

APRENDER A MANEJAR EL PENSAMIENTO

Fundación para el Desarrollo de la Consciencia

ÍNDICE

- ✓ Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?
- ✓ Capítulo 1. ¿Qué es el pensamiento?
- ✓ Capítulo 2. ¿Para qué sirve el pensamiento?
- ✓ Capítulo 3. Las formas del pensamiento
- ✓ Capítulo 4. Pensamientos propios, ajenos o inducidos
- ✓ Capítulo 5. El poder del pensamiento
- ✓ Capítulo 6. Los secretos del pensamiento de amor
- ✓ Conclusiones
- ✓ Ejercicios de entrenamiento

Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?

Antes de entrar en el siguiente tema es conveniente situarnos dentro de un contexto que plantea una nueva forma de ver la vida, un nuevo paradigma; éste nos permite ser más felices y comprender al ser humano. No es necesario estar de acuerdo con todo lo que se expondrá a continuación, ni creerse nada, pues no hablamos de creencias; tan sólo es necesario verificar en la propia vida los resultados de aplicar esta información, para comprobar si son válidos para uno mismo.

Si tales resultados internos son de felicidad, paz y armonía, entonces sabremos que esta información es verdadera; si las vivencias externas en cuanto a relaciones, salud, recursos y adaptación al medio mejoran, entonces verificaremos que esta información es de sabiduría.

El propósito de la experiencia humana es evolucionar, desarrollar nuestra consciencia para llenarnos de sabiduría y amor. Todos los seres humanos, sin excepción, hemos venido al mundo para trabajar en nuestro desarrollo espiritual, compartiendo y participando en experiencias con otros seres humanos. La vida es un formidable proceso pedagógico del Universo; el planeta Tierra es un "colegio espiritual" y cada experiencia vivida se puede comparar con un curso académico.

El desarrollo espiritual es un trabajo interno, absolutamente individual y personal. Nadie puede hacerlo por otro, pero tampoco puede hacerse "sin otro"; es decir, necesitamos de la interacción y de la experiencia con otras personas para poder elaborar nuestro propio desarrollo —para conocernos a nosotros mismos—. A veces, en lugar de asumir el propio desarrollo, pretendemos interferir en el de los demás; en esos casos, en vez de aprender de los otros, deseamos cambiarlos. Lo que se consigue con esto es distorsionar el proceso pedagógico, o intentar distorsionarlo, y con ello se complica la propia vida.

Sólo comprendiendo esto es posible ser eficientes al hacerse la pregunta: ¿qué nos quiere enseñar la vida en cada situación?, ya que toda situación es un aprendizaje. Se trata, en definitiva, de aprender a transmutar la ignorancia en sabiduría.

Cuando notamos que el sufrimiento está desapareciendo, que la paz interior se vuelve invulnerable y que la propia capacidad de crear, hacer, amar

y servir se expresa sin condición ni restricción alguna, significa que hemos alcanzado la sabiduría.

Con el fin de sentar las bases de una nueva civilización que produzca un mayor nivel de satisfacción para todas las personas es necesario comenzar por armonizarnos nosotros mismos. Para ello resulta indispensable estudiar las Leyes Universales y aplicar los principios que conducen a la sabiduría. Hay que tomar en cuenta que sólo por medio de la práctica constante y desechando las teorías y conceptos que demuestren ser equivocados es como llegaremos realmente a la sabiduría. Así será posible desarrollar la paz y la armonía directamente sobre el terreno, con la enseñanza de la vida diaria, puesto que la vida es la mejor escuela y la naturaleza la mejor maestra.

Para alcanzar la eficiencia únicamente hay que dejar de enfrentarse al orden perfecto del Universo; la ineficiencia mental es necesaria para descubrir, a través de la saturación, que existen las Leyes del Universo. Cuando ya hemos sufrido lo suficiente estamos preparados para comprender las Leyes. Para cesar el enfrentamiento externo primero tiene que cesar el interno, y para ello es necesario haber aceptado que todo lo que existe y todo lo que sucede es perfecto y necesario, porque tiene un propósito de amor.

El estudio y comprensión del porqué de las cosas que existen y suceden nos puede conducir al reconocimiento de las Leyes, que a su vez permiten crear un futuro mejor para la Humanidad.

Existen siete Leyes del Universo que rigen la totalidad de sus procesos de creación, administración y evolución. De esas siete, cuatro son fundamentales, puesto que controlan el desarrollo y la evolución de la consciencia de la especie humana en cualquier lugar del Universo. Esas cuatro Leyes conforman el triángulo inferior de las mismas, mientras que la Ley de Evolución es la superior, la que rige sobre el triángulo inferior —también llamado *triángulo del infierno*, por ser la parte más baja de las Leyes Universales—.

Estaremos dentro de la Ley cuando amemos, disfrutemos y valoremos lo que tenemos. Todo lo que está dentro de la Ley funciona y fluye por sí solo.

Todo lo que trae sufrimiento, angustia, dolor, enfermedad, es porque vamos en contra de las Leyes y a través de eso las voy a reconocer. Los resultados que tenemos cuando nos salimos de las Leyes nos permiten reconocer su existencia. Es necesario cometer errores para poder descubrir la Ley. Los errores no son el problema, el problema es no aprender de ellos.

La Ley está diseñada para que nosotros mismos hagamos un cambio, no para que intentemos cambiar a los demás.

Como se puede ver en los cuadros siguientes, la experiencia humana está regida por cuatro Leyes específicas.

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
NATURALEZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que es complementario se atrae. 2. Todo ser vivo requiere del alimento específico para su especie. 3. Toda manifestación natural requiere de las condiciones propicias. 4. Todo ser vivo tiene por instinto el sentido de la Ley. 5. Todos los ciclos de la naturaleza tienen funciones específicas. 6. Toda violación de la Ley produce graves consecuencias. 7. Todo ser vivo tiene su función. 	<p>Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad...</p>

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que se emite, acciona, reacciona y vuelve. 2. Todo lo que se ataca se defiende. 3. Todo lo que agrada se acepta. 4. Sólo el amor puede transformar a las bestias en personas. 5. Sólo la comprensión evita la destrucción. 6. Debemos manejar las situaciones, y no ser manejados por ellas. 7. El ejemplo es el mejor maestro. 	<p>Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos...</p>

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toda situación es un aprendizaje. 2. Toda circunstancia es generada por uno mismo. 3. No hay ningún evento que no corresponda a quien lo vive. 4. Las personas estamos ubicadas en el lugar que exactamente nos corresponde. 5. Venimos a la vida con lo necesario para vivirla. 6. Sólo sucede lo que tiene que suceder. 7. Sólo damos o tenemos lo necesario. 	<p>Malestares en el medio de vida individual: bloqueos, insatisfacción, dificultad para tener éxito en lo que se hace, disputas desgastantes contra las circunstancias de la vida, incapacidad de asumir la propia vida, miedos, angustias, frustraciones constantes...</p>

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sólo la experiencia permite comprender la verdad. 2. Sólo los opuestos inducen el desarrollo de la consciencia. 3. Sólo se asciende de nivel mediante la transformación correspondiente. 4. Sólo se es el resultado de uno mismo. 5. Sólo nos enfrentamos a las situaciones que no hemos comprendido. 6. Sólo la necesidad de comprensión es la razón de la existencia física. 7. Sólo desde el desequilibrio se puede reconocer el equilibrio. 	<p>Malestares sociales: rebeldía, anarquía o autodestrucción, cuando se limitan las experiencias por vivir; guerras, huelgas, violencia, revoluciones, delincuencia, odio, conflictos, cuando se imponen los conceptos humanos.</p>

En los cuadros anteriores vemos en la parte derecha los efectos de violar la Ley. En el tema sobre las Leyes del Universo encontraremos además una explicación de los beneficios de no violar la Ley.

Es importante no confundir las Leyes Universales con las leyes humanas ni con las normas; las primeras son inmutables y no derogables, se originan en la sabiduría del Absoluto o la Divinidad y por ello son absolutas; no se pueden modificar ni negociar, y su desobediencia implica un resultado negativo —en el sentido de desagradable—, y también uno positivo —en el sentido del aprendizaje que supone—. Por eso se dice que en realidad los seres humanos no construimos leyes, sino que dictamos normas; las llamamos *leyes humanas*, pero son normas, porque son derogables, transitorias y útiles para un momento dado.

Hemos venido al planeta Tierra a desarrollar las tres virtudes internas: Felicidad, Paz interior y Amor o Servicio a los demás. Este desarrollo conlleva

excelentes resultados en los cuatro ámbitos: Relaciones, Recursos, Salud y Adaptación al medio:



La idea es utilizar estas virtudes para relacionarse con lo externo. Aprender a ser felices, a tener paz y a amar es el verdadero propósito que nos trajo a los seres humanos al mundo físico de la materia.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIENCIA DONDE SE ESTUDIA	REPRESENTA O SE DESARROLLA EN
Felicidad	0% sufrimiento 100% comprensión 100% autovaloración	Aceptación	La función
Paz	0% conflictos 0% reactividad 0% enfrentamientos 100% respeto	Asumiendo la vida con sabiduría	El destino
Amor	100% capacidad de servicio 0% resistencia, 0% miedo 100% adaptación 100% compromiso	Incondicionalidad	La misión

La felicidad, la paz y el amor son principios de la esencia divina; no tienen polaridad, sino que son inmutables.

Aprender a **ser felices**:

- ✓ Para aprender a ser feliz sólo hay que afrontar todo lo que se crea que le arrebatara a uno la felicidad.
- ✓ Para ser feliz no se necesita nada externo, sólo comprensión y una actitud mental determinada.
- ✓ La no aceptación es la única causa del sufrimiento; hay que dejar de enfrentarse a la realidad.
- ✓ Es fundamental dejar de trabajar sobre los demás, y hacerlo única y exclusivamente sobre uno mismo, modificar dentro de sí lo que molesta (el ego) para que deje de hacerlo.

- ✓ Si hay sufrimiento, se debe hacer una sola pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?; ahí residirá la respuesta.
- ✓ Todas las personas, sin excepción, tienen lo necesario para ser felices; no obstante, muy pocas saben ser felices con lo que tienen.

Aprender a **tener paz**:

- ✓ Ninguna cosa o persona proporciona paz.
- ✓ La paz interior es el resultado del propio desarrollo espiritual, no un don.
- ✓ El manejo de la paz requiere varios elementos: una información clara y precisa para comprender que la vida es un proceso de amor y que el mal no existe, la habilidad para manejar la propia energía vital, y entrenamiento.
- ✓ Si se pierde paz hay que preguntarse: «¿A qué me estoy resistiendo?; ¿qué quiero cambiar?; ¿a quién estoy culpando?».

Aprender a **amar al prójimo como a uno mismo**:

- ✓ Para ello sólo hay que participar o compartir el tiempo con personas que tengan comportamientos muy diferentes a los propios, para aprender a amarlos y a respetarlos tal cual son.
- ✓ El amor es inofensivo, invulnerable, inmutable, universal y neutro.
- ✓ El amor supone una comprensión total del Universo; es una forma de ser y no necesita "objeto" sobre el que proyectarse.
- ✓ El amor no es una fuerza, sino una herramienta.
- ✓ El amor no es un sentimiento.
- ✓ Amar es dar siempre lo mejor de uno mismo.
- ✓ Si existe desmotivación lo mejor es pensar por qué estoy permitiendo que la situación concreta limite mi capacidad de servicio, que en realidad no debe depender de los eventos externos.

Al desarrollar las tres virtudes internas se obtienen excelentes resultados externos en los cuatro ámbitos:

- ✓ En las relaciones.
- ✓ En los recursos.
- ✓ En la salud.
- ✓ En la adaptación al medio.

En la experiencia de vida de cualquier ser humano están presentes cinco elementos: el propósito, el destino, la misión, la función y la intención.

1. El propósito

Existe un propósito de amor que nos trajo al mundo de la materia; es el objetivo perfecto de aprender dos cosas:

- a) Ser feliz por uno mismo, es decir, no depender de nada ni nadie para gozar de paz interior y felicidad.
- b) Amar al prójimo como a uno mismo, esto es, respetar los derechos de todos los seres del Universo.

Y esto, ¿cómo se aprende? Aquí se puede ver la perfección del diseño pedagógico del Absoluto. Para llevar a cabo el ejercicio de aprender a ser feliz por uno mismo se necesita vivir en un lugar, con unas personas determinadas y en unas circunstancias en las que todo lo que suceda alrededor sea más o menos agresivo. De este modo nos daremos cuenta de que nuestro problema no se debe a lo que ocurre alrededor, sino a la forma en que nos relacionamos con ello, y al rechazo y la resistencia que pongamos en marcha.

En cuanto a la segunda parte, amar al prójimo como a uno mismo, significa respetarlo tal cual es, no pretender cambiarlo, no ejercer resistencia ante los demás. Es necesario vivir en un lugar donde las personas que lo rodean a uno piensen diferente, tengan costumbres variadas, crean cosas distintas. De este modo aprenderemos a amarlas como son, sin juzgarlas ni condenarlas. Así se cumple el propósito de amor; es la auténtica razón por la cual los seres humanos estamos en el planeta Tierra.

Hace más de 2.000 años, el Maestro Jesús nos enseñó esto cuando dijo: «Ama a tus enemigos»; que no son nuestros enemigos, sino que son personas que piensan de manera diferente.

Ser feliz significa experimentar cero sufrimiento ante lo que pasa; y amar significa ofrecer cero resistencia a los demás. La sabiduría es igual al amor, no al sentimiento. A quien tiene amor le importan mucho los demás, pero no

sufre; en cambio, a la persona que no posee sabiduría pero sí bondad le importan mucho los demás, pero sufre enormemente. Al que no le importa, el indolente, el indiferente, éste no posee sabiduría ni bondad.

2. El destino

Es lo que venimos a aprender del mundo de la materia —aprender a manejar las siete herramientas de amor para tener paz invulnerable—; es una gran oportunidad para aprender lo que nos falta.

Todos traemos al mundo un destino inevitable, sumamente valioso. La cultura nos enseña a tratar de evadir el destino en lugar de mostrarnos cómo aprovecharlo. La clave para aprovechar el destino es: «Tú tienes la capacidad para disfrutar cualquier cosa que hagas, porque esa capacidad está en ti». Sin embargo, si alguien dice a su hijo: «Tienes que hacer siempre lo que te gusta», le generará un bloqueo enorme.

El destino es un diseño pedagógico cuyo propósito es permitir a los seres humanos verificar y descubrir una información que rige el Universo y su orden perfecto. Por lo tanto, es la mejor oportunidad para trascender la totalidad de las limitaciones humanas. En lugar de quejarnos de las dificultades que la vida presenta, debemos aprovecharlas como una gran oportunidad para trascenderlas; entonces desaparecerán para siempre. Si no aprendemos de las dificultades, lejos de desaparecer, se complicarán, se mantendrán y se volverán permanentes.

3. La misión

Consiste en aquello que podemos enseñar en el mundo de la materia. La misión hay que disfrutarla intensamente, ya sea parte de la propia función o no.

La misión permite recuperar una gran cantidad de energía vital invertida en el ejercicio de aprender a ser feliz. Misión es lo que ya se ha comprendido, lo que ya se sabe; por lo tanto, se puede emplear para servir a los demás y mientras tanto disfrutar intensamente.

Tanto la misión como el destino están representados en la personalidad: éste último a través del sistema de creencias, y aquella mediante la comprensión. A medida que transmutemos nuestra ignorancia en comprensión y sabiduría, cada vez poseeremos más misión y, por tanto, más satisfacción.

4. La función

Es lo que cada cual hace para ganarse el sustento; consiste en poner todo el entusiasmo, alegría y amor posibles en lo que se hace, aunque no sea parte de la misión.

Sabemos que todos los seres vivos tienen una función dentro del orden del Universo. Se necesita sabiduría para asumirla con alegría, con entusiasmo, con total capacidad de acción y servicio. La función no consiste en "ganarse la vida"; la vida no "se gana" porque es un don divino. Lo que uno se gana es el sustento de esta entidad biológica, de este cuerpo.

Así, el sustento lo tenemos garantizado como resultado de la función. Quien es feliz y disfruta de lo que hace, siempre tendrá abundancia de recursos.

5. La intención

Es lo que queremos para nosotros mismos o para los demás. La intención se ha de orientar de forma tal que no interfiera con los destinos de los demás ni trate de evadir el destino propio.

La intención es el elemento más complejo para los seres humanos actuales, porque el sentimiento, la idea de bondad y las demás ideas que nos transmitió erróneamente la cultura nos conducen de manera constante a tratar de interferir en los destinos del resto. Si aceptásemos que el destino es algo extraordinario y no "malo", que es la mejor oportunidad de la que disponemos para que se cumpla lo que vinimos a hacer en el mundo, dejaríamos de intentar cambiar el destino de los demás.

Cuando un hijo quiere emanciparse y los padres se oponen a ello, ¿cómo actuaremos para no interferir? Uno siempre quiere que las cosas funcionen a su manera. En este caso, los padres consideran que no es el momento adecuado porque su hijo no tiene un trabajo estable, por ejemplo, y no quieren que se vaya de casa. Los "quieros" son la causa del sufrimiento. El "quiero" también se llama egoísmo inconsciente porque nosotros queremos que los demás sean felices haciendo lo que nosotros queremos que hagan.

¿Qué sería lo sabio y amoroso en este caso? Decirle al hijo: «Para nosotros, lo más importante es que tú seas feliz y que encuentres tu camino, por lo tanto, respetamos tu decisión. Que sepas que, si quieres volver, la puerta siempre estará abierta».

En definitiva, la sabiduría implica tener claro el propósito, aprovechar el destino, disfrutar de la misión, asumir la función y manejar la intención de no interferir en el destino ajeno, y requiere que todo esto se practique en pensamiento, palabra y obra.

Capítulo 1. ¿Qué es el pensamiento?

El ser humano siempre se ha cuestionado acerca de qué es el pensamiento y cuáles son sus posibilidades, llegando incluso a creer que el pensamiento es el origen de lo que somos, como en la famosa frase de René Descartes: «Pienso, luego existo», la cual encierra una gran verdad. El pensamiento siempre ha sido una de las grandes incógnitas que han inquietado al ser humano.

Podríamos llamar al pensamiento el “mensajero de la creación”, puesto que a través de él la información del Universo llega a todos los lugares y dimensiones conocidas y desconocidas por los seres humanos, y de esta forma toda la información del Universo puede estar presente simultáneamente en todas partes. Difícilmente alcanzamos a calcular lo que realmente significa esta posibilidad. Sin embargo, es una realidad que siempre está presente y la podemos verificar mediante la simple observación de todo lo creado, tanto por la divinidad como por el ser humano mismo.

El pensamiento es el canal de transmisión de la información del Universo.

Si el Universo está organizado a partir de una información centralizada y absoluta, que es transmitida a través del pensamiento, las posibilidades de éste último son prácticamente infinitas, siempre y cuando se maneje de acuerdo con las Leyes del Universo y de la vida.

Aprender a dirigir el pensamiento significa aprender a trabajar con una de las herramientas más poderosas que tiene el ser humano. Muchas personas han investigado sobre su poder como instrumento para descubrir los secretos del Universo y comprender el verdadero significado de todo cuanto existe y sucede.

Debemos tener claro que el pensamiento no es la mente. Cada vez que alguien piensa, dirige su pensamiento e instantáneamente hace una de estas dos cosas:

- ✓ Sintoniza un archivo interno de sí mismo, que se abre.
- ✓ O bien sintoniza una información (una frecuencia vibratoria) que está en el aire. Para esto es necesario que coincida el sintonizador con

el emisor. La información que llegue a la mente será exactamente de las mismas características que la que cada uno ya tiene en ella.

La información fundamental que existe en el interior de cada ser humano está codificada en cuatro archivos, que se diferencian por el tipo y la cantidad de información que contienen. Estos archivos determinan con exactitud las características externas de forma y las experiencias de vida que le corresponden al individuo en el mundo de la materia física. De los cuatro, tres no tienen un soporte físico.

Cuadro 1. Los cuatro archivos

Archivos del Ser humano	Características
Físico	Archivo genético. Contiene información para la forma del cuerpo y el sistema de defensas (instinto). El cerebro es parte del cuerpo, pero la mente no. El cerebro sería el CD, y la mente la grabación que se hace en él. Su propósito es soportar el campo mental.
Mental, o de personalidad	Contiene información temporal y contaminable , y está formado por dos niveles de información: uno ocupado por el sistema de creencias (ego), y otro por la comprensión . Contiene falsedades que se pueden transformar en verdades a través de la alquimia. Su propósito es vivir las experiencias que permiten verificar la presencia de las Leyes y el orden del Universo.
De consciencia	Información permanente , pero parcial . Es un observador que asimila lo que la personalidad comprende. Su propósito es acumular sólo comprensión o información verificada como verdad. La parte que está llena, es decir, que contiene información de sabiduría, se llama <i>misión</i> .
Del Ser, o chispa divina	Información permanente y absoluta . Contiene toda la información que origina y mantiene la vida. Es inalterable e inmodificable. Algunos lo llaman "mónada" (unidad).

¿Qué relación existe entre el archivo del Ser, el archivo de la consciencia y el nivel de comprensión del archivo de la personalidad? Solamente la cantidad de información contenida en cada uno, porque su esencia es la misma. Es como colocar tres vasos de agua con diferentes contenidos: un vaso contiene, por ejemplo, un litro —el del Ser—, el otro medio litro —el

archivo de consciencia— y el otro un cuarto de litro —el archivo de personalidad en la parte de la comprensión—; pero todos son de la misma esencia.

Cuerpo » Energía emocional
Mente » Energía sentimental
Consciencia » Energía espiritual

El sentimiento está directamente asociado a las creencias de la personalidad, por eso sentimos de forma diferente unas personas que otras. Aparte de la energía emocional y la sentimental, existe la **energía espiritual**, que es permanente, no fluctuante ni temporal, y procede de los niveles de consciencia.

Personalidad » Diversidad
Consciencia » Unanimidad

En la comprensión todos estamos de acuerdo, porque es matemáticamente exacta. Por ejemplo, 5x6 son 30, y no existen dos comprensiones diferentes acerca del mismo evento. O está comprendido o no lo está. Si no lo está, entonces lo que hay es una creencia, y esa sí que podrá ser diferente.

Existen siete niveles evolutivos humanos, también llamados niveles de consciencia.

- ✓ En el **primer nivel** de desarrollo de consciencia, las experiencias del destino (en la personalidad) corresponden a los "seres primitivos", en cuyas sociedades existe el canibalismo, la agresión, los sacrificios humanos, la ignorancia extrema y la ausencia de sentimientos.
- ✓ En el **segundo nivel**, los seres humanos quieren imponer sus ideas o creencias a través de la ley del más fuerte; es la experiencia del destino de la violencia y las guerras. En este nivel se encuentra aproximadamente el 10% de los habitantes del planeta Tierra.
- ✓ En el **tercer nivel** ya utilizamos otra herramienta de conciliación: la democracia, en la que aceptamos la voluntad de la mayoría aunque no estemos de acuerdo. Y en el terreno personal intentamos conciliar las diferencias a través de acuerdos. Predominan, no obstante, el individualismo y la pelea dentro de la libre competencia. Aquí se

encuentra, aproximadamente, el 80% de los habitantes del planeta Tierra.

- ✓ En el **cuarto nivel** de desarrollo de la consciencia se comienza a comprender que el Universo tiene un solo orden perfecto, y en la medida en que lo reconozcamos podremos aceptar, obedecer y fluir con la Ley del Universo, sin revelarse contra nada ni nadie. En este nivel abandonamos el "reino del centauro", caracterizado por las reacciones automáticas e instintivas de nuestra parte animal, y entramos al reino humano. En él se encuentra aproximadamente el 10% de los habitantes del planeta Tierra.
- ✓ En el **quinto nivel** desaparecen la propiedad privada y las fronteras; se logra la convivencia pacífica, armónica y respetuosa con el orden del Universo.
- ✓ En el **sexto nivel** evolutivo nadie viola las Leyes del Universo y no existe la posibilidad de enfermar, sufrir o tener un accidente.
- ✓ En el **séptimo nivel** seremos capaces de entrar y salir de la materia, así como de tomar cualquier forma.

Las experiencias vividas permiten medir el desarrollo interno de la Consciencia por la relación destino–misión. Cuanto mayor sea el desarrollo interno, más se caracterizarán nuestras experiencias por la misión y menos por el destino.

La personalidad está conformada en un 100% por información grabada en la mente, y la aplicación de esa información será lo que permita la creación. Una *creación* es una estructura sustentada en información aplicada a la materia (partículas elementales). La energía es la que activa la información para que organice la materia.

Todo lo que existe en el Universo es información materializada.

Todos los procesos del Universo consisten meramente en intercambio de información, de ahí la frase: «Quien maneja la información, maneja el poder». No se trata de manejar creencias, ni tampoco cierta clase de conceptos religiosos o filosóficos, sino información de tipo más científico, que se pueda verificar. Incluso iremos mucho más allá de la ciencia, puesto que nos interesa hacer espiritualidad científica, es decir, verificar la presencia del espíritu y las Leyes del Universo, no sólo creer en ellas.

El proceso pedagógico de la experiencia humana pasa por tres etapas:

- ✓ Primero estamos en la etapa de **inocencia**, que es ausencia de información. La mente no tiene conflictos, ni sufre, porque no posee las ideas del bien ni el mal, la culpa o el castigo, la injusticia o la justicia.
- ✓ Más tarde, la mente se llena de información falsa, entrando en el estado de **ignorancia**, que se manifiesta como esclavitud mental y conflicto externo.
- ✓ Por último, pasamos a tener información de **sabiduría**, a través del proceso de liberación, que consiste en transformar la información falsa en verdadera y descubrir así las Leyes del Universo. La liberación es 100% invulnerable y, de este modo, diferente a la libertad, que es 100% contaminable.

A efectos de este tema, llamaremos *alquimia* a la ciencia de la transformación interior a través del manejo de la información mediante el pensamiento, y a la transformación de la ignorancia (oscuridad mental) en sabiduría (claridad mental). Mediante la alquimia transmutamos los problemas en retos u oportunidades, y los conflictos en aprendizaje. Todos los cambios externos son el resultado de la transformación interior.

La alquimia estudia el "espíritu" de la materia, es decir, la información; mientras que la química es una ciencia física que estudia la constitución de la materia y la manera de combinarla para lograr aleaciones y procesos aplicables al desarrollo tecnológico de la Humanidad.

*El secreto de la alquimia es el pensamiento
voluntario, sostenido y dirigido hacia información de amor.*

Todos pensamos, pero pocas personas saben pensar bien. La alquimia es una técnica para aprender a pensar; es decir, para lograr que el pensamiento no sea automático, sino voluntario, dirigido y sostenido. Para dirigirlo se utiliza la fuerza de voluntad. En la medida en que el pensamiento sea voluntario en lugar de automático o espontáneo; sea dirigido específicamente desde el propio centro de amor; y sea sostenido con suficiente intensidad como para que se impregne en el campo mental, desaparecerán totalmente las tinieblas de la mente y quedará la sabiduría. Lograr esto requiere todo un entrenamiento.

La alquimia nos da la posibilidad de convertir la vida en una experiencia de paz, amor y prosperidad. La existencia que vivimos y las experiencias que tenemos son el resultado directo de lo que existe en nuestras mentes. Y mientras no cambie la información de la mente no será posible cambiar la experiencia externa. Pero no hay nada imposible; todos podemos transformar nuestras vidas para que se conviertan en una experiencia muy satisfactoria, si aprendemos a cambiar la información de nuestra mente. En el Universo no hay nada imposible, sino que mientras ocurre esa transformación, podemos decir: «Aún no sé hacerlo».

Para nuestro trabajo de alquimia no tiene mayor importancia el origen de las creencias falsas, sólo la comprobación de si la creencia es falsa o verdadera, y esto se hace en el presente y a través de los resultados que cada persona obtiene.

A continuación vamos a enumerar algunas de las creencias falsas que existen en nuestra mente, y que nos llevan a revelarnos y generan sentimientos negativos de autodestrucción, como rencores, resentimientos, deseos de venganza, odio, baja autoestima, inseguridad, etc. Estos sentimientos en muchas ocasiones se somatizan y destruyen los procesos de equilibrio interno y externo.

Cuadro 2. Las creencias falsas

Creencias falsas	Verdades
La existencia del bien y el mal	Existen la polaridad y la armonía. El servicio de amor consiste en dar información directamente u ofrecerla en forma de acción. No existe la maldad, sólo la ignorancia
La justicia y la injusticia	Existen la Ley de Correspondencia y la necesidad de aprender
El culpable y el castigo	Existen el error involuntario y el aprendizaje
Sufrir es bueno. La bondad	Sufrir es una limitación mental debida a la falta de aceptación
La exclusividad	Aprender a hacer acuerdos
La propiedad	Aprender a administrar lo que está a nuestra disposición. No somos dueños de nada ni de nadie

Haremos una excelente pedagogía si no le inculcamos al niño la idea del bien y el mal, lo feo y lo bonito, sino una mucho más real y concreta: la comprensión de las **diferencias complementarias del Universo**. El frío es complementario del calor, no bueno o malo, al igual que lo bajo de lo alto, o lo amargo de lo dulce. Cada elemento tiene un complemento perfecto. “Bueno” y “malo” son calificaciones que equivocadamente damos a los procesos del Universo. Si no inculcamos al niño estas ideas equivocadas, sino unas más equilibradas, a medida que vaya creciendo podremos decirle: «Mira, lo que nosotros evaluamos como diferencias complementarias las

demás personas lo llaman bueno o malo», pero en su mente ya habrá una idea más clara desde el inicio. Es muy recomendable dar a los niños información de mayor sabiduría.

Al bien y al mal los podemos considerar opuestos complementarios; en realidad el bien es expresión del amor y tiene una participación de la verdad en grado sumo, y el mal no existe y puede considerarse ausencia de bien; pero reflejan una existencia aparente, donde los dos son necesarios, no se excluyen sino que se integran como en una pintura las luces combinan con las sombras. En Oriente hay una explicación de que si el bien lucha contra el mal para eliminarlo, se trata de una lucha eterna, porque la única forma de terminar con ella es la integración de los dos, no la eliminación de uno de ellos.

Desde su origen, en los centros de información del Universo no hay información falsa, toda es verdadera; pero en las mentes de los seres humanos que interpretan la información se vuelve falsa en la medida en que la distorsionan.

La forma de evaluar la información que existe en nuestra mente es mediante los resultados.

Hay *siete posibles resultados* que se originan en la información que cada uno tiene en su mente, y que se pueden medir. Los tres resultados mentales internos son: la felicidad —si uno no es feliz es porque posee información inapropiada para serlo—, la paz, y la capacidad de amar al prójimo y de servirle sin condiciones —si uno no es capaz de amar, entonces la información que hay en su mente está llena de falsedad—. Por otra parte, los cuatro resultados externos son: relaciones, salud, recursos (abundancia) y adaptación al mundo. Al cambiar la información de la mente, cambia instantáneamente la estructura mental y se modifica nuestra realidad.

Si el resultado que se obtiene en cualquier situación de la vida no es el esperado, significa que “no se sabe”, mientras que si el resultado es exactamente el que se espera obtener, significa que “sí se sabe”. Seguramente ninguna persona opinaría en el momento del matrimonio, que es la institución básica de nuestra cultura: «Yo pienso casarme para tener un gran conflicto con mi pareja y deseo tener unos hijos que me den dolores de cabeza todos los días». Resulta cómico, porque ningún ser humano tiene ese propósito al casarse, sino otro totalmente diferente: aspira a ser feliz y a tener unos hijos modelo —dentro del ideal de cada cuál—. Si ése era el propósito, pero no se ha obtenido ese resultado, entonces cabe la pregunta: ¿Qué tipo de información utilizó la persona? Y la respuesta es: utilizó una

información falsa con respecto al propósito. La información que usó no corresponde con los propósitos que tenía ni con los resultados que pretende obtener de la vida. Eso es lo que nos permite reconocer la información falsa.

La **resistencia al cambio** es muy común, aunque se produzca para mejorar, porque el cambio implica una reestructuración de la mente y un trabajo interior; y normalmente existe una resistencia a trabajar sobre nosotros mismos que nos hace poco dados al cambio.

Nosotros vamos a proponer un cambio radical en nuestra estructura mental, un giro de 180 grados. Algunas estructuras mentales son rígidas, mientras que otras son más flexibles. La rigidez psíquica es un serio problema para aceptar el cambio. Una afirmación típica de alguien con una estructura mental rígida sería: «Yo soy así, a mí nadie me cambia». Desde luego, tiene derecho a pensar así, pero el resultado que obtendrá con esa información seguramente no será muy satisfactorio.

Una herramienta maravillosa para la **flexibilidad mental** es no oponer resistencia a nada, es decir, aprender a adaptarse a todo, no pelear contra nada, no criticar a nadie y no juzgar. Podemos estar en total desacuerdo con el comportamiento de otra persona, pero debemos aceptarlo.

En términos científicos, el **pensamiento** se puede definir como una onda de frecuencia variable dimensional que actúa como un canal de transmisión. Mediante el mismo elaboramos el conocimiento y percibimos mental y espiritualmente. A través de él viaja la información del Universo.

La onda sonora puede cambiar de frecuencia, pero no de dimensión. El pensamiento posee una característica única: puede modificar su velocidad de propagación y su frecuencia vibratoria de forma instantánea, hasta abarcar cualquier dimensión del Universo; es decir, su velocidad de propagación es infinita.

El ser humano tiene la capacidad de dirigir el pensamiento, tanto en el sentido de *emisión* (característica masculina) como en el de *recepción* (característica femenina). Por eso se puede decir que tenemos la condición básica de los creadores: la capacidad de pensar, de percibir, de traer información y de aplicar esta información a la materia.

Las dimensiones son magnitudes del Universo que operan a distinta frecuencia vibratoria unas de otras, pues contienen distinta cantidad de información, a más información mayor frecuencia vibratoria. Cualquier frecuencia superior a la de la tercera dimensión entra a una dimensión no física —es decir, no perceptible por los cinco sentidos físicos, que sólo perciben el mundo tridimensional—. Aunque nadie haya podido ver

físicamente un pensamiento o un sentimiento, estamos seguros de que existen en nuestro interior, en una dimensión no física. Y los pensamientos diferentes tienen distinta frecuencia vibratoria.

El cambio dimensional es el cambio de frecuencia vibratoria. Ésta se puede medir en dos parámetros: intensidad y velocidad de desplazamiento. Si, por ejemplo, observamos la hélice de un avión, cuando está parada podemos contar su número de aspas, y si se mueve muy lentamente todavía es posible contarlas; pero si se mueve un poquito más rápido la vista ya no alcanza a determinar cuántas aspas hay; si, finalmente, se mueven muy deprisa, desaparecen de nuestro campo visual y ya no las vemos sino como un continuo. Esto es un ejemplo de cómo nuestros cinco sentidos perciben ciertos niveles de frecuencia, pero no otros. En el sentido de la audición, por ejemplo, existen los infrasonidos y los ultrasonidos, ambos imperceptibles por el oído humano; y en relación con la vista existen los rayos infrarrojos y los ultravioleta, que también son frecuencias vibratorias que se salen del rango de la percepción física humana.

A efectos de este tema, vamos a utilizar una forma de medición del Universo considerando su división en 40 dimensiones. Pueden existir otros tipos de medición igualmente válidos, del mismo modo que podemos medir una distancia en metros, en pulgadas, en pies o en centímetros.

Las 40 dimensiones del Universo se clasifican de la siguiente manera:

- 1 Dimensión Absoluta
- 30 Dimensiones espirituales
- 6 Dimensiones mentales
- 3 Dimensiones físicas

También en el ser humano están representadas todas las dimensiones del Universo:

Cuadro 3. Las dimensiones del Universo en el ser humano

Dimensiones en el ser humano		
Físicas	De la 1ª a la 3ª dimensión	Cerebro
Mentales	Entre la 4ª y la 5ª dimensión	Campo mental denso Dualidad
	Entre la 5ª y la 7ª dimensión	Campo mental de los sueños
	Entre la 7ª y la 9ª dimensión	Campo mental de luz Comprensión
Espirituales	Entre la 10ª y la 18ª dimensión	Consciencia
Absoluta	Dimensión 40	La esencia de Ser que anima toda la materia y nos da la vida

La totalidad de la información del Universo está depositada en el **Absoluto Inmanifestado**, en la dimensión 40.

Del Absoluto Inmanifestado —que podemos imaginar como una esfera llena de información— emergen dos elementos:

- ✓ **Partículas elementales** que conforman lo que llamamos la *tríada del Universo* o el *principio fundamental de creación*. Los Maestros se refieren a estas partículas como “el gran océano cósmico de partículas elementales”. Su existencia es igual a la existencia de Dios: es eterna y no tuvo un antes y un después porque proviene de

las dimensiones donde no hay tiempo ni espacio. Ocupan el Universo entero.

- ✓ **Ondas de información** o de pensamiento divino, que organizan o materializan las partículas elementales.

Cuando la información del pensamiento del absoluto se une con las partículas elementales, se producen las creaciones. ¿Cómo se transmite esta información? Por la onda del pensamiento. Todo lo que ha sido creado y se manifiesta en la tercera dimensión contiene información del absoluto. O, dicho de otra manera, el absoluto contiene, inmanifestado en la dimensión 40, todo lo que se manifiesta en la tercera dimensión.

Todo pensamiento es una vibración de alta o baja frecuencia. Los que generan una vibración de alta frecuencia en nuestro interior son aquéllos que nos sumen en una total sensación de paz, entusiasmo de vivir, armonía y equilibrio. Son pensamientos de amor.

Inversamente, los pensamientos que generan una vibración de baja frecuencia en nuestro interior son los que implican sufrimiento, rencor, odio, pelea, miedo, angustia, o creencias como la injusticia, la maldad, la culpa o la visión del castigo como una estrategia pedagógica. Tales pensamientos son de ignorancia y mantienen la mente desorganizada. Y no sólo eso, sino que además, al ser la mente simultáneamente emisora y receptora de ondas de frecuencia, la forma en la que alguien piensa le hace sintonizar con niveles de información de otras mentes o del Universo compatibles con esa frecuencia.

Así, si nuestros pensamientos son de sufrimiento, sintonizamos con información negativa de las mentes de otras personas; pero si decidimos hacer un cambio de pensamiento y dirigirlo voluntariamente hacia cosas hermosas, maravillosas, nuestra mente empezará a vibrar en otra dimensión más alta y entrará en resonancia con archivos de esas dimensiones. De esa forma nos llegará **información de sabiduría**, que puede sanar nuestra mente.

Con el pensamiento es posible recibir prácticamente cualquier tipo de información. Para acoger un mensaje de amor se necesita elevar la frecuencia del mismo con pensamientos de amor, que están totalmente exentos de dualidad, sufrimiento, estrés, angustia o preocupación, y que permiten comprender el valor que tienen todas las cosas, seres y personas, independientemente de su nivel de evolución. Por otro lado, si nos vamos a dormir con un pensamiento de amor, la calidad del sueño será mayor que si lo hacemos con un pensamiento de sufrimiento: los pensamientos de amor

que albergamos antes de conciliar el sueño redundarán en una mayor calidad de nuestro sueño.

Al igual que las ondas de radio están presentes permanentemente en la atmósfera terrestre y son captadas por cualquier persona que encienda un aparato receptor, también las ondas del pensamiento llenan de manera constante el Universo y todos los espacios dimensionales, e igualmente son captadas por las mentes que sintonicen las frecuencias correspondientes.

En el Universo todo vibra, todo tiene movimiento y genera ondas que pueden ser captadas por los seres vivos en forma de sensaciones o de pensamientos. Incluso una pared, que parece inerte, posee una vibración en su interior que proviene de los átomos que la forman. Por la misma razón, las células también emiten una frecuencia vibratoria. El ser humano capta esa vibración en forma de sensaciones y la transforma en pensamientos de acuerdo con su interpretación mental. Es decir, todo lo que existe emite ondas que pueden ser traducidas a pensamientos por el ser humano.

La mente humana capta información correspondiente con su nivel evolutivo, y cada individuo la procesa de acuerdo con su propia comprensión, ya sea positiva o negativamente. Así, cualquier persona puede hacer cosas maravillosas para sí misma y para otros o, por el contrario, herirse o destruirse, y a continuación culpar a los demás por los sentimientos que origina su propio pensamiento.

*Cada persona, de acuerdo con su estado mental,
procesa positiva o negativamente la información que capta.*

La capacidad de recepción e interpretación de la información que viaja a través de las ondas del pensamiento está directamente relacionada con el nivel de evolución de cada civilización y del desarrollo espiritual de los individuos que la forman.

El punto de máxima eficiencia es aquél en el que la mente está donde está el cuerpo.

Solamente con que decidamos cambiar nuestro pensamiento, inmediatamente se modificará nuestra estructura mental. Pero el cambio no se mantiene, porque si volvemos a los antiguos pensamientos, regresamos a lo anterior. Por eso se llama **alquimia al pensamiento voluntario, dirigido y sostenido**. Es voluntario porque un pensamiento de amor (por ahora) no resulta espontáneo en nosotros; los que se dan de forma espontánea son los de ignorancia. Además, si no es dirigido desde un punto de sabiduría no tendrá el efecto benéfico que esperamos. Por último, si no es sostenido el

suficiente tiempo, o con la intensidad necesaria, no lograremos reprogramar el campo mental.

Una información dicha una sola vez es absolutamente ineficiente para un cambio de proceso interno. Habrá que repetirla cientos de veces para poder pensar miles de veces en ella, hasta que la mente empiece a asimilarla y comprenderla. Y eso lleva un tiempo, porque la ignorancia no se desmonta de la noche a la mañana. Esta forma de integrar la información es lo que se llama la *enseñanza circular continua*.

Capítulo 2. ¿Para qué sirve el pensamiento?

Las aplicaciones del pensamiento son realmente infinitas. Sin embargo, la capacidad mental del ser humano para la utilización y aprovechamiento de este maravilloso potencial está determinada por las Leyes del Universo, por su propio nivel de evolución y por las correspondencias externas que genera, dentro de las cuales actúa el individuo.

Las posibilidades del pensamiento son infinitas.

El pensamiento, al igual que otras herramientas que existen en el Universo, puede ser empleado por el ser humano de forma positiva o negativa, dependiendo de la ignorancia o la sabiduría de quien las utiliza. El pensamiento sirve para construir y también para destruir, porque es la herramienta que trae la información a nuestra mente.

El pensamiento enlaza y conecta toda la información del Universo.

Si decidimos *usar el pensamiento negativamente*, conseguiremos:

1. Dar forma y energía a las codificaciones mentales.
2. Contaminar, herir y enfermar la mente con la interpretación de la ignorancia.
3. Generar en negativo todas las acciones y comportamientos del individuo.
4. Deteriorar la armonía interior y consumir la energía vital.
5. Acabar con las posibilidades de éxito y satisfacción en la vida.

Por el contrario, si decidimos *usar el pensamiento positivamente*, conseguiremos:

1. Acceder a la información contenida en los archivos de creación del Universo.
2. Modificar totalmente la estructura de la personalidad.
3. Limpiar y sanar la mente de todos los residuos de la ignorancia.
4. Crear una nueva experiencia interna y una correspondencia externa de felicidad.
5. Llenar la mente con información de amor y generar paz interior.
6. Conectar con todos los planos y dimensiones del Universo.

Veamos a continuación cada una de estas aplicaciones del pensamiento.

2.1 Dar forma y energía a las codificaciones mentales

Los conceptos codificados de forma automática en la mente del niño inocente por medio del oído y de los demás sentidos no tienen inicialmente un significado para él. Será después, en el momento en que la personalidad entre en funcionamiento, cuando la mente, utilizando el pensamiento, dará forma a esa información mental codificada por el oído y los demás sentidos.

Una persona puede hacerse mucho daño a sí misma sin saberlo, únicamente con su pensamiento, mediante la generación de gran cantidad de limitaciones internas; o, por el contrario, puede crear valores internos que le permitan desarrollar una vida llena de satisfacción. En ambos casos habrá utilizado su pensamiento inconscientemente para consolidar la información mental y obtener los resultados correspondientes con su destino y misión.

Las codificaciones mentales del ser humano comienzan a grabarse automáticamente desde poco después de la concepción, conformando así la primera parte de su personalidad, y continúan instalándose en su mente de la misma manera, hasta el momento en que la personalidad comienza a desplegarse, alrededor de los cinco años de edad.

Cuando el individuo llega a la pubertad, alrededor de los doce años, la personalidad se despierta a la capacidad para el pensamiento abstracto; en ese momento comienza el verdadero conflicto del individuo frente a su medio. Esto es así porque su pensamiento da forma y energía a todas las codificaciones mentales aprendidas, que utilizará para interpretar la vida.

La personalidad es muy rica y tiene muchos aspectos pero ahora, fijándonos en uno de ellos, se puede comparar con un CD. Presenta tres fases o etapas:

- ✓ **Grabación:** (posición *record* del CD) la mente inocente del niño lo acepta todo y lo graba, porque no posee información previa. Hasta los doce años aproximadamente la mente asimila la información a través de los cinco sentidos, pero sobre todo del oído y la vista. Esta información, no verificada, conforma el sistema de creencias a partir de este momento.
- ✓ **Escucha de lo que se ha grabado:** (posición *play* del CD) éste es el momento de la crisis de la adolescencia, momento en el que además se producen cambios físicos y psicológicos.

- ✓ **Borrado y cambio de lo que no es verdadero: reprogramación mental voluntaria:** consiste en limpiar la mente de creencias falsas; sería como formatear el casete. Para ello necesitamos información de sabiduría y aprender a pensar, o dirigir el pensamiento. Es una decisión voluntaria, y suele suceder a partir de los dieciocho años, aunque hay personas que pasan toda su vida con la misma grabación.

Para que cada uno de nosotros pueda reconocer sus codificaciones mentales y tome la decisión de modificarlas o no, es necesario que evalúe las consecuencias que obtiene. En términos generales podemos considerar tres resultados internos y cuatro externos relativos a las relaciones humanas: lo que llamamos relaciones, la salud, los recursos y la adaptación al medio. En relación con ellos, los resultados internos satisfactorios serán de felicidad, paz y amor, y los insatisfactorios de sufrimiento, conflictos internos y resistencia a lo que ocurre. Observando lo que obtenemos en la vida podremos saber qué tipo de estructura mental tenemos.

2.2 Contaminar, herir y enfermar la mente con la interpretación de la ignorancia

Mientras no existen los conceptos de la personalidad, el pensamiento del niño es inocente, libre de la idea del bien y del mal y, por lo tanto, no se hace daño a sí mismo. El adulto, por el contrario, cuando interpreta la vida desde su ignorancia usa el pensamiento para hacerse daño a sí mismo, creyendo que la vida es injusta y culpando a los demás por las experiencias vitales que le corresponden. Se producen, de esta manera, heridas y traumas, y la persona contamina su mente con el veneno del rencor y del resentimiento. El resultado que obtiene es el desequilibrio sentimental, el rechazo a la vida y la posibilidad de somatizar sus pensamientos en enfermedades físicas.

La mente de las personas se enferma y se contamina muy fácilmente; una vez contaminada, los resultados son desastrosos, hasta que deciden sanar su propia mente.

Un ejemplo de contaminación mental consiste en pensar que algo es inaceptable. Como la infidelidad en la pareja, que es uno de los mayores dramas a los que ésta se enfrenta. La infidelidad rompe un supuesto acuerdo previo. Cuando una persona cree en la idea falsa de que lo peor que le puede pasar a alguien es que su pareja le sea infiel, si tal cosa ocurre o incluso ante la sola sospecha de que ha ocurrido, puede sufrir un trauma y una gran

herida psicológica que es capaz de llegar a destruir su hogar, su familia y hasta su vida. Tal es la fuerza que tiene el pensamiento.

2.3 Generar todas las acciones y comportamientos del individuo

El pensamiento es previo a toda acción; no puede llevarse a cabo ninguna acción que antes no se haya pensado. Por lo tanto, todas las acciones y comportamientos se originan en el pensamiento, y no es exagerado decir que así como pensamos es nuestra condición mental, así nos sentimos y nos comportamos. Lo cual significa que cambiando nuestros pensamientos podemos cambiar nuestra condición mental, sentimientos, comportamientos y, por tanto, toda nuestra vida.

Los comportamientos inapropiados, originados en ideas falsas, conllevan resultados desastrosos. Mientras sigamos pensando de esa manera nuestras relaciones continuarán inmersas en un conflicto profundo y no lo podremos solucionar a menos que cambiemos la forma de pensar.

2.4 Deteriorar la armonía interior y consumir la energía vital

El pensamiento posee una gran capacidad para modificar la condición mental de las personas. Si alguien mantiene constantemente pensamientos originados en el miedo, la ignorancia y otras limitaciones mentales, de manera consiguiente se deteriorará su armonía interna, su energía vital se consumirá en los conflictos mentales y probablemente experimentará una profunda angustia, sufrimiento y hasta depresión.

La depresión es una enfermedad, con causas diversas (exógenas o endógenas) y con una disfunción en la parte afectiva que afecta a la mental y/o viceversa. Aquí se contempla a la depresión como una condición mental originada por un descenso de la energía vital. Ésta desciende por distintas causas: si es por exceso de trabajo, falta de sueño o por un dolor intenso, podemos recuperarla fácilmente; pero cuando se debe a conflictos sentimentales, como una ruptura de pareja, o la pérdida de un ser querido, la pérdida de trabajo incluso... el proceso de recuperación lleva más tiempo.

*El nivel de energía depende de la manera en que
manejemos nuestro cuerpo y nuestro pensamiento.*

La energía vital depende de en qué zona de la mente nos encontremos. Estas tres zonas son:

- ✓ La **zona de luz**. Es la zona de la claridad mental, la paz, la armonía, la satisfacción y la imperturbabilidad y comprensión constante. A ella tienen acceso quienes han conseguido una evolución avanzada como los Maestros.
- ✓ La **zona de penumbra**. Es la zona normal en la que nos situamos todos nosotros, donde podemos encontrarnos más o menos equilibrados, pero susceptibles de ofendernos o alterarnos.
- ✓ La **zona de oscuridad**. Es una zona depresiva, en la que reina la confusión. Quienes se encuentran en ella empiezan a pensar que la vida no tiene sentido, y florecen los miedos y las angustias.

Estas tres zonas son constantes, pero se activan o desactivan de acuerdo con el nivel de energía interna que se tenga. Para no caer en la zona de oscuridad es necesario dirigir el pensamiento y reflexionar con sabiduría; es decir, pensar que no ocurre nada grave en el Universo porque nadie puede perder lo que necesita ni conseguir lo que no necesita, puesto que son Leyes que se cumplen obligatoriamente. Cuando dejamos de creer que los demás nos pueden hacer daño, y así dejamos de depender de ellos o de las circunstancias para mantener nuestra paz, entonces alcanzamos la **independencia espiritual**. A partir de ese momento, nos pueden insultar o decir lo que quieran, que no lograrán ofendernos a menos que nosotros decidamos sentirnos ofendidos. Simplemente aprendemos a entender que el otro está expresando una opinión, pero sin darle ningún peso; de lo contrario podemos llegar a deteriorar nuestra mente y causarnos heridas tremendas. Pero es cada uno quien decide hacerlo o no.

2.5 Acabar con las posibilidades de éxito y satisfacción en la vida

El pensamiento determina el comportamiento del individuo frente a la vida. Las limitaciones mentales como el miedo, la desconfianza, la infravaloración, el rencor, la culpa, la decepción o la susceptibilidad, mantienen atrapado el pensamiento, dejando a la persona sin ninguna posibilidad de éxito ni satisfacción en la vida, y haciéndola obtener el más profundo fracaso en cualquier actividad que intente desarrollar.

Hay muchas personas con baja **autoestima**, cuyo origen es un proceso pedagógico inadecuado utilizado por algunos adultos con los niños creyendo que es el mejor, porque no conocen otra herramienta. Cuando un niño comienza a escuchar permanentemente el "no" y la prohibición, su mente empieza a codificar algo indeseable y piensa que "no merece", que "no vale", que "no es capaz". Nada de esto es cierto, pero la persona cree que sí, y esa creencia le ocasionará muchos fracasos en su vida.

En esos casos necesitamos recodificar la mente, y para ello proponemos el siguiente ejercicio de *alquimia*: todos los días por la mañana podemos aprovechar el momento del aseo para mirarnos al espejo y decirnos a nosotros mismos, con una gran sonrisa: «Tú eres la persona más importante del mundo para mí. Te mereces lo mejor y yo te lo voy a dar. Te daré mis mejores pensamientos, actitudes y deseos».

La idea es que cada persona cree una fórmula para hablarse a sí misma que sea muy positiva, porque lo que escuchamos de niños no era nada positivo.

2.6 Traer información de los archivos de creación del Universo

Por ser el pensamiento el mensajero de la información del Universo, si la persona sintoniza su pensamiento con los archivos de creación del Universo y utiliza adecuadamente el pensamiento de amor, puede sanar totalmente su mente, su vida, sus relaciones y, por qué no, hasta su cuerpo, si conecta con la información originaria del mismo.

El pensamiento también puede traer a la mente del ser humano cualquier información que sea correspondiente con su comprensión, lo que la cultura ha llamado "inspiración" y que consiste en la materialización en el plano de las tres dimensiones de alguna de las maravillas de la creación y de la tecnología; siempre y cuando estas ideas, luces o "inventos" sean correspondientes con el nivel evolutivo o civilización donde la persona esté actuando.

La forma en la que cada uno estructura su mente, a través de su pensamiento, genera afinidad con personas y situaciones de características similares.

La mejor manera de lograr que la información "entre" es permitir que funcione en la mente en estado receptivo y dejarla quieta, en silencio. Si aprendemos a conectar con esa información, la mente la podrá sintonizar. Nuestra propuesta es hacer el ejercicio de traer información de los archivos de creación del Universo. Por ejemplo, si tenemos el propósito humano de

mejorar nuestras relaciones, podemos empezar por preguntarnos cómo pueden establecerse relaciones humanas sin conflictos. Al empezar a pensar sobre ello es posible sintonizar la información acerca de cómo hacerlo; y si mantenemos el pensamiento suficientemente concentrado y sostenido, finalmente nos llegará la información que requerimos. Es sólo cuestión de entrenamiento.

Esas ideas, iluminaciones o inventos son informaciones que ya existen en el Universo y simplemente son sintonizadas y canalizadas por personas que utilizaron su mente y se concentraron en ello. Todos los “fenómenos milagrosos” están dentro de las Leyes del Universo, pero se realizan en un determinado nivel de consciencia, y son misteriosos para los niveles menos evolucionados; tienen el propósito de romper esquemas limitantes en nuestras mentes y eliminar la creencia de que “no se puede”.

Por favor, borremos de nuestro diccionario mental la palabra “imposible” y sustituyámosla por “aún no sé cómo”, porque así no cerraremos la mente a la posibilidad de percibir. Si creemos que algo es imposible, es como si cerráramos la mente, y ésta es similar un paracaídas: sólo funciona si se abre.

En el sexto nivel de desarrollo de la consciencia —o en las últimas escalas del quinto nivel— desaparecen los estudios pedagógicos: no hay universidades ni colegios, porque las personas han desarrollado la capacidad de sintonizar la información del Universo directamente. Pero mientras aprendemos necesitamos el proceso lento del desarrollo intelectual, la comparación, el análisis y, en algún momento, para que entre la información que sintonizamos, es imprescindible el silencio.

2.7 Modificar totalmente la estructura de la personalidad

El pensamiento dirigido voluntariamente desde la comprensión de amor puede modificar totalmente la estructura de la personalidad, transmutando el destino y liberando definitivamente a la persona de la esclavitud de la ignorancia.

Si un individuo obtiene experiencias vitales indeseables, esto sucede porque mantiene en su mente una creencia falsa que las origina. En cambio, si introduce en su mente una nueva información, o verifica la que ya tiene, obtendrá unos resultados diferentes. El resultado externo es simplemente la muestra de lo que hay en nuestro interior, y podemos decidir cambiarlo con nueva información de sabiduría.

Consideremos esta información —que para muchos puede ser nueva— para tener excelentes relaciones humanas: todo ser humano siempre tiene buena intención; no existe la mala intención, sólo la información falsa. Todo ser humano siempre hace lo mejor que puede y lo mejor que sabe. A uno nadie le hace daño, independientemente de que pueda estar equivocado o no, y los demás tienen derecho a sus experiencias, como uno mismo tiene derecho a las suyas.

El solo hecho de empezar a pensar esto genera una actitud totalmente diferente hacia los demás, y el resultado es que las relaciones comienzan a armonizarse, los conflictos desaparecen, la integración aumenta y las oportunidades mejoran. Éste es el secreto de la alquimia: pensar con amor.

Pensar con amor requiere información de sabiduría.

2.8 Limpiar y sanar la mente de todos los residuos de la ignorancia

Cuando el pensamiento se utiliza conscientemente y con la sabiduría del amor, entonces no solamente puede obrar milagros, sino que, además, es capaz de limpiar la mente contaminada, traumatizada y limitada por todas las interpretaciones hechas desde la ignorancia conceptual. De esa forma es posible dar una nueva interpretación de amor a nuestra experiencia de vida, valorando el entorno como una maravillosa herramienta de crecimiento interior.

El pensamiento de amor limpia la mente de todos los residuos de la ignorancia —como miedos, apegos, angustias y traumas— y sana totalmente los sentimientos heridos por los pensamientos originados en la incomprensión, la ira, el odio, el rencor y la culpa.

Todos podemos hacer un ejercicio de sanación mental si somos conscientes de que nuestra mente está contaminada con información falsa. El rencor, el odio y la culpa desaparecen cuando comprendemos que nunca nadie ni nada nos ha hecho daño, sino que todo lo que ha sucedido en nuestra vida, lo que sucede ahora y lo que pueda suceder en el futuro, es única y exclusivamente aquello que generamos y con lo que nos hacemos correspondientes.

Para comprender esto es necesario profundizar en la filosofía, estudiar los mecanismos del destino, de la misión, de la Ley de Evolución y de los procesos pedagógicos del Universo. Esa comprensión nos liberará instantáneamente y empezaremos a utilizar otra herramienta valiosa: el agradecimiento.

Cada uno escoge las situaciones que le sirven para vivir las experiencias necesarias para aprender. No hay que revelarse contra eso, sino aprovecharlo para el desarrollo espiritual personal. Debemos sentirnos agradecidos a las personas que nos prestan el servicio de permitirnos descubrir la verdad despertando nuestra capacidad de entendimiento; si no fuera por ellas, nunca nos daríamos cuenta de muchas cosas. Si entendemos esto, nuestra mente se sanará totalmente.

2.9 Crear una nueva experiencia interna y una correspondencia externa de satisfacción y felicidad

El pensamiento puede modificar completamente el estado mental y la experiencia interna, reorganizando la concepción del pasado y creando una nueva característica de personalidad que permita la paz interior, así como una correspondencia externa que facilite encontrar satisfacción y felicidad en todo lo que hacemos.

¿Te gustaría encontrar felicidad y satisfacción en tu vida? Es muy sencillo: sólo hay que aprender a pensar.

Lo primero que necesitamos para iniciar este poderoso proceso de desarrollo espiritual es **reorganizar el pasado**. Eso no significa cambiar los sucesos, porque tal cosa no es posible, sino modificar totalmente la propia concepción mental acerca de ellos. En esto consiste el ejercicio de sanación mental. Y únicamente es posible llevarlo a cabo con dos herramientas: información nueva de sabiduría y un pensamiento voluntario, sostenido y dirigido.

Hacerlo no es difícil; al contrario, es muy sencillo, solamente es cuestión de intentarlo y verificar los resultados.

2.10 Llenar la mente con información de amor y generar paz interior

El pensamiento puede traer información desde cualquier lugar del Universo, lo cual permite a la mente humana acceder a la información que necesita para comprender y para desarrollar la paz interior. De esta forma la mente puede llenarse totalmente con los principios del amor universal.

El pensamiento de amor es precisamente el que requiere más sabiduría, porque para valorar como positivo un evento que las personas usualmente calificarían de dramático, se necesita disponer de una información con bastante nivel de profundidad.

2.11 Conectarse con todos los planos y dimensiones del Universo

Una de las más extraordinarias posibilidades del pensamiento es su cualidad para viajar por todas las dimensiones del Universo y conectarse con ellas, permitiendo a la mente humana acceder a cualquier información, como se dijo antes. Sin embargo, no sobra recordar que la información que puede captar una persona con su pensamiento está condicionada por su capacidad de comprensión y su habilidad para el manejo del pensamiento. Las Leyes del Universo regulan estas capacidades, de forma tal que cada persona solamente perciba lo necesario y viva lo que le corresponde, y en el lugar del Universo que sea pertinente.

2.12 Otras aplicaciones del pensamiento

Como se mencionó anteriormente, el pensamiento es una frecuencia vibratoria. De algún modo se podría comparar con el verbo, porque cuando hablamos se produce una onda sonora; el aire vibra de acuerdo con la modulación de la voz y a través de esa onda vibratoria se transmite una información verbal percibida por el oído. El pensamiento es muy parecido, pero actúa en una frecuencia mucho más alta. Cuando se piensa, se emite una vibración, llamada onda de pensamiento, que también viaja por el aire y que transporta información. A esa información la llamamos *verbo divino*.

A esto se refiere la Biblia cuando expresa: «Al principio era el Verbo, y el Verbo se hizo carne». El verbo sería la onda de pensamiento emanada del Ser Absoluto, y la carne se refiere a la materia organizada.

En la primera parte de la Biblia, el libro del Génesis, aparece la siguiente frase: «Y dijo Dios: hágase la tierra, háganse los mares, hágase la luz». Esto se refiere al *verbo divino*, pero ¿qué es esto? No se trata de una palabra transmitida mediante una onda sonora, ya que Dios/Absoluto no es un ser físico; más bien se refiere al pensamiento de Dios/Absoluto, el pensamiento creador.

Esta cuestión significa algo más profundo de lo que suponemos: en definitiva, que **los seres superiores crean con el pensamiento**. De hecho, los códigos genéticos se impregnan en la materia a través de la onda del pensamiento de los creadores. Como hoy ya disponemos de cierto nivel de tecnología desarrollado por el ser humano, esto no resulta tan extraño como pudiera parecer en un principio. Por ejemplo, sabemos que es posible grabar a distancia una conferencia, de forma que el código del lenguaje quede impreso en la grabadora, que estaba vacía un momento antes. Del mismo modo, la materia es un elemento receptor de información: el *verbo divino*

impregna los átomos y las moléculas con un código que da forma a la materia. Por eso decimos que la información del Universo se transmite a través de la onda del pensamiento de Dios y de los Maestros. Así de poderoso es capaz de ser el pensamiento.

Las vibraciones susceptibles de ser captadas por la mente están en el Universo entero, pero cada uno solamente captará aquéllas que correspondan con la frecuencia vibratoria de su propia mente, que es compartida por el emisor y el receptor. De ahí proceden nuestros pensamientos. Las ideas que llegan a la mente, como el aire que entra en nosotros a través de la respiración, es lo que seleccionamos con nuestros pensamientos. El pensamiento "selector" funciona como el dial de la radio: uno sintoniza lo que le gusta o, en este caso, lo que vibra en su misma frecuencia. Podemos aprender a elevar el nivel de sintonía teniendo pensamientos puros y no conflictivos.

*Todo lo que deseamos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos,
tanto lo positivo como lo negativo.*

Nadie tiene el poder de modificar a los demás; sólo uno mismo puede decidir transformarse aceptando o no una información nueva que se le presenta, y usarla o no. Somos los únicos responsables de nosotros mismos. Con el pensamiento no podemos evitar una guerra, pero sí los conflictos internos.

Como las personas seleccionan y procesan la información que les llega de acuerdo con su estado mental, si aspiramos a mejorar nuestro atractivo personal, carisma o posibilidades de éxito en la vida, sólo hay que hacer un ejercicio muy sencillo: llenarnos de pensamientos de amor y felicidad; de este modo nuestra actitud se transformará mágicamente.

Cuando no pensamos en nada concreto, la mente adquiere una característica receptora, y vibra con las frecuencias que están alrededor. En realidad no existe la situación de "no pensar en nada"; lo que hacemos es cambiar de pensamiento. Durante la práctica de la meditación no se da ausencia de pensamiento, sino un pensamiento voluntario y dirigido a algo específico. Si alguien nos dice: «Ponga la mente en blanco», lo más probable es que empecemos a visualizar el color blanco y, de ese modo, ya estaremos pensando en algo. Por otro lado, si tratamos de aquietar la mente, ésta empieza a vibrar, y ya no dirigida por nuestra voluntad, sino que resuena con la información que está a su alrededor y comienzan a aparecer pensamientos e imágenes con los que sintonizamos. En esto consiste el principio de

recepción de pensamientos, y no requiere entrenamiento sino que sucede espontáneamente.

La fuerza que los hechos tienen sobre las personas es la que ellas deciden darles. Así, los pensamientos negativos producen un estado mental caótico, consumen gran cantidad de energía vital y nos conducen a zonas depresivas. El ejemplo típico de pensamiento negativo es el de la persona que está esperando a su ser querido para cenar a las nueve de la noche, y a las doce no ha llegado todavía, pero quien espera no tiene ni idea de la razón. En la mayoría de los casos pensamos lo peor y hacemos suposiciones que nos generan un nivel de angustia y sufrimiento impresionantes. Sin embargo, pensar en positivo, aunque no cambia la situación externa, sí modifica el modo en el que nos sentimos. En el caso anterior podemos pensar voluntariamente que esa persona se ha demorado por una razón maravillosa y extraordinaria.

Las posibilidades positivas del pensamiento son exactamente iguales a las negativas, sólo depende de lo que cada uno decida hacer con él. Sin embargo, el pensamiento positivo no ocurre de forma automática, porque la educación y la cultura instalan en nuestras mentes muchas ideas falsas y limitantes. Por eso necesitamos aprender a dirigir el pensamiento voluntariamente con sabiduría; con el tiempo, este tipo de pensamiento acaba reprogramando la mente y creando una nueva estructura de personalidad. Ése es el ejercicio de autotransformación que llamamos *alquimia*.

Piensa siempre lo mejor y estarás cambiando tu estructura mental.

Como ya se ha dicho, todos los seres humanos siempre tienen buena intención, aunque se equivoquen, y no existen la maldad ni la injusticia. Si ya contamos con esta información, es fácil pensar "en amor". Habitualmente, las personas cometen errores por dos motivos: por falta de información o por falta de entrenamiento; o bien, por supuesto, a causa de ambos motivos simultáneamente. El manejo de la información es una poderosa herramienta administrativa y pedagógica, pero sólo mientras sea **información suficiente, eficiente y oportuna**.

Siempre es necesario cometer errores para aprender. Para que una persona decida cambiar la información que tiene en su mente, hace falta que comprenda que los demás no tienen la culpa de lo que le pasa. Mientras culpe a los demás, no podrá cambiar dentro de sí misma, sino que querrá cambiar a

los demás. También ha de comprender que cualquier resultado desagradable que obtenga se origina en una información falsa.

Actuar con sabiduría consiste en dirigir el pensamiento voluntariamente hacia las soluciones y no hacia las dificultades. De esa forma aumentarán la paz interior y la energía vital. Por eso decimos que la *alquimia* es la transmutación del pensamiento ordinario en un pensamiento voluntario, dirigido y sostenido.

La mente es como el corazón, las 24 horas del día está en acción, nunca deja de pensar. Durante la noche trabaja con la información del día, por lo que es bueno que antes de dormir dirijamos el pensamiento a lo agradable y satisfactorio, para que ese pensamiento actúe en la mente toda la noche mientras dormimos.

En cambio, durante el día podemos hacer el ejercicio de pensar únicamente en lo que estamos haciendo, concentrándonos en ello y haciendo que la mente esté donde está el cuerpo, pero dejando espacios en el día para reprogramar la mente con pensamientos de amor. Si pensamos, por ejemplo, que "cada quien hace lo mejor que sabe, lo mejor que puede, aunque pueda estar equivocado", encontraremos magia en nuestra vida, porque en poco tiempo la sensación de desagrado ante algunos comportamientos de los demás habrá desaparecido totalmente, y los veremos, aunque a veces no nos guste lo que hacen, con derecho a equivocarse o a acertar.

Cuando alguien empieza a generar pensamientos satisfactorios de amor hacia sus semejantes, crea una afinidad con experiencias de otras personas que cada vez son más amorosas, y ahí es donde se produce la magia. Lo hermoso, lo armónico, lo agradable, lo satisfactorio, los niveles altos de energía, sintonizan con otras situaciones de las mismas características. Del mismo modo, los pensamientos de miedo y las cosas horribles que a veces creemos que nos pueden pasar o que les pueden suceder a los demás, generan una sintonía con situaciones afines de carácter negativo.

Jamás puede ser un problema o un obstáculo para la felicidad el comportamiento de otra persona, o cualquier situación externa. Los problemas son personales y siempre suponen una oportunidad de aprender. Y así como no existe una persona que pueda hacer infeliz a otra, tampoco nadie puede hacer feliz a otro. La única persona que nos puede hacer felices no es necesario buscarla, ya está aquí, es uno mismo. Si alguien no es capaz de hacerse feliz a sí mismo, nadie podrá hacerlo. Y la forma de lograrlo es pensar que los sucesos externos no son ni positivos ni negativos, sino

neutros. Bueno o malo son etiquetas que la mente pone a algo que acepta o que no acepta. Si comprendemos eso, nuestro problema está solucionado.

Por último, para concluir este apartado acerca de las aplicaciones del pensamiento pondremos un ejemplo muy ilustrativo sobre el enorme poder de la mente y la autosugestión, y el importante efecto psicossomático que ésta última puede producir sobre el cuerpo.

«Un grupo de científicos solicitó a la justicia poder ejecutar a su manera la pena de muerte de un condenado. Partían de la hipótesis de que la sugestión puede matar a una persona porque, en realidad, ésta es capaz de matarse a sí misma con el pensamiento. En aquella ocasión colocaron al reo sobre una camilla y le dijeron que habían sido seleccionados para ejecutar su sentencia de muerte. Le comunicaron que habían decidido hacerlo mediante desangramiento, y que por lo tanto le cortarían las venas de los brazos para que se desangrara y moriría en algunos minutos.

Al hombre le vendaron los ojos, le colocaron un plato debajo de cada brazo y le pasaron una cuchilla, pero haciendo un corte superficial y con mucho cuidado de no cortar las venas. Luego colocaron sobre él unas bolsas con un líquido de la misma temperatura y viscosidad de la sangre, que iba deslizándose por el brazo y cayendo al plato. La mente del condenado estaba segura de que era su sangre la que corría. Poco a poco, a medida que se producía el goteo del líquido sobre los platos, se empezó a poner cada vez más pálido, hasta que llegó un momento en que su corazón se detuvo y murió pese a que nunca llegó a desangrarse».

Lo que demuestra este ejemplo es el enorme poder que ejerce la mente sobre el cuerpo. Si la sugestión es lo suficientemente poderosa y el pensamiento la acepta como tal, puede llegar a producir hasta la muerte. Hay muchos datos en este sentido sobre la Teoría de expectativa de respuesta o efecto placebo, contrastables, como el siguiente dato experimentado: "la administración de morfina no resulta tan eficaz si el paciente no sabe que se la están administrando, pierde el 50% de su eficacia" (citado por el profesor Irvin Kirsch en sus estudios sobre el placebo).

Capítulo 3. Las formas del pensamiento

3.1 Los distintos orígenes del pensamiento

Las modernas técnicas de comunicación transmiten la información utilizando para ello aparatos capaces de emitir por diferentes medios toda clase de señales, que en segundos llegan a muchos kilómetros de distancia; allí, una innumerable cantidad de receptores, con diferentes rangos de recepción, reciben estas señales y las transforman para que sean entendidas por las personas a quienes van dirigidos los mensajes.

Hoy en día, la información se transmite en segundos, desde cualquier lugar del mundo, en forma de imágenes, sonidos, símbolos y lenguaje escrito y hablado, y es traducida a los lenguajes locales y adaptada o deformada por los medios de comunicación para ajustarla a la capacidad de entendimiento de quienes la reciben.

Las diversas formas que puede adoptar el pensamiento, así como la manera en que se transmite por todas las dimensiones del Universo, se puede comparar con los aparatos para la transmisión y recepción de información que ha desarrollado la tecnología moderna.

El pensamiento es el medio que utiliza el Universo para transmitir la información. Toma todas las formas y lenguajes del Universo y se adapta a la capacidad de la mente.

Las ondas que capta el pensamiento tienen orígenes muy bien definidos en los diferentes planos del Universo: físico, mental y espiritual.

- 1. El plano físico:** interactúa permanentemente con el plano mental, y éste a su vez lo hace con el espiritual, emitiendo y percibiendo ondas de pensamiento en ambos sentidos. Por ejemplo, el hambre es una información originada en el hipotálamo, que mide el descenso de glucosa en la sangre y genera una sensación física que capta el pensamiento y determina qué acciones son necesarias para conseguir alimento. Igualmente, todas las demás sensaciones que se originan en el cuerpo determinan los pensamientos relacionados con el descanso, el alimento, la respiración o la conducta sexual, es decir, con las necesidades fisiológicas.

Todos estos pensamientos que se originan en el campo tridimensional son **pensamientos propios**, porque surgen en uno mismo.

- 2. El plano mental:** interactúa permanentemente con los planos físico y espiritual, conectando la información tanto para el mantenimiento del cuerpo como para el desarrollo material y espiritual del individuo. Por ejemplo, la información que permite el desarrollo técnico, científico, artístico y filosófico de las civilizaciones procede directamente del plano espiritual, y es captada por el plano mental de los individuos con la misión y capacidad necesaria para ejecutar los "inventos" correspondientes y ofrecer al resto la información adecuada para su comprensión; así es como llegan a la mente humana todos los pensamientos que llamamos "inspirados".

Esta idea del pensamiento inspirado tiene una relación misteriosa con la respiración. Cuando decimos que el artista se inspiró no supone sólo una forma de hablar, sino que quiere decir que el artista recibió, de algún modo y como a través de la respiración, la información que conectó con el arte que quería crear y lo trajo desde los planos de creación del Universo.

En el Universo no hay nada nuevo ni viejo, por lo que un invento, en términos generales, surge cuando una persona plasma algo, una información —que existe desde siempre en el Universo— en un lugar donde todavía no se había manifestado; pero esa información en modo alguno es nueva para el Universo. En cualquier caso, esto no resta mérito a los inventores, que traen la información en forma de invento o creación correspondiente con ese lugar. En realidad, ésta es la razón por la que el inventor fue enviado allí.

Los pensamientos del plano mental, o del sistema de creencias, suelen presentar dualidad: o bien traen mucho sufrimiento, o bien mucha satisfacción.

- 3. El plano espiritual:** interactúa permanentemente con el plano mental y el Absoluto Inmanifestado, posibilitando el conocimiento de la información del Universo en el plano mental. A esto contribuyen, por ejemplo, los Maestros de Sabiduría del nivel mortal —que manejan voluntariamente las dimensiones básicas del plano espiritual—, difundiendo mucha información que ayuda al desarrollo espiritual de la Humanidad. Además, emiten constantemente pensamientos de amor que pueden ser captados por las mentes que sintonizan con ellos.

Por otra parte, los Maestros Inmortales, que actúan dentro de las dimensiones superiores del plano espiritual, se comunican con sus discípulos mortales a través de las diferentes formas del pensamiento, de acuerdo con la capacidad y habilidad de éstos últimos para entrar voluntariamente en sintonía con las dimensiones del plano espiritual. Estos Maestros son los que pueden hacer llegar información a nuestra mente; es la **información revelada**.

Los pensamientos del plano espiritual se reconocen porque no tienen dualidad ni posibilidad alguna de ser negativos. En general son neutros. A este tipo de pensamientos nos interesa llegar de una forma voluntaria.

Cuando comparamos la ciencia y las leyes de los hombres con la sabiduría y las Leyes del Universo encontramos que, si bien es cierto que existe una gran similitud entre ellas, que facilita comprenderlas, no es menos cierto que existe una abrumadora diferencia entre unas y otras. Veamos, pues, cómo la transmisión de la información del Universo a través de la variable dimensional puede compararse en una escala muy pequeña con los medios de comunicación de los hombres —teniéndose siempre presente que los medios técnicos son locales, mientras que los del pensamiento son universales—.

Cuadro 4. Los elementos de la comunicación

Elementos de la comunicación humana (técnicos)	Elementos de la comunicación del Universo (pensamientos)
Medios de comunicación	Todas las formas del pensamiento
Emisores: radio, tv, teléfono...	Todo lo que vibra desde el Ser hasta la materia densa
Receptores: radio, tv, teléfono...	Sentidos de percepción desde la dimensión 1 hasta la 39
Símbolos: matemáticos, geométricos...	Pantalla mental sintonizada en lenguaje geométrico ("geometría sagrada")
Imágenes	Visualización, meditación, dimensiones de los sueños
Colores	Visualización, meditación, dimensiones de los sueños
Sonidos	Oído físico, mental y espiritual. En general los cinco sentidos, pero en una dimensión no física
Lenguaje hablado	Pensamiento propio o percibido
Traducción a los lenguajes locales	Maestros acomodando la información para cada persona
Adaptación de la información (periodistas)	Seres no físicos actuando sobre el pensamiento de cada persona
Opinión pública	Sentimientos originados en la interpretación mental ¹

¹ Los sentimientos son comparables con la opinión pública porque, de alguna manera, se corresponden con las creencias suscitadas por la información que se recibe: se siente de acuerdo a lo que se cree, no al revés.

El pensamiento puede adoptar todas las formas de comunicación del Universo, lo cual generalmente sucede de manera automática en las personas no entrenadas en el manejo del pensamiento, y de manera consciente en las entrenadas en dirigir voluntariamente su pensamiento. Sin embargo, en cualquiera de los dos casos, lo que llega a la mente de las personas está mediado (filtros, inspiraciones...) por los Maestros.

La persona entrenada en el manejo del pensamiento puede dirigir su actividad mental de forma voluntaria, utilizando sabiamente las siete técnicas que se describen a continuación:

- 1. El pensamiento de amor** o pensamiento puro, para llenar el ambiente con la información de la paz. Es el pensamiento que nos permite comprender el propósito de amor que hay detrás de un suceso que para nosotros puede constituir una tragedia o un drama —como una inundación, un terremoto o una guerra—. La muerte no es grave porque solamente es un proceso de renovación de las estructuras físicas, mentales y de los destinos necesarios para completar los desarrollos de consciencia. Lo único mortal que existe en nosotros es la personalidad, pues el ego necesita ser renovado con frecuencia para que no cristalice y la evolución se haga ineficiente. La muerte es un proceso de renovación, un ciclo, como el día y la noche.

El pensamiento de amor requiere sabiduría; surge solamente de la profunda comprensión de que no existe nada grave, sino que todo es parte de un proceso perfecto de evolución. El Universo es 100% eficiente. Los hechos que a menudo consideramos dramáticos son los que nos dan la oportunidad de desarrollar la comprensión de amor si tratamos de entenderlos y aceptarlos.

Si no contamos con información suficiente no podemos usar el pensamiento de amor, porque es necesario comprender que no existen el enemigo ni el mal, que no hay injusticia (sólo correspondencia) ni nada grave, y que nadie nos perjudica ni beneficia.

En la medida en que mantengamos una actitud amorosa, obtendremos una correspondencia amorosa, y no habrá más de qué preocuparse.

- 2. El pensamiento de satisfacción**, para limpiar la mente e incrementar la energía vital. Es el pensamiento con el cual nos

sentimos felices, sin sufrimiento. Es individual, no universal como el de amor.

El pensamiento de satisfacción no requiere sabiduría, sino entrenamiento para ser dirigido hacia aquello con lo que no nos sentimos bien, olvidándonos de los asuntos que no podemos controlar. Si uno no se siente bien con una noticia, es mejor apagar el televisor o poner otro canal que le parezca agradable. Se trata de una técnica de recuperación de energía que consiste en aislarse de la realidad que no es posible controlar. Algunas de sus herramientas son la meditación, el aislamiento, las vacaciones o, simplemente, dormir bien.

Para limpiar la mente utilizamos la *herramienta del agradecimiento* hacia la persona que cometió un error —o hacia uno mismo—, por la oportunidad que nos ofrece de aprender a no hacernos daño.

- 3. La invocación para obtener el apoyo de los Maestros**, para que nos guíen y ayuden a comprender la causa de nuestro sufrimiento.
- 4. La meditación**, para acceder a la información para la paz interior. Es un ejercicio que consiste en concentrar la mente y luego soltarla. De esta forma aprovechamos la característica femenina de nuestra mente: la dejamos libre para que conecte con el exterior. Esto nos permite entrar en un estado de paz y acumular energía.
- 5. La imaginación**, para fecundar la mente con semillas de información gracias a la creatividad. El proceso de surgimiento de la información en la mente sucede en varias etapas: de siembra, de fecundación, de incubación y de nacimiento o iluminación.

Si imaginamos cosas hermosas, fecundaremos la mente con semillas de armonía. Pero no debemos cometer el error de incluir el “quiero”, pues es solamente un ejercicio recreativo, como una visualización. Es decir, podemos divertirnos con las cosas más extraordinarias que seamos capaces de imaginar, pero sin crearnos expectativas, porque solamente sucede lo que corresponde. Esto va a hacer que se incremente nuestra energía, y otorgará a la mente una estructura receptora, permitiendo así que llegue información asociada a ese tipo de pensamientos.

- 6. La visualización**, para crear las correspondencias de satisfacción personal. Es una técnica creativa parecida a la imaginación. En la medida en que visualizamos y formamos una imagen clara en la mente,

creamos en nuestro interior algo que, si es armónico y hermoso, con el tiempo y gracias a la Ley de Afinidad se volverá análogo o semejante a otras situaciones que presenten esas mismas vibraciones.

7. La oración, como una forma de obtener paz interior. No modifica el orden del Universo, sólo es un ejercicio útil para traer paz a nuestro interior. Por mucho que alguien ore, si lo que pide no está en la Ley no se va a producir; pero eso no quiere decir que no exista Dios o que no nos escuche. Como no sabemos si algo está o no en la Ley, para no ocasionarnos un desgaste energético simplemente debemos orar, estudiar o meditar, y luego "soltar"; pues lo que es para uno llegará y lo que no, no lo necesita. Si pensamos «hágase TU voluntad», la oración, como cualquier otra técnica de aislamiento, será muy útil para recuperar energía. La oración es, pues, una forma de meditación.

3.2 El aprendizaje de la vida

Todas las situaciones difíciles que afrontamos los seres humanos nos enseñan tres cosas:

- 1. Felicidad:** la dificultad nos enseña a no sufrir con el evento. No importa si se trata de algo físico, económico o social.
- 2. Paz:** aprendemos a no perder la serenidad, a no reaccionar, solamente a actuar con eficacia, a hacer lo que tengamos que hacer sin alterarnos.
- 3. Expresión de amor:** aprendemos a no limitar nuestra capacidad de servicio aunque las circunstancias externas sean adversas o desfavorables.

Si ya aprendimos estas tres cosas, no se presentarán más ese tipo de situaciones. Es un aprendizaje de sabiduría o de la vida distinto del aprendizaje técnico, que consiste en la adquisición de una serie de conocimientos en el colegio, en la universidad o en los libros. La enseñanza de la vida nos conduce hacia la sabiduría, y no se aprende en los colegios, sino en el destino.

Capítulo 4. Pensamientos propios, ajenos o inducidos

Es posible que muchas veces nos hayamos preguntado: «¿Por qué estoy pensando esto?», y también que, en otras muchas ocasiones, nos hayamos sentido molestos o culpables por nuestros pensamientos; y que muchas más veces nos hayamos dicho a nosotros mismos: «Deja de soñar o de pensar bobadas». Otras veces, aquello que está en nuestro pensamiento nos parece absurdo, incomprensible, irreal, fantástico, genial o simplemente normal.

Sin embargo, la mayor parte del tiempo nuestro pensamiento está ocupado en crear imágenes de la realidad cotidiana, trayendo a nuestra mente fantasías, ilusiones, expectativas, miedo, angustia o sufrimiento mental, de acuerdo con el pensamiento de turno que la persona admite en su mente. Muy pocas veces encontramos a nuestro pensamiento creando imágenes o ideas de amor y felicidad.

La caótica situación mental que vive la mayoría de las personas es causada por los pensamientos que llegan o se producen indiscriminadamente en la mente. Como el pensamiento contiene información que activa los sentimientos y las acciones, si el que está presente en la mente de una persona no es controlado y dirigido voluntariamente por ella, sus sentimientos y su comportamiento serán algo, a su vez, muy difícil de manejar.

El pensamiento es una poderosa herramienta que está al servicio del ser humano. Sin embargo, si no se sabe gestionar adecuadamente, se puede convertir en un arma mortal. Para comenzar a trabajar de manera correcta con el pensamiento es necesario, en primer lugar, comprender la razón por la cual unos determinados pensamientos llegan a nuestra mente y, en segundo lugar, entrenarse en su manejo voluntario.

Los pensamientos que llegan a la mente de cualquier persona pueden tener tres orígenes diferentes, en función de los cuales existen pensamientos propios, ajenos e inducidos.

4.1 Pensamientos propios

Se elaboran dentro de la misma persona que los emite, y poseen dos orígenes bien definidos:

A. Pensamientos originados en el cuerpo

El cuerpo, regido por la Ley de la Naturaleza, se expresa a través del instinto, que manifiesta tres características que se conectan con el pensamiento para generar las acciones correspondientes. Estas características son:

- ✓ Generar la vida. Es el origen de todos los pensamientos que surgen en el enamoramiento, que se reconoce porque tales pensamientos se ocupan la mayor parte del tiempo en idealizar a la otra persona, produciendo un delicioso estado mental de alejamiento de la realidad.
- ✓ Mantener la vida. Origina los pensamientos relacionados con todas las necesidades o carencias del cuerpo, como alimento, bebida, descanso, afecto, caricias, sexualidad o cualquier otra necesidad fisiológica. El pensamiento llevará a la persona a ejecutar las acciones correspondientes para satisfacer las distintas necesidades o carencias físicas.
- ✓ Defender la vida. Esta característica del instinto origina muchos pensamientos de miedo, agresión, angustia, deseo de escapar, estrés, etc. porque está diseñada para activar el estado de alerta ante cualquier posible peligro.

El *instinto* se expresa a través de emociones que, a su vez, capturan al pensamiento para que dirija la acción hacia la satisfacción de una necesidad.

Los mensajes del cuerpo se expresan a través de deseos. Es como el indicador de gasolina del coche, que se enciende si falta gasolina. Si el cuerpo no emite mensajes de deseos es porque se encuentra en equilibrio y el indicador está apagado.

B. Pensamientos originados en la propia mente o personalidad

La personalidad humana está compuesta por un sistema de creencias (ignorancia) y por cierto nivel de comprensión (sabiduría). Los pensamientos que se originan en la propia ignorancia en algunos casos pueden generar satisfacción, pero casi siempre surgen de los miedos y limitaciones mentales aprendidas, por lo que llenan la mente de sufrimiento y causan graves heridas sentimentales. Sin embargo, cuando los pensamientos se originan en el nivel de la comprensión, generan paz, armonía y bienestar interior, y predisponen a las acciones de amor.

4.2 Pensamientos ajenos

Aproximadamente el 90% de los pensamientos que pasan por la mente de una persona son ajenos a ella; es decir, se originan en lugares diferentes a su propia mente y a su cuerpo. Los emisores de estos pensamientos pueden ser dos:

A. Pensamientos originados en vibraciones de los reinos naturales

En el Universo, absolutamente todo posee una vibración y, por lo tanto, puede transformarse en pensamiento. Las vibraciones de los reinos mineral, vegetal y animal pueden influir fácilmente en muchos de los pensamientos que aparecen de manera espontánea en la mente de cualquier ser humano. El reino vegetal, por ejemplo, está en armonía, no presenta la más mínima posibilidad de agresión. Sin ir más lejos, el agua es un elemento que trae mucha paz. Pero el reino animal está sujeto a las cadenas de alimentación, de forma que depredadores y depredados mantienen un equilibrio, pero no una convivencia pacífica. El ser humano, sin embargo, sí puede alcanzar una convivencia pacífica a través de su desarrollo espiritual.

B. Pensamientos originados en otras mentes humanas

La mente humana es un poderoso emisor de pensamientos, tanto propios como ajenos, que pueden ser captados por otras mentes. Constantemente emitimos, percibimos y retransmitimos toda clase de pensamientos, cuyas vibraciones entran en la atmósfera universal y llegan hasta donde el poder de la onda emitida lo permita.

4.3 Pensamientos inducidos

Los pensamientos inducidos desde el exterior pueden tener dos orígenes bien diferentes, a saber:

A. Pensamientos inducidos por sugestión de otra persona

La sugestión es la transmisión de un mensaje verbal a una persona que se encuentra en un estado de sueño, tanto hipnótico como natural. Cuando la persona escucha el mensaje lo transforma en diferentes tipos de pensamiento que su mente acepta totalmente, y se producen los efectos, acciones o comportamientos que el pensamiento sugiere. Tratar de inducir en los demás pensamientos que puedan ser destructivos (magia negra) solamente funcionará si la persona es sugestionable; si no, no tendrá sobre ella el más

mínimo efecto. Hay pensamientos sugestivos que son de sabiduría y contienen un propósito de amor, como cuando se pretende que una persona sane su mente o su cuerpo mediante la sugestión. La hipnosis, por ejemplo, es una forma de sugestión; aunque esté hipnotizada, la persona no aceptará un pensamiento que vaya en contra de sus principios, por lo que, verbigracia, no asesinará a otra persona.

B. Pensamientos inducidos por Maestros

Los Maestros no solamente conocen el contenido de la mente de las personas, sino que permanentemente están introduciendo mensajes en forma de pensamientos que llegan en el momento exacto a la mente de los seres humanos, con el propósito de guiarlos, protegerlos, ayudarlos y evitar que se salgan de las Leyes del Universo.

En general, cualquier tipo de información que provenga de los Maestros de Sabiduría es una información concreta cuyo resultado siempre dejará en nuestro interior una sensación agradable de paz, de esperanza o de algo muy específico para contribuir a nuestro desarrollo.

Los Maestros hablan al pensamiento para colocar en la mente la información que necesitamos conocer, o la idea exacta que deseamos expresar.

De todo lo anterior podemos extraer una enseñanza: si llega a nuestra mente un pensamiento negativo, dejémoslo pasar. Por lo general, puede que no sea nuestro; pero incluso aunque lo fuera, no nos sirve de nada, por lo que lo mejor es dejarlo ir y no preocuparse por él.

Nos interesa, más bien, aprender a dirigir el pensamiento de una manera más consciente y voluntaria. Uno de los secretos de la sabiduría es pensar siempre lo mejor de todo, porque así se consiguen dos cosas: reestructurar el campo mental y sintonizar la mente con niveles altos de información.

La mente capta pensamientos de la misma frecuencia que cada cual introduce en ella, consciente o inconscientemente. Por eso, si los pensamientos voluntarios son negativos, la mente se sintoniza en esa frecuencia y al "soltar la mente" capta pensamientos negativos y llenos de conflictos. Si, por el contrario, los pensamientos voluntarios son muy amorosos y de gran sabiduría, poseerán una frecuencia alta, por lo que cuando dejemos ir a la mente ésta captará frecuencias de alto nivel o archivos más "amorosos".

Existe una técnica de recuperación de energía indicada en el tratamiento de la depresión (no hablamos aquí de casos agudos), llamada **terapia de lectura**. La mente trabaja 24 horas al día, como el corazón, pero de noche lo hace con la información que el individuo le proporciona. Si queremos tener un sueño reparador, necesitamos llevar a él un pensamiento agradable, para evitar tener un sueño de conflicto con el que no conseguiremos descansar. La lectura antes de dormir resulta beneficiosa de dos maneras. En primer lugar produce sueño, ya que el movimiento ocular realizado para seguir las líneas del libro es hipnótico. En segundo lugar, provoca un ejercicio de recreación o visualización por el que se van formando imágenes en la mente.

Al usar la lectura como terapia pretendemos que la persona cree mentalmente una imagen a partir del mensaje del libro; esta imagen debe conducirla a un nivel espiritual más alto. Así, cuando la persona finalmente se duerma, su mente seguirá trabajando toda la noche en esa frecuencia vibratoria. Por eso se usa como terapia en estados depresivos. Pero la lectura tiene que estar totalmente exenta de conflictos, ha de ser algo elevado.

Para sufrir hace falta tener un pensamiento negativo. Pero para eso necesitamos tener, a su vez, una creencia falsa. Por eso decimos que los sentimientos son mentales, no del cuerpo sino de la mente (senti-mentales). Cuando se conecta esa creencia falsa con un evento externo que se evalúa como malo, inmediatamente el pensamiento activa esa codificación mental. Sin embargo, cuando se modifica la creencia falsa acerca de la "maldad" del evento, se anula la posibilidad de sufrir.

Por la mente puede pasar cualquier cosa, lo importante es qué se hace con ella.

4.4 ¿Cómo diferenciar los mensajes del cuerpo de los mensajes de las creencias?

Las creencias, a diferencia del instinto, no están asociadas a ninguna necesidad física, sino al ego. Si alguien desea un coche de último modelo no tiene una necesidad del cuerpo, sino que su deseo se asienta en la creencia de que no puede ser feliz sin ese objeto. Las creencias nos llevan a ese tipo de pensamientos, así como a la búsqueda del culpable y del castigo, a la culpa personal y a pensar que hay injusticias. Cuando una persona sufre porque piensa que alguien la traicionó, de nuevo su pensamiento está partiendo de una creencia falsa que consiste en culpar a los demás de su sufrimiento. Las creencias que provienen de la ignorancia nos hacen sufrir, mientras que las que se originan en mensajes de sabiduría nos traen paz.

No hay por qué asustarse de los pensamientos, cualquiera que sea su carácter o su signo, sino aprender a manejarlos como una herramienta fundamental para obtener un estado mental de paz y serenidad, una mejor salud física y una vida de mucha mayor satisfacción.

Manejar voluntariamente el pensamiento nos da la posibilidad de obtener salud, paz y satisfacción.

Habitualmente no dirigimos el pensamiento de forma voluntaria hacia algo negativo, porque eso nos hace sufrir; lo que ocurre es que no sabemos cómo evitar que suceda. En el ejemplo presentado anteriormente, en el que alguien está esperando a una persona que se retrasa, los pensamientos de terror que aparecen en su mente no son voluntarios, pues si lo fueran pensaría que esa persona se ha retrasado por algo maravilloso.

Vamos a aprender a dirigir el pensamiento voluntariamente, única y exclusivamente a dos objetos:

- ✓ **A lo que estamos haciendo**, concentrándonos totalmente para ser eficientes; es decir, que la mente esté donde está el cuerpo.
- ✓ **Hacia pensamientos de amor**, cuando no estamos haciendo algo que necesite total atención, como por ejemplo mientras conducimos; el coche lo maneja el cerebro porque ya está programada esa actividad, y lo hace de forma automática, mientras que la mente permanece libre.

Las ondas de pensamiento, que emiten todas las personas, entran en la atmósfera, se propagan a grandes distancias y quedan a disposición de quien las quiera sintonizar. La mayoría de los seres humanos, sin saberlo, están todo el tiempo sintonizando las frecuencias del pensamiento de otras mentes.

Generalmente, los pensamientos percibidos poseen características muy parecidas a los que la persona emite, ya que el sintonizador mental se gradúa de acuerdo con los pensamientos y actitudes que aquella mantiene normalmente. Es decir, que si una persona piensa en odios, rencores, sufrimientos, fracasos, desconfianza, miedos, etc., proporciona a su mente la sintonía perfecta para recibir información de ese mismo tipo. De igual manera, si la persona tiene pensamientos de creatividad, satisfacción y amor, su mente se gradúa en la frecuencia exacta para recibir información relacionada con la creación de nuevas cosas, la forma de encontrar una vida de mayor satisfacción y la comprensión profunda del amor.

El **mentalismo** consiste en darle al pensamiento una forma voluntariamente organizada y dirigida hacia un propósito específico. Se trata de visualizar y pensar en aquello que la persona desea obtener o realizar. Esta práctica mental es muy beneficiosa, ya que facilita el desarrollo de la imaginación y amplía la capacidad para convertir voluntariamente los pensamientos desorganizados y caóticos en otros organizados, armónicos y satisfactorios.

Entrenarnos en seleccionar voluntariamente nuestros pensamientos llena nuestra vida de satisfacción.

Para que el *mentalista* no caiga en la frustración y en la desilusión es importante que conozca las Leyes que rigen el Universo y sepa que jamás podrá obtener nada que no sea necesario y correspondiente con la función, misión y destino propios. Sin embargo, la forma de volverse correspondiente con una vida de mayor paz interior y satisfacción material es precisamente mantener un pensamiento y una actitud de amor ante la vida.

El *mentalismo* ayuda a organizar la mente, pero no puede ir en contra de la Ley. Por tanto, no podemos cometer el error de pensar: «Quiero que las cosas sean como yo digo, cuando yo digo, donde yo digo y como a mí me gusta». El Universo jamás funciona como uno quiere, a veces se obtienen cosas que se desean; esto sucede cuando lo que se desea coincide con la Ley y el orden del Universo, pues si no, no ocurriría. Algunas personas lo llaman "voluntad del Padre", en lugar de "orden del Universo". En realidad, el nombre que se le dé no cambia su naturaleza.

Si tenemos expectativas, obtendremos desilusiones, mientras que si sabemos que todo lo que ocurre es maravilloso, nunca cosecharemos desilusiones.

Para que funcione el *mentalismo*, como cualquier otra herramienta, hay que usarlo con sabiduría: dejar el "quiero" y quedarnos con la "recreación". La recreación será divertida y dará satisfacción a la condición mental del ego, llenándola de paz y armonía. La recreación trabaja con dos leyes: la Ley de Afinidad y la Ley de Causa y Efecto. Según la primera, cuando alguien construye en su interior, en su mente, imágenes que le llenan de satisfacción, se hace afín con situaciones externas satisfactorias, aunque no sean exactamente las que imaginó. Por otro lado, el *mentalismo* también funciona gracias a la Ley de Causa y Efecto, porque lo que alguien ofrece, lo que hace, regresa a él.

Podemos sustituir “quiero” por “me gustaría”, que es menos limitante; de esta forma, si se practica la técnica sólo por diversión, resulta útil. Debemos imaginar cualquier cosa que deseemos, sin ponernos límites para no quitarle la magia y conservar la ilusión. Mantengamos siempre pensamientos de amor, y abrámonos a recibir todo lo que la vida tiene para nosotros.

Por otro lado, el hipnotismo consiste en inducir el pensamiento en otra persona durante el sueño; se sugiere a la mente inconsciente, evitando la oposición y la resistencia que presenta la mente consciente, contaminada por las limitaciones de la ignorancia, de forma tal que cuando la persona esté despierta la sugestión se dispare en su pensamiento, produciendo el efecto contenido en la idea sugerida o inducida en su mente por la otra persona.

Si bien es cierto que el hipnotismo es útil en muchos casos, también puede suponer un obstáculo para que el individuo asuma sus propias decisiones y desarrolle la habilidad de superar sus limitaciones y alcanzar la comprensión y la aceptación que necesita para trascender su destino. Y es importante que las personas asuman sus propias decisiones y reconozcan su capacidad de cambio.

Capítulo 5. El poder del pensamiento

Todos hemos comprobado en algún momento de nuestra vida los poderosos efectos que ejerce el pensamiento sobre la mente, los sentimientos, las emociones y el cuerpo, y también su resultado sobre las relaciones, la economía y demás circunstancias que se presentan en la vida cotidiana, donde las personas actúan de acuerdo con los dictámenes de su pensamiento.

El pensamiento puede ser una maravillosa herramienta para construir una mente llena de paz, armonía y felicidad, así como para desarrollar una capacidad superior para comprender los principios de amor, la voluntad del Padre y las Leyes que rigen el Universo, y así conseguir una vida plena de satisfacciones. Pero también puede ser un arma mortal, capaz de destruir totalmente las posibilidades de vida del individuo si éste lo usa para herir sus sentimientos y llenarse de miedo, angustia, odio y depresión. En ese caso comienza a descender la energía vital y aumenta el caos mental, que anula completamente el desarrollo de las habilidades necesarias para tener éxito en la vida.

El propio pensamiento puede sanar o destruir la vida de la persona. La única forma de aprovechar las posibilidades que ofrece es manejarlo voluntariamente. Así, conseguiremos una condición mental apropiada para tener éxito en la vida.

A través de un entrenamiento constante podemos seleccionar de forma consciente y permanente los pensamientos que admitimos en nuestra mente. A continuación se describen dos técnicas para el manejo del pensamiento: *pensamientos de satisfacción* y *pensamientos de amor o puros*.

5.1 Pensamientos de satisfacción personal

Esta técnica consiste en negarse rotunda y definitivamente a admitir ningún tipo de pensamiento de miedo o fracaso ante ninguna circunstancia y, por el contrario, usar la voluntad para mantener constantemente pensamientos de éxito y satisfacción personal, sin importar para nada lo que suceda en el mundo externo.

Esta técnica, como todo proceso para el desarrollo de una mentalidad positiva, requiere de entrenamiento constante hasta llegar a dominarla. Implica, además, aprender a defenderse de las justificaciones mentales, del

tipo: «¿Cómo puedo solucionar un problema si no pienso en él?». La respuesta es muy sencilla: sin pensar jamás en el problema, sino solamente en las soluciones. Por ejemplo: en vez de pensar en las deudas, pensemos solamente en cómo conseguir dinero; lo demás se lo dejaremos a las leyes de la vida y aceptaremos el resultado como lo mejor para nuestro aprendizaje.

La técnica del *pensamiento de satisfacción* es aplicable por cualquier persona, independientemente de su desarrollo espiritual, puesto que está dirigida única y exclusivamente a la satisfacción personal. Esta técnica permite elevar considerablemente la energía vital, lo cual produce una mayor claridad mental y mejora las capacidades para tener éxito en todo aquello que la persona decida hacer. Además, por no requerir de ningún nivel mínimo de sabiduría, es ideal para las personas que, por no conocer aún las Leyes de la Correspondencia y de la Evolución Espiritual, tienden a preocuparse innecesariamente por los demás o por las circunstancias que no pueden controlar o no saben cómo manejar.

Los pensamientos para la satisfacción personal no requieren sabiduría, sino solamente entrenamiento.

5.2 Pensamientos de amor o pensamientos puros

Esta técnica consiste en mantener la mente ocupada única y exclusivamente con pensamientos de amor y felicidad, tanto para uno mismo como para todas las demás personas y circunstancias externas.

La técnica del pensamiento puro requiere de una buena comprensión de las Leyes que rigen el Universo y la vida de los seres humanos, para de este modo poder mirar y pensar con amor acerca de todas las personas, comportamientos y circunstancias, manifestando siempre un profundo respeto hacia toda experiencia de vida. Los *pensamientos puros* requieren de la comprensión del propósito de amor que nos trae la vida.

Esta técnica produce un alto desarrollo espiritual, y lleva a la persona que la practica al nivel de la Maestría en Amor, ya que los pensamientos puros no solamente incrementan muchísimo la energía vital —facilitando así que la persona active su zona de luz y claridad mental—, sino que además producen una paz invulnerable y generan un profundo respeto hacia los demás. De esa forma, uno puede convertirse en un Maestro humano en sabiduría, con la capacidad de gozar de total éxito y satisfacción en sus relaciones y en todo lo que decida hacer en la vida.

Los pensamientos de amor son de sabiduría y producen una paz interior invulnerable. Hacen feliz a la propia persona y apoyan la felicidad de los demás.

Las técnicas del pensamiento puro pueden utilizarse a través de diferentes métodos. Por ejemplo, la autosugestión, los mantras, la meditación, la relajación o la cromoterapia.

- ✓ **Autosugestión:** la persona repite mentalmente una fórmula como:

La vida siempre tiene lo mejor para mí.

Mi paz interior es invulnerable.

Tengo todo lo necesario para ser feliz.

Todo lo que sucede es perfecto y necesario, etc.

Estas fórmulas, repetidas muchas veces, terminan siendo aceptadas por la mente y generando paz interior.

- ✓ **Mantras:** consisten en la repetición mental o verbal de una palabra o frase. Tienen el propósito de aislar la mente de todo pensamiento que pueda contaminarla.
- ✓ **Meditación:** consiste en llevar el pensamiento a un estado de contemplación mental dirigida hacia la paz interior.
- ✓ **Relajación:** consiste en recorrer con el pensamiento todos los músculos del cuerpo, pidiéndoles que se suelten y se relajen totalmente, con el propósito de generar un profundo descanso físico y mental.
- ✓ **Cromoterapia:** consiste en visualizar con el pensamiento toda clase de luces y colores con el fin de sintonizar, energizar, calmar, potencializar, sanar y armonizar el cuerpo y la mente, utilizando las propiedades que posee cada color.

*Vigilar permanentemente la pureza del pensamiento
es el secreto de la Maestría en Amor.*

Cualquier técnica que se utilice para mantener limpio el pensamiento siempre será muy beneficiosa para las personas que la practican. Sin embargo, la técnica por excelencia para alcanzar la pureza de pensamiento,

la paz interior y el estado de maestría e invulnerabilidad mental es la **vigilancia permanente del pensamiento**, que consiste en observar constantemente los pensamientos que llegan o se producen en la mente, y decidirse total, definitiva y radicalmente, a no aceptar ningún pensamiento que pueda perturbar la paz perfecta de la mente. Es decir, se trata de mantener en la mente sólo pensamientos que dejan paz, armonía, felicidad, satisfacción y entusiasmo para servir.

Los niveles mentales se activan de dos maneras: por la forma en que pensamos y por el nivel de energía que manejamos. Es muy importante vigilar la energía, porque si desciende no podremos usar la sabiduría ni conectar los pensamientos de comprensión. Una persona "de sabiduría" no puede perderla, ya que ésta forma parte de lo que ya es eterno en ella; pero la energía sí se puede perder.

Una técnica sencilla para mantener nuestra energía alta es pensar solamente en cosas agradables, porque cada vez que se piensa en algo que produce sufrimiento se consume la energía vital y se entra en zonas depresivas. Si llega a nuestra mente cualquier pensamiento desagradable debemos cambiarlo por uno agradable. Eso no requiere de sabiduría, como dijimos anteriormente, sino sólo de cierto entrenamiento para dirigir el pensamiento.

Usa tu pensamiento para valorar lo que tienes y tendrás éxito.

La mente que está llena de sabiduría y no posee creencias es una mente pura. Está llena de información de verdad y de amor. Por supuesto, una mente pura jamás entrará en conflicto con situación alguna, por dramática que ésta le parezca a otra persona; porque para aquella persona no será dramática, sino solamente un evento aprovechable, algo maravilloso.

Durante muchos años ha existido la creencia de que el desarrollo espiritual se obtiene utilizando técnicas de aislamiento, cuando en realidad tales técnicas sirven sólo para acumular o recuperar energía. El desarrollo espiritual consiste en fomentar las tres virtudes espirituales:

- ✓ La **felicidad**, que es igual a 0% de sufrimiento ante los eventos difíciles de la vida.
- ✓ La **paz**, que es igual a 0% de reactividad o pelea ante las agresiones.

- ✓ El **amor** o la virtud del servicio, que es el 100% de nuestra capacidad de servicio, independientemente de lo que suceda alrededor.

A continuación se describe una situación, a modo de ejemplo, en la que están involucradas las tres virtudes.

«Tú eres la vendedora de un almacén, y entra un cliente y te pide que le muestres una mercancía. Se la muestras, pero al cliente no le gusta y se enfada y te grita. Entonces tú piensas: 'Esta persona tiene todo el derecho a estar alterada, porque no le gustó lo que yo le mostré; es su experiencia, no la mía'».

Del ejemplo anterior es posible extraer varias conclusiones:

- a) No sufro porque me haya gritado, no me está ofendiendo. Es él quien se siente mal, independientemente de la razón que tenga.
- b) No reacciono. No le voy a responder con resentimiento, sino que daré una información. Le diré: «Señor, usted tiene toda la razón y estoy segura de que habrá otros productos que sean de su agrado, permítame que se los muestre». Ésta es la segunda virtud, la paz.
- c) Si el cliente sigue furioso y agresivo, utilizo la tercera virtud, la del servicio: no voy a dejar de atenderle como al mejor de mis clientes porque él esté alterado. Le digo: «Mire, señor, entiendo que a lo mejor no encuentra lo que está buscando. Le voy a mostrar todas las opciones y si, aun así, no encuentra lo que quiere, le voy a sugerir una serie de lugares donde seguramente lo hallará. Es más, si quiere busquemos juntos la información».

De esta forma podemos poner en funcionamiento las tres virtudes: «no sufrí por lo que el otro hizo, no perdí la paz, y no dejé de servirle con lo mejor de mí, aunque él se mostrara totalmente agresivo». Todo es cuestión de entrenamiento.

Otro ejemplo es el de la persona que nos insulta o nos dice cosas humillantes. En realidad se convierte en una entrenadora excelente para desarrollar la felicidad, la paz y la capacidad de servicio, así que mentalmente le podemos dar las gracias a esa persona por la oportunidad que nos está dando para fomentar las tres virtudes del desarrollo espiritual.

Nuestra respuesta en un caso así será la siguiente: en primer lugar, pensaremos: «Esta persona tiene todo el derecho a tener una opinión de mí, aunque es lamentable que sea una opinión que le haga sentirse mal. Pero el problema no es mío; yo en esencia soy lo que siempre he sido: una creación perfecta de Dios, lo cual es independiente de las opiniones de las demás personas». Éste es el pensamiento de cero sufrimiento ante las expresiones de agresividad.

Después pondremos en funcionamiento la segunda virtud: responderemos a esa persona con paz, en un tono muy suave, diciéndole: «Sé que tienes toda la razón en sentirte mal; voy a trabajar para hacer las cosas de una manera más adecuada, como tú propones, independientemente de que lo vaya a hacer si lo considero apropiado o no lo vaya a hacer».

En último lugar, y como tercera virtud, no dejaremos de servir a esa persona si nos pide un favor, y lo haremos con el mayor gusto, con todo el amor y toda la calidad posibles.

5.3 Pensar con sabiduría para ser libre

Es libre quien no culpa a nadie ni carga pensamientos de culpa en su interior. Mientras mantenemos comportamientos similares a los de un preso, seguiremos viviendo en una cárcel. El preso constantemente trata de escapar, niega sus errores, busca como evadir sus responsabilidades, pide que se mejoren sus condiciones, pero no hace nada para merecerlas, se queja de todo lo que sucede en la prisión, protesta para tratar de conseguir otros resultados, quiere vengarse de los demás, impone o se somete a la ley del silencio, se defiende y vive en permanente estado de alerta, además, tiene penas pendientes de completar a través del sufrimiento y la mortificación, que se expresan por medio de culpas, rencores, angustias, resentimientos y miedos.

Para salir de la "cárcel" es necesario haber cumplido las penas, es decir, cuando ya no se necesita sufrir más, porque ya se aprendió todo aquello que el sufrimiento podía enseñar. Además, uno siente que ya no hay ninguna pena en su interior, porque tiene paz, por lo que ya es libre y puede ser feliz por sí mismo y amar sin depender de nada ni de nadie para ello. Sin embargo, mientras encontremos culpables habrá castigo y cárceles.

Cuadro 5. Libres frente a prisioneros

Características de una persona prisionera de sus penas y sufrimiento	Características de una persona libre, dueña de su propia felicidad
1. Quiere escapar de sus propios resultados	Evalúa sus resultados para encontrar la verdad
2. Busca cómo evadir sus responsabilidades	Asume todos sus compromisos y resultados
3. Niega todos los errores que comete	Reconoce sus errores y aprende de ellos
4. Trata de cambiar la realidad con la agresión	Acepta la realidad para hacer su cambio interior
5. Exige que se haga justicia	Asume sus experiencias y respeta las de los demás
6. Pide que le den de lo que no ha hecho	Está abierta a recibir lo que la vida tenga para ella
7. Reclama derechos que no se ha ganado	Sabe que la vida le da todo lo que le corresponde
8. Se queja constantemente de sus resultados	Valora profundamente todo lo que la vida le da
9. Protesta contra todo lo que no le gusta	Respeto las costumbres y experiencias de los demás
10. Se rebela contra la ley y el orden	Se adapta y respeta las normas del lugar donde esté
11. Se llena de rencor si los demás no le dan gusto	Acepta, valora y respeta las decisiones de los demás
12. Maneja sus desacuerdos con la ley del silencio	Maneja sus desacuerdos con diálogo y acuerdos
13. Siente la necesidad constante de defenderse	Siente la necesidad de respetar a todo ser viviente
14. Culpa al medio y a los demás de sus problemas	Asume y aprende del resultado de sus decisiones

Características de una persona prisionera de sus penas y sufrimiento	Características de una persona libre, dueña de su propia felicidad
15. Se culpa a sí misma por sus malos resultados	Acepta su necesidad de errar para poder aprender
16. Expresa sus resentimientos con mala voluntad	Expresa sus desacuerdos respetuosamente
17. El miedo le acompaña constantemente	Acepta que la vida siempre tiene lo mejor para ella
18. La angustia no le deja estar en paz.	La seguridad en sí misma le permite tener paz
19. Mantiene cara seria, de frustración, o amargura	Mantiene una expresión de paz, serenidad o alegría
20. No deja que nadie entre a su "territorio"	Hace acuerdos para la utilización de los espacios
21. Los rencores le llevan a tener deseos de venganza	Agradece lo que aprendió y desea lo mejor al otro
22. Ve la vida como una competencia con los demás	Ve la vida como un compartir de experiencias

La mayor dificultad a resolver por parte de estas personas es su susceptibilidad o facilidad para ofenderse, que es una característica de su personalidad. Por tanto, mientras existan personas que se ofenden, es decir, que culpan a los demás por lo que sienten o por lo que sucede en sus vidas, o bien se culpan a sí mismas por los resultados que obtienen, existirá la consecuencia normal de estas culpas, como las diferentes formas de castigo, agresión, venganza, o autocastigo, que se convierten en rencor y resentimiento.

Las penas morales están asociadas a los conceptos del bien y del mal; la persona asocia que ser bueno es evitar el mal (sufro por todo lo que está mal y si no sufro no soy bueno). De aquí surge el sufrimiento.

Mientras nos ofendamos, habrá culpables y habrá agresión.

Una de las confusiones más complejas que existen en la mente del ser humano es la falsa asociación entre lo que sucede y su verdadero significado.

Cuadro 6. Asociaciones verdaderas frente a falsas

Asociación falsa	Asociación verdadera
Inculpación: Los demás son culpables de lo que a mí me pasa	Comprender: Los demás no son culpables de lo que yo escogí
Castigar: Ellos tienen que pagar por lo que hicieron	Enseñar: Ellos necesitan aprender a hacerlo mejor
Culpa: Yo soy culpable de lo que a ellos les está pasando	Error: Yo cometí errores con los que los demás se lastimaron
Castigarse: Tengo que pagar mi culpa, no merezco nada	Aprender: Voy a aprender de esto para no volver a errar
Bondad: Yo quiero evitarles las experiencias de sufrimiento	Dar información: Yo puedo enseñarles a no sufrir ante la vida
Maldad: Personas que tienen la intención de causar daño	Ignorancia: Personas que causan daño por una buena causa
Moral: Defender el bien y pelear contra el mal	Verdad: Todo lo que sucede es necesario para aprender a amar
Cariño: Preocupación por el bienestar de los seres queridos	Afecto: Compartir tu bienestar con las personas que quieres
Sentimientos: Sufrir por el otro es tener buenos sentimientos	Amar: Aceptar la experiencia del otro y ser feliz con su felicidad.
Independencia: Ser libre de hacer lo que yo quiero	Libertad: Ser libre de asumir el resultado de mis decisiones
Criticar: Expresar mis desacuerdos ante lo que está mal	Evaluar: Definir en qué puede usarse la capacidad de alguien

Proponemos leerlo cuantas veces sea necesario para reprogramar la mente y lograr dejar de sufrir por creencias falsas.

Capítulo 6. Los secretos del pensamiento de amor

El **pensamiento de amor** que consiste en creer que algo es perfecto y necesario requiere de una profunda sabiduría y del conocimiento de las Leyes del Universo. Ese pensamiento nos hace invulnerables a todo sufrimiento, a toda pelea, a todo conflicto. El pensamiento de amor será el que nos transforme profundamente y nos permita trascender el destino.

Cuando el entrenamiento para manejar conscientemente el pensamiento alcanza el estado de la pureza, entonces la persona llega al nivel espiritual llamado **Maestría en Amor**.

Cuando ya no hay ninguna posibilidad de que nuestro pensamiento se desvíe espontáneamente hacia nada negativo, habremos alcanzado un grado de maestría fruto del entrenamiento. Cuando pensemos siempre lo mejor de todo; cuando veamos una oportunidad ante toda circunstancia y un proceso sublime en toda situación; cuando consideremos que nada es grave, sino que todo es perfecto, sabremos que estamos *pensando en amor*.

Los pensamientos de amor sintonizan la mente con las ondas de frecuencia del plano espiritual (dimensiones de la 10 a la 39). Pueden elevar la mente humana para percibir la información de la creación y de todos los procesos diseñados para su comprensión, liberándola total y definitivamente de la ignorancia.

Los pensamientos de amor nos liberan definitivamente de la ignorancia y nos dan la capacidad de crear.

Como todo el Universo ha sido creado con un propósito de amor, y dado que los pensamientos de amor sintonizan los planos de la creación, nos hacen llegar la información sobre cómo crear una vida excelente.

Todo discípulo de amor sabe que el pensamiento crea el mundo mental del individuo, y las Leyes todas las correspondencias externas. Por ello el discípulo busca y trabaja en la creación de su mundo interno de amor, y sabe que si lo hace, automáticamente aparecerán todas las correspondencias externas en el mundo de la materia y de las formas.

El pensamiento crea el mundo interno del ser humano, un mundo no físico, sino mental o espiritual, y la Ley de Correspondencia crea el mundo externo que corresponde con ese pensamiento. Por eso, si creamos un mundo de paz y armonía, de convivencia pacífica y de amor en nuestro interior con el

pensamiento, la Ley de Correspondencia del Universo creará externamente la circunstancia que sea perfecta, correspondiente con lo que cada uno creó en su mente. Todo lo que construimos en el interior se crea en el mundo externo, de forma que si alguien no acepta, por ejemplo, la infidelidad, eso será lo primero que suceda en su vida, para que aprenda a aceptarlo. Pero no se puede aceptar algo que no se ha comprendido, por eso es necesario entender cómo funcionan el Universo y sus Leyes, saber que todo lo generamos nosotros, que no existe el culpable, que las situaciones no son buenas o malas, sino neutras, y que es la mente la que califica la situación externa como buena o mala y eso es lo que hace que se desarrollen unos sentimientos y actitudes determinados hacia el evento de que se trate.

Por ejemplo, en el colegio los profesores plantean “problemas” de matemáticas a los alumnos, lo que les causa una dificultad, e incluso cierto sufrimiento. Pero el problema matemático no es en sí bueno o malo, sino simplemente un ejercicio necesario para el desarrollo de la comprensión y el conocimiento del alumno. La causa del sufrimiento, pues, está en la mente del niño que no puede resolver el problema. La tarea es sólo la oportunidad de aprender. Todo es parte de un proceso pedagógico.

Cuando el ser humano aprende a crear, no genera circunstancias dolorosas, sino armónicas. Nada ocurre por casualidad, y nadie afronta ninguna situación que no haya sido creada por su mente como parte de su necesidad de aprendizaje. Cuando el Maestro Jesús decía, con toda la sabiduría: «Buscad el reino de Dios dentro de vosotros, y lo demás se os dará por añadidura», se estaba refiriendo a nuestra capacidad creadora con el pensamiento y la mente, esto es, a lo que está dentro de nosotros. El reino de Dios es el reino del amor, y está asociado con paz, armonía, felicidad, mejora, con todo lo que genera una profunda sensación de bienestar en el ser humano. El amor y la sabiduría jamás se asocian con situaciones de conflicto.

Así, en su desarrollo espiritual el ser humano aprende:

- ✓ A crear relaciones de amor con los demás, con las herramientas del respeto, el servicio y la aceptación.
- ✓ A crear condiciones de salud, retornando al patrón genético original.
- ✓ A crear las condiciones que dan acceso a los recursos del Universo (la abundancia).

- ✓ A crear en su interior la capacidad de aprovechar lo que la vida le da, en cualquier lugar donde se encuentre, para adaptarse a cualquier circunstancia.

Piensa sólo en amor y siempre serás feliz, pues tu realidad es producto de tus pensamientos. Deja de pensar en aquello que no desees y la información del sufrimiento desaparecerá para siempre.

Pensar es traer al presente la información para manifestar algo; dejar de pensar es permitir que lo presente no se manifieste o desaparezca. Cuando se piensa solamente en amor, únicamente amor se manifestará; cuando se deja de pensar en sufrimiento, éste desaparecerá, porque así lo establece la Ley del Pensamiento de Amor.

Cada quien mantiene su realidad de acuerdo con su propio pensamiento. Cuando la mente deja de pensar, ya no emite ni sintoniza información. Entonces la información que mantiene los estados mentales y la organización de la materia física regresa a su lugar de origen.

La muerte es un estado maravilloso en el que se produce la renovación de todos los procesos humanos. Mientras tanto, las experiencias a las que se enfrentan las personas son la oportunidad de expresar las virtudes que vinimos a buscar al mundo: la felicidad, la paz y el amor.

Para crear una nueva realidad de alto nivel de satisfacción necesitamos pensar que todo lo que sucede en el Universo tiene un propósito de amor y que solamente es necesario para nuestro desarrollo espiritual y para la comprensión de la Ley. Cuando se piensa esto, desaparece el conflicto inmediatamente.

El mismo evento puede verse de muy diferente manera según el significado que le demos. Por ejemplo, cuando una persona hace un ayuno voluntario, aunque le entre hambre no sufrirá mucho. Pero si a una persona la obligan a no comer durante unos días, no solamente se sentirá muy mal respecto a la sensación de hambre, sino que sufrirá mucho y se llenará de odio, porque para ella el ayuno no tiene ningún valor.

Del mismo modo, cuando un deportista está haciendo ejercicio para asistir a una competición olímpica, sus músculos pueden estar muy cansados y doloridos, pero su espíritu estará feliz, porque lo hace voluntariamente, con un propósito. Sin embargo, si se tratara de una condena a trabajos forzados, pese a estar realizando quizá el mismo ejercicio, su espíritu no estaría feliz porque el propósito en ese caso sería totalmente diferente.

La forma de interpretar los hechos es, pues, lo que tiene mayor peso en nuestro ánimo.

La maestría es el uso consciente y voluntario del pensamiento.

Conclusiones

Las conclusiones del presente tema se pueden sintetizar como sigue:

- ✓ La filosofía sin la ciencia se convierte en creencia, mientras que la filosofía con la ciencia se convierte en sabiduría.
- ✓ La sabiduría es el resultado de la interacción de la percepción — hemisferio derecho del cerebro, o femenino— y el análisis — hemisferio izquierdo, o masculino—.
- ✓ Para sintonizar información de sabiduría, hay que pensar siempre lo mejor de todo.
- ✓ La mente del ser humano es un emisor-receptor de pensamientos que se mantiene en actividad constante.
- ✓ Toda la información puede ser traducida a pensamientos, de acuerdo con la interpretación que cada uno le dé desde su sistema de creencias o desde la sabiduría que posea.
- ✓ El pensamiento puede traer información desde cualquier lugar del Universo.
- ✓ El pensamiento puede destruir o construir tanto nuestro estado mental interno como nuestras circunstancias externas, según las Leyes de Correspondencia y de Afinidad.
- ✓ Para tener éxito en la vida es necesario manejar tres elementos voluntariamente:
 - Información de sabiduría.
 - La energía vital, no dejando que descienda para evitar entrar en zonas de oscuridad mental.
 - Entrenamiento.
- ✓ Todo es perfecto y necesario y tiene un propósito de amor. Lo necesario es independiente de lo agradable o de lo desagradable, así

como del éxito o el fracaso. Lo necesario tiene el propósito de mostrarnos un camino que aún no conocemos, y la forma de encontrar ese camino es a través del error.

- ✓ El secreto para manejar el pensamiento está en la *alquimia*. Debe ser un pensamiento voluntario, sostenido y dirigido hacia información de amor.
- ✓ La calidad de nuestra vida será la calidad de nuestros pensamientos.

Con esta información tenemos *tres alternativas de acción*:

1. Guardarla en nuestra biblioteca.
2. Llevarla con nosotros y enseñársela a todo el mundo.
3. Hacer de la información parte de nosotros mismos, que se convierta en nuestra forma de actuar. Sólo en este último caso obtendremos resultados satisfactorios.

Ejercicios de entrenamiento

Ejercicio del cofre de los recuerdos

Recuerda mentalmente aquellas situaciones que estén asociadas de cualquier forma con rencor, conflicto, resentimiento, odio, deseo de venganza, nostalgia, tristeza o sufrimiento; son recuerdos que están contaminados por la ignorancia. El ejercicio consiste en tomar estos recuerdos y empezar a "limpiarlos". La forma de hacerlo es agradecer a la vida la maravillosa oportunidad que nos dio para aprender, y desear lo mejor a la otra persona. De esa manera sanamos la herida y limpiamos la mente. La sanación comenzará cuando empecemos a pensar que nadie nos ha hecho daño, ni nosotros hicimos daño a nadie. Recordando con amor todo aquello que nos ha sucedido.

Ejercicio para verificar la información de la mente

Si tus vivencias no son satisfactorias, significa que estás manejando información falsa. Sin embargo, mientras estemos convencidos de que la información que tenemos es verdadera, no hay ninguna posibilidad de que nuestra mente acepte información nueva de sabiduría. Por ello es necesario observar nuestros pensamientos.

- ✓ Renuncia a que tu pensamiento se pose en nada que no traiga amor o paz. Mantén tu mente llena de pensamientos de amor, aun ante eventos que parezcan dramáticos, comprendiendo que son necesarios dentro del proceso de la evolución.
- ✓ Que tu mente esté donde está tu cuerpo.
- ✓ Dirige tu pensamiento voluntariamente hacia las soluciones y no hacia las dificultades.
- ✓ Borra de tu diccionario mental la palabra "imposible" y cámbiala por esta frase: «Aún no sé cómo». Todo es fácil, sólo es cuestión de práctica.

Ejercicio para practicar una nueva técnica de búsqueda de información

Se trata de usar el pensamiento para obtener información y respuestas, antes de buscar la información en un libro o en otra persona. Esta herramienta

existe en todos los seres humanos y se puede trabajar para potenciarla. De esa forma se desarrolla la habilidad de traer información de los archivos del Universo directamente a nuestras mentes, sin buscar en los archivos de los seres humanos. La forma de hacerlo es mediante la meditación, poniendo la mente en posición receptiva.