ocurriendo, y ellos tienen una consciencia del pensamiento, pero no pueden poner su dedo donde ello fuera posible – en ningún lugar en particular donde esté siendo experimentado en general, de una forma integral.

Es muy necesario para nosotros saber esto porque algunas de las técnicas que utilizaremos cancelan muchos de los sistemas de creencias que están en la base del sufrimiento humano. La conciencia en sí es como una pantalla de cine en la que aquello que está cambiando es experimentado. Si nos fijamos en ello, veremos que toda la experiencia es experiencia de cambio. El movimiento que experimentamos es el ir y venir, el retroceso y decadencia, y el flujo. La razón por la que podemos experimentar lo que cambia es porque se está experimentando desde un fondo que es inmutable. Es debido a que la pantalla de la película permanece que podamos ver el movimiento de la película. Por lo tanto, aquello que cambia es lo que es experimentado, y es experimentado en la propia conciencia, la cual no tiene una ubicación exacta.

## **La Función Hipoglucémica**

Antes de explicar el miedo y la ansiedad como un nivel emocional de la conciencia (el origen principal), es importante identificar un origen frecuente de las emociones, que tiene una base física. Un origen frecuente de la ira y otras emociones negativas es el problema psicológico de la “función hipoglucémica” (bajo azúcar en sangre), que se asocia con una reacción exagerada a la ingesta de azúcar en la dieta. Esto también se denomina “hiperinsulinismo”, que es una reacción exagerada a la glucosa y la sacarosa. La caída repentina de azúcar en la sangre puede precipitar reacciones emocionales internacionales de ira, rabia, miedo, temblores, pánico, o incluso violencia.

El diagnóstico se puede hacer clínicamente, simplemente deteniendo todo el consumo de azúcar y observando la desaparición de los síntomas negativos. Puede ser verificado por una prueba de tolerancia a la glucosa de cinco horas. En una persona normal, los niveles de glucosa al principio aumentan rápidamente y luego poco a poco desaparecen. El patrón de la hipoglucemia, sin embargo, muestra una rápida caída en el nivel de glucosa en sangre, y la repentina caída entonces puede precipitar emociones negativas bastante graves o agitación física, debilidad o incluso desmayos. También puede derivar en el ansia por el alcohol o los sedantes. El trastorno es bien conocido en los programas de recuperación, como el de Alcohólicos Anónimos. Un famoso libro sobre este trastorno es Sugar Blues por William Duffy (1986).

Cuando los posibles pacientes llamaban a mi oficina, les decía que dejaran de ingerir todo el azúcar (y alcohol) hasta que los viera en la consulta. Con los años, el veinticinco por ciento de los pacientes estaban

“curados” (asintomáticos) en el momento en que los veía. Debido a la alta prevalencia de este trastorno clínico y sus diversas formas de expresión, vale la pena investigarlo como un elemento que contribuye en todos los trastornos emocionales. Puede incluso ser el detonante de episodios psicóticos, así como de violencia física. Algunas personas sin diagnosticar terminaron en la cárcel o en prisión por asalto y otros delitos de violencia. Es una causa frecuente de conflictos conyugales o de tipo social, fricción familiar, y trastornos del comportamiento.

En la clínica, tuvimos un laboratorio de diagnóstico y a menudo hicimos las pruebas de tolerancia a la glucosa de las cinco horas. Por la tercera o cuarta hora, muchos pacientes desarrollaron reacciones emocionales negativas. Una mujer de repente se desvistió y salió corriendo por la acera desnuda con el director del laboratorio y su largo abrigo blanco corriendo tras ella, gritando “¡Alto!” Ella siguió corriendo a lo loco por varias manzanas. (El tráfico se detuvo ante la salvaje y frenética escena.)

El miedo es un nivel de conciencia a ser abordado donde está, no en su expresión y extensión en el mundo -el miedo a esto, el miedo a aquello- y no tratar de controlarlo en el nivel de lo particular, sino manejarlo más bien como un nivel de conciencia. Esto se hace tomando conciencia de lo que somos, que es mayor que el miedo y aprender a dejar de identificarnos con la emoción porque no somos eso. Somos un campo global en el que el miedo está siendo experimentado. Este se convierte en una pequeña cosa que ocurre dentro del contexto más amplio en el cual nos volvemos conscientes de nosotros mismos como lo que realmente somos.

Uno de los mayores obstáculos para gestionar y el dejar ir del miedo es el miedo al propio miedo. Vamos a describir una técnica que disipa el miedo al miedo. Una vez que ya no tenemos miedo al miedo, se convierte en un asunto muy simple. ¿No es el miedo al miedo el problema? Una persona que tiene miedo al miedo, al igual que la persona que va al dentista están preocupados por el dolor; ese es el temor inicial. Cuando empezamos a buscar la naturaleza del miedo, podemos ver que el número de miedos es interminable; por lo tanto, las personas se convierten en víctimas y se convencen de que el origen del miedo está fuera de ellos mismos.

Si la gente piensa que el origen o la fuente del miedo está fuera de sí mismos, entonces sería muy poco lo que podían hacer al respecto. De hecho, realmente nada podrían hacer. En tanto que continúe la creencia de que el origen está fuera de ellos mismos, siempre serán las víctimas del miedo, hasta que comiencen a darse cuenta de que es una condición presente en ellos mismos, y que ellos son el origen del miedo que proyectan sobre el mundo. Por supuesto, están seguros de verlo “ahí fuera” porque simplemente lo proyectaron hacia fuera.

Cuando nos fijamos en el miedo, vemos lo omnipresente que puede llegar a ser. Si nos damos cuenta de que el miedo es un nivel de conciencia, entonces nos daremos cuenta que a partir de ese nivel de conciencia, el miedo puede ser adherido a todo. Tratar de superar los miedos particulares puede tener un cierto valor limitado, pero eso no le cambia uno como persona temerosa, la personalidad, o ser humano. El temor a un miedo específico puede ser clínicamente útil, y puede ser de utilidad práctica en la vida, pero no altera lo que uno es. Las condiciones del miedo pueden ser cambiadas



para que ya no te sientas como un pequeño ser que no tiene poder y está en el efecto al ser la víctima del propio miedo.

El miedo puede ser como un prefijo que consigue pegarse a cualquier cosa. Podemos ver en el Mapa de la Conciencia que el Miedo está en el nivel de la conciencia 100, lo que indica que es una emoción negativa, como lo muestra la dirección de la flecha. Vemos su poder relativo en este modelo matemático que muestra las energías calibradas de los diferentes campos. A medida que subimos desde las emociones negativas de 30, 50, y 75 a las emociones positivas que empiezan en 200, vemos que su poder, desde el punto de vista de la física, verdaderamente aumenta.

Al abordar el campo de energía del Miedo, empezamos a darnos cuenta de que el tener miedo puede unirse a cualquier cosa y a todo en nuestras vidas. No hay nada en nuestra experiencia plena como ser humano a la que el miedo no se pueda adherir. Queremos a nuestra madre, y surge el miedo de “¿Qué pasaría si la perdiéramos?” Nos encanta nuestro cuerpo hasta que surge el miedo a la muerte o enfermedad. Nos encanta el dinero hasta que surge el miedo a la pérdida o el ser acusados de codiciosos. No importa lo que pensemos sobre algo, el miedo puede ser adherido a ello. Nos gusta nuestro automóvil hasta que surge el miedo a un accidente. Una persona miedosa une el miedo a todo; por lo tanto, todo lo que llega a la mente proviene de un campo de energía temeroso y por tanto se colorea de miedo. Existe incluso un miedo a la propia vida, como lo muestra la canción: “Fraid of living and “franid of dying – Temo vivir y temo morir”. En otras palabras, este campo de energía ahora lo ha contaminado todo.

Si nosotros somos el origen de ese campo de energía, entonces toda nuestra experiencia proviene del campo del miedo, y todo en nuestra vida puede convertirse en miedo. El futuro es terrible: la vejez, el envejecer, lo que va a pasar con el cuerpo, lo que va a pasar con mis finanzas, lo que va a pasar con mis relaciones, ¿qué le va a pasar a mi familia, que le va a pasar a mi cuenta bancaria, que le va a pasar a mi país, y que va a pasar al mundo?

Las personas que desarrollan miedo global te hablarán de su miedo a la aniquilación nuclear, o las guerras intergalácticas, o meteoros, o catastróficos “fin de los tiempos”. La expansión del miedo no cambia el hecho de que todavía es sólo miedo. Exaltarlo y hacerlo parecer dramático no cambia el hecho de que es sólo miedo. Los miedos a la guerra intergaláctica, la demolición humana, y el fin de la raza humana no son diferentes al miedo del niño a la oscuridad o el miedo a que un perro pueda mordernos. Experimentalmente, el miedo siempre es la misma emoción.

Característico a todos ellos es el campo de energía llamado Miedo. El Miedo a “que” es en realidad inmaterial. Hemos de aprender a buscar entre los pensamientos y sentimientos. En realidad, hemos de buscar por debajo de las sensaciones el campo de energía del cual surge la sensación que se está originando y luego aprender a manejar este campo de energía. Cuando hacemos esto, perdemos nuestro miedo al miedo, y en la medida en que esto sucede, empezamos a aprender a manejar el miedo directamente. Es una cosa extremadamente sencilla de manejar una vez que estamos familiarizados con algunas de las técnicas fáciles preferidas.

El mundo funciona bastante bien con gente miedosa ya que sus vidas personales también están predominantemente dirigida por el miedo. Pero una vez que hemos aprendido una manera de evitar ser acorralados por el miedo,

empezamos a trascender el mundo, así como a trascender el ser una víctima, ya que el mundo puede amenazarnos sólo por el miedo. Si nos cierran nuestra cuenta bancaria, realizan una auditoría, nos persiguen, nos dejan, o nos provocan, el arma sobre nuestras cabezas es siempre la misma arma –el arma del miedo. Puede ser el miedo a perder una parte del cuerpo -no hay ningún final al número de temores, pero hay un fin al miedo y a ser una víctima del miedo.

Aprenderemos a perder el miedo al miedo, a disfrutar el proceso, a empezar a sentirnos realmente bien con nosotros mismos cuando nos demos cuenta de que ya no somos la víctima, el gusano que es el efecto de ese miedo omnipresente. El problema no es el miedo en sí, sino el campo de energía del miedo. Podemos empezar a ver que estamos controlándolo, porque nosotros somos el origen del mismo. Comenzamos admitiendo la verdad de que *“Yo soy el origen del mi miedo”*. Sabemos que en un estado de ánimo diferente, una cosa temible no es tan temible. Se podría decir acerca de lo que tememos, “Tengo miedo de eso”, pero cuando estamos acompañados por otra persona, o en un estado de ánimo diferente, con humor, y estamos pasando un buen rato riendo, entonces aquello ya no engendra miedo, así que el origen del miedo no está en el mundo.

No hay manera de superar el miedo de uno al mundo, porque no hay manera de que el mundo pueda ser controlado para acabar con el miedo de uno, ni puede el miedo ser superado cambiando la sociedad, cambiando la ley, o cambiando las reglas. El origen del miedo está en el interior de uno mismo.

Imagina un gran acontecimiento. Se dan dos aspectos -uno es el acontecimiento en sí mismo, y el segundo es cómo nos sentimos al respecto. Tener más policía en el acontecimiento podría hacernos sentir mejor, pero, de hecho, ¿a dónde iba la policía en el momento en que nuestro apartamento estaba siendo robado? Al otro extremo de la ciudad, naturalmente. Por lo tanto, nuestra gestión del miedo realmente depende de nosotros mismos. Surge de nuestra propia voluntad de que nosotros somos el origen de ese miedo, el cual está ocurriendo en el interior de nuestra propia conciencia. Por lo tanto, queremos dirigirla donde verdaderamente esta siendo experimentada.

La mayoría de la gente experimenta el miedo de alguna manera física, así que lo primero a hacer en la experiencia del miedo es eliminar el prestar ninguna atención al pensamiento. Una sensación de miedo generará literalmente, millones de pensamientos. No hay fin a los pensamientos de miedo, porque están saliendo del campo de energía del propio miedo, lo que genera una serie interminable de pensamientos. Clínicamente hablando, el control de los pensamientos específicos en sí tiene un valor limitado, y el miedo simplemente genera más pensamientos después, por lo que queremos utilizar una técnica que se encargará del propio miedo.

Una persona sólo puede imaginar algo temible en su vida, o algo temible que espera que suceda o haya sucedido, o sólo puede fantasear con una experiencia temible, como estar atado a las vías del ferrocarril con una locomotora acercándose a ellos. A media que observan lo que está siendo experimentado, verán cuando observan más allá del pensamiento, que está siendo experimentando por primera vez en el cuerpo. Pueden notar una tensión en los músculos del estómago, una sensación de náuseas en el

estómago, temblores en brazos y piernas, o sequedad en la boca. Algunas personas tienen cólicos intestinales o dificultad para respirar. Sea lo que sea, ellos observan en su interior para ver lo que realmente se está experimentando. La verdad radical significa lo que está siendo experimentado, no lo que uno realmente está pensando sobre ello, o los conceptos que uno está proyectando sobre la experiencia; no es la etiqueta de ella sino lo que uno está literalmente experimentar en su interior.

La técnica consiste en dejar de resistir la vivencia de lo que está literalmente siendo experimentando. Dejar de resistir la sequedad de la boca. Dejarla ahí y darle la bienvenida. Dejar de resistir la sensación de estómago revuelto y el temblor en los brazos y las piernas. Cuando hacemos esto, estamos dejando de centrarnos en los pensamientos de lo que esta siendo experimentado. Nos dejamos llevar totalmente y nos entregamos a esas sensaciones. El dejarse ir es como ser el sauce ante el viento.

La antigua sabiduría de los estados del Taoísmo en la que el roble, que se resiste al viento, es susceptible a la rotura, y el sauce, que se inclina con el viento, sobrevive. Al igual que el sauce, nos inclinamos con la experiencia que nos viene. Dejamos que esté, nos mezclamos con ella, y le damos la bienvenida. Le decimos: “Tengamos más de esto”. Al hacer eso, descubriremos, para nuestra sorpresa, que hay una cantidad limitada de esa sensación. Es como si la cantidad de miedo que tenemos estuviera limitada en cantidad. ¿Cómo puede ser esto? Es como si este miedo fuera un compresor que contiene todo el miedo reprimido que hemos tenido a lo largo de nuestra vida, empezando en nuestra infancia. Está todo el miedo que no hubiéramos experimentado o expresado, o no se le hubiera permitido expresarse. No se nos permitió tener esa emoción. Por ejemplo, un hombre en el servicio militar no se le permitió expresar el miedo porque se pensaba que era impropio o mostraron cobardía, por lo que el miedo se suprime, se reprime, y nos esforzamos por sacarlo de la consciencia.

No fuimos conscientes de que el miedo vino por millares a nuestra vida. El miedo llegó y sin darnos cuenta nos encorsetó. El miedo está empujándonos afuera de la consciencia, o golpeando los dedos sobre el escritorio. El miedo es tan rápidamente suprimido que no nos damos cuenta ni de que estuvo allí. A medida que pasan los años, hemos acumulado la energía de este miedo. La energía tras este miedo aumenta la presión, y cuando llega a cierto punto, es como si la aguja hubiera llegado a una línea roja en el dial, y la presión de este miedo ahora empezara a expresarse. Se desborda sobre nuestra experiencia y comienza a colorearla. Si no lo examinamos, pensamos que este miedo está viniendo del mundo, y le echamos la culpa al mundo por ello. Creemos que es una experiencia espantosa pasando ahí fuera. Poco hacemos para daros cuenta que no es más que nuestro propio miedo el que está siendo proyectado al mundo.

Entonces nos apropiamos de esta fuente de miedo, que es nuestro propio miedo acumulado. Empezamos a darle la bienvenida y esperamos la oportunidad para que este miedo salga. La liberación básica del miedo es por una gran entrega profunda. Las sensaciones y la experiencia interior del miedo siguen siendo la misma, no importa lo que pensemos o temamos. Si alguien apunta una escopeta a nuestro corazón y dice: “Dame todo tu dinero”, ¿qué vamos a experimentar? Vamos a experimentar la boca seca, debilidad en las rodillas, y la vieja y familiar sensación del estómago revuelto. Si un

tanque enemigo llega a nuestra casa, llama otra vez, girar el cañón y apunta derecho a nuestra cabeza, ¿qué vamos a experimentar? Lo mismo ocurre si alguien pone un ratón sobre nuestra cabeza. Vamos a experimentar una sequedad de boca, náuseas en el estómago, calambres en nuestro intestino, y ese sentimiento de debilidad en nuestros músculos.

Todos alguna vez hemos reaccionado a esas sensaciones, y al experimentar con esta técnica, aprenderemos que todo de lo hemos de ocuparnos es lo que estamos experimentando en la propia conciencia, se localice en el cuerpo o en otro lugar. Después de la meditación y el trabajo con esta técnica, nos daremos cuenta de que esta experiencia está verdaderamente sucediendo en un difuso por todas partes. El fenómeno de las náuseas, el estómago revuelto y la sequedad de boca están siendo experimentados en un vago, difuso por todas partes. Simplemente permitimos a la experiencia estar presente sin resistirnos a ella. Ya que nos centramos en esto, el miedo comienza a disminuir porque ya no estamos prestando atención a los pensamientos. Los propios pensamientos están generando más miedo.

Si estamos muy ocupados con esta técnica de simplemente dejar de lado la resistencia al miedo, estamos ahora concentrados en el campo de energía en sí. Tras este miedo hay una energía, y estamos dejando de resistir la liberación progresiva y descarga de esa energía. Al hacer esto, perdemos el miedo al miedo. Ya no es un impresionante terror el que nos despierta en medio de la noche. No es más que una experiencia emocional interior, las sensaciones que pueden ser tratadas fácilmente. Podemos preguntarnos: “Verdaderamente, puedo controlar una boca seca? Por supuesto, puedo”.

Otra técnica para eliminar las emociones negativas es dejar de lado sus imágenes mentales asociadas que atraen y amplificar emociones asociadas. Simplemente niega la imagen y anula la tentación de caer en ella.

Mientras investigué y experimenté con esta técnica en particular, tuve una experiencia que demuestra uno de los principios que se describen. Había tenido miedo a las alturas toda la vida y era tan grave que cuando fui a visitar el Gran Cañón por primera vez, literalmente no podía andar a cien metros del precipicio. Se creó esa sensación de pánico incluso cuando vi a alguien acercarse al precipicio. Yo estaba usando esta técnica cada vez que podía y disfrutando de los progresos que estaba haciendo con ella, pero nunca había conseguido trabajar mi miedo a las alturas. Había estado trabajando el miedo desde todos sus otros orígenes en mi experiencia. La próxima vez que volví al Gran Cañón alrededor de dos años más tarde, para mi asombro, pude caminar hasta unos seis metros del precipicio antes de que la sensación de tirantez se produjera en el estómago de nuevo. Continué utilizando esta técnica durante el siguiente año o dos y otra vez volví a visitar el Cañón. Para mi sorpresa, pude caminar hasta el mismo borde. Posteriormente, más tarde subí en un globo aerostático sin ningún tipo de ansiedad. Estaba muy contento por esta demostración del principio de que lo que había estado liberando era la presión acumulada y la energía de todo el miedo de una vida. Similar a un compresor, a medida que se liberó, se extendió menos y menos en las experiencias de vida.

El dejar de resistirse es así de eficaz porque la resistencia nos atrapa a un cierto estado de conciencia; la resistencia es interior. El miedo es una energía negativa que calibra a 100, y nos atrapa en ese campo. Nosotros no

conseguimos ir más allá así que nos convertimos en víctimas de nuestros propios miedos, a menos que nos apropiemos de eso que es su *origen*. Mientras lo racionalicemos y digamos que el origen del miedo está “ahí fuera”, no lo podremos superar. Una vez que comenzamos a reconocer que somos el experimentador, que somos quienes establecemos la manera en la que experimentamos las cosas, entonces nos volveremos dueños de la situación. Nuestra autoestima se ve afectada. Ya no somos alguien víctimas o estamos sujetos al miedo. Somos algo más que el miedo. El miedo no es más que una experiencia en la conciencia, y ya no tenemos que darle realidad etiquetándola como miedo a algo, lo cual puede ser un proceso interminable.

El miedo se une a todas las cosas del mundo para la gente miedosa. Cambiar el mundo no lo cambiará. Una persona puede estar terriblemente preocupada en una situación muy segura y no temer nada en absoluto en una situación que es hipotéticamente muy peligrosa. Por ejemplo, una persona que está siendo asaltada es una cosa, y luego está el miedo a ser asaltado, que es distinto. El miedo a ser asaltado no es el mismo al de verdaderamente ser asaltado. Es muy posible que ocurran circunstancias muy desafortunadas en la vida y no sentir miedo en absoluto. De hecho, incluso puedes experimentar que eres simplemente testigo del fenómeno.

Algo así me sucedió a mí cuando me encontré cara a cara con una serpiente de cascabel de gran tamaño en la cima de una montaña cercana. Cuando estaba a punto de entrar en una cabina, una serpiente de cascabel gigante se enroscó frente de la puerta de paso, y cuando me puse en pie para pasar por encima de ella, su cabeza giró, su lengua me detectó, y se dispuso a mordirme. En ese instante, hubo un destello de pensamiento temeroso, y luego la idea de que podría conseguir un palo y golpearla, o que podría correr, o que podría pedir ayuda. No tenía un arma, pero alguien podría dispararle. Todos los pensamientos de auto-protección que la conciencia social me había programado estuvieron presentes.

Afortunadamente, y por suerte para mí o yo no estaría hablando de esto ahora, había aprendido esta técnica. Al instante me di cuenta de que mi vida dependía de utilizarla, por lo que automáticamente inicié esta técnica exacta. Automáticamente dejé de querer hacer nada con el miedo, de querer controlar o cambiar nada al respecto. En cambio, fui a mi Ser interior y simplemente acepté la experiencia interior al libertarme de cualquier resistencia. Me alegré incluso porque de alguna manera, cuando realmente experimentamos nuestra conciencia interior, vemos que nuestra supervivencia depende de esta en todo momento. Vi que mi supervivencia realmente dependía de la excelencia con la que me dejara ir, me entregué a Dios y me liberé, dejando de resistir la experiencia. Mientras lo hacía, los pensamientos de miedo desaparecieron al instante, y sentí un profundo estado de paz que se asentaba tanto en la serpiente como en mí.

Era como si me hubiera convertido en el testigo –no en el testigo limitado a este cuerpo, sino en el testigo de la conciencia, que parecía no tener dimensión. Esta dimensión sin forma fue entonces el experimentador de la presencia de un estado de tranquilidad. Este estado profundo era de tal poder que prevaleció en la conciencia tanto de la serpiente como de la personalidad de esta persona que les habla acerca de esto. La serpiente me miró con interés, probablemente no había visto a un ser humano en toda su

vida, y mucho menos a 30 cm de distancia, y yo miraba a la serpiente de cascabel con gran curiosidad y pensé en ella como en un hermano. Los dos fuimos introducidos en la unidad de este espacio de nuestro propio ser juntos en un estado de extrema intimidad. Salido de este vino una especie de alegría interior, y sentí amor por la serpiente que surgía del campo de donde el miedo había sido eliminado.

Al observar el Mapa de la Conciencia, podemos rastrear lo que sucedió. La serpiente habría sentido miedo al instante, el cual tiene un campo de energía negativo, junto con mi ira y el deseo de atacarla. Sin embargo, su respuesta a través de su sistema de energía sería tan rápido que el ataque hubiera ocurrido antes de que yo hubiera podido haber puesto un pie fuera del camino. En su lugar, debido a la grave amenaza de la circunstancia, yo realmente, realmente me dejé ir. ¡Lo hice! Dirigí correctamente mi pensamiento hacia la voluntad de déjame llevar, al pensamiento correcto de la aceptación, el amor, y la alegría, y al estado correcto de la profunda paz. Si calibramos el campo de energía de esta experiencia, comenzó en 100, pero casi al instante, se trasladó al 600. Luego una Presencia prevaleció -una Infinita, profundamente persistente Presencia cuya naturaleza esencial era paz, cuyo poder es infinito -que controlaba toda la experiencia. De este modo, tanto la serpiente como yo mismo trascendimos el miedo, y nos trasladamos a un silencio atemporal. La serpiente estaba como encantada. Nos miramos durante unos minutos, y fui reactivo a romper el hechizo dejándola. La serpiente serpenteó entonces lejos sin agitar su cascabel.

Esto es valioso porque muestra la falsedad de otro de los sistemas de creencias de la mente del que tenemos que aprender a liberarnos, que es la idea de que el miedo es el origen de nuestra seguridad. Nos daremos cuenta de que la mente parece adorar el miedo como si fuera una especie de semidiós. La mente tiene un programa que dice: "La razón por la que estoy vivo es gracias a mis miedos. Estoy vivo porque permito al miedo que decida lo que voy a hacer". Un poco de introspección nos demostrará que este sistema de creencias está operando. Una persona dice: "Bien, si no estuviera preocupado por ser pobre en mi vejez, no podría conseguir un seguro. Si no me preocupara el tener un accidente con el coche, no podría conducir de manera segura". Por lo que la personalidad comienza a atribuir la fuente de su vitalidad, la fuente de su vida, al miedo, el cual es el dios de su vida. Realmente comienzan a adorar el miedo.

Podemos ver en el ejemplo anterior que lo contrario es cierto. Lo que garantiza nuestra supervivencia es la ausencia de miedo y su sustitución por la cautela y el sentido común realista. Hemos logrado sobrevivir a pesar de nuestros miedos, no a causa de ellos. Podemos tomar decisiones basadas en elecciones racionales, sobre nuestro conocimiento, y sobre el valor que proviene del estado de ser de lo que realmente somos, sin miedo a entrar en la escena en absoluto. Durante todo el día tomamos decisiones basadas sólo en nuestra propia consciencia de la realidad, sin ningún miedo implicado. El miedo no es necesario. Existe la idea de que el miedo es bueno para nosotros, que es beneficioso y que tiene todo tipo de valores ocultos y misteriosos. La gente mirará atrás y racionalizará cómo el miedo consiguió hacer esto o aquello, y todo lo que puedo decir es: "Lástima". Lástima que no lo hicieran por amor a sí mismos o a sus semejantes. Es una pena que no surgiera del amor a la vida misma, del amor a su propia vitalidad y del amor a

su cuerpo. ¿Por qué no hacer cosas por nuestro cuerpo, por amor a él en vez de por miedo a las consecuencias? ¿Por qué no mantenerlo sano y feliz porque lo amamos y valoramos y no porque nos preocupe un ataque al corazón o algo parecido?

Existe otra técnica para soltar más de este miedo, que yo llamo “el peor de los casos”. Si nos atenemos al miedo y preguntamos: “¿Por qué tengo miedo a eso?” veremos que nos lleva a otro miedo. ¿Por qué tenemos miedo de conducir un coche? Puede ser que tengamos un accidente. ¿Por qué tenemos miedo de un accidente? Porque podemos herirnos. ¿Qué pasa si nos herimos? Entonces podemos sufrir dolor, y así sucesivamente. Encontraremos que todos los miedos en última instancia conducen al miedo a la muerte, el miedo a que el cuerpo muera. Que dará lugar al miedo de otras personas como nosotros, o de acuerdo con nosotros. Si nos fijamos en el miedo y seguimos preguntándonos lo que el miedo aporta, y que el miedo es la base de eso, finalmente llegamos al peor de los casos.

Por ejemplo, digamos que nuestros miedos financieros son que nos quedáramos totalmente sin dinero, sin un lugar donde vivir, sin dinero para comida o ropa, y que terminemos semi- desnudos en algún lugar de una esquina fría de la calle sin ningún lugar donde ir, y sin ayuda médica. Lo que hacemos es constantemente dejar de resistirnos a esta sensación e imaginar lo peor que nos puede pasar a nosotros, como terminar en el albergue de los pobres o sentado en una esquina de la calle como un vagabundo o un peregrino. Luego dejamos de imaginar el peor escenario posible -que estamos junto a nuestra mochila, sentados en una fría esquina de la calle a media noche, sin amigos.

Nos imaginamos el peor de los miedos que pudieran ser posibles y continuamos con la práctica. Si vamos al interior de nosotros mismos y seguimos dejando de resistirnos a la experiencia interior de lo que estamos viniendo, muy pronto el miedo al peor de los escenarios cesará. Si continuamos con esta práctica lo suficiente, con el tiempo finalmente se asienta y controlamos la “grandeza”, que es imaginarnos a nosotros mismos en el ataúd con todo el mundo camina por ello. Cual es el peor escenario que la mayoría de la gente puede visualizar -la muerte física.

Existe la creencia de que somos el cuerpo material, y de que eso es todo lo que hay para nosotros. Tarde o temprano llegamos a ese miedo, y cuando lo hacemos, lo acomodamos de la misma forma que nos acomodamos a cualquier otro miedo. Dejamos ir la muerte, que es una etiqueta, un pensamiento, y un concepto. No tenemos experiencia de esa verdad, sólo nuestras fantasías, pensamientos y creencias; por lo tanto, tenemos que etiquetarla como una fantasía de nuestra mente. Que la gente realmente lo experimente como lo imagine y deje de resistir esos sentimientos y sensaciones es algo muy sorprendente. Cuando han pasado por el proceso y se han convertido en algo que es mayor que toda la experiencia, se dan cuenta de que han sobrevivido al peor escenario posible.

En primer lugar, me imaginé siendo un extorsionador. Con el tiempo el miedo se marchó y yo lo disfruté. Pensé que en realidad sería divertido hacer lo que yo quería hacer -estar con la gente con la que quería hablar, no tener que ir a trabajar o pagar las facturas, y no tener seguro médico o del coche que pagar. Estaría bien porque sería una elección y no una víctima. Sólo

sería una experiencia diferente que contrasta enormemente con el resto de mi vida.

En la elección, no hay miedo; el miedo desaparece. Lo peor que puede pasar es terminar en una esquina de la calle y vivir ese tipo de vida, pero el miedo acerca de ello se va. No podría elegir ese tipo de vida, pero si llegara a suceder, no rebosaría de miedo. Ya no tengo miedo de eso por más tiempo, por lo que no tengo que estar por la noche en la cama preocupándome por lo que pasaría si se me acaba el dinero algún día. No importa cuánto dinero se tenga, ese miedo está presente. La idea de que podemos ganar más y más dinero y amontonarlo en el banco es inútil. Conozco a uno que tenía sesenta millones de dólares y terminó en la quiebra, y tuvo que vender sus posesiones personales para pagar las facturas.

¿Podrían sesenta millones de dólares protegernos de lo que tememos? Por supuesto que no. El dinero no nos va a proteger en absoluto, ni poner barricadas, ni seis pestillos en nuestra puerta, o contratar a más policías. La única protección es el apropiarnos de que somos el origen de nuestra propia experiencia, que somos dueños de ella, que podemos encauzarla, y que somos más grandes que ella.

La mente siempre trata de justificar nuestro miedo, por supuesto. Dice: “Bueno, hay una gran cantidad de atolondrados; Por lo tanto, mi miedo está justificado”. ¿Por qué hay que justificar el miedo? ¿Quién lo necesita? ¿Por qué caminamos a casa eligiendo la forma que sabemos que no nos atracan? ¿Por qué no nos amamos lo suficiente? ¿Por qué no simplemente salimos a disfrutar de la vida y la valoramos tanto que no queremos correr el riesgo de elegir?

La supervivencia no depende del miedo a ser asaltados o atracados. Depende de la pre-elección, que es hecha por una mente que no tiene miedo. Debido al “no miedo”, estoy hoy vivo. No fue la preocupación lo que persuadió a la serpiente de cascabel de mordirme cuando estaba realmente a sólo unos centímetros de distancia. Fue por la pérdida del miedo y el dejarlo ir. Es posible estar en situaciones muy graves, peligrosas (como la Segunda Guerra Mundial, etc) y experimentar solamente alegría, felicidad y confianza en esas circunstancias. He caminado a través de una multitud de asesinos que habrían fácilmente atacado a una persona que tuviera miedo y lo hice con una sonrisa feliz y alegre en sus rostros. Ellos se “apartaban” cuando un tipo como yo caminaba entre ellos mientras sostenían sus intimidatorias armas, cadenas y navajas. Si hubiera ido con miedo, habrían tenido un desafío al que atreverse y me hubieran atacado. La seguridad provenía del dejar ir el miedo. Sin miedo ni bravuconería, no hubo nada que pagar a la emocionalidad.

El dejar ir el peor de los casos es muy beneficioso. Al hacer esto, nos damos cuenta de que algo ha sido activado por el miedo en nosotros. Ahora que hemos perdido el miedo al miedo, cuando se presenta, sólo caminamos un rato con él. Una vez anduve con miedo dos semanas completas. Con esa sensación de temblores eléctricos que recorrían el cuerpo, seguí con lo mío y seguí dejando que el miedo me recorriera, porque me di cuenta de que podría terminar. Sin embargo, a medida que hacemos eso, podemos darnos cuenta de que hay otra fuente subyacente al miedo original, que lo inicia, la culpa.



Ahora comenzamos a ver el valor del trabajo que el mundo llama conciencia espiritual o algo similar. Podemos ver los beneficios de técnicas tales como el concentrarse en el valor del perdón. Al perdonarnos a nosotros mismos y a los demás seres humanos y entregar el juicio a Dios, empezamos a encontrar que al dejar ir el condenarnos a nosotros mismos y a los demás, el sentimiento de culpa inconsciente comienza a aliviar el miedo ya que el miedo se mantuvo en la mente porque inconscientemente esperábamos un retorno de las represalias a nuestros ataques. Esperamos venganza y contraataque. Cada pensamiento negativo y hostil que sostenemos sobre los demás genera nuestros propios miedos, porque en el plano psíquico o mental, que son invisibles al ojo humano, es como si estuviéramos construyendo lo que nos amenaza para volverse contra nosotros. Aprendemos que el miedo comienza a disminuir a medida que dejamos de lado nuestra ira, hostilidad, crítica, y los pensamientos de condena a los demás. Aprendemos el valor de dejar ir los pensamientos que hacen que otras personas se equivoquen. Empezamos a valorarlos y amarlos por su ser, por lo que son. Empezamos a vernos diferentes y, por tanto, empezamos a ver los demás diferentes. Nos volvemos dispuestos a perdonar, olvidar y pasar por alto.

Como resultado, empezamos a ver que todas las cosas que condenamos en los demás son en realidad solo expresiones de su humanidad. Lo que hemos estado condenando de nosotros y de los demás es la humanidad, la inocencia del niño pequeño interior que creyó todo lo que oyó mientras crecía. La conciencia del niño es inocente, ¿no? Ama y confía en sus padres. Ama a su madre. Por lo tanto, la inocencia del niño se programa. Es el niño inocente que cree todo lo que le dicen los padres, maestros, y la programación política / social que se produce a través de la televisión y los sistemas de creencias del país.

¿Quién o qué compró todos los sistemas de creencias de nuestra mente? ¿Quién compró lo que creemos? Fue la mente interior inocente, porque en la mente de ese niño inocente, la naturaleza de la conciencia en sí misma, no ha cambiado desde que nacimos. Lo que está leyendo esto ahora mismo es la conciencia inocente del niño diciendo: "Creo esto. Lo considero en mí." El niño inocente nunca muere; esa inocencia está todavía presente. Vemos en el mundo de hoy las acciones de los hombres jóvenes ignorantes y susceptibles que están siendo programados para odiar (paradójicamente, por la religión). Luego, creen odiar y matan la inocencia que es "buena" o incluso "santa".

Comenzamos a ver esa inocencia intrínseca y nos damos cuenta de que todas las cosas que hemos aprendido y terminaron siendo erróneas se adoptaron por el estado intrínseco de no conocer la verdad y también de aprender lo que no era verdad. Por lo tanto, estamos dispuestos a dejar de lado nuestras condenas a los demás y a nosotros mismos. Estamos comenzando a apropiarnos de nuestra propia inocencia y la de los demás. Es desafortunado y quizás lamentable que la desinformación entre en la mente inocente.

Podemos ver la mente como el hardware del ordenador y sus sistemas de creencias como el software. ¿Puede el niño de cinco años cuestionar el sistema político que escucha en el jardín de infancia a sus compañeros, padres o abuelos? Podemos ver que es por su "no saber interior". Es a partir

de la inocencia de su “no saber interior” que él cree lo que cree. Como resultado, estamos dispuestos a perdonar a los demás, y en lugar de condenarlos, los entendemos.

A partir de esta comprensión se desarrolla una cierta compasión. Una persona compasiva no tiene ningún miedo. ¿Qué hay que temer en un mundo compasivo en la medida en que somos el origen de nuestra propia experiencia y compasión cuando somos dueños de nuestro interior? Vemos nuestra propia inocencia y la inocencia de los demás seres y tenemos la experiencia de un mundo compasivo y de amor. Ya no caminamos con miedo porque ya no es lo creamos en nuestro interior. Vemos que fuimos el origen de nuestros miedos. El mundo nunca fue el origen de nuestro miedo; Fuimos nosotros. Al haber dejado de lado la creación y propagación del miedo a través de la culpa interminable, que se produce a través de los juicios interminables que el condicionamiento social nos ha impuesto, la culpa inconsciente disminuye. El dejar ir la culpa inconsciente progresa al margen de nuestra consciencia.

Cada vez que decidimos dejar de condenar a una persona y en su lugar tratamos de entenderla, nuestro propio almacén de culpa inconsciente disminuye. En el inconsciente, está el ojo por ojo y diente por diente. Si deseamos que alguien caiga muerto, ¿qué crees que es equivalente en nuestra mente inconsciente? Que debemos caer muertos. No pensamos que nuestros pensamientos acerca de “Si tan sólo sucediera esto o aquello podría caer muerto” tienen algo que ver con nuestros miedos a un ataque al corazón, pero, por supuesto, tienen que ver. A medida que dejamos de desear a otras personas que mueran, encontraremos, curiosamente, que nuestros miedos y obsesiones de que podamos o vayamos a tener un infarto y todas las precauciones dietéticas que lo acompañan, disminuirán. En su lugar, estamos muy tranquilos por eso. Cuando vamos, vamos. Si nos quedamos, nos quedamos. ¡Gran cosa!

Lo que valoramos es la vida, y ya no nos centramos en el final potencial de esta vida; por lo tanto, entramos en una experiencia diferente al experimentar la vida y quiénes somos. Somos aquel en quien se está experimentando lo que sucede. Entonces, como las clásicas imágenes del buey de pastoreo muestran, en lugar de ser arrastrado con las rodillas ensangrentadas y la ropa rasgada contra de nuestra voluntad por el buey del miedo, ahora podemos atar este buey a un árbol porque hemos localizado al culpable. Habiendo dejado ir nuestro miedo al buey, ahora nos convertimos en el amo. Montamos al buey, y el buey se vuelve manso; Somos el amo. Nos hemos identificado con lo que somos en realidad y ya no somos más la víctima.

La victimización surge del inconsciente. Significa ser inconsciente de esta configuración del juego que ha estado sucediendo en nuestras mentes. Simplemente tomamos consciencia de que ya estamos fuera de él. En el momento en que haya terminado de leer esto, usted ha conseguido dejar de ser la víctima; usted ya está atando este buey al árbol. Al practicar estas técnicas que han sido descritas, pronto montaremos al buey.

Cuando el miedo llega, le damos la bienvenida y decimos: “¡Genial! ¡Qué oportunidad para dejar más de esto”, porque ahora, estamos sintiendo el beneficio de la disminución de los miedos que hemos tenido toda nuestra vida. Pocos llegan a darse cuenta del alcance de los miedos que se

mantienen hasta que comienzan a desaparecer, y entonces es alucinante. Decimos: “Nunca me di cuenta que era un ser humano tan miedo.” Esto es quizás más fácilmente comprensible al referirnos al Mapa de Conciencia en el que podemos ver cómo los campos de energía se relacionan con la manera en que experimentamos el mundo.

La mente es tan poderosa que la forma en que sostiene nuestra experiencia literalmente determina nuestra experiencia. El miedo crea una cierta visión del mundo y tiende a convertirse en una profecía auto-cumplida. Recientes investigaciones universitarias, así como nuestra propia investigación, muestran que lo que uno mantiene en mente tiende a manifestarse en la propia experiencia del mundo. El mundo de nuestra experiencia se convierte en la representación exterior de lo que hemos estado llevando a cabo en la mente, así que nuestra vida es realmente un mundo de espejos. Lo que estamos verdaderamente viendo y experimentando es una proyección de nuestro propio nivel de conciencia. Esto es difícil de creer y comprender plenamente, pero para hacernos una idea es todo un campo de estudio. El sabio Ramana Maharshi enseñó que el mundo que ves (percepción) ni siquiera existe y es ilusorio (“Maya” en Buda).

Con el Mapa de la Conciencia, vamos a comparar el nivel de conciencia con su emoción, nuestra visión del mundo, y cómo esto nos daría una visión de Dios. En la parte inferior del Mapa está el campo de energía negativo llamado Culpa, que calibra en el poder a 30. Es el mundo del auto-odio, la autodestrucción, y las personas que están cargadas de culpa. Ellas ven el mundo lleno de pecados y sufrimiento, lo que indica qué clase de Dios en ese contexto regiría un mundo de sufrimiento y el pecado sin fin. Las consecuencias del pecado en el campo de la conciencia colectiva sería que Dios es nuestro destructor definitivo. El castiga con terremotos, erupciones volcánicas, inundaciones, pestes, y mucho más. Dios ha creado el mundo del pecado y el sufrimiento en el que somos destruidos, y nuestra alma es arrojado al infierno para siempre. Este es el peor escenario posible.

A medida que la conciencia de uno se eleva al campo de energía de la Apatía a 50, que es el nivel de la desesperanza y pérdida de energía, el mundo y la vida en el son vistos como relativamente sin esperanza. Como resultado, hay algunos filósofos famosos que dijeron que el hombre no es nada, Dios está muerto, y este es un mundo sin esperanza. El punto de vista de Dios, desde ese nivel es que Dios está muerto, o al menos cruelmente indiferente al sufrimiento.

Si elevamos nuestro nivel de conciencia y avanzamos en nuestra consciencia, luego subimos al nivel del Sufrimiento, que ofrece una visión negativa del mundo y de nosotros mismos. Las emociones son el arrepentimiento, la pérdida, los sentimientos de abatimiento, y el desánimo. Una persona conectada al campo de la energía del Sufrimiento ve un mundo triste cuando pasea por la calle. Cuando esta persona ve a las personas mayores, ve lo tristes que son los viejos. Cuando miran a los niños, piensan lo tristes que son esos pobres niños inocentes que van a tener que experimentar la vida. Al abrir el periódico, ven la tristeza de todo lo que pasa en el mundo.

La clase de Dios que se ajuste la tristeza sería un Dios que los ignora. Por eso, la persona no tiene valor, por lo que dicen, “Sólo soy un gusano, y

Dios no podría tener ningún interés en mí. Si Él existe, solo sería un Dios que me ignora”.

¿Qué pasa con la persona que tiene miedo al campo de energía del Miedo? Vemos que ellos son sus creadores, los dueños, y el origen. Las emociones de preocupación, ansiedad, pánico y la pérdida de autoestima llevan a ver este como un mundo aterrador. Mientras andan por la calle, ven peligros por todas partes. Abren el periódico alarmados y leen lo relacionado con la bancarrota y el asesinato. Ellos andan por la calle y ven los accidentes de coche y la posibilidad de morir de hambre. El Dios de un campo espantoso de la conciencia sería muy punitivo alguien que realmente nos odia y nos arroja a un mundo de pesadillas interminable. El creador de tal pesadilla es un Dios muy punitivo de venganza y represalias que se convierte en el castigador.

A medida que se ascendemos al deseo en el 125, el área del plexo solar, existe deseo, cosas que queremos, y lo que nos hace movernos, y no nos satisface. No importa lo que la persona reciba, no es suficiente. El millonario tiene cincuenta millones de dólares y se dirige a los sesenta millones. Tiene sesenta y va por los setenta. Nunca llega al final de la calle porque no hay final. Aun cuando es viejo, sus uñas son largas y vive en un yate, él está paranoico y cree que el mundo está contra él, y no entiende por qué él no puede encontrar la felicidad. Pero la felicidad está en el nivel 500, no en el 125.

La persona se encuentra atrapada por el querer y el desear más y más y por lo tanto, ve un mundo frustrante. Si uno está siempre queriendo, entonces el mundo está siempre impidiendo a esa persona. Cuando uno mira las vitrinas de la joyería, el deseo surge -uno quiere, quiere, quiere esas joyas. Quieren el querer. Si consiguen las joyas, sentirán una satisfacción, pero no la felicidad. Hay una satisfacción temporal, pero ¿qué clase de Dios le negaría a una persona lo que desea? Después la persona se siente separada de Dios, si es que existe un Dios después de todo. Existe la persona, y luego Dios, pero ambos no tienen ninguna relación.

La exasperación de este mundo frustrante del deseo conduce a la ira, el resentimiento, el odio, el agravio, la guerra y el asesinato. Se produce la sobre- expansión de la persona enfadada, lo que se muestra en la protrusión de los vasos sanguíneos, y el animal furioso que estalla de ira. La persona enfadada ve este como un mundo competitivo. Cuando alguien abre otro negocio de coches usados junto al suyo, él está enfadado y piensa que la persona va a terminar con su negocio. No se ha orientado al mundo de la cooperación que sabe que cuanto mayor sea la cantidad de coches usados, mayor será el negocio, ya que atrae a la gente de todas partes. Pero ni siquiera piensa en la cooperación sino que piensa en la competencia y se polariza. Es en contra de ellos. Por lo tanto, ve un mundo competitivo y un Dios vengativo que, al enfadarse, es muy castigador y busca la represalia y la venganza. “Yo soy un Dios celoso, vengativo, que te ordeno. Salgo a buscarte”, por lo que Dios es su enemigo, a por él. ¿Cómo puede relajarse y llegar a cualquier tipo de consciencia en este tipo de campo de la energía enfadado?

De la ira, nos elevamos hasta enorgullecernos. El Orgullo en el nivel 175 lleva consigo el inconveniente de la negación, la arrogancia, y el desprecio. El proceso en la conciencia es uno de ser inflado. Esta persona

vive en un mundo del estatus. Cuando camina por alguna calle de la ciudad, ve no sólo tu Cadillac, sino también el año y el modelo. Yo ni siquiera me di cuenta de que se produjo en modelos. Pensé que un Caddy era un Caddy. No señor, he descubierto que hay diferentes modelos de Cadillac -olvidé sus nombres, pero cualesquiera que sean, unos tienen más estatus que otros-, por lo que el interés de esa persona en los demás seres humanos está en su posición. “Oh, él es presidente de esto o aquello” o, “No es más que un trabajador de cuello azul”. No es el dinero, sino el estatus que ese dinero les da.

¿Qué clase de Dios puede ver esa persona desde el nivel del orgullo? Probablemente hay dos opciones. A causa de la negación y la arrogancia intelectual, se puede decir que el cerebro izquierdo niega que hay un Dios, o, se puede decir que su posición es la correcta, y por lo tanto todos los demás están equivocados; por lo que terminan en el escepticismo o el fanatismo. Este es el origen de todas las guerras de religión. “Mi punto de vista de la religión es el correcto; por lo tanto, el tuyo debe estar equivocado”. La soberbia lo lleva a uno en una posición polarizada de “yo en lo correcto, tu equivocado”. La ansiedad que lo acompaña pone a la persona a la defensiva porque él vive en un mundo de ganadores y perdedores.

A medida que avanzamos hasta el nivel del Coraje 200, existe lo adecuado por primera vez. La persona es capaz de enfrentar, hacer frente y gestionar, y toman poder al haber empezado a saber la verdad sobre ellos mismos. La persona en el nivel del Coraje camina por la misma calle y ve un mundo desafiante y emocionante de oportunidades. Se trata de un apasionante mundo de crecimiento, aprendizaje, expansión y ve a los demás crecer. Hay una alegría interior que proviene de la expansión del propio espacio. El Coraje estableció a los Estados Unidos de América y el Oeste. Creó todos los imperios industriales y empresas científicas. Nos llevó a la luna. Es el mundo del crecimiento y la expansión.

¿Qué clase de Dios es el Dios de ese nivel de conciencia? La persona en ese nivel de conciencia tiene una mente abierta, por primera vez. No suponer orgullosamente que tiene las respuestas. No está alineado con la negatividad de la venganza. Él dice por primera vez, “Me pregunto si existe tal ser. Me pregunto si hay algo más grande que el yo personal. Estoy dispuesto a aprender sobre esto”. A continuación, trata la cuestión de Dios como lo hace con las preguntas del mundo, como una gran oportunidad para la exploración, y descubre que la investigación espiritual es emocionante, y las cosas que se descubren son interesantes y beneficiosas.

El siguiente campo de energía, la Neutralidad en el nivel 250, deriva en el no- apego. Esta persona dice que está bien si consigue el trabajo y también si no lo hace. Ellos están no- apegados y no corren por el poder del mundo. Aumentan en gran medida su poder debido a que ya no son una víctima. El mundo no los controla más. Ellos dicen: “Si esta persona se queda en mi vida, fantástico; Si no lo hace, encontraré a alguien con quien estar”. Ya no viven con miedo, se han trasladado hasta un cierto bienestar, y su punto de vista del mundo está bien. El Dios de un mundo que está bien podría ser un Dios de expansión de la libertad y lo explora. “Si hay un Dios, está bien conmigo, y si no lo hay, por mi está bien”. Existe una fe interior de Dios. “Si hay un Dios, Él será justo, y aprenderé acerca de el cuando llegue el momento; si no lo hay, por mi está bien, también”.

En el nivel de la Voluntad en el nivel calibrado a 310, la persona ahora declara una intención y dice “sí” a la vida. “Me uno; me oriento a mi mismo; estoy de acuerdo con las cosas”. La persona comienza a experimentar el deseo de estar al servicio, junto con una cierta felicidad, y ve el mundo como amistoso. Cuando uno está dispuesto, el mundo es amistoso. Ahora, la persona camina por la calle y ve personas potencialmente amigables. Todo lo que hay que hacer es ir hacia una anciana y decirle: “Hola, qué hermoso día”. Y ella dice, “Hola, nadie me ha hablado en toda la mañana. ¿No es esto bonito?” El mundo es un lugar agradable, y quizá Dios se convierta en un concepto prometedor y esperanzador. El Dios de un mundo amistoso se volvería un Dios amable. Incluso si uno no cree en Él, empezaría a confiar en Él. Si uno no tiene fe en Dios, por lo menos la persona amistosa, dice: “Bien, si existe, será al menos tan amable como mi abuela. Él va a entender la naturaleza humana y no me va a tirar a una pila de fuego del infierno por ser humano. Él me creó como humano; Yo soy su obra ¿Qué va Él a hacer? ¿Condenar a su propia creación?” Por lo tanto, hay cierta confianza en un Dios.

A medida que avanzamos hasta la Aceptación en el nivel calibrado de 350, empezamos a tenernos a nosotros mismos como origen de nuestro propio poder. Somos los creadores de la felicidad en nuestra vida ahora, y esa transformación de la conciencia aporta una sensación de adecuación y la confianza; la visión del mundo ahora es armoniosa. Cuando caminamos por la calle, vemos la natural y sutil belleza de cómo todo interactúa, cómo todo está realmente donde debe estar, y que todo el mundo quiere ser lo que son. La señora del bolso está ahí porque quiere ser una señora con bolso, nadie la ha obligado a ser eso. Ella ha elegido ser lo que es. Dejamos de culpar a las cosas, y comenzamos a experimentar que el mundo está expresando armonía en la medida en que estamos dispuestos a poseer la verdad sobre nosotros mismos y expresarla. Todo el movimiento es armonioso, y ahora Dios empieza a parecerse a un Dios de misericordia y perdón en un mundo armonioso.

Con la quietud de la emocionalidad que es consecuencia de la aceptación, el camino está ahora despejado para facilitar el uso de la razón, el discernimiento y el intelecto sin la interferencia de los sentimientos de estrés, tales como el miedo a la supervivencia, la ira, y el resto. Libre de distorsiones y distracciones, la mente se vuelve lo suficientemente despejada para utilizar la lógica y los beneficios de la educación y la enseñanza superior, incluidos los estudios académicos y el pensamiento abstracto, que es el nivel de la mente que incluye el rango de calibración de los 400s. Este es también el reino de la ciencia, en el cual se basa el paradigma Newtoniano de la prueba, la evidencia y las leyes de causa y efecto. Los 400s incluyen a los *Grandes Libros del Mundo Occidental*, así como genios célebres, tales como Newton, Einstein y Freud (NT: Ramón y Cajal).

En los 400s, el poder personal aumenta notablemente por el uso máximo de la corteza prefrontal del cerebro con la que el miedo, la preocupación y la ansiedad se pueden manejar con las herramientas de la lógica y la razón en lugar de simplemente la pura emoción. El mundo por lo tanto, parece menos temible porque sus riesgos son comprendidos desde un nivel superior, más maduro y no el de la pura emoción del niño. La mente

descubre así las garantías y los límites con el fin de llegar a un equilibrio, la capacidad del juicio racional y la prueba de realidad.

A través de la buena voluntad y una visión del mundo racional, disminuye la ansiedad interior, y el cambio en la fisiología del cerebro, además de la intención, permite la aparición del Amor como principio dominante de la vida en el nivel de conciencia calibrado de 500. En este nivel, dedicarse a las relaciones y el bienestar de los demás se convierte en predominante en contraste con los niveles de conciencia inferiores que son consecuencia del dominio del núcleo narcisista del ego.

Con una mayor evolución, el nivel del Amor se vuelve Incondicional a 540, y se allana el camino para que la conciencia evolucione a los niveles espirituales más elevados que calibran aproximadamente 600, que es el nivel de Alegría espiritual y la Paz.

A medida que avanzamos en nuestra voluntad de estar al servicio de este mundo, nuestro amor emerge como Amor Incondicional para nutrir y sostener la vida. Estamos dispuestos a perdonar, y se producen las primeras revelaciones. Debido a la liberación de las endorfinas, empezamos a ver que el amor está en todas partes. Lo vemos en la naturaleza y en el mundo animal. Vemos el amor natural del niño en todo el mundo. El corazón amoroso del niño todavía está vivo en todos nosotros. Si una persona no tiene esa experiencia, es porque no sabe cómo sintonizar con él, pero el corazón inocente y amoroso de los niños está en todos nosotros. Puede apelarse a él, y por eso el asesino despiadado en presencia de una persona amorosa puede volverse inofensivo. Por el contrario, en presencia de una persona temerosa, se crea espacio para el ataque, y lo hace atacar. La persona que ama experimenta un mundo seguro, y Dios debe, por necesidad, estar por lo menos en el mismo nivel de conciencia en el que él está, y por tanto, ser incondicionalmente amor.

La experiencia de esta verdad lleva a la persona en una alegría. La alegría produce una transfiguración en la conciencia. Que le lleva a uno a la compasión. La serenidad interior de la persona compasiva empieza a ver la perfección de la creación. El amor incondicional del Creador crea una unidad. La persona empieza a experimentar la unidad de todos los seres. Por lo tanto, toda la vida en todas sus expresiones es sagrada. Hay una incipiente consciencia de la sacralidad de la vida y la fusión en un estado iluminado por la luz de dicha y paz infinita en el que la unidad total de la Creación trae una consciencia de Dios como esencia del propio ser.

Mientras estuve en la cima de la montaña en presencia de la serpiente de cascabel, ¿qué fue ese trance que se fijó tanto a nosotros en un estado de infinita paz y la unidad? Realmente no podría decir en ese estado de vitalidad que la vida de la serpiente y mi vida fueran dos vidas diferentes, ya que parecía como si fueran una sola. Las dos estaban siendo controladas por la naturaleza del Uno –lo cual nos pareció a los dos una experiencia. Había realmente una experiencia única ocurriendo. Se podría decir que una experiencia estaba siendo vivida en los dos, o bien, los dos estuvimos experimentando su unidad. Por lo tanto, ningún pensamiento de ataque surgió debido a que el campo de energía de esa experiencia ya había surgido. La sensación de paz infinita es a menudo llamado la Paz de Dios.

Hay ciertas enseñanzas que dicen que en realidad sólo hay dos emociones -el amor y el miedo- y todos los sentimientos negativos por debajo

del Amor no son más que variaciones de miedo. Nosotros podemos ver todas esas expresiones del miedo –el miedo a la moral equivocada, el miedo a la incapacidad de sobrevivir y existir, el miedo a la pérdida de la fuente de la propia felicidad, y la ira por el miedo intrínseco que “no consigue” dejar una persona . Por lo tanto, podríamos decir que estas son formas de miedo.

En realidad, sólo hay dos expresiones de la emoción -el amor, que comienza en 500 y se vuelve infinito en su expresión, y el miedo, que comienza en 100 y va siempre hacia abajo en su expresión. Por lo tanto, el manejo de todos los sentimientos negativos surge de la voluntad de aceptar que tenemos el poder en nosotros de manejar este miedo interior, de reconocer que nosotros somos el origen del mismo, y dejar de proyectarlo en el mundo o en Dios. Nadie creó un mundo temible; no existe tal cosa. El mundo de los miedos está en nosotros. Lo llevamos con nosotros y por tanto lo podemos dejar ir. Podemos dejar ir el miedo al miedo, así como al propio miedo en sí, y avanzar en la presencia del Amor.



## **CAPITULO 10**

### **Dolor y Sufrimiento**

Este capítulo cubrirá el tema del alivio del dolor y el sufrimiento. El mundo piensa que son la misma cosa, pero vamos a demostrar que el sufrimiento y el dolor son en realidad diferentes el uno del otros. Vamos a ver la relación entre los aspectos físicos, mentales y espirituales de la experiencia del cuerpo.

Se dice que todas los trastornos, enfermedades y problemas humanos son físicos, mentales, y espirituales, pero ¿qué significa eso realmente? Como médico durante más de cincuenta años, aprendí acerca de los aspectos físicos, como psiquiatra, aprendí acerca de los componentes mentales; y en la conciencia y la investigación espiritual y la experiencia, aprendí acerca de la dimensión espiritual.

¿Qué se entiende por el espíritu? ¿Es una fantasía, o es algo real que podemos trabajar con ello? ¿Es algo que sólo es útil para las personas religiosas? ¿Qué necesitamos saber sobre el 'espíritu' a fin de experimentar la verdad por nosotros mismos, y cómo podemos utilizar este conocimiento para el alivio de nuestros problemas personales y los de aquellas personas que amamos?

Aprenderemos cómo manejar el dolor agudo y crónico, y aún más importante, la forma de estar con ese dolor. Hay dos problemas que hay que abordar: El primero es cómo manejar los síntomas específicamente y descubrir que papel juegan la hipnosis, la acupuntura y otras modalidades en el alivio del dolor. El segundo es analizar los niveles de conciencia y cómo se relacionan con la experiencia del dolor. Una vez más, nos referiremos al Mapa de la Conciencia, que muestra los niveles calibrados de energía, su poder relativo y dirección, el componente emocional de cada nivel, el proceso en funcionamiento en la conciencia de cada nivel y cómo influyen en nuestra visión del mundo y de Dios, y cómo se resuelve el problema si lo hacemos teniendo o no una creencia en Dios.

Habrán ejemplos clínicos de problemas que he experimentado personalmente y trabajado a través del uso de estas técnicas, junto con ejemplos que han funcionado para otros. Con estas experiencias clínicas, podemos demostrar ciertos principios de la conciencia que ofrecen un beneficio para nuestras vidas en su totalidad. Lo que aprendemos al estudiar un ejemplo específico, luego tiene otras aplicaciones, por lo que estaremos convirtiendo los limones en limonada. Aprenderemos cómo transformar algo que el mundo considera que es horrible, como el dolor, y cómo obtener beneficios de el y tener una vida prospera como resultado del conocimiento adquirido en una experiencia específica. Con objeto de hacer esto, necesitamos saber algunas cosas acerca de la naturaleza de la conciencia en si misma y cómo eso nos ayudará en nuestras vidas en general.

¿Cuál es la naturaleza de la experiencia humana? ¿Dónde se es experimentada la experiencia? Volvamos a observar la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Todo el mundo utiliza esta frase, "cuerpo, mente y espíritu", pero ¿qué significa esto en la práctica? Me convertí en un científico con una mente pragmática y escéptica. Estoy muy impresionado por

como funciona y estoy muy poco impresionado por lo hipotético y lo teórico. Estoy muy interesado en los resultados que trae consigo y como se puede replicar a través de la experiencia personal.

Como se dijo anteriormente, la primera cosa a darse cuenta es que el cuerpo no tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo. Este es un pensamiento sorprendente porque pensamos que estamos experimentando nuestro cuerpo, -todos pensamos que somos nuestro cuerpo. ¿Cómo se experimenta el cuerpo? Por ejemplo, el brazo no tiene forma de experimentar su baceidad; la pierna no puede experimentar el ser una pierna. Estas partes se experimentan a través de las sensaciones, al igual que todo el cuerpo. No experimentamos el cuerpo, sino que experimentamos las sensaciones del cuerpo. ¿Y dónde son experimentadas esas sensaciones del cuerpo? Son experimentadas en la mente. Sin la mente, no podemos experimentar lo que está sucediendo en el cuerpo, y no podemos experimentar las sensaciones que nos hablan del cuerpo. La experiencia del cuerpo no se está produciendo en el cuerpo; sino que está ocurriendo en la mente. Ese es el primer pensamiento sorprendente al que acostumbrarse.

El siguiente pensamiento sorprendente es que la mente no puede experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su pensatividad; un sentimiento no puede experimentar su sentimentalidad; y un recuerdo no puede experimentar su propia memoria. La mente ha de estar en algo mayor a sí misma a fin de saber lo que está pasando en la mente. ¿Y qué es eso? Uno sabe lo que está pasando en la mente debido a la conciencia misma.

El contenido de la mente, y lo que está sucediendo en la mente, se conoce a través de la conciencia; por lo tanto, toda la experiencia se está produciendo en la conciencia. La conciencia de uno de lo que está pasando se está produciendo en la conciencia. Por ejemplo, si una parte del cerebro se corta, después esa parte de la mente ya no está operativa en el dominio físico. Si el área cortada es de la región sensorial, entonces, el lado opuesto del cuerpo ya no es experimentado. Por tanto, el cuerpo es experimentado por la mente a través del cerebro.

Sabemos que si se elimina la conciencia, no hay conciencia de lo que está pasando en la mente. Ése es el propósito de la anestesia. Curiosamente, la conciencia en si misma se experimenta desde un dominio aún mayor. A medida que esta progresa, uno se da cuenta de que lo menor siempre es experimentado por lo que es mayor. Lo mayor abarca y permite la experiencia de lo menor. La conciencia se experimenta entonces en un mayor dominio, que no tiene límites y que incluye la conciencia. Es la naturaleza de la conciencia la que por si misma sabe lo que está sucediendo en la conciencia. Es la naturaleza de la conciencia la que sabe lo que está pasando en la mente. Es la naturaleza de la mente la que sabe lo que está pasando con las sensaciones, y es la naturaleza de las sensaciones la que sabe lo que está pasando con el cuerpo.

Es importante saber que toda la experiencia ordinaria está sucediendo solo en la conciencia. ¿Dónde está esa conciencia cuando experimentamos algo? ¿Dónde lo experimentamos? ¿Hay algún lugar donde se encuentre localizada la conciencia? ¿Dispone de un espacio o un lugar específico?

Es importante saber que la conciencia no tiene ningún espacio en particular, no hay una zona física, y no hay ninguna limitación. La fantasía

común es "Experimento las cosas en mi cabeza." En realidad, no las experimentamos en la cabeza. ¿Dónde experimentamos un pensamiento? En ninguna parte experimentamos el pensamiento; no hay ningún lugar o espacio específico en el que experimentemos un pensamiento. La naturaleza de la conciencia no tiene forma particular; es sin forma. Su contenido tiene forma, pero el campo de la conciencia en sí mismo es como un espacio, que no tiene un lugar en particular. Esto será importante más adelante cuando hablemos de una de las técnicas de manipulación del dolor, que puede ser manejado tanto a nivel local como en general.

Existen varias maneras de manejar el dolor y la específica sensación y experiencia del mismo. Dónde nos situemos como ser en la experiencia del dolor, y cómo de desarrollada está nuestra propia conciencia, determinará si el dolor implica sufrimiento o no. El dolor es una cosa, y el sufrimiento es otra.

Lo primero que debemos eliminar es el sistema de creencias de que el dolor es igual a sufrir porque establece toda una serie de programas que debemos deshacer. El dolor es una cosa, y es muy posible tener dolor y sin embargo estar totalmente indiferentes a él. Es posible que exista dolor en el cuerpo y sin embargo, tener relativamente poca o ninguna de las experiencias del dolor o el sufrimiento en absoluto debido a un estado analgésico o alterado (por ejemplo, hipnótico) de la mente. Es como si el dolor aún estuviera presente, pero uno no estuviera conectado a ese dolor. El dolor existe de por sí, pero sin que la persona esté en su efecto. En otras palabras, no es necesario ser víctimas del dolor. Uno puede estar con el dolor de tal manera que no implique sufrimiento o ningún tipo de agonía. Darse cuenta de que esto es posible es el primer paso que nos lleva fuera de él. Se trata de dejar ir la creencia de que el dolor y el sufrimiento son la misma cosa.

Un ejemplo es la creencia de que la visita al dentista es necesariamente dolorosa. Hubo un tiempo en mi vida, hace muchos años, en el que ir al dentista era una agonía. Recuerdo que nunca quería ir porque mi umbral de dolor era muy bajo. Literalmente tenían que anestesiarme la boca para una limpieza; era propenso al dolor.

¿Qué es lo que distingue nuestro umbral de dolor o nuestra disposición a experimentar el dolor? A medida que han pasado los años, aprendí varias técnicas espirituales y de la conciencia y empecé a aplicarlas al dolor. La experiencia del dolor comenzó a disminuir, y para mi sorpresa, pude ir al dentista y experimentar solo un dolor moderado en lugar de agonía. Poco a poco el dolor se hizo suave y luego apenas era un malestar. Cuando voy ahora al dentista, ni siquiera noto ningún malestar. Parece que estoy en la silla sólo un momento, y luego salgo digo: "¿Ya está? ¡Me cuesta creer que ya hayas terminado!"

Al final de este capítulo discutiremos algunas de las técnicas de auto-hipnosis, una especie de autosugestión, que reforzarán lo aprendido, como la forma de utilizar un estado un tanto alterado de conciencia de nuestra parte, cómo llegar a un espacio de sugestión en el que aprender más rápidamente, cómo aliviar el dolor, y como es un medio para educarnos rápidamente a nosotros mismos. La próxima vez que vayas al dentista, puede que no tengas mucho tiempo para aprender estas técnicas, por lo que compartiremos algunos consejos para acelerarlo.

La primera cosa a abordar es el manejo del dolor agudo. Una persona está caminando y de repente se tuerce un tobillo, lo que resulta en un dolor

agonizante; o se rompen la pierna o de repente tienen un ataque de vesícula biliar, renal, cólico o un infarto; o simplemente tienen un accidente cotidiano, como un mordisco en la espinilla, o golpearse la cabeza en algo, y hay un impresionante instante de dolor. ¿Cómo se puede manejar esa situación aguda? Revelaremos una técnica para usar en el tratamiento de una variedad de enfermedades, así como en la curación tanto del dolor agudo como crónico.

Es sorpresa cuando de repente nos encontramos frente a un accidente, como por ejemplo quemarnos al verternos agua caliente en la mano, o quemarnos con la estufa. La técnica que va a ahorrarnos una gran cantidad de kilometraje es todo el concepto de dejar ir la resistencia. Queremos ver el beneficio de dejar ir y compararlo con lo que la mente acostumbra a hacer. La mente normalmente resiste una experiencia que tenga expectativa de ser de sufrimiento. Ya se ha establecido un programa: "El dolor significa sufrir, y voy a resistirlo." La fantasía es que si nos resistimos, lo eliminaremos.

Lo primero que tenemos que saber es que el alivio del dolor y el sufrimiento viene rápidamente al girar 180 grados en la dirección opuesta, -al capitular y dejar ir el resistir el dolor. ¿Cómo funciona esto en la vida diaria? Vamos a ofrecer algunos ejemplos clínicos de curación rápida resultantes de técnicas que son completamente diferentes de las utilizadas normalmente por la mente en una situación promedio.

Dejar la resistencia significa estar completamente en el suceso y entregarse totalmente a la sensación. Significa ignorar los pensamientos que podamos tener al respecto. En lugar de pensar en ello, vamos directos a la experiencia de la sensación y totalmente dejamos de resistirnos a ella. Por ejemplo, si nos quemamos por accidente y dejamos de resistirnos a la sensación, en un primer momento será agobiante. Abrimos las puertas, el dolor llega, y estamos totalmente entregados a él y dejamos de resistirlo. La forma de hacer esto es decir: "Más, más, más." La manera de mantener esto en la mente de modo que sea aceptable es saber que sólo hay demasiado dolor en esa experiencia. Le abrimos la puerta y se le deja salir con rapidez. "Dejo de resistir esta experiencia. Dejo de resistirme siendo uno con ella. Ignorar los pensamientos porque los pensamientos no van a ser útiles. En cambio me entrego totalmente y me permito experimentarlo totalmente." Es como si las puertas se abrieran, de prisa, y el dolor es totalmente experimentado con rapidez en pocos minutos.

Recuerdo torcerme el tobillo en San Francisco. Fue una torcedura severa que normalmente habría exigido ver a un ortopedista, vendaje, o incluso llevar escayola durante seis semanas más o menos. En cambio, me senté en un banco del parque, sólo cerré los ojos, y lo entregué. Llegaban oleadas de un dolor insoportable. Si lo hubiera resistido, habría terminado escayolado. En otras palabras, si uno resiste el dolor, se torna de un dolor agudo a uno crónico. Me senté en el banco del parque y lo dejé que me inundara. Me entregué a él y olas de dolor se apoderaron de mí. Pero curiosamente, carecía de sufrimiento porque estaba eligiendo vivir la experiencia. Al hacerlo, era el dominador de la experiencia y no la víctima. Yo fui el que dije: "Elijo experimentarlo; dame más de lo mismo." Como resultado de ello, la cantidad de sufrimiento involucrado fue realmente mínima. El alivio del dolor fue muy rápido, y en tres o cuatro minutos, estaba de pie y

caminando de nuevo. El dolor había disminuido a un nivel muy mínimo, y mientras seguía caminando, me mantuve dejando de resistir el dolor.

En una fecha posterior, cuando me rompí el pie izquierdo, hice lo mismo. Cuando estaba cortando madera, un enorme tronco de roble cayó sobre mi pie izquierdo y aplastó todos los huesos de la parte superior. Poco tiempo después, por Navidad, estaba de nuevo bailando en el salón de baile. Mis pie nunca fue escayolado; no hice nada al respecto, salvo elegir conscientemente dejar de resistir la experiencia. Después de eso, tuve una lesión que dio lugar a una amputación. Una vez más, hubo el mismo shock de la experiencia y luego el conocimiento de cómo manejar la situación mediante el dejar de resistir la experiencia, dejando de resistir constantemente las sensaciones. A medida que lo hacía, lo que el mundo llamaría milagro sucedió ante mis ojos. Lo primero que hice después de darme cuenta de que me había cortado el pulgar con una sierra circular fue detener al instante el resistir la experiencia. Me quedé quieto y dejé que la experiencia me inundara, y a medida que lo hice, en cuestión de segundos el sangrado se detuvo. Tengo el pedazo de tabla que estaba cortando, y hay sólo ocho gotas de sangre en ella. Al dejar de resistir la experiencia, la arteria digital que había sido cortada debería haber expulsado sangre de una manera grotesca, pero nada de eso ocurrió.

Un amigo que se quemó gravemente en la cocina, se quedó quieto y conscientemente decidió no resistirse a la quemadura; el dolor de la quemadura se había ido en cuestión de un minuto o dos. Más tarde, no hubo ninguna ampolla en absoluto. Por lo general, se habría convertido en una gran burbuja de agua y llevado meses sanarla, pero lo único que pasó fue una decoloración.

En una ocasión, un ebanista en una de mis clases se quemó las dos manos. Siguió la misma técnica, al instante dejó ir la resistencia. Sus manos normalmente se habrían cubierto de ampollas y habrían estado vendadas durante semanas; en cambio, dijo que en cuestión de tres o cuatro minutos, el dolor desapareció y nunca se formaron ampollas. Estos son sólo algunos ejemplos de curación instantánea que demuestran que el cuerpo sabe cómo sanarse a sí mismo en el momento en que dejamos la resistencia.

¿Por qué esto es así? No hay nada mágico implicado; todo el mundo puede experimentar esta verdad. Esta ha sido una enseñanza común durante miles de años. Los que han intentado la meditación Zen saben que lo primero que se les enseña es el manejo de las molestias del cuerpo físico al dejar ir la resistencia a la experiencia, anulando los pensamientos sobre ello, y convirtiéndose uno con ello, desapareciendo de este modo.

En el trabajo de la conciencia, el proceso se llama 'desaparecer'. Al dejar ir la resistencia de algo por completo, lo hacemos desaparecer de nuestra experiencia. Uno puede ver que la experiencia se prolonga por la resistencia. En tanto y cuando nos resistimos a algo y lo mantenemos, continúa su existencia. La resistencia le da poder sobre nosotros, y después nos convertimos en víctimas de eso. Estamos en el efecto de lo que resistimos. En el momento en que nos desprendemos de nuestra resistencia y nos volvemos uno con él, desaparece. Esto también significa dejar ir todas las imágenes asociadas y su energía acumulada.

Las razones de esto pueden ser entendidas desde la referencia al Mapa de la Conciencia. Como se dijo anteriormente, cada uno de los niveles

de conciencia han sido calibrados matemáticamente para mostrar su poder en relación con los otros niveles. Las flechas indican si la energía está en una dirección positiva o negativa, lo que es muy importante en la determinación de la forma en que experimentamos cosas. Aquellas cosas en dirección negativa se experimentan como dolor y sufrimiento y son perjudiciales y destructivas en nuestras vidas.

Los diversos campos de energía influyen en nuestras emociones y son indicadores de un proceso en marcha en la conciencia. Influyen en la forma en que vemos y experimentamos el trabajo, así como en la forma en que experimentamos nuestra relación con algo que es más grande que el yo personal, lo que el mundo llama una Deidad. Es una relación hacia un mayor campo de la conciencia y los campos de poder que se producen en los niveles superiores.

La única razón para revisar esto es entender lo que sucede en la técnica de manejo de dolor agudo. La resistencia al dolor es un campo de energía negativa que calibra a unos 150. Si uno trata de controlar el dolor o usar la fuerza de voluntad en contra de él y se resiste, un campo de energía negativa que calibra a unos 150 se produce en ser. Este estaría aproximadamente en el mismo nivel que las emociones de resentimiento o sufrimiento donde nos molesta el dolor y hay mucha rabia hacia él. Si nos dirigimos hacia el dejar ir la resistencia, si tenemos el coraje de utilizar la técnica y estamos incondicionalmente dispuestos a intentarlo, entonces nos trasladamos hasta el campo del 250 llamado Neutral. El pasar al Neutral significa estar en un campo de energía desapegado, positivo donde "Estoy bien, y estoy dispuesto a experimentar esta cosa". La voluntad nos desplaza hacia arriba al campo de energía del 310 donde le decimos sí a la vida y a sus experiencias, donde estamos conformes y alineamos con ella, y donde la vida se expresa como una intención positiva.

En lugar de resistir la vida, vamos con la vida y nos entregamos a Dios. Esta es la sabiduría del Tao, que enseña que los árboles del sauce se curvan con el viento, pero el árbol de roble, que se resiste a él, se rompe. En lugar de resistirse a lo que ha ocurrido cuando nos han mordido en la espinilla, tan sólo nos volvemos como el sauce y lo acompañamos; dejamos de resistirnos a ello. Permitimos que la experiencia fluya a través del ser. Al hacer esto, salimos de un campo de energía negativa dolorosa llena de resentimiento, ira y miedo. El miedo está en el nivel negativo de 100, un campo de energía bajo y lejano al de la alegría. Cuanto mayor sea el número, mayor será la sensación de la felicidad. Podemos entonces elegir realmente, estar dispuestos, e incluso aceptar que eso es lo que se necesita para manejar esto, lo que nos dirige todo ello hasta ascender al 380, un campo de energía muy alto.

Cuando elegimos ir con la vida, aunque nos esté recorriendo una serpiente de cascabel o algún otro acontecimiento desafiante, y nos entregamos a esa experiencia, somos invitados y sacamos de nuestro interior un poder superior, una energía más elevada. Aquellas personas que han utilizado esta técnica terminan llamándola un poder superior, y les oiremos decir: "He llamado a mi Poder Superior." Los que no han oído esa expresión puede decir: "No es real para nosotros, así que ¿cómo podemos hacer que la experiencia sea real?"

Podemos hacerla realidad haciéndola. En realidad, es a través de la acción estas cosas se vuelven reales. Al hacer este ejercicio, entonces comenzamos a experimentar que algo más que el ser personal está encargando de la experiencia, y en unos instantes, lo que era angustiante ahora es muy soportable. Nos hemos apartado de la resistencia y el miedo al sufrimiento. Queremos evitar o eludir el campo de energía negativo de un menor poder de energía y en su lugar pasar a otro más elevado, ya que, a medida que avanzamos a las energías superiores, tales como el amor, estamos entonces en el campo de energía 500.

Cuando nos adentramos en el amor incondicional del nivel 540, el campo tiene la capacidad de curar; es el nivel de los sanadores. El que los sanadores generan calibra a 540 o más. Es un campo inmensamente amoroso, y la emoción que se experimenta es el amor, -que el deseo de estar con vida, de decirle sí, y dejar la resistencia.

La curación del dolor agudo que se produce de forma automática al usar esta técnica puede ser experimentado por cualquier persona. Lo he usado una y otra vez al igual que las personas que lo han intentado. Muchas personas han tenido la oportunidad. Recuerdo que describí la técnica en una clase del domingo por la noche, y durante la semana, varios miembros tuvieron lesiones agudas en las que esta información fue como el salvarles la vida para ellos. Literalmente, les permitió pasar a través de experiencias terribles. No mucho después, un grande, corpulento amigo me visitó y me dio un abrazo, rompiéndome tres costillas. Sentí la presión, pero no dije nada porque se habría sentido culpable. Las costillas sanaron, pero después del invierno, otro amigo me dio un abrazo y se rompieron atrás tres costillas en el otro lado del cuerpo. Ni que decir tiene, no lo mencioné tampoco (demasiado para mi "karma costilla").

¿Cómo se puede utilizar esta técnica en el manejo del dolor crónico, que es diferente al dolor agudo? Lo manejamos de la misma manera a como la utilizamos para el dolor agudo; sin embargo, se hace de una manera algo diferente. Como hemos dicho antes, todas las experiencias están siendo experimentadas en la conciencia. Observamos para ver donde se está experimentando el dolor, como en el pulgar que se cortó. En primer lugar, podríamos decir que el dolor está en el pulgar. En realidad, ¿dónde se está experimentando el dolor? Se mueve nuestra atención al pulgar. Si uno dice: "Desplazo el foco de atención a la parte superior de mi cabeza", entonces, desde ese lugar en la parte superior de la cabeza, nos fijamos en la zona del pulgar y experimentar lo doloroso en el, pero ¿dónde está ocurriendo lo doloroso en el pulgar? Cuando hacemos esto, empezamos a notar que lo doloroso se está experimentando en todas partes, -en todo el cuerpo y los campos de energía del cuerpo, -es realmente algo que está ocurriendo en todas partes.

Casi todo el mundo ha experimentado el dolor que nos hace daño en el estómago, nos hace revolvemos y sentir debilidad en las rodillas. Lo experimentamos en todas partes. Si entramos en la parte superior de la cabeza, como un ejercicio que hacemos, desde ese momento comenzamos a experimentar el dolor. Nos damos cuenta de que el dolor está en todas partes y luego usamos la misma técnica que fue utilizada en el tratamiento del dolor agudo. Dejamos de resistir lo que está siendo experimentado en todas partes; no está sucediendo en ningún lugar específico.

Es deseable diferenciar claramente el sentimiento, la sensación, o la experiencia de los pensamientos. Vamos a estar pasando por todos los problemas de la vida, sobre todo por las enfermedades físicas, con una sensación de absoluta que viene de lo que realmente se está viviendo. La mente entonces se elabora sobre la experiencia, las etiquetas, y pone los conceptos. Por ejemplo, uno no puede experimentar una úlcera o un esguince. Esas son etiquetas, conceptos, o diagnósticos. El 'dolor' es un concepto como lo es la palabra 'sensación'. El fenómeno experiencial está más allá de las palabras, conceptos o etiquetas.

¿Qué está una persona realmente experimentando? Experimentar lo que el mundo llama una 'úlceras' es una sensación en la zona abdominal, 'justo aquí'. Entonces la mente dice: "Bueno, si no puedo llamarlo úlcera, voy a decir que es ardor." Eso de nuevo es un concepto. Hemos aprendido lo que significa y que es una forma de pensamiento. No estamos verdaderamente experimentando una sensación de ardor, en su lugar, estamos introduciéndonos en la vivencia de la experiencia, que no tiene palabras. Vamos más allá de las palabras para la experimentar la experiencia.

Cuando el animal experimenta, no tiene palabras para referirse a ello; es solo lo que está pasando. ¿Por qué no llamamos a nuestra naturaleza animal y simplemente estamos con lo que está siendo experimentado sin decir nada más sobre ello? Es porque todos esos pensamientos traen con ellos complicados programas y sistemas de creencias, y luego estamos sujetos al efecto de esos pensamientos. Si me digo: "Tengo una úlcera", a continuación, surgirán un grupo de programas que acompañarán a mi 'úlceras'. Debido a la naturaleza de la mente, empezamos a experimentar todos esos programas debido al poder de la mente. El concepto más difícil a comprender por la gente que entran en el trabajo de investigación del campo de la conciencia en si misma es la realización del poder de la mente y lo influyente que realmente es. No podemos descuidar nuestros pensamientos.

Una vez que entendemos el poder de la mente y la naturaleza del pensamiento, empezamos a darnos cuenta de que uno de los principios de la conciencia es que sólo estamos sujetos a lo que mantenemos en la mente. Esta frase es la clave para la curación de todas las enfermedades, el dolor y el sufrimiento. *Estamos sujetos únicamente a lo que mantenemos en la mente.* La mente es extraordinariamente poderosa. La gran dificultad que tienen las personas es la de comprender lo poderosa que es la mente. Por lo tanto, en el tratamiento del dolor o el sufrimiento de cualquier tipo, primero es necesario interrumpir, dejar y cancelar todos nuestros sistemas de creencias al respecto. La investigación ha demostrado que es el propio sistema de creencias el que literalmente crea la experiencia. El incidente es una expresión de ese sistema de creencias. Es como si la mente justificara lo que cree que es verdad.

Podemos saber si esto es cierto al comenzar a cancelar la creencia de que el dolor y el sufrimiento son la misma cosa. Al manejar tanto el dolor agudo como crónico, tenemos que cancelar todos los pensamientos ya que son en realidad sistemas de creencias. En su lugar, tenemos que ir a la verdad radical, radical en que nos desprendemos de todo excepto del mundo experimental de lo que literalmente se está viviendo y dejamos de resistirnos a ello. Cuando hacemos eso, experimentaremos alivio del sufrimiento, y



curiosamente, llegaremos a un punto en el que no nos importará si el 'dolor' está presente o no.

Eso puede ser algo difícil de aceptar en un principio porque la mente quiere librarse del dolor. Este acercamiento terapéutico sin embargo es el de aceptarlo, y dejar que las sensaciones estén presentes, pero alejarse de ellas. En otras palabras, es como si el dolor estuviera circunscrito, y ahora comenzáramos a retirarlo de ese dolor localizado. Es lo mismo que cuando experimentamos la morfina en el dolor de una fractura de tobillo. El dolor está presente, y luego empezamos a sentirnos alejados de ese dolor. Ya no es nuestro o para nosotros. En ese ejemplo, el narcótico hace lo que estamos explicando que puede hacer por medio de la conciencia. El narcótico en realidad no lo hace, sino que le permite a nuestra conciencia hacer este mismo movimiento. Sin embargo, podemos aprender a hacer este mismo movimiento sin ser provocado por un narcótico.

En el pasado, tuve que hacer eso. He sido muy alérgico a cualquier tipo de analgésico, narcótico o anestésico durante muchos años, y en todos estos años, he tenido todo tipo de enfermedades y accidentes graves, además de cirugías sin anestesia. Por necesidad, en lugar de recurrir a los métodos habituales de tratamiento del dolor, he tenido que investigar y descubrir la capacidad y el poder de la conciencia misma. Me di cuenta de que todos los analgésicos permitían a la conciencia ejercer su propio poder. Por lo tanto, podemos retomar ese poder que tenemos en nuestra propia conciencia para lograr los mismos resultados sin el analgésico.

Comenzamos a alejarnos del dolor al dejar ir el resistirse a ella y no al querer cambiarlo. Tan solo dejamos a las sensaciones que estén presentes y luego cambiamos nuestra forma de estar con ellas hasta el punto de que no nos importe si existen. Puede sonar increíble que ni siquiera importe si están presentes. Es muy simple. Hemos estado molestos por muchas cosas en nuestras vidas. Hemos sentido que tenemos que hacer algo al respecto, pero de repente en un momento dado, lo dejamos y se va, y nos mantenemos indiferentes a ello. Por ejemplo, podría haber habido un problema en el patio trasero de los que te vuelven loco, y un día dijimos: "Oh, al diablo con ello." De repente, nos movimos de tratar de hacer algo al respecto, a controlarlo, a cambiarlo, y a ejercer nuestra voluntad, simplemente dejándolo estar ahí. (Cuando tratamos de cambiar a las personas, los lugares o las circunstancias, vemos que nos enfrentamos a lo imposible, y lo único que creamos es sufrimiento). En el momento en que tan sólo lo dejamos estar, nuestra experiencia de ello desaparece. Nos movemos a un estado indoloro en la presencia del dolor.

Las sensaciones que provienen de una lesión dolorosa pasando, ¿y quien se preocupa por ello? Las sensaciones de una amputación se están activando, pero no me preocupo por ello. No hay ninguna diferencia. Si están ahí, están ahí, y si no están ahí, no lo están. Todo eso se produce a través de la muy sencilla práctica en la que estamos totalmente indiferente. La mayor parte del dolor que he experimentado en mi propia vida, finalmente desapareció por si mismo. Puede tardar unos minutos en el caso de una lesión aguda, o puede tardar meses en el dolor crónico. Otras personas han informado de las mismas experiencias al usar esta técnica.

Tuve una enfermedad que me llevó más de un año de constante dejar ir, constante soltar y constante entregar antes de que finalmente

desapareciera, así que sé que las sensaciones con el tiempo desaparecerán, pero yo no estoy haciendo estas cosas para tratar de lograrlo. Eso estaría tratando de cambiarlas y deshacerse de ellas. Yo sé como consecuencia de mi observación clínica que en cuanto una persona deja de resistir el dolor, llega a un punto en el que no les importa si lo hay o no, y entonces, de repente una mañana se despiertan y se han ido. No dejamos de resistirlo con el fin de conseguir librarnos del dolor, -ese un feliz efecto secundario. Cuando lleguemos al punto en el que no nos importe si el dolor está presente o no, entonces, ¿qué diferencia habrá?, porque en ese momento, somos inmunes al dolor.

Es muy bueno saber que nuestra mente tiene ese poder y capacidad, y que todo lo que necesitamos es alguien que nos lo recuerde y nos anime a intentarlo de manera que podamos ver que funciona. No hay necesidad de estar en estado de sufrimiento por ningún tipo de dolor. El dolor es una cosa; y el sufrimiento es otra. Tenemos que decirnos esto una y otra vez a nosotros mismos al empezar a utilizar estas técnicas. Entonces experimentaremos que hay un 'yo' que está separado del dolor. Es como si no estuviéramos conectados nunca más con ella, y fuéramos algo aún mayor y más allá de lo que es doloroso.

¿Cuál es el significado de las experiencias de la vida? El significado lo determina cómo las vivimos, cómo nos sentimos en relación a ellas. ¿No es así? No hay ninguna diferencia en absoluto sobre lo que suceda en el mundo si podemos estar con ella de una determinada manera. No es lo que esté pasando ahí fuera, sino la forma en que estemos con ello. Las personas que se desenvuelven muy bien pueden estar en situaciones que se ven dramáticamente trágica y sin embargo no verse afectados por ellas.

Una de las cosas que podemos hacer sobre el dolor es el de progresar conscientemente en el desplazamiento y el crecimiento de nuestra propia conciencia. La propensión al dolor se produce como consecuencia de mantener una gran cantidad de pensamientos y sentimientos negativos dentro de nosotros mismos. El trabajo espiritual y la evolución tienen un valor global. De todo el proceso del perdón no se escuchaba realmente demasiado, excepto en de la religión, y ahora se ha convertido casi en un fenómeno social. Cuando nos ocupamos de nuestra vida social actual y alguien abre un resentimiento, las otras personas observarán a la persona porque saben que el siguiente paso para ellos es aprender a perdonarlo, o estarán en el doloroso efecto del mismo.

Todo dolor y sufrimiento se producen como resultado de lo que ya estamos manteniendo en la mente. ¿Por qué algunas personas son tan sensibles al dolor y al sufrimiento, y para otras es algo transitorio? El dolor y el sufrimiento atraviesan su superficie, pero no entran en su núcleo. Pueden quedar muy molesto por algo, pero lo que realmente son interiormente permanece imperturbable. De alguna manera hay una diferenciación entre lo que uno es, y la experiencia. El verdadero Ser es totalmente imperturbable y permite que la experiencia fluya a través del ser. El malestar, como el conflicto emocional o lo que pase, puede durar horas, pero el verdadero Ser interior ni siquiera participa de ese malestar. Esa es la diferencia entre el verdadero ser de uno y lo que se está experimentando. Se trata de dejar ir el hábito de identificarse con la experiencia. Uno es aquello en lo que la vivencia está sucediendo, pero no es la experiencia en si misma.

¿Cómo podemos llevar a cabo esta evolución y crecimiento en nosotros mismos? Eso nos lleva de vuelta al mapa de la conciencia para encontrar cómo nos relacionamos con el dolor crónico, para trascenderlo y ya no estar en un estado de sufrimiento en ello.

Cercano a la parte inferior de la tabla se encuentra el campo de energía de la Culpa en el nivel de calibración 30. La culpabilidad prolongada y excesiva, por ejemplo, nos hace propensos a la enfermedad, lesionarse en accidentes, el dolor y el sufrimiento. La visión del mundo que proviene de esta culpabilidad resulta en un hábito constante por el pecado y el sufrimiento y provoca el odio a uno mismo. El proceso en la conciencia es uno de autodestrucción que surge del odio a uno mismo. Como consecuencia de ello, uno de los sistemas de creencias al que renunciar es que la culpa y el sufrimiento tienen algún valor particular. A medida que ascendemos los campos de energía, podemos ver que aquellos que se acercan a los campos de los santos y los grandes seres están cada vez más cerca de Dios y más lejos de la culpa, el dolor y el sufrimiento. A medida que experimentamos la Realidad Última, atravesamos las puertas de un progresivo amor ya que el amor se incrementa y expande a medida que se avanza a través de la alegría y el éxtasis hacia un estado de paz.

Hemos que dejar de adorar al dios del sufrimiento. Los cristianos tenemos que renunciar a adorar únicamente al Dios de la crucifixión, el Cristo de la crucifixión, y pasar a adorar al Cristo de la resurrección. El mensaje no fue el de la muerte, el pecado y el sufrimiento. Las personas que se identifican a si mismas como un cuerpo, -el estricto materialista-, ven al Cristo en la cruz como un cuerpo venido del dolor, el pecado, la culpa y el sufrimiento. ¿Fue ese el mensaje? ¿Es por eso por lo que Cristo murió, para enseñarnos a todos que somos un cuerpo físico? ¿O su mensaje fue justo el opuesto? Su mensaje fue que no estamos limitados. Tenemos que sustituir nuestras ideas confusas y empezar a ver de avanzar hacia el amor y un estado superior de conciencia al saber que el mensaje fue el Cristo de la Resurrección.

Ahora hemos de renunciar a la creencia de esa penitencia, culpa, pecado y sufrimiento son de alguna manera de gran beneficio espiritual. Francamente, todos los miles de personas que he tratado clínicamente en más de cincuenta años con dolor crónico, culpa, pecado y sufrimiento eran las personas más egoístas y egocéntricas que he conocido. El dolor y el sufrimiento crónico no hacen a las personas iluminadas, que sean cariñosas. Por lo general, los hace irritables, horribles, egoístas y egocéntricos, lo que les lleva hasta el siguiente nivel, -el de la autocompasión. La mayoría de las personas con dolor crónico son auto-compasivas, sufridoras, 'pobre de mí', y tienen un miedo interminable por continuar en ese estado, preguntándose si van a ponerse peor. Continuamente se resisten y tienen el constante deseo de alejarse de el.

La zona inferior del Mapa de la Conciencia refleja los campos de energía negativa. La gente está muy, pero que muy enfadada. La ira de la gente con dolor crónico es enorme. Ellos están atrapados en el. Algunos están incluso orgullosos del hecho de que nadie haya sido capaz de ayudarlos. Sombríamente hablan de todos los médicos que han visto, todos los tratamientos que han tenido, y cómo todas esas cosas no funcionaron.

Es necesario pasar al Coraje, que contiene la capacidad de observar el hecho de que algo podemos hacer sobre la manera en que estamos con el dolor. La manera de estar con él es utilizando el sencillo método 'dejar de resistirlo' y tener la voluntad de hacerlo. ¿Estamos dispuestos a intentarlo? ¿Tenemos el coraje de tratar de dejar de resistir el dolor y tratar al menos separados de él a fin de salir de ese estado de sufrimiento? Los campos de energía inferiores son todos estados negativos de sufrimiento.

Las flechas de los campos de energía por encima de 200 apuntan todas hacia arriba. Esto significa que hay menos y menos sufrimiento a medida que se asciende en la alegría. ¿Cómo podemos estar con una enfermedad crónica? ¿Podemos tener la voluntad de estar con ella y dejar de resistirnos a ella? ¿Podemos empezar a diferenciar y aceptar que somos aquello que está con dolor? ¿Podemos aceptar nuestra capacidad de estar con el en un estado de no sufrimiento?

Al observar las emociones que acompañan a los campos de energía por debajo de 200, podemos ver los que acompañan al dolor crónico. Existe odio a uno mismo y el sentimiento de ser una víctima. El proceso que se produce en la conciencia le destruye a uno de desesperanza. Creemos que no se puede hacer nada acerca de nuestra condición. Vale la pena recordar la naturaleza del poder de la mente, -que lo que mantenemos en la mente, literalmente, crea nuestra experiencia. La persona que dice: "Mi situación es desesperada", después crea una condición desesperada y resistente al tratamiento.

Si la persona en Sufrimiento se desplaza hacia la Apatía, estará en un estado constante de arrepentimiento, y sentimientos de pérdida y desesperanza. Estos sentimientos son sólo humanos. Nadie quiere sentirse culpable, son sentimientos que la gente quiere entender. A través de la comprensión, se resuelven.

Cuando me corté el dedo pulgar, pasé por todos estos sentimientos. Primero fue la sensación de que de alguna manera estaba siendo castigado o atacado por las fuerzas de la compensación o algo similar. El dolor era agudo, y lo observé y me sentí perdido. Me sentí desesperado porque el pulgar nunca podría ser reemplazado, y así seguí. Entré en el sufrimiento y el duelo, como si hubiera perdido a un ser querido. Hubo miedo a las consecuencias y miedo de que el dolor y el sufrimiento fueran a continuar. Me sentí resistiendo el deseo de escapar de la lesión, la discapacidad, el dolor, el sufrimiento, la cirugía y todo lo demás. Me sentía enojado, -enojado con la vida, el destino, y conmigo mismo. Estos sentimientos son comprensibles, -son muy humanos. Luego me desplacé al Orgullo de que estaba haciendo algo al respecto, y luego al Coraje para empezar a observar las técnicas que sabía que funcionaban en este tipo de circunstancias. A continuación surgió la voluntad de comenzar a utilizarlas y dejar de resistirse, y luego usar esa técnica para finalmente pasar a la aceptación de que estando así estoy bien, y si no estuviera así, estaría también bien.

Neutral es un campo de energía interesante, uno en el que decimos que estamos bien de cualquier manera. Cuando nos liberamos totalmente de nuestra resistencia al dolor, no nos importa si está presente o no. Hay la voluntad de perdonar y el deseo de desplazarse finalmente hacia la compasión. Hay aceptación de la condición humana y la experiencia del

protoplasma humano sin estar resentidos por ello, sin entrar en la autocompasión, sin estar enojados, sin ser orgullosos y sin entrar en si "tenemos razón", y sin atacarnos a nosotros mismos. Si hacemos esto, entonces podemos pasar a un campo de energía llamada Amor, o incluso a la Alegría. Sólo puedo regresar a mi experiencia personal de que esto es posible. Cuando alguien comparte su experiencia con nosotros, aprendemos que es posible en la conciencia humana.

Mientras cambiaba mi pensamiento a lo largo de esta experiencia, empecé a invocar al Poder superior en mí. Seguí entregando el dolor, dándole la vuelta con ese Poder. Me acuerdo de ir a la sala de emergencia e informarles de que no podía tomar anestesia o analgesia de ningún tipo. El cirujano se quedó tanto perplejo acerca de cómo iba a manejar esto que le dije: "Tengo mi propia manera." Se relajó, sintiendo que de alguna manera está manejando el dolor. Fui a mi interior, desapegado, y dejé de resistir. Llamé al Dios de mi entender, ese aspecto de mi Ser superior. Podemos creer que hay algún campo de energía mayor que el ser personal que tiene un poder ilimitado. Así que me entregué a Dios constantemente durante todo el procedimiento. Cuando estamos en una situación como esa, abrumados por un dolor y sufrimiento insoportables y sin apoyos, es cuando nos damos cuenta de lo que realmente creemos; es una gran oportunidad para el crecimiento.

A medida que me entregué y dejé de resistirme a la experiencia, de repente, fue como si me elevando de mi cuerpo, y entré en un estado de profunda paz interior, un increíble estado de quietud, exquisita serenidad interior y alegría. Me di cuenta de que alguna otra cosa que no mi propio ser personal estaba manejando la experiencia y el dolor.

Lo que hemos aprendido del dolor crónico es entregarlo a Dios, o a lo que sea que uno crea (Por ejemplo, a los seres angelicales) para que ellos lo manejen. Cuando se hace esto, se da la experiencia de que algo mayor que el ser personal maneja el dolor. Mi experiencia personal fue que alguna gran energía entró y lo manejó por mí. Lo llamamos una gran energía, porque podemos verificar su existencia. Como ya dije, "Dios mío, no lo puedo hacerlo; hazlo por mí", le entregué mi carga y dejé aquello que está en el universo lo manejara por mí.

Para aquellos de ustedes que esto pueda parecerles una experiencia extravagante, vamos a verlo desde un nivel que sea comprensible. En un nivel alrededor del 540, la curación comienza a tener lugar, y se produce una liberación de las endorfinas en el cerebro. Estas son las neurotransmisores que son también liberados por los narcóticos.

Después de esta experiencia, fui consciente de que algo dentro de mí estaba manejado automáticamente el dolor sin ninguna implicación de mi yo personal. A medida que la intensidad del dolor aumentaba, dentro de mí había un campo de energía que se expresaba en el plano físico a través de la liberación de endorfinas. El poder de este campo maneja automáticamente el dolor. El dolor y el sufrimiento estaban completa y totalmente entregados, y en su lugar hubo un estado de infinita serenidad interior y paz.

¿Cómo podemos aumentar nuestros esfuerzos en esa dirección? Ciertamente, podemos hacer un trabajo espiritual, pero todos esos procesos, tales como el perdón, llevan un tiempo. Mientras tanto, ¿qué podemos hacer?

¿Existen procedimientos complementarios, tales como la acupuntura y la hipnosis, que jueguen un papel en el alivio del dolor?

Sabemos que la acupuntura puede ser muy efectiva. Hemos dicho que todas las formas de enfermedad, dolor y sufrimiento son físicas, mentales y espirituales. Acabamos de describir la forma en que se manejan desde el nivel espiritual. Anteriormente, hemos descrito la forma en que se manejan a nivel de la conciencia misma a través de la mente. Ciertamente, al mismo tiempo, queremos hacer todo lo posible en el nivel físico. En mi experiencia personal, la acupuntura ha sido muy eficaz. Tuve úlceras duodenales durante unos veinticinco años que fueron intratables e incurables. Había recibido todos los tratamientos conocidos por la ciencia médica, y sólo era cuestión de tiempo antes de que fuera necesaria una gastrectomía subtotal y una cirugía reparadora gastrointestinal, un procedimiento importante. Entonces intenté la acupuntura, y al tercer tratamiento, el dolor y el sufrimiento se fueron, y los rayos X revelaron que las úlceras duodenales crónicas se habían curado. (Nunca recurrieron.) En consecuencia, a partir de la experiencia personal, sin duda sugeriría la acupuntura en una condición crónica, incurable.

Sabemos que la dependencia a los analgésicos tiene dos efectos negativos. Primero, porque es una solución tan mágica, y a corto plazo, que uno nunca crece en conciencia. Una regala su poder a una píldora, el poder que es en realidad de la propia conciencia. Cuando uno cede su poder a una píldora, el crecimiento personal se detiene. El segundo efecto negativo es la progresiva dependencia a los analgésicos o a los narcóticos, lo que crea y compone todo un problema que supone un desafío que puede ser más grave que la situación original.

Otra técnica útil es la hipnosis. La medicina alternativa está ahora muy interesada en la hipnosis y también en la acupuntura. La forma más útil de hipnosis es la auto-hipnosis. Es recomendable aprenderla por uno mismo en lugar de tener que buscarla en otros, por razones que tienen que ver con el avance de la conciencia. Es un proceso muy simple. Puedes utilizar el estado hipnótico, que en realidad es sólo un estado de alta sugestionabilidad, para aprender las mismas cosas que previamente hemos descrito. Si uno entra en un estado extremadamente relajado y comienza a experimentar y experimentar la verdad de lo que se ha presentado anteriormente, el aprendizaje es mucho más rápido. En mi experiencia conmigo mismo y con otras personas, el valor de la auto-hipnosis es que le permite a uno alcanzar un nivel de concentración que no está accesible de otra manera. En ese estado sugestionable, uno es capaz de grados de concentración que no están disponibles en el estado mental ordinario.

Existe una técnica sencilla que las personas que tienen alguna condición física crónica pueden aprender a usar. En lugar de la palabra "hipnosis", que cuenta con todo tipo de creencias y significados asociados, vamos a hablar de extrema relajación en un estado de sugestionabilidad y capacidad de concentración elevada. Tan sólo siéntese o acuéstese en una posición muy cómoda y empiece progresivamente a relajarse. Imagínese descendiendo una serie de diez escalones y entonces diga: "Nivel 1". Que anuncie que estamos a punto de realizar este procedimiento. Luego diga, "Nivel 2" y profundice en la relajación.

El primer paso inicia la experiencia, y el siguiente paso permite dar tiempo para relajar todos los músculos de la cabeza. A medida que lo haces,

te darás cuenta de que el dolor en la cara y los músculos de la mandíbula reflejan la tensión del día. Tus mejillas estaban verdaderamente doloridas, - sólo obsérvalas y verás que es cierto. ¿Por qué están doloridas? Es por la tensión crónica de los sentimientos resistidos.

Permítase unos minutos para relajar su cabeza. Luego diga, "Nivel 3". Ahora relaje su cuello. Relaje toda la tensión en su cuello y la parte superior de los hombros. Después dígame a si mismo, "Nivel 4", y mueva y relaje su espalda y los músculos del pecho. Cuando usted diga "Nivel 5", tan sólo siga relajándose progresivamente, empezando por los músculos más grandes y luego pasando a los más pequeños, -los hombros, los brazos, los antebrazos, las manos, y luego los dedos. Diga "Nivel 6" y permita que el pecho y el torso se relajen. Con el "Nivel 7", pase a la parte inferior del abdomen, relajando todas las tensiones que haya estado manteniendo ahí. Diga "Nivel 8", desplazándose a la zona de las caderas y las nalgas, y permita una relajación profunda. En el "Nivel 9," permita que esa relajación fluya por sus piernas. Ahora diga "Nivel 10" y permita que sus pies se relajen. A continuación diga "estoy en el nivel 10." Utilizando el dejar ir la resistencia, se permite a usted mismo soltar toda resistencia hacia este profundo estado de relajación.

Sorprendentemente, se descubrió que no importa lo aparentemente completo que parezca ser el estado de relajación, hay todavía otro, un nivel aún más profundo. Al pasar por los niveles progresivamente más profundos, se descubre que uno nunca ha estado real y totalmente relajado en toda su vida mientras estaba despierto.

En este profundo estado de relajación, ahora dígame a sí mismo las cosas que quiere saber y luego deje de resistirse a ellas. Dejar de resistir los pensamientos dolorosos es una cosa y sufrimiento algo distinto. No hay nada parecido al sufrimiento del dolor cuando el dolor no es resistido. En ese estado profundamente relajado, ahora regrese a la información previa para lidiar con el dolor crónico. Tenga en cuenta que el dolor está en todas partes, y dese cuenta de usted puede dejar su resistencia a ese dolor. Usted puede abrir la puerta y dejar que suceda sin afectar a lo que usted es en realidad. En él, usted mismo puede comenzar a desplazarse hacia el amor por usted mismo y la compasión por su intrínseca belleza como ser humano.

En un campo de energía de aproximadamente 500 a 540, el amor está presente. Sabemos que eso es lo que ha sucedido cuando nos alegramos en la situación y podemos reírnos de nosotros mismos. Se da el campo de energía del humor, que es mas elevado. El hecho de que el humor cura se ha informado en los libros de las celebridades que se han curado de una enfermedad física a través del uso constante de la risa. La elección de la risa, el humor, y situarnos nosotros mismos en un campo de energía de risa y amor que está por encima de 500 tiende a curarnos por su propia naturaleza. Hay la capacidad de reírse de la desgracia, lo que significa que la experiencia es una cosa, y aquello que en realidad somos es otra cosa distinta. No somos ni la experiencia ni el efecto de la misma. Ya no somos la víctima y hemos dejado de luchar con ella y resistirnos.

Al pasar del nivel Neutral y Voluntad al nivel de la Aceptación, notamos una liberación del sufrimiento, y ¿qué significa eso? Cuando lo estábamos resistiendo y tratando de alejarnos de él, nos encontrábamos en un campo de energía bajo y veíamos el proceso como un atrapamiento. En tanto y cuanto resistamos el sufrimiento y el dolor, siempre estaremos enojados, apretando

los dientes, luchando contra el, y tratando de forzar nuestra voluntad, nos enredamos más en el. Es como una pesadilla, -cuanto más luchamos, más atrapados estamos. Desplazarse hasta el campo de energía superior de la libertad significa ser liberado del atrapamiento y empoderarse. El coraje de enfrentar el problema y hacer algo al respecto trae empoderamiento.

La voluntad nos lleva hacia una transformación de la conciencia y a la voluntad de ser tolerante, amoroso y compasivo. Podemos trascender esto y, literalmente, ir más allá de la identificación con el cuerpo y lo que haya sucedido con el hacia la conciencia consciente de que somos algo más que el cuerpo.

En otro capítulo, hablaremos de dejar ir la resistencia tan completamente que haya muy poca conciencia del cuerpo e incluso de si está presente. Esto también sucede con el dolor en el que el pensamiento, la memoria y la conciencia de que hay algún dolor sólo ocurre unos fugaces segundos durante el día. He usado mi pulgar sólo como ejemplo de hasta que punto es real lo que estoy presentando. El dolor vino a mí sólo durante unos segundos al día, cuando todavía estuvo presente. Después de una hora, de repente me di cuenta del pulgar y dije: "Oh, es como si ni siquiera fuera consciente de su presencia." Eso ocurrió tal vez algunas otras veces durante el día. En un período de veinticuatro horas, la cantidad total de sufrimiento que experimenté de lo que el mundo llamaría dolorosa ascendió a unos cinco o diez segundos por la mañana y tal vez unos pocos segundos por la tarde. La totalidad del sufrimiento que vino de esta experiencia, que duró sólo unos meses, fue probablemente menos de treinta segundos. Es valioso para todos nosotros hacer esto porque al hacerlo, nos damos cuenta de la verdad de quienes somos realmente.

Otra ayudar a la curación del dolor o cualquier otra dificultad es escuchar una música buena y hermosa, lo que de por sí libera endorfinas en el cerebro. La belleza proporciona un efecto curativo que ha sido conocido desde los tiempos de Hipócrates.



## **CAPITULO 11**

### **Perder Peso**

¿Hay una manera de perder peso de forma práctica, llevadera, alegre y libre de cualquier tipo de sufrimiento? ¿Se puede hacer esto? ¡Sí! Sólo se necesita aproximadamente una hora o hora y media de nuestra atención durante un día o dos de los que estamos haciendo las cosas que normalmente hacemos. ¡ Los beneficios son a largo plazo, para toda la vida! La recompensa por prestar atención sólo un par de horas a algunos principios sencillos es la libertad de por vida de este desafío. ¿Cómo sé que funciona? Porque ha funcionado en todo el mundo que lo ha intentado. Ha funcionado en mis pacientes y en mí. Yo permanente perdí 22 Kg mediante el uso de esta técnica muy sencilla que surgió de la investigación de la conciencia.

El alivio de un problema debería ser simple, directo, al núcleo de larga duración de su efecto, y no costar nada. Las dietas generalmente no funcionan a largo plazo. Las técnicas habituales que la gente prueba a menudo provocan sentimientos de culpa y recriminación. Estas pueden funcionar, pero sólo temporalmente, porque en realidad no modifican la manera en la que estás con su cuerpo, ya que no cambian los reflejos Pavlovianos que le llevan a uno a comer a pesar de tener las mejores intenciones.

Se descubrió ocurre un cambio en el estado de conciencia en el proceso de comer, y que una persona puede fácilmente superarlo, por lo que la pérdida de peso se convierte en permanente. El mensaje es dejar de forzar la voluntad, dejar las dietas y dejar de resistirse a comer. Estos métodos no suelen funcionar, nos hacen miserables, y que con frecuencia terminamos igual que empezamos. Hay una manera mucho más fácil que es verdaderamente alegre.

A través de la comprensión de algunos conceptos muy simples que se han presentado con anterioridad en relación con el Mapa de la Conciencia, nos colocamos en el lugar de poder manejar los problemas que han sido desconcertantes y fallidos en el pasado.

Mediante el uso de algunas técnicas basadas en la naturaleza de la conciencia en si, podemos aprender a imaginarnos a nosotros mismos como delgados, dinamizar esa imagen, y luego lanzarla para que realmente se materialice. Es necesario aprender como ir al corazón en lugar de la cabeza, e ir al amor en lugar de al estómago. La cabeza nos critica porque el estómago quiere comer. La única forma de manejar este problema está en ir al corazón en toda la situación. Vamos a ser alegres de corazón sobre este tema que para muchas personas llega a ser muy angustioso. La alegría del corazón viene al comer; la auto-recriminación y la culpa aparecen más tarde. Nos tumbamos en la cama y nos preguntamos, “¿Por qué como todo eso?” y entonces comienzan los ataques sobre nosotros mismos. Hay una vía más allá de todos estos problemas que funcionará en todos nosotros.

El modelo médico comúnmente seguido se basa realmente en la idea de la dieta y el supuesto de que el número de calorías que uno come determina su peso. También alguna idea acerca del ejercicio. Sin embargo, la siguiente información no necesariamente va a estar de acuerdo con el pensamiento médico tradicional. Si el pensamiento médico tradicional del

recuento de calorías hubiera funcionado en usted, no estaría interesado en esta información. Vamos a presentar cosas que hemos observado clínicamente en la medida en que son verdad experimentalmente.

El funcionamiento de la conciencia tiene que ver con la verdad de nuestra experiencia interior. No tiene nada que ver con teorías, hipótesis, razonamientos científicos, o la lógica. Tiene que ver con la vivencia de la verdad en nosotros.

Lo primero que debes hacer es comenzar a eliminar algunas de las creencias acerca de las dietas y los alimentos que han contribuido a nuestro problema. Para empezar, tenemos creencias y pensamientos, tales como: “Bueno, se extiende el sobrepeso en nuestra familia -está en los genes”. O, “Es debido a mi tiroides,” o, “Es debido al hecho de que cuando era niño, tuve sobrepeso, y eso causó demasiadas células grasas” Estas son todas teorías de la medicina popular, y si las mantenemos en la mente operan en usted, y entonces eso es muy bueno. Sin embargo, hemos encontrado experimentalmente que esto realmente no es así. A modo de ejemplo, dos personas pueden comer una dieta idéntica, y uno aumentar de peso y el otro perderlo. ¿Cómo puede explicarse si los niveles de actividad y todo lo demás son casi los mismos? Esto trae consigo el cuestionamiento de algunas de las hipótesis médicas básicas, algunas de los cuales son muy simples de entender.

En primer lugar, ¿por qué suponer que el cuerpo absorbe completamente todas las calorías que consume? ¿Por qué pensar que el aparato digestivo de dos personas diferentes son exactamente iguales? Que voy a comer un pedazo de 1.000 calorías de pastel y absorber sólo 500 calorías, con las otras 500 ejecuto correctamente los pensamientos. Hay otros factores, tales como la velocidad del movimiento en el tracto gastrointestinal. Sabemos que si las cosas se mueven más rápido a través del tracto, menos se absorben. Hay otros factores a considerar además de las calorías, y al hacerlo, llegamos a una forma de manejar este problema que no implicará contar la caloría.

Hay algunos trucos dietéticos que son útiles utilizar al principio hasta que los resultados de trabajar en nosotros hayan ajustado nuestro centro cerebral, que se encuentra en una parte del cerebro llamada hipotálamo. Se tarda un día o dos en restablecer el centro cerebral que controla nuestra sensación de saciedad. El centro cerebral regular y controla nuestro peso. En la medida en que mantenemos un cierto peso en la mente, comienza a materializarse en el plano físico. Es útil comprender el poder de la mente sobre el cuerpo y que lo que se mantiene en la mente crea lo que el cuerpo es, y no al revés.

Es necesario revertir lo convencional, el llamado “sentido común” de la lógica del hemisferio izquierdo del cerebro que dice que es el cuerpo el que crea la mente. En su lugar, tenemos que ver lo opuesto, es decir que lo que se lleva a cabo en la mente se manifiesta en el cuerpo. Nuestros pensamientos y creencias sobre el peso, la actividad, las calorías, y todos los fenómenos en torno a esto han estado afectando nuestro peso. Por ejemplo, lo siguiente se conoce por los casos de pacientes con múltiples personalidades. Una personalidad llamada Richard aparece en el paciente y se hace cargo de la conciencia, el no tiene problemas con ninguna comida o

por el peso para nada. De hecho, come muy poco, es ágil y activo, y mientras que esté Richard en el cuerpo, la persona pierde peso y adelgaza.

Después esa persona entra en un estado de trance o se embriaga, y William entra en el cuerpo. A William le encanta comer, engulle todo tipo de cosas, y el peso corporal aumenta repentinamente de forma espectacular. Ahora podemos ver que la respuesta del cuerpo se debe a la mente -el pensamiento, la creencia y actitud y la forma en que la persona se relaciona con su cuerpo en su mente. Es la mente la que establece el centro cerebral. Se trata de utilizar las técnicas de la conciencia con la mente que la liberen de los problemas del peso, y uno pueda perder peso casi automáticamente.

Vamos a revisar la naturaleza de la propia conciencia y la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, con el espíritu siendo el campo de energía de la conciencia omnipresente a lo largo de la vida. Es importante comprender que el cuerpo no tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo. Al principio esto parece increíble, porque muchos de nosotros, que no estamos iluminados, asumimos que somos el cuerpo físico. Debemos darnos cuenta de que el cuerpo no tiene forma de experimentarse a sí mismo. El brazo no puede experimentar al brazo ni la pierna experimentar a la pierna. En su lugar, tienen que ser experimentados en algo más grande que ellos mismos. Experimentamos el cuerpo a través de los sentidos, los cuales nos dicen lo que está pasando en el interior. En la medida en que los sentidos del cuerpo no tienen capacidad para experimentarse a sí mismos, han de ser experimentados en algo más grande que ellos, que está en la mente, así que la mente es el lugar donde las sensaciones del cuerpo son experimentadas.

La mente en si es incapaz de experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su propio pensamiento, ni un recuerdo experimentar su propia memoria. Una fantasía de futuro no puede experimentarse a sí misma, ni una emoción puede experimentarse a sí misma. Lo que pasa en la mente tiene que ser experimentado en algo que es mayor a la mente, es decir, en la conciencia. Hay una experiencia del cuerpo a través de la sensación. La sensación es experimentada en la mente y la mente es experimentada en la conciencia. Esto puede verse muy fácilmente, por ejemplo, cuando algo le sucede a una parte del cerebro, y la persona es incapaz de experimentar el lado opuesto del cuerpo.

Sin la mente, el cuerpo no puede ser experimentado. Toda anestesia pone de manifiesto que sin la conciencia, uno no es consciente de lo que está sucediendo en la mente. Si la conciencia es eliminada a través de la anestesia, no hay conocimiento de la experiencia de lo que está pasando, ya sea en la mente o el cuerpo, de modo que la conciencia es mayor a ambas. Hay un estado más allá de la conciencia en sí que permanece, inmóvil, y nos permite ser conscientes de lo que está pasando en la conciencia, es llamado estado de consciencia. El estado de consciencia es un aspecto del mayor, campo de energía poderoso tras la conciencia, el cual es la energía de la propia vida. Esto es necesario saberlo a fin de ser consciente de donde toda la experiencia se lleva a cabo.

Toda la experiencia humana tiene lugar en el interior de la propia conciencia. En consecuencia, no podemos experimentar la pared, el piso, o cualquier otra cosa. En su lugar, lo que experimentamos se encuentra en el interior de nuestra propia conciencia de la pared, el piso, u otra persona. Esto

da una comprensión de un área en la que podemos trabajar que es menos restringida que los sistemas de creencias que comúnmente mantenemos.

Si todo el problema del peso es un fenómeno que ocurre en la conciencia, entonces la conciencia es más poderosa que la mente, la cual es más poderosa que los sentidos, los cuales son más poderosos que el cuerpo; por lo que podemos lograr un cambio en el cuerpo por la mera adhesión a esa conciencia. Si abordamos el problema ahí, ya que el cuerpo sólo hace lo que es mantenido en la mente, entonces realmente no tenemos que preocuparnos mucho del cuerpo; el sólo se corregirá automáticamente, porque el problema es realmente un problema en la experiencia de la propia conciencia.

Las técnicas que usamos tienen que ver con la mente y la conciencia, por lo que no tenemos que estar muy preocupados por controlar el cuerpo como tal. El cuerpo es un efecto de lo que sucede en la mente. En consecuencia, los intentos para resolver el problema del peso, que se dirigen solo al cuerpo, son notoriamente fallidos. Casi todos los meses, hay titulares en interminables portadas de revistas y en los periódicos que están vendiendo una nueva dieta. Esto nos permite saber que las dietas no funcionan. Cuando hay múltiples soluciones a un problema e interminables artículos sobre el mismo fenómeno, es obvio que no tienen la respuesta. Si hubiera una respuesta a los problemas de peso, no habrían artículos sobre dietas en absoluto, porque todos lo habrían solucionado. Abordándolo solo en el nivel físico no funciona. Tampoco funciona ningún otro problema que involucre el complejo comportamiento humano.

Problemas como el alcoholismo y algunas enfermedades, incluyendo las úlceras duodenales y la diverticulitis, son muy sensibles a no ser tratadas solamente en el plano físico. Hemos de ser más sofisticados y conscientes para lograr una resolución a los problemas de comportamiento de larga duración.

La técnica, la usé personalmente para perder el treinta por ciento de mi peso corporal (22 Kg) hace algunos años, me permitió llegar a mi peso deseado. Sólo lleva unos pocos minutos durante un día o dos -en conjunto, alrededor de sólo sesenta a noventa minutos de tiempo personal y atención. En realidad puedes hacer esto mientras haces tus actividades diarias en el hogar o en la oficina, e incluso conduciendo al trabajo. Así funciona mejor en tu vida y se adapta fácilmente a tu rutina diaria. No tienes que detener tu vida con el fin de utilizar esta técnica. Para que sea efectiva, tiene que encajar en tu patrón de vida. Encontramos que ninguna técnica de modificación de conducta funciona si no se ajusta a la vida cotidiana de la persona. Si has de cambiar el estilo de vida general, los resultados suelen ser temporales.

Con esta técnica, cuando la sensación que habías llamado previamente hambre surge, ignoras los pensamientos que van con esta, sobre todo cancelando ese pensamiento de hambre. En su lugar, ves directo a la sensación, directamente a la experiencia interior de lo que estás verdaderamente experimentando. Ves a donde lo estás experimentando sin etiquetarlo, sin nominarlo, o llamarlo de ningún modo. Simplemente experimentalo y empieza a dejar de resistirte a esas sensaciones. Silenciosamente vas a la conciencia misma, a la experiencia interior de lo que estás experimentando, y dejas de resistirte a ella.

Al principio estamos tan controlados por el condicionamiento pavloviano que en el momento en que sentimos la sensación, la etiquetamos como “hambre”. Nuestro comportamiento va a la acción inmediata para satisfacerlo. Al igual que el perro de Pavlov salivaba cada vez que sonaba el timbre, hemos establecido un reflejo condicionado que ahora queremos desprogramar. ¿Cómo podemos desprogramarlo, cuánto tiempo lleva esto, y cuánto esfuerzo se requiere?

En realidad, se necesita muy poco esfuerzo y muy poco tiempo. Cuando lleguemos a esta sensación, que fue etiquetada como “Hambre” en el pasado (tengo “hambre” ahora), dejamos de etiquetar y resistir la sensación en si. Solo estamos conformes y dispuestos a estar con la sensación, pero no hacemos nada al respecto. Dejamos que la experiencia nos recorra por dentro y estamos dispuestos a estar con esa experiencia interior o sensación como sea. Algunas personas pueden sentirla en el estómago, y algunas pueden sentirla como una especie de debilidad física. Cualquiera que sea la sensación es sentida, dejamos de hablar de ello en nuestra mente; detenemos el parloteo y dejamos de etiquetarlo. En su lugar, nos adentramos en la experiencia interior y dejamos de resistirnos a ella. Al dejar ir la resistencia, podemos ascender a un nivel superior, si estamos dispuestos a elegirlo, y nos decimos: “Yo quiero más de lo que sea que esto sea.”

La razón de ello y la manera en que se convierte en aceptable es porque hay una cantidad limitada de esa sensación que se presenta. La mente piensa: “Si no me satisface esto, voy a tener esa sensación de hambre continuamente.” Eso no es así porque la sensación deriva de resistirse a ella. Cuando la acompañamos, al igual que en el Tao, donde gira el sauce con el viento, pero no se rompe, no hay resistencia. En cambio el roble se resiste a la sensación, y trata de luchar con el poder de la voluntad y entonces se rompe, podemos ser como el sauce, yendo con la sensación y dejando de resistirnos a ella. De hecho, le damos la bienvenida. Es como si estuviéramos diciendo, “Más” Queremos más viento, más de esa experiencia interior. A medida que lo evocamos más, asentamos el sentimiento interior, y sólo estando con él, se acabará.

Es una buena idea empezar este proceso en un fin de semana cuando estamos en casa y podemos dejarlo todo y simplemente sentarnos, o mejor, tumbarnos y centrarnos en ella. Si no dejamos que nada nos distraiga de estar con la sensación, pronto desaparecerá en cuestión de minutos. Después de que desaparezca, podemos atender nuestro asuntos. Después de que nos acostumbremos a esta técnica, no tendremos que detener la actividad en absoluto. Cuando la experiencia surja, simplemente sentado o tumbado, concéntrate en ella, y fijar la atención en darle la bienvenida. Es como si abriéramos la puerta del establo y permitiéramos que la sensación entrara de buena gana, estando con ella, pero no haciendo nada al respecto.

Queremos romper el ciclo de etiquetar la sensación como “hambre” cuando aparezca y entonces satisfacerla con comida. Haciendo eso sólo refuerzas el ciclo, convirtiéndonos a nosotros mismos en víctimas y efecto del patrón de comportamiento. En lugar de eso, el yo se mantiene al margen de esta sensación y comienza a dominarla de manera que ya no estamos más en su efecto; nos convertimos en los dominadores.

En el Zen, existe la famosa serie del buey que pasta. La primera imagen muestra la figura de un monje agarrado a una cuerda unida al buey, y el buey le arrastra por el suelo. Las rodillas del monje están heridas, sus oídos sangran, y está maltrecho. En la imagen siguiente, el monje tiene al buey atado a un árbol con la cuerda. El monje ha cogido al buey e identificado el problema. En la tercera imagen, el monje está montando en la parte superior del buey. El se ha convertido en el dominador. Ya no es la víctima en su efecto. ¿Cómo lo hizo? De esto trata este proceso. Vamos a atar bien a este buey ahora al identificar el patrón que ha de ser gestionado, y entonces estaremos encima de él. La persona que somos es ahora independiente y está por encima y más allá y se convierte en dominadora de esta cosa muy simple de resolver. Es simplemente la voluntad de experimentar lo que, al principio, puede parecer algo molesto, o, en otras palabras, experimentar esta sensación sin saciarla de inmediato. Al hacer esto, el reflejo se debilita.

Pero, ¿qué hacemos con nuestras comidas durante el día? Hacemos lo que se llama “comer anticipadamente”. Esto significa nunca comer cuando tenemos hambre. Los dos primeros días, y probablemente durante la primera semana o dos, nunca nos permitimos comer cuando tenemos hambre. En su lugar, deja el hambre mediante el uso de esta técnica radical de la verdad y anticipa los períodos de hambre. Sabemos nuestros propios patrones de hambre, por lo que en lugar de esperar hasta tener hambre y entonces comer, reforzando así el patrón, anticipamos los periodos de hambre. Sabemos que habitualmente tendremos hambre alrededor de las seis, así que en vez de esperar hasta que tengamos hambre y satisfacerla, lo que refuerza nuestro condicionamiento, la anticipamos. A las 4:45 PM, cuando ni siquiera tenemos hambre, tomamos un sándwich de queso.

La técnica es simple -comemos cuando no estamos hambrientos y no comemos cuando lo estemos, así sustituimos esta técnica por el patrón de hambre. ¿Cuánto tiempo pasará antes de que desaparezca el hambre, y que va a pasar? Ya no experimentaremos más el hambre o el apetito; sino que simplemente parece que ha desaparecido. Al segundo día, nos daremos cuenta de que el patrón es ya tan débil que apenas lo notamos. ¿Cuántos minutos al día llevará esto? Es posible que un total de treinta minutos el primer día. Te darás cuenta de que si no haces nada en relación a la sensación de hambre y realmente dejas de resistirla, desaparecerá en cuestión de minutos. Después de hacer esto varias veces, la sensación desaparece en cuestión de segundos. Sabremos que si nos sentamos y dejamos de resistirnos a la sensación, en cuestión de segundos, ya no estaremos en el efecto del apetito. Ya no estamos impulsados por el y podemos estar absolutamente libres de él.

En lugar de este patrón, podemos sentir una especie de vacuidad o vacío. Donde antes había hambre y el impulso de comer, junto con apetito, el entusiasmo por el, y luego la saciedad, ahora parece como si nada estuviera pasando en ese espacio en nuestra vida. Ahora podemos hacer alguna actividad placentera, como recompensa a nosotros mismos al tomarnos tiempo para leer el libro que teníamos ganas de leer y nunca tuvimos tiempo. Ahora que no estamos en la cocina comiendo todo el tiempo, hay tiempo para leer por placer en lugar de sentirnos culpables porque tenemos cosas más

importantes que hacer. Podemos descubrir algo que realmente nos guste hacer.

Una cosa a hacer, por ejemplo, es la siesta. Todo el tiempo invertido en comprar comida, prepararla, comerla, y la posterior limpieza puede llevar una gran parte del día. Con este nuevo patrón, nos damos tiempo para una siesta corta. Después de una siesta de veinte minutos, nos sentimos fantásticos. Después de un atracón de veinte minutos, por lo general no nos sentimos fantásticos; en vez de eso, nos sentimos horribles. Terminamos con cuatro postres, un helado de caramelo, y acabamos con el queso y ahora, en lugar de sentirnos contentos, nos sentimos culpables.

La forma de enviar de viaje a la culpa es saber realmente que existe una técnica muy simple. Suena así de simple, pero por eso es por lo que funciona. Las cosas que son extraordinariamente complicadas están generalmente lejos de la verdad. La verdad es por lo general extrañamente sencilla. Como los miembros de Alcohólicos Anónimos han descubierto, ellos renuncian a una copa cada día. Suena demasiado simple. El intelecto dice, “¡Tonterías! Yo sé eso”. El intelecto lo sabe, pero el yo no lo sabe. Sólo sabemos una cosa por validación personal a través de nuestra propia experiencia interior.

Por lo general, lleva exactamente un día reducir la comida, el hambre y el apetito si nos permitimos ser reprogramados. Nos daremos cuenta de que a medida que pasa el tiempo, empezamos a seguir con la mirar la comida y empezando a entrar en el patrón del hábito de tener hambre y satisfacer la sensación. Es muy sencillo dar marcha atrás y darnos cuenta por nosotros mismos al usar esta técnica algunas veces. Todo lo que tenemos que hacer es permitir que la sensación de hambre llegue, estar con ella, darle la bienvenida, y esperar hasta que se vaya, lo que la gestiona (por lo general en cinco minutos o menos). Puede ser que tengamos que hacerlo de nuevo si descansamos en la indulgencia durante muchos años.

Otra cosa sucede a medida que hacemos esto. Hay un centro en el hipotálamo en la base del cerebro llamado el “centro cerebral”. En él se establecen nuestro grado de saciedad y la cantidad de saciedad que buscamos. El comer menos, desciende el ajuste en el centro cerebral. La saciedad es otra cosa no entendida por la medicina científica tradicional. La medicina científica habla de las calorías como si una caloría fuera la misma que cualquier otra caloría. Sin embargo, sabemos que la saciedad juega un gran papel en nuestra hambre y los problemas de peso. La saciedad es más importante que las calorías; por lo tanto, la dieta que sigo haría que la mayoría de la gente que sigue las dietas desfalleciera. Sin embargo, yo sé que crea una sensación de saciedad en mi interior, como una hamburguesa con cebolla. En el momento en que la termino, estoy totalmente lleno, satisfecho con la carne, el queso, y la comida similar. El queso no está en ninguna dieta de reducción de peso. Sabemos que el queso tiene un factor saciante, por lo que una vez que se ha comido una cantidad determinada de él, el apetito está satisfecho.

También sabemos que las calorías son liberadas a diferentes velocidades. Las grasas, por ejemplo, se liberan a una velocidad y las proteínas a otra. Sabemos que se necesita un cierto número de calorías para quemar cada gramo de proteína, así que uno de los trucos que podemos utilizar para acelerar el proceso de la reducción de peso es el ir a una dieta

alta en proteínas. Esto no es en relación a una dieta, sino que sólo voy a dar un par de trucos que he observado clínicamente.

Comer azúcar con el estómago vacío es seriamente perjudicial para los objetivos del programa. ¿Por qué? El cuerpo toma el azúcar tan rápido que no puede ser metabolizado tan rápidamente por lo que ha de ser almacenado como grasa en el cuerpo. Una cosa que podemos hacer por nuestro propio bien como parte del cuidado y amor a nosotros mismos es evitar el azúcar y los dulces cuando introduzcamos este programa en nuestras vidas. Al principio, queremos ver un resultado rápido. Creo que deberíamos tener la satisfacción de hacer esto ahora y ver algunos beneficios y recompensas, incluyendo el ver que la imagen que hemos estado manteniendo de nosotros mismos viene a manifestarse.

Lo mejor es evitar las cosas que tienen un alto contenido en azúcar, especialmente con el estómago vacío, porque el azúcar estimula la producción de insulina, lo que lleva entonces a una bajada rápida del azúcar en sangre, recreando la sensación de hambre. Por el contrario, un tercio de las calorías de las proteínas se queman sólo en el proceso de metabolización de las proteínas. Por lo tanto, cien calorías de azúcar equivalente cien calorías de grasa, mientras que cien calorías de exceso de proteína se convierte en solo sesenta y seis calorías de grasa. Una dieta alta en proteínas deriva en un descuento del treinta y tres por ciento (no recomendado para personas con gota). Tenga en cuenta que los carnívoros son delgados. Pero ¿qué pasa con los vegetarianos? También pueden evitar el azúcar y el almidón y sin embargo seguir una dieta rica en proteínas.

La técnica consiste en dejar de resistir para que desaparezca el hambre y el apetito. Entonces, vivimos en un mundo donde ya no estamos en un ciclo. Nos acostumbramos a un ciclo de sobrealimentarnos, sentirnos culpables por la sobrealimentación, y luego tratar de controlarla. Luego vuelve el hambre, y con el hambre viene la culpa, luego el apetito, luego la expectativa de la saciedad, seguido de excesos, y culpa de nuevo, así existe un contraproducente ciclo sin fin. La única manera de vencerlo es elevarse por encima de él, trascenderlo, y estar más allá de él. Al desaparecerlo, uno encontrará que el apetito y el hambre verdaderamente desaparecen, y se da la experiencia de no tener hambre nunca.

La siguiente cosa que la mente dice es: “Yo no quiero renunciar al placer de comer.” Es todo lo contrario. Lo que pasa con el placer de comer una vez que utilizamos esta técnica es que el apetito surge del acto de comer en sí en lugar del apetito anticipatorio. Puedo sentarme sin hambre o apetito, pero en el momento en el que empiezo a comer, se crea el apetito, y el placer por comer es mayor que nunca. Disfruto ahora más que nunca de la comida. El comer ya no está acompañado por la culpa o la auto-culpabilidad. Ya no existe la ansiedad por comer demasiadas calorías o aumentar de peso por comer. Todo se ha ido, por lo que no he entregado el placer de comer en absoluto. Encontramos que cuando no tenemos hambre, la comida se disfruta mucho más. Comenzamos a disfrutar el sándwich de queso en el momento en que tomamos el primer bocado. Ni siquiera estamos hambrientos. Tomamos el sándwich de queso, lo mordemos, y el disfrute está ahí. No hay ninguna pérdida de disfrute o placer. Yo no creo en desprendernos del disfrute y el placer; por el contrario, yo creo en incrementarlo. Así que ahora estás el disfrutando y obteniendo placer al



comer, así como disfrute, placer y un orgullo justificado al tener un cuerpo más apropiado a nuestra ambición estética –como nos gustaría vernos.

Lo primero que debe manejar es el ciclo de comer y tener hambre. Somos las víctimas de un patrón de comportamiento, un condicionamiento que no tiene nada que ver con la fuerza de voluntad o la moralidad. Podemos condicionar a cualquier tipo de animal de esta forma. Lo que ha ocurrido es una especie de condicionamiento del perro de Pavlov que no tiene nada que ver con nuestra personalidad o auto-valoración. Nada que ver con ser auto-indulgente, con las necesidades narcisistas orales, o con lo que la teoría psicoanalítica puede ser, respecto a la agresión verbal o pasividad oral. Simplemente tiene que ver con un tipo simple, muy primario de condicionamiento que se ha visto favorecido en nuestra sociedad.

Escogimos esos patrones de nuestro condicionamiento social, de niños, eso es todo. Vamos a discutir el papel que juega el niño en esto y llegar a una diferente forma de ver todo el patrón del comer. La mente experimenta el cuerpo, y la conciencia experimenta la mente; por lo que en realidad experimentamos en el interior de nuestra conciencia lo que formalmente denominamos “hambre”. ¿Dónde está esta localizada? Usted se dará cuenta de que sólo es un sistema de creencias lo que se experimenta en el estómago. En realidad, es experimentado de forma generalizada, más o menos en todas partes. La idea de que es en el estómago es solo un sistema de creencias de la infancia. Como se mencionó anteriormente, el cuerpo no puede experimentar nada. Lo que ocurre es experimentado de una manera más difusa, un área generalizada.

Otra técnica de desprenderse del sufrimiento en un momento de dolor, enfermedad o síntomas físicos, tales como el hambre, es saber que no es más que un síntoma físico. Usted se dará cuenta de que es experimentado de una manera general, difusa, más o menos en todas partes, porque ahí es donde experimentamos toda la experiencia en lugar de en una situación localizada. La localización viene de un sólido sistema de creencias. Todos tenemos estos pensamientos de la infancia. A medida que nos desprendemos de la resistencia la energía de esta sensación se vuelve difusa y finalmente desaparece.

En el Mapa de la Conciencia, podemos ver los sentimientos más bajos en la parte inferior, y cuando subimos al Deseo, que ha estado ejecutando en el ciclo apetito-hambre-saciedad, nos damos cuenta de que tiene un campo de energía que calibra a 125 y está en una dirección negativa. En otras palabras, tiene un efecto perjudicial en nuestras vidas. Las emociones que acompañan a este campo de energía están deseando, anhelando, y todas las adicciones. Por lo tanto, llamar a un problema de peso una adicción a la comida es parcialmente correcto en que las características del campo de energía negativa a 125 son los sentimientos de lo que quiero, deseo, anhelo, y el procesamiento que ocurre en la conciencia es una trampa. La persona, por lo tanto, se siente como una víctima, y debido a la dirección descendente del campo de energía, existen sentimientos negativos hacia uno mismo que tienen que ver con el ciclo completo.

En la medida en que dejamos de resistirlo y vamos más allá, comenzamos a ascender en la escala hacia el nivel del Coraje con el fin de manejar el problema del orgullo en nuestra voluntad por buscarlo. Cuando nos alzamos y salimos de este ciclo en el nivel 250, nos volvemos

desprendidos. En ese momento, el proceso discurre en la conciencia es el de ser liberado. Debido a que el campo de energía ahora asciende, tenemos una buena sensación, positiva, que es constructiva y nos hace sentir mejor. Tiene un gran poder en el.

¿Cómo experimentamos ese desapego? Es una experiencia similar a si se come, está bien, y si no, está bien, también. Si la gente me pregunta, “¿Quieres comer algo?” Yo les digo: “Bueno, si vas a preparar algo, está bien.” Entonces preguntarán: “¿Qué quieres comer? ¿Quieres comer pescado, macarrones o frijoles?” Yo le diré: “Bueno, lo que sea.” Cuando uno llega a este nivel de control del apetito y el hambre, uno ya no se fija en un alimento en particular o en otro. Podrías decir: “Si tomamos un bistec esta noche, está bien, y si no, está bien.” Así que es aceptable en ambos sentidos. Esto significa que uno es libre.

Una característica de esta actitud es la libertad. ¿Libertad de qué? Es la libertad de ser dirigido por un programa o un condicionamiento, y la libertad de ser la víctima de un ciclo. Es la libertad de la trampa que nos hizo sentir mal con nosotros mismos. A medida que conseguimos desprendernos de estas sensaciones, comenzamos a sentirnos bien con nosotros mismos. De hecho, nuestra voluntad de hacerlo nos eleva al nivel 310, que tiene una sensación mucho mejor al respecto. Comenzamos a aceptar que esto no es otra cosa que un fenómeno, solo un conjunto de vibraciones yendo al interior de la conciencia. No tiene que ver con la comida o el cuerpo. Esos son todos programas. En esencia, la física explica que son sólo un conjunto de vibraciones entrando al campo de conciencia y que está en nuestro poder alterar. Una vez que lo hacemos, podemos realmente empezar a amarnos más de lo que lo hacíamos antes.

Hay otro aspecto muy interesante operando en la conciencia que también será muy útil. Es algo que puedes observar en ti mismo, y algo que aprendí en mi interior viendo lo que sucedía. El ciclo en el pasado iba a ser dirigido por el hambre, el apetito, la saciedad, y luego la culpa. Todas las buenas intenciones que tenía sobre la dieta y quitarme peso de repente volaban por la ventana y desaparecían por alguna parte. Después de llenarme con mucho más de lo que sabía que necesitaba, de repente había un sentimiento de disgusto y culpa. Personas con graves problemas alimentarios suelen experimentar eso. Ellos van al baño, vomitan toda la comida, y luego llegan al auto- odio, la culpa, e incluso la depresión suicida, lo cual puede llegar a ser muy grave. ¿Que sucede realmente en este tipo de situación? He observado que cuando una persona se sienta a comer, es sólo el adulto en el quien quiere perder peso, y es realmente el “niño “interior”, el que siempre está hambriento.

En el pasado, el Dr. Eric Berne, autor de *Games People Play* (Traducido como “*Juegos en que participamos*”) y creador del Análisis Transaccional, junto con otras personas en ese campo, hablabamos de nuestro “niño”, “adulto”, y “padre” registrando que son como tres voces dentro nosotros. Uno de ellos es el niño deseoso; uno es el adulto que es racional, inteligente, y educado; y uno es el padre que tiende a ser punitivo y moralista. El registro de los padres es con lo que distinguimos lo correcto y lo incorrecto. Cuando nos sentamos en la mesa o vamos a la nevera, el adulto va al inconsciente y el niño toma el control.

¿Qué sabe un niño sobre la dieta, el peso y las calorías? Nada. La conciencia del niño es: “Quiero, me satisface, y consigo,” así que vamos a la nevera sin darnos cuenta de que estamos en un estado diferente de conciencia, uno en la que el niño es dominante. Entonces, ¿quién está saqueando el refrigerador? Es el niño. ¿Quién está pidiendo un segundo helado con chocolate caliente o una segunda ración de patatas y salsa? El niño. Después nos entregamos al niño sin darnos cuenta de lo que está pasando, cuando la comida se termina, el niño se va. Una vez lleno, después, ¿quién toma su lugar? El padre es quien le dice: “¿Cómo pude haber sido tan estúpido? ¿Por qué tuviste la oportunidad? ¿Así que tenías un pedazo de pastel? ¿Por qué pusiste el helado sobre la tarta? Quiero decir, piensa en las calorías. Eres realmente estúpido y débil; no tienes ninguna fuerza de voluntad. No eres bueno; tu autoestima está podrida”.

En este punto, estamos sometidos al padre interior enfadado que nos está culpando. ¿Culpando a quién? Culpando al niño interior. ¿Dónde ha estado el adulto todo este tiempo? Ha estado callado. El adulto no estuvo en la comida o después de la comida. El niño y el padre se han apoderado de todo el programa de las comidas, lo cual es natural porque es allí donde los patrones de la alimentación se establecieron en el primer lugar. Ellos se pusieron en marcha con el niño, y ¿quién está sentado al lado del niño, sino los padres? Así que el niño alterna con los padres el funcionamiento de todo el patrón de comer.

Para contrarrestar esto, tenemos que ser conscientes de que el patrón está en marcha. Sólo el ser conscientes de ello comienza a cambiarlo. Ahora podemos tomar nota de nosotros mismos, al ponernos en la mesa o la nevera, y llamar conscientemente a nuestro adulto y decirle al niño: “Este es lugar para un adulto ahora porque mi adulto es muy consciente de su alimentación” Mi adulto sabe de calorías, dietas y hábitos de alimentación sanos. Conscientemente llamo a mi adulto para que esté aquí en esta comida. Le digo: “El adulto en mí ya está aquí” y conscientemente rechazo la presencia del niño. Debido a que el abuso no ocurre, cuando la comida ha terminado, mi adulto se queda allí. No viene el padre a culparme de lo que se ha hecho.

No se necesita autocontrol o resistirse a nada, sólo se necesita ser consciente. Cuando nos sentamos, saludamos a nuestro adulto y somos conscientes. Cuando nos sentemos a la mesa, vemos que el niño viene a nosotros. Me he visto a mí mismo haciendo esto. “Oh, mira quién está allí en la mesa. ¡Oh, wow!. ¡Mira el montón de puré de papas! ¡Mira la salsa!, “ Sólo con ver las caras de la gente cuando se sientan a la mesa vemos quien está “sobre” ellos. Vemos los ojos abiertos y las pupilas muy dilatadas. Si eso no es un niño de cinco años, entonces yo nunca vi uno.

Podemos ver a un hombre de negocios de aspecto serio, caminando hacia un restaurante con su maletín. Pasa a través de la cola de la cafetería y luego se sienta. Ahora, observa su rostro cuando se coloca la servilleta. Se coloca su servilleta –¡algún otro está ya ahí! ¡Ya está el chico preparado para pasar un buen rato! Por supuesto, después de que el hombre se levante para irse, ve ahora al instante: “¡Oh, comí demasiado”. Ahora, ¿quién está ahí? Mira el ceño fruncido como el hombre que se está reprendiendo a medida que sale del restaurante. En su mente, está contando con todas las calorías. Él acaba de comer 3.850 calorías para la cena, y su médico le dijo que se

supone que debía tomar sólo 900 calorías al día. Se imagina que no puede comer hasta el próximo martes y ahora se pregunta cómo va a sobrevivir.

Podemos salir de este patrón autodestructivo sólo por ser conscientes. Haz una pequeña señal en la puerta de la nevera que diga: “Sólo Adultos”. Se consciente; se consciente de quien está allí. Encontraremos que el adulto disfruta del comer mucho más, demasiado, pero simplemente no se vuelve loco con tanta facilidad.

Es importante evitar que el nivel de azúcar en la sangre fluctúe tanto como sea posible al iniciar este programa por primera vez, porque, en la mente inconsciente, un descenso de azúcar en sangre se asocia a menudo con el hambre y la sensación de hambre. Por ejemplo, si comemos un helado con chocolate caliente con el estómago vacío, el azúcar en sangre se dispara, la adrenalina y la insulina se vierten, y el azúcar en sangre tiende a disminuir rápidamente. Comportamentalmente, en el pasado, esto ha sido asociado con sensación de hambre, pero no estamos verdaderamente hambrientos. El estómago permanece lleno. Tenemos más calorías de las que necesitamos, pero es la rapidez y la caída de la tasa de este azúcar en sangre lo que previamente desencadena la sensación de hambre de nuevo.

Es mucho más fácil iniciar este programa siguiendo una dieta tan alta en proteínas como sea posible, porque entonces el azúcar en sangre tiende a permanecer relativamente estable. Evitamos esas caídas repentinas que dan la sensación de que queremos comer algo de inmediato, y por tanto haciendo lo que es un poco más fácil para nosotros. El objetivo es evitar el sufrimiento en todas sus formas. No queremos la experiencia de sufrir en ningún tipo de programa porque, de lo contrario, no va a funcionar. Contar calorías y privarnos es crear una forma de sufrimiento. Qué sucede entonces en el inconsciente –llegamos a satisfacernos y la indulgencia excesiva establece la culpabilidad. Entonces, nos ponemos a dieta, que es una especie de autocastigo, al estar a pan y agua como un prisionero durante un cierto período de tiempo. Después de habernos castigado lo suficiente por todos los excesos del pasado, la culpa desaparece y el viejo patrón habitual de consumo vuelve. Queremos eliminar el desequilibrio de los extremos del abuso, los sentimientos de culpa, recurrir al autocastigo de una dieta a pan y agua -primero oscilando hacia la sobrealimentación y el abuso, y luego oscilando hacia la culpa y el autocastigo de la privación.

La privación no es el camino hacia la felicidad, ni lo es el abuso. Es preferible utilizar las técnicas de la conciencia para trascenderlos y estar en medio de los dos para que estemos por encima del problema, con el adulto aquí haciéndose cargo. Esto hace que sea fácil y agradable. Es realmente agradable darse cuenta de que hemos manejado y superado en sólo cuestión de minutos eso que nos ha afectado toda nuestra vida.

El primer día intenté esto, creo que pasé unos cuarenta y cinco minutos sentado y gestionando esas sensaciones; el segundo día, unos veinte minutos; el tercer día, tal vez diez minutos; y el cuarto día, tal vez cuatro minutos. Desde ese momento, no creo que en total haya pasado más de una hora usando la técnica durante muchos años. Puedes empezar con un cronómetro, te sientas, usa esta técnica, y pulsa el cronómetro de nuevo cuando la sensación de hambre se haya ido. Probablemente no sumarás más de una hora en los próximos diez años, por lo que desde luego no es mucho el esfuerzo necesario o el sufrimiento que se experimenta.

No se trata de fuerza de voluntad; la voluntad está siendo utilizada en su lugar porque es una energía positiva, una energía poderosa a nivel 310. Usar la fuerza de voluntad significa resistencia, que es un campo de energía negativo, con una potencia débil de sólo 125. Sin embargo, nosotros usamos la voluntad y la aceptación, que conducen a la felicidad que calibra cerca de 500. Terminamos siendo feliz y sintiéndonos bien con nosotros mismos. El cuerpo se vuelve agradable, y empezamos a experimentarlo de manera feliz.

Otra manera de aumentar rápidamente el efecto de esto es observando nuestras actividades. El ejercicio es genial, pero ¿cuántas mañanas vamos conseguir levantarnos y hacer gimnasia? No importa lo atractiva que sea la persona que salga en la televisión, sólo vamos a hacer esto un cierto número de veces, y al cuarto día, el entusiasmo se desvanece; antes de darnos cuenta, estamos de vuelta al mismo viejo patrón. El ejercicio es maravilloso. Es bueno para la sensación de bienestar, pero al perder peso amigos sepan esta verdad. Ellos tienen una docena de máquinas de ejercicio en el garaje.

Por el contrario, el sistema relativamente sin esfuerzo que acabo de describir verdaderamente funciona tan bien que puede llegar a tener un problema por ser demasiado delgado. Eso es lo que sucedió conmigo. La técnica simplemente funcionó tan bien que muy pronto el apetito y el hambre desaparecieron, junto con todos los ciclos de comer, indulgencia, y sentimiento de culpa. Me di cuenta de que olvidaba tomar el desayuno y el almuerzo. Me ocupaba de las actividades del día y olvidaba por completo comer.

De vez en cuando viene a nosotros desde el principio, porque es un hábito, es la hora de comer. Entonces nos sentamos y nos despreocupamos de la resistencia de tener la sensación, y darnos cuenta de las ideas de que “he de desayunar, “he de comer “, o “he de cenar “son condiciones culturales. Ellas no tienen ninguna realidad entonces. Es fácil no comer en todo el día. (De hecho, he pasado días sin comer y ni siquiera me di cuenta. Una vez desde el lunes hasta el jueves. Estuve muy ocupado con actividades, y el jueves, de repente me di cuenta, “creo que no he comido en el último par de días.” Efectivamente, no lo había hecho. Luego la familia comenzó a quejarse de que estaba demasiado delgado, por lo que entonces conscientemente fui consciente de que era necesario comer. Tuve que volver a reprogramarme un poco para volver a comer. La técnica funciona extremadamente bien y aporta una gran cantidad de felicidad.

Otra técnica de la conciencia, que tiene aplicación general, puede ser usada también. (Todas las técnicas que hemos expuesto tienen muchas aplicaciones.) Te imaginas el tipo de cuerpo que querrías tener y la sensación que deseas tener en relación a tener este tipo de cuerpo. Entonces recuerdas algún momento de tu vida en el que te sentiste feliz y satisfecho contigo mismo. A continuación, imagina tu cuerpo de la forma en que queremos que sea y revive ese sentimiento de alegría. Por ejemplo, si quieres ser delgado, imagínate delgado y empieza a querer esa imagen de ti mismo. Quiere esa imagen del cuerpo y luego dejarla, sabiendo que has configurado un programa. Has programado lo que va a suceder en el futuro porque la mente comienza a moverse en esa dirección automáticamente. Simplemente quiere a esa imagen de ti mismo. Si lo prefieres, puedes poner el número de kilos debajo y visualizar cómo quieres verte, y di: “Sabes, es fantástico estar

delgado y activo y sentirse bien con el cuerpo. Me quiero por eso.” Los estudios de la investigación confirman que las técnicas de imaginación son eficaces.

Queremos dejar de identificarnos con el cuerpo. Nosotros no somos el cuerpo. Tenemos un cuerpo, así que, cómo vemos nuestra relación con el cuerpo es importante. Somos eso que tiene un cuerpo, al igual que somos lo que tiene un coche o una casa para vivir en ella. El cuerpo llega a ser como esas cosas, como una mascota, lo cual es una buena forma de verlo. “Mira, esta es mi pequeña mascota, esta es mi bicicleta, este es mi coche, esta es mi mascota que me lleva por todas partes”. Podemos ver que es diferente a decir: “Yo soy eso”. Si digo que soy el cuerpo, entonces estoy sujeto a lo que suceda con el cuerpo. Si gana peso, entonces soy “yo” el que está gordo, y soy yo el que ha fallado. No se necesita mucha meditación auto- consciente para darse cuenta de que somos lo que experimenta el cuerpo, pero no somos el cuerpo.

Al principio, dijimos que el cuerpo no puede experimentarse a sí mismo; sólo puede ser experimentado en la mente. La mente sólo puede ser experimentada por la conciencia, y la conciencia en sí sólo puede ser experimentado por el campo llamado “consciencia”, por lo que somos eso que es consciente del cuerpo, y también lo que está más allá del cuerpo. Nuestra realidad es una cosa, y el cuerpo es otra que refleja lo que mantenemos en la conciencia. Por lo tanto, el problema no es el cuerpo en absoluto; el problema es lo que mantenemos en la conciencia.

La tarea es realmente cambiar el patrones de la vibración interior de la conciencia. Este cuerpo está automáticamente haciendo lo que se le dice que haga. El no puede pensar porque no tiene mente. Eso que somos tiene la mente, y el cuerpo sigue lo que la mente le dice que haga.

Con esta técnica de imaginar, la forma en la que mantenemos nuestra relación con el cuerpo como placentera libera su dominio. En la medida en que nos mantengamos desprendidos y siguiendo estas técnicas, el cuerpo parece aligerarse. El cuerpo, no teniendo nada que ver con el peso, es experimentado progresivamente pesado. Después de un tiempo, a medida que avanzamos en la escala de la conciencia, apenas nos damos cuenta de si el cuerpo incluso existe.

Al observar la escala de la conciencia de otra manera, podemos ver cómo originamos y perpetuamos el problema del peso al mantenerlo de manera destructiva a los patrones emocionales. En general se cree que estos sentimientos negativos son la “causa” del problema de peso, pero si nos fijamos en ello, vemos que no es realmente así. Podemos ver que estos son reacciones a los problemas de peso, y a veces son el corolario o el paralelo.

¿Cómo hemos llevando el problema del peso hasta este punto? La mayoría de nosotros hemos estado en la parte baja de la escala en el área denominada Culpa, con un campo de energía muy débil de 30. Si intentamos controlar nuestro problema de peso o cualquier otro problema, como el alcohol o las relaciones, desde el nivel de la Culpa, podemos ver cuanta energía tenemos para trabajar. Tenemos treinta dólares comparado con el Amor, que tiene 500 dólares. Treinta dólares no nos va a aportar mucho progreso en nada. No sólo eso, el campo de la energía es negativo, lo que significa que vamos a sentir negatividad sobre todas las cosas, junto con auto- odio. El proceso es realmente destructivo.

La gente se han suicidado por sus problemas de peso y auto-indulgencia. Incluso si no lo gestionaron desde la Culpa, se desplazaron a la Desesperanza. Este estado en el campo de energía de 50 también es acompañado por la desesperación. Esto quiere decir: “Mi caso es desesperado. He intentado todas las dietas; Me he tratado en granjas. He perdido la energía con la que incluso hacer frente a este problema. Soy su víctima, y me entrego a él dándome por vencido”. Por lo tanto, este nivel es “Estoy sin esperanza”.

Lo siguiente por encima de esto es el Dolor. Este es el nivel de la depresión y el pesar por el problema, junto con el sentimiento de abatimiento y desánimo. Es posible el miedo a este problema y sus consecuencias. Estos son todos sentimientos negativos, tales como “me voy a morir de un ataque al corazón. Este exceso de peso me va a matar”. Este nivel está lleno de preocupación, ansiedad y pánico. “Se van a destruir mis relaciones y mi futuro.” Por supuesto, la propia autoestima se desinfla, por lo que las personas con problemas de peso suelen retraerse socialmente. Ellos lo compensan de otras maneras porque se sienten incompetentes, debido a este campo de energía. En realidad no son personas incompetentes en absoluto. Solo están manteniendo la situación, y la negatividad que afecta a sus emociones.

Ya hemos hablado del Deseo en el nivel de calibración de 125, que incluye desear, querer, anhelar, ansiar y las trampas detrás de todo esto. El siguiente campo hacia arriba es el de la Ira. Sabemos que la persona está enfadada por su problema de peso. Ellos se resienten y están llenos de quejas al respecto. El nivel de energía 150 es más eficaz, puede ser más exitoso utilizar la ira que la culpa o la desesperación. Si uno está suficientemente enfadado respecto a sus problemas de peso, puede desplazarse hasta el nivel del Orgullo en 175. Este ofrece mucha más energía. A través del Orgullo, puedes optar por adoptar un programa de éxito a seguir y luego pasar al Coraje.

El Coraje proporciona algunas herramientas que realmente funcionan, y en ese nivel, existe el valor para intentarlo. A 200, hay una gran cantidad de energía en comparación con el 30 o 50. Esto nos permite afrontar, arreglarnos y gestionar, lo que nos lleva a volvernos poderosos. La verdad es que no hemos sabido cómo manejarlo hasta este momento. Si hubiéramos sabido, lo hubiéramos hecho.

A medida que usamos estas técnicas del dejar-ir, nos desapegamos de todo el problema. Si el peso se mantiene, se mantiene, y si no lo hace, no hay ninguna diferencia, por lo tanto, nos sentimos bien y entonces pasamos al nivel de la Voluntad.

La Voluntad a 310 tiene una gran cantidad de energía en comparación con la Culpa o el Sufrimiento. Podemos ver cuanto poder tenemos ahora que estamos a gusto y orientados con esta técnica. Nuestra intención es que vamos finalmente a manejarla, y podemos aceptar que pueda ser manejada. Comenzamos a sentir que somos personas competentes y empezamos a volvernos confiados. Una transformación está ocurriendo ahora, porque nos damos cuenta de que el poder de manejar esto está en nosotros mismos, y empezamos a ascender hacia el amor. Existe el deseo de amarnos de verdad a nosotros mismos y al cuerpo ahora que no nos identificamos con él como “yo”; este cuerpo no soy “yo”. Si pierdo mi pierna izquierda, todavía soy “yo”.

Si luego pierdo mi pierna derecha, todavía soy “yo”. Si me imagino perdiendo mi brazo izquierdo o derecho, seguiré siendo “yo”. Si pierdo los dos oídos, todavía soy “yo”. Finalmente, nos damos cuenta de que sólo el “yo” soy yo, y que no somos el cuerpo. Si pesas 90 kilos o 40, aquello que somos en realidad es de una cualidad diferente y esencia. Por lo tanto, debemos aprender a amar a ese cuerpo ahora, para empezar realmente a valorarlo y ver que sólo es un pequeño títere divertido.

La manera de relacionarse con el cuerpo es ver que es un títere feliz que solo va por su camino. En este nivel, podemos empezar a jugar con el y experimentar una especie de diversión. En la medida en que rebota alrededor, sólo somos una especie de vaga conciencia de que ya estamos viviendo nuestra existencia desde una posición de Totalidad. Una vez que nos volvemos conscientes de que esa experiencia parece estar verdaderamente sucediendo, nos damos cuenta de que “experimentar” es una condición no-local, difusa y subjetiva. Comenzamos a identificarnos por doquier con los estómagos colmados o ulcerosos -todas esas cosas localizadas- y en su lugar te das cuenta de que lo que “yo soy” es un ser consciente.

La conciencia está en todas partes, por lo que entonces empezamos a experimentar la existencia como siendo no- espacial. En cada lugar y en Todos, esta marioneta feliz rebota alrededor, espontáneamente haciendo lo que hace y pasando un buen rato haciéndolo. Incluso si es deliberado, estamos siendo espontáneamente deliberados. Con la observación, se descubrirá que toda acción o incluso el pensamiento, es verdadera y espontáneamente autónomo. (Confirmado por la investigación en neurociencias de B. Libet, et al.) Al valorar nuestra existencia, nos damos cuenta de su grandeza intrínseca, la magnitud, y la alegría de estar vivos, y vemos el cuerpo como un contribuyente a ese cumplimiento de algo agradable. El cuerpo es algo para divertirse, experimentarlo y jugar con el.

En unos días, una vez que nos demos cuenta de este ciclo de apetito / hambre, el resto es automático. Sabemos que no tenemos que hacer otra cosa. Si queremos lanzarnos en el sentido común y tomar una Coca Cola sin azúcar en lugar de una Coca-Cola normal para ahorrar cien calorías, bien, eso es de sentido común. Eso depende de nosotros, lo cual es diferente de estar en el efecto de ello. Eso es diferente de ser dirigido por la culpa porque ahora tenemos una alternativa.

Otro truco que funciona es nunca permitirnos mismos pasar un cierto número de kilos. Si optamos por 60, eso significa que si por casualidad pesamos 61, entonces regresamos a esta técnica de nuevo y desactivaremos el ciclo, porque los viejos patrones pueden volver a aparecer. Sin embargo, son entonces fáciles de dejar ir si lo hacen. Nos limitamos a usar la técnica una o dos veces. La primera vez que sentimos hambre, nos sentamos y no comemos hasta que el hambre desaparezca. Luego vamos a la nevera, si queremos, y recordamos allí a nuestro adulto. Podemos poner una nota en el interior del refrigerador para verla cuando abrimos la puerta, o quizás nuestra foto de adulto. Esto nos ayuda a darnos cuenta de que hemos tomado una decisión sobre el brazo que va a rastrear la nevera. Sabremos mantener al niño lejos porque ese niño va a ayudarse a sí mismo o a sí misma de cualquier forma para estar en la nevera y no dejar que el adulto esté allí.



Como resultado, todo se convierte en una experiencia muy agradable, una en la que verdaderamente empezamos a querernos a nosotros mismos.

La base de todas las técnicas de auto-sanación es principalmente aprender formas de amarnos a nosotros mismos, para comenzar a valorarnos y amar que lo que somos nosotros está en la verdad. Que lo que somos en realidad se parece a nuestro pequeño cuerpo y comenzamos a sacar partido de él. Dice: "Oye, estoy pasando un buen rato contigo. Eres algo divertido." Empezamos a ver que realmente funciona casi un automático, por sí mismo. Veremos que el ego ha jugado un truco con nosotros, también. Pensamos que tomamos una decisión y que el cuerpo entonces lo sigue. En realidad, lo está haciendo por sí mismo porque está en automático. Una vez que nos hayamos liberado del patrón negativo, el cuerpo solo se manejará muy bien.

En los experimentos científicos con niños pequeños, si se les permite seleccionar de forma espontánea sus dietas, ellos automáticamente seleccionarán una dieta equilibrada. Uno comienza a experimentar un retorno a la fe en la naturaleza, permitiéndole ahora al cuerpo una especie de ser el mismo. La naturaleza de lo que es natural en el organismo se encarga automáticamente de sus necesidades nutricionales. Cuando nos salimos de la programación social, aquello que es automáticamente auto-sanación y salud en el cuerpo toma el control. Se ve después el mismo, eligiendo lo que necesita y quiere comer, y lo hace extremadamente bien.

Se podría decir que es bueno tener fe en la Divinidad interior de la propia Naturaleza, en la parte del ser del cuerpo de la hermosa naturaleza de este planeta. Tiene su propia sabiduría interior. Cuando eliminamos el condicionamiento artificial de nuestra sociedad, la sabiduría innata del cuerpo surge y se expresa en una sensación de vitalidad, alegría, ligereza, y en la capacidad de sentirse bien en todo momento, y su peso se gestiona de forma automática.

Para lograr esto, todo lo que se necesita son sólo unos minutos, con muchos años de feliz recompensa por ello. Pasa un buen rato con el cuerpo. Ámalo, se bueno con él, y dale todo el amor y la atención que necesite. Date cuenta de que te pertenece, pero que no es lo que tu eres. Se trata de una posesión preciosa, así que disfrútala mientras la tengas.

"¿Qué pasa si todo lo anterior y no funciona? ¿Qué pasa si todavía tengo sobrepeso a pesar de todo?" "Si esa es la situación, entonces es hora de cambiar las prioridades. Tal vez hay un patrón genético que es familiar e incluso multigeneracional. El peso es en realidad una vanidad en cualquier caso, a menos que esté en peligro la vida. Es mejor centrarse en ser una persona con amor y valiosa. Muchos grandes personajes que cambiaron la historia fueron probablemente genéticamente pesados, como Winston Churchill, generaciones de estrellas de la ópera, William Jennings Bryan, Teddy Roosevelt, y los monarcas europeos y la aristocracia, por nombrar algunos. Es mejor ser vigoroso y feliz y despedirse de toda la cuestión de la obsesión por esto. No nos llevaremos el cuerpo cuando dejemos el planeta, y la estética no tiene prioridad en el cielo.

## **CAPITULO 12**

### **La Depresión**

La depresión y el abatimiento que plaga la humanidad ha prevalecido desde los antiguos tiempos bíblicos. Constituye actualmente lo que se llama una epidemia menor en forma de aumento de la tasa de suicidio entre los jóvenes, especialmente los adolescentes. La depresión afecta a todas nuestras vidas. Pocos de nosotros hemos logrado vivir en este planeta durante un largo período de tiempo sin experimentar depresión. Puede que sea menor, en forma de arrepentimiento, o mayor, en las formas del duelo, la pérdida de seres queridos, o la pérdida de las cosas que hemos valorado en nuestras vidas debido a su significado para nosotros. Veremos la depresión desde la perspectiva de la conciencia y también trataremos el papel de la bioquímica y los antidepresivos. ¿Es la bioquímica la causa o el efecto de la depresión?

En este punto, es apropiado revisar la relación entre cuerpo, mente y espíritu porque vamos a hablar sobre el tratamiento y la comprensión de la depresión en los tres niveles. Hemos de revisar una vez más que el cuerpo no tiene forma de experimentarse a sí mismo. El cuerpo no puede experimentar su propia corporeidad ni puede experimentar sus propias sensaciones. El cuerpo es experimentado en la mente, y la mente tampoco tiene la capacidad real de la experimentarse a si misma. Todos los recuerdos, pensamientos, sentimientos, fantasías del futuro, y ensueños están registrados y experimentados en un campo que es mayor y más difuso, un campo de energía que llamamos conciencia. Tienen que ser experimentados por algo mayor que la mente, al cual llamamos consciencia. La consciencia nos permite conocer lo que está sucediendo en la conciencia (ellas son concordantes).

La conciencia nos permite conocer lo que está pasando en la mente, y la mente nos permite conocer lo que está pasando en nuestras mociones y también en las sensaciones del cuerpo. Por lo tanto, todos estos procesos están en marcha en la conciencia misma. También es importante abordar las cuestiones del más alto nivel donde existe una mayor energía. Por lo tanto, un cambio en el campo de la conciencia de la mente provocará una alteración en el cuerpo.

Cuando se habla de la depresión, el cerebro, las hormonas, los neurotransmisores, y la fisiología son de gran interés. ¿Cuáles son las verdaderas causas de la depresión? Una vez más, nos referiremos al Mapa de la Conciencia, que muestra los niveles de conciencia de cero a todo el camino hasta los niveles calibrados más elevados de los estados de la alegría, y luego incluso más allá, hasta el estado de conciencia que el mundo llama Iluminación. En el Mapa vemos que en esos niveles de los campos de energía hay unas flechas indicando una dirección, lo que muestra si experimentamos algo como un activo positivo en nuestras vidas o como uno suceso perjudicial negativo. Cerca de la parte media del Mapa está el nivel del Coraje, que está en el campo de energía calibrado de 200, el nivel de la Verdad. Por debajo de 200, las energías son negativas, y por encima de 200, los campos de energía cambian hacia arriba, indicando que son campos de energía que apoyan la vida.

Vamos a revisar las experiencias humanas, empezando por la parte inferior del Mapa, que llamamos Culpa, Apatía y Sufrimiento. Estos campos se expresan en emociones, tales como el odio a sí mismo, la auto-recriminación, la desesperanza, la desesperación y el abatimiento. Todos ellos son acompañados por el sentimiento de arrepentimiento, pérdida y depresión.

En estos campos de energía de la depresión, nuestra visión del mundo es la de ser un lugar triste y sin esperanza, de pecado y sufrimiento. Nuestra visión de Dios, el Dios de un mundo así, sería la de alguien que nos ignora, que es insensible e indiferente, y de quienes estamos separados. Salido de la culpabilidad, la inutilidad, y el pecado, puede que Dios sea imaginado con atributos humanos negativos (antropomórfico).

Al observar el proceso que se está produciendo en los campos de energía inferiores de la conciencia, en el fondo del todo el nivel (Vergüenza) es un estado descrito como desinflado. Uno por encima (Culpa) se llama desanimado, el cual no tiene la energía de la vida o el deseo de vivir. En el estado de la Apatía, el proceso puesto en marcha en la conciencia es el de la pérdida de energía. Debido a la pérdida de energía vital, una persona ya no atrae la energía del universo. El proceso es el de estar desactivado, lo que conduce al odio hacia uno mismo de la destrucción y los estados inferiores que preceden a la muerte. Partiendo de este punto, a menudo hay un patrón de suicidio pasivo.

Veamos el suicidio activo y pasivo. ¿De donde surgen? ¿Cómo pueden ser manejados? ¿Qué es lo que realmente quieren decir? ¿De qué manera podemos crear la comprensión de todo este campo de la depresión, esta plaga de la humanidad? ¿Cómo podemos beneficiarnos de una comprensión de la naturaleza de la conciencia en si misma.

Todos los campos de energía por debajo del nivel del Coraje tienen una dirección en sentido negativo, y rara vez ocurre que estas emociones se presenten aisladas. En general, una emoción negativa tiende también a tirar de las otras en alguna medida. En la depresión, también existen sentimientos de auto- culpabilidad, el odio a uno mismo, y la inutilidad. Estos sentimientos están asociados con el nivel de la desesperanza y la desesperación. Se dan los remordimientos sobre el pasado y los temores sobre el futuro, y muy a menudo también se dan la culpa y la ira. Frecuentemente se dice que la depresión es la ira dirigida hacia adentro.

La psicoterapia tradicional recomienda tratar de dinamizar y sacar la ira que acompaña a la depresión, y luego determinar el origen de esa ira. Descubriremos que tanto la ira como la depresión son el resultado del mismo error, - de haber cometido el mismo error en la mente, y en la conciencia misma. ¿Cuál es el error que se encontraremos cuando observemos la ira, el miedo, la tristeza, la apatía o la culpa? Nos daremos cuenta de que la persona ha situado su supervivencia en algo que está fuera de ellos mismos.

Todos los campos de energía negativa se basan en la colocación de la fuente de nuestra felicidad externamente. Esto deriva en ser vulnerables, y también en ser la potencial víctima desesperada. Ser la víctima significa percibir una causa como ajena a nosotros mismos. Por lo tanto, la vulnerabilidad a la depresión está presente siempre y cuando pensemos que la fuente de nuestra felicidad es algo que está fuera de nosotros mismos.

La debilidad común de la conciencia humana es hacer que la felicidad dependa de factores externos, como el decir: Bueno, cuando llegue a tal grado, entonces seré exitoso y feliz", o: "Cuando aprenda esa lengua extranjera; o me mude a ese apartamento; o consiga ese abrigo de piel o automóvil nuevo; o cuando obtenga ese grado universitario avanzado; o cuando llegue esa relación; o bien, si tan sólo pudiera cambiar a esa persona en esto; si pudiera conseguir que mi tía dejara de beber; si nuestra empresa tan sólo saliera de los números rojos y entrara en los negros, entonces tendría éxito" siempre está `ahí fuera". Situar la fuente de nuestra felicidad fuera de nosotros nos está poniendo en la posición vulnerable ante la depresión, la ansiedad, el miedo y la pérdida potencial. Es sólo al adueñarnos de nuestra propia fuente de felicidad, como experiencia de nuestra existencia, independiente y más allá de lo que suceda en el mundo, que nos volvemos inmunes a los episodios depresivos.

Cada vez que nos fijamos en el mapa de la Conciencia, es desde una perspectiva diferente, con un énfasis diferente. Se altera nuestra comprensión de la naturaleza de la conciencia humana en la medida en que lo abordamos desde un contexto diferente, con una comprensión más amplia. Los niveles de conciencia tienen una dirección, ya sea positiva o negativa, y una crucial intersección hacia la mitad, en el nivel del Coraje, que se cruza al discernir la verdad. En este caso, el discernimiento de la verdad es que "Mi felicidad no depende de nada fuera de mí. Yo, por mí mismo, soy la fuente de mi felicidad por mis propias decisiones internas, integridad, intenciones, y por la forma en que me veo a mí mismo y mi relación con los acontecimientos de la vida".

En la parte inferior del Mapa estaría el máximo victimismo en el que la fuente total de nuestra felicidad se ha colocado fuera de nosotros mismos. La pérdida de lo que lleva al auto-desprecio y al odio a sí mismo. No hay nada ahora en el ser a amar porque lo que fue amado era visto como algo fuera de nosotros.

En la etapa de la Apatía, que conocemos como desesperanza y desesperación, no es un estado de no energía, por lo que una persona en ese estado se encuentra en una depresión clínica severa. La persona suele no responder y puede que esté sentada en una silla, mirando fijamente por la ventana. Con frecuencia no responden a ninguna comunicación y no pueden hablar. Muy a menudo dejan de comer y puede que no sean capaces de dormir o de funcionar en el mundo. Estos son formas graves de depresión, que también tienen bases bioquímicas en el cerebro que llevan a ver la vida con tristeza, un futuro sin esperanza, y a ellos mismos como vacíos y sin valor. El concepto de Dios en esa clase de mundo es la de aquel que ignora y no se preocupa por ellos. Es un estado de falta total de amor y de sentirse no amado.

Nuestra experiencia clínica indica que los tres estados inferiores de la desesperanza e impotencia, que colectivamente llamamos desaliento y depresión, surgen como consecuencia de la imposibilidad de haber manejado el campo de energía por encima de ellos, que se llama Miedo. La persona no se enfrenta al miedo subyacente porque la depresión surge de la pérdida del sentido. No son las cosa fuera de nosotros, aquellas en las que la persona ha puesto su felicidad la dificultad, sino el significado que ellos le han atribuido. No es el título universitario, sino lo que significa ese grado. No es la relación,

sino el significado de esa relación. No es la posición o el título de presidente de la compañía, o el éxito financiero, o tener razón, sino su importancia y valor. Aquello que proyectamos sobre una cosa, o la forma en que la tenemos, depende del significado que le damos. En sí y por sí misma, no tiene sentido; simplemente es.

El significado es una construcción mental que hemos proyectado hacia fuera, asignando así valor a algo. El valor surge de nuestros propios valores mentales / emocionales que se están proyectando sobre algo fuera de nosotros. Esto da lugar a vernos a nosotros mismos separados de la fuente de la felicidad. Existe el 'yo', y luego existe eso 'fuera de mí' de lo cual nos sentimos separados. Existe la fantasía de que si pudiéramos reunirnos con eso, tener eso, controlar eso, entonces eso sanaría la sensación interior de carencia y la separación. Sentirse separados de aquello que queremos es sentirse inconscientemente separados de Dios. La visión de Dios en estos estados depresivos es la de estar totalmente separado de la fuente de nuestra felicidad.

La manera de salir de una depresión es buscar en el miedo subyacente. ¿Qué es el miedo? Hemos utilizado un ejemplo clínico real de una mujer que recibió un telegrama del Departamento de Defensa en el que le comunicaban que su hijo murió en acción. Ella se balanceaba atrás y adelante en su silla y miraba por la ventana. Varias semanas más tarde llegó un telegrama diciendo que había habido un error, que lamentaban el error, y que su hijo estaba vivo. Cuando la familia le dijo esto, ella simplemente siguió meciéndose hacia adelante y hacia atrás, mirando por la ventana. "Madre, madre", dijeron mientras la zarandeaban, "¿No lo has oído? Joey no está muerto. Él está vivo y bien. Él está en un campo de R & R en Vietnam." Sin embargo, ella seguía meciéndose.

Algo había sucedido. El campo de energía, el estado que evidentemente había estado manteniendo era el de que su hijo y su relación con él era una importante fuente de felicidad. Siendo viuda, esa relación era primordial en su vida. Ahora algo había sucedido; la energía del campo había producido un cambio en la química del cerebro. Podemos ver que en este caso, el cambio en la química del cerebro es una consecuencia. Debido a la pérdida del sentido de su vida, el campo de energía se expresó entonces en el nivel de la química del cerebro.

Todo es físico, mental y espiritual. Espiritualmente, el significado aquí fue la separación de Dios; emocionalmente, fue el significado de esta relación; y en el nivel físico, fue la química del cerebro. Hubo un cambio y una pérdida de neurotransmisores. El cerebro estaba en un estado depresivo. Hubo una depresión de neurotransmisores esenciales en ciertas áreas del cerebro que acompañaron el trastorno. Por lo tanto, es posible mejorar la expresión de estos síntomas en el nivel físico mediante el uso de anti-depresivos. En el tratamiento de todos estos trastornos, nos resulta más eficaz tratar todos los niveles simultáneamente. Dirigimos a la persona a un diálogo en el que comienzan a examinar a lo que le habían colocado significado e importancia y la forma en la que habían llenado el vacío interior de su vida con cosas externas para darle valor. Este proceso crea la vulnerabilidad. Tenemos que ver cómo se mantiene psicológicamente y, al mismo tiempo, tratarlo en el nivel físico.

Los antidepresivos disponibles en estos días son muy eficaces. Por lo general es seguro el tratamiento farmacológico de la depresión con antidepresivos para la mayoría de los pacientes, siempre y cuando exista una estrecha supervisión clínica, especialmente en niños y adolescentes. Farmacológicamente, se lleva a la persona al fondo del Mapa y les elevan después a un nivel superior, por lo que son capaces de responder a la psicoterapia o al consejo espiritual para intentar aliviar las condiciones que llevaron a la vulnerabilidad. Los riesgos de la psicofarmacología tienen que sopesar el riesgo de suicidio, especialmente cuando una depresión apática se agita (Hawkins, 2005).

Enfrentar el temor que subyace a la depresión alivia la depresión. El miedo es a que uno haya perdido el sentido de la vida. Haber perdido lo que es de valor, y sentir que nunca será reemplazado. La desesperanza significa que las expectativas de futuro son cero. No hay esperanza en que se recreará un contexto de sentido e importancia que revitalizar y de un nuevo sentido a nuestra vida. Esto, por supuesto, es una ilusión, pero a la vez, la desesperanza se basa en la percepción de uno mismo y la relación de uno con la vida.

En el tratamiento de una persona deprimida, miramos a ver lo que se ha perdido, por ejemplo, la pérdida de un trabajo, la pérdida de la vitalidad, la pérdida de la juventud, o la pérdida de oportunidades. Las personas llegan a padecer depresión en la mediana edad y ven la vida como pasada para ellos, y ahora sienten que han perdido su oportunidad. La pérdida de la apariencia de una persona, como la de una mujer de mediana edad en la que su aspecto ha sido muy importante en su vida, afecta a su sensación de auto-valoración y su forma de relacionarse con el mundo. Si ella ha basado su poder en el mundo en su aspecto, entonces esa pérdida es un gran peligro para ella y no sólo algo superficial, como la vanidad. Es mucho más que eso; es todo su sentido de autoestima y valor. La belleza se ha convertido para ella en valiosa, y le hace a ella una persona que vale la pena.

Descubrimos el miedo subyacente y que la persona esté dispuesta a ver el miedo. En vez de la depresión, la persona tiene que manejar el miedo en su lugar porque el miedo tiene que ver con el futuro. "¿Cómo voy a vivir sin lo que ha dado mi significado a mi vida?". Esto puede verse en las adicciones, por ejemplo. Podríamos decir que cualquiera que se deprime ha sido adicto a situar su supervivencia en algo exterior a ellos mismos.

En las adicciones, si amenazamos con quitarles la droga en la que la persona ha estado situando su supervivencia y la felicidad, veremos terror, -no sólo miedo, sino terror absoluto. La convicción del adicto es que será imposible vivir en este mundo si no tienen acceso a esa sustancia, por lo que tenemos a la persona observando el miedo y entonces utilizamos clínicamente las técnicas que hemos encontrado para manejar el miedo; seguidamente, creamos la voluntad de estar con él, -parar de etiquetarlo y para los pensamientos. Se centran más bien en la experiencia exacta de lo que viene como observación de lo que se temía en la mente. La persona lo observa y luego entra en la verdad radical de lo que literalmente se está experimentando. Deberán estar dispuesto a renunciar a eso y dejar de resistir el miedo. A medida que esto sucede, las sensaciones recorren el cuerpo.

Le pido a la persona, "¿Qué estás experimentando en tu cuerpo?" Ellos contestan, "Tengo la boca tan seca, que apenas puedo hablar. Mi

corazón se siente como que está revoloteando. Mi estómago se siente como que está dando vueltas. Siento calambres en el abdomen. Mis rodillas están tan débiles, que apenas puedo mantenerme en pie."

Entonces comenzamos con los sentimientos, uno por uno. Decimos: "Está bien, hormigüeo en las piernas y las rodillas. ¿Podrías dejar de resistir eso? Podrías dejarte experimentar eso y estar con ello? Deja de resistirlo. No lo llares temor. Sólo siente lo que estás sintiendo. ¿Qué estás sintiendo?"

La respuesta es: "Estoy sintiendo un hormigüeo en las piernas."

Entonces le pregunto: "¿Puede manejar una sensación de hormigüeo en las piernas? Has manejado dolores de cabeza, cirugía mayor, y la muerte de familiares. Estoy seguro de que puedes manejar un hormigüeo en las piernas." La persona dirá que puede manejar eso.

Luego le digo: "Deja de resistir el hormigüeo en las piernas. Ahora, ¿qué hay de los calambres en el abdomen? ¿Podrías dejar de resistir eso? ¿Podrías dejar de llamarlos "calambres"? ¿Podrías tan solo experimentar lo que estás experimentando y dejar de resistirte a eso? Bien. Vayamos más arriba. ¿Qué hay de las mariposas en el estómago? ¿Puedes manejar esto?"

"Sí, puedo con eso."

"¿Podrías manejar tan solo la experiencia y dejar de llamarla mariposas en el estómago? ¿Y el latido de su pulso? ¿Podrías dejar en tu mente de resistirte a eso? Simplemente deja a tu pulso latir como quiera. ¿Qué hay de tu boca seca?"

Conseguimos que la persona se de cuenta: "Sí, puedo manejar eso. Puedo manejar esa experiencia, pero no puedo manejar los pensamientos de miedo." Y estaremos de acuerdo en que nadie puede manejar pensamientos de miedo.

No existe nada tal como 'tener' pensamientos temerosos. Los pensamientos de miedo crean por sí mismos a miles, y a medida que manejamos un banco de pensamientos de miedo, surge otro banco completamente nuevo. "Voy a llegar tarde al avión. No voy a embarcar en el avión. Me da miedo el avión. Algo va a pasar en el avión. Podría ser que fuera al baño." La mente tan solo creará una serie interminable de miedos. Lo que se puede manejar es sequedad de la boca y el temblor en las piernas, y luego la voluntad de enfrentar el miedo subyacente.

La primera cosa que beneficia a la persona es el alivio de la depresión. Dicen: "Oh, ya veo que no estoy deprimido. Veo que me aterraba el futuro y que nunca iba a encontrar la felicidad sin lo que quería, anhelaba y deseaba. Estaba convencido de que lo tenía que tener con el fin de sobrevivir y ser feliz".

Las personas que se habían convencido de eso y tenían dosis considerables de alcohol o de las drogas han necesitado realmente algo para sobrevivir como nadie en el planeta lo pueda necesitar. Sin embargo, después de que pasara aquello y enfrentaran el miedo de todo ello, se encontraron con que la vida era alegre, completa, plena y placentera, por primera vez en sus vidas. Sabemos que el miedo se basa en una ilusión; por lo tanto, tenemos el coraje de llevar al paciente con nosotros y observar el miedo, al igual que tomamos a un niño de la mano para guiarlos.

Cuando era niño, alguien en el bloque me habló del coco. Mi madre había ridiculizado a los cocos, fantasmas y cosas similares, pero de alguna manera, los niños mayores convencer a los niños (y actuaba como si supiera

de lo que estaba hablando), tuve miedo del coco. Mi madre me llevó de la mano y fuimos al sótano oscuro con linternas y buscamos por todos lados al coco. No se encontraron allí, ni en los armarios, ni detrás de las cortinas, ni en cualquier otro lugar en la casa o en el ático.

Es útil tener a alguien con nosotros cuando observamos el miedo, ya que es nuestro niño inconsciente el que está asustado. Nuestro niño interior no entiende la naturaleza de la vida real en este mundo, por lo que se acerca y dice: "Oye, sin eso, no voy a ser capaz de sobrevivir."

Como hemos dicho antes, la depresión está a menudo alineada con la ira vuelta hacia adentro. ¿Qué pasa con esa ira? ¿Cuál es la base de la ira? Utilizaremos el ejemplo de alguien que basa su supervivencia en algo fuera de sí mismo, como un adicto. Cuando le amenazamos con quitarle la botella o el suministro o tirar sus drogas por el inodoro, monta en cólera. Ahora está muy claro para nosotros cuál es el origen de la ira es, ¿no es así? El origen de la ira es exactamente la misma fantasía que la de que la fuente de la felicidad sea algo que está fuera de él y se haya colocado en algún objeto externo, persona, lugar o cosa. Al situar la fuente de nuestra felicidad en algo fuera de nosotros mismos creamos un campo de energía negativa, ya que esto es básicamente una mentira. La fuente de la felicidad no es algo que esté fuera de nosotros en absoluto.

Sólo cuando asumimos de nuevo de que somos la fuente de nuestra felicidad el campo de la energía irá en una dirección positiva. Podemos sacar a la persona fuera de la depresión y el desaliento, llegar a enfrentarla con el miedo, conseguir que deseen algo mejor para sí mismos y dirigir su ira hacia la ira de ser la víctima en lugar de estar en la pérdida de un objeto.

Por lo general, las interminables racionalizaciones y explicaciones tratan de hacer su cantinela de ira justificada. "Me prometieron esto. Firmaron un contrato. Me enviaron un cheque que no era conforme." El origen de todo ello está siempre fuera de uno mismo, y la explicación, los detalles y los acontecimientos son únicamente justificaciones para la ira.

Podemos utilizar esta ira al convertirla en ira contra la vulnerabilidad. Puedo decir: 'Ahora es el momento de estar enojado con la causa real, esa que adquirí en un mundo que me enseñó a pensar de esta manera. Me enseñaron que esta es la forma correcta de pensar. "Eso es sobre lo que tenemos que estar enojados, -que nos enseñaron cómo pensar de una manera que nos preparó como potenciales víctimas-, a pensar que algo o alguien fuera de nosotros es la fuente de nuestra felicidad. La habitual fantasía proyectada es que 'el éxito' es la fuente de la felicidad, ¿no es así? ¿nos traerá el éxito la felicidad?

Yo vivía en la costa Este de EE.UU, cerca de una comunidad de millonarios, y a pesar de su riqueza, de vez en cuando alguien se suicidaba o tomaba una sobredosis de drogas. No eran en absoluto inmunes a las vulnerabilidades humanas. Por lo tanto, el éxito mundano (por ejemplo, el estatus de celebridad) no produce inmunidad. De lo que tenemos que estar enojados es que nos hizo vendemos a nosotros mismos y luego aprender a hacerlo. Entonces podemos estar orgullosos del hecho de que estamos dispuestos a observar esto ahora y pasar al nivel del Coraje para discernir la verdad sobre ello. La verdad es que algo dentro de nuestra conciencia nos preparó para ser vulnerable.



Si empezamos a asumir la responsabilidad y decimos: "La forma en que veía esto me preparaba para esta depresión, frustración, e ira. Me preparó para el bajón y esta decepción." El coraje de ver eso y estar dispuestos a discernir la verdad al respecto cambia ahora la forma en que sentimos todo este tema. Ahora podemos pasar a una situación en la que podemos decirnos a nosotros mismos: "Bueno, está bien. Está bien si es así como se enseñan las personas en este mundo, y yo crecí en este mundo. Supongo que aprendí lo mismo que todos los demás, pero estoy dispuesto a verlo de una manera diferente." Luego pasamos a la voluntad de verlo y decir: "Sí, estoy de acuerdo en ver esto. Mi intención es fuerte, y yo al menos veo el asunto prometedor y esperanzador. El Dios de un mundo amistoso es prometedor y está lleno de esperanza. En otras palabras, va a ser beneficioso para mí, no sólo en esta situación particular, sino también va a ser de beneficio para mí como ser humano para toda mi vida, porque si puedo solucionar esto, lo habré resuelto para siempre dentro de mí".

La voluntad de ver y aceptar lo que se descubrió resulta en una cierta confianza de que hay un proceso en marcha en el interior, y que la depresión ha surgido para atraer la atención de uno. Es el pensamiento que está diciendo: "Algo está fuera de lugar, algo está mal en mi mente, en mi conciencia, y en mi posición espiritual", porque eso es lo que significa el dolor. El dolor significa, "Por favor, obsérvame, algo está fuera de lugar."

Podemos tratar la depresión farmacológicamente y obtener una mejoría temporal de la persona, pero si la persona no ha cambiado su forma de ser en el mundo, en la forma en que están llevando a cabo lo que son y cómo se relacionan con el mundo y el universo, o en sus expectativas, su vulnerabilidad sigue siendo la misma. Sabemos que muchas personas que reciben tratamiento con antidepresivos sólo se recuperan del episodio actual. También sabemos que algunas personas son propensas a las recaídas debido a una química cerebral defectuosa determinada genéticamente, y otros tienen episodios adicionales a menos que todo el contexto haya cambiado. Sin una comprensión de la naturaleza de la conciencia misma, la vulnerabilidad permanece, y la persona que tiene depresiones de origen psicológico está sujeto a episodios repetidos de depresión en su vida.

Al observar esto de una manera holística, desde el punto de vista del cuerpo, la mente y el espíritu, queremos abordar el conocimiento básico para lograr la inmunidad de nuevos episodios de esta experiencia debilitante de la depresión. Aceptación significa ver que la configuración interna está sin culpabilizarse a uno mismo o entrar en un escenario de "hacerlo mal". No hay nada malo en ello; es solo que simplemente no funciona. Hemos sido entrenados y configurados en nuestro mundo para pensar de esa manera por nuestros padres quienes también fueron configurados para pensar de esa manera. Ellos simplemente la pasaron a nosotros. Esto ha estado sucediendo desde los antiguos tiempos bíblicos, donde hay descripciones de depresión muy graves, por lo que surge en la conciencia colectiva heredada, que contiene el mismo programa, -que de alguna forma la felicidad y su fuente se encuentran fuera de nosotros.

A medida que ascendemos al nivel 310, con la voluntad para decir la verdad y observar esto, podemos ver el poder del campo, entonces subimos al nivel de la Aceptación en el 350. Aquí, el campo de energía es positivo en lugar de negativo, porque por encima del nivel del Coraje, la persona ha

dejado de proyectar la fuente de su felicidad fuera de ellos mismos. Ellos han empezado a retomar su poder. En el nivel del Coraje, existe la voluntad de discernir la verdad, enfrentar la situación, hacerle frente, y manejarla.

Con el tiempo ascendemos al nivel de energía de la Aceptación, vemos a una persona que está confiada y tranquila, lo cual proviene de la consciencia de que uno es la fuente de su felicidad. Esto significa que la persona ha realizado un crecimiento emocional, psicológico y espiritual que causan felicidad en su vida. Si pusiéramos a una persona así en una isla desierta en algún lugar del Pacífico Sur, mar adentro, y regresara un año más tarde, tendría una fábrica de cocos, estaría haciendo flautas de bambú, los niños aprenderían canciones, y él estaría enseñando Francés a los indígenas. Habría encontrado una chica nativa, construiría una casa en el árbol, y re-crearía para sí el mundo a su alrededor como expresión de ser la fuente de su propia felicidad.

La ira se basa en la colocación de la fuente de la felicidad fuera de uno mismo. En un nivel más profundo, la ira es la de haberse vendido a fuera y después haber sido vendido por la administración de este programa para trabajar con él y luego descubrir que no funciona. Tienes que aceptar que no funciona, estar dispuesto a observarlo, cambiar, y decir: "Está bien." Sólo toma unos segundos encontrar una posición desde la que trabajar.

¿Cuánto tiempo se necesita para salir de una depresión? Sólo se necesita el tiempo que se necesite para estar dispuestos a ver la verdad de lo que ha sucedido. Está dentro de nosotros mismos la capacidad para aceptar lo que ha sucedido, para darse cuenta de que somos la fuente de nuestra propia felicidad, y para no estar dispuestos a entregarla más al mundo. Re-apropriarnos de ese poder se traduce de repente en un estado de confianza. Ya no importa lo que suceda 'ahí fuera'. La realización de esta verdad nos permite ahora experimentarnos a nosotros mismos de una manera mucho más general y completa en lugar desde la carencia o la vulnerabilidad. Nos damos cuenta de que somos la fuente y tenemos el poder de crear. El yo proyectando significado a esto; Así, dicen que lo que es bueno para un hombre es veneno para otro. El mismo hecho que haría feliz a una persona deprimiría otra.

He visto a gente resistirse a la llegada de dinero, por ejemplo, porque no estaba dentro de su sistema de valores. En el momento en que valoraron el no tener dinero; por lo que sería un problema ganar la lotería. Así, ganar podría hacer a una persona alegre y llenar a otra de culpa. ¿Por qué? La diferencia es el sentido.

¿Quién o qué creó el sentido que le dio a esta cosa fuera de nosotros poder e importancia? Somos los creadores del significado y los únicos que elegimos qué sentido le damos a algo. Por lo tanto, tenemos que ver la forma en la que hemos adquirido la conciencia social. Tenemos que observar los valores por los que hemos permitido a nosotros mismos sin saberlo ser programados y decirnos a nosotros mismos: "¿Estoy de acuerdo con eso? ¿Estoy dispuesto a darle ese valor? ¿Estoy dispuesto a ponerme ante tal vulnerabilidad?"

La comprensión surge de que tenemos el poder y los recursos por nosotros mismos para re-contextualizar nuestras vidas al ver la forma en la que estamos programados. Esto lleva a un estado de alegría interior al darnos cuenta de que sólo nosotros tenemos la elección y el poder. Nosotros

somos los que establecemos el sentido y damos a esas cosas poder sobre nosotros; y por tanto, es posible realmente salir de la decepción, el sufrimiento, la tristeza y la ira sobre los acontecimientos, incluso volverse indiferentes y estar dispuestos a ver en ellos y volver a experimentar el ser interior.

En realidad, un episodio depresivo, aunque sea breve, tiene el potencial de la alegría en su seno, ya que es algo que viene en la vida, diciendo: "¡Mírame! ¡Mírame! Aquí hay un error que ha sido causa de dolor y sufrimiento por interminables meses y seguirá causándote dolor y sufrimiento otros interminables meses." Ese estado interior de alegría y serenidad realmente proviene del saber interior de nuestra propia invulnerabilidad. Por lo tanto, aunque la depresión no esté actualmente presente clínicamente, el saber que somos vulnerables se opone a ese estado increíble llamado la paz de Dios, el saber que no estamos separados de la fuente de cualquier cosa, sino que estamos conectados a ella, y que estamos con Dios.

¿Cómo se puede entonces experimentar aquello que llamamos espíritu, en el cuerpo, en la mente y en el espíritu, -ese sutil saber interior? Puede provenir de una de las tragedias de la vida, o incluso de una pequeña decepción. Todas estas cosas tienen en sí la semilla de la verdad que siempre está presente. Lo que es el espíritu y se revela por sí mismo como la verdad detrás de la conciencia está siempre presente y por lo tanto puede ser descubierto en cualquier momento, -en momentos de gran alegría o depresión. En el Zen, se dice que el cielo y el infierno están sólo a una décima de pulgada de distancia.

Personalmente, he compartido lo que he experimentado, y he presenciado la verdad de lo que estoy hablando. Mi propia experiencia interior incluye una época de gran, grave, y angustiosa depresión, en forma de descenso a los abismos del Infierno. En ese estado de absoluta desesperación en la que el tiempo se detuvo, la experiencia duró literalmente eones y eones. (En la depresión grave, la experiencia del tiempo se altera y cada segundo parece una eternidad) Durante esos eones, no hubo esperanza. De hecho, había un letrero que decía: "Renunciad a toda esperanza aquellos que entréis aquí." Era como el más profundo de los infiernos del *Inferno* de Dante.

De la experiencia de ese sufrimiento y agonía infinitas, de ese sentimiento total de abandono y separación del amor y de Dios, de repente vino una voz interior que dijo: "Si hay un Dios, Le pido ayuda." De los abismos de la agonía, por una profunda, e intensa entrega, de repente apareció la consciencia de una Presencia Infinita del Amor Eterno y el Conocimiento Interior silencioso de la Verdad. Con el colapso del ego / yo, la mente se volvió silente y desapareció en el Ser. El acontecimiento anunció una importante transformación que se ha descrito en otros escritos.

La auto-curación es la voluntad de amarse y perdonarnos a nosotros mismos, de ver nuestra vulnerabilidad y llamarla nuestra humanidad. Es la capacidad de amar nuestra humanidad por sus debilidades, errores y flaquezas con el fin de ver que dentro de esta humanidad, por confundida que pueda estar, existe una primordial e intrínseca inocencia.

La única cosa que es cierta en el aspecto fenomenológico de este mundo y su expresión es que todas las cosas cambian. Todas las cosas cambian en la experiencia humana porque la experiencia humana es el

cambio. Si todo cambia y nada permanece igual, entonces colocar la fuente de nuestra felicidad fuera de nosotros en lo que cambia significa que es sólo cuestión de tiempo antes de que se produzca la depresión. Si ponemos nuestra seguridad en lo que es transitorio y desaparece, en lo que va y viene, o cambia, entonces la vulnerabilidad está siempre presente.

Ese simple error, que todos cometemos, es común a toda la condición humana y surge de algo que también es igual en todos nosotros y lo cual puede ser redescubierto justo en el dolor de la experiencia, -la intrínseca inocencia de la conciencia misma, la intrínseca inocencia de nuestro propio ser interior. Podemos ver esto de dos maneras diferentes. En primer lugar, al alcanzar ese estado de compasión nosotros mismos, alcanzamos un nivel de conciencia en el que literalmente vemos en el corazón de los demás; vemos y sabemos de esa inocencia. La segunda forma es a través de la introspección ver cómo se había producido.

Nos damos cuenta de la inocencia primordial del niño que es innatamente confiado. El niño tiene fe en la integridad de los adultos, y nunca aparece en la mente del niño el dudar de la verdad de lo que se está contando. El infante joven ama a sus padres, y a las extensiones de los padres llamados maestros, otros miembros de la familia, compañeros, compañeros de juegos, la televisión y los comerciales. Un niño verá un comercial tan confiado como si fuera dicho por sus padres a causa de la confianza del niño, la apertura, la amorosidad, y la falta de paranoia. La mente confiada e inocente se puede programar fácilmente, y por lo tanto, por su inocencia, comienza a adquirir lo que oye. El niño se identifica con aquellos a los que ama como la familia. A medida que los programas empiezan a llegar, la pureza del niño se programa debido a su inocencia intrínseca. Debido a esa inocencia, adquiere afirmaciones como: "Todos somos alérgicos", "Las enfermedades del corazón corren por nuestra familia", o "Todos en nuestra familia tenemos un problema de peso."

Todos los programas negativos son adquiridos por la inocencia del niño. Podríamos decir que la mente del niño es como el hardware de una computadora, que reproducirá cualquier programa de software que sea instalado en él. Y, sin embargo, la naturaleza del hardware, aquello que realmente es el propio ordenador, no se modifica. No importa que CD sea reproducido, no importa que programas de software sean instalados en el equipo, la inocencia intrínseca, la pureza y la integridad del hardware no ha sido mancillada. No ha cambiado en absoluto. Incluso si todos los programas fueran erróneos, el hardware seguiría siendo el mismo.

En el adulto sigue estando la misma conciencia de niño, con su inocencia, pureza de intención y capacidad para permanecer puro sin importar cuales sean los programas. Permanece esencial e invariable en todos nosotros. Es exactamente la que está leyendo estas palabras ahora mismo. Es la conciencia del niño, con toda su pureza e inocencia, la que está leyendo esta enseñanza en estos momentos, -no la persona o la personalidad, sino esa conciencia en toda su sencilla pureza.

Incluso si la persona que está leyendo, dice: "Yo no creo ni una sola palabra de esto," ¿de dónde viene esa afirmación? Viene de otro sistema de creencias que el niño adquirió por inocencia. El padre dice: "No confío en nadie", o alguna experiencia decepcionante establece el programa en la mente del niño. "No confíes en todo lo que oyes." Así que si nos estamos

diciendo a nosotros mismos: "No creo nada de lo que dice," estamos diciendo que debido a eso, la inocencia infantil, adquirimos ese programa. "La manera de estar seguros en este mundo es siendo desconfiados, escépticos, y no creyendo nada de lo que oyes o serás engañado por un camino de rosas." Sin embargo, la naturaleza de la inocencia que compró ese programa sigue siendo la misma, ya que está tratando de escuchar la verdad y discernir lo que es verdad con esperanza y confianza. Se tiene la esperanza de escuchar lo que será útil, nutrirá la vida, y aliviará el sufrimiento. El cínico se ha programado para ser desconfiado.

Cuando observamos ahora en nosotros, con intención de auto-sanación, vemos esa inocencia intrínseca y entendemos qué programas fueron establecidos. Ahora tenemos que volver a apropiarnos de esa inocencia que es tan crucial para todo trabajo espiritual y también en la investigación psicológica personal y la introspección. Es importante mantener siempre en nuestra consciencia que lo que adquirimos estaba aparte de la belleza de lo que somos. Lo adquirimos por nuestro propio amor, confianza e integridad porque proyectamos nuestra propia integridad en el mundo y pensamos que era un lugar en el que podíamos confiar y creer todo lo que oímos o leímos.

Fuimos programados para creer que a veces es muy útil mentir, decirle a alguien que "el cheque está en el correo." Estábamos programados con la idea de que la única manera de sobrevivir como cuerpo en este mundo era adaptando un poco la verdad (llamado "ética creativa en los negocios", pero ¿no adquirimos eso de nuestra propia inocencia? Pensamos que eso era lo que había que hacer en este mundo para sobrevivir, por lo que supusimos que teníamos que hacer eso. Por supuesto, cuando lo hacemos, tenemos que pagar el precio. Cada vez que andamos por debajo de la línea del 200, pagamos el precio, que es la pérdida de nuestro poder en el mundo.

De esto trata la ira: "He perdido mi poder. La fuente de mi felicidad nunca volverá a mí porque está fuera de mí. La he proyectado por ahí fuera." La curación proviene de la voluntad de ver esta verdad, y decirse a uno mismo, "Por mi inocencia, al igual que otros seres humanos en este planeta, como la mayoría de nosotros, de hecho, he adquirido un cierto modo de observar la vida en el que la fuente de la felicidad está, en primer lugar, fuera de mí mismo, y en segundo lugar, se encuentra siempre en el futuro."

La separación de la fuente de la felicidad es no sólo en el espacio, sino que también está en el tiempo, así que es algo que vendrá a nuestra vida mañana, o al día siguiente, o la próxima semana, o el año que viene, o cuando finalmente nos graduemos, o cuando lleguemos a la mediana edad, o cuando tengamos una gran casa o un Cadillac. Debido a que está siempre en el futuro, siempre estamos separados de la fuente de nuestra felicidad y nunca nos sentimos completos. La comprensión de que somos la fuente de nuestra felicidad, y que podemos crearla en cualquier momento, nos da una sensación de plenitud. La sensación de plenitud recorre concomitante con la experiencia de la vida, por lo que se puede cortar en cualquier momento pero todavía nos seguimos sintiendo completos.

Si de pronto dejáramos de escribir en este momento, ya estaría completado tal como está. Con mi mejor capacidad, he dicho exactamente lo que quiero decir. En este momento, estoy en la experiencia de la alegría de hacerlo lo mejor que puedo. La alegría acompaña la experiencia. No existe

en ello el mañana debido a la sensación de plenitud. Si alguien disfruta de la presentación, tanto mejor. Eso es sólo la cereza en el pastel, ya que no es esencial.

Lo que uno hace en el mundo tiene que ir acompañado de la sensación de plenitud en el hacer la cosa en si misma. La recompensa no es algo que esté aparte, algo que esté fuera o separado de la acción; es la experiencia de ello en este momento. La plenitud está en el experimentarlo justo ahora, no es algo separado. En que, uno es entonces consciente del amor de toda la experiencia. Esa es la forma en la que uno está con la experiencia. Es el amor de la vida en todas sus expresiones, incluyendo sus quejas. Se trata de los altos y bajos, el proceso de aprendizaje continuo de caer en el error y aprender de el, ya que no es más que un error.

Se podría decir que la depresión es la forma natural, la forma de Dios, y la forma de nuestra propia psicología de decirnos a nosotros que la forma en que vemos nuestra vida no está bien. Es nuestra forma psicológica, biológica y espiritual; es nuestro cuerpo, mente y espíritu diciendo: "Observa lo que está fuera; echa vistazo a lo que hay que arreglar. Por favor entiéndeme por compasión; cúrame; sánalo todo". El defecto es una sensación interno de separación que no estará completa y ni será general a menos que nos unamos a algo 'ahí fuera' o en el futuro. El ego va de lo incompleto a lo completo. Por el contrario, el Ser va de lo completo a lo completo. La verdadera felicidad está siempre 'justo ahora' en este momento. El ego siempre está anticipando la plenitud y la satisfacción en el futuro, 'cuando' el deseo quede satisfecho.

Clínicamente, suelen haber diferencias entre hombres y mujeres al desencadenar sucesos que conducen al suicidio o la experiencia de la depresión. El hombre experimenta la Presencia de Dios en el mismo o en su conexión con Dios muy a menudo en forma de poder. Los tres atributos clásicos de Dios son la omnipresencia, la omnisciencia, y la omnipotencia, de manera que Dios se experimenta a menudo en el inconsciente de los hombres como conexión con el poder. Los hombres buscan ese poder, y con frecuencia el suceso desencadenante conduce a sentir la depresión como el estar separado de la fuente de su poder. En este caso, el poder ha estado en el mundo, por lo que sería una pérdida de autoridad, un negocio, o los símbolos de estatus lo que indicaría poder, la sensación de separación y de vulnerabilidad que en realidad no se ha curado permanece allí. Por lo tanto, el dinero, la posición, y el poder se convierten en los objetivos tradicionales de los hombres.

Las mujeres suelen experimentar su conexión con Dios en el inconsciente más que en la forma de relaciones. Recuerde el ejemplo de la anciana que estaba sentada en la mecedora, meciéndose hacia adelante y hacia atrás, ¿miraba desesperadamente por la ventana? Había experimentado el amor que provenía de esa relación con su hijo y se sentía separada de ella. Esa interrupción fue el factor precipitante. Vemos que el problema de fondo sigue siendo el mismo en los dos sexos; apenas toma diferentes formas y diferentes expresiones.

La depresión nos lleva a todo el tema del suicidio. Al observar el suicidio, vemos que lo que se desea no es realmente la muerte del cuerpo, sino liberarse del sufrimiento. El cuerpo no ha creado el dilema ni puede experimentar ese dilema. Por lo tanto, la idea de que si uno se deshace del

cuerpo, se librará de su origen es una falacia. Los cuerpos ni crean el dilema ni lo experimentan. Todo el problema está sucediendo en la conciencia; por lo tanto, la solución está en la conciencia. Al observar la naturaleza de la conciencia en sí mismo y ver que es donde surgió el problema y donde está siendo experimentado, por lo tanto, uno ve que también está donde eso se tiene que resolver. La solución es darse cuenta de que lo que se desea es librarse del sufrimiento.

La mente se identifica con el cuerpo y piensa que es un cuerpo. La pérdida de la energía de la vida se debe a que la persona está desanimada, lo que conduce a una disminución de la energía. Muchas muertes son en realidad formas sutiles de suicidio pasivo. Hay la pérdida de la sensación de vitalidad, entusiasmo y compromiso con la vida. El suicidio pasivo toma muchas formas, estadísticamente aparecer como accidentes automovilísticos o el error de no apartarse del carril de un autobús. Por alguna razón, a la persona no le importaba lo suficiente como para tomar precauciones, no le importaba lo suficiente como para amar su vida o valorarla lo suficiente como para cuidarla y preservarla. El suicidio pasivo toma la forma de una persona que ignora su enfermedad física, como el diabético al que no le importa cuidar su dieta o tomar la insulina, yendo así a reacciones a la insulina, sobredosis, y al coma diabético, con tres, cuatro, o cinco hospitalizaciones en estado de coma hasta que sucumben.

En las adicciones, eso se ve tradicionalmente en forma de sobredosis. ¿Cómo podría ser un error de cálculo para una persona que ha tomado múltiples drogas durante veinte años y después muere por sobredosis? Ellos son expertos en psicofarmacología y lo hicieron miles de veces antes de morir dosis; y lo llaman accidente. En un accidente automovilístico donde el conductor estaba descuidado, lo que realmente vemos es la falta del deseo por vivir. El hecho de no seguir el consejo de salud o cuidar de su propia salud y destrezas indica una pérdida de energía que se traduce en la pérdida de la vitalidad que proviene del atrapamiento. Hay una sensación de deflación; entonces se desalientan y buscan inconscientemente una salida, para no tener que sentirse culpables. No tienen que sentirse culpables por morir de un coma diabético. Ellos no se molestaron en cambiar su estilo de vida para prevenir ese ataque al corazón.

Si nos damos cuenta de que lo que queremos es liberarnos del sufrimiento, entonces eso se logra por medio de la comprensión de la naturaleza de la conciencia y entrando en los procesos que ya se han descrito. Tenemos que tener la voluntad de experimentar todos los síntomas que se están experimentando y ver nuestra vida usando una técnica llamada 'el peor escenario posible'. Nos sentamos, observamos la vida, y nos preguntamos, "¿Qué es lo peor que nos podría pasar?" Nos damos cuenta de las sensaciones que surgen de ello y luego dejamos de resistirlas, cancelando constantemente los pensamientos sobre ello y manejando los sentimientos directamente. A medida que avanza, nos daremos cuenta de que los síntomas comienzan a remitir. Salimos de la depresión dispuesto a observar el miedo, la forma en que se creó, y cómo lo tenemos establecido. Experimentamos ira por eso y luego usamos la energía de la ira para querer algo mejor para nosotros mismos, ya que tenemos el coraje de enfrentar cómo ocurrió todo.

En realidad significa que tenemos que re-contextualizar toda nuestra vida. Tenemos que mirarlo todo en ella y decirnos a nosotros mismos: "¿Cómo puedo mantener esto como si tuviera un valor tan grande como si me fuera la vida en ello, todavía vería aquello por lo que vale la pena vivir? ¿Para qué dedico mi vida a esto? ¿Qué le da a mi trabajo sentido e importancia? ¿Cómo puedo cambiar a una forma mayor al hacerlo? ¿Cómo puedo verme de una manera en la que me valore como ser humano y no cambiarla aunque me fuera la vida? "

Tenemos que observar nuestras metas y motivaciones ¿A qué estamos dispuestos a dedicar nuestra vida? ¿Que tiene significado e importancia? ¿Es servicio a los demás? ¿Incluso si hemos perdido toda capacidad de servir a nuestra propia vida, cuál es el sentido de estar al servicio de los demás?

Hay gente con todo tipo de malformaciones y pérdidas que llevan adelante sus vidas. De alguna manera la vida todavía tiene sentido para ellos. ¿Significa eso que somos más débiles que ellos o que son moralmente superiores? No. Significa que han encontrado de alguna manera algo de mayor significado en sus vidas. Han tenido que dejar de lado un sentido menor y encontrar un sentido mayor. Así que la depresión significa que hemos conformado un significado menor, algo que es mucho menor que la verdad. Tenemos que volver a examinarlo y ver cual fue el verdadero sentido de todo ello en nuestra vida. ¿Qué hace que nuestra vida valga la pena, incluso sin eso? La corrección ocurre por hacernos preguntas muy simples. ¿Dónde están nuestras vulnerabilidades? Hay algunos aspectos sin los que pensamos que no podríamos vivir, y en los que hemos basado nuestra supervivencia.

La técnica consiste en averiguar primero donde residen las principales áreas de vulnerabilidad. Podemos sentarnos e imaginar la pérdida de esas cosas en nuestra vida. Luego pasamos por el proceso de dejar ir el resistir de todos los sentimientos que surgen y contactar con nuestra propia conciencia interior, -el inconsciente, el Dios en nosotros, nuestra súper conciencia, nuestra intuición, -para iniciar una búsqueda de cuestionamiento interno. Todos nosotros tenemos que hacer eso. ¿Cuál es el sentido de nuestra vida? ¿Cuál es su significado? ¿Por qué vale la pena morir? ¿Por qué vale la pena vivir? ¿Qué valoramos que es mayor que lo que es limitado y temporal? Al eliminar todas esas cosas una por una, encontramos que lo que somos está creciendo en grandeza. Ya no somos tan vulnerables a los acontecimientos externos, porque siempre hay dos cosas que suceden.

Está el suceso que pasa "ahí afuera" tal y como lo vemos en la conciencia ordinaria, y luego está lo que sentimos por el, lo cual depende de nuestra actitud. Nosotros podemos decidir cómo queremos estar con y cual es nuestra relación con ese evento. Por ejemplo, yo soy una cosa, y el evento es otra cosa. Tengo poder sobre cómo quiero mantenerlo, cómo quiero valorar esa relación, y cómo quiero imaginarla. Tengo que decidir si estoy dispuesto a darle poder sobre mi vida. ¿Estoy dispuesto a darle el suficiente dinero y poder sobre mi vida, como para que si lo pierdo, ya no quieren vivir? ¿Estoy dispuesto a dar a las posesiones, a la autoridad, a los grados, o a los coches ese poder? Piense en todas las cosas que la gente valora más que a su propia vida, y podrá ver su enorme vulnerabilidad. La alta tasa de suicidios es considerada como una de las causas más importantes de muerte, sobre



todo en los adolescentes. ¿Qué dice eso acerca de los valores que les estamos enseñando? ¿Cuáles son las cosas transitorias en las que les decimos que basen sus vidas?

Tenemos que volver a evaluar por nosotros mismos la importancia y el sentido de nuestras vidas y preguntarnos que tenemos que sea de suficiente valor como para preservarnos de afrontar cualquier tipo de pérdida. De esa comprensión interior luego proviene nuestra reevaluación de la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, ya que es la mente la que está estableciendo nuestras metas y propósitos.

Si empezamos a cuestionar nuestros valores y reevaluamos nuestra posición hacia ellos, nos guste o no, en realidad estamos haciendo un trabajo espiritual. ¿Qué es el espíritu? ¿Cual es la energía de la vida? Tenemos que tomar una decisión acerca de su forma. Podemos decidir a qué dar sentido y que valorar. En ese campo de energía llamado conciencia, tenemos una gran libertad. Depende de nuestra propia elección interior. Al ver simplemente que tenemos la elección de lo que queremos poner en valor, retomamos nuestro poder. Nos desplazamos de ser víctimas a la fuente y comenzamos a aceptar el retorno de nuestro propio poder, que hemos regalado al mundo. Y con esto llega un estado interior de serenidad al experimentar el valor de nuestra existencia, sabiendo que no necesitamos ninguna prueba, y que el mundo no tiene que hacer nada. No necesitamos traer a casa ningún trofeo al que darle valor, porque vemos su valor en nosotros. Vemos, atesoramos, y consideramos sagrado el valor de la propia vida. Aceptamos lo que nos ha sido dado con gratitud. Con gratitud mantenemos la esencia de lo que somos sin pedirle al mundo que nos devuelva cada cosa de lo que le hemos exigido a él.

Al hacer esto, nos situamos en una posición invulnerable. Ya no somos propensos a la decepción, la ira, la rabia, o a volvernos contra nosotros mismos con pensamientos de suicidio, -esa idea falaz y desesperada de que al matar el cuerpo, mataremos el origen de nuestro sufrimiento. Al apropiarnos de que nosotros, nosotros mismos, somos el origen de nuestro propio sufrimiento, lo trascendemos. Al trascenderlo, logramos esa curación interior, que es el propósito de este capítulo.

## **CAPITULO 13**

### **Alcoholismo**

Para entender la naturaleza del alcoholismo y la adicción, vamos a abordar el tema desde el punto de vista de la conciencia en sí misma, a fin de discernir la naturaleza esencial del proceso de la adicción en lugar de sus síntomas, consecuencias, o correlatos físicos. Hablar acerca de la naturaleza de la conciencia nos dará un contexto diferente en el que entender el proceso adictivo y su expresión como conducta humana problemática.

El Mapa de la Conciencia volverá a ser la referencia a lo largo de este capítulo, ya que ha sido muy útil en nuestra investigación. El nos ayudará a hacer comprensible información que previamente hubiera sido considerada mística, esotérica, o demasiado de "cerebro derecho" para la comprensión de las personas de cerebro izquierdo. En el mapa, los distintos niveles de conciencia han sido calibrados para indicar el poder relativo de estos campos de energía y su dirección positiva o negativa. Mediante el estudio del mapa, vamos a empezar a entender un montón de información nueva y útil sobre el comportamiento humano, y a partir de eso, llegaremos a la plena comprensión de las adicciones.

En el Mapa, tenga en cuenta que la Iluminación, o dejar el mundo de la dualidad, calibra sobre 600. El campo de energía del Coraje está en 200, y el Orgullo en 175. Nos referiremos a estos números más tarde. Es importante hacer notar lo que indica la dirección de las flechas, esto es, si el campo de energía es negativo y no amigable para la vida o si es positivo y apoya la vida.

En la comprensión de la adicción, necesitamos primero entender la naturaleza de la conciencia y luego ver cómo se aplica al proceso adictivo. Nos fijaremos en la verdadera naturaleza de la adicción y la cualidad que la sociedad se perdió debido a su mala comprensión de la adicción, que fue casi nula hasta la llegada de Alcohólicos Anónimos (AA). Antes de AA, la tasa de recuperación de las adicciones era cero, y rara vez se oía que alguna vez alguien se hubiera recuperado de alcoholismo. La verdad estuvo representada por el Dr. Carl Jung, quien dijo que la ciencia no tenía respuesta para este problema, que se debería buscar algo por encima y más allá de la experiencia humana ordinaria, y que la respuesta podría encontrarse en la espiritualidad.

Vamos a revisar la conexión entre cuerpo, mente y espíritu. ¿Cuál es la relación entre los tres, y que es espíritu, en cualquier caso? ¿Cuál es la naturaleza del espíritu, y cómo opera de forma real en lo que podemos verificar a través de nuestra propia experiencia clínica? No vamos a discutir sobre filosofía o teología, sino a explorar lo que podemos verificar por nosotros mismos a través de nuestra propia experiencia interior. Observaremos la verdad a medida que pueda ser experimentada en nosotros mismos y aprenderemos cómo se puede aplicar a esta comprensión del alcoholismo, las adicciones, y su importancia en la recuperación.

Haremos hincapié en la importancia del contexto, o la forma general en que mantenemos una cosa, y el paradigma desde el que entender el asunto. El contexto crea significado e ilumina el entendimiento de la adicción.

Como se ha descrito anteriormente en el Mapa de la Conciencia, los niveles por debajo de 600 representan los niveles del ego, lo que es llamado el 'yo', y dentro del ego hay diferentes campos de energía, como se mencionó anteriormente. En la parte inferior del Mapa están los campos de energía de la Culpa, la Vergüenza y la Apatía, y a la derecha de cada campo está la emoción primaria de cómo experimentamos ese campo en la vida cotidiana. Más a la derecha está el proceso puesto en marcha en el seno de la propia conciencia. Ese campo de energía también determina cómo experimentamos y vemos el mundo, y cómo nos relacionamos con el conocimiento de Dios, lo que se debe a la limitación del campo de energía.

El campo de energía de la Vergüenza está en el nivel 20, y la Culpa está en el nivel 30. Estos son estados de negatividad que usualmente se presentan en forma de odio. El mundo es visto como un lugar de pecado y sufrimiento. En este nivel, Dios se percibe posiblemente como la amenaza o el destructor definitivo del alma porque Él arrojará las alma a la destrucción y el fuego del infierno para siempre. Los niveles de la Culpa y la Vergüenza son los campos de energía más bajos y contienen muy poca energía.

Cuando nos desplazamos hasta el campo de energía de 50, descubrimos un campo de desesperanza y desesperación. Este es como el de la anciana se ha descrito anteriormente balanceándose en su mecedora y mirando por la ventana después de que le notificaran del Departamento de Defensa que su hijo había muerto en acción. Su familia la tocaba, tratando de conseguir que respondiera, pero ella no respondía a nada, porque, en estos campos de energía, se dan cambios en la química del cerebro.

Sin esperanza, la desesperación y la depresión representan el proceso de la pérdida de energía que acompaña a los niveles inferiores de la conciencia. El mundo es visto como imposible, y si hubiera un Dios, Él no tendría nada que ver con nosotros, porque nuestra propia autoestima está muy baja. Le llamamos a esto visión de gusano de la naturaleza de Dios. Si conseguimos que la persona salga de ese campo de energía tan bajo, podemos conseguir que suba a un campo de energía superior llamado Sufrimiento.

La gente desesperada no pueden ayudarse a sí mismos, y tenemos que verter energía en ellos, incluso moverlos hasta el campo de energía del Sufrimiento que calibra a 75, el cual tiene mucha más energía que la desesperanza. El Sufrimiento también tiene un cierto propósito biológico, por ejemplo, cuando el niño llora para reclamar a su madre. Tiene el poder de sacar algún tipo de respuesta por parte del mundo. La emoción que acompaña al Sufrimiento es el resentimiento, un sentimiento de pérdida, y desesperanza. El proceso que ocurre en la conciencia a este nivel es el desánimo. El espíritu es esa energía elevada en la cual toda la vida se manifiesta. La persona en Sufrimiento luego ve un mundo muy triste y un Dios sin amor, al que en realidad no le importa a nadie.

Si nos remontamos a la anciana que se mecía en su mecedora que no comía ni respondía, cuando le llegó un telegrama del Departamento de Defensa diciendo que el telegrama anterior era erróneo, y que a su hijo Joey no lo habían matado, sino que seguía vivo, la anciana apenas siguió meciéndose hacia adelante y hacia atrás, mirando por la ventana. Si pudiéramos verterle energía para que ascendiera hasta el nivel del

Sufrimiento, de pronto se empezaría a llorar. La expresión de esa emoción indicaría que está mejorando.

Curiosamente, estos dos estados de energía surgen de la falta de enfrentar el campo de energía que se encuentra justo por encima de él, que es el Miedo. El campo de energía del Miedo, en el nivel calibrado de 100, es todavía una emoción negativa, como se muestra por la dirección de la flecha. Podemos recorrer un largo camino con el miedo, por lo que aunque la forma de la propia emoción no sea constructiva, la energía que surge de él puede ser utilizada de una manera muy positiva. Todos estos campos de energía tienen sus ventajas e inconvenientes. Las desventajas nos afectan negativamente; en cambio, las ventajas pueden ser muy constructivas en nuestras vidas. Por lo general, experimentamos el miedo en nuestra vida ordinaria como preocupación, ansiedad y pánico, pero con el tiempo, puede escalar hasta convertirse en terror paralizante.

El Sufrimiento tiene que ver con el pasado, y el miedo tiene que ver con el futuro. El proceso que ocurre en la conciencia es uno de deflación. Los animales se encoge con el miedo y se esconden. Por ejemplo, cuando, como niños de tercer grado, la maestra nos pedía una respuesta a una pregunta, podemos recordar que solíamos encogernos y escondernos detrás de la persona que estaba delante de nosotros. Nos encogemos y nos desinflamos, y la percepción del mundo que surge de este campo de energía es que es un lugar aterrador y amenazador, y que Dios es muy punitivo. Él es visto como un castigador y muy a ser temido al mantener todos esos sentidos de pecado, culpa y baja autoestima en este nivel de conciencia. Este nivel ve a Dios como la más aterradora de todas las posibilidades.

Podemos mover a la persona fuera del Miedo y que suba hasta el siguiente campo de energía llamado Deseo en el nivel 125, que tiene una gran cantidad de energía. El deseo es 'querer', por lo que su expresión en nuestras emociones cotidianas es la de querer y ansiar. Esto puede a la larga convertirse en una obsesión o una compulsión. Luego la llamamos adicción porque el proceso que ocurre en la conciencia es de entrampamiento. La persona está atrapada, en el efecto de ese nivel y dirigido por el deseo. Lo que lleva a la intensidad del ansiar, lo cual a su vez se asocia con una imagen interna. Para recuperarse de la adicción, es necesario eliminar esa imagen atractiva en el momento en que surja en la mente, ya se refiera a una imagen sexual, juego o alcohol. Si permite que la imagen se quede, gana energía y rápidamente se convierte en demasiado fuerte como para resistirla. La recuperación depende de la voluntad de eliminar la imagen inmediata y decisivamente. Si se retrasa, la imagen se vuelve demasiado fuerte como para destruirla, y su atracción pronto gana.

Este es el propósito de la industria del marketing, por supuesto, el tomar ventaja de nuestros deseos mediante la creación de deseos y ansias para atraparnos de manera que queramos sus productos. Una vez estamos atrapados por el deseo, ya sea un coche de lujo, un cierto perfume, o un champú que va a hacernos estemos encantadoras, funcionará. Entregaremos nuestro dinero y energía para comprar sus productos.

El desear, sin embargo, conduce a la idea de que el mundo es muy frustrante. La dificultad con el querer es que todos los quiero pueden seguirle a la persona durante toda la vida, lo que conduce a la sensación de frustración, así como de resentimiento porque el querer no se cura por sí

mismo al conseguirlo; sino que sólo conduce a otro deseo adicional. El querer, en sí y por sí mismo, no es satisfecho, por lo que esta constante frustración conduce a una imagen de Dios, como algo de lo que estamos separados. En otras palabras, el Dios que siempre nos retiene lo que queremos, llevándonos fácilmente a la ira, que es el siguiente nivel.

La Ira, en el nivel 150, como todo el mundo sabe, tiene una gran cantidad de energía de por sí. Todavía es una emoción negativa con un inconveniente destructivo, pero la energía de la ira, si uno la sabe usar, puede ser muy útil. Experimentamos la energía de la ira en la vida cotidiana en las emociones de resentimiento, en las sensaciones de odio y rabia hacia nosotros mismos, en los agravios y rencores, y en la falta de voluntad para perdonar. El proceso en la conciencia es el de expansión, de modo que el animal enojado se hincha de ira, se hace más grande que la vida. La persona que está resoplando de ira y con el enfado y trata de imponerse a nivel biológico.

El enfado conduce a la competitividad. La persona con ira ve un mundo de competencia, conflicto, guerra, y 'yo contra ti'. Es una posición polarizada de opositores, y por lo tanto la visión de Dios a ese nivel es la de un Dios enojado. La persona ve a Dios como la ira definitiva, el Dios de la venganza, y el Dios que siempre toma. Él es el Dios que representa la energía del bazo del que surge la venganza, el odio y la ira. Es como si ahora odiara lo que él creó y la humanidad de lo que él creó. Él es el Dios de la venganza, vengativo y furioso.

Si nos desplazamos fuera de este enfado hacia el Orgullo en el nivel 175, vemos que el orgullo tiene un montón de energía y puede ser una emoción muy útil. La dificultad del orgullo es que su campo de energía se encuentra todavía en una dirección negativa. Su desventaja es la negación, y en las adicciones, esto puede ser fatal cuando toma la forma de arrogancia y desprecio diciendo: "Bueno, esa gente lo necesita, pero yo no. Yo soy diferente." Eso surge del proceso de inflación que está sucediendo en la conciencia. El ego refleja una sensación exagerada del yo, lo cual es una posición muy peligrosa. Por tanto, vemos la soberbia que a la larga conduce a la destrucción de la persona que es adicta a las drogas, pero que tienen éxito en la vida. Esto conduce a la inflación del ego y a la negación de lo que lo acompaña, junto con la incapacidad para escuchar los consejos de los demás. La soberbia por tanto lo lleva a una actitud defensiva muy vulnerable. No es una buena posición para estar, pero es una energía que podemos utilizar para pasar de la Ira al Coraje y salir del campo del Orgullo.

La persona en el Orgullo está muy preocupada por el estatus, la propiedad, el tener, los símbolos y las etiquetas, lo que le pone a uno en una posición muy defensiva. ¿Cómo es ese campo de energía, que sale de la negación, la arrogancia, el desprecio, y un campo de energía exagerada, influencia la propia visión de Dios? La relación con Dios, por lo general estará en una de estas dos posibilidades. Por la arrogancia del intelecto puede surgir la presunción de que el lado izquierdo del cerebro tiene la capacidad de conocer toda la verdad, lo que deriva en una posición de ateísmo. El ateísmo es una negación de la verdad, de lo que puede ser experimentado a través de la experiencia humana; o bien, puede tomar su opuesto en la forma de intolerancia. Esto podría tomar la forma de religiosidad que toma la posición de que 'mi manera' de ver las cosas es la única manera, y debido a

que mi manera es verdad, la tuya no lo es. El orgullo es una condición que polariza, haciendo que la posición de todos los demás sea equivocada, o de 'yo contra ti', o 'nosotros contra ellos', y es la base de todas las guerras de religión. El Orgullo, sin embargo, tiene el potencial de ser una energía útil, como la Infantería de Marina ha descubierto, y es útil para pasar por ella al campo de energía superior llamado Coraje.

El Coraje es un nivel muy importante porque, como podemos ver, la flecha en el Mapa de la Conciencia es ahora neutral, es decir, el campo de energía de ese nivel de conciencia se ha desplazado a la posición neutral. Es como si la antena que estaba sintonizada hacia lo 'negativo' ahora se sintonizara hacia lo 'neutral'. Deja de empujar las experiencias negativas hacia sí mismo. Su campo de energía es de 200, el cual tiene una gran cantidad de energía. El Coraje tiene la suficiente energía como para fundar los Estados Unidos de América, llevar a la humanidad a la luna, y establecer una civilización que explore las fronteras intelectuales.

El Coraje en el 200 tiene la suficiente energía como para crear todos los grandes imperios industriales. Es un campo de energía muy potente, no porque diera un salto de veinticinco puntos, sino debido a que la dirección del campo es diferente. Gran parte de la resistencia ha caído, y por primera vez, la persona en ese nivel está ahora emocionalmente capacitada para hacer frente, enfrentarse, observar, y manejar las cosas. El proceso crítico que ocurre en la conciencia es el de convertirse en la persona capaz, empoderada.

La voluntad de discernir la verdad permitió este gran salto de poder. Esto es crucial en la comprensión de las adicciones y los tradicionales 'doce pasos', ya que este es el primer paso, -admitir que uno es impotente ante el alcohol y las drogas, lo que le hace a uno la vida insoportable-, eso cambia todo este campo de energía y vuelve a facultar a la persona, colocándolos en una posición de recuperación.

Cuando una persona comienza a discernir la verdad, su visión del mundo a partir de este campo de energía del Coraje es la de una oportunidad. Parece que es un mundo de desafíos, un mundo muy apasionante en el cual crecer y experimentar un crecimiento personal. Desde este campo de energía, una visión positiva de Dios se abre a la mente. Por primera vez, la persona realmente discierne la verdad de su propia experiencia. Realmente no han tenido la experiencia de lo que se llama Dios en el universo, por lo que ahora la mente se abre por primera vez. La persona comienza a hacer las preguntas tradicionales que siempre han llevado a la realización última de la verdad: "¿Existe Dios? ¿Puede Él ser experimentado? ¿Es la Divinidad un Poder Superior que puedo comprobar en mí mismo? ¿Es Dios algo que está 'ahí fuera' o dentro de mí? ¿Cómo se expresa un Poder Superior? ¿Cómo puedo conseguir saber eso?".

Toda la exploración espiritual comienza entonces con el inicio de la honestidad con uno mismo, ya que es el primer nivel de integridad del empoderamiento. La capacidad de discernir la verdad libera el poder de dar la cara, enfrentar, y manejar las cosas, y, por primera vez, estar capacitados.

Del campo de energía del Coraje surge la fortaleza para observar los hechos y admitir la verdad sobre ellos. Desde aquí es posible dejar la resistencia y pasar al siguiente campo de energía llamado Neutralidad. Podemos ver que la flecha está ahora hacia arriba, muy positivamente en el

mapa. El campo de energía ha aumentado a 250, un nivel que se experimenta como libre y sin ataduras. Una vez que discernimos la verdad sobre una cosa, podemos pasar a un proceso que llamamos de "no apego" en que uno ya no está apegado al resultado. Entonces está bien, sea cual sea la forma que vallan las cosas. Una persona en este nivel de energía podría decir: "Si consigo el trabajo, es genial, y si no consigo el trabajo, está también bien, porque simplemente encontraré otro." O, "Si esta relación no funciona, entonces encontraré otra relación."

Se da la experiencia del estar relativamente bien con el mundo y una sensación de Dios como de ser fuente de libertad. Hay libertad para crecer, expandirse, ser consciente, y comenzar a mirarse uno mismo y la naturaleza de la experiencia humana. El Dios de este nivel ve con buenos ojos la exploración de la propia conciencia. Neutralidad es un nivel de confort.

La ventaja de la Neutralidad es que se puede pasar al estado llamado Voluntad, que calibra en 310. Tiene mucho más poder y energía, ya que, por primera vez, la intención positiva se convierte en la vigente y dice: "Sí". En el nivel de la Neutralidad, hay falta de entusiasmo. Por ejemplo, está bien si vamos a ir al cine, pero en realidad está bien quedarse en casa. No existe todavía mucha energía positiva ahí. Sin embargo, el dejar ir lo negativo crea un espacio para que la disposición entre, y comience el entusiasmo y una energía muy positiva. Decimos: "Sí, estamos de acuerdo. Estamos dispuestos." Esta disposición nos saca de la indiferencia, la planicie, y el desapego, y comenzamos a experimentar este mundo amable. Las preguntas sobre Dios y la vida misma se convierten en prometedoras y esperanzadoras porque ahora estamos diciéndole 'sí' a la vida. La Voluntad abre la oportunidad para que el siguiente paso, que te desplaza de la Voluntad al nivel de la Aceptación.

La Aceptación calibra en 380, y una persona en ese nivel es válida, segura y capaz. Esta transformación de la conciencia ocurre a medida que empezamos a volver a tener nuestro propio poder. Todos los campos por debajo del Coraje son situaciones de victimismo en el que hemos vendido la fuente de nuestro poder y regalado al mundo. Esto será extremadamente importante cuando observemos la adicción, -al regalar nuestro poder a lo que está fuera de nosotros, atraemos a los campos de energía más bajos.

La persona que está entrando en la Aceptación se vuelve a apoderar de que son el origen de la felicidad en su vida. Por debajo de ese nivel, la gente piensa que la fuente de la felicidad está fuera de sí mismos. Ellos creen que se produce al "conseguir". Estas son todas situaciones de carencia en las que la felicidad depende de si uno tiene ese coche, título, trabajo, relaciones, grado, dinero, o lo que sea, pero siempre está fuera de uno mismo. En las adicciones, se convierte en, "Si consiguiera la dosis correcta de esa droga ..." La idea de que la fuente de la felicidad está fuera de uno mismo acompaña a todos esos estados de debilidad y victimismo.

La persona en el nivel de la Aceptación, a través de la voluntad y al dejar ir la resistencia, ha aceptado que ellos son la fuente de la felicidad en su vida. Surge entonces la convicción de la autosuficiencia y la capacidad de crear algo que sea satisfactorio. Como resultado, esa persona ya no está limitada por la impotencia o el victimismo. Esa persona sabe que si se la ponen en una isla desierta o en cualquier parte, un año después tendrá una fábrica de cocos funcionando, una casa construida en un árbol, o estará

enseñando Francés a los indígenas. La persona habrá encontrado una relación e incluso estará empezando una nueva familia.

Hay poder para recrear la vida para uno mismo. En la cárcel, se dan los suicidios, pero, en el otro lado, están los que han obtenido títulos universitarios. La gente ha cambiado el curso de toda la historia humana y hay libros poderosos y brillantes escrito en la cárcel, lo que demuestra que el poder no está en la cárcel sino dentro de uno mismo. Existe la capacidad de utilizar incluso la experiencia de la prisión de una manera valiosa y positiva con el fin de crear una gran novela, un libro o tratado político. Algunos de los libros más influyentes que nunca se hayan escrito fueron creados bajo condiciones extremas.

Un aspecto de la aceptación es la apertura a la razón y a la racionalidad como principio rector de la vida y no sólo las emociones que predominan en los campos de energía más bajos. 'Pensar' gana importancia sobre el sólo 'sentir'. Los animales están guiados por las emociones, los instintos y los sentimientos, pero los seres humanos normales y saludables, en virtud de la evolución de la corteza pre-frontal del cerebro, han desarrollado la capacidad del entendimiento intelectual y la comprensión como consecuencia de la lógica y los símbolos abstractos. Los niveles de conciencia de los 400s por tanto caracterizan a nuestra sociedad moderna de la educación, la información y la utilización crítica de la inteligencia. Esto conduce al aprendizaje por medios que no son sólo los del ensayo y el error.

Una persona con problemas comienza a buscar respuestas y soluciones, y la investigación con el tiempo conduce al descubrimiento de que la recuperación es posible a través de programas probados, como el de AA, cuyo éxito está representado por los millones de alcohólicos recuperados en todo el mundo durante décadas. La mente es el trampolín útil que aprende por la investigación que hay una manera de salir de la adicción y la desesperanza y la desesperación que la acompaña.

La aceptación de que somos la fuente de la felicidad entonces hace que este parezca un mundo armonioso. A medida que nos desplazamos hacia arriba al campo de la energía del Amor, la visión de Dios que surge de esta prometedora y esperanzadora visión es el comienzo de la comprensión del Dios de la misericordia y el perdón. De la aceptación y de apropiarnos del poder de lo que somos, y al movernos más en la verdad, surge la voluntad de llegar a convertirnos en verdaderamente amorosos. Esto nos lleva al poderoso campo de energía del 500, el campo del Amor mismo.

En el nivel del Amor prevalece la verdadera felicidad. Podemos ver porque conseguir más y más, -conseguir dinero, sexo, poder, posición, y todo lo demás-, no nos traerá la felicidad. Trae sólo un placer y satisfacción momentáneos. Podemos ver por qué es así, si cincuenta millones de dólares no nos hacen felices, entonces setenta y cinco millones de dólares tampoco lo harán, porque por más millones de dólares que tengamos aún estamos por debajo del nivel de 200; la verdadera felicidad está asociada a un nivel superior a 500, que es el comienzo del campo del Amor y lleva al Amor Incondicional del nivel 540.

El amor es un campo de energía estable que nutre y sostiene la vida, y del cual proviene el perdón y el inicio de las revelaciones de la verdad de la vida. En un cerebro en el campo de energía de 500, y especialmente de 540, se liberan endorfinas, que son la correlación del amor en el nivel físico dentro



de la propia química del cerebro. La visión del mundo que surge de esta amorosidad es la de amar, y Dios es amor incondicional y perdón. Este es un nivel muy importante para la recuperación de las adicciones, como lo demuestra que sea el campo de energía de Alcohólicos Anónimos.

Los grupos de doce pasos, basados en principios espirituales, calibran en el campo de energía del 540, un nivel crítico, ya que es el campo de energía de la curación y el amor incondicional. Representa el compromiso y la alineación. El perdonar se vuelve automático debido a la revelación, se muestra esta clase de mundo, y de esa comprensión surge la compasión. La capacidad y el deseo de comprender predomina ante todo, y aquello que se revela es lo que se vuelve importante. Si una persona tiene una fractura en el brazo, no importa si hizo lo correcto o lo incorrecto. Sólo es importante solucionarlo. La Amorosidad se convierte en una curación por su intención de comprensión. Se cura por el poder de la compasión.

Este es un campo de energía distinto de lo que habitualmente es llamado 'amor' por el mundo, que a menudo es apego y sentimentalismo emotivo. Cuando escuchamos a alguien decir: "Bueno, me gustaba Joey, pero yo no le quiero", lo que realmente quieren decir es que de verdad nunca amaron a Joey. Tuvieron un apego sentimental, una dependencia, un control de ida y vuelta, un apego lujurioso y una apropiación de la emotividad. Aquello que es verdaderamente amor es una decisión, una intención interior, y un compromiso que crean un campo de energía estable que no cambia. Vemos esto en la no crítica de los grupos de doce pasos. En donde un miembro habla de un suceso desafortunado, y el grupo no le critica sino que le apoya. Ese amor incondicional se debe a que el grupo está en relación con el estado de ser de la persona. Se da amor al verdadero ser de lo que esa persona realmente es. Por lo tanto, hay un desplazamiento desde el pequeño ser hasta el gran Ser. El campo de energía curativa, nutritiva y sostenedora, de los grupos de doce pasos prevalece, a pesar de las personalidades. AA tiene un dicho: "Tan sólo trae el cuerpo, y lo recibirás por ósmosis." Coloca los principios por encima de las personalidades y de los medios que es el amor incondicional del propio campo de la curación que nutre, apoya y produce el milagro de la recuperación.

La importancia de la alineación con el campo de energía se debe al sentimiento de gratitud, que está alrededor de 540, y es característico de AA. En este nivel están los valores de la risa, el humor y la capacidad de celebrar experiencias de una manera diferente. En lugar de la autocompasión, el miedo o la ira y su expresión como resentimiento, ahora hay humor en la experiencia, en lo que tal vez en su momento fuera trágico. Debido a esta voluntad de perdonar y comprender, de la naturaleza curativa de este campo de energía surgen los estados de alegría caracterizados por la compasión y el deseo de sanar a través de la comprensión. Esta transición marca el inicio de la transfiguración de la propia conciencia, el comienzo de ver la perfección del mundo y experimentar la unidad de todas las cosas y toda la vida.

En los niveles de conciencia de los altos 500s, surge un campo de energía llamado Éxtasis. No es "un salto hacia arriba y hacia abajo" un tipo de sentimentalismo, sino una experiencia interna de alegría extrema que con el tiempo evoluciona hacia los estados llamados genéricamente de Paz. Estos estados de dicha expresan los sentimientos de expansión del bienestar, de ser uno con todo, de generosa amorosidad y perdón, y del

placer interior extremo. Este estado de felicidad es importante en la comprensión de las adicciones, porque esta experiencia interior es la más impresionante de todas las experiencias humanas. Representa la experiencia de lo que es posible en el Ser de uno.

La experiencia también puede surgir de la meditación. Una persona que practica una técnica meditativa puede de repente entrar en un estado expansivo de la Infinita Unidad y la felicidad, también llamado *samadhi*, y tomar consciencia de lo que es posible. El saber interior de lo que es posible crea el deseo de volver a ese estado. La vida de la persona por lo general cambia de forma considerable como resultado de la experiencia. Muchas personas dejan su estilo de vida actual y pasan a otro totalmente diferente que se dirige hacia la purificación espiritual y la eliminación de cualquier bloqueo de la vivencia de ese estado. Esto también es característico de las personas que tienen experiencias cercanas a la muerte, aun cuando hayan sido declarados muertos en la sala de operaciones. La película *Revelation* trata de una persona así y es clínicamente muy precisa en la presentación de la vivencia de ese estado de dicha infinita. Posteriormente, hay un cambio dramático en el estilo de vida de la persona que surge de un saber interior, orientación, y contexto diferentes.

La clásica película *Lost Horizon* – Horizontes Lejanos, representa lo mismo extremadamente bien (Ronald Coleman estaba en la versión original). Usted puede recordar que cuando caen en Shangri-La (un estado de amor incondicional que calibra alrededor de 600), experimenta ese estado de conciencia. Cuando trata de volver al mundo ordinario, que calibra alrededor de 200, ve un mundo de capacidades de éxito y consecuciones. Él no puede encontrar ninguna satisfacción en este mundo por más tiempo en comparación con lo que experimentó en Shangri-La. Esto creó el deseo de volver a ese estado de conciencia interior a cualquier precio (que la película muestra como un lugar, pero que sabemos que realmente se experimenta en la conciencia). Él arriesga su vida en el Himalaya, debido al impulso por volver al estado de Shangri-La.

Tenemos que ver donde se produce toda la experiencia humana. Como hemos dicho, el cuerpo es incapaz de experimentarse a sí mismo y es experimentado sólo en la mente. Es la mente la que experimenta el cuerpo. La propia mente es experimentada por la conciencia; de otro modo, no sería consciente de lo que está sucediendo en la mente. La experiencia se lleva a cabo dentro del campo de energía de la conciencia, y es esta experiencia interior en la conciencia del estado de felicidad la que captura a las personas que nunca han tomado drogas.

Ahora podemos entender lo que sucede en la experiencia con el alcohol o las drogas. Este poderosamente atractivo, campo de energía alegre, el campo de energía de la vida misma, es como el sol que siempre brilla. Los campos de energía inferiores son como las nubes que hacen olvidar la experiencia de aquello que está siempre brillando. Una droga o el alcohol bloquea la experiencia de los campos de energía inferiores y permite el experimentar los campos de energía más elevados. Si pudiéramos bloquear todos los campos de energía por debajo del nivel 560, nosotros experimentaríamos el resto, que es el campo de energía del Éxtasis. Hay incluso una droga de diseño llamada éxtasis creada específicamente para bloquear la experiencia de los campos de energía por debajo del 560. Con la

experiencia de la droga, farmacológicamente algo ha bloqueado los campos de energía más bajos y permite experimentar sin obstáculos los más elevados. Así, al final del día, la persona que está llena de miedo, dolor, resentimiento y ansiedad se detiene a tomar dos martinis, y de repente, temporalmente salta de los campos de energía más bajos y se desplaza hasta un nivel de energía de alrededor de 500, que puede ser llamado 'suave'.

Suave es ese campo en el que nos mantenemos en una especie de amor por todo el mundo y estamos dispuestos a perdonar. Somos generosos, tolerantes, y todos los niños nos quieren cuando estamos en ese estado; llevamos a casa juguetes para los niños y flores para nuestra esposa. Este estado de energía es el que se busca en la experiencia de la droga, ya que bloquea de los niveles de energía más bajos. Como dije antes, estos son experiencias adictivas porque la mente, una vez que ha experimentado el estado, quiere volver a él.

Cuando le pedimos a una persona que ha tenido problemas con el alcohol o las adicciones que observe lo que está buscando, que vean la experiencia que se ha convertido en habitual y a la cual regresan una y otra vez sin importar cuál sea el precio, nos encontramos con que buscan un estado interior de la conciencia. En realidad, ni siquiera se preocupan por la droga en sí. La droga es sólo el mecanismo, la única manera que conocen para acceder a ese estado en ese momento. Es una cierta manera de experimentar su ser, su existencia, y es un estado placentero, altamente vigorizante. Esto es lo que buscan, y si una droga no bloquea los campos de energía inferiores, impidiéndoles experimentar ese estado interior de dicha, entonces la droga no será utilizada ni valorada por más tiempo. Podemos ver que la adicción no es a las drogas o el alcohol en sí, sino al estado de 'subidón' de la propia conciencia.

Muchas de las explicaciones psicológicas de la adicción tratan de presentarla como si la persona estuviera huyendo de la experiencia inferior del miedo o la depresión. Hay algunos excelentes medicamentos que se encargarán de ello, por ejemplo, el Thorazene elimina la ansiedad, pero no da lugar a la adicción ya que no hay "subidón". Lo mismo ocurre con los antidepresivos. Un antidepresivo te sacará de la depresión, pero no da lugar a una "subidón". Por lo tanto, el alivio de la depresión, la ansiedad, el miedo o la ira, también es manejada farmacológicamente por los medicamentos tradicionales que no son considerados sustancias adictivas, ya que no bloquean los campos de energía en un nivel suficiente como para permitir que la gente experimente los estados más elevados.

Podemos ver que la persona que es adicta al campo de energía en el, a ese estado de conciencia, lo que crea el deseo de volver a él. Ellos están dispuestos a pagar el precio porque la mente comienza a exigir el regreso a esa experiencia, sin importar lo que cueste. La disposición a pagar aumenta con el tiempo hasta que finalmente, al final, pedirá el propio cuerpo. Dirá: "Si sigues bebiendo así, vas a estar muerto en cuestión de semanas o meses." Sabes que hacen las persona con eso, -van por la calle hasta el camarero, su viejo amigo Joe, le piden un martini y dicen: "¿Sabes que lo que me dijo hoy el doctor?" En ese momento, el camarero le una copa por los viejos buenos tiempos, y le dan un beso de despedida al cuerpo. La voluntad de dejar que todo eso se vaya está ausente, y vemos que el precio que la gente está

dispuesta a pagar por la llamada adicción a este estado de conciencia. Esto desconcierta a las personas que no han tenido acceso a ese nivel de conciencia en su experiencia con la droga. Estas personas están dispuestas a sacrificarlo todo a fin de volver a este campo de energía que llamamos Paz, -el Shangri-La interior.

Vemos que le pasa lo mismo a las personas que nunca han tomado drogas. En virtud de su destino o trabajo espiritual anterior, se han elevado a los campos de energía de estas experiencias superiores, y hacen lo mismo. Ellos están dispuestos a dejar el poder, el dinero, la posición y los títulos del mundo, y dedicar todo su tiempo y energía a volver a este estado de conciencia. La película, *Horizontes Lejanos*, nos cuenta realmente la historia de la motivación de la adicción al mostrar la voluntad de sacrificar todo en la vida por un determinado estado de conciencia.

Hay una consciencia interior innata de lo que es realmente cierto, y la adicción es una salida falsa para experimentar la verdad, porque no funciona. Por lo tanto, la razón por la que renunciar a la adicción, el alcohol, o las drogas no es porque sean malas, sino porque ya no funcionan. No funcionan porque a través de las drogas y el alcohol llega una pérdida progresiva de la dignidad interior, junto con las adversidades y negatividades de esos campos de energía. Es el inicio para experimentar acontecimientos muy negativos en la vida de uno. Puede ser el comienzo de la pérdida de las relaciones, las tarjetas de crédito, el estatus, la salud física, y el funcionamiento de los órganos del cuerpo, lo que significa el declive provocado por la negación de la verdad. La negación de la verdad del nivel 200 para abajo se debe a situar el poder fuera de uno mismo. En la adicción, la persona ha entregado la fuente de su felicidad y sentido en la vida al proyectarlo al mundo exterior y darle ese poder a la droga o alcohol, a alguna sustancia fuera de nosotros mismos.

La droga en sí y por sí misma no tiene ningún poder en absoluto para crear elevadas experiencias. Hemos probado e investigado esto durante muchos años con cientos de pacientes clínicos y en clases que dimos para personas que estaban luchando por enderezar o manejar su problema adictivo. Utilizando el método diagnóstico de discernir la verdad de la falsedad, hemos testado la afirmación "la droga tiene el poder de crear estas experiencias elevadas", y universalmente, el cien por ciento de la gente se debilitó con esa afirmación, lo que demuestra que es una mentira. La droga no tiene ningún tipo de poder. Luego les presentamos el concepto opuesto al que todo el mundo en la clase había mantenido en mente, la idea de que "La droga bloquea los campos de energía que están llegando desde el ego/yo y me permite experimentar la alegría de lo que es mi verdadero Ser." Al instante, todos en la clase se fortalecieron, lo que indica que la afirmación es cierta.

La verdad es que la droga no tiene poder alguno para crear estas experiencias, pero tiene la capacidad farmacológica de bloquear los campos de energía negativa, lo que permite a una persona al menos entrar en el estadio. Por supuesto, este no es el verdadero estado de la Paz que es experimentado por una persona que se lo ha ganado a través de su propio trabajo espiritual progresivo, pero al menos es similar a esa experiencia. Sentir una energía que está próxima a la verdad de su propio ser nos permite

utilizar este conocimiento ahora para la comprensión de la recuperación de las adicciones.

Cuando una persona busca tratamiento para una adicción, por lo general están en el fondo del Mapa de la Conciencia y llenos de odio hacia ellos mismos, desesperados, desesperanzados, llenos de remordimientos, y desalentados. El campo de energía de la apatía, la desesperanza y la desesperación es uno en el que la persona no puede ayudarse a sí misma. Inútil significa justo eso. Por ejemplo, el presidente del colegio de abogados país literalmente murió de hambre mientras vivía solo en una casa de huéspedes. Era adicto a una combinación de Valium y alcohol. Nunca cogió el teléfono para llamar a nadie en busca de ayuda. Una persona de ese calibre tiene muchos amigos, todos ellos lo habrían dejado todo para ayudarlo, pero él sentía que no había lugar a hacer una llamada telefónica, ya que no había esperanza. Esa desesperación de la propia situación de uno se expresa a menudo como "Mi caso es diferente; mi caso es diferente", es decir "Usted bien pudo recuperarse de esto, pero mi caso es desesperado."

Desde esta apatía y desesperanza en la que Dios está muerto para la persona, lo único que podemos hacer es verter energía sobre ellos. El proceso que está ocurriendo en la conciencia es el de la pérdida de energía. La persona está desactivada, al igual que la mujer que se balanceaba hacia atrás y hacia adelante en su mecedora, mirando fijamente por la ventana. La razón no tiene ningún efecto. Lo vimos cuando llegó el telegrama del Departamento de Defensa diciendo que la muerte de su hijo era un error. Su campo de energía no cambió. Ella se mantuvo firme meciéndose y mirando por la ventana. La respuesta es verter energía a esa persona a través de nuestra preocupación, amorosidad, presencia física, nutrición, y todos los medios posibles con el fin de trasladarlos hasta el próximo campo de energía que es el del Sufrimiento.

El Sufrimiento tiene que ver con el pasado, y cuando las personas salen del estado de estar en blanco, similar a un shock, comienzan a llorar y a lamentar la pérdida de todo lo que la adicción les ha costado. Hay arrepentimiento, junto con un sentimiento de autocompasión y tristeza por el hecho de que están en un centro de rehabilitación o en el lugar en que estén en la vida. Les entristece la vida y su adicción, y se sienten completamente abandonados por Dios.

En este nivel se da el arrepentimiento por el pasado, por lo que hemos avanzado el campo energético de la persona hasta el siguiente nivel, que es el Miedo. En este punto, la persona comienza a temer la adicción, con la ayuda de la preocupación y la ansiedad.

El miedo tiene que ver con el futuro. La persona ya no está en un estado inflado de negación, por el contrario, se ha desinflado. El mundo se ve espantoso, y pueden sentir que Dios los está castigando por sus pecados pasados. Malinterpretan la adicción como un castigo y temen mayores castigos y pérdidas en el futuro. Sin embargo, la energía de cada cosa puede moverse hacia la energía siguiente. La persona sale del miedo a la adicción y entra en el deseo por algo mejor que ser una víctima o querer y desear. Esto les mueve hacia la Ira.

La ira tiene una gran cantidad de energía útil en ella, no en la forma de la ira en sí, sino la energía de la ira en el que la persona se enoja sobre su situación en la vida y el ser una víctima. Esta ira puede ser utilizada de una

manera constructiva como punto de inflexión del derrotismo. Mejor que la desesperanza es el orgullo de hacer algo al respecto, tomando medidas y comenzar a ocuparse del cuidado de uno mismo y de la propia posición, y luego pasar al siguiente campo de energía de Coraje.

El coraje de discernir la verdad es crucial en las adicciones. Vemos el poderoso efecto en el primero de los doce pasos en AA, -la admisión de que uno es impotente ante el alcohol o las drogas-, lo cual permite ahora la capacidad de hacerle frente, enfrentar, manejar, y ser competente. Representa el re-empoderamiento. El mundo es visto entonces como una oportunidad, y por primera vez, es benéfico de mente abierta, y la verdad ahora tiene una manera de entrar en la mente. El Orgullo puede ser utilizado para mover a la persona arriba, al Coraje, ver los hechos. Hacerlo proporciona el estímulo para moverse hasta la siguiente posición, la de dejar ir el resistir los hechos y liberarse de esa resistencia a fin de empezar a ver el mundo como un lugar que está bien. Esto le permite a uno utilizar y experimentar la libertad interior para explorar, expandir, y luego pasar a la voluntad de decir sí, que se une a la exploración, y la conformidad de alinearse con él. Así, la persona desarrolla la capacidad de ver todo el proceso de rehabilitación en un mundo que es amigable.

Alcohólicos Anónimos y otros programas de recuperación son entonces vistos como prometedores y lleno de esperanza, y la persona siente que tal vez se recuperarán. La Aceptación es un campo de energía muy poderosa cuando uno se da cuenta del poder de tomar estas decisiones. La confianza, y un sentimiento de adecuación y transformación se producen a través del experimentar que el mundo es armonioso. Por un lado, le ha presentado a la persona un problema, pero en el otro lado, también le ha proporcionado la respuesta. Ese que es un Dios misericordioso proporciona las soluciones, por lo que aunque uno pueda tener una adicción, hay cientos de miles de personas alrededor que se han encontrado las respuestas y están más que dispuestas a ayudarnos.

Con la entrega, el mundo comienza a verse agradable, armonioso, misericordioso, amable y optimista, y ofrece aceptación. Con el dejar ir de la resistencia y la negación, el campo de energía de la amorosidad emerge. La persona luego se compromete con un campo de energía que es curativo al unirse a uno de los grupos de doce pasos cuya energía es innatamente curativa. (AA calibra a 540.) La voluntad de la persona a alinearse con él y aceptar la curación es esencial. A través de esa voluntad luego viene la aceptación. La verdad sobre esto es aceptar la necesidad de estar en un campo de energía que nutre, apoya, comprende y es de amor incondicional. En ese campo, las personas saben que están en un lugar seguro. El permanecer alineados a el garantiza su supervivencia. Con esa experiencia llega el gozo y comienzan a experimentar serenidad interior y ven la perfección y la unidad del campo de energía del cuales uno es ahora parte integral. Es la voluntad de discernir la verdad lo que le mueve uno a través de este nivel extremadamente crítico.

El primero de los doce pasos del programa es la voluntad de admitir la verdad, que uno es impotente ante el alcohol o las drogas y que el alcohol o las drogas están haciendo la vida de uno imposible de manejar. El segundo paso es convertir en muy importante que el "restaurar nuestra cordura" es

por un poder superior a nosotros mismos. De esta manera el ego se entrega a Dios (a medida que el ser se entrega al poder del Ser).

Nos fijamos en la alegría y la felicidad, y vemos que el campo de energía empieza alrededor de 500 y recorre todo el camino hasta el 600. Ese campo es como un potente electroimán poniéndole a uno el deseo de volver a vivir esa experiencia en la conciencia. Por lo tanto, para manejarla, se necesitará algo con igual poder que la reemplace. El segundo paso es realmente el conocimiento intuitivo de que algo mayor que el ego o el limitado pequeño yo va a ser necesario para manejar la atracción de ese poderoso campo de energía.

El tercer paso es la decisión que salir de eso, lo cual es la entrega y la voluntad de poner la propia vida en manos de Dios, como uno Lo entienda. Por la propia voluntad, el Dios de esa comprensión es ya un amigo, -un Dios promotor, misericordioso y sensible. La voluntad de confiar da origen al elemento de la fe, por lo que el tercer paso de la profunda entrega realmente le mueve a uno a la alineación con el campo de energía del 540 y por encima. El resto de los doce pasos ahora tiene sentido desde el punto de vista de los niveles de la conciencia que hemos visto.

El cuarto paso dice que miremos honestamente dentro de nosotros para descubrir los defectos de carácter y hacer un inventario moral, lo que implica la voluntad de ver y adueñarnos de lo que fue negativo en la vida de uno.

Luego le sigue el quinto paso, un paso muy curativo por el cual admitimos ante nosotros mismos, ante Dios, y ante los otros seres humano la naturaleza exacta de nuestros propios defectos. Este paso cambia el campo de la energía y elimina la carga negativa de él. Quitándonos la negatividad no hemos cambiado la historia, pero la forma en que la llevamos sí ha cambiado, haciendo inoperante lo que antes tenía la capacidad de corroernos y destruirnos. Bill Wilson, el fundador de AA, solía decir que la actitud correcta sobre el pasado es un lamento decente, lo cual es muy diferente al odio a uno mismo, la vergüenza, o el revolcarse en la culpa. En lugar de eso, uno lo lleva al corazón. Bill solía decir que AA es un lenguaje del corazón y para el corazón, que cura con su humor, aceptación, ligereza, y voluntad de sanar el pasado.

La curación se produce en el quinto pasos y se expresa en la restitución de los pasos del seis al nueve, que son realmente pasos reparadores. En esos pasos, la persona asume la responsabilidad de hacer algo en el mundo para reparar cualquier daño que sea reparable y arreglar todo lo que sea posible arreglar, por lo que no es sólo un ejercicio intelectual mental. Se convierte en real y alivia la culpa de lo que uno ha hecho en el pasado. Sobre la base de las propias habilidades, uno le da la vuelta al mundo y trata de reparar los daños que se han hecho en la medida en que son reparables.

El paso diez dice luego que tomes la responsabilidad del contenido de la propia conciencia y que tengas la voluntad de limpiarla, esto entonces se convierte en una forma de vida en base a lo cotidiano. El inventario diario hace notar aquello que carece de integridad, lo que uno podría haber hecho mejor, y donde uno podría haber sido más amable. El paso diez es el de adueñarse de la responsabilidad del proceso de progreso espiritual y comprometerse con él como forma de vida.

El paso once es interesante porque te dice que si uno ha hecho bien los pasos uno al diez, volverá a conectar con algo que buscaba en primer lugar a través de las drogas y el alcohol. Dice que la oración y la meditación aumentará el contacto de la conciencia con Dios, como se Le entienda, pidiendo solamente conocer Su voluntad y el poder para llevarla a cabo.

El paso once no nos dice: "Empecemos"; nos dice que el contacto consciente ya ha ocurrido. Esto ocurre a través de la entrega interior y el compromiso honesto con la amorosidad y el Ser como estilo de vida. Uno se conecta con Dios a través del corazón, aquello que es Divino, aquello que es Dios, y aquello que es amor es todo siempre la misma cosa. Por el compromiso con el amor como estilo de vida, como una forma de estar en el mundo en la medida de nuestras posibilidades, nos reconectamos con algo que es sólido, una experiencia interior alegre que es similar a lo que buscábamos a través del alcohol y las drogas en el primer lugar.

El paso doce revela de lo que trata todo el proceso adictivo y cuál es su naturaleza en el campo de la conciencia. El paso doce dice que haber tenido un despertar espiritual como resultado de los pasos dados y tomar conciencia es el resultado de toda la experiencia adictiva. Uno tiene ahora la capacidad de llevar este mensaje a los demás y expresarlo en toda su vida.

El duodécimo paso nos dice que todo el propósito del proceso adictivo fue despertarnos y movernos de un nivel de conciencia a otro; para pasar de estar dormidos e inconscientes a estar despiertos, conscientes, receptivos y responsables; para pasar de ser inconscientes, irresponsables, y víctimas indefensas de ser dueños de nosotros mismos como seres espiritualmente responsables de la felicidad en nuestra vida.

Esto impide situar la fuente de la felicidad fuera de nosotros mismos. En su lugar, uno se da cuenta de que la fuente de la felicidad es la misma que la fuente de la vida y llega al adueñarse de uno mismo como persona consciente espiritualmente.

Hay ahora un contexto diferente en el que sostener todo el movimiento del proceso adictivo, del incremento de la conciencia y la consciencia, de manera que el alcoholismo y las drogas luego requieren que la persona se vuelva más despierta y consciente a fin de sobrevivir. Estas enfermedades son cada vez más fatales, y la única manera de recuperarse de ellas es llegar a ser progresivamente más perceptivo espiritualmente y más consciente. La vida misma depende de la toma de conciencia a través de las principales auto-confrontaciones con algo que el Ser superior escogido para forzarnos a crecer dado que no hay vuelta atrás. Las únicas opciones son entregar nuestra voluntad a Dios o volvernos locos y morir. No hay reprogramación de las células del cerebro una vez se han programado. No hay suficiente espacio en la cuerda floja para dar la vuelta y cambiar de opinión. Una vez que uno está en el proceso de la adicción alcohólica, no hay vuelta atrás. Sólo hay la confrontación de apoderarse de la verdad sobre el yo de uno. La recuperación depende de la aceptación de ese proceso, moviéndose con alegría en él, y siendo agradecidos.

Ahora se entiende por qué los oradores de las reuniones de AA dicen que están agradecidos de ser alcohólicos. Para el recién llegado, este hecho, suena como una locura. ¿Agradecidos? ¿Cómo puede uno estar agradecido de haberse convertido en adicto o alcohólico? Porque eso te ha obligado a crecer y volverte consciente. Te obligó a tomar consciencia y por tanto



agradeces el proceso. Al principio uno se resiente y resiste, pero luego realmente aceptas y estás conforme con él. Empiezas a amar y experimentar alegría y finalmente alcanzas ese estado llamado serenidad.

Hay la convicción interior de que este era tu destino, -la forma de hacerlo, y la forma que fue elegida-, lo que deriva en la consciencia de que uno nunca podría haber alcanzado esta gran comprensión de ninguna otra manera. Algunas personas simplemente tienen que experimentarlo de esta forma. El ego ha de tocar fondo a fin de entregarse y encontrar a Dios. Para aquellos que lo hacen, una gran gratitud surge de ello, junto con una mayor comprensión de la naturaleza de la conciencia misma. Aquellos que se entregan a Dios reciben los dones de Dios.

## **CAPITULO 14**

### **El Cáncer**

*La traducción del capítulo está dedicada a quienes se estén tratando de un cáncer y a sus familias. Y a los que ya no necesitan ningún tratamiento.*

Hasta ahora, hemos estado hablando acerca de la utilización de las leyes básicas de la mente y la conciencia cuando nos acercábamos a enfermedades tales como las cardíacas, la depresión, el alcoholismo y la drogadicción. Todas estas son graves enfrentamientos que nos obligan a cambiar nuestra visión de la realidad y lo que realmente es. Esta información está dirigida especialmente a los pacientes con cáncer, las familias de las personas con cáncer, las personas que temen que podrían tener cáncer, y las personas que están en tratamiento de cáncer.

Vamos a presentar el enfoque holístico de curación y de nuevo tendremos que hablar del cuerpo, la mente y el espíritu. No estamos diciendo que el tratamiento tenga que ser tradicional o alternativo, sino que estamos diciendo que debe incluir ambos, porque la verdadera curación requiere de una dimensión más amplia, que incluya los aspectos físicos, mentales y espirituales, teniendo en cuenta las inherentes limitaciones humanas.

Todos los pacientes o personas que he conocido que se han recuperado de estas enfermedades crónicas y muy graves (muchos de los cuales fueron considerados sin esperanza por sus médicos y la comunidad médica) lo han hecho mediante la exploración de una mayor definición de la verdad o de la realidad de lo que son, y al explorar ese campo del conocimiento humano llamado “espiritual”.

¿Cuál es la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu? No es sólo un eslogan, sino algo real que podemos trabajar en la vida cotidiana y ver resultados reales. Esos amigos que van por ahí, se han recuperado de todas estas enfermedades mortales y son evidencias vivas de que podemos recuperarnos de casi cualquier enfermedad conocida por la humanidad.

Como compartí en los capítulos anteriores, he tenido una serie de enfermedades crónicas, intratables. A pesar de que se pudieron tratar (algunos de los síntomas se controlaron), las enfermedades no mejoraron. De hecho, empeoraron progresivamente. A pesar del tratamiento médico tradicional, que no consistió más que en mantener estables unos pocos y perder otros. Fue a través de la exploración de una dimensión mayor, el campo llamado de la conciencia y cómo se relacionan para la auto-sanación que se produjo la recuperación de todas estas enfermedades.

Una vez tuve gota y un alto nivel de ácido úrico. Después me enteré de que el cuerpo sólo hace lo que se mantiene en la mente y comencé a cambiar lo que mantenía en la mente, y entonces la química del cuerpo empezó a cambiar. Aprendí que todos los átomos, células, elementos, electrones, y todo lo que hace el cuerpo es influido por la conciencia. Esta comprensión es muy importante en el acercamiento que utilizaremos para el tratamiento del cáncer.

La relación entre cuerpo, mente y espíritu es que el cuerpo refleja lo que se mantiene en la mente, que a su vez refleja la posición espiritual de uno. Es necesario saber donde tiene lugar toda la experiencia humana porque si nos dirigimos a ese nivel, estaremos abordando el nivel más poderosos. Si lo físico es consecuencia de lo mental y lo mental es consecuencia de lo espiritual, entonces tenemos que abordarlo en el área llamada conciencia. Clínicamente, esto es cierto. Las personas que se dirigen al nivel de la propia conciencia, podrían incluso testificar transformaciones en su cuerpo sin ser tratado el cuerpo directamente con algún acercamiento médico.

Necesitamos saber donde la experiencia se experimenta y dejar de lado algunas de las ilusiones comunes que la gente no tiene en cuenta simplemente porque no han estudiado el asunto. Repetiremos el proceso básico: El cuerpo en si es incapaz de experimentarse a sí mismo. Por ejemplo, las manos no pueden experimentarse a si mismas, su existencia, su posición en el espacio, o incluso las sensaciones. Ellas no tienen capacidad para hacerlo. Esto se debe a algo más grande que el cuerpo físico, a la que llamamos mente. Todas las cosas físicas que recorren el cuerpo, incluyendo las sensaciones, se experimentan en la dimensión mayor llamada mente. Es en la mente donde la experiencia del cuerpo se lleva a cabo.

Curiosamente, sin embargo, la mente en si no tiene la capacidad para experimentarse a sí misma. Un pensamiento es una forma de energía y no tiene la capacidad para experimentar su propio pensar. Un sentimiento no tiene la capacidad de experimentar su propio sentir, y una emoción no puede ser experimentada exclusivamente a través de la propia mente. A su vez, se lleva a cabo dentro de un campo de energía que es mayor que la mente, la de la propia conciencia, que no tiene dimensión, limitación, o forma.

Debido a la conciencia, somos conscientes de lo que pasa en la mente. Incluso la conciencia en si no es suficiente. El interior del campo de energía de la conciencia es de una frecuencia de vibración muy alta, análoga a la propia luz, llamada consciencia. De la consciencia surge el conocimiento interior de lo que está pasando en la conciencia, que informa de lo que está pasando en la mente, y que, a su vez, informa de lo que está pasando en el cuerpo físico. Podemos ver que el cuerpo físico está varios niveles por debajo de lo que es más real y por tanto, más poderoso. Encontramos que la energía del pensamiento es mucho más poderosa que los niveles de energía del cuerpo físico.

En los capítulos anteriores, hemos descrito una serie de técnicas que pueden llevar a cabo la auto-sanación. Al discutir la naturaleza de la propia conciencia, crearemos un contexto propio y así las modalidades de auto-sanación que se describen más adelante comenzarán a tener sentido.

En primer lugar, tenemos que aprender cómo llevar y pensar en la experiencia de tener una enfermedad tan grave como el cáncer. Hay dos maneras de hacerlo. Podemos irnos hacia arriba o podemos irnos hacia abajo. Cualquier tipo de confrontación, como la muerte de un familiar, cualquier tipo de enfermedad grave o un revés en la vida de una persona representa una elección. Podemos caer hasta sentir lástima de nosotros mismos como víctimas. Podemos caer en la autocompasión, la depresión y la desesperación, o podemos verlo como un reto y una oportunidad.

Estos enfrentamientos surgen repetidamente en nuestras vidas hasta que aprovechemos la oportunidad y nos damos cuenta de que son un trampolín para una mayor consciencia. ¿Por qué es esto así? Es debido a que los acontecimientos comunes de la vida no tienen suficiente poder o energía. Se necesita la máxima presión para que la gente deje su camino y comience a cuestionar la realidad de todas las cosas que han creído hasta el momento. La mente normalmente no llevará a cabo el gasto de energía de reorientarse para conseguir un nuevo punto de vista diferente sobre la vida y su resultado a menos que deba hacerlo. Como consecuencia, este crecimiento necesario sólo ocurrirá normalmente cuando estamos frente a una gran confrontación.

La primera cosa a entender sobre el cáncer u otra enfermedad grave es que el propósito de esta gran confrontación es que podamos crecer, y crecer rápidamente, tan rápidamente como podamos, ya que tenemos un cierto límite de tiempo en las enfermedades terminales. Las cosas que la mente diga que son fatales o terminales llegarán a ser fatales y terminales debido al poder de la mente. Si la mente piensa que una enfermedad es fatal y terminal, así lo será, siempre sujeto, sin embargo, al destino kármico. Esto ilustra el poder de los sistemas de creencias.

El mensaje más importante es que no has de sucumbir o ser víctima de ninguna enfermedad. Cuento entre mis amigos a muchas personas que han conquistado casi todas las enfermedades conocidas por la humanidad hasta el momento. La única razón por la que puedo escribir de estas cosas hoy en día es porque hice exactamente lo mismo en mi vida personal. Si no lo hubiera hecho, hubiera tenido hemorragias hasta morir de una variedad de enfermedades, todas las cuales remitieron.

La perfección que se mantiene en la mente, luego se refleja en la progresiva perfección del cuerpo y su desapego de la enfermedad. Tenemos que entender que el propio cuerpo expresa lo que se lleva a cabo en la conciencia. Es simplemente una expresión de la mente y un reflector de lo que mantenemos, consciente o inconscientemente. Una persona puede mirar hacia atrás en su mente y decir: “Bueno, no recuerdo haber pensado en tal cosa.” Si uno no recuerda haber pensado sobre algo, todo lo que tiene que hacer es mirar a ver si está en su vida. Pudo tener su origen en la conciencia colectiva de la humanidad, o pudo haber sido programado en silencio, incluso por un anuncio de televisión.

Para ayudar a crear un contexto diferente y una forma de ver la vida y la experiencia, volveremos a consultar el Mapa de la Conciencia a partir del cual podemos entender todos los principios de la auto-sanación. En este punto, podemos darnos cuenta de que no somos las mismas personas que éramos cuando vimos el Mapa por primera vez. Cada vez que volvemos sobre él, es algo así como “un tren de mercancías del aprendizaje”. Lo aprendemos al sernos familiar. El hemisferio izquierdo es lineal y lógico, y aprende las cosas de forma secuencial, poco a poco. El hemisferio derecho da vueltas sobre una situación, y básicamente por la exposición repetida y la familiaridad comprende todo el asunto.

Vamos a exponer fenómenos que están en el subconsciente, en algún lugar de la periferia de la mente, fenómenos que en realidad ya conocemos. Vamos a unirlos y sincronizarlos en una forma útil.

Al referirse al Mapa de la Conciencia, que representa el ego humano, el yo con “y” minúscula que las personas refieren cuando dicen “I” (NT: en inglés yo se expresa con la letra en mayúscula I, de ahí la aclaración del autor), “lo mío” o “yo mismo”. El yo es el conjunto de conceptos, impresiones, opiniones, sentimientos (conscientes e inconscientes), la totalidad de lo que constituye lo que la persona ve cuando dicen, “Yo”, “lo mío” o “yo mismo”.

Se Muestra en el Mapa los diferentes niveles de energía, o conciencia, partiendo de los más bajos y subiendo a los más alto. Todos ellos han sido calibrados a través de la investigación que hemos realizado. Primero busquemos la dirección del campo de energía. Los campos hasta el Coraje y por debajo, indica que son destructivos y no son compatibles con la vida.

Los niveles del Coraje hacia arriba muestran que la energía aumenta. El Amor está cerca de la parte superior de la Escala y, en cambio, la Culpa y el auto- odio se encuentran en la parte inferior. Entender los campos de energía, su poder relativo, y si son constructivos o destructivos, es muy útil. Por ejemplo, en el tratamiento médico, mantenemos el medicamento en la mano y hacemos que alguien pruebe nuestra fuerza muscular para ver si el medicamento es bueno para nosotros o no. Si el medicamento no es beneficioso, el brazo se debilitará; y si es bueno para nosotros, nuestro brazo se fortalecerá. Esta es una forma de averiguar si un tratamiento prescrito será de utilidad.

Es necesario estudiar los campos de energía, ya que están infinitamente relacionados con el cáncer y la investigación del cáncer. Todos son muy importantes porque el cuerpo, la mente y el espíritu son en realidad expresiones de la conciencia. Por lo tanto, si hay un campo de energía negativo, es destructivo en todos los aspectos de uno, hasta el nivel bioquímico. Todo lo que tenemos que hacer es mirar el Mapa y ver que emoción está involucrada con el fin de saber cuál es nuestro campo de energía. En el estudio de la auto-compasión, por ejemplo, podemos ver que estamos en un campo de energía negativa que calibra a 50, el cual es muy débil comparado con el amor a 500.

Podemos ver que es muy importante dejar de lado la energía negativa y los pensamientos negativos. La energía negativa de las sensaciones o pensamientos se transmite al sistema de energía de la acupuntura del cuerpo a través de doce meridianos y se traslada directamente a los órganos del cuerpo y las células. Si odiamos a alguien, las células del cuerpo consiguen energía de odio. La ira tiene la capacidad de cambiar el campo de energía dentro del propio cuerpo, así como el poder de cambiar realmente la programación fisiológica en el organismo.

La mente tiene un enorme poder sobre todos los aspectos de las funciones del cuerpo, hasta la más pequeña molécula y átomo. Se ha descubierto que cada átomo y cada molécula en el cuerpo se ve influenciada por los niveles de conciencia y las creencias. Cada intercambio fisiológico y químico que se produce en el cuerpo es el resultado de un anteproyecto en la conciencia. Todos ellos se pueden cambiar al cambiar la conciencia.

La respuesta al placebo es un ejemplo del poder de la mente sobre el cuerpo. Las investigaciones realizadas durante las últimas décadas han demostrado que aproximadamente un tercio de los pacientes mejoran o se recuperan cuando creen que una píldora en particular es curativa. Es por eso que muchos remedios inertes (remedios dudosos) se siguen vendiendo al

público ya que al menos un treinta y tres por ciento de las personas darán testimonio de una experiencia beneficiosa. También es fácil observar el efecto “nocebo” por el cual un sistema de creencias negativas pueden resultar en efectos adversos. Ese es el mecanismo por el cual alrededor de un tercio de los pacientes puede reportar efectos secundarios de la misma medicación de la que se reportaron respuestas positivas con buenos efectos. Pastillas simplemente de azúcar derivarán en muchas afirmaciones de que dieron dolor de cabeza, náuseas, indigestión, mareos, insomnio, somnolencia, y más. Luego existe el tercio de pacientes que son refractarios y no informan de los beneficios ni de los efectos secundarios. Así surge el viejo adagio de la práctica clínica en el que un tercio se recupera, un tercio empeora, y un tercio sigue estando igual sin importar lo que haga el médico. Como ya se mencionó, el poder de las creencias es más dramáticamente demostrado por la hipnosis en la que las enfermedades o los síntomas pueden fácilmente traerse sólo por la sugestión.

La información presentada es compartida no sólo por la experiencia clínica, sino también por la experiencia de amigos y socios, así como de la experiencia personal de mi propia salud física. Vi la química de mi cuerpo literalmente cambiar a medida que empecé a cambiar lo que mantenía respecto a mi mente y a la conciencia. El principio básico esencial para la curación de todas las enfermedades, no importa cuales sean, es que *estamos principalmente sujetos solamente a lo que mantenemos en la mente.*

Es el sistemas de creencias de la mente el que da el poder a lo que posteriormente se manifiesta en mundo físico. El cuerpo físico es una expresión de lo que hemos heredado, además de lo que hemos estado manteniendo en la mente, consciente o inconscientemente. La gente a menudo dirá que no recuerda mantener tal pensamiento; sin embargo, existe lo que el Dr. Carl Jung llamó “la conciencia colectiva” que mantiene la forma del pensamiento. Inconscientemente lo adquirimos en él y le da energía a un sistema de creencias negativas sin siquiera recordarlo o ser conscientes de ello (por ejemplo, a través de los medios de comunicación).

Con el cáncer, la energía emocional ha sido dada por la mentalidad popular –todos los miedos asociado con el, todas las connotaciones negativas, y todos los pensamientos formados. Por tanto, le tenemos miedo, lo cual es un campo de energía negativa. Si estamos manteniendo un montón de miedos inconscientes, ahora se abre la puerta para traer a nuestra mente inconsciente aquellas cosas a las que tenemos miedo, incluyendo el cáncer. Sin ni siquiera haber creído que somos susceptibles al cáncer, podemos descubrir, como está ocurriendo en el cuerpo, que, sin saberlo, hemos adquirido este sistema de creencias colectivas en términos de formas de pensamiento.

Al mirar más a fondo estos campos de energía, podemos ver que el campo de energía llamado Culpa está en el fondo del Mapa y calibra 30. La emoción que acompaña a la Culpa es el auto-odio. Una gran parte de la investigación sobre la importancia psicológica y psicosomática del cáncer ha revelado que a menudo hay una buena cantidad de auto-odio inconsciente, auto-condenación, y la falta de aceptación de la propia condición humana a un nivel profundo.

Hay una diferencia entre el tratamiento, la curación y la sanación. Es posible tratar una enfermedad y sus síntomas con el fin de lograr una

mejoría, o la capacidad de vivir con la enfermedad. Como se mencionó anteriormente, durante muchos años he tenido migrañas, úlceras duodenales, gota, hipoglucemia, problemas circulatorios, enfermedad de Raynaud, enfermedad de Graves, diverticulitis, y otras, tal como describí en otro lugar. Todas estas enfermedades se produjeron como resultado de los sistemas de creencias y fueron acompañados también en alguna medida por la culpa inconsciente. Hemos encontrado que la culpa inconsciente acompaña a todas las enfermedades, sin importar las que sean.

Si tenemos una enfermedad física, podemos suponer correctamente que existe culpa inconsciente. Sin el sentimiento de la culpa inconsciente, la enfermedad en realidad no puede estar presente porque lo que es destructivo y acompañado de auto- odio sólo puede operar en un campo de energía negativo. Ese es el secreto de la curación.

Una analogía es que ciertas bacterias solo crecerán en un medio de cultivo bajo ciertas condiciones, tales como una temperatura determinada, una cierta cantidad de luz, y condiciones ambientales. Si las condiciones se cambian, entonces las bacterias no pueden vivir en la placa de petri por más tiempo y desaparecerán. Por tanto, lo que es destructivo y lo que necesita el inconsciente para que su proceso de destrucción pueda continuar es sólo un campo de energía negativa que permita que la energía negativa de la destrucción tenga lugar. Esa es una pista para la curación.

En la naturaleza, la rotación de un campo de energía es decisivo. Por ejemplo, en un fármaco, el efecto químico de una molécula depende de si gira a la derecha o a la izquierda. Utilizaremos el sulfato de dextroanfetamina como ejemplo, “dextro”, significa “a la derecha”. Esta droga se llama “speed”, tiene como efectos la pérdida de peso, la sensación de alta excitabilidad, el rechinar de dientes, y finalmente, los ataques maníacos. En la levoamphetamine (“levo” significa “a la izquierda”) el sulfato no tiene esos efectos en absoluto. Es la misma molécula, pero la rotación es en sentido opuesto.

Obviamente, todo lo que necesitamos hacer para sanarnos a nosotros mismos es pasar del campo de energía negativa a uno positivo. La auto-curación es realmente así de simple. Equivale a cambiar el campo de energía predominante dentro de nuestra conciencia de lo negativo a lo positivo. La pregunta que surge es, ¿cómo hacemos eso?

Ahora que somos conscientes de la física, la ciencia, la metafísica, y la verdad emocional de ello, junto con el punto de vista médico, psiquiátrico, y holístico, podemos entender por qué deberíamos dejar de lado esas emociones. El propósito no es el de convertirse en una persona “santurrón”, sino porque aferrarse a ellas es potencialmente destructivo o incluso letal.

Hemos mencionado anteriormente el método de la prueba muscular. Con este proceso, podemos poner a prueba la fuerza de cualquiera, lo que demuestra que cuando se mantienen pensamientos negativos en la mente, ellos se debilitan. Cuando se debilitan, significa que hay un deterioro del sistema de la acupuntura, el cual se conecta a varios órganos del cuerpo. También hay cambios en los patrones químicos y reproductivos de las células.

La única posibilidad para curar cualquier cosa es salir del campo de energía negativa y entrar en uno positivo. El poder de curación aumenta con una mayor y más energía positiva. Ese es el porque los enfoques holísticos

han funcionado donde la ciencia médica no ha sido capaz de efectuar una cura. Sin tener el beneficio de este conocimiento, habría muerto hace muchos años de una enfermedad digestiva grave que revirtió justo antes del momento de morir. Es esencial comprender que dejar ir la culpa es crucial para la recuperación de cualquier enfermedad grave, especialmente el cáncer, donde la culpa, la falta de autoestima, y la presencia de auto-odio y miedo tienen una influencia tan dominante.

El siguiente campo de energía por encima de este (que se acompaña por de desesperanza y la desesperación) se denomina Apatía, en el campo de energía de 50. Se tiene un punto de vista desesperado del mundo en este nivel que le sobreexpone a uno a la autocompasión y a la desesperación. Uno se convierte en una víctima del campo de energía que favorece la progresión del cáncer.

El campo por encima de este es el Sufrimiento. Cuando las personas obtienen un diagnóstico, sobre todo si son jóvenes, naturalmente, se preguntan: “¿Por qué yo?” Ellos se lamentan y entran en una sensación de pérdida y desesperanza. El mundo y la vida ahora empieza a parecer triste, y se convierten en víctimas de este campo de energía. Lo de “Campo de Energía” se repite porque es importante ver nuestra propia inocencia en este asunto. Es debido a esa inocencia que nos permitimos a nosotros mismos ser dirigidos hacia este campo de energía.

La etapa por encima del Sufrimiento es el Miedo, que es también muy frecuente en los pacientes que desarrollan cáncer. El Miedo, con su energía muy negativa, tiene más poder ahora en un campo de energía de 100. El mundo y la vida tiene un aspecto aterrador en este campo, y Dios empieza a verse punitivo. ¿Qué clase de Dios que nos da un cáncer? El proceso de la vida en sí comienza a sentirse desinflado. La persona tiene la tentación de volverse desanimada, sin energía, cede a lo destructivo, e inconscientemente avanza la enfermedad.

Tenemos la opción de desear algo mejor para nosotros que ser víctimas. Todas las personas que conozco que se han recuperado de enfermedades graves no se conformaron con ser víctimas. Todos ellos comenzaron a desear algo mejor para sí mismos. Pensaron que debía haber algo mejor, por lo que comenzaron a investigar y buscar más allá del modelo médico tradicional. Empezaron a decir: “Bien, doctor, ¿es esto todo lo que tiene para ofrecer? Se va a necesitar más que eso para curarlo.”

De su deseo e ira, comenzaron a preguntarse: “¿Hay algo más que me pueda curar?” Esto demuestra que los campos de energía de estas emociones pueden ser utilizados de una forma constructiva. La respuesta a su pregunta es, por supuesto, “Sí”. Empezaron a sentirse orgullosos y ahora pasan a un punto decisivo denominado Coraje, que está en el campo de energía de 200 y tiene una energía muchas veces mayor que el Miedo. Y más importante aún, la dirección del campo de energía ha cambiado de negativo a neutro.

El campo energético que rodea el cuerpo humano es como una antena, y cuando está en sintonía con lo negativo, atrae hacia sí lo que es destructivo. El cuerpo, estando en línea con ese campo de energía destructiva, es golpeado por el. Debido a que lo negativo y destructivo golpea el cuerpo y se expresa a través del cuerpo, en este caso como cáncer, nos volvemos conscientes del hecho de que algún error está involucrado. Se nos



ocurre empezar a buscar y ver dónde está. Tal vez el error está en la forma en la que hemos estado llevando la vida y nuestros sistemas de creencias, y en la manera en que pensamos acerca de nosotros mismos.

En el nivel del Coraje, comenzamos a tener una mente abierta. Nuestra visión del mundo empieza a cambiar, y nos movemos a un mundo de oportunidades donde las puertas comienzan a abrirse. Antes de esto, la mente estaba cerrada. Se cree que sabe la respuesta, pero una vez que tenemos el coraje, la mente comienza a abrirse y dice: “Apostaría a que hay respuestas que ni siquiera conozco. De hecho, ni siquiera se las preguntas correctas a hacer. “En el momento en que empezamos a abrirnos, nos fortalecemos y tenemos el valor de tener una mente abierta. En el nivel 200, tenemos la capacidad de enfrentar la verdad y empezamos a tomar la responsabilidad de ello.

Las víctimas no asumen la responsabilidad y en vez de eso dicen: “Bueno, ya sabes, la razón por la que tengo esto se debe a las bacterias”, o “La razón por la que tengo esto es un virus”, o “La razón por la que tengo esto se debe a de las células cancerosas”. Siempre es algo externo a ellos y sus conciencias por lo que se convierten en víctimas de ello. Cuando abrimos nuestras mentes, podemos alcanzar a ver que podíamos haber tenido algo que hacer al respecto, y que lo que está sucediendo en nuestra vida está relacionado con algo que hemos estado manteniendo en la mente, a menudo inconscientemente.

El campo de energía justo por encima del Coraje se llama Neutral. En este nivel, la flecha va hacia arriba, y el campo de energía se ha incrementado hasta el 250. El estado emocional es llamado desapego, o no-apego. Uno experimenta la conformidad con la vida y una nueva y mayor libertad, incluso en situaciones graves, porque todos los acontecimientos llaman a la misma necesidad de enfrentarse a la verdad dentro de uno mismo y determinar cuál es la posición a adoptar, incluyendo el fatalismo.

El fatalismo era una idea que teníamos en el servicio militar durante la Segunda Guerra Mundial sobre las balas -si estaban destinadas a nosotros, tenían nuestro nombre, así que no tenía sentido tener miedo a las balas, porque si no tenían nuestra nombre, no nos iban a dar de ninguna manera. Se puede expresar como “karma”. Lo que sea lo dirá el destino. El karma es la forma en la que se supone al ser, por lo que la posición fatalista nos da una cierta paz mental; estamos desapegados. Cuando las personas con cáncer llegan a ese punto, dicen, “Bueno, mira. Si sobrevivo, sobrevivo, y si no, no. Ya sabes lo que quiero decir. Lo estoy haciendo lo mejor que puedo. Si lo consigo, lo consigo. Si no lo hago, no lo hago, y estoy preparado para ir en ambas direcciones” (es decir, resignado a la voluntad de Dios -del polvo surgimos y a el regresamos). Aceptamos el hecho de que el protoplasma es intrínsecamente temporal.

Lo que es sin duda una posición mucho más cómoda que la de estar Sufriendo por ello, o la autocompasión, la ira, el resentimiento, la arrogancia, o la negación. Las personas también pueden negar que tienen cáncer. Ellas se animarán con el pensamiento de haberse curado sin haber hecho el trabajo necesario para llevarlo a cabo como una realidad en su vida. Es una especie de pensamiento mágico.

Cuando nos alzamos por encima de la voluntad y una vista agradable del mundo en la que vemos la vida como un reto y esperanzados,

descubrimos: “Sí, hay respuestas. Sí, hay un montón de gente caminando por ahí que han tenido enfermedades terminales, incluso fatales (sin esperanza) de todo tipo, incluyendo el cáncer”.

En esta situación, hemos introducido la intención de crear nuestro poder, para probar nuestro poder, incluyendo la aceptación del hecho de que sí, podemos dejar de lado esta enfermedad, y sí, hay modalidades de curación. Este es un mundo armonioso en el que hay montones de personas que se han recuperado de esta enfermedad y están muy contentos de compartir con nosotros la verdad de que se han recuperado. Esto se debe a que han experimentado a Dios como ser misericordioso.

Las personas en los campos de energía de la parte inferior del Mapa de la Conciencia con frecuencia conciben a Dios como castigador, o no creen en Dios. Ellos creen en el auto- castigo de una forma u otra, o en el dolor y el sufrimiento.

La sensación adecuada y confiada de que sí, que hay una respuesta, inicia la transformación de la conciencia. Nos motiva hacia la voluntad de volvernos al campo de energía llamado Amor. Este es un nivel crucial porque el campo de energía del Amor es el que cura, como se ejemplifica en todas aquellas organizaciones que son famosas por su capacidad de curar, tales como Alcohólicos Anónimo, Un Curso de Milagros, los grupos de recuperación basados en la fe, y otros.

Hay también remisiones espontáneas y recuperaciones de casi cada enfermedad sin esperanza, progresiva, crónica e intratable para la que no existe una cura científica, y para la cual la medicina ha admitido que no existe cura. Sabemos que hay millones de personas caminando por ahí que se han recuperado totalmente de una enfermedad como el alcoholismo solos. De hecho, sus vidas fueron transformadas porque la aflicción fue usada como un trampolín para una mayor conciencia, una mayor consciencia, y como una forma de motivarse al compromiso de lo que es amar, ya que su naturaleza es el amor incondicional. No es el amor condicionado de “te amaré si haces esto o aquello” Al avanzar en el amor incondicional se inicia un proceso llamado revelación, que inicia la liberación de ciertas sustancias químicas llamadas endorfinas en la mente y el cerebro.

Todos estos campos de energía tienen en la mente y el cerebro cambios concomitantes en las encimas. Hay cambios en los neurotransmisores, una liberación y apertura de amplias zonas de neuronas. Por lo tanto, la persona avanza en el campo de la energía curativa del amor y tiene a su alcance la utilización de millones y millones de neuronas que la gente en un estado emocional negativo no tiene a su disposición. (Véase el Gráfico de la función cerebral y la fisiología, Sección II de *Trascendiendo los Niveles de Conciencia*) Hay recursos. Al avanzar en el campo de energía del Amor Incondicional entonces se inicia el proceso de curación. Encontramos que la curación se produce en un campo de energía que calibra alrededor de 540, que es el campo de energía del corazón.

¿Cómo podemos llevar a cabo la auto-sanación? Hemos de dejar de lado una serie de cosas, la primera ser inconscientemente culpables. Hemos de descubrir la manera de averiguar de que nos sentimos culpables, por lo que iniciamos un proceso de auto- cuestionamiento. Las personas tienen miedo cuando hacen esto. Dicen: “Bueno, si me pongo a abrir la caja de

Pandora, voy a ser inundado por toda la negatividad y la culpa que he deprimido, reprimido y expulsado del consciente toda mi vida.”

Es evidente que necesitamos algún tipo de herramienta, una especie de manera práctica para procesar estas cosas a medida que surgen. Para empezar, necesitamos un contexto, una manera en la cual llevar a cabo todo lo que venga de este proceso de auto-investigación que es la realización de lo que ha sido la base de toda nuestra conducta durante toda la vida. Dentro del contexto apropiado para llevar a cabo los descubrimientos a medida que surjan, la culpa es automáticamente eliminada por un mayor entendimiento que se traduce en el perdón para nosotros mismos y los demás

Tenemos que darnos cuenta de que hemos cometido exactamente un “pecado” a lo largo de nuestras vidas, y es el mismo “pecado” una y otra vez. El “pecado” es que todo lo que hemos hecho (nuestras intenciones y propósitos) fue consecuente con el pensamiento ingenuo y básicamente inocente, de que traería la felicidad. Es muy importante saber esto y darse cuenta de que lo que hicimos en su momento fue porque pensamos que era necesario para nuestra supervivencia, y que nuestra supervivencia era necesaria para nuestra felicidad.

Querer la felicidad es la base de todas las emociones humanas, ¿no? De hecho, la premisa básica, la ilusión más básica y primitiva de todas, es que el cuerpo es el origen de nuestra felicidad. Por lo tanto, el miedo a la muerte es real: “Si pierdo el cuerpo, voy a perder la fuente de la felicidad. Voy a perder la conciencia misma.”

Las personas que son espiritualmente conscientes ya no identifican su realidad solo como cuerpo físico. Si somos conciencia o conciencia en sí misma (de la que proviene el saber interior de lo que sucede en la mente y el cuerpo), entonces el cuerpo es el nivel más bajo de la escalera. Necesitamos dejar de lado las emociones negativas y cesar la represión y el reprimirlas. La herramienta para hacerlo es dejar de resistirse a ellas a medida que surjan a nuestra conciencia.

Es importante mantener a la vista el hecho de que la conciencia en sí misma es básicamente inocente. La naturaleza de la conciencia es la inocencia del niño. ¿Cómo empezamos a creer las cosas que hicimos a medida que nos hicimos mayores? Nos fijamos en el niño y vemos lo inocente y confiado que es; carece por completo de astucia. Sabemos que sus motivaciones son puras, por lo menos en nuestra comprensión de la pureza.

Esta inocencia primaria se convierte en la conciencia del adulto, porque los programas que el niño adquiere son programables en realidad debido a la naturaleza misma de la inocencia en sí. Porque el niño es inocente y confiado, empieza a adquirir y creer todo lo que escucha, incluyendo todos los pensamientos que más adelante se expresan como cáncer -los pensamientos que tienen que ver con la auto-condenación y el miedo, y todos los pensamientos de rechazo de uno mismo por las diversas expresiones de las limitaciones de lo humano.

Para curar el cáncer, necesitamos la voluntad de sanarnos por medio de la compasión, que proviene de nuestro mayor y más elevado Ser. Entendemos que por la inocencia, todas estas debilidades salieron del sistema de creencias que se expresaron en la vida cotidiana como la idea de que si hacemos esto o teníamos aquello, entonces seríamos felices. El

Sufrimiento o la pérdida nos afectó porque pensamos que esas cosas iban a ser fuente de felicidad, y estamos lamentando que las vimos como ese origen. Nos enfadamos porque algún obstáculo se interpuso entre nosotros y nuestras intenciones, lo que queremos, y lo que consideramos que es la fuente de nuestra felicidad. La ira luego deriva en algo más que culpa.

Refiriéndose de nuevo al Mapa de la Conciencia, podemos preguntar: “¿Cuál es la ilusión, mantuvimos en la conciencia lo que ahora se expresa en forma de cáncer?” Todos esos niveles del Coraje hacia abajo llevan al campo de energía negativa en la que el cáncer puede crecer. La ilusión es que todos pensamos que el origen de la felicidad es algo exterior a nosotros, que algo fuera de nosotros tiene el poder de hacernos felices. Sin embargo, en el momento en que entregamos nuestro poder y lo proyectamos fuera de nosotros mismos, estamos en un campo de energía negativa y nos etiquetamos como víctimas.

Un propósito inconsciente del ego es probar que somos víctimas, y la prueba del cáncer es si vamos o no a seguir de acuerdo con esto y adquirirlo como lo hacen muchas personas en el mundo. El ego estaría de acuerdo aunque nos cueste la vida, renunciar a la posición de que es la víctima inocente y el perpetrador es algo que está fuera de lugar. (Este es el paradigma central de la victimiología.)

Una vez que vemos nuestra propia verdadera inocencia, no necesitamos la pseudoinocencia de víctima porque ya no hay víctima. Sólo existe un sistema de creencias en primer lugar que hemos escogido en nuestra inocencia.

El pensamiento, por ejemplo, de que el éxito nos traerá la felicidad es probablemente el sistema de creencias más notorio. Como muchos hombres de negocios de mediana edad que han tenido éxito saben, lo que obtienen de su éxito es dolor de cabeza diario y cansancio, una serie de demandas, y algunas codicias y la envidia de sus colegas. Se dicen a sí mismos, “¿Dónde está toda la felicidad que el éxito se suponía que me traería? Sí, me ha traído algunos placeres, como un buen coche, ropa bonita, una dedicación agradable, y una casa bonita. “Pero esas cosas no son la felicidad.

El éxito en el mundo no trae la felicidad. La desilusión y el sentimiento de culpa se producen como resultado de la sensación de que de repente nos vendimos, y que hemos vendido la verdad sobre nosotros mismos.

Para recuperarse del cáncer o cualquier otra enfermedad, tenemos que reconectar con nuestra inocencia intrínseca y reafirmar la verdad de lo que somos en nuestro interior, la cual no ha sido en absoluto afectada por ninguno de los acontecimientos de la vida. Tenemos que re-apropiarnos de ese nivel de conciencia del ser que está más allá de todos los acontecimientos mundanos. Algo dentro de nosotros sigue siendo el mismo, no importa lo que esté pasando en nuestra vida de experiencias. Algo permanece sin cambio. Es ese algo que nos despierta a primera hora de la mañana -antes de darnos cuenta de dónde estamos, o de qué día es hoy, o antes de que nos demos cuenta de lo que se supone que debemos hacer hoy.

Cuando nos despertamos en ese estado de conciencia, estamos mucho más cerca de la verdad de nuestro propio Ser. Nos damos cuenta de que no está en absoluto afectado y está más allá de todos los acontecimientos de la vida. Sólo cuando nuestra conciencia se reduce al

mundo del pensamiento concreto decimos: “Oh, sí, es lunes”. Y, “Oh, sí, tengo que ir” Estamos realmente dejando de ser próximos a la verdad de lo que realmente somos, que está más allá de todo eso. Volvamos a la capacidad de decidir cuál será nuestra posición sobre los acontecimientos de la vida y todas esas cosas que provocan extrema presión. Podemos volvernos víctimas de ellas, o podemos verlas como un trampolín hacia la trascendencia.

Lo primero que debe dejarse de lado es la culpa inconsciente. Un Curso de Milagros es una enseñanza del amor, el perdón, y dejar ir el miedo. Mucha gente que conozco que se han recuperado de un cáncer, la esclerosis múltiple y otras enfermedades debilitantes lo han hecho como resultado de este curso en particular o de otros similares. Todos ellos están diseñados para mostrarnos cómo cambiar nuestro punto de vista, ¿cómo dejar de lado la condena del yo y de los demás, cómo dejar de lado la culpa y el miedo, y cómo nos orientamos a la voluntad de amar, perdonar, y ser compasivos.

De ahí viene el deseo de comprender, de ahí que en la auto-sanación, necesitamos ponernos en nuestro propio regazo y convertirnos en compasivos y sanadores, porque todos tenemos al sanador en nosotros. Comenzamos ahora a sanar nuestra naturaleza humana. ¿Cómo deshacerse del ego? No se hace como con un enemigo, tratando de atacarlo, o por entrar en una posición de confrontación con él, sino en su lugar amarlo por su existencia. Literalmente, disolvemos el ego a través de la compasión, el amor y la comprensión.

Cuando miramos al interior, realmente podemos ver que cualquier cosa que hayamos hecho en nuestra vida se hizo por inocencia, y cuando nuestra intención principal es la de entender eso, se cura por la compasión. Cuando hacemos esto con otras personas y dejamos el deseo de ser críticos con nosotros mismos y los demás, entonces nuestro propio campo de energía comienza a moverse en la dirección positiva. El cáncer no puede crecer en un campo de energía positiva, sólo en uno negativo.

Al observar el Mapa de la Conciencia, podemos ver que el Amor en el nivel 500 está disponible para todos nosotros. Hay un compromiso con el amor incondicional. ¿Cuál es esa clase de amor? No estamos hablando de la emotividad al estilo de Hollywood, el sentimentalismo, el apego, la dependencia y el control mutuo de ida y vuelta. En su lugar, estamos hablando de una intención, mejor descrita como una amorosidad, que nos compromete a fomentar y apoyar toda la vida, no importa cuál sea su expresión.

La vida fluye por igual en el santo y en el criminal. La vida, la verdad, y eso que es Dios no hace juicios. La vida fluye por igual en todo. Como se dice en las escrituras, la lluvia cae por igual sobre todos. Dejar de juzgar es la lección de ese ejemplo. La vida fluye por igual en todos por los que permitimos que nuestro amor incondicional apoye la verdad de todo, incluyendo a nosotros mismos. Nuestra propia capacidad para la auto-curación depende del aceptar que “Con la ayuda de Dios, tengo el poder de tomar la decisión de atravesar el trabajo interior necesario para conseguir la curación de esta enfermedad.” Esa es la diferencia entre el tratamiento, la curación y la sanación. El tratamiento es el alivio de un síntoma, la curación es la superación de la enfermedad, pero la sanación incluye a toda la persona.

Hemos establecido nuestra intención de lograr la paz mental, ya que es el resultado final de la curación. El resultado final es la tranquilidad interior, no una indiferencia a lo que sucede en el cuerpo, sino una trascendencia del cuerpo. Ya no nos identificamos como algo físico. Nos pertenece y es parte de nosotros, pero no somos nosotros, porque nos damos cuenta que somos más que el cuerpo físico.

La curación del cáncer depende de darse cuenta de que somos los únicos que decidimos, que somos más grandes que el cuerpo físico, y que está en nuestro interior el poder de la conciencia de promover al curador interior y empezar a utilizar algunas de las técnicas de la conciencia que han sido presentadas.

Podemos preguntarnos: “¿Puedo permitirme a mí mismo ser sanado? ¿Es esto curable? ¿Que en mi interior necesita ser sanado?” Todavía no sabemos literalmente, en nuestro caso particular, lo que necesita ser sanado.

Cuando tenía diverticulitis severa que recurrió durante muchos años, terminé en el hospital y tuve que recibir transfusiones de sangre de emergencia. La última vez estuve allí a punto de expirar. Seguí estos principios generales y mejoré. No volví durante algunos años, pero de repente, algo sucedió en mi vida y tuve una recaída. Fue el peor ataque de diverticulitis que había tenido jamás. El dolor fue abrumador; los calambres, el sangrado, y todos los demás síntomas comenzaron de nuevo, esta vez con mayor intensidad, y me pregunté: “¿Cuál es el sentido de esto? ¿Por qué?” “Empecé a cuestionar lo interior, y mientras lo hacía, una técnica vino a mí para ponerme en camino, regresar y descubrir el significado exacto y preciso que yacía dentro de esta enfermedad en particular (suprimir los sentimientos negativos de culpa al tenerlos en las propias “tripas”).

Para la mayoría de nosotros, seguir las leyes generales de la curación es suficiente para lograr la recuperación de una enfermedad. Para algunos de nosotros, hay una lección muy particular o un mensaje que ofrece una determinada enfermedad. La enfermedad mejorará, pero luego algo se detendrá, o puede repetirse. El propósito de esto es traer a la conciencia que hay un mensaje específico oculto que se perdió, y hay más que aprender, lo que a menudo es consecuencia de un patrón kármico.

El mensaje para todos nosotros es que estos enfrentamientos importantes de la vida son algo que puede llevar a una gran transformación y beneficio espiritual nunca visto. El cuerpo físico es temporal, mientras que el espíritu no está sujeto al tiempo. La aceptación de esa realidad conduce a una mayor conciencia, la cual trasciende el concepto de recuperación como ganancia. Esto parece al principio paradójico, porque es la esperanza de la recuperación la que a menudo inicia el proceso de crecimiento espiritual.

Cuando la enfermedad es la motivación para el crecimiento espiritual, a menudo se inicia desde el nivel del miedo e incluye la ira y el retorno a la culpa. Con la entrega y la aceptación, estos comienzan a disminuir, y el crecimiento espiritual es valorado por su propio bien. Finalmente, con la entrega muy profunda, llega incluso un momento en el que el resistir la enfermedad también se entregó y la recuperación se eleva a Dios. Este paso también puede traer a la conciencia los conceptos y la comprensión de la naturaleza del karma, el cual es en sí mismo un estudio sutil. ¿Qué significa el término “karma” desde un punto de vista práctico? ¿Es sólo una teoría, o es una realidad verificable?.

En su más amplio sentido genérico, el karma denota la propia herencia total, física, mental y espiritual. Significa la importancia del contexto de la heredada condición humana en sí, con sus implicaciones globales y propensiones genéticas. Con la investigación de la conciencia, puede ser afirmado que la vida en sí misma no puede ser extinguida, sino sólo hacer el cambio de la expresión física a las formas de energía puras. (Esta afirmación calibra a 1.000.) Por lo tanto, la vida humana puede ser entendida como una valiosa oportunidad para trascender las limitaciones a través de la clásica disolución del karma negativo y las ventajas de adquirir karma positivo. Eso se expresa como tendencias en la que hay libertad de elección. Con la profunda entrega de la voluntad personal, se da finalmente la pérdida del miedo a la propia muerte física.

Si le damos al cáncer en nosotros nuestra bendición y le decimos: “Gracias porque me estás dando el poder de transformar mi conciencia y expandir mi consciencia,” entonces estaremos muy agradecidos al final. Muchas personas que se han recuperado de estas enfermedades mirar atrás y dicen: “Que agradecido estoy de que esas enfermedades surgieran en mi vida, ya que fueron el trampolín hacia el despertar espiritual.” Uno de los beneficios de una enfermedad que amenaza la vida es que rompe la negación de la mortalidad, lo que es necesario para iniciar el trabajo espiritual serio en la mayoría de las personas quienes de otro modo están demasiado ocupadas con los asuntos de la vida cotidiana para embarcarse en una búsqueda interior.

## **CAPITULO 15**

### **La Muerte y el Morirse**

La muerte y el morirse podrían ser llamados la despedida del cuerpo. Esperemos que, al final de este capítulo, será posible ver el proceso de una manera más alegre que de costumbre. Voy a compartir lo que he aprendido de mi experiencia clínica e investigación, junto con experiencias personales, de una manera que realmente no había compartido previamente en público. Sólo voy a compartir lo que he experimentado sobre la muerte, los moribundos y lo que ha venido a mi propia consciencia.

La audiencia de las conferencias han dicho que no es posible hacerlo de esta manera porque los demás no son tan sofisticados y no lo van a entender. Por el contrario, he encontrado que las personas que están involucradas en el trabajo espiritual lo entienden de inmediato y no tienen el más mínimo problema.

En el proceso, se hará referencia al Mapa de la Conciencia porque, al hablar de la muerte y el morir, hablaremos de la conciencia y de las dos cosas que la gente realmente teme. Una de ellas es la experiencia física en sí, y la otra es lo que fantasean que es una pérdida de consciencia, conciencia y consciencia de la existencia.

Nos referiremos de nuevo a los niveles de conciencia que se muestran en el Mapa. La escala representa el ego humano, o el ser con “s” minúscula, lo que comúnmente referimos como “yo” o “mi yo”. En medio de la escala está el nivel llamado Coraje. Por debajo del Coraje, las flechas de todos los estados emocionales apuntan en sentido negativo, los cuales son calibrados en cuanto a su energía relativa y poder. Por ejemplo, la Apatía tiene mucha menos energía que el miedo, que está calibrado en 100. La Culpa está en el nivel 30; La Apatía, o la desesperación, están en 50; el Sufrimiento y el arrepentimiento están en 75; el Miedo, en sus formas de preocupación y ansiedad, está en 100. El Deseo, con su ansiar y querer, está en 125. La Ira alcanza el 150, y el Orgullo alcanza el 175.

Al discernir la verdad, en este caso que la vida va solamente a la vida (lo cual es una afirmación muy importante), alcanzamos el nivel 200, que discierne la verdad de la falsedad. Muchos de los miedos a la muerte son el resultado del error al no comprender ni saber que la vida va a la vida y es indestructible. Como la materia o la energía, sólo puede cambiar de forma de expresión (calibra como verdadero). Cuando discernimos la verdad, vemos que el campo de energía negativo comienza a ascender en dirección positiva. A medida que avanzamos hacia la conciencia consciente del Origen de la vida misma, nos adentramos en los estados superiores del Amor y el Gozo. Entonces nos acercamos al nivel 600, donde hay una transición hacia un paradigma diferente y la experiencia de la existencia en la que uno ya no se identifica con un cuerpo separado, individual ni físico. Empezamos a darnos cuenta de la verdad sobre quienes somos. La expansión de la conciencia va más allá del pequeño yo individual.

A la derecha de los niveles de conciencia del Mapa están las emociones que corresponden a cada nivel. En la parte mas baja de la escala, la vergüenza y el odio a uno mismo acompañan a la Culpa. El proceso que guía la conciencia está en una dirección destructiva. La Apatía se asocia con



la desesperación y la desesperanza, y el proceso es de pérdida de energía. El Sufrimiento se asocia con el arrepentimiento, la pérdida, y el abatimiento. El proceso es desalentador. El miedo se asocia con la preocupación y la ansiedad y tiene que ver con el futuro, lo que lleva a un proceso de deflación. Por lo general, cuando la gente piensa en la muerte, piensan en dolor y miedo. Incluso pueden pasar a un estado superior llamado Ira porque están enfadados y resentidos por la experiencia en general y entonces incluyen quejas al respecto.

A medida que avanzamos, llegamos al nivel llamado Orgullo, que calibra en 175. El Orgullo se siente mucho mejor que los estados más bajos, pero, por desgracia, la negación acompaña al orgullo. Hemos de aprender a superar algunas de estas negaciones. Surgen del miedo, y una vez que es entendido el miedo, la negación se desvanece y puedes ascender hasta el nivel del Coraje, que tiene mucho más poder en 200.

El campo de energía del Coraje representa la capacidad emocional para enfrentar, sobrellevar y manejar los acontecimientos de la vida, porque discernir la verdad sobre una cosa vigoriza a la persona. Una actitud positiva continua puede ascendernos hasta el estado de la Voluntad en el 310, donde decimos: “Quiero saber la verdad sobre este asunto.” El campo de energía se vuelve poderoso porque ahora la intención es saber más acerca de una meta y la capacidad de aceptar las condiciones que prevalecen a su alrededor.

Por debajo del nivel de conciencia 200, se entrega poder, lo que da lugar a las dudas y la falta de confianza. La voluntad de observar un asunto luego da lugar a una mentalidad abierta que nos eleva hasta el nivel 350, llamado Aceptación, que es de importancia por su capacidad para el manejo de la prospección de la mortalidad. En este nivel retomamos nuestro propio poder y empezamos a sentirnos aceptados y confiados. Es el comienzo de una transformación en la conciencia. Existe la consciencia de que “yo, por mí mismo, soy el origen de mi propia felicidad, y tengo la capacidad de descubrir la verdad por mí mismo”. Con el tiempo, podemos avanzar hasta el campo de energía del Amor en 500, donde existe la capacidad y la dedicación de nutrir y apoyar la vida, y la voluntad de perdonar. Con esta viene la revelación sobre un campo de energía llamado Alegría, que calibra en 540 y se asocia a la curación y la gratitud. La Alegría aporta una serenidad interior y se caracteriza por la compasión, que es la capacidad de ver en los corazones de los demás. También es la voluntad de ser cariñosos y no criticar la vida en ninguna de sus expresiones.

La transformación es entonces tranquila, y ascendemos hasta el estado llamado Paz en 600, o la paz de Dios. El sentimiento asociado es finalmente el éxtasis, y luego los estados progresivos de la iluminación. Podemos sentirnos comprendidos en la luz. A medida que avanzamos en el estado inefable, que es tan exquisito que es difícil de describir. La importancia del cuerpo desaparece, y se vuelve irrelevante. Se olvida, porque el cuerpo se asocia con la identificación de un yo personal, separado y limitado. En los estados más iluminados, se da una exquisita expansión de la conciencia y la pérdida de la identificación con el cuerpo y el yo personal. En los campos de energía por encima de 600s están los estados del sentimiento de plenitud, totalidad e unidad con toda la vida, y la unidad con Dios.

La humildad deriva en una mentalidad abierta. Una mente abierta, dice por primera vez: “¿Qué es la verdad? Por favor, Señor, abre mi mente para conocer en mi propia conciencia cual es la verdad de mi propio ser.”

Nuestras expectativas sobre la muerte reflejan concepciones acerca de la naturaleza de la Divinidad. Así, una persona en el nivel Neutral a 250 vería un mundo que está bien. Vería todas las experiencias, incluso la muerte, como buena, y por tanto, verían a Dios como libertad. Los niveles inferiores llevan al temor de Dios, la culpa, y a esperar que Dios sea el gran vengador por la prevalencia de los celos y el odio. El Dios del odio está próximo a la parte más baja del mapa y se representa como una entidad que odia al hombre y lo humano del hombre, todo lo cual es una paradoja, puesto que Dios nos ha creado.

Cuando ascendemos a los niveles de la verdad, experimentamos la vida, el mundo, y todas las experiencias en el mundo, incluyendo la muerte, y esperamos entonces que sean positivas. Dios ahora se vuelve prometedor y esperanzador. Entonces podemos esperar la muerte como una especie de gran liberación de una expansión mucho mayor de la conciencia y la consciencia llamada Cielo. (La auténtica realidad revelada por la investigación de la conciencia es que hay múltiples regiones en el Cielo.)

A medida que avanzamos más allá del nivel de la aceptación, lo que hacemos al retomar nuestro propio poder para conocer, nos introducimos en un estado de amor que está perdonando y comprendiendo, iniciándose las revelaciones y la experiencia de toda la vida como amor. Comenzamos a ver que el amor está presente en todas partes. Por lo tanto, nos acercamos a un Dios que es misericordioso y representa el amor incondicional. Darse cuenta de que el amor es una realidad básica conduce a un estado interior de alegría. De este surge la compasión, la transfiguración de la conciencia que revela la perfección de toda la creación. Se da la realización de la unidad de toda la vida lo que deriva en el estado de éxtasis. También están los estados Iluminados y la iluminación en el que uno se vuelve consciente y percibe la unidad y la unicidad.

En el nivel 600, nos desplazamos fuera de los campos de energía de la conciencia ordinaria y entramos en aquellos que son llamados lo no-lineal. A mitad de los 600s están los estados más avanzados de la conciencia y la conciencia llamados “de iluminación” e “iluminados”.

## 2

Como lo anterior puede sonar filosófico o teórico, voy a compartir cosas que he aprendido clínicamente a lo largo de muchos años de experiencia, además de sucesos que he experimentado personalmente. Como resultado de ello, tendremos un campo más práctico de referencia acerca de lo que la experiencia de la muerte realmente implica. Voy a volver a mis experiencias de la infancia para relatar algunas cosas que me ocurrieron y cómo se correlacionaron con otras cosas que sucedieron más tarde.

Cuando tenía unos doce años, era repartidor de periódicos del norte de Wisconsin. Una noche, estaba bajo cero, y sentí como si prácticamente me estuviera muriendo de frío. Cavé un hoyo al lado de un gran banco de nieve y me metí en el interior del espacio que había excavado. La nieve se apilaba unos seis metros de altura al lado de la autopista, y me metí en este refugio y me acurruqué con el fin protegerme del intenso e implacable viento.

En pocos segundos, empecé a experimentar un estado de relajación, y un estado de profunda calidez comenzó a llegar al cuerpo. Fue un estado de placer exquisito, y empecé a olvidarme del cuerpo. El cuerpo tan sólo pareció no existir más, y en su lugar, un increíble y maravilloso estado de paz me invadió. Estaba rodeado de luz, pero la luz tenía la cualidad de tocarme y estar conmigo como una conciencia infinitamente amorosa que estuvo envolviendo y disolviéndome. Tan sólo me disolví y me volví uno con ese campo infinito ya que no tenía principio ni fin; no tenía dimensiones y estaba fuera del tiempo.

El estado de verdadera experiencia del Ser se prolongó por eones en lo atemporal. La experiencia fue total, y a cada instante, lo abarcó todo, y fue atemporal, serena, y completa. Nada se había perdido, nada faltaba, y nada quedaba por ser consumado. Era un estado de profundo Amor, Paz y plenitud que estaba más allá de la descripción.

Al principio, hubo una sensación interior de alivio, seguida de una tranquila alegría y éxtasis, y luego fue más allá de éxtasis. Fue más allá de la felicidad y se convirtió en un estado eterno, infinito, más allá de la conciencia ordinaria. Curiosamente, el Ser es verdaderamente más personal que el yo del ego. Al cabo de un rato, mi padre descubrió dónde estaba y me abrazó. Tenía una mirada muy molesta y ansiosa en su rostro y dijo: “¡No vuelvas a hacer esto otra vez! ¿No sabes que podrías morir de frío?”

Yo no tenía contexto desde el que considerar esta experiencia, ni incluso sabía cómo llamarla. Fue una experiencia muy profunda, y en la mente del adolescente, no había nada que pudiera decirse al respecto. No pude mencionar nada de ello a mi padre porque él no habría tenido ninguna manera de considerarla. Además, estaba asustado en ese momento, así que ninguno de nosotros sabría como sentir la experiencia o lo que significaba.

En ese momento, por lo general, no estaba disponibles ningún libro sobre la “experiencia cercana a la muerte”. La única película *Resurrection-Resurrección* llegó al final de la década. (Por cierto, la película era clínicamente precisa.) Todos los que han tenido ese tipo de experiencias verifican la verdad de lo que la mujer de la película experimenta. Ella murió en un accidente de automóvil. Es la historia real de una persona que fue declarada muerta en la mesa de operaciones. Dejó el cuerpo y experimentó ese mismo estado increíble e infinito que acabo de describir.

Ni mi padre ni yo teníamos ningún contexto en el que considerar esta experiencia o entenderla, y aunque se lo mencioné brevemente, tampoco supo qué hacer con ello. Además, estaba demasiado asustado en ese momento, así que la experiencia nunca fue mencionada de nuevo. Yo no la entendí hasta que fui mucho mayor.

Más tarde, cuando estaba en la treintena, me estaba muriendo de una enfermedad muy grave y progresiva. Mientras yacía en la cama en un estado moribundo muy grave, de repente, para mi sorpresa, “Yo” estaba unos tres metros por encima de mi cuerpo físico. Ahí estaba yo, en el espacio, en un cuerpo perfecto que era transparente y etérico. Sin peso, y sin embargo, teniendo todas mis facultades. Podía pensar, razonar, ver y oír. Miré hacia abajo al cuerpo físico que yacía en la cama como a dos a tres metros por debajo de mí, y parecía que estaba a punto de expirar. Ahí estaba yo, fuera del cuerpo físico, mirándolo desde arriba, consciente de que lo que realmente

soy es algo distinto al cuerpo físico. (Hasta ese momento, nunca había oído hablar de una experiencia fuera del cuerpo.)

Durante esta enfermedad crítica, me encontré a mi mismo totalmente fuera del cuerpo, pero no era mi momento para partir, por lo que en un momento posterior, tuve que regresar al cuerpo. Me recuperé de ese episodio de la enfermedad en particular y seguí viviendo, pero después recaí, y la enfermedad se agravó de nuevo. Esta vez, era grave de verdad, y estuve a las mismas puertas de la muerte. Estaba en un estado de profunda desesperación, un estado de infierno, un estado absoluto y total indefensión y desesperación, a sólo un par de segundos de abandonar de nuevo el cuerpo.

Hasta ese momento, había sido agnóstico durante veinte años. A pesar de haber tenido estas experiencias increíbles de ser algo más que el cuerpo, todavía no tenían un contexto en el que considerarlas. Seguía siendo agnóstico, y me estaba muriendo. De repente dije: “Si hay un Dios, le pido que me ayude”, y entonces caí en el olvido.

Cuando recobré la consciencia, había habido una importante y total transformación. Ya no había ninguna identificación con ningún cuerpo físico personal. Caminé por ahí e hizo todas las cosas que se suponía debía hacer, pero permanecía en un campo de energía que era infinito. El poder y la dimensión del campo estaba más allá de la descripción. Me mantuvo en la absoluta seguridad; era como una roca. Al mismo tiempo, era exquisitamente suave y apacible. Su exquisita delicadeza y suavidad me mantuvo en su infinito y amoroso abrazo. El cuerpo se movió espontáneamente ya que no había voluntad personal, mente, o entidad, tampoco un yo persona. Anduve así, en ese estado durante algunos meses y todavía no tenía realmente ningún contexto en el que considerarlo. No se lo mencioné a nadie ya que no había nada que yo pudiera decir al respecto. Fue como pasar de la oscuridad absoluta, sintiéndose totalmente separado de Dios, a un estado en el que lo que se había interpuesto entre Dios y yo se había eliminado, y ahora permanecía en esa Presencia Infinita.

### 3

Sólo en las últimas décadas las experiencias cercanas a la muerte se han vuelto más comúnmente conocidas. Las historias clásicas escritas en la época victoriana se conocían sólo por un número muy limitado de personas, pero ahora hay muchos libros sobre el tema. Las encuestas han demostrado que aproximadamente el sesenta y cinco por ciento de la población recuerda experiencias cercanas a la muerte o fuera del cuerpo.

Más tarde, encontré que esta era una técnica que podíamos aprender a hacer a voluntad. Aprendí que hay todo tipo de personas que abandonan el cuerpo espontáneamente o a voluntad. Algunas personas nacen con este don, mientras que otras pueden sentarse a meditar e inmediatamente tienen esta experiencia.

Como médico y científico, me interesé por este fenómeno y descubrí una organización de orientación científica, donde esto estaba siendo estudiado. Leí *Viajes Fuera del Cuerpo* de Robert Monroe y luego visité el Instituto Monroe donde participé en una formación de diez días. Tenían cintas de audio con una frecuencia que entrena al cerebro a alcanzar un cierto estado de conciencia alterado en la que puedes dejar el cuerpo a voluntad. También aprendí que las personas que no nacieron con la capacidad de llegar a ese estado o que no lo desarrollan espontáneamente pueden

aprender a hacerlo. El propósito fue aprender que somos algo más que el cuerpo, que somos más grandes que el cuerpo físico, y que el cuerpo físico nos pertenece pero no estamos limitados a él. Los textos más conocidos sobre el tema de la muerte y el morir son los de Elisabeth Kubler-Ross (*Sobre la Muerte y los Moribundos*), que realmente abrió el tema por primera vez a la discusión y a la familiaridad de lo que había sido anteriormente un tema tabú. Las etapas que ella indicó son ahora relativamente bien conocidas.

Se produce, por supuesto, una prevalencia de la negación como forma inicial de manejar el shock, y la muerte física es un miedo primario biológico común a los seres sensibles en general, quienes a lo largo de milenios, han desarrollado innumerables maneras de evitar la muerte y permanecer vivos como individuos.

Las técnicas de supervivencia evolucionaron como función de la inteligencia biológica expresada en el aprendizaje y la memoria. Aunque pocas formas de vida están sujetas a la muerte del protoplasma biológico, sólo la humanidad puede conscientemente anticiparla de antemano. La negación es uno de los mecanismos básicos del ego para protegerse del miedo. Con la entrega de la negación, el miedo surge del cese de la existencia y de la falta de consciencia espiritual del ego debido a su identificación con el cuerpo.

La etapa de “pacto” es entonces un intento del ego / mente de tratar de retrasar lo inevitable, y Dios es entonces reconocido y requerido a intervenir en favor del ego. La ira también irrumpe por la pérdida de control y la confrontación con el núcleo narcisista del ego cuya voluntad infantil se enfrenta a un obstáculo insalvable y no puede hacer su propio camino. No parece justo que sus deseos se vean frustrados y negados. Esto incrementa el sufrimiento y el duelo por la pérdida del previsiblemente anticipado futuro de la eterna existencia individual.

La base de todas las reacciones anteriores es la identificación del yo y su existencia en el cuerpo físico como origen de la existencia. Por tanto, es el sentirnos un cuerpo lo que eleva la resistencia por la perspectiva de su desaparición. La perspectiva de la muerte física lleva al miedo al olvido, el cese de la conciencia y la consciencia, y su singular característica de la experiencia.

El procesamiento de los estados físicos se facilita en gran medida por la alineación espiritual y la consciencia, que progresivamente se convierten en el centro de atención, junto con la propia relación con Dios. La esperanza y la fe además de la entrega facilitan la fuerte emergencia de una confianza progresiva de las enseñanzas espirituales y permite una transformación de la conciencia hacia los niveles superiores, lo que trae paz. La Aceptación se ve facilitada por la constatación de que el proceso de la muerte es universal y aplica a todos los seres vivos de ahora y de todos los tiempos pasados. Por lo tanto, existe el alivio de compartir la experiencia común de todos los que aún están vivos o incluso han vivido. Esto facilita una cierta confianza en el proceso en sí en virtud de su universalidad.

Procesar el dolor de la pérdida exige la renuncia de muchos apegos que el ego ha fundado durante toda la vida, especialmente a lo que se quiere. Esto se facilita por la constatación de que con el tiempo, ellos, también se enfrentarán el proceso de muerte y por lo tanto comparten el mismo destino. El amor se vuelve entonces el medio para trascender la visión limitada del

ego de la realidad y la identificación por la Realidad en constante evolución de la Divinidad como Amor. Cuanto más amamos a los demás, menor es el sentimiento de pérdida, porque el amor es realizado siendo lo único de valor de los demás. El ser (en minúscula) separa, mientras que el Ser (en mayúscula) une. Así, la muerte es un punto de apoyo hacia la iluminación.

Cuanto mayor sea la cantidad de trabajo espiritual que uno haya hecho durante su vida, menos queda por hacer ante la perspectiva de la muerte. Una persona muy evolucionada se siente cómoda con la posibilidad de dejar el cuerpo en cualquier momento. Una forma de acelerar el progreso espiritual es considerar la perspectiva de tu eventual muerte y procesar todos los apegos e ilusiones que surjan acerca de esa posibilidad.

Paradójicamente, el ejercicio reduce en gran medida tus miedos en vida.

En un momento determinado de mi vida, estuve estudiando métodos alternativos de las técnicas de investigación de la conciencia, incluyendo un método de respiración. En esta experiencia, suavemente y en voz baja, se dio espontáneamente la misma experiencia repentina de dejar el cuerpo y ya no la experimenté más. Repetidamente regresaría a la experiencia que tuve en el banco de nieve cuando tenía doce años. Volver a experimentar, el olvido del cuerpo, –cuando lo dejas, te olvidas de todo lo que pasó con él en un par de segundos, así que no recuerdas lo que pasó en esta vida, ni incluso tu nombre. Todo eso se vuelve irrelevante y no tiene relación, importancia, o realidad. En cambio, comienzas a experimentar lo que realmente eres, junto con la misma experiencia de increíble paz y amor fuera del tiempo y el espacio. Existe sólo la consciencia pura. Uno es exquisitamente consciente de existir en la existencia como ser infinito.

#### 4

Volviendo al Mapa de la Conciencia, en el fondo de la escala existe una gran preocupación por tener, y el estatus se basa en lo que poseo. A medida que ascendemos hacia los niveles más poderosos del coraje, la capacidad y la aptitud, hay una gran preocupación por lo que hacemos. A medida que avanzamos hacia la parte superior de la escala, sólo se percibe y valora aquello en lo que nos hemos convertido y somos. Nadie se preocupa más por lo que tenemos o hacemos. Descubrí que cuando dejamos el cuerpo, nos llevamos con nosotros lo que somos. Lo que experimentamos es lo que hemos estado dispuestos a conocer y admitir sobre nosotros mismos. La verdad acerca de nosotros mismos, aquello que somos, es lo que experimentamos, y todo lo que tuvimos es olvidado. No recordamos el dinero, las posesiones, o el poder; todo lo que hicimos es olvidado. En este estado, si una persona fuera preguntada por lo que hizo cuando pensaba que eran un cuerpo y se movía en el mundo, no habría ningún recuerdo de lo que fue, pero lo que son es abrumador.

Otra interesante experiencia personal me ocurrió en un momento posterior de mi vida. Mi madre y yo no estábamos muy próximos, porque ella vivía en Florida, y yo vivía en Nueva York y no era posible visitarla muy a menudo. Un día, mientras iba por los bosques de Nueva York, de repente tuve el conocimiento intuitivo de que debería ir a Florida. “De la nada”, por así decirlo, de repente supe que mi madre se estaba muriendo. Fue como una llamada “ven aquí de inmediato.” Volví a casa e hice una reserva de avión en el primer vuelo que pude conseguir para la mañana siguiente. Después de

hacer la reserva, llamé a su casa y me dijeron que estaba en el hospital. Supe que ella se estaba muriendo.

Cuando llegué al hospital, tuve una tremenda sensación de alivio por mi madre. De pronto me sentí liberado de la tensión. Cuando entré en su habitación, estaba llena de personal del hospital. Yo era un “especialista de renombre” de Nueva York, y este pequeño hospital iba a asegurarse de que nada saliera mal, que todo estuviera cubierto, por lo que prácticamente todo el personal estaba allí. Y allí estaba mi madre, con su tanque de oxígeno y todo tipo de tubos pegados a ella por todas partes, junto con todo tipo de medidores y cosas electrónicas para hacer latir su corazón. De repente, justo cuando entré en la habitación, en ese momento supe que ella acababa de dejar el cuerpo, y experimenté su absoluto éxtasis cuando lo dejaba. Estaba muy contenta de poder salir. Fue como un estado infinito de alegría y éxtasis, y yo estaba psíquicamente unido a ella en la experiencia, -sentí exactamente lo que estaba sintiendo. Había esperado a que llegara allí para dejar el cuerpo, y ambas voluntades se unieron para conocer la experiencia. Ella había querido que experimentara la experiencia con ella, y así experimenté ese estado absoluto, infinito, siempre en expansión, de éxtasis a medida que fue entrando en ese estado. Nadie fue nunca más feliz de dejar el cuerpo que mi madre. Durante años había estado esperando dejarlo, y cuando lo hizo, fue muy, muy feliz.

Por supuesto, el personal del hospital no sabía que ella había muerto, por lo que por una especie de telepatía, envié un pensamiento al cardiólogo, “Ella está muerta; puedes apagar la máquina” De repente se le ocurrió la idea y dijo: “Apaguen la máquina.” La máquina que estaba provocando los latidos al corazón fue apagada y el médico le puso un estetoscopio en el pecho y dijo: “Está muerta. Oh”. Entonces, el personal del hospital me miró como si esperaran de mí que entrara en un estado de infelicidad o algo así, cosa que no hice. Yo estaba en un estado de éxtasis, en el mismo estado que estaba mi madre; yo estaba con ella. ¿De qué había que afligirse? Mi madre nunca fue más feliz en su vida. Hubo, sin embargo, una enfermera ayudante, una PNL, que también “lo entendió”. Ella me miró, esbozó una gran sonrisa, y dijo: “Muchacho, ella estaba absolutamente feliz”, y le dije: “¡Usted lo entendió! ¡Seguro que lo estaba!” Los dos nos sonreímos el uno al otro, sabiendo exactamente lo que había pasando, pero nadie más lo entendió realmente. Probablemente pensaron que no amaba a mi madre y que me alegraba de verla irse, o que iba a heredar una gran cantidad de dinero o algo así. Sólo Dios sabe lo que sus mentes pensaron sobre ello, pero la PNL y yo sabíamos lo que estaba pasando, lo cual nos llevó a un estado de alegría.

Mis propias experiencias, memoria y recuerdos, de dejar atrás el cuerpo eran de dos tipos diferentes, -una era la del infinito amor que había experimentado muchas veces, y las otras eran experiencias en las que salía del cuerpo y no experimentaba nada. De cualquier forma, no experimentamos nuestra muerte física, salvo en la experiencia de la “nada”, el recuerdo regresaría en otro cuerpo.

En esta vida, a la edad de tres años, surgido del olvido, fui de repente consciente de mi cuerpo. Pude volver la vista atrás en la primera infancia y recordar ese momento donde me di cuenta de que “Soy. Existo.”

Anteriormente dijimos que lo que mantenemos en la mente determina lo que experimentamos en el mundo, y eso es lo que nuestra experiencia de

Dios es. Muchas personas mantienen en la mente la idea de que después de la muerte, partimos del cuerpo al olvido, pero yo tuve la experiencia de la Infinita Presencia, -una experiencia infinita, casi angelical. A medida que estuve observando ese día, retornó el recuerdo de estar “en el otro lado” con aquellos que se estaban muriendo. Regresó primero en la experiencia en un campo de batalla, y recordé estar con moribundos, observando su agonía, su miedo y su dolor físico. De repente, se produjo ese infinito amor e infinito estado de ser con la persona que se estaba muriendo. Ante mis propios ojos, ellos se transformarían. Dejarían el cuerpo físico atrás, y todas las heridas sanarían. Mi amor estaba unido al amor de Dios, como si a través de mí se devolviera al corazón de Dios, y ahora el campo de energía de los seres angelicales que eran absoluto amor se derramara, pero mi conciencia estaba allí con el moribundo. El exquisito amor de esa energía curaría entonces todas las heridas y el miedo. Vería el miedo, y los ojos de la persona se abrirían de nuevo. Ellos me mirarían, y podrían ver que sólo estaban fusionados en la experiencia. Todo terror, miedo, culpa y sensación de estar separados se disolvió, y ellos me mirarían con reconocimiento. Entonces vi que veían lo que era significativo o divino para ellos, y que yo, mi yo, estaba sin forma. La misma experiencia también sucedió en esta vida.

Cuando entramos en los estados de conciencia superiores en donde ya no somos el cuerpo físico, vemos que la gente ve lo que están proyectando allí. El moribundo abriría sus ojos y nos vería como lo más importante para ellos, en la medida en que no tuviéramos ninguna forma. A veces somos vistos como la madre, el amado, o un grupo de personas a las que la persona estuvo muy próxima. A veces verían una figura divina, pero esto estuvo sucediendo en el fenómeno de la propia mente en sí; fueron todos fenómenos de la mente. La persona estaba experimentando lo que era más curativo para ella.

## 5

Hemos llegado a una forma de superar el miedo a la muerte. Y es la voluntad de serla para nosotros mismos y para los demás que estén muriendo. La manera de superar nuestro propio miedo a la muerte es imaginarnos a nosotros mismos estando en el otro lado, como una estación receptora de primeros auxilios. Abrimos nuestros corazones y pedimos ser conectados con las fuerzas angelicales y volviéndonos uno con ellas. Ahora nos imaginamos a nosotros mismos yendo con quienes se están muriendo. Lo hacemos ahora mientras todavía permanecemos en nuestro propio cuerpo físico, y enviamos esa energía de compasión.

La conciencia en sí no está limitada por los cuerpos. Los cuerpos tienen que ver con el ego y su punto de vista limitado. Nosotros la enviamos al campo de energía de la compasión y nos representamos a nosotros mismos en nuestra imaginación. Podemos iniciarlo ahora en nuestra imaginación con cualquier persona, a cualquier hora, ya que en el mundo hay más de seis millones de personas en el planeta. Miles y miles de ellos están muriendo a cada hora. Seleccionamos a alguien con el que sintamos que pudiéramos ser más cariñosos, -un niño en la cuna, un adolescente atropellado por un coche, alguien en un campo de batalla que esté siendo acibillado a balazos, una madre de parto, o una persona que esté suicidándose. Entonces imaginamos a la persona por quien tengamos más compasión, nos enviamos a nosotros mismos con nuestra imaginación hasta



esa persona, y nos vemos a nosotros mismos como infinitamente amorosos. En cierto modo, ahora estamos más solos, y sin embargo lo estamos menos que antes debido a que podemos expresar toda la ternura y el amor que hemos suprimido durante toda nuestra vida. Ahora es nuestra oportunidad de enviarla y estar con esa persona.

Pensamos en la agonía y el miedo de muchas personas. Luego nos dirigimos a ellos y comenzamos a sanarlos imaginándonos que les agarramos del brazo, derramando amor a través de nuestro corazón. En realidad, proviene de un ser elevado y se irradia a través del corazón, bañando a esa persona con él, y entonces comenzamos a ver su miedo desaparecer. Cuando muchas personas mueran, independientemente de su aprehensión anterior, nos daremos cuenta de que entran en profundos estados de serenidad a medida que piensen en esa compasión que proviene de los grandes seres del mundo que les tienden la mano en su momento de mayor necesidad. Cuando la persona dice: “Oh Dios, ayúdame”, debido a que este es un universo de libre albedrío, ellos entonces, abren la puerta a esta compasión que está siendo irradiada por otros y ahora por nosotros. Ahora estamos de su lado, y de todas las formas posibles, les nutrimos y les curamos. Nos ponemos a su alcance y entonces se elevan de su cuerpo. Están seguros; están en casa; están atendidos; son inmensamente amados por Dios. Empiezan a entender la experiencia interior de la verdad. Ponemos nuestro yo personal a un lado porque no es necesario aquí. No hay necesidad de la personalidad, con sus gustos y no- gustos, sus aversiones y atracciones. Solo ser esa energía que fluye a través del corazón.

A través de nuestra voluntad, esa energía curativa fluye a través de nosotros y entra en el ser de la otra persona, y vemos la transformación ante nuestros propios ojos; literalmente la vemos. Vemos el miedo dejar sus ojos y la tensión por el dolor dejar su cuerpo. Empezamos a experimentar que el dolor está dejando su cuerpo, y entran en el estado mismo de la paz infinita, rodeados por la energía de la vida y el amor. Se sienten completos, plenos, y curados. No hay más miedo, separación, culpa, o ansiedad. Dos de nosotros estamos ascendiendo juntos a derecha e izquierda el cuerpo.

Yo mismo tuve una experiencia similar tiempo atrás, cuando sin darme cuenta me corté el pulgar con una sierra circular. Al principio hubo un shock, pero después de ese shock, de repente hubo un sonido como de coro en mi mente. Fue como si estuviera rodeado por fuerzas angelicales que continuaban cantando para mí un pensamiento que hubiera olvidado, “Tú no eres un cuerpo; eres totalmente libre. Tú no eres un cuerpo; eres totalmente libre”. Este canto continuó durante todo el trayecto hasta el hospital.

En el hospital, tuve que someterme a una operación de amputación. Yo no puedo tomar ningún tipo de anestesia o analgesia, por lo que la cirugía tuvo que llevarse a cabo sin ninguna de ellas. El cirujano fue un poco aprensivo en relación a esto, pero yo le dije, “Bueno, conozco una manera de manejar esto. Usted sólo tire adelante.” Así que me recosté y empecé a entregarme profundamente y no resistí ni etiqueté el dolor. La entrega fue la de la voluntad personal. A medida que me entregaba, tuve esa misma profunda experiencia, -como si fuera recogido por las fuerzas angelicales y elevado del cuerpo tan gentil y suavemente que las plumas parecerían brascas en comparación. Aunque el cuerpo estaba allí, yo ya no lo experimenté más. En su lugar, entré en un estado de infinita y profunda paz

más allá de toda descripción; era un gozo interior infinito y una felicidad que no pueden ser descritas. Recuerdo que, con mi mente, estaba mirando el dedo pulgar o su representación de él en un plano diferente y sentí felicidad al estar siendo amputado, ya que simbolizaba algo de lo que deseaba librarme. Lo que podría haber sido una experiencia terriblemente dolorosa fue en su lugar de éxtasis, y hubo un exquisito saber interior que fue rodeado por la infinita paz. Estaba infinitamente protegido por el amor del universo, por Dios, y por el resplandor de la Divinidad.

6

Cuando observamos la experiencia de morir, vemos que es una experiencia de entrega y de dejar ir. Es la voluntad de abrir nuestro corazón para ser amor para los demás. Si estamos contemplando al moribundo, y si estamos haciendo las cosas de las que he hablado, por la mañana cuando nos levantemos, le diremos a Dios: “A aquellos que están muriendo, les envío mi conciencia, les envío mi amor y mi voluntad ser uno con ellos”. Es como si las fuerzas del universo entonces utilizaran el poder de nuestra conciencia y literalmente portaran a la persona. Al principio parecerá que es nuestra imaginación. Parecerá algo que estemos haciendo, pero después de hacer esto un par de veces, de pronto nos daremos cuenta de que ya no lo estamos haciendo, sino que por el contrario, estamos diciendo sí a su ser realizado a través de nosotros. Debido a que se está realizando a través de nosotros, entramos en un estado de elevado gozo y éxtasis.

El hecho de que nuestro cuerpo físico se desprenda ya no es importante. Yo he estado en esos estados donde literalmente sentía la energía Divina llegar a través de mí, fluyendo desde el área del corazón, y yendo a las personas que se encontraban en un accidente de automóvil. Sentí esta profunda energía pasar a través de mí y salir por el corazón. Esta profunda sensación del poder del amor ignoró al yo personal y recorrió la autopista un kilómetro más o menos. Mientras tomaba la curva de la autopista, me preguntaba a donde se dirigía esta energía, y vi un coche volcado del revés. Se acababa de estrellar y las ruedas estaban todavía girando. Las personas en el interior del coche estaban gravemente heridas, y oí su clamor dirigido a Dios. Era como si fuera una antena de viaje y Dios me utilizara como torre de antena para irradiar esta energía.

Curiosamente, ese mismo día, a unos ocho kilómetros más abajo en la autopista, comenzó de nuevo; la misma poderosa energía fluyó a través de mí. La energía espontáneamente irradiada seguía la carretera, y cuando pasé la curva, había un segundo accidente; otro vehículo se había volcado. Esta vez, un coche patrulla estaba allí, y a medida que pasaba, esta energía fluía hacia el lugar del accidente y continuó haciéndolo así varios kilómetros. Luego lentamente se detuvo, como si la persona hubieran conectado con un campo de energía más infinito. Esto ha sucedido una y otra vez en diferentes lugares y circunstancias.

Durante estas experiencias, me olvidé de que tenía un cuerpo; si estaba con vida o muriendo era irrelevante porque la alegría de la experiencia era abrumadora. Existe la voluntad de ser un servidor de Dios, olvidándose del yo personal, y en su lugar permitimos que nuestra conciencia y energía sean utilizadas por las fuerzas angelicales. Nuestro Ser Infinito lo es todo. Él está conectado con los reinos angelicales. Cuando nos apoderamos de esa condición angelical en nosotros, y nos apoderamos individualmente de que

tenemos la capacidad de unirnos por propia voluntad al decir sí, al permitirnos entregarnos a esa energía, al ir hacia la muerte y los moribundos, ahora vemos que no hay nada parecido a una auténtica muerte o morir.

Es por eso que hablamos de dejar ir el cuerpo y despedirse de él porque la vida va a la vida; la vida nunca se detiene. Si abandona nuestro cuerpo, apenas lo notamos, porque estamos tan ocupados estando con los demás que apenas nos damos cuenta de lo que haga el cuerpo físico, incluso si no existiera más. Más allá de la experiencia del cuerpo físico hay experiencias que son difíciles de describir, por lo que nos preparamos para una experiencia de exquisita belleza y paz.

## APÉNDICE A

### MAPA DE LA CONCIENCIA ©

Visión de Dios	Visión de la Vida	Nivel	Logaritmo	Emoción	Proceso
Ser	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Pura Conciencia
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Trasfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Fortalecimiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anhelos	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpar	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

## APÉNDICE B

### COMO CALIBRAR LOS NIVELES DE CONCIENCIA

El campo de energía de la consciencia es infinito en dimensión. Los niveles concretos se correlacionan con la consciencia humana, y se han calibrado desde 1 hasta 1000. (Véase el Mapa de la Escala de la Consciencia.) Estos campos de energía se reflejan en la consciencia humana y la dominan.

Todo en el universo irradia en una frecuencia concreta, o dispone de un pequeño campo de energía, que perdura de forma permanente en el campo de la consciencia. Así, cualquier persona o ser que haya vivido, y cualquier cosa relacionada con el, inclusive cualquier acontecimiento, pensamiento, hecho, sentimiento o actitud, queda registrado para siempre y se puede recuperar en cualquier momento, en el presente o en el futuro.

#### La Técnica

La respuesta kinesiológica (prueba muscular) consiste en una simple respuesta de “sí” o “no sí” (no) a un estímulo concreto. En el campo de la salud holística, la kinesiológica se utiliza normalmente haciendo que el sujeto mantenga un brazo extendido mientras la persona que hace la prueba empuja hacia abajo la muñeca del brazo extendido, utilizando dos dedos y con una presión moderada. Normalmente, el sujeto sostiene con la otra mano la sustancia que se pone a prueba, sobre el plexo solar. El probador le dice al sujeto de la prueba: “Resiste”, y si la sustancia que se pone a prueba es beneficiosa para el sujeto, el brazo se fortalecerá. Si no es beneficiosa o tiene un efecto adverso, el brazo se debilitará. La respuesta es muy rápida y breve.

***Es importante observar que la intención de tanto el que pregunta como el que es preguntado, deben calibrar por encima de 200 con el fin de obtener respuestas precisas.***

La experiencia de los grupos de discusión en internet ha demostrado que muchos estudiantes obtienen resultados inexactos. La investigación adicional demuestra que en calibrando 200, todavía hay una probabilidad del treinta por ciento de error. Además, menos del doce por ciento de los estudiantes tienen una precisión consistente, principalmente debido a que inconscientemente mantienen posicionamientos (Jeffery y Colyer, 2007). Cuanto mayores sean los niveles de consciencia del equipo de pruebas, más precisos son los resultados. La mejor actitud es la indiferencia clínica, presentando una afirmación anteponiendo la frase, “En el nombre del bien más elevado, \_\_\_\_\_ calibra como verdadero. Por encima de 100. Por encima de 200”, etc. La contextualización “por el bien más elevado” aumenta la precisión porque trasciende el intereses personal y las motivaciones egoístas.

Durante muchos años, se pensó que la prueba era una respuesta local del sistema de acupuntura o del sistema inmunitario del cuerpo. Sin embargo, en investigaciones posteriores, se ha demostrado que la respuesta no era en modo alguno una respuesta local del organismo, sino una respuesta general de la misma consciencia a una sustancia o una afirmación. Lo que es verdadero, beneficioso o promueve la vida da una respuesta positiva que proviene del campo impersonal de la consciencia, que está presente en todo ser vivo. Esta respuesta positiva viene indicada por el fortalecimiento de la musculatura del cuerpo. También se da una respuesta pupilar asociada (los ojos se dilatan con la falsedad y se contraen a la verdad), y también alteraciones en la función cerebral como reveló la resonancia

magnética. (Por conveniencia, el musculo deltoides es normalmente el mejor para ser utilizado como músculo indicador; sin embargo, cualquiera de los músculos del cuerpo pueden ser utilizados).

**Antes de que una pregunta (en forma de afirmación) sea presentada, es necesario recibir “permiso”;** es decir, plantear “Tengo permiso para preguntar acerca de lo que tengo en mi mente”. (Sí / No) O “Esta calibración sirve al bien mas elevado”.

Si una afirmación es falsa o en sustancia es injuriosa, los músculos se debilitaran rápidamente en respuesta a la orden, “Resiste”. Esto indica que el estímulo es negativo, no- verdad, contrario a la vida, o la respuesta es “no”. La respuesta es rápida y de breve duración. Luego, el cuerpo se recuperará rápidamente y volverá a la tensión muscular normal.

Hay tres formas de hacer la prueba. La que se utilizada en investigación y también la más utilizada en general requiere de dos personas: el probador y el sujeto de prueba. Es preferible un ambiente tranquilo, sin música de fondo. El sujeto de prueba cierra los ojos. *El probador debe formular la “pregunta” que se debe preguntar en forma de **afirmación**.* La afirmación puede ser entonces contestada “sí” o “no” por la respuesta muscular. Por ejemplo, una forma *incorrecta* sería preguntar, “¿Este es un caballo sano?” La forma correcta es hacer una afirmación: “Este caballo esta sano”, o su contraria: “Este caballo está enfermo”.

Después de hacer la afirmación, el probador dice: “Resiste” al sujeto de la prueba que mantiene el brazo extendido paralelo al suelo. El probador presiona hacia abajo con dos dedos la muñeca del brazo extendido repentinamente, con una fuerza moderada. El brazo del sujeto de la prueba o bien se habrá mantenido fuertes, indicando “sí”, o se debilita, indicando “no si” (no). La respuesta es corta e inmediata.

Un segundo método es el método del “anillo”, que se puede hacer solo. El pulgar y el dedo medio de la misma mano se sujetaba con fuerza haciendo una “O”, y el índice de la mano opuesta se utiliza como gancho para tratar de separarlos. Hay una diferencia notable de fuerza entre un “sí” y un “no” (Rose, 2001).

El tercer método es el más simple, sin embargo, al igual que los otros, requiere de algo de práctica. Basta con levantar un objeto pesado, como un gran diccionario, o simplemente un par de ladrillos, desde la mesa hasta la altura de la cintura. Mantén en la mente una imagen o afirmación verdadera a calibrar y entonces levántalo. Por contraste, después, mantén en mente lo se sabe que es falso. Nota la facilidad de levantar la carga cuando la verdad se mantiene en la mente y el mayor esfuerzo necesario para levantarla cuando el asunto es falso (no verdad). Los resultados se pueden verificar utilizando los otros dos métodos.

## **Calibración de los Niveles Específicos**

El punto crítico entre lo positivo y lo negativo, entre lo verdadero y lo falso, o entre lo que es constructivo o destructivo, se encuentra en el nivel calibrado de 200 (ver el Mapa en el Apéndice A). Cualquier cosa por encima del 200, o verdadera, hará que el sujeto se fortalezca; cualquier cosa por debajo del 200, o falsa, hace que el brazo se debilite.

Cualquier cosa pasada o presente, incluyendo imágenes o afirmaciones, acontecimientos históricos o personajes, pueden ser probados. Ello no necesita ser verbalizado.

### **Calibración Numérica:**

Ejemplo: “Ramana Maharshi calibró en el 700.” (S/N) 0 bien, “Hitler calibró en el 200”. (S/N). “Cuando él estaba en la veintena” (S/N) “en los treinta” (S/N). “En los cuarenta” (S/N). “En el momento de su muerte” (S/N).

## **Aplicaciones**

La prueba muscular no puede utilizarse para predecir el futuro; por lo demás, no existen límites acerca de lo que se puede preguntar. La conciencia no tiene límites en el tiempo ni el espacio. Sin embargo, el permiso puede ser denegado. Se pueden hacer preguntas acerca de cualquier acontecimiento actual o histórico. Las respuestas son impersonales, y no dependen del sistema de creencias del probador o del sujeto de la prueba. Por ejemplo, el protoplasma retrocede ante los estímulos nocivos y la carne sangra. Esas son cualidades de estos elementos de prueba, y son impersonales. La consciencia verdaderamente conoce únicamente lo verdadero porque solo lo verdadero tiene existencia real. No responde ante lo falso porque lo falso no existe en la Realidad. Tampoco responderá con precisión a cuestiones no-íntegras o egoístas.

Hablando con precisión, la respuesta de la prueba es una respuesta de “activación”, o simplemente “no activación”. Como un interruptor eléctrico, decimos que está “encendido” si hay electricidad, y cuando utilizamos el término “apagado”, estamos únicamente indicando que no hay electricidad. En realidad, no existe la cualidad del “apagado”. Es esta una afirmación sutil pero crucial para comprender la naturaleza de la consciencia. La consciencia es capaz de reconocer solamente la Verdad. Y simplemente no responde a la falsedad. De forma parecida, un espejo reflejara una imagen solo si hay un objeto que reflejar. Si no hay ningún objeto delante del espejo, no habrá imagen reflejada.

## **Para Calibrar Un Nivel**

Los niveles calibrados lo son en relación a una escala de referencia concreta. Para llegar a las mismas cifras que las referidas en la literatura del autor, se debe hacer referencia a esa tabla del Apéndice A o hacer una afirmación del tipo “En una escala de la conciencia humana del 1 al 1.000, donde el 600 indica la Iluminación, esto \_\_\_\_\_ calibra por encima de \_\_\_\_\_ (un numero)”. O, “En una escala de la conciencia humana, donde 200 es el nivel de Verdad y 500 es el nivel del Amor, esta afirmación se calibra por encima de \_\_\_\_\_ (un número concreto).

## **Información General**

Normalmente, la gente quiere diferenciar la verdad de la falsedad. Por tanto, la afirmación debe hacerse del modo más concreto posible. Evite utilizar términos generales a aplicar como un “buen” empleo. “bueno”, ¿en que sentido? ¿En cuanto a salario? ¿En cuanto a condiciones laborales? ¿En cuanto a oportunidades de ascenso? ¿En cuanto a la posibilidad de tener un jefe justo?

## **Experiencia**

La familiaridad con la prueba trae progresivamente la experiencia. Las preguntas “correctas” se van haciendo cada vez mas y pueden volverse casi extrañamente precisas. Si el mismo probador y sujeto de la prueba trabajan juntos durante cierto tiempo, uno de ellos o ambos desarrollaran una sorprendente precisión y una asombrosa capacidad para determinar las preguntas concretas a realizar, aun cuando el sujeto no sepa nada en absoluto sobre ellas. Por ejemplo, el probador ha perdido un objeto y empieza diciendo: “Lo deje en la oficina”. (Respuesta: No.) “Lo deje en el automóvil.” (Respuesta: No.) Y, de repente, el sujeto de la prueba casi “ve” el objeto y dice: “Pregunta: “En la parte de detrás de la puerta del baño”. El sujeto de la prueba dice: “El objeto esta colgando en la parte trasera de la puerta del baño”. (Respuesta: Si.) En este caso real, el sujeto de la prueba ni siquiera sabia que el probador había parado a poner gasolina y se había dejado la chaqueta en los aseos de la estación de servicio.

Cualquier información puede ser obtenida acerca de cualquier cosa en cualquier lugar actual o pasado, o en cualquier espacio, dependiendo de recibir el permiso previo.(algunas veces obtienes un “no”, quizás por razones kármicas u otras razones desconocidas”. Por verificación cruzada, se puede confirmar fácilmente la precisión de la información. Para cualquiera que aprende la técnica, mas información está disponible instantáneamente que la que se conserva en todos los ordenadores y las bibliotecas del mundo. Las posibilidades son por tanto obviamente ilimitadas, y las perspectivas impresionantes.



## Limitaciones

La prueba es precisa sólo si los propios sujetos de la prueba calibran por encima de 200 y la intención del uso de la prueba es íntegra y también calibra por encima de 200. El requisito es la objetiva no- implicación y la orientación con la verdad en lugar de la opinión subjetiva. Por lo tanto, tratar de “probar que tienes razón” niega la precisión. A veces las parejas casadas, por razones que aún no hemos descubierto, son incapaces de utilizarla uno con otro como sujetos de prueba y han de encontrar una tercera persona para ser pareja en la prueba.

Un sujeto de prueba adecuado es una persona cuyo brazo está fuerte cuando un objeto o persona amada se mantiene en su mente, y se debilita si lo que mantiene es negativo (miedo, odio, culpa, etc) si mantiene en su mente (por ejemplo, Winston Churchill se fortalece, y Bin Laden debilita).

En ocasiones, un sujeto de prueba adecuados da respuestas paradójicas. Por lo general, pueden ser aclaradas dando unos “golpecitos al timo”. (Con el puño cerrado, golpea tres veces sobre el esternón superior, sonrío, y di “ja-ja-ja” con cada golpecito y mentalmente visualiza a alguien o algo que ames.) El desequilibrio temporal, entonces se aclarará.

El desequilibrio puede ser el resultado de haber estado recientemente con personas negativas, escuchar música heavy-metal, música rock, ver programas violentos de televisión, jugar a video- juegos violentos, etc. La energía de la música negativa tiene un efecto perjudicial sobre el sistema energético del cuerpo de hasta media hora una vez apagada. Los anuncios de televisión o en segundo plano son también una fuente de común de energía negativa.

Como se señaló anteriormente, este método de discernir la verdad de la falsedad y los niveles calibrados de la verdad tiene estrictos requisitos. Debido a las limitaciones, se suministran niveles calibrados como referencia disponible en los libros anteriores, y extensamente en *La Verdad contra la Falsedad*.

## Explicación

La prueba de fuerza muscular es independiente de la opiniones personales o creencias y es una respuesta impersonal del campo de la conciencia, al igual que el protoplasma es impersonal en sus respuestas. Esto puede ser demostrado por la observación de que las respuestas de la prueba son las mismas si son verbalizadas o mantenidas silenciosamente en mente. De este modo, el sujeto de la prueba no está influenciado por la pregunta, ya que ni siquiera saben cual es. Para demostrar esto, haz el siguiente ejercicio:

El probador mantiene en mente una imagen desconocida para el sujeto de la prueba y afirma: “La imagen que tengo en mi mente es positiva” (o “verdadera” o “calibra por encima de 200”, etc.) Aleccionado, el sujeto de la prueba entonces, resiste la presión para bajar la muñeca. Si el probador mantiene una imagen positiva en la mente (por ejemplo, Abraham Lincoln, Jesús, la Madre Teresa, etc), el músculo del brazo del sujeto de prueba se fortalecerá. Si el probador mantiene una afirmación falsa o una imagen negativa en la mente (por ejemplo, Bin Laden, Hitler, etc), el brazo se debilitará. Puesto que el sujeto de la prueba no sabe lo que el probador ha mantenido en mente, los resultados no están influenciados por las creencias personales.

## Descalificación

Tanto el escepticismo (Cal. 160) como el cinismo, y también el ateísmo, calibran por debajo de 200, ya que reflejan un prejuicio negativo. Por el contrario, la verdadera investigación requiere de una mente abierta y honestidad desprovista de vanidad intelectual. Los estudios negativos de la metodología de la prueba *todos* calibran por debajo de 200 (por lo general a 160), al igual que los propios investigadores.

Que incluso famosos profesores puedan y de hecho calibran por debajo de 200 puede parecer sorprendente para el ciudadano medio. Así, los estudios negativos son consecuencia de un sesgo negativo. Como ejemplo, el diseño de la investigación de Francis Crick que condujo al descubrimiento del patrón de doble hélice del ADN calibró a 440. Su último diseño de investigación, que pretendía demostrar que la conciencia era sólo un producto de la actividad neuronal, calibro a tan sólo 135. (Era ateo.)

El fracaso de los investigadores que ellos mismos, o por defectos en el diseño de la investigación, calibran por debajo de 200 (todos calibran aproximadamente en 160), confirma la verdad de la propia metodología que ellos supuestamente desaprueban. Ellos “deberían” obtener resultados negativos, y así lo hacen, lo que, paradójicamente, demuestra la exactitud de la prueba para detectar la diferencia entre la integridad imparcial y no- integridad.

Cualquier nuevo descubrimiento puede volcar el cesto de manzanas y ser visto como una amenaza para el status quo de los sistemas de creencias imperantes. Esa investigación de la conciencia valida que la Realidad espiritual está, por supuesto, ofreciendo resistencia, ya que es en realidad una confrontación directa con el dominio del núcleo narcisista del propio ego, que es innatamente presuntuoso y obstinado.

Por debajo del nivel de conciencia 200, la comprensión está limitada por el dominio de la Mente Inferior, que es capaz de reconocer los hechos, pero aún no es capaz de comprender lo que se entiende por el término “verdad” (confunde *la res interna* con la *res externa*), y que la verdad tiene complementos fisiológicos que son diferentes de los de la falsedad. Además, la verdad se intuye como lo demuestra el uso del análisis de voz, el estudio del lenguaje corporal, la respuesta pupilar, los cambios de EEG en el cerebro, las fluctuaciones en la respiración y la presión arterial, la respuesta galvánica de la piel, la radiestesias, e incluso la técnica Huna de medición de la distancia a la que el aura irradia el cuerpo. Algunas personas tienen una técnica muy sencilla que utilizan estando de pie y haciendo del cuerpo un péndulo (caen hacia delante con la verdad y hacia atrás con la falsedad).

Desde una contextualización más avanzada, los principios que prevalecen son que la Verdad no puede ser refutada por falsedad más que lo que lo pueda ser la luz por la oscuridad. Lo no- lineal no está sujeto a las limitaciones de lo lineal. La Verdad es de un paradigma diferente al de la lógica y por lo tanto no es “demostrable”, en la medida en que aquello que es demostrable calibra sólo en los 400s. La metodología de la investigación de la conciencia opera en el nivel 600, que está en la interfaz de las dimensiones lineal y no- lineal.

## Discrepancias

Se pueden obtener diferentes calibraciones con el tiempo o por distintos investigadores por varias razones:

1. Las situaciones, las personas, los políticos, las políticas y las actitudes cambian con el tiempo.
2. La gente tiende a utilizar diferentes modalidades sensoriales cuando mantienen algo en la mente, es decir, visual, sensorial, auditiva, o un sentimiento. “Tu madre” podría ser por tanto su aspecto, su sentimiento, su sonido, etc, o Henry Ford podía ser calibrado como padre, como empresario, por su impacto en los EEUU, por su antisemitismo, etc
3. La precisión se incrementa con el nivel de conciencia. (Los 400s y por encima son los más precisos.) Puedes especificar el contexto y adherirte a una modalidad predominante. El mismo equipo utilizando la misma técnica obtendrá resultados que son internamente consistentes. La experiencia se desarrolla con la práctica. Hay algunas personas, sin embargo, que son incapaces de una actitud científica imparcial y son incapaces de ser objetivos, y para quienes por tanto el método de prueba no será exacto. La dedicación y la intención hacia la verdad han de tener prioridad sobre las opiniones personales y el tratar de demostrarlas entonces como “correctas”

## Nota

Mientras que se descubrió que la técnica no funcionaba en las personas que calibraban por debajo del nivel 200, sólo muy recientemente se descubrió además que la técnica no funciona si las personas que realizan la prueba son ateas. Esto puede ser simplemente la consecuencia del hecho de que el ateísmo calibra por debajo del nivel 200, y que la negación de la verdad o la Divinidad (omnisciencia) kármicamente descalifica al negador al igual que el odio niega al amor.

También se descubrió recientemente que la capacidad para la precisión de las pruebas de calibración de la conciencia aumenta cuanto mayor sea el nivel de conciencia de los probadores. Las personas en el rango de los 400s y por encima consiguen los resultados más precisos de forma fiable (Jeffrey y Colyer, 2007).

## APÉNDICE C

### REFERENCIAS

-Un Curso de Milagros -A Course in Miracles. (1975) 1996. Mill Valley, Calif.: Foundation for Inner Peace.

Benoit, H. 1990. Zen and the Psychology of Transformation: The Supreme Doctrine. Rochester, Vermont: Inner Traditions.

Berne, E. 1964. Games People Play. New York: Grove Press.

Bristow, D., G. Rees, et al. 2005. "Brain Suppresses Awareness of Blinking." University College, London, Institute of Neurology, published in Current Biology, 25 July.

Diamond, J. 1979. Behavioral Kinesiology. New York: Harper & Rowe.  
— 1979. Your Body Doesn't Lie. New York: Warner Books.

Duffy, William. 1986. Sugar Blues. New York: Grand Central Publishing Co.  
Great Books of the Western World, The. 1952. Hutching, R. and M. Alden, Eds. Chicago: Encyclopedia Britannica.

Hawkins, D. R. 2008a. Reality, Spirituality, and Modern Man. Sedona, AZ: Ventas Publishing.

— 2008b. In the World but not of It: Living Spiritually in the Modern World. (Six CD set) Niles, IL: Nightingale-Conant.

— 2008c. "Advancing Spiritual Awareness" Lecture Series. Sedona, AZ: Ventas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) Spirituality, Reason, and Faith (Jan.); Clear Pathway to Enlightenment (Mar.); Belief Trust, and Credibility (June); Overcoming Doubt, Skepticism and Disbelief (Aug.); Practical Spirituality (Oct.); and, Freedom: Morality and Ethics (Nov.).

— 2007a. Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality. Sedona, AZ: Ventas Publishing.

— 2007b. The Discovery: Revealing the Presence of God in Your Life. (Six CD set.) Niles, IL: Nightingale-Conant.

— 2007c. "Spiritual Reality and Modern Man" Lecture Series. Sedona, AZ: Ventas Publishing. (Nine 5-hour CD/DVDs.) God vs. Science: Limits of the Mind (Feb.); Relativism vs. Reality (April); What is Real? (June); What is "Truth"? (July); The Human Dilemma (Aug.); Review of the Work (Sept.); Creation vs. Evolution (Oct.); Spiritual Survival: Realization of Reality (Nov.); and, Experiential Reality: The Mystic (Dec.)

— 2006a. Transcending the Levels of Consciousness. Sedona. AZ: Veritas Publishing.

— 2006b. "Transcending the Levels of Consciousness" Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) Experiential Reality (Feb.); Perception vs. Essence (April); Spiritual Truth vs. Spiritual Fantasy (June); Reason vs. Truth (Aug.); Spiritual Practice and Daily Life (Oct.); and, Is the Miraculous Real? (Dec.)

— 2006e. Truth vs. Falsehood. (Six CD Set.) Niles, IL: Nightingale-Conant.

— 2006d. "Paradigm Blindness: Academic vs. Clinical Medicine". Journal of Orthomolecular Medicine, 21:4, 4 November.

- 2005a. Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference. Toronto:Axial Publishing.
- 2005b. The Highest Level of Enlightenment. (Six CD set.) Niles, IL: Nightingale-Conant Corp.
- 2005c."Devotional Nonduality" Lecture Series. Sedona,AZ: Veritas Publishing. (Eleven 5-hour CD/DVDs.) Vision (February); Alignment (April); Intention (May); Transcending Barriers (June); Conviction (July); Serenity (August); Transcending Obstacles (Sept.); Spiritual Traps (October); Valid Teachers/Teachings (Nov.); and, God, Religion, & Spirituality (Dec.)
- 2004a. "The Science of Peace." Awakened World, J.A.G.N.T., 6:3.
- 2004b. "Nonduality: Consciousness Research and the Truth of the Buddha." Rourkee, India: Indian Institute of Technology.
- 2004c."The Impact of Spontaneous Spiritual Experiences in the Life of 'Ordinary' Persons." Watkins Review, 7.
- 2004d."Transcending the Mind "Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) Thought and Ideation (Feb.); Emotions and Sensations (April); Perception and Positionality (June); Identification and Illusion (August); Witnessing and Observing (Oct.); and The Ego and the Self (Dec.).
- 2003a. I: Reality and Subjectivity. Sedona,AZ: Veritas Publishing.
- 2003b."Devotional Nonduality "Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) Integration of Spirituality and Personal Life (Feb.); Spirituality and the World (April); Spiritual Community (June); Enlightenment (August); Realization of the Self as the "I" (Nov.); and, Dialogue, Questions and Answers (Dec.).
- 2002a. Power versus Force: An Anatomy of Consciousness. (Rev.). Carlsbad, CA; Brighton-le-Sands,Australia: Hay House.
- 2002b."The Pathway to God" Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Twelve 5-hour CD/DVDs) 1. Causality: The Ego's Foundation; 2. Radical Subjectivity: The I of Self, 3. Levels of Consciousness: Subjective and Social Consequences; 4. Positionality and Duality: Transcending the Opposites; 5. Perception and Illusion: the Distortions of Reality; 6. Realizing the Root of Consciousness: Meditative and Contemplative Techniques; 7. The Nature of Divinity: Undoing Religious Fallacies; 8. Advaita: The Way to God Through Mind; 9. Devotion: The Way to God Through the Heart; 10. Karma and the Afterlife; 11. God Transcendent and Immanent; and, 12. Realization of the Self The Final Moments.
- 2001. The Eye of the I: From Which Nothing Is Hidden. Sedona,AZ: Veritas Publishing.
- 2000a. Consciousness Workshop. Prescott, AZ Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD/DVD)
- 2000b. Consciousness and A Course in Miracles. (California.) Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD)
- 2000e. Consciousness and Spiritual Inquiry: Address to the Tao Fellowship. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD)
- 1997. Research on the Nature of Consciousness. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (The Landsberg 1997 Lecture. University of California School of Medicine, San Francisco, CA)
- 1996."Realization of the Presence of God." Concepts. July, 17-18.
- 1995. Power vs. Force: An Anatomy of Consciousness. Sedona, AZ: Veritas Publishing.
- 1995. Quantitative and Qualitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness. Ann Arbor, Mich.: VMI, Bell and Howell Col.; republished 1996 by Veritas Publishing, Sedona, AZ

- 1995. Power Versus Force; Consciousness and Addiction; Advanced States of Consciousness.. The Realization of the Presence of God; Consciousness: How to Tell the Truth About Anything, and Undoing the Barriers to Spiritual Progress. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD/DVDs.)
- 1987. Sedona Lecture Series: Drug Addiction and Alcoholism; A Map of Consciousness; Cancer; AIDS; and Death and Dying. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CDs, DVDs.)
- 1986. Office Series: Stress; Health; Spiritual First Aid; Sexuality; The Aging Process; Handling Major Crisis; Worry, Fear and Anxiety;

Pain and Suffering; Losing Weight; Depression; Illness and Self-Healing; and Alcoholism. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CDs/DVDs.)

- 1985. "Consciousness and Addiction" in Beyond Addictions, Beyond Boundaries. S. Burton and L. Kiley. San Mateo, CA: Brookridge Institute.

Hawkins, D. R., and L. Pauling. 1973. Orthomolecular Psychiatry. New York: W. H. Freeman and Co.

Kubler-Ross, E. 1997. On Death and Dying, New York: Scribner. Libet, B., et al. 1999. Article in Brain 106, 623-42.

Sadler, S. 2000. Looking for God: A Searcher's Guide to Religious and Spiritual Groups of the World. New York: Perigee Trade.

Stapp, H. 2007. Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer. New York: Springer-Verlag Publishing.

Warren, R. 2002. The Purpose Driven Life: What on Earth Am I Here For? Grand Rapids, Mich.: Zondervan.

## **SOBRE EL AUTOR**

### **Autobiografía y Notas Autobiográficas**

El Dr. Hawkins es un maestro espiritual conocido internacionalmente, autor y conferencista de los temas de los estados espirituales avanzados, la investigación de la conciencia y la Realización de la Presencia de Dios como Ser.

Sus trabajos publicados, así como conferencias grabadas, han sido ampliamente reconocidos como los únicos en los que un estado muy avanzado de la conciencia espiritual se produjo en una persona con una formación científica y experiencia clínica, y que más tarde, fue capaz de verbalizar y explicar el inusual fenómeno de una manera que es clara y comprensible.

La transición del normal estado de ego de la mente a su eliminación por la Presencia se describe en la trilogía de *Poder Contra Fuerza* (1995), que recibió elogios incluso de la Madre Teresa, *El Ojo del Yo* (2001), y *Yo: Realidad y Subjetividad* (2003), que han sido traducidos a los idiomas más importantes del mundo. La *Verdad Contra la Falsedad: Cómo Saber la Diferencia* (2005), *Trascendiendo los Niveles de Conciencia* (2006), *Descubrir la Presencia de Dios: La Devoción a la No- dualidad* (2007), y *Realidad, Espiritualidad y Hombre Moderno* (2008) continúan la exploración de las expresiones y limitaciones inherentes del ego y como trascenderlas.

La trilogía fue precedida por una investigación sobre la Naturaleza de la Conciencia que se publicó como la tesis doctoral, *Análisis Cualitativo y Cuantitativo y Calibración de los Niveles de la Conciencia Humana* (1995), que correlaciona los aparentemente dispares dominios de la ciencia y la espiritualidad. Esto se logró por el gran descubrimiento de una técnica que, por primera vez en la historia humana, ha demostrado ser un medio para discernir la verdad de la falsedad.

La importancia del trabajo inicial fue reconocida por una opinión muy favorable y su amplia revisión en el *Boletín Brain / Mind* y en presentaciones posteriores, tales como la Conferencia Internacional sobre Ciencia y Conciencia. Muchas de las presentaciones se entregaron a una variedad de organizaciones, conferencias espirituales, grupos religiosos, monjas, y monjes, tanto a nivel nacional como de países extranjeros, entre ellos el Foro de Oxford en Inglaterra. En el Lejano Oriente, el Dr. Hawkins es un reconocido “Maestro del Camino de la Iluminación” (“Tae Ryoung Sun Kak Dosa”). En respuesta a su observación de que mucha de la verdad espiritual se ha entendido mal lo largo de los años debido a la falta de explicación, el Dr. Hawkins ha presentado seminarios mensuales que proporcionaron explicaciones detalladas que son demasiado largas para describir en forma de libro. Están disponibles las grabaciones a este fin, con preguntas y respuestas, lo que permitirá una mayor clarificación.

El diseño general de este trabajo de toda una vida es recontextualizar la experiencia humana en términos de evolución de la conciencia y la integración de una comprensión tanto de la mente como del espíritu como expresión de la Divinidad innata que es el sustrato y la fuente continua de vida y Existencia. Esta dedicación es significada mediante la afirmación “¡Gloria in Excelsis Deo!” con la que sus obras publicadas comienzan y terminan.

## Resumen Biográfico

El doctor Hawkins practica la psiquiatría desde 1952 y es miembro vitalicio de la American Psychiatric Association y otras muchas organizaciones profesionales. Entre sus apariciones televisivas en los Estados Unidos, destacan los programas The McNeil/ Leher News Hour, The Barbara Walters Show, The Today Show, documentales de ciencia y otros muchos.

Es autor de numerosas publicaciones, libros, videos y series de conferencias sobre temas científicos y espirituales. Con el premio Nobel Linus Pauling, escribió un libro que constituyó un hito, Orthomolecular Psychiatry. De sus diversos antecedentes como investigador y maestro dan cuenta Las relaciones biográficas de Who's Who in America y Who's Who in the World. Durante algunos años, fue asesor de las Diócesis Episcopaliana y Católica, de diversas ordenes monásticas y de un monasterio zen.

El doctor Hawkins ha ofrecido multitud de conferencias, con apariciones en la Abadía de Westminster, y las Universidades de Argentina, Notre Dame, Michigan, Fordham y Harvard. Pronunció la conferencia anual Lallasberg en la Escuela Medica de la Universidad de California en San Francisco.

También es asesor de gobiernos extranjeros sobre diplomacia internacional, y ha jugado un papel fundamental en la resolución de antiguos conflictos que constituyan importantes amenazas para la paz mundial.

En reconocimiento a su contribución a la humanidad, el doctor Hawkins fue nombrado caballero de la Orden Soberana de los Hospitalarios de San Juan de Jerusalén, que fue fundada en el año 1077. La ceremonia fue oficiada por el Príncipe Valdemar de Dinamarca, en el Seminario Teológico de San Anselmo, en el año 1995.

Las investigaciones del doctor Hawkins sobre la naturaleza de la consciencia llevaron a la publicación de su disertación doctoral "Quantitative alla Qualitative Analysis alla Calibration of the Levels of Human Consciousness". Esta fue la base científica sobre la que escribió Power vs. Force: An Anatomy of Consciousness, que ha acabado convirtiéndose en texto universitario. Este libro se ha traducido a diversos idiomas y ha estado entre los diez libros más vendidos de las listas de best sellers en varios países, siendo elogiado por muchos líderes mundiales y premios Nobel, incluida la Madre Teresa.

En 1999, el doctor Hawkins fue invitado por el doctor Jin-Hee Moon, anteriormente ayudante del Dalai Lama, para una serie de conferencias y encuentros con funcionarios del gobierno y grupos espirituales de Corea, entre los que se encontraba el Advanced Yoga Research Center de Seul. Los resultados de la visita fueron muy positivos, como quedo de manifiesto en los artículos de los periódicos. Se le invito a volver a Seúl en septiembre de 2000, cuando tuvo el honor de ser nombrado "Tae Ryoung Sun Kak Tosa" (traducido como "Gran Alma, Destacadísimo Maestro/Erudito del Camino de la Iluminación"). El hermoso documento, realizado en caligrafía coreana, lo preparo y lo presento el Gen. Jang Kyung Suk, el 25 de septiembre de 2000, en Seúl.

Los periódicos dieron cuenta con cierto detalle de la conferencia del doctor Hawkins, que hablo de los niveles de la consciencia y de la importancia de la investigación en dinámica no- lineal para el futuro de la humanidad ("You Can Discern Truth from Falsehood", Hankyorch Daily, 16 de septiembre de 2000).



Aunque estuvo lloviendo ininterrumpidamente sobre Seúl durante las semanas previas a la conferencia, al termino de esta, el Sol salió de repente con un resplandeciente color dorado y apareció un arco iris en el cielo, como para confirmar la predicción de un esperanzador futuro para la humanidad.

### **Nota Autobiográfica**

Si bien las verdades expuestas en este libro estaban científicamente fundamentadas y objetivamente organizadas, al igual que todas las verdades, con anterioridad a todo ello, se experimentaron personalmente. Toda una vida de intensos estados de conciencia, que comenzaron a edad temprana, inspiró y dio dirección al proceso de realización subjetiva que, finalmente, tomó la forma de este libro.

A los tres años de edad, tuvo lugar una repentina consciencia plena de la existencia, una comprensión no verbal pero completa del significado del “Yo Soy”, seguido inmediatamente por la temible toma de conciencia de que el “yo” podría no haber venido a la existencia. Esto fue un despertar instantáneo, desde el olvido hasta una conciencia consciente, y en ese momento nació el yo personal, entrando la dualidad “Es” y “No Es” en mi conciencia subjetiva.

A lo largo de toda la infancia y primera adolescencia, la paradoja de la existencia y la pregunta de la realidad del yo no dejaron de ser una preocupación. El yo personal se deslizaba a veces en un Yo impersonal más grande, y el miedo inicial a la no existencia, el miedo fundamental a la nada, volvía a aparecer.

En 1939, cuando era repartidor de periódicos, con un recorrido de treinta kilómetros en bicicleta por los campos de Wisconsin, en una oscura noche de invierno, me sorprendió una ventisca de nieve de veinte grados bajo cero a mucha distancia de casa. La bicicleta tropezó con el hielo, y el viento endiablado arrancó los periódicos de la cesta del manillar, arrastrándolos por el campo nevado cubierto de hielo. Cayeron lágrimas de frustración y de cansancio, mientras las ropas se quedaban congeladas y rígidas. Para ponerme a resguardo del viento, hice un agujero en el hielo en una gran masa de nieve y me metí a rastras en él. Los temblores no tardaron en cesar y en dar paso a una sensación deliciosamente cálida, para luego entrar en un estado de paz indescriptible, que vino acompañado de un baño de Luz y una presencia de infinito amor sin principio ni final, que no se diferenciaba de mi propia esencia. El cuerpo físico y todo lo que me rodeaba se desvaneció a medida que mi conciencia se fundía con este estado omnipresente e iluminado. La mente quedó en silencio; todo pensamiento cesó. Una Presencia Infinita era todo lo que había o podía haber, más allá de cualquier tiempo o descripción.

Después de ese estado de intemporalidad, llegó de pronto la conciencia de alguien que me sacudía la rodilla y, luego, apareció el ansioso rostro de mi padre. Sentía una gran reluctancia a volver al cuerpo y a todo lo que suponía, pero el amor y la angustia de mi padre hicieron que el Espíritu nutriera y reactivara el cuerpo. Había una gran compasión por el miedo de él a la muerte, aunque, al mismo tiempo, el concepto de muerte parecía absurdo.

No se habló con nadie de esta experiencia subjetiva, dado que no había disponible contexto alguno a partir del cual describirla. No era habitual oír hablar de experiencias espirituales, salvo las que se contaban de las vidas de los cantos. Pero, después de esta experiencia, la realidad aceptada del

mundo empezó a antojarse tan solo provisional; las enseñanzas religiosas tradicionales habían perdido el sentido y, paradójicamente, me hice agnóstico. Comparado con la luz de la Divinidad que había iluminado toda existencia, el dios de la religión tradicional brillaba con una luz mortecina; y así, la espiritualidad sustituyó a la religión.

Durante la segunda guerra mundial, las peligrosas tareas a bordo de un dragaminas solían llevarnos a las proximidades de la muerte, pero no había ningún miedo ante ella. Era como si la muerte hubiera perdido su autenticidad. Después de la guerra, fascinado con las complejidades de la mente y queriendo estudiar psiquiatría, lleve a cabo mis estudios en la facultad de medicina. Mi psicoanalista instructor, un profesor de la Universidad de Columbia, también era agnóstico; los dos teníamos una visión muy sombría de la religión. El análisis fue bien, al igual que mi carrera, y todo terminó satisfactoriamente.

Sin embargo, mi vida profesional no fue tan tranquila. Cal enfermo de una dolencia progresiva y fatal, que parecía no responder a los tratamientos habituales. A los treinta y ocho años de edad, estuve in extremis, y supe que estaba a punto de morir. No me preocupaba el cuerpo, pero mi espíritu estaba en un estado de angustia y desesperación extremas. Y, cuando se aproximaba el último momento, un pensamiento fulguro en mi mente, “Y que pasaría si existiera Dios?”. De modo que me puse a orar: “Si existe un Dios, le pido que me ayude ahora”. Me rendí ante cualquier Dios que pudiera haber y me sumí en el olvido. Cuando desperté, había tenido lugar una transformación tan enorme que me quede mudo de asombro.

La persona que yo había sido ya no existía. Ya no había un yo o un ego personal, solo una Presencia Infinita de un poder tan ilimitado, que no había nada más que eso. Esa Presencia había sustituido a lo que había sido “yo”, y el cuerpo y sus acciones estaban controlados ahora solo por la Voluntad Infinita de la Presencia. El mundo estaba iluminado con la claridad de una Unidad Infinita, que se expresaba en todas las cosas reveladas en su belleza y perfección infinitas.

Esta serenidad persistió con el transcurso de los años. No había voluntad personal; el cuerpo físico seguía llevando a cabo sus asuntos bajo la dirección de la infinitamente poderosa, pero exquisitamente suave, Voluntad de la Presencia. En ese estado, no había necesidad alguna de pensar en nada. Toda verdad era evidente en sí misma, y ya no era necesaria ninguna conceptualización, ni siquiera era posible. Al mismo tiempo, el sistema nervioso parecía estar sometido a prueba, como si estuviera llevando mucha más energía de la que permitía el diseño de sus circuitos.

No era posible funcionar de forma eficaz en el mundo. Las motivaciones ordenarlas habían desaparecido, junto con el miedo y la ansiedad. No había nada que buscar, dado que todo era perfecto. La fama, el éxito y el dinero carecían de sentido. Los amigos me instaban pragmáticamente a que volviera a la consulta clínica, pero no había ninguna motivación ordinaria que me llevara a ello.

Ahora podía percibir la realidad que subyace a las personalidades; el origen de las dolencias emocionales se halla en la creencia de las personas de que ellas son sus personalidades. Y así, como por sí mismo, el consultorio clínico se volvió a poner en marcha y, con el tiempo, creció enormemente.

Venia gente de todos los Estados Unidos, y el consultorio llegó a tener dos

mil pacientes externos, que precisaban de mas de cincuenta terapeutas y demás empleados, con veinticinco oficinas, y laboratorios de investigación y electroencefalografía. Cada año, llegaban mil pacientes nuevos y, además, comenzaron a darse entrevistas en la radio y en los programas de las cadenas de televisión, como ya se ha mencionado. En 1973, las investigaciones clínicas se documentaron en el formato tradicional de un libro, Orthomolecular Psychiatry. Esta obra iba diez años por delante de su tiempo, y genero cierto revuelo.

Las condiciones generales del sistema nervioso mejoraron lentamente y, luego, comenzó otro fenómeno. Había una dulce y deliciosa corriente de energía que fluía constantemente hacia arriba por la medula espinal para entrar después en el cerebro, donde generaba una intensa sensación de placer ininterrumpido. Todo en la vida sucedía por sincronicidad y se desarrollaba en perfecta armonía; lo milagroso era habitual. La Presencia, y no el yo personal, era el origen de lo que el mundo llamaría milagros. Lo que quedaba del “yo” personal era solo un testigo de estos fenómenos. El “Yo” mayor, mas profundo que mi anterior yo o mis anteriores pensamientos, determinaba todo cuanto sucedía.

De los estados que se presentaban habían dado cuenta otros a lo largo de la historia, y eso llevo a la investigación de las enseñanzas espirituales, entre ellas las de Buda, las de sabios iluminados, las de Huang Po, y las de maestros mas recientes, como Ramana Maharshi y Nisargadatta Maharaj. Así quedo confirmado que estas experiencias no eran únicas. El Bhagavad-Gita tenia ahora pleno sentido, y a veces nos encontrábamos con que Sri Rama Krishna y los santos cristianos daban cuenta de los mismos éxtasis espirituales.

Todos los objetos, todas las personas en el mundo eran luminosos y exquisitamente hermosos. Todos los seres vivos se hicieron Radiantes, y expresaban esta Radiación en serenidad y esplendor. Era evidente que toda la humanidad estaba en realidad motivada por el amor interior, pero que simplemente ya no era consciente de ello; la mayoría de las personas viven como en un sueño, y no despiertan a la conciencia de lo que realmente son. La gente a mi alrededor parecía estar dormida, y era increíblemente hermosa. Era como si estuviera enamorado de todo el mundo.

Tuve que dejar la practica habitual de meditar durante una hora por la mañana y otra hora después de cenar, porque intensificaba el arrobamiento hasta tal punto, que no era posible funcionar en el mundo. De nuevo, hubo una experiencia similar a la que había tenido lugar bajo aquella masa de nieve cuando era un chico, y cada vez resultaba mis difícil dejar aquel estado para volver al mundo. La belleza increíble de todas las cosas brillaba en toda su perfección, y donde el mundo veía fealdad, solo había belleza intemporal. Este amor espiritual impregnaba toda percepción, y desaparecieron todos los limites entre el aquí y el allí, el después y el ahora, o la separación.

Durante los años pasados en el silencio interior, creció la fuerza de la Presencia. La vida ya no era personal; ya no existía la voluntad personal. El “yo” personal se había convertido en un instrumento de la Presencia Infinita, e iba de aquí para allí y hacia las cosas como si tuviera voluntad. La gente sentía una extraordinaria paz dentro del aura de esa Presencia. Los buscadores buscaban respuestas, pero ya no había nada individual que respondiera al nombre de David. Ciertamente, se daban respuestas muy

delicadas desde el propio Yo de ellos, que no era diferente del mío. En cada persona, el mismo Yo brillaba en sus ojos.

Lo milagroso acaeció mas allá de la comprensión ordinaria. Desaparecieron muchas dolencias crónicas que el cuerpo había estado sufriendo durante años; la visión ocular se normalizo espontáneamente, y ya no hubo mas necesidad de llevar unas lentes bifocales que, en teoría, debían haber sido para toda la vida.

De vez en cuando, una energía exquisita de arrobó, un Amor Infinito, comenzaba a irradiar de pronto desde el corazón hacia el escenario de alguna calamidad. Una vez, mientras conducía por la autopista, esta energía exquisita comenzó a brillar en el pecho. Al tomar una curva, apareció un automóvil accidentado; el vehículo estaba volcado, y las ruedas aun estaban girando. La energía paso, con gran intensidad desde el pecho hasta los ocupantes del automóvil, y luego se detuvo por si sola. En otra ocasión, mientras iba caminando por una calle de una ciudad que no conocía, la energía comenzó a fluir en dirección a la manzana siguiente, hasta llegar a la escena de una incipiente pelea de pandillas. Los muchachos se retrajeron y se echaron a reír; y, entonces, una vez más, la energía se detuvo.

Profundos cambios de percepción se dieron sin previo aviso en circunstancias improbables. Mientras cenaba solo en Rothman's, en Long Island, la Presencia se intensifico de pronto hasta que cada objeto y cada persona, que parecían estar separados bajo la percepción ordinaria, se desvanecieron en una universalidad y unidad intemporal. En aquel Silencio inmóvil, se hizo obvio que no había acontecimientos" ni "cosas", y que en realidad nada "ocurre", porque pasado, presente y futuro no son mas que artefactos de la percepción, al igual que la ilusión de un "yo" separado, sujeto al nacimiento y la muerte. A medida que el yo limitado y falso se disolvía en el Yo universal de su verdadero origen, surgía la sensación inefable de haber vuelto a casa, a un estado de absoluta paz y de alivio de todo sufrimiento. Es únicamente la ilusión de la individualidad la que da origen a todo sufrimiento; en cuanto uno se da cuenta de que en realidad es el universo, completo y uno con "Todo lo que es", para siempre sin fin, ya no es posible ningún sufrimiento.

Venían pacientes de todos los países del mundo, algunos de ellos eran los mas desesperados de los desesperados. Llegaban con aspectos grotescos, retorcidos, envueltos en sabanas húmedas, con las que los transportaban desde lejanos hospitales, esperando un tratamiento para una psicosis avanzada y para trastornos mentales graves e incurables.

Había algunos catatónicos; muchos habían estado mudos durante años. Pero, en cada paciente, por debajo de su apariencia lisiada, estaba la brillante esencia del amor y la belleza, quizá tan oscurecida para la visión ordinaria que la persona había llegado a no sentirse amada por nadie en el mundo.

Un día, trajeron a una catatónica muda al hospital con una camisa de fuerza. Tenía un grave trastorno neurológico y era incapaz de mantenerse en pie. Se retorció en el suelo, con espasmos y con los ojos en blanco. Tenía el cabello enmarañado; había desgarrado toda su ropa y emitía sonidos guturales. Su familia era bastante rica y, debido a ello, la habían estado viendo durante años un sinfín de médicos y de especialistas de todo el mundo bastante famosos. Se había intentado todo con ella, y la profesión medica se había dado por vencida con su desesperanzador caso.

Surgió una escueta pregunta sin verbalizar: “¿Que quieres hacer con ella, Dios?”. Y entonces se hizo claro que lo único que aquella mujer necesitaba era que la amaran, eso era todo. Su yo interior brillaba a través de los ojos, y el Yo conecto con aquella esencia amorosa. Y en aquel mismo momento se curo, al darse cuenta de quien era realmente; lo que pudiera ocurrirle a su mente o a su cuerpo ya no le importaba.

Esto, en esencia, ocurrió con innumerables pacientes. Algunos se recuperaban a los ojos del mundo y otros no, pero a los pacientes ya no les importaba que se diera o no una recuperación clínica. Su agonía interna había terminado. En el momento en que se sentían amados y en paz, el dolor cesaba. Este fenómeno solo se puede explicar diciendo que la Compasión de la Presencia recontextualizaba la realidad de cada uno de los pacientes de tal modo, que experimentaban la curación en un nivel que trascendía el mundo y sus apariencias. La paz interior del Yo nos envolvía a todos mis allá del tiempo y de la identidad.

Era evidente que todo dolor y todo sufrimiento surgen únicamente del ego y no de Dios, y esta verdad se le comunicaba silenciosamente a la mente del paciente. Ese era el bloqueo mental de otro catatónico, que llevaba sin hablar muchos años. El Yo le dijo a través de la mente: “Estas culpando a Dios por lo que el ego te ha hecho a ti”. Y el paciente dio un salto y se puso a hablar, para sorpresa de la enfermera que presenciaba el incidente.

El trabajo se hacia cada vez mis gravoso, y llego a hacerse abrumador. Se rechazaba a los pacientes, a la espera de que hubiera camas, a pesar de que el hospital había construido una Sala extra para albergarlos. Era enormemente frustrante no poder contrarrestar el sufrimiento humano mas que de uno en uno. Era como achicar agua del mar. Debía de haber algún otro modo de abordar las causas del malestar general, de aquel interminable río de angustia espiritual y de sufrimiento humano.

Todo esto llevo al estudio de la kinesiología, que resulto ser un descubrimiento sorprendente. Era un “agujero de gusano” entre dos universos: el mundo físico y el mundo de la mente y del espíritu. Era un interfaz entre dos dimensiones. En un mundo lleno de gente dormida, que había perdido la conexión con su origen, nos encontrábamos con una herramienta que permitía recuperar, y demostrar ante todos, la conexión perdida con la realidad superior. Esto llevo a poner a prueba cada sustancia, pensamiento y concepto que pudiera ser traído a la mente. En aquel esfuerzo, recibí la ayuda de mis alumnos y de mis ayudantes de investigación. Y entonces se hizo un importante descubrimiento: mientras que todos los individuos daban una respuesta débil ante estímulos negativos, como las luces fluorescentes, los pesticidas y los edulcorantes artificiales, los estudiantes de disciplinas espirituales que habían desarrollado sus niveles de consciencia no daban respuestas débiles como las que daban las personas normales. En su consciencia, había cambiado algo importante y decisivo. Al parecer, ocurría cuando se daban cuenta de que no estaban a merced del mundo, y que solo se veían afectados por aquellas cosas en las que creía su mente. quizá el proceso de desarrollo hacia la iluminación podría enseñarse para incrementar la capacidad de resistencia del hombre ante las vicisitudes de la existencia, incluidas las enfermedades.

El Yo tenia la capacidad de cambiar las cosas del mundo, simplemente, previéndolas; el Amor cambiaba el mundo cada vez que sustituía al no amor.

La disposición general de la civilización se podía alterar profundamente concentrando este poder del amor en un punto muy concreto. Cada vez que esto sucedía, la historia se bifurcaba en nuevos caminos.

Y, ahora, daba la impresión de que estos atisbos cruciales no solo se podían comunicar con el mundo, sino que, además, se podían demostrar de forma visible e irrefutable. Daba la impresión de que la gran tragedia de la vida humana siempre había sido lo fácil que era engañar a la psique; la discordia y los conflictos habían sido las consecuencias inevitables de esa incapacidad básica de la humanidad para distinguir lo falso de lo verdadero. Pero aquí había una respuesta para este dilema fundamental, una forma de recontextualizar la naturaleza de la misma consciencia y de hacer explicable aquello que, de otro modo, solo se podía inferir.

Había llegado el momento de dejar la vida en Nueva York, con su apartamento de ciudad, y mudarse a una casa en Long Island para hacer algo mas importante. Era necesario perfeccionarme a mi mismo como instrumento, y eso suponía dejar el mundo y todo lo que hay en el para sumergirme en una vida de reclusión en una pequeña ciudad, donde pasaría siete años entregado a la meditación y el estudio.

Sin buscarlos, volvieron los abrumadores estados de arrobamiento y, con el tiempo, surgió la necesidad de aprender el modo de estar en la Presencia Divina y, aun así, seguir funcionando en el mundo. La mente había perdido el rastro de lo que estaba sucediendo en el mundo en general y, con el fin de investigar y escribir; se hizo necesario abandonar la practica espiritual y concentrarse en el mundo de la forma. Leyendo periódicos y viendo la televisión, pude ponerme al día con la historia de quien era quien, con los principales acontecimientos y con la naturaleza del dialogo social en curso.

Las excepcionales experiencias subjetivas de la verdad, que son competencia de los místicos, y que influyen en toda la humanidad al enviar energía espiritual a la consciencia colectiva, no son algo comprensible para la mayoría de las personas y tienen por tanto un sentido limitado, salvo para otros buscadores espirituales. Esto llevo a un gran esfuerzo por ser ordinario, porque el mero hecho de ser ordinario es una expresión de la divinidad; la verdad del yo verdadero de uno se puede descubrir en el sendero de la vida cotidiana. Lo único que hace falta es vivir con cariño y con bondad. El resto se revela por si mismo a su debido tiempo. Lo corriente y Dios no son cosas diferentes.

Y así, tras un largo viaje circular del espíritu, se regreso al trabajo mas importante, que consistía en intentar traer la Presencia al menos un poco mas cerca de tantas personas como fuera posible

La Presencia es silenciosa y transmite un estado de paz, que es el espacio en el cual y por el cual todo es y tiene su existencia y experiencia. Es infinitamente suave y, no obstante, es como una roca. Con ella, desaparece todo temor. Y, debido a que el sentida del tiempo se detiene, no hay aprensión ni pesar algunos, no hay dolor, no hay anticipación; la fuente de la alegría es interminable y siempre esta presente. Sin principio ni final, no hay perdida, ni pesar, ni deseo; no hace falta hacer nada, todo es ya perfecto y completo.

Cuando el tiempo se detiene, todos los problemas desaparecen; son meramente artefactos de un punto de percepción. Cuando se impone la Presencia, ya no hay más identificación con el cuerpo o con la mente. Y,

cuando la mente guarda silencio, el pensamiento “Yo Soy” desaparece también, y la Conciencia Pura brilla para iluminar lo que uno es, fue y siempre será, mas allá de todos los mundos y todos los universos, mas allá del tiempo y, por tanto, sin principio ni fin.

La gente se pregunta: “Como se alcanza este estado de conciencia?”, pero son pocos lo que siguen los pasos, debido a su sencillez. En primer lugar, el deseo de alcanzar ese estado era muy intenso. Después, la disciplina comenzó a actuar con un perdón y una ternura constantes y universales, sin excepción. Uno ha de ser compasivo con todo, incluso con el propio yo y con los pensamientos de uno. Mas tarde, tuve que estar dispuesto a dejar en suspenso los deseos y a someter la voluntad personal en todo momento. A medida que cada pensamiento, cada sentimiento, cada deseo y cada acto se sometían a Dios, la mente se iba quedando en silencio. Al principio, se desembarazó de historias y de párrafos enteros, después de ideas y conceptos. Y, cuando uno deja de querer poseer estos pensamientos, estos ya no alcanzan tanta elaboración, y comienzan a fragmentarse cuando están a mitad de formarse. Finalmente, fue posible invertir la energía que hay tras el pensamiento antes siquiera de que se convirtiera en pensamiento.

El trabajo para fijar el enfoque fue constante e implacable, sin siquiera permitirse un instante de distracción en la meditación, y prosiguió mientras me dedicaba a las actividades habituales. Al principio, parecía muy difícil pero, con el paso de los días, se convirtió en algo habitual y automático, precisando cada vez de menos esfuerzo para, finalmente, suceder sin esfuerzo alguno. El proceso se parece al de un cohete que abandonara la Tierra. Al principio, hace falta un enorme poder pero, después, hace falta cada vez menos, a medida que la nave abandona el campo gravitatorio terrestre, hasta que, finalmente, se mueve por el espacio mediante su propio impulso.

De repente, y sin previo aviso, tuvo lugar un cambio de conciencia y la Presencia ya estaba ahí, inequívoca y omniabarcante. Hubo unos instantes de aprensión cuando el yo moría y, luego, el absoluto de la Presencia inspiró un relámpago sobrecogedor. El avance fue espectacular, mas intenso que ningún otro con anterioridad. No había nada con que compararlo en la experiencia normal. Tan profundo impacto quedo amortiguado por el amor que conlleva la Presencia. Sin el apoyo y la protección de ese amor, uno habría quedado aniquilado.

Después, vino un momento de terror, cuando el ego se aferro a la existencia, temiendo convertirse en nada. Pero, en vez de eso, cuando murió, se vio sustituido por el Yo como Totalidad, el Todo en el cual todo se conoce y es obvio en la perfecta expresión de su propia esencia. Con la no localidad, llego la conciencia de que uno es todo lo que haya existido o pueda existir. Uno es total y completo, mas allá de toda identidad, mas allá de todo genero, mas allá siquiera de su misma humanidad. Ya nunca mas habría que temer el sufrimiento ni la muerte.

Lo que sucedió con el cuerpo después de este punto es irrelevante. En determinados niveles de conciencia espiritual, los achaques del cuerpo se curan o desaparecen espontáneamente. Pero en el estado absoluto, tales consideraciones son irrelevantes. El cuerpo seguirá el curso previsto y, luego, volverá al lugar de donde vino. Es una cuestión sin importancia, y uno no se siente afectado por ello. El cuerpo se convierte en un “eso”, más que en un “yo”, como cualquier otro objeto, como un mueble de una habitación. Se le

antoja a uno cómico que la gente siga dirigiéndose al cuerpo como si fuera el “tu” individual, pero no hay forma de explicar este estado de conciencia a quien no lo haya vivido. Lo mejor es seguir adelante con los propios asuntos y dejar que la Providencia se ocupe del ajuste social. Sin embargo, cuando uno se sumerge en el arrobamiento, es muy difícil ocultar un estado de semejante éxtasis. El mundo puede quedarse deslumbrado, y la gente puede venir desde muy lejos para conectar con el aura que lo acompaña. Los buscadores espirituales y los curiosos de lo espiritual pueden sentirse atraídos, al igual que los enfermos que están buscando un milagro; uno se puede convertir en un imán y en fuente de alegría para ellos. Normalmente, en este punto existe el deseo de compartir este estado con los demás, y de utilizarlo en beneficio de todos.

El éxtasis que acompaña a este estado no es absolutamente estable; también hay momentos de gran angustia. Los mas intensos se dan cuando el estado fluctúa y, de repente, cesa sin razón aparente. En estos casos, se dan periodos de intensa desesperación, así como el temor de que la Presencia le haya olvidado a uno. Estas caídas hacen arduo el sendero y, para superarlas, hace falta una gran dosis de voluntad. Al final, se hace obvio que uno debe trascender este nivel o sufrir permanentemente estos insoportables “descensos desde la Gracia”. Así pues, hay que renunciar a la gloria del éxtasis cuando uno se sumerge en la ardua tarea de trascender la dualidad, hasta que uno esta mas allá de todos los opuestos y sus conflictivos dones. Una cosa es renunciar alegremente a las cadenas de hierro del ego, y otra muy distinta es abandonar las cadenas de oro de la dicha del éxtasis. Es como si uno renunciara a Dios, al tiempo que aparece un nuevo nivel de temor, un temor nunca antes anticipado; es el terror final de la soledad mas absoluta.

Para el ego, el miedo a la no existencia era formidable, y le hizo retraerse de el una y otra vez, cuando pareció aproximarse. Luego, se hizo evidente el propósito de las agonías y de las noches oscuras del alma. Son tan intolerables, que su exquisito dolor le espolea a uno hasta el esfuerzo extremo que hace falta para superarlas. Cuando la vacilación entre el cielo y el infierno se hace intolerable, hay que someter incluso el deseo por la existencia. Solo entonces se puede ir por fin mas allá de la dualidad de la Totalidad frente a la nada, mas allá de la existencia o la no existencia. Esta fase de culminación del trabajo interior es la mas difícil, el instante decisivo final, donde uno se hace plenamente consciente de que la ilusión de la existencia que uno trasciende aquí es irrevocable. No hay marcha atrás desde este punto, y el espectro de su irreversibilidad hace que esta ultima barrera parezca la decisión más formidable jamás tomada.

Pero, de hecho, en este Apocalipsis final del yo, la disolución de la única dualidad que queda, la de la existencia y la no existencia, la de la identidad misma, se disuelve en la Divinidad Universal, y no queda conciencia individual que pueda tomar la decisión. El ultimo paso, por tanto, lo da Dios.

-David R. Hawkins

- - -



**Anexo del grupo de estudio en español de la obra  
del Dr. David R Hawkins "Descubriendo la Luz".**

**<http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins>**

- - -

Cita extraída de la conferencia "Amor" de 17 de Septiembre 2011.  
Por David R Hawkins (Última conferencia pública del Dr. Hawkins).

"El amor abre el corazón. Ilumina la esencia y la amabilidad de los demás. Así que [dile a alguien] -"Incluso cuando seas muy malo, ¡te sigo queriendo! - El cerebro te dirá una cosa, pero el corazón te dirá algo distinto. El corazón es amor no importa a que, incluso cuando el cerebro es crítico y está poniendo condiciones para ello. El amor no exige nada ".

Del boletín de [www.veritaspub.com](http://www.veritaspub.com). Octubre 2011

- - -

Mi vida pertenece a la Divinidad  
Que el Señor del Amor haga con ella lo que Le plazca  
El Amor Infinito es el credo que tengo  
Veritas el camino al que sirvo  
La belleza, el amor y la Divinidad todo lo que veo  
Toda la Gloria sea para Ti  
Usted puede tener todo de mí

"El amor es la Ley Suprema del Universo. Te suplico que me enseñes así".  
Dr. David R. Hawkins

- - -

Una Bendición Especial del Dr. Hawkins:

"Yo te bendigo en el nombre del Señor, y rezo por tu felicidad y la belleza que llevarás a la vida de otros. A través de su Amor, la Divinidad fluye a través del Amor, y cuando Amas, irradias la Divinidad a esa persona. El Amor es la Presencia de Dios. Dios y el Amor son ambos la misma cosa. Por lo tanto, cuando Amas a alguien, le llevas a Dios a su vida. "

Boletín de [www.veritaspub.com](http://www.veritaspub.com) de 1 de Agosto de 2012