

APRENDER A TRANSCENDER LOS MIEDOS

Fundación para el Desarrollo de la Consciencia

ÍNDICE

- ✓ Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?
- ✓ Capítulo 1. ¿Qué es el miedo?
- ✓ Capítulo 2: ¿Cómo adquirimos las limitaciones?
- ✓ Capítulo 3. Limitaciones conscientes
- ✓ Capítulo 4. Limitaciones inconscientes: miedos y fobias
- ✓ Capítulo 5. Características de los miedos básicos
- ✓ Capítulo 6: Limpiando la mente inconsciente
- ✓ Capítulo 7: Libertad mental y transcendencia definitiva de las limitaciones
- ✓ 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	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.	Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad...

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	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.	Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos...

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	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.	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...

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	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.	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.

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, ése 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 aquélla 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 miedo?

Comenzaremos diciendo que el miedo consiste en una pasión que nos hace sufrir por la posibilidad de algo que no ha sucedido; se trata de una debilidad interior o limitación mental. Es, pues, una emoción que nos impide aceptar lo que está por venir, limitando nuestra mente y debilitando nuestro interior.

Las limitaciones mentales no se pueden eliminar —no se pueden desinstalar—, a no ser que hagamos una profunda limpieza mental. Esto es así porque son parte de los “bancos de memoria” mental. Lo que realmente hacemos con ellas es desactivarlas por medio del ascenso de la energía vital, que permite utilizar la comprensión, las herramientas de amor. Sin embargo, si la persona se descuida y deja caer su energía vital, las limitaciones y los programas traumáticos se activan nuevamente y puede caer en una depresión.

La depresión es un estado mental producido por diversos factores, pero sobre todo por un descenso de la energía vital que se manifiesta en un decaimiento de ánimo y, con frecuencia, en la pérdida total o parcial del entusiasmo por la vida; a su vez, esto genera diversos procesos que se traducen en confusión mental, apatía, tristeza, desazón, nostalgia, angustia, desaliento, dejadez, abatimiento y deseo de no vivir más.

Las limitaciones mentales se desactivan con el ascenso de la energía vital.

En el siguiente gráfico vemos cómo funcionan los miedos —las limitaciones—. Y en el capítulo 7 explicaremos claramente la diferencia entre transcender (o desactivar) y eliminar (o limpiar).

Comprensión: se desactivan las limitaciones mentales

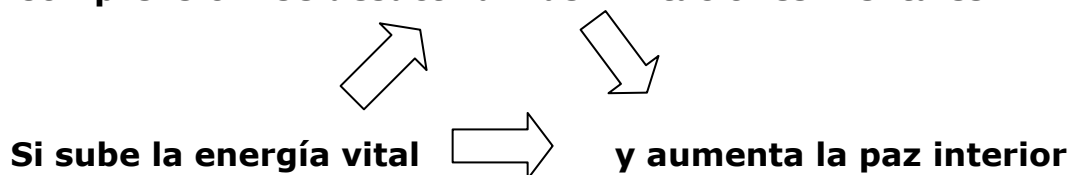


Figura 1. Triada del equilibrio

Esto es como un círculo en el que todos los puntos están relacionados y afectan al conjunto; es decir, si aumenta la propia energía vital, aumenta la comprensión y la paz interior; esto permite, a su vez, subir la propia energía

vital. Por el contrario, si desciende la energía vital, disminuye la comprensión —se activan las limitaciones mentales— y disminuye la paz interior. Y esto ocurre desde cualquier punto; por lo tanto, si la mente de la persona está muy contaminada, es decir, si no hay comprensión, aquélla se llenará de conflictos —disminuirá su paz— y descenderá su energía vital.

La energía vital es diferente al sistema de creencias o de defensas; es lo que permite que algo se mueva o se active. Sin energía no funcionan ni el cuerpo, ni el campo mental ni la parte espiritual; pero son energías diferentes. La energía del cuerpo se llama glucosa y está en la sangre, mientras que la energía que activa el campo mental se llama *energía vital*, que es un nombre genérico.

Normalmente las depresiones no se deben a un único factor —el “porqué” está abierto—, pero aquí se apunta que hay que incrementar la energía vital para que la depresión desaparezca. Además, señalar un problema no aporta por sí mismo una solución. Por eso nos podemos preguntar: «¿Cómo se le incrementa la energía vital a una persona depresiva?». Si bien no hay una solución sencilla en un determinado nivel, será elevando el nivel de consciencia que se resuelva ese problema que no podía resolverse en un nivel anterior. En el punto 1.3 se aborda el cómo elevar la energía vital. Además, será en el conjunto de estos temas donde se vea de modo global cómo subir el nivel de consciencia, y de energía vital, para vivir felices, y evitar el dolor inútil.

El ser humano se origina en tres archivos, todos perfectos:

1. Archivo genético (físico).

2. Archivo mental, que presenta distintos niveles de información:

- La parte inconsciente, donde se halla el sistema de defensas.
- La parte consciente, donde está el sistema de creencias.
- La parte espiritual, de comprensión, como resultado de verificar la verdad a través de la experiencia.

3. Archivo de consciencia, que acumula solamente la comprensión de la verdad de cada experiencia de vida.

*El ejercicio o trabajo interno para trascender los miedos
se encuentra en el campo mental.*

El campo mental está compuesto por tres niveles; es como un edificio de tres pisos:

- ✓ **La zona oscura** (del campo inconsciente) donde están el sistema de defensas y los traumas. Cuando decimos inconsciente queremos decir que está archivado en bancos de memoria a los cuales no tenemos acceso voluntariamente, pero que se despiertan automáticamente cuando tiene lugar un suceso externo con el cual están asociados los traumas. En esta zona nuestra energía vital está en un nivel muy bajo.
- ✓ **La zona de penumbra** (del campo consciente) donde se encuentra el sistema de creencias, que llamamos ego; es decir, nuestras limitaciones conceptuales, culturales y aprendidas. Es consciente porque se halla en los bancos de memoria, a los cuales podemos acceder voluntariamente. Aquí presentamos una cierta dualidad: hay días en los que tendremos entusiasmo y muchas ganas de hacer las cosas, mientras que otros días podemos presentar ciertos niveles de apatía o de frustración.
- ✓ **La zona de luz** (del campo espiritual) donde se hallan las verdades y la comprensión. Aquí nuestra energía vital sube y usamos nuestras facultades mentales superiores, por lo que vemos la vida como una oportunidad de amar y ser felices, y experimentamos una gran paz interior; es decir, comprendemos cómo funciona el Universo.

Los seres humanos nos movemos dentro de estos tres “pisos” dependiendo del nivel de energía que tengamos en un momento dado. A la energía que nos permite movernos dentro de los pisos la llamamos *energía vital*; ésta activa o desactiva cualquiera de los pisos dependiendo de si sube o baja.

1.1 ¿Qué hace que la energía vital descienda?

En general, lo que hace que descienda la energía vital son los conflictos internos de orden sentimental o emocional, o los miedos. Cuando los sistemas de creencias y de defensas se activan a causa de situaciones externas asociadas con las limitaciones mentales producen un consumo gigante de energía vital, que puede a su vez generar un desequilibrio. Si consumimos energía vital más o menos en la misma proporción en que la generamos podremos mantener un equilibrio dentro de la zona de penumbra.

Si mantenemos profundos estados de paz interior empezaremos a consumir menos energía de la que generamos; entonces nuestra energía subirá a la zona de luz y empezaremos a tener claridad mental; por eso se le

llama zona de iluminación. Por último, si consumimos más energía de la que generamos, entonces caeremos en las zonas oscuras y depresivas.

*Cuando la energía vital desciende
se activan todas las limitaciones y programas traumáticos.*

Los mayores consumidores de energía vital se encuentran en el campo mental: cuando el sistema de creencias es rígido lleva a la persona a tener mucho ego, estrés, angustia o falta de aceptación de las situaciones externas, así como a las reacciones automáticas de los traumas —el sistema de defensas de la mente reactiva—.

1.2 ¿Qué hacer para desactivar los traumas?

La manera de desactivar los traumas es subir la energía vital lo suficiente para que aquéllos no puedan actuar. Esto es así porque la energía activa una zona mental superior correspondiente a la comprensión, y cuando funciona la comprensión no funciona el trauma.

1.3 ¿Cómo hacer para incrementar la energía vital?

Lo que hay que hacer en primer lugar es limpiar la mente —el propio sistema de creencias— haciendo reprogramación mental. No existen los problemas, todo lo que sucede en el Universo es perfecto y necesario y tiene un propósito de amor. Es nuestra incapacidad de comprender y, por lo tanto, de aceptar algo, lo que produce el conflicto interno que se lleva nuestra energía vital. Cuando tenemos sabiduría aceptamos el orden del Universo y nos sentimos en paz.

Cuando la forma de pensar va reprogramando la mente, el cuerpo también empieza a obedecer a lo que pensamos.

En segundo lugar, hay que actuar con serenidad, no permitir que las situaciones externas alteren la paz. Si podemos mantener la serenidad frente a la vida, mantendremos la energía vital alta. Es necesario cultivar la paz y la serenidad interiores.

En tercer lugar, practicar todas las técnicas adecuadas para incrementar la energía:

- a) Dormir bien.

- b) Alimentarse adecuadamente.
- c) No dejar la mente ociosa. Las preocupaciones son grandes consumidoras de energía vital. Para evitar tener la mente ociosa proponemos el ejercicio del cronograma: se diseñan las 24 horas del día y se mantiene la mente ocupada en lo que se está haciendo, dejando suficiente espacio para cada actividad y concentrándose sólo en ello y en ninguna otra cosa.
- d) Practicar suficientemente la relajación para soltar las tensiones del cuerpo y permitir que la energía fluya.
- e) Meditar visualizando mucha luz. Visitar el "jardín interno" y estar en contacto con la naturaleza interior, iluminándola totalmente. La luz no permite que la oscuridad se manifieste, de manera que cuando visualizamos luz desaparece la oscuridad de la mente.
- f) Estar en contacto con la naturaleza. Por ejemplo, visitar el jardín botánico concentrándonos en las plantas, en sus colores, sus formas, sus detalles... Y mirándolas de cerca; de este modo se transmutan nuestras emociones negativas.
- g) No preocuparse por lo que no se puede cambiar.
- h) Dejar fluir la vida, no resistirse a ella. Renunciar a ser "torre de control" de nada ni de nadie. Dejar que cada cosa, cada persona y uno mismo, siga el ritmo del Universo. Cuando comenzamos a preocuparnos, a interferir, a controlar, interrumpimos los ritmos que el Universo tiene diseñados para cada uno de nosotros, bloqueamos lo que tiene que llegar, evitamos las experiencias que necesitamos vivir y consumimos nuestra energía vital. No hay que controlar; simplemente es necesario observar y trabajar en lo que haya que trabajar, organizar lo que se tenga que organizar.
- i) Aceptar que todo lo que sucede es perfecto y tiene un propósito de amor.
- j) No sufrir por nada ni por nadie, ni siquiera por uno mismo.

Mientras tengamos miedos, temores y escasa valoración de nosotros mismos, nuestra energía vital tenderá a estar en niveles bajos.

El miedo, al igual que las demás limitaciones de la personalidad, es una grabación mental que no permite, o al menos dificulta, aceptar nuevas ideas o comportamientos. Para comprender mejor qué es el miedo vamos a explicar de dónde surge.

La estructura genética del cerebro (su parte física) presenta tres características:

- ✓ La **característica instintiva** del *cerebro reptil* o paleoencéfalo; en él se origina el miedo. Esta parte del cerebro está diseñada para manejar la supervivencia desde un sistema de defensa binario: huir o pelear. Para las personas más evolucionadas, esta mente reactiva es un estorbo para trascender el sufrimiento, la enfermedad y los conflictos en las relaciones.

El cerebro reptil sustenta una parte de la mente inconsciente donde se graba, se aloja y se desarrolla el trauma psicológico, el cual determina la mayoría de los miedos y fobias que conforman la mente reactiva. Esto es lo que provoca que a veces el ser humano se comporte como un animal salvaje.

En esta parte también residen el instinto de supervivencia y todos los principios automáticos, como la respiración, los latidos del corazón, la circulación de la sangre, etc.

El instinto posee unos umbrales; ante una situación en la que reconozca que se ha traspasado el umbral, el instinto la cataloga como peligro y genera una reacción de miedo, lanzando un mensaje que se instala en la mente.

- ✓ La **característica sentimental** del *cerebro mamífero* o *mesencéfalo*; en esta parte se origina el sufrimiento. Está dotada de un sistema límbico que permite el desarrollo sentimental.
- ✓ La **característica racional** del *cerebro humano* —en la región frontal, la zona del *tercer ojo*— o *telencéfalo*; es donde se origina el estrés. Esta parte maneja un proceso de entendimiento y análisis directamente relacionado con el desarrollo de la corteza cerebral; esto permite a los seres humanos adquirir conocimientos, desarrollar sociedades, culturas y tecnologías, así como comprender las leyes que rigen el Universo.

Fisiológicamente, es posible desarrollar la *mente racional* para que remplace o domine sobre la *mente reactiva*, ya que el cerebro humano tiene la

capacidad de inhibir neurológicamente los impulsos y reacciones del cerebro reptil mediante la conexión neuronal existente entre la región frontal de la corteza cerebral —donde tiene lugar el proceso racional— y el paleoencéfalo (cerebro reptil), donde se realiza el proceso reactivo (huir o pelear) y se produce la serie de cambios fisiológicos de la somatización.

En la región frontal del cerebro se instala la parte mental del razonamiento, y éste llega a conectar con la comprensión, que nos puede librar de los sistemas limitantes archivados en la mente. Desarrollamos este *cuarto cerebro* cuando pasamos al cuarto nivel mental que se desarrolla sobre el centro racional; entonces desaparece el inferior y permanecen los tres superiores: el sentimental, el racional y el comprensivo. El sentimental, dirigido desde el comprensivo, manejará solamente sentimientos positivos, porque los negativos se originan en la parte instintiva.

Transcender las limitaciones mentales permite al ser humano elevarse por encima de la naturaleza del cerebro para otorgar a su mente la característica de la *comprensión* y alcanzar el cuarto comportamiento (*amor*), que se caracteriza por el trinomio *confianza-lealtad-paz*.

Cuadro 1. El cerebro humano

CEREBRO	EVOLUCIÓN	ESTADO	MENTE	INFORMACIÓN
Paleoencéfalo	Reptil	Instintivo	Inconsciente	Defensa & Traumas & Fobias
Mesencéfalo	Mamífero	Sentimental	Consciente	Creencias & Ignorancia
Telencéfalo	Humano	Racional	Analítico	Conocimientos & Comprensión

La mente es algo totalmente diferente al cerebro; no es física como él. Para entender esto podemos poner el ejemplo de los ordenadores: el cerebro sería el ordenador (la máquina, el *hardware*) y la mente sería el *software*, los programas o los CD que pueden introducir información en el ordenador; o al revés, pueden grabar información que ya estaba en el ordenador.

La mente es independiente del cerebro, entra y sale, y se instala sobre él. Sin el cerebro, la mente no puede instalarse, porque se puede tener un CD, pero se necesita el ordenador para poderlo grabar o leer.

El pensamiento sería, pues, como el “ratón” del ordenador: los archivos (de la mente) se encuentran cerrados a menos que los abra o los cierre uno mismo. Si abrimos un archivo de amor, nuestros pensamientos se llenarán de amor.

La transcendencia consiste en desarrollar la habilidad para inhibir el sistema de defensas del instinto, para liberarnos de él y lograr ser seres de paz a través del proceso de comprensión. La parte comprensiva ya no almacena cultura y conocimiento de ignorancia, sino verdades reconocidas, a las que denominamos *sabiduría*. Las verdades las vamos separando de nuestras creencias —que son información aún sin verificar—. Cuando ponemos en marcha acciones desde la sabiduría, dan lugar a conductas respetuosas de los demás; conductas voluntarias, no automáticas, que generan como resultado la paz interior, la felicidad y —en el exterior— las relaciones de amor.

Todas nuestras limitaciones se encuentran en la mente. La idea que se pretende transmitir aquí es que hay que limpiar la mente tanto de las limitaciones inconscientes o irracionales (traumas, fobias...) como de las conscientes (racionales), que proceden de la cultura y del sistema de creencias, y que conforman el archivo de ignorancia. El trauma no es ignorancia, porque ignorante es la persona que cree que sabe, sino que es una defensa que se origina en el instinto pero se instala en la mente.

Para llevar a cabo ambas limpiezas necesitamos comprometernos con nosotros mismos a dos objetivos:

- ✓ Sintonizar nuestra mente con información de sabiduría.
- ✓ Instalar esa información en nuestra mente; si no se instala es como si a alguien le dan un libro pero nunca lo lee, de modo que no le servirá para nada. Instalar la información de amor significa desinstalar la del ego.

Cuando logramos manejar conscientemente el proceso de la mente comprensiva es cuando, neurológicamente, podemos conseguir mantener calmado el inconsciente y en cierta medida nuestros instintos, porque ya no los necesitamos: así, el cuerpo supramental aquietta los instintos.

Capítulo 2. ¿Cómo adquirimos las limitaciones?

Inicialmente la mente del niño es inocente. Es decir, no contiene información, por lo cual acepta como cierta, sin posibilidad de rechazarla, toda

la que le llega. Esta forma de funcionar tiene lugar desde el momento de la concepción hasta más o menos los cuatro o cinco años de edad y posteriormente, sin mayor confrontación, hasta la pubertad; de esta manera se forma la personalidad.

*La mente inocente se llena de limitaciones
porque acepta como cierta toda la información que le llega.*

La mente inocente del niño comienza a recibir la información del destino desde el mismo instante de la concepción; sus primeras impresiones quedarán grabadas en la mente inconsciente. Posteriormente, recibirá las impresiones que se originan en el comportamiento y en las relaciones con sus padres y demás personas de su alrededor. Y, finalmente, la información normativa de la cultura. Así, alcanzará su correspondiente desarrollo intelectual y se ilustrará con los conocimientos que le proporcionará el estudio. La programación experiencial quedará completada al finalizar la adolescencia y comenzar la vida adulta, aunque luego seguirá evolucionando.

*La información del destino se codifica
en la mente del niño durante sus primeros años de vida.*

Una vez se ha perdido la inocencia, la mente se encuentra repleta de una información que está sin verificar por el individuo y que llamamos *sistema de creencias* o *archivo de ignorancia*. El ignorante se define como "la persona que cree que sabe". El sistema de creencias es necesario para permitir que el individuo desarrolle la habilidad para la transformación de su propia personalidad, hasta alcanzar el estado de libertad mental o independencia espiritual.

Las creencias bloquean la mente para poder aceptar nueva información.

Toda información sin verificar que la persona tome por cierta se transforma peligrosamente en una limitación mental o bloqueo para poder aceptar nueva información o nuevos comportamientos; también en una dificultad para lograr la paz interior, el éxito en la vida y la satisfacción en las relaciones. Se convierte más bien en un estorbo para la persona que está en la búsqueda de una nueva vida.

A menudo nuestras creencias no nos dejan ver el Universo tal cual es; ni contemplar la belleza y la perfección que existe en cada suceso a nuestro alrededor, ni el propósito de amor que rige la vida de los seres humanos y de todo lo que sucede; por lo tanto, las creencias limitan nuestra felicidad.

Dos elementos impulsan el proceso evolutivo del ser humano para que no se estanque:

1. En el nivel físico, el dolor: empezamos a ocuparnos de nuestro cuerpo precisamente cuando el dolor empieza a ser inmanejable.
2. En el nivel espiritual, el sufrimiento: empezamos a ocuparnos de nuestro desarrollo espiritual cuando el sufrimiento se hace insoportable.

Esto nos lleva a una búsqueda del orden del Universo, con el fin de no volver a experimentar dolor ni sufrimiento; es decir, para ser totalmente libres de cualquier situación externa. Por esta razón, inicialmente las limitaciones no permiten la felicidad, pero son necesarias para alcanzar la felicidad misma.

A partir de los 18 años, el individuo tiene la posibilidad de modificar la estructura de su personalidad si verifica que la información que posee en un momento dado no le permite ser feliz y tener éxito en la vida. Hay en nuestra educación recibida cosas buenas y otras limitantes. Entonces buscará adquirir nueva información que le proporcione mayor satisfacción; a través de ella aprenderá a limpiar sus archivos traumáticos inconscientes y a reprogramar voluntariamente su mente, descodificando la información falsa y quedándose con la verdadera, hasta alcanzar su total desarrollo de la sabiduría.

*Cuando la comprensión reemplaza a las creencias
la mente se llena de sabiduría.*

La diferencia entre las creencias y la comprensión consiste en que las primeras son información sin verificar, mientras que la comprensión es el resultado de la verificación de la Ley del Universo, de sus verdades y del principio de amor. La comprensión es una verdad verificada que permite a las personas tener resultados excelentes en sus vidas.

Que la información mental es verificada significa que ha sido confrontada por el individuo con sus propios resultados de paz interior, éxito y satisfacción en todo lo que realiza; por lo cual se convierte en sabiduría y conforma el archivo de comprensión de la verdad.

*La sabiduría permite alcanzar la paz interior y el éxito
en todo lo que la persona realiza.*

Toda información sin verificar en nuestra mente tiende a convertirse en una limitación. Ser ilustrado es una cosa y tener sabiduría es otra. Si la persona cuya mente está repleta de datos no es capaz de ser feliz ni de amar, lo que tiene es un volumen gigantesco de ignorancia. La persona capaz de ser feliz y de amar tiene sabiduría aunque no tenga ilustración. Es necesario disponer de claridad mental para identificar un conocimiento y diferenciarlo de una verdad, para no bloquearse.

*El adulto puede en cualquier momento reprogramar su mente
con nueva información y aprender a ser feliz.*

No se puede pasar de la inocencia a la sabiduría sin antes haber pasado por la ignorancia. Pues la sabiduría implica aprender a descontaminarse, y para ello es necesario contaminarse previamente. Esta contaminación se produce con los sistemas de creencias limitantes, con las imposiciones de la cultura, etc. La mente inocente es una mente incontaminada y puede expresar amor. Por su parte, la mente "sabia o pura" también es una mente descontaminada y, así mismo, puede expresar amor. Pero la sabiduría siempre será superior a la inocencia, aunque la cultura le dé a ésta última una connotación de bondad intrínseca.

2.1 ¿Qué hace que una persona rechace nuevas ideas o informaciones?

El rechazo de una información nueva nos muestra la presencia de una información anterior. La persona puede creer que sabe, pero si está sufriendo significa que su información previa es falsa. Esto lo irá descubriendo a través de los resultados que obtenga, hasta llegar a la saturación del sufrimiento.

La persona *de sabiduría* jamás se niega a recibir una información, porque está dispuesta a aprender más y a verificar la información que ya posee. Después de recibir la nueva información, evalúa si le aporta algo nuevo o si, por el contrario, no tiene nada nuevo para ella porque ya ha verificado previamente que no sirve.

En ambos casos, la persona agradece la información que le han dado. Y es que si afirmara que esa información es falsa sin haberla verificado, esa persona no tendría sabiduría. Los resultados que obtenemos nos demuestran

claramente si hemos alcanzado la sabiduría o no; si no tenemos buenos resultados es que permanecemos aún en la ignorancia. Es necesario tener ignorancia para hacer el ejercicio de limpiarla; el problema es no reconocerla.

2.2 ¿En qué momento la mente está dispuesta a recibir nuevas ideas o informaciones?

Cuando la mente ya se ha saturado del resultado de la información vieja, cuando está ahíta de sufrimiento, está dispuesta para recibir nueva información. Cuando reconocemos nuestros conceptos falsos y no necesitamos sufrir más ya somos capaces de asumir nuestros aprendizajes como oportunidades para disfrutar.

Un ejemplo en el que lo que cambia es la actitud mental y no la situación externa es el siguiente:

Le decimos a una persona: «Mira, tienes muy buenas condiciones físicas y pienso que podrías representar a nuestro país en unos juegos olímpicos, y hasta podrías conseguir una medalla de oro; pero, por supuesto, necesitaremos potenciar esas facultades mediante el entrenamiento. Así que vas a comenzar a hacer todos los días una rutina de ejercicios y a llevar un orden de vida para lograr ese propósito: ganar la medalla de oro». ¿Cómo se sentirá esa persona? Si ha sido evaluada y tiene las condiciones, es una oportunidad para ella, se siente motivada, se ve fortalecida.

En cambio, si le decimos: «Has sido declarado culpable de un delito y te vamos a condenar a trabajos forzados. Tu trabajo consiste en hacer todos los días un entrenamiento y seguir una dieta que te vamos a imponer». Es lo mismo ¿no? Pero en este caso no lo verá como una oportunidad, sino como un castigo. Entonces puede que la persona haga todo eso, pero estará sufriendo; cada vez que haga un ejercicio dirá: «Qué desgracia la mía».

Eso es exactamente lo que pasa con la vida. Si la vemos como un ejercicio para ganar *la medalla de oro del amor* podremos disfrutar del entrenamiento; si no la vemos así, sufriremos. No cambia lo de afuera, sino lo interno, es una cuestión mental. El cambio interno se producirá gracias a la comprensión, y ésta es el resultado de un recorrido del camino evolutivo.

2.3 ¿Para qué sirven las creencias y las limitaciones aprendidas?

Tanto las creencias como las limitaciones aprendidas sirven para evaluar, para descubrir que lo falso no funciona. Y si algo no funciona es porque no está

sustentado en la verdad. Algunos ejemplos de esto se presentan a continuación:

- ✓ No funcionan las relaciones. Lo vemos en los conflictos de pareja, entre padres e hijos, entre hermanos, vecinos, compañeros de trabajo... Y nos encontramos con las peleas, los dramas y las guerras.
- ✓ No funciona la salud. En realidad, ¿a qué se debe la enfermedad? A que estamos empeñados en ir en contra de la naturaleza.
- ✓ No funciona la economía y tenemos problemas de escasez, porque nos empeñamos en interferir en los destinos de los demás, ya que creemos saber lo que ellos necesitan.
- ✓ Tenemos, además, problemas de ubicación. Insistimos en hacer lo que queremos, y no lo que corresponde según el orden del Universo. Enfrentarse a la Ley retrasa todo; alinearnos a ella adelanta. Cada lugar presenta dos aspectos: lo que aprendemos de él, por un lado, y la función que nos corresponde prestar en él, por otro.

Por lo tanto, la ignorancia —que es lo mismo que decir el ego, las limitaciones— es necesaria para verificar que es imposible hacer funcionar la falsedad con éxito. Si una persona no tiene problemas de relaciones, ni de salud, economía o ubicación, es que ya encontró la verdad. Él la encontró, pero no puede enseñarla a los demás, puesto que ese aprendizaje opera en nuestro interior, es vivencial; únicamente puede facilitarles la información para que ellos la verifiquen.

Una misma verdad, si se trata de imponer a otros, se transforma en ignorancia. Intentar tener razón es un serio problema, y significa que nuestro ego interfiere en nuestro aprendizaje.

2.4 ¿En qué momento ya no son necesarias las creencias?

Cuando una persona es libre, cuando se llena de información verdadera y ha verificado todos los resultados, ya no necesita creer. El procedimiento para alcanzar la maestría es ir verificando la información, desechando lo falso y quedándose con lo verdadero: en eso consiste el desarrollo espiritual.

Ver el error como algo malo es ignorancia; en cambio, verlo como una oportunidad de aprender algo nuevo es sabiduría.

*Las limitaciones son necesarias
para el descubrimiento de la verdad y el desarrollo de la sabiduría.*

Las limitaciones son inevitables durante el desarrollo de la personalidad, pero es necesario trascenderlas para poder liberarse. La ignorancia es el puente entre la inocencia y la sabiduría y, como todo puente, presta un servicio: nos permite pasar de un lugar a otro; no es lugar para vivir, sino un lugar de tránsito. El puente tiene un valor, pero no hay que quedarse en él, hay que traspasarlo. La ignorancia es un estado inevitable que todos necesitamos superar; por tanto, no es buena ni mala, solamente es necesaria.

*La mente codifica la información sin clasificarla
y se llena de limitaciones conceptuales y programas traumáticos
de acuerdo con la propia sensibilidad mental.*

Cuando empezamos a trabajar sobre nosotros mismos es porque ya nos hemos dado cuenta de que el problema a resolver no está fuera de nosotros, sino que el ejercicio que debemos realizar es de tipo pedagógico y sucede dentro; y que las personas a nuestro alrededor, el entorno, las circunstancias, el país, los gobiernos, todo lo que pasa en el entorno no es más que lo que corresponde con lo que hay en nuestro interior para que lo trabajemos. Por eso la persona con sabiduría nunca trabaja sobre lo de afuera, sino sobre lo de adentro.

Se puede decir que hay tres tipos de personas:

1. Los que pretenden cambiar el entorno, sin éxito.
2. Los que pretenden cambiar el entorno, con éxito.

Ambos son ignorantes.

3. Y los que aprovechan el entorno para llevar a cabo un cambio interior; éstos últimos tienen sabiduría.

Una persona con amor y sabiduría jamás transformaría nada a sangre y fuego; ésa es la función de un ignorante, y sólo le traerá dolor y sufrimiento.

La propuesta para transcender el sufrimiento e ir hacia un nivel más alto de desarrollo espiritual es renunciar a involucrarse en cualquier situación de cambio de lo exterior. Al ego siempre le interesa trabajar sobre los demás; en cambio, la persona con sabiduría está muy interesada en trabajar sobre sí misma para poder servir mejor a los demás.

Nos hacemos correspondientes con ciertas situaciones más o menos satisfactorias de acuerdo con nuestras propias decisiones.

Mientras tratemos de cambiar personas, estructuras políticas, sociales o económicas, o entornos; mientras hablemos de injusticias, de crisis, de problemas, no estaremos trabajando sobre nosotros mismos; y mientras no trabajemos sobre nosotros mismos no tendremos ninguna posibilidad de transcender ni de servir a los demás, porque no sabremos cómo hacerlo. La mayoría de las personas estamos llenas de buenas intenciones, pero poseemos cero sabiduría; así, cuando tratamos de servir a los demás sin sabiduría, se cumple la frase del Maestro Jesús: «Ciegos guías de ciegos, caen todos al abismo».

2.5 ¿Cómo hacer para que una mente inocente no adquiera limitaciones?

Es inevitable que una mente inocente adquiera limitaciones; es parte del diseño pedagógico del Universo. Lo que sí podemos hacer es pedagogía, construyendo una mente flexible.

La educación no es una mera transmisión de conocimientos, sino que consiste en enseñar a vivir, a amar, a ser feliz, a usar los conocimientos, la tecnología y todas las herramientas que nos proporciona la civilización, y usarlas con sabiduría. Generar una mente flexible es educación. La pedagogía o educación en amor puede evitarnos sufrimientos innecesarios.

2.6 ¿Cómo es posible liberarse del destino?

Para lograrlo es necesario limpiar la mente consciente e inconsciente, desinstalar el destino para poder instalar la misión, desinstalar creencias para instalar sabiduría. Este trabajo es personal, individual, no puede hacerlo una persona por otra, y se llama *desarrollo espiritual*. Tampoco puede hacerse sin el otro, es decir, necesitamos de la interacción y de la experiencia con otras personas para conocernos a nosotros mismos y construir nuestro propio desarrollo.

El sistema de creencias que está en la mente de todos nosotros, sin excepción, es necesario transformarlo en un proceso de comprensión. Para ello, el mejor ejercicio consiste en observar con qué se siente uno mal. Aquello con lo que uno se siente mal, aquello que no acepta, que rechaza, aquello con lo cual uno sufre y entra en conflicto, le muestra claramente, y al mismo tiempo, sus limitaciones mentales. Ahí reside la maravillosa oportunidad de autotransformarse, siempre y cuando uno renuncie a cambiar el espejo que está fuera. Y es que romper el espejo no cambia la propia imagen; eso es exactamente lo que hace la persona que trata de cambiar a los demás o el medio. Por el contrario, la persona con sabiduría sabe que el espejo es una herramienta que le muestra lo que necesita cambiar en sí misma.

2.7 ¿Cómo limpiar la mente?

En primer lugar, es necesario *recibir nueva información de sabiduría*. Pero para recibir nueva información se necesita *ser correspondiente*, es decir, haber sufrido lo suficiente como para que la mente sea capaz de aceptar otra información.

Después se necesita *aprender a reprogramar la mente* y a entrenarse en un proceso de desinstalación del “programa” anterior.

2.8 Ciencia frente a sabiduría

Estudiar, por ejemplo, los principios de la física que dan lugar a la formulación de la ley de la gravedad no garantiza a una persona que vaya a ser feliz. Entonces, estudiar los principios de las Leyes del Universo —que producen, por ejemplo, los estados de violencia que se están viviendo ahora mismo en el planeta—, no es lo que nos libera del sufrimiento; lo que lo hace es comprender que son necesarios. Pero para comprender esto tampoco es imprescindible saber cómo se están produciendo realmente, sino simplemente

poder verificar su resultado interno. Si los aceptamos como necesarios, no nos traerán sufrimiento. Sin embargo, si los consideramos como malos, como algo contra lo que hay que enfrentarse, nos traerán toda clase de conflictos.

El primer resultado, denominado *el de sabiduría*, es fácil de verificar, lo que ocurre es que el ego se opone tenazmente a eso porque pretende que le demos una justificación física, y en algunos casos la hay, pero en otros no. Si esperásemos a disponer de una verificación física de todos los eventos del Universo, no podríamos ser felices nunca, porque de aquí a que la ciencia logre descubrir todos los mecanismos a través de los cuales funciona el Universo pasarán unos cuantos miles o millones de años más, y no necesitamos esperar todo ese tiempo para ser felices.

La ciencia es mística cuando se alinea con las Leyes, pero a veces no se comporta así, y le falta demasiado para verificar lo que la filosofía ya sabe. La propuesta, por tanto, es: «*La ciencia es maravillosa, pero no esperemos que nos libere del sufrimiento; será la sabiduría la que lo haga*». Pues la misma ciencia puede ser sabia o no.

Capítulo 3. Limitaciones conscientes

Entendemos por limitación consciente todo lo aprendido y aún no verificado, como la cultura, los conocimientos, los conceptos, la ideología, los hábitos o las normas; todo lo que no permite a la persona aceptar nuevas informaciones y comportamientos para asumir una nueva forma de vivir más armónica, que le traiga mayor felicidad.

*Cualquier información que no deje paz en nuestro interior
es una limitación mental.*

En general, puede decirse que todo lo aprendido pero que aún no ha sido verificado por la persona tiene la posibilidad de convertirse en una limitación mental, a menos que dicha persona sea consciente de la diferencia entre la verdad y los conceptos aprendidos, y esté dispuesta a practicar la modificación voluntaria de su personalidad en el momento en el que encuentre que ésta no le trae paz, felicidad y éxito en la vida.

Es inevitable tener creencias, pero para que no se conviertan en una limitación no hay que dar por cierta ninguna cosa que no se haya verificado. Las creencias son como las muletas, que nos permiten andar: «En mi corazón puedo sentir una creencia como verdad, y me llena de paz; en ese caso no sería limitante, pues mi paz interior verifica la creencia». Pero luego, cuando se encuentra la verdad, si difiere de la creencia se han de dejar las muletas, porque interesa la verdad y es posible andar ya sin ellas, sin las creencias.

La mayoría de los elementos conceptuales, de los cuales están compuestas la cultura y las tradiciones ancestrales, se convierten en un estorbo para alcanzar la paz interior y el respeto a los derechos de todos los demás seres vivos. Por tanto, se hace necesario limpiar la mente de estos conceptos o creencias para dar paso a las ideas que provienen del amor, de la sabiduría y de la comprensión del orden perfecto del Universo.

Las limitaciones conscientes tienden a generar condiciones mentales de rigidez que se manifiestan en diferentes formas de fanatismo, así como en hábitos estrictos, normas inflexibles, castigos severos, disciplina rigurosa, conductas intransigentes y comportamientos agresivos. Todas estas situaciones, que se originan en una mente limitada y conceptualizada, llegan a producir en las demás personas profundas reacciones de defensa que causan muchos sufrimientos, enfermedades, angustias, conflictos de relaciones y

guerras destructivas y dolorosas. Es fácil, entonces, identificar cuál es el verdadero problema a resolver por los seres humanos: ¿cómo limpiar la mente de todas las limitaciones ancestrales?

*La intransigencia conceptual genera reacciones de defensa
y conflictos destructivos.*

Es importante reconocer que la cultura, las tradiciones, los conocimientos, los conceptos, los hábitos y las diferentes ideologías, así como las normas que las regulan, son necesarios y cumplen una función significativa dentro de los procesos evolutivos humanos. Sin embargo, para las personas dispuestas a acceder a una vida plena, feliz y de convivencia pacífica con todos los demás seres vivientes, tales elementos tradicionales son una gran limitación, de la cual es indispensable liberarse.

*La cultura y las tradiciones ancestrales
cumplieron una función significativa en el pasado.*

A las limitaciones conscientes las llamamos *ignorante* o *ego*, es decir, “persona que cree que sabe”. En nuestra mente tenemos un sistema de creencias que consiste en información consciente que no ha sido verificada. Si no somos capaces de ser felices con lo que tenemos es porque nuestro sistema de creencias no acepta lo que tiene, no lo valora. Ningún ser humano carece de lo necesario para ser feliz. Como dicen los Maestros: «*El que se queja de lo que tiene está en camino de perder lo que necesita*».

Tenemos tres tipos de informaciones en la mente:

- 1. El sistema de defensas**, que es de origen instintivo —del instinto de supervivencia—. El instinto envía un mensaje al inconsciente cuando sobrepasa alguno de los umbrales de los cinco sentidos. No es el instinto el que genera la reacción traumática, sino la mente.
- 2. El sistema de creencias**, donde residen nuestras limitaciones mentales, es decir, toda la información que no ha sido verificada.
- 3. La información de la verdad**, lo que llamamos comprensión, porque es el resultado de la verificación a lo largo de la experiencia y se sabe cómo repetirlo. Es verdad todo aquello que deja paz, armonía y satisfacción, todo aquello que fluye, que puede hacerse, que funciona

bien y está sustentado en verdad; por lo tanto, ésa es la información de amor. El amor jamás podrá ser una creencia, porque es una comprensión.

Sabio es el que sabe lo que sabe y sabe también lo que no sabe.

El sabio es consciente de lo que le falta por aprender, y no confunde una creencia con una verdad; sabe que lo que conoce es aplicable porque siempre puede obtener de ello el resultado que desea, y no otro diferente.

El sabio también tiene creencias, pero sabe que no son ciertas.

La información recibida pero no verificada no es cierta. Tiene un valor, incluso puede ser útil, pero simplemente no es cierta hasta que no es verificada.

3.1 La limpieza mental

El ejercicio de limpieza mental consiste en convertirnos en seres pacíficos en pensamiento, palabra y obra, con el fin de dejar de sufrir. El problema empieza en el pensamiento y concluye en una acción equivocada; entonces es necesario corregirlo empezando por el pensamiento, reconociendo que el problema está en uno mismo y no afuera. Pensemos desde el amor para que lo que digamos lleve un mensaje de amor y lo que hagamos sea una acción de amor; de este modo sabremos que nuestra limitación mental ya se limpió. Dicen los Maestros: «Piensa siempre lo mejor de todo cuanto exista o suceda, y estarás pensando acertadamente».

La actitud mental, la forma de pensar, es un antídoto contra cualquier agente patógeno, y para que ninguno se presente en nuestra vida necesitamos usar el antídoto universal: amor expresado en pensamiento, palabra y obra. Sólo hay que pensar lo mejor, aquello que traiga armonía, paz y felicidad. Por eso los Maestros de sabiduría dicen: «No hay ninguna situación, por difícil que sea, que no tenga un propósito perfecto de amor».

Es decir, no hay situaciones malas en sí, toda situación es necesaria, pues son grandes oportunidades para el desarrollo espiritual. No hay razón para pensar que hay elementos o sucesos negativos, a menos que se tengan limitaciones mentales. Las mismas acciones se originan en los pensamientos; si uno tiene su pensamiento puro, ya está en buena disposición para la palabra y la acción.

Una vez que hemos reconocido que el problema está dentro de nosotros, no fuera —es decir, el primer paso para la limpieza mental es reconocer que

tenemos limitaciones mentales en forma de creencias conceptuales o intelectuales— ahora vamos a ver cómo lo trabajamos.

Observemos algunas situaciones externas con las que podríamos no estar de acuerdo, comportamientos diferentes con los que nos sentimos mal. Éste sería el segundo paso: anotar cada día qué limitaciones tenemos —situaciones que nos molestan, cosas con las que nos ofendemos o nos sentimos mal...—; allí aparecerá la necesidad de trabajar sobre nosotros mismos. La persona puede observar si se siente mal ante estos comportamientos: *vulgaridad, suciedad, descortesía, torpeza, pereza, incumplimiento, drogadicción, alcoholismo, prostitución, agresión, infidelidad, promiscuidad, intransigencia, grosería o fanatismo*.

El ejercicio consiste en ir completando el propio “mapa” de limitaciones, anotando todo aquello ante lo cual uno se siente mal: *ante algo que dijo el jefe, la pareja, un hijo, ante una situación en la calle, una agresión, una noticia...* Estas situaciones no son buenas ni malas, son sucesos neutros, simplemente comportamientos diferentes a los propios.

En una agresión física, por ejemplo, intervienen dos campos diferentes: el físico, que puede tener una lesión, y el mental, que es independiente del físico y depende de uno mismo; en el campo mental somos nosotros los que nos hacemos daño con nuestra forma de pensar; no daño mental real, pero siempre es necesario poner en marcha una acción amorosa y saber delimitar, para no convivir con personas agresivas, pues la agresión física es en cualquier caso inadmisibile.

Si, por ejemplo, alguien va por la calle y tropieza con un bordillo, no tendrá automáticamente un problema mental, porque considera que fue un accidente, un descuido, y se dirá: «La próxima vez pondré más atención». Pero si, en la misma situación, algún viandante distraído tropieza con él, se enfadará con el desconocido porque camina distraído y le ha dejado dolorido: el daño físico es el mismo pero, además, esa persona se ha hecho daño mental al pensar que el otro le causó dolor e interpretando la razón por la cual le ha dado ese empujón. En realidad, él no le hizo daño; el que se haya hecho correspondiente con ese personaje y esa experiencia es algo que está dentro de su propio destino y de sus decisiones conscientes o inconscientes; por lo tanto, el otro no tiene nada que ver. Son nuestras limitaciones mentales las que no nos permiten aceptar comportamientos diferentes a los propios.

Nos infligimos daño mental interpretando lo que los demás hacen.

3.2 ¿Qué hay que aprender ante una dificultad?

Lo que hay que aprender son las siete herramientas de amor, puesto que aquél que las maneje no volverá a tener destino. Estas siete herramientas son siete renunciaciones al sistema de creencias, a la limitación mental. Si uno está en una situación complicada y no puede delimitar, la situación es de destino y sólo le resta enfrentarse a ella con las siete herramientas de amor, que son:

- 1. Aceptar:** renunciar a cambiar a los demás.
- 2. Actuar:** renunciar a agredir a los demás.
- 3. Adaptarse:** renunciar a huir del lugar que a uno le corresponde.
- 4. Agradecer:** renunciar a sufrir por las dificultades que presenta la vida. Aceptar que es un aprendizaje necesario y que se está en paz. De este modo se empieza a fluir con la vida.
- 5. Asumir:** renunciar a culpar a los demás. Uno escoge su propio destino, así que necesita asumir su error —en caso de que agreda— y el otro necesita asumir su molestia. La molestia es una limitación mental para asumir una apreciación diferente a la propia.
- 6. Respetar:** renunciar a criticar a los demás y a interferir en sus destinos. Hay que encontrar el valor en cualquier situación, por diferente que sea; hay que evaluarla, pero no juzgarla ni criticarla. Por ejemplo, si una persona necesita un camión para transportar 30 toneladas, y le prestan uno en el que solo caben cinco, no puede decir que es una porquería de camión, sino que a ella no le resulta útil para lo que necesita transportar.
- 7. Valorar:** renunciar a quejarse de lo que se tiene.

Y ¿dónde se guardan estas herramientas? En un estuche muy valioso que se llama comprensión. La comprensión implica el uso de las siete herramientas.

3.3 ¿En qué radica la dificultad para aceptar comportamientos diferentes a los propios?

Radica en una limitación personal para comprender varias cosas:

- ✓ Que todo lo que sucede es necesario y tiene un propósito perfecto de amor, aunque sea diferente de lo que esperamos.
- ✓ Que cada quien tiene derecho a vivir la experiencia, y no hay por qué invalidarlo, juzgarlo o agredirlo, ni sentirse mal por eso; solamente hay que comprender que la experiencia de esa persona puede ser diferente a la propia. Son experiencias diferentes, no buenas ni malas; las dos son necesarias e importantes. Se trata de reconocer la diferencia y evaluarla en función de la importancia que cada una tiene. Tan sencillo como cuando se compara una naranja con un plátano: son alimentos diferentes y nutren de forma distinta.

Si uno puede verlo de esta manera es que está viéndolo con amor.

El defecto que vemos en otra persona nos muestra la limitación mental que tenemos para aceptar un comportamiento diferente al nuestro, o para comprender la importancia pedagógica que existe en el suceso externo. Mientras no salgamos de la dualidad del bien y el mal no podremos comprender el principio de amor que reside en lo neutro.

El amor no es algo positivo ni negativo, sino neutro. La comprensión de amor no ejerce resistencia sobre nada; esto significa no tener limitaciones mentales, e implica ser capaz de aceptar todo como necesario.

3.4 Otras herramientas para trabajar las limitaciones: el error y el acierto

El error es una oportunidad para aprender a aceptar, mientras que el acierto es una verificación de la verdad. Estas definiciones excluyen cualquier posibilidad de culpa o castigo; por lo tanto no hay a qué tener miedo! Se trata de empezar a ver la verdad en la realidad, y no de ver la realidad como algo bueno o malo. Para poder ver la verdad, necesitamos deshacernos de las limitaciones mentales. Ver la verdad como la plantean los Maestros significa que:

*El culpable no existe en el Universo, y tampoco el castigo;
existe una relación error-aprendizaje.*

Tenemos derecho a equivocarnos para poder aprender, y también tenemos derecho a acertar para verificar aquello que hemos aprendido. Cometemos errores porque nos falta información o entrenamiento, y eso es equivalente a la necesidad de aprender.

3.4.1 ¿Qué se puede hacer cuando las personas cometen errores? ¿Y cuando aciertan?

El manejo de los errores o de los aciertos requiere de ciertas técnicas de sabiduría. Si no las conocemos podemos cometer determinados errores que son normales. Habitualmente, ante el error de otra persona la criticamos, la agredimos, la culpamos —es decir, preguntamos ¿quién es el culpable?— y lo sancionamos —preguntamos ¿cuál es el castigo?—. De esta manera, lo que hacemos es añadir otro error al primero. Por eso las relaciones humanas presentan tantas dificultades, porque no aprendemos del error, sino que manejamos un error con otro error.

Por otra parte, cuando las demás personas aciertan, usualmente nosotros cometemos otro error: el de fortalecer el ego, el de la competencia. Así, decimos: «Eres el mejor, no hay nadie como tú» y, en consecuencia, la persona se forma una idea falsa de lo que realmente sucedió.

3.4.2 ¿Cómo sería un manejo acertado del error?

Hemos visto que no hacer nada frente a un error constituye otro error; necesitamos hacer algo, pero ¿qué sería lo sabio en este caso? Obviamente, en primer lugar no juzgar ni condenar. Es necesario hacer una reflexión:

Estamos aprendiendo a limpiar la mente de las ideas falsas que la cultura nos transmitió; a deshacernos de la idea del bien y el mal, del culpable y el castigo, de ganar o perder...

El ser humano ni gana ni pierde; lo que realmente sucede es que aprendemos y podemos mejorar desde cualquier punto del camino en el que nos encontremos. Unas personas vienen detrás de nosotros y otras van delante, pero eso no nos hace mejores ni peores, simplemente algunos han caminado más y otros menos.

Todos, sin excepción estamos haciendo lo mismo: aprendemos del camino. Si uno se siente ganador es porque piensa que los demás son

perdedores; por tanto, ya cometió un error. Y si se siente perdedor es porque se cree inferior a los demás, de modo que comete otro error.

Ante un error, nos preguntaremos:

1. ¿Qué aprendí de lo que sucede en mi vida?
2. ¿Cómo puedo mejorarlo?

Esto implica mirarse a uno mismo, no es cuestión de compararse con los demás. Si una persona se compara con las demás, la comparación puede ser de dos tipos: ganadora o perdedora. Si mira hacia delante, entonces hace una comparación perdedora; y si mira hacia atrás la comparación será ganadora. En ambos casos la persona se equivoca. Porque si mira para atrás y se siente ganadora, ¿los demás qué son?: perdedores. Y si mira hacia delante y se siente perdedora, entonces es más grave, porque está mirando la vida desde conceptos limitados de su personalidad.

Hay que aprender a ver la vida con sabiduría. El problema de la competencia humana se origina en este concepto limitante: ganar o perder. Es recomendable salir de ese molde cuadrulado de la cultura, empezar a plantearse la vida como lo que es: una oportunidad para ser felices y para amar, en cualquier punto del camino donde nos encontremos. Siempre habrá personas delante de nosotros; ¡maravilloso!, de ellos podremos aprender; y siempre habrá personas detrás; ¡maravilloso!, a ellos los podremos apoyar.

3.4.3 ¿Cómo saber que se actuó con la verdad frente al error de otra persona?

El primer paso es involucrarse con esa otra persona para que se sienta apoyada, para que no se sienta sola en el camino, aun cuando el error no haya sido de uno. Hay que preguntarle: «¿Qué aprendimos del error?» y no: «¿Qué aprendiste del error?». Porque en realidad los dos aprendemos: quien cometió el error necesita aprender de él, y quien no lo cometió pero se vio afectado por el mismo o se sintió mal, necesita aprender a no sentirse afectado ni a culpar al otro.

El segundo paso implica preguntarse qué hacer para no volver a errar. Éste es el propósito pedagógico del Universo, aprender de los errores.

3.4.4 ¿Cómo manejar con sabiduría el acierto de otra persona?

Se maneja con sabiduría diciendo «felicidades» o «enhorabuena» y verificando si verdaderamente se ha aprendido del acierto o ha sido una aparente "casualidad". Del acierto se aprende que hay una forma correcta de hacer las cosas, por el resultado positivo, y si realmente se sabe repetirlo.

Independientemente del error o del acierto, siempre hemos de estar dispuestos a aprender. El manejo de la sabiduría consiste en esto; en ello estriba la flexibilidad mental. El que no está dispuesto a aprender algo nuevo es porque cree que ya sabe todo, y eso es la ignorancia del ego.

Usualmente no llevamos a cabo un manejo acertado ni del error ni del acierto, porque lo usamos desde conceptos culturales aprendidos, y eso conduce a la generación de conflictos. Decimos, por ejemplo, a un niño: «Tienes que ser el mejor»; con ello se le causa un trauma y se le mete una idea falsa en la cabeza, porque es imposible situarse siempre en primer lugar; al contrario, siempre hay alguien delante de uno y siempre hay alguien detrás. La sabiduría implicaría decirle: «Puedes ser feliz con lo que eres y con lo que tienes».

Una persona de éxito es aquella que siempre es capaz de ser feliz con lo que tiene, y siempre tiene lo necesario para ser feliz; es capaz de ser feliz por sí misma y amar al prójimo como a sí misma. Además, decide dar siempre lo mejor, asumiendo su responsabilidad frente al Universo, independientemente de lo que suceda alrededor.

"Podemos mejorar" es bien diferente a "tienes que ser el mejor".

Mejorar significa que desde cualquier punto en el que uno se encuentre es posible avanzar. Pero ser el mejor significa que no hay nadie delante de uno, y eso no suele ser cierto. No hablamos de ganadores o perdedores: todos podemos disfrutar y tenemos la oportunidad de aprender y de mejorar.

3.4.5 ¿Cómo manejar con sabiduría un error o un acierto personal?

Si uno mismo está actuando con la verdad y comete un error debe hacer lo siguiente:

1. Reconocer el error. Esto es parte de un ejercicio de humildad: decir claramente «me equivoqué», ya que al ego no le gusta decirlo.

2. Pedir disculpas a las demás personas que puedan haber resultado afectadas por el error cometido —aunque no es culpa de uno que ellos se vean afectados—.
3. Hacerse la siguiente pregunta: «¿Qué he aprendido de mi error y cómo haría para no volverlo a cometer?».

Por otro lado, ¿cómo se maneja con la verdad un acierto propio?:

1. Verificando las herramientas de la verdad que están implícitas dentro del resultado satisfactorio que se obtuvo, para aprender cómo se consiguen aciertos.
2. Actuando con humildad, diciendo algo así: «Todos podemos aprenderlo y quiero que sepáis que podéis contar conmigo». A partir de ese momento uno tendrá más capacidad para actuar y servir a otros, para eso es útil el acierto. Se puede servir porque se aprendió algo.

3.4.6 ¿Cómo manejamos habitualmente el error en nuestra cultura?

1. **Con inculpación.** Las partes se acusan mutuamente: «Tú tienes la culpa»; «no, la culpa es tuya»; y tratan de obligar al otro, a imponerle la razón que creen tener. El resultado son conflictos y sufrimiento, porque buscamos un castigo, un culpable, una venganza, que alguien pague, buscamos sentar un precedente: «Esto no puede quedar así». Éste es un manejo equivocado del error. Si no sacamos al culpable de la mente no podremos expresar amor. Hay que renunciar totalmente a inculpar a nadie, por ninguna razón.

La violencia es el resultado de culpar a los demás, y no desaparecerá mientras que en nuestras mentes exista la idea del culpable. Solamente lo hará cuando surja la idea del discípulo, la del Maestro y la de la oportunidad de aprendizaje.

2. **Con agresión.** Las partes tratan de imponer o prohibir para controlar, castigar o vengarse del otro; de ahí se pasa a la agresión. El resultado, nuevamente, consiste en conflictos y sufrimiento.

La agresión se origina primero en nuestro interior, y luego se traslada a los demás, o bien uno se agrede a sí mismo; pero todo viene de la creencia de que *existe el culpable*. Si fuéramos capaces de valorar el error, entonces ya no habría culpables, sino simplemente discípulos

aprendiendo de la vida; en ese caso no habría agresión, sino mejores herramientas pedagógicas.

3.5 ¿Cuál sería el comportamiento correcto frente a un desacuerdo?

En primer lugar, *intentar una conciliación*: de este modo ambas partes aprenden a ceder y a establecer nuevos acuerdos que implican flexibilidad mental, esto es, salir de las propias limitaciones rígidas; y, por supuesto, el resultado será paz y armonía. La conciliación supone neutralizar extremos en conflicto y llevarlos a un punto neutro de armonía.

En segundo lugar, si las partes aprenden mutuamente pero no logran ponerse de acuerdo, entonces *cada uno ha de tomar su propio camino*, en paz y armonía, sin resentimientos, rencores ni malestar. Tal vez no hubo acuerdo porque existe lo que llamamos incompatibilidad; es decir, las ideas de cada cual son totalmente válidas, pero, a la vez, completamente diferentes. En ese caso, como no se debe imponer, obligar o prohibir, si no se logra un acuerdo lo más sano es la delimitación; pero la delimitación hecha desde el amor: simplemente vamos por caminos diferentes, igualmente necesarios y valiosos.

Por lo tanto, el orden correcto es, primero, intentar la **conciliación** y, solamente en el caso de que ésta no sea posible, entonces optar por la **delimitación**.

3.6 ¿Cómo superar las limitaciones conscientes?

Cuando una persona decide cambiar algunos aspectos de su vida con el propósito de ser más feliz y tener mejores relaciones, inmediatamente se da cuenta de que existe una serie de limitaciones mentales que le dificultan alcanzar este propósito. Esto es así porque cada vez que intenta mantener la serenidad, dialogar en calma, buscar soluciones y actuar con sabiduría, se encuentra con una sucesión de reacciones internas que la llevan a perder la calma. Como consecuencia, termina gritando, agrediendo, culpando y, por supuesto, deteriorando sus relaciones, alejándose de las personas y perdiendo muchas oportunidades de satisfacción.

*Reconocemos nuestras limitaciones por las reacciones internas
al tratar de estar en paz.*

La mayoría de nuestras reacciones que resultan destructivas para la armonía se originan en conceptos mentales rígidos; es decir, en aquéllos que no nos permiten aceptar los comportamientos, creencias, funciones, destinos o costumbres de las demás personas. Otras reacciones automáticas se originan en grabaciones mentales inconscientes de tipo traumático o fóbico.

*Las reacciones destructivas se originan
en creencias y conceptos mentales rígidos.*

Para superar las limitaciones conscientes de origen conceptual-cultural es necesario seguir una secuencia de comportamiento adecuada. Los siguientes siete pasos producen excelentes resultados si la persona los practica conscientemente:

1. *Reconocer cuáles son las dificultades* (destino personal). Toda dificultad tiene un propósito de aprendizaje. El primer error que cometemos es culpar de ellas a los demás o al entorno. Cuando la vida demuestra que el enfrentamiento con lo externo es inútil, cometemos el segundo error: culparnos a nosotros mismos del fracaso, hasta que nos saturamos de sufrimiento. Y entonces ocurre el primer acierto, que es pensar: «No quiero sufrir más». Esta decisión nos lleva hacia el segundo acierto, que consiste en buscar nueva información.
2. *Buscar información de sabiduría*, ya sea en libros, personas o Maestros. A través de esta información uno va a ser guiado hacia lo correspondiente para él. La información de sabiduría facilita comprender que detrás de todo “problema” lo que realmente existe es una oportunidad para aprender a ser feliz y trascender las limitaciones mentales y los conflictos en las relaciones.
3. *Ubicar con precisión dónde está el problema a superar*. Que es la propia mente. Toda circunstancia externa es neutra. La dualidad —bueno/ malo, feo/bonito, etc.— está en nuestra mente, y el problema a resolver en nuestro sistema de creencias.
4. *Estar dispuesto a trabajar para superar las limitaciones* (conceptos). Y ¿cómo? Utilizando la comprensión —para saber que todo lo que sucede es necesario para el desarrollo de la consciencia—, los sentimientos —para conocer las propias virtudes y defectos— y la flexibilidad mental —

para adaptarse a cualquier situación y renunciar a imponer las propias creencias—.

Este trabajo consiste en ser ejemplo, porque las palabras de paz no tendrán valor si seguimos agrediendo en pensamiento, palabra y obra, y en facilitar información a todo el que la pida.

5. *Verificar la información interna y externamente* (mediante la experiencia personal). Lo que hay en nuestra mente es información, y puede ser verdadera (de amor) o falsa (de ignorancia). Si es verdadera, los resultados internos serán de felicidad, paz y amor, y los externos resultarán satisfactorios en los cuatro ámbitos de relaciones, recursos, salud y adaptación al medio. Por el contrario, si la información es falsa los resultados serán de miedo, angustia, sufrimiento, insatisfacción, etc.

La verdad es la información que permite a la persona comprender el orden perfecto del Universo y ver el propósito de amor que hay detrás de cualquier suceso.

6. *Reprogramar la mente voluntariamente*, mediante oraciones y prácticas repetitivas y con información verdadera para, de este modo, desactivar las creencias limitantes. La reprogramación consiste en visualizar, pensar y repetir, mental o verbalmente, oraciones o frases de sabiduría que reemplazarán a los antiguos programas mentales de sufrimiento y nos harán salir de la ignorancia. Estas frases pueden ser, por ejemplo: «Mi paz es invulnerable»; «mi serenidad es inalterable»; «mi felicidad sólo depende de mí».

El pensamiento es la herramienta fundamental para programar la mente. Ésta se programa de forma positiva o negativa dependiendo del contenido de los pensamientos. Por lo tanto, es necesario hacerlo con pensamientos de amor, y que tales pensamientos sean voluntarios, dirigidos y sostenidos.

7. *Entrenar permanentemente para el desarrollo de la confianza en uno mismo*. Es decir, practicar el ejercicio de la imperturbabilidad frente a las circunstancias externas, repitiendo una sencilla fórmula mental: "No permitiré que nada afecte a mi paz interior".

El nivel de comprensión que poseamos en el campo mental es el que nos puede liberar del sistema de creencias falsas y del sistema de defensas, que es donde se encuentran los traumas.

Capítulo 4. Limitaciones inconscientes: miedos y fobias

Las limitaciones inconscientes son asociaciones entre un suceso externo y una reacción interna involuntaria. Las principales son los miedos y las fobias.

La mente humana está dividida en:

- ✓ El *inconsciente*, donde se alojan los más profundos miedos, traumas y fobias, origen de toda una serie de reacciones automáticas no conscientes.

En el inconsciente se alojan los miedos aprendidos.

- ✓ El *consciente*, dividido en dos partes:
 - La parte *sentimental*, donde se asientan los programas culturales ancestrales, asociados con sentimientos opuestos —como *el bien* y *el mal*— que determinan las pasiones humanas vinculadas al fanatismo: sacrificio e *intransigencia*, cariño y odio;
 - La parte *racional*, donde se llevan a cabo el análisis y la comprensión.

Por otro lado, como dijimos anteriormente, el cerebro humano está compuesto por tres partes:

- ✓ El paleoencéfalo, cerebro reptil o mente inconsciente o reactiva.
- ✓ El mesencéfalo, cerebro mamífero o mente consciente.
- ✓ El telencéfalo, cerebro neomamífero o humano o mente consciente analítica.

Sobre estas tres “secciones” del cerebro se instalan los diferentes procesos mentales correspondientes con la información que maneja cada sección de la mente. La parte del cerebro con mayor grado de desarrollo (telencéfalo), situado en la región frontal, maneja la mente racional, analítica, la que puede verificar la información y convertirla en comprensión de la verdad.

Esto significa que la comprensión y la verdad pueden liberarnos de toda limitación mental, así como de las reacciones traumáticas inconscientes, que esclavizan al ser humano con los lamentables estados mentales de miedo,

sufrimiento y estrés; éstos, a su vez, generan toda clase de conflictos, agresiones, violencia, enfermedades, guerras y destrucción.

*La comprensión y la verdad sí pueden
liberarnos de las reacciones traumáticas del instinto.*

El *trauma* se define como una información de defensa asociada con el instinto de supervivencia (*cerebro reptil*), que se instala automáticamente en el inconsciente cuando el instinto percibe alguna situación que sobrepasa el umbral normal de cualquiera de los cinco sentidos —por ejemplo, un grito, una luz intensa, una temperatura extrema, un sabor u olor desagradable...—. Entonces el instinto envía de manera automática a la mente una señal de alerta, que es evaluada como un peligro para la supervivencia. De esta forma se van creando, uno por uno, los *programas reactivos de defensa traumática inconsciente*.

*El trauma es un programa automático de supervivencia
asociado con el cerebro reptil.*

El conjunto de traumas conforma, pues, en la mente un programa reactivo que se dispara automáticamente ante una circunstancia externa asociada con cualquiera de los traumas ya instalados. Tales reacciones automáticas sacan abruptamente a la persona de su estado de paz y le generan toda clase de conflictos internos y externos que consiguen desgastar su energía vital, deteriorar sus relaciones y limitar sus posibilidades de éxito en la vida; por último, la conducen a estados depresivos y a una vida carente de armonía.

*Los programas traumáticos reactivos se disparan automáticamente,
generando toda clase de conflictos internos y externos.*

La mayoría de los traumas adquiridos por cada ser humano tienen muy frecuentemente una relación directa con los conflictos entre los padres (o con las reacciones traumáticas causadas por cualquier persona cercana a los niños o suceso acontecido), pero hay que decir que no todo tiene que ver con los padres; hay otras muchas causas de traumas. Además de lo ya mencionado, los traumas pueden venir también de la aplicación de métodos pedagógicos equivocados, como el castigo físico, la agresión verbal, las amenazas, las prohibiciones, las imposiciones y el aberrante proteccionismo; éste último, en

concreto, provoca los traumas de inseguridad e incapacidad, al impedir al niño vivir las experiencias necesarias para aprender a desenvolverse sanamente en el medio correspondiente.

*Muchos traumas tienen una relación directa
con los padres y con los métodos pedagógicos equivocados.*

Los traumas se adquieren en segundos y nos acompañan toda la vida, a menos que la persona se sature de las molestias generadas por su propia reacción traumática y decida voluntariamente trabajar para limpiar su inconsciente de estos programas defensivos limitantes del instinto primitivo.

*Los traumas se adquieren en segundos y
nos acompañan toda la vida, si no seguimos una terapia.*

Recordemos que los traumas se “graban” en el inconsciente mediante el sencillo mecanismo del instinto, que establece para cada uno de los cinco sentidos un umbral que determina si una situación representa o no un peligro para la supervivencia. Pero también puede que el niño perciba que vive algo que no debería vivir, como el abuso sexual, donde su vida no peligra necesariamente.

En caso de que el niño considere que sí existe ese peligro, el instinto envía una señal de alerta —codificando instantáneamente el programa de defensa correspondiente—, que desencadena los mecanismos fisiológicos para huir o pelear. Por ejemplo, pensemos en un niño inocente que está jugando con una cucaracha. Si el grito, los gestos y la reacción de asco de la persona que aparta al niño de su juego sobrepasara los umbrales del instinto —el cual codificará instantáneamente en el inconsciente del niño una asociación de peligro con relación a las cucarachas—, de ese momento en adelante, y durante el resto de su vida, la persona reaccionará de una manera traumática cada vez que vea una cucaracha; ello sin sospechar cuál es la verdadera causa de su malestar.

Los umbrales de los cinco sentidos físicos no son iguales en todas las personas, puesto que están determinados por las estructuras genéticas. Así, una persona se puede traumatizar con lo que otra no lo hace. Hay niños mucho más susceptibles y delicados que otros, y que se traumatizan más fácilmente. Por supuesto, es necesario tener cuidado con esto. En la medida en

que vamos siendo más conscientes, también somos menos susceptibles al trauma.

Uno no sabe siquiera que tiene un trauma hasta que se enfrenta a una situación en la que reacciona automáticamente de forma irracional. Por ejemplo, la persona que se va a subir a un ascensor y de pronto siente un miedo que la paraliza y no es capaz de entrar en la cabina, no tiene ni idea de qué le está pasando; simplemente no puede entrar en el ascensor. Si no sabemos manejar estas reacciones, se vuelven muy limitantes. Y es que a veces reaccionamos contra las personas, nos defendemos, agredimos... Y muchos aspectos de *mal genio* que aparecen en nosotros, terriblemente destructivos y lesivos de las relaciones, son de origen traumático. Por eso es importante aprender a limpiar esos traumas.

Las conductas reactivas del inconsciente son sumamente dañinas, no solamente para las relaciones, sino también para la salud. Por ello, el trauma se puede convertir en un serio obstáculo para casi todo en la vida, incluso para el éxito.

¡Cuántas cosas dejamos de hacer sólo porque les tenemos miedo!

Y a veces ni siquiera sabemos por qué les tenemos miedo.

La *timidez* es otra forma de trauma, que funciona de la siguiente forma: uno no se siente capaz de decir algo, se bloquea y no sabe por qué.

Para curar un trauma ni siquiera es necesario saber cuándo se originó; no nos vayamos tan atrás, veámoslo ahora. No importa en qué momento se produjo el trauma, ésa es una curiosidad inútil del ego; lo único que necesitamos hacer es limpiarlo. Utilizando una metáfora, es como si a uno le traen un vaso sucio y se pone a preguntar: ¿quién lo ensució?, ¿cómo se ensució?, ¿cuándo?... Todo eso es una pérdida de tiempo; lo que hay que hacer es lavarlo.

Transmitir traumas de los adultos a los niños es muy fácil; en ellos se manifiestan como miedos irracionales que no sabemos de dónde vienen. El desarrollo espiritual consiste en limpiar el campo mental en sus dos aspectos: consciente e inconsciente para, de este modo, volverse invulnerable.

El trauma no es creencia, es solamente defensa.

El miedo es trauma, no es racional. El sufrimiento es una creencia falsa, y la creencia sí es racional.

¿Qué nos sucede a nosotros? Que no permitimos a los niños experimentar lo suficiente —aunque las experiencias sean dirigidas— como para que codifiquen la seguridad en sí mismos; por tanto, lo que tienen es miedo. Debemos permitir que el niño rompa, destruya, investigue, se golpee, se caiga, se queme, se corte lo suficiente; todo ello dentro de experiencias dirigidas a niveles muy bajos, totalmente manejables para él. Si no permitimos eso, el niño correrá un grave riesgo en su futuro, porque no sabrá relacionarse con el mundo debido a su ignorancia, por su falta de seguridad en sí mismo, porque simplemente le pegaron un grito y no aprendió.

El trauma no se produce, pongamos por caso, por ver un cadáver, sino por lo que decimos al niño sobre lo que significa la muerte. Tampoco se genera un trauma porque el niño se golpee en una mano, sino más bien por lo que expresamos y hacemos respecto al niño que se golpeó.

Ya sabemos cómo se forman los traumas, y que es importante no transmitirlos a los niños. Cada vez que, por ejemplo, usamos un tono de voz agresivo, para el instinto significa peligro; cada vez que hacemos un gesto de repugnancia frente a algo estamos comunicando a través del lenguaje no verbal, y es bastante probable que el trauma quede grabado en el niño.

El oído es el primer sentido en funcionar en la experiencia humana. Desde la formación del feto, el oído codifica el sonido del corazón de la madre y de la circulación de la sangre. Así, es el sentido más desarrollado desde el comienzo, y precisamente a través de él es cómo, de manera fundamental, se codifican el cerebro, la mente, el habla y, en general, el lenguaje.

El origen de los miedos está, como ya hemos dicho, en el cerebro reptil, que codifica el sistema de defensa al que llamamos *instinto de supervivencia*. La supervivencia solamente es necesaria mientras somos animales, cuando pasamos al género humano ya no necesitamos *supervivencia*, sino *convivencia*. Esto implica que en este momento aún no nos podemos llamar *humanos*, sino que nos llamamos *animales racionales o bípedos parlantes*. Mientras que alguien mantenga reacciones del instinto de supervivencia, se estará expresando desde el orden del animal, es decir, todavía no habrá acabado de implementar lo que denominamos *parte humana*. Necesitamos, pues, acabar de “desanimalizarnos”.

La **comprensión** es el único elemento del campo mental que puede producir realmente una limpieza, y está asociada a la región frontal del telencéfalo, donde se ubica el razonamiento. La comprensión es capaz de inhibir el proceso de la supervivencia; cuando eso sucede es porque la persona

comprende que ya no necesita supervivencia, sino simplemente convivencia armónica y pacífica con el Universo; pasa a relacionarse con todos los seres y sucesos de forma armónica y sin miedo.

Todo evento humano, agradable o desagradable, deseable o indeseable, tiene un mismo origen: el pensamiento. Ahí reside el origen tanto del problema como de la solución.

Piensa siempre lo mejor, di lo adecuado y haz lo necesario.

Capítulo 5. Características de los miedos básicos

Por ser los traumas programas de defensa siempre están asociados con algún tipo de miedo y con aspectos básicos del instinto de supervivencia y de la selección natural. Estos miedos profundos poseen unas características directamente relacionadas con las particularidades instintivas de los machos, las hembras y las crías, y con el comportamiento de estos diferentes perfiles dentro de la Ley de la Naturaleza. Tales particularidades se generan en el paleoencéfalo, se relacionan con el miedo y se asocian con el trauma inconsciente de la manera que se describe en el siguiente cuadro:

Cuadro 2. Los miedos

CARACTERÍSTICA	INSTINTO & MIEDO	LLEVA A	TRAUMA ASOCIADO
Macho dominante	Miedo a perder	Pelear	Inseguridad & Orgullo
Machos subordinados	Miedo a enfrentarse	Someterse	Inferioridad & Timidez
Hembras	Miedo a ser abandonada	Implorar	Posesividad & Celos
Crías	Miedo a morir	Huir	Desconfianza & Fobias

Los traumas pueden identificarse fácilmente sólo con observar la alteración mental, la pérdida de paz interior y los efectos limitantes que ejercen sobre el cuerpo. Todo ello se conoce como la *reacción psicosomática*. Podemos reconocer cuatro grandes grupos de traumas, asociados con los cuatro miedos básicos generado por el instinto de supervivencia. Dentro de cada uno se observan reacciones psicosomáticas específicas, relacionadas con cada grupo.

Así, por ejemplo, el **macho dominante** tiene *miedo a perder su lugar*. Obsérvese lo que ocurre en este sentido en nuestro mundo actual: cuando una persona alcanza una posición alta en un ámbito económico o de jerarquía, tiene miedo a perderla; lo mismo sucede en la naturaleza salvaje. El miedo a perder es la característica originaria de la pelea constante para mantenernos en el primer lugar.

Si no logramos el primer lugar, estamos dentro de la característica del **macho subordinado**, que tiene *miedo de enfrentarse* al primero, al dominante, porque no se siente con la suficiente fuerza como para derrotarlo y no tiene acceso a las hembras. El macho subordinado termina por someterse al dominante.

Las **hembras** —que son las encargadas de la crianza— dependen de los machos para sobrevivir, por lo que tienen *miedo al abandono*. Su estrategia es implorar alimento y protección de los machos dominantes. Por su parte, las **crías** tienen *miedo a morir* porque se encuentran indefensas. Su característica básica es la huida, puesto que no saben cómo pelear.

La mayoría de seres humanos tenemos estos cuatro miedos básicos, que se originan en el cerebro reptil desde el instinto de supervivencia. La única forma de superarlos es a través del desarrollo espiritual.

5.1 El miedo a perder

Cuadro 3. El miedo a perder

Traumatas asociados	Reacciones psicósomáticas	Enfermedades asociadas
1. Ira	Aumento de la frecuencia cardíaca, cambios del ritmo respiratorio, redistribución de la circulación (palidez o enrojecimiento de la piel), deseo de agredir, bloqueo de la razón, sensación de presión en el pecho, aumento del tono de voz, tensión muscular, irascibilidad, desasosiego, incomodidad física, estrés.	Hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, anemia, gastritis, úlceras, colitis, diarrea, hemorroides, estreñimiento, diabetes, hipertiroidismo, tumores, cáncer, enfermedades autoinmunes, alergias, asma, problemas de columna, psoriasis, artritis, dolores musculares, sordera, etc.
2. Orgullo		
3. Angustia		
4. Agresión		
5. Prejuicios		
6. Fanatismo		
7. Inseguridad		
8. Impaciencia		
9. Superioridad		
10. Autoritarismo		
11. Hiperactividad		
12. Perfeccionismo		
13. Hiperresponsabilidad		

En el *miedo al compromiso*, también llamado “síndrome del donjuanismo”, la persona piensa que estableciendo un compromiso pierde su libertad, y siente miedo a enfrentarse a ese compromiso y, como consecuencia, perder su libertad. Se combinan, pues, los dos miedos.

Estos cuadros están pendientes de ser corroborados científicamente en todos los casos. Se sabe que cualquier enfermedad puede tener un origen psíquico, y aquí se relacionan los traumas con enfermedades asociadas; eso no significa que sea condición *sine qua non* pues hay que corroborarlo, pero sí se puede observar ya, en este trabajo, cómo se desarrollan las enfermedades que aparecen en la columna de la derecha.

5.2 El miedo a enfrentarse

Cuadro 4. El miedo a enfrentarse

Traumas asociados	Reacciones psicósomáticas	Enfermedades asociadas
1. Pena	Rubor, incapacidad de sostener la mirada, sudoración, temblor de la voz, sensación de vacío en el vientre, debilidad general, confusión mental, sueño, lentitud, pesadez, depresión, deseo de morir.	Enfermedades autoinmunes, algunos tipos de cáncer, acné, hipertiroidismo, tumores prostáticos, adicciones, alergias, accidentes, patologías del seno, etc.
2. Pudor		
3. Apatía		
4. Pereza		
5. Rencor		
6. Timidez		
7. Cobardía		
8. Indecisión		
9. Vergüenza		
10. Frustración		
11. Inferioridad		
12. Incapacidad		
13. Susceptibilidad		
14. Autodestrucción		

El alcoholismo, la drogadicción, el suicidio y otro tipo de situaciones de violencia o agresión hacia uno mismo son formas de evasión de una realidad a la que la persona no se quiere enfrentar. Por tanto, rechaza la vida, tiene miedo a vivir, a enfrentarse a la vida. Si la persona no llega al suicidio puede, en cambio, llegar a la saturación y lograr salir de estos mecanismos de evasión.

5.3 El miedo a ser abandonado

Cuadro 5. El miedo a ser abandonado

Traumas asociados	Reacciones psicósomáticas	Enfermedades asociadas
1. Odio	Deseo de venganza, opresión en el pecho, llanto, presión en las sienes, inclinación de la posición corporal, abatimiento general, desánimo.	Tumores pancreáticos, cardiopatías, infecciones, gripes, accidentes, bajas defensas, estreñimiento, problemas en las manos, síndrome del túnel carpiano, dolores musculares, anemia, neumonía, osteoporosis, etc.
2. Celos		
3. Dejadez		
4. Tristeza		
5. Vanidad		
6. Nostalgia		
7. Melancolía		
8. Desamparo		
9. Posesividad		
10. Abatimiento		
11. Hipocondría		
12. Aburrimiento		
13. Baja autoestima		
14. Sobreprotección		

Las *adicciones de tipo amoroso* provienen del miedo al abandono. Hay personas que prefieren el maltrato, la agresión o la violencia con tal de sentir que hay alguien que se ocupa de ellas, para no sentir que están solas. También algunas personas sienten que son importantes si las agreden. Por eso una frase popular dice: «Es terrible que hablen mal de uno, pero hay algo peor: que no hablen». Ciertas personas creen que tienen tan poco valor que ni siquiera hablan mal de ellas.

El miedo al abandono, que es parte de nuestro egoísmo pero que proviene del instinto de supervivencia, está asociado con nuestros apegos: no dejamos vivir a los demás por nuestro miedo a ser abandonados; nos aferramos a ellos, los asfixiamos, los ahogamos, porque no queremos que nos abandonen. Esto es egoísmo inconsciente.

5.4 El miedo a morir

Cuadro 6. El miedo a morir

Traumas asociados	Reacciones psicosomáticas	Enfermedades asociadas
1. Asco	Deseo de vomitar, pérdida del apetito, sensación de vacío en el vientre, soltura de estómago, alteraciones digestivas, insomnio, flojera de piernas, temblor, sudor, parálisis, escalofríos, cabello erizado, dificultad para respirar, palidez del rostro, lagunas mentales, pérdida de la voz, ritmo cardiaco acelerado, desmayo, incapacidad de razonamiento	Senilidad, amigdalitis, cefalea, dermatitis, arritmias cerebrales, patologías vesiculares, reacciones alérgicas, problemas en genitales, bajas defensas que dejan paso a tuberculosis, queratosis en la piel, etc.
2. Terror		
3. Fobias		
4. Pánico		
5. Apegos		
6. Histeria		
7. Evasión		
8. Recelos		
9. Avaricia		
10. Rebeldía		
11. Tacañería		
12. Terquedad		
13. Escrúpulos		
14. Desconfianza		

Como puede verse en los anteriores cuadros, las reacciones psicosomáticas asociadas con los traumas perjudican gravemente al individuo en su estabilidad mental, en sus relaciones sociales, en su capacidad de servicio y, por supuesto, limitan seriamente sus posibilidades de éxito en la vida, además de los graves problemas de salud que pueden ocasionar.

Para comenzar el proceso de liberación de los miedos instintivos y lograr transcender las reacciones traumáticas que limitan nuestras experiencias de vida es importante, en primer lugar, identificar los traumas personales, para más tarde dedicarse al ejercicio de transcender las limitaciones del inconsciente. La identificación de dichos traumas puede efectuarse respondiendo a las preguntas del siguiente test:

TEST PARA DESCUBRIR TUS PROGRAMACIONES TRAUMÁTICAS	SÍ	NO
1. ¿Te alteras o te pones de mal genio cuando las cosas no salen como tú quieres?		
2. ¿Te resulta difícil reconocer públicamente tus errores y pedir perdón?		
3. ¿Con frecuencia temes perder tus bienes o a tus seres queridos?		
4. ¿Te dan ganas de agredir verbal o físicamente cuando alguien te lleva la contraria?		
5. ¿Con frecuencia criticas y juzgas los comportamientos de otras personas?		
6. ¿Te resulta muy difícil aceptar ideas o comportamientos diferentes a los tuyos?		
7. ¿Te ofendes o te sientes mal frente a los modales de algunas personas?		
8. ¿Te sientes amenazado en tu posición social, económica, laboral o sentimental?		
9. ¿Te desespera la lentitud o la demora de las personas o de los trámites administrativos?		
10. ¿Piensas que es muy difícil encontrar personas que hagan las cosas como tú?		
11. ¿Te molesta profundamente que las cosas no se hagan como tú dices?		
12. ¿Piensas que el tiempo no puede desperdiciarse en actividades improductivas?		
13. ¿Sufres cuando las cosas no quedan hechas como a ti te gustan?		
14. ¿Tus actividades son tan importantes que no tienes tiempo para ti, ni para los tuyos?		
15. ¿Ante algunas situaciones te ruborizas y te dan ganas de desaparecer?		
16. ¿Te da pena que te vean desnudo o con poca ropa?		
17. ¿Pocas cosas te producen entusiasmo, y te dan ganas de no volver a hacer nada?		
18. ¿Con frecuencia le pides a los demás cosas que tú mismo podrías hacer?		
19. ¿Sientes que algunas personas te han hecho daño y crees que deberían pagar por eso?		

TEST PARA DESCUBRIR TUS PROGRAMACIONES TRAUMÁTICAS	SÍ	NO
20. ¿En muchas ocasiones dejas de hacer cosas que te gustarían porque te da vergüenza?		
21. ¿Con frecuencia sientes miedo para decir o hacer ciertas cosas?		
22. ¿Dudas mucho antes de tomar una decisión?		
23. ¿Te esfuerzas mucho para no quedar mal ante los demás?		
24. ¿Te sientes muy mal cuando las cosas no salen como tú quieres?		
25. ¿Con frecuencia piensas que los demás tienen más habilidades que tú?		
26. ¿Dejas pasar muchas oportunidades por temor a no poder responder a lo que se te pide?		
27. ¿Te entristeces o te ofendes con mucha facilidad por lo que los demás dicen o hacen?		
28. ¿Con frecuencia descuidas tu salud o corres riesgos innecesarios?		
29. ¿A veces sientes ganas de vengarte por lo que otros te hacen, te quitan o te imponen?		
30. ¿Te sientes mal cuando tu pareja o tus seres queridos comparten con otras personas?		
31. ¿Te da pereza arreglarte o mantener tu entorno con pulcritud?		
32. ¿Sientes amargura y decepción por no ser tomado más en cuenta por los demás?		
33. ¿Inviertes mucho tiempo en tu arreglo personal y en estar a la moda?		
34. ¿Con frecuencia piensas que te gustaría regresar a situaciones o lugares del pasado?		
35. ¿Tu sensación más habitual es de tristeza, soledad y abandono?		
36. ¿Te sientes angustiado o desprotegido cuando estás solo?		
37. ¿Constantemente reclamas la presencia de tus seres queridos?		
38. ¿A veces piensas que la vida es muy dura y que sería mejor morir?		
39. ¿Tomas muchas precauciones por temor a contraer enfermedades?		

TEST PARA DESCUBRIR TUS PROGRAMACIONES TRAUMÁTICAS	SÍ	NO
40. ¿Con frecuencia caes en estados en los cuales no te apetece hacer nada?		
41. ¿Piensas que tienes poco valor para los demás y te es difícil aceptar halagos?		
42. ¿Constantemente tratas de evitarle las dificultades a tus seres queridos?		
43. ¿Algunas situaciones te causan tal repugnancia que puedes llegar a sentir náuseas?		
44. ¿Existen situaciones ante las cuales te paralizas y te quedas mudo?		
45. ¿Ante algunos insectos o situaciones llegas a sentir total aversión o incluso desvanecimiento?		
46. ¿A veces llegas a sentirte totalmente indefenso sin haber una causa aparente?		
47. ¿Tomas muchas medidas de seguridad para proteger tus bienes y a tus seres queridos?		
48. ¿Ante algunas situaciones puedes llegar a perder totalmente el control de ti mismo?		
49. ¿Con facilidad encuentras justificaciones para dejar de hacer ciertas cosas?		
50. ¿Con frecuencia sospechas de las personas y desconfías de las situaciones desconocidas?		
51. ¿Acumulas lo más que puedes y te limitas en tus gustos para asegurar tu futuro?		
52. ¿Te resulta muy difícil aceptar órdenes o hacer aquello que no nace de ti mismo?		
53. ¿Te molesta profundamente gastar en algo que no consideras indispensable?		
54. ¿A pesar de las dificultades te empeñas en hacer las cosas como tú quieres?		
55. ¿Desinfectas todo lo que usas y te lavas las manos con mucha frecuencia?		
56. ¿Temes ser engañado y difícilmente llegas a confiar totalmente en alguien?		

Las preguntas a las que se responde con un sí permiten identificar los traumas que afectan a la persona, de acuerdo con la numeración que aparece

en las tablas de las páginas anteriores, correspondiente con los cuatro miedos básicos del instinto de supervivencia.

Sumando todas las respuestas afirmativas se obtendrá la evaluación personal de los niveles de trauma que existen en la mente inconsciente.

Evaluación personal:

- a) De 1 a 15 respuestas afirmativas: necesitas iniciar ejercicios de aceptación y "destraumatización".
- b) De 16 a 25: necesitas ayuda específica para comenzar a "destraumatizarte".
- c) De 26 a 35: necesitas urgentemente hacer terapia de limpieza mental.
- d) De 36 a 45: necesitas recluirte en una casa terapéutica de reposo.
- e) De 46 a 56: necesitas camisa de fuerza y aislamiento total.

Aclaraciones:

Para limpiar la mente no se puede extraer rápidamente toda la información antigua y sustituirla por la nueva; hay que hacerlo poco a poco. La información nueva va llegando y, mientras, la antigua "se queja, patalea, protesta, se rebela hasta que se rinde...", y por eso pasa tanto tiempo antes de que la mente asimile una información nueva.

La mente de un niño trabaja cuarenta veces más deprisa que la de un adulto, porque no tiene que llevar a cabo el proceso de comparación. Al contrario, la mente del niño está limpia. La principal dificultad de los adultos para admitir información nueva se debe a que realizamos el ejercicio mental de comparación de la información: «¿Me gusta o no me gusta?»; «¿la encuentro lógica o no?»; «¿la cambio o no la cambio?»; «¿la acepto o no la acepto?». El proceso de comparación de la información antigua con la nueva es lo que demora el desarrollo espiritual.

El trauma es una defensa del instinto asociada al miedo. En el siguiente cuadro vamos a ver cuáles son las reacciones psicosomáticas que se originan cuando hay un miedo. Nuestra mente reactiva o inconsciente genera una serie de problemas en nosotros.

Cuadro 7. Los instintos, las reacciones y sus consecuencias

INSTINTO	REACCIÓN	GENERA
Miedo a perder	Agresión	Problemas en las relaciones
Miedo a enfrentarse	Frustración interior	Baja autoestima (incapacidad, debilidad, inseguridad), escasez
Miedo a ser abandonada	Protección	Problemas de ubicación, personas que no se adaptan
Miedo a morir	Evasión	Problemas de salud (al evadirse de la realidad)

Con el desarrollo espiritual nos proponemos desconectar la parte animal que persiste en nosotros y conectar la parte propia que corresponde a lo humano, comprensivo, amoroso, racional y pacífico.

El miedo, como parte fundamental de nuestro sistema de defensas, en el ámbito físico se denomina *reacción psicosomática*: efecto de la mente sobre el cuerpo. Recordemos que la mente, como tal, no pertenece al plano físico, lo que pertenece a ese plano es el cerebro. Recordemos también que sobre cada parte del cerebro se instala un aspecto de la mente. Los efectos psicosomáticos pueden ir desde una laguna mental o flojera de piernas, pasando por pérdida de la voz, estreñimiento o dolor de estómago, hasta taquicardias, desmayos o parálisis.

Capítulo 6. Limpiando la mente inconsciente

Después de haber conocido las características del trauma y las nefastas consecuencias que tiene sobre nuestras vidas, es sencillo entender la necesidad de trascender definitivamente estas características de defensa del instinto de supervivencia para lograr ascender positivamente en el desarrollo espiritual, alcanzar la liberación del miedo, conseguir la expresión total del amor y tener un éxito rotundo en la convivencia pacífica y armónica con todos los seres del Universo.

Para limpiar la mente inconsciente necesitamos seguir los siguientes pasos:

1. Estar saturado de problemas, conflictos, sufrimientos y fracasos.
2. Reconocer la necesidad de liberarse de los programas traumáticos.
3. Determinar con claridad la causa real de los problemas personales.
4. Conocer el origen y la necesidad inicial del trauma.
5. Comprender por qué ya no es necesario defenderse.
6. Renunciar totalmente a la agresión.
7. Reprogramar la mente racional acerca de los cuatro miedos básicos.
8. Desensibilizar gradualmente las reacciones (inhibición del instinto).
9. Entrenarse constantemente en la expresión del amor (transcendencia).

6.1 La saturación de problemas, conflictos, sufrimientos y fracasos

Los efectos reactivos del inconsciente pueden dañar las relaciones, generando grandes sufrimientos y conflictos internos, y anulando las posibilidades de tener éxito en la vida; todo ello sin que la persona lo sepa.

Cuando alguien sufre constantes problemas, conflictos y fracasos, llega el momento en que dice: «¡Ya no quiero sufrir más!». Entonces buscará información que la lleve a ubicar el verdadero origen de sus problemas que, como sabemos, se halla en el destino personal, las limitaciones conceptuales y el trauma inconsciente.

Una vez que la persona tiene claro cuál es su problema y de dónde viene, puede comenzar a trabajar en las soluciones:

- ✓ Primero comprenderá la importancia de aprovechar su destino.
- ✓ Luego modificará su sistema de creencias, limpiando su mente conceptual consciente.
- ✓ Finalmente, trabajará para limpiar el trauma de su mente reactiva.

A continuación presentamos el relato de la evaluación que hace un Maestro de sus discípulos tras preguntarles si ya han sufrido lo suficiente:

Un discípulo dice: «Maestro, pienso que aún no he sufrido bastante, porque precisamente a través del sufrimiento es como me voy purificando y desarrollando mi espíritu».

Entonces el Maestro lo mira amorosamente y le dice: «Por supuesto que sí, puedes continuar sufriendo».

Otro discípulo dice: «Yo pienso que yo sí que ya he sufrido lo suficiente».

El Maestro le pregunta: «¿Y cómo lo sabes?»

Aquél le responde: «Porque estoy "hasta aquí", estoy aburrido de todo lo que pasa alrededor, de la agresión de la gente, del desorden, de la sociedad, del desequilibrio, de las guerras. No quiero saber más de todo eso, no quiero sufrir más».

Entonces el Maestro le dice: «Tú aún no has sufrido bastante; necesitas continuar sufriendo un poco más, hasta que renuncies a cambiar lo externo y decidas trabajar sobre tu interior».

En ese momento, un tercer discípulo levanta la mano y dice: «Maestro, pienso que yo sí que ya he sufrido lo suficiente». «¿Cómo lo sabes? —pregunta el Maestro, y el discípulo le contesta—: Por una razón muy sencilla; porque yo vivo feliz a todas horas, nada de lo que sucede alrededor afecta a mi paz interior, y todo suceso lo veo como una oportunidad de aprender cada vez más a valorar lo que la vida me ha dado».

El Maestro le dice: «Tú ya no necesitas sufrir más».

Lo que sucedía es que el tercer discípulo ya había logrado deshacerse del trauma. Como primer paso hay que haber llegado al punto de encontrarse saturado de conflictos y sufrimientos, y estar dispuesto a trabajar sobre uno mismo con una información apropiada. Por eso, si una persona dice: «Los demás tienen que cambiar» significa que no tiene ubicado el problema, puesto que no es posible solucionarlo en los demás.

6.2 El reconocimiento de la necesidad de liberarse de los programas traumáticos

La persona que ya ha trabajado sobre sí misma y ha logrado modificar sus creencias, llenando su mente consciente con la comprensión de la verdad y del amor, aún puede reconocer que se generan en su interior reacciones automáticas que le resulta difícil controlar, a pesar de su comprensión. Esta desagradable sensación interior, provocada por la *reacción traumática*, le permitirá reconocer la presencia de sus primitivos programas de defensa, aún instalados en su inconsciente, así como la necesidad de liberarse de ellos para poder alcanzar la *paz interior total*.

El malestar interior es el mecanismo que permite reconocer la necesidad de liberarse de los traumas. Tratar de trabajar sobre el otro en lugar de sobre uno mismo no sirve para nada, lo único que produce es un incremento del conflicto.

6.3 La determinación clara de la causa real de los problemas personales

Una vez que la persona ha reconocido con claridad el perjuicio real causado por sus reacciones traumáticas —tanto en el nivel físico como en el social, además de los problemas asociados al deterioro de las relaciones personales, pueden llegar a comprometer seriamente sus posibilidades de lograr el éxito vital—, ya puede tener una idea clara de cómo solucionar sus problemas personales.

Determinado claramente el origen de los problemas reactivos, es posible iniciar el ejercicio para la liberación definitiva de los *viejos programas traumáticos instintivos de defensa personal*; esto llevará finalmente a la persona a eliminar el último reducto de la *ignorancia* inconsciente, donde se esconde el miedo.

No existen los problemas colectivos, lo que hay es una “reunión” de problemas personales. Solamente podemos solucionar nuestros problemas y ayudar a otros —con información, amor y servicio— a conseguir las

herramientas para que ellos solucionen sus problemas. Es importante que quede claro que sólo hay un problema que resolver: el problema personal, que está en el consciente y en el inconsciente.

6.4 El conocimiento del origen y la necesidad inicial del trauma

Para no considerar el trauma como un obstáculo insalvable, sino como parte de un proceso temporal de defensa, resulta fundamental que la persona conozca la necesidad, inicial y transitoria, de los programas instintivos de defensa que originan el trauma. También es imprescindible que pueda valorar su importancia dentro de los mecanismos para el mantenimiento de la vida en los estados primarios de la evolución.

Ver el trauma como un proceso temporal de defensa permite saber por qué ya no es necesario.

6.5 La comprensión de las razones por las que ya no es necesario defenderse

Esa frase popular que dice: «La mejor defensa es el ataque» surge de los programas mentales inconscientes que generan reacciones traumáticas automáticas para defender la vida en medios agresivos, esto es, para intimidar al potencial enemigo.

Para lograr liberarse definitivamente de los programas reactivos y traumáticos de origen instintivo resulta indispensable llegar a comprender por qué, en un momento dado, ya no es necesario defenderse. Esta comprensión, sustentada en los principios de amor que rigen el Universo, permite verificar que defenderse no es necesario para sobrevivir; lo que hace falta es respetar y servir, siendo al mismo tiempo apoyado y respetado por los demás. De la aplicación de este principio surge inmediatamente la capacidad personal para la convivencia armónica y pacífica con todos los demás seres vivientes del Universo.

*Comprender que ya no es necesario defenderse
permite desmontar el sistema traumático.*

Para conseguir eliminar o limpiar el trauma uno necesita autodeclararse en total estado de paz, convertirse en un ser de convivencia absolutamente pacífica con todos los demás seres del Universo. Esto se logra aplicando las técnicas de maestría a esta decisión personal; es decir: «No se lo digas a

nadie, es suficiente con que trabajes tu paz interior, no puedes trabajar la de otra persona. Y si ya tienes paz interior, aplica la técnica de maestría: “*que no se note*”». Porque las personas que no tienen información no comprenderán que alguien esté en paz frente a algo que ellas llaman “una catástrofe”, un drama o una tragedia.

6.6 La renuncia total a la agresión

Para lograr liberarnos del miedo y de los programas traumáticos de defensa es imprescindible renunciar completamente a todas las formas de agresión física, verbal y mental. Para ello es indispensable haber comprendido que *sólo puede ser atacado quien es un agresor potencial*, porque existe una correspondencia directa entre la defensa y la agresión.

Cuando una persona renuncia total y definitivamente a cualquier forma de agresión —física, verbal y mental—, se convierte automáticamente en un ser de paz, por lo cual jamás volverá a encontrarse con sistemas de defensa-agresión de ninguna naturaleza. Esto le permitirá, a su vez, renunciar a sus propios sistemas instintivos de defensa traumática; esto es así porque comprende no sólo que ya no son necesarios, sino que además son totalmente limitantes para la paz, las relaciones, el éxito, la salud y la transcendencia espiritual. No respetar a los demás genera agresión, mientras que no agredir a nadie genera respeto y paz.

*Renunciar totalmente a la agresión significa
abrir la puerta al amor y a la convivencia pacífica.*

6.7 La reprogramación de la mente racional

Para que la mente racional pueda desconectar los sistemas de defensa automáticos, originados en el cerebro reptil, necesita primero ser reprogramada con la información comprendida del amor y la verdad, que rigen el orden perfecto del Universo.

Este ejercicio de *reprogramación* consiste en pensar y visualizar unas frases diseñadas desde la comprensión de los principios de amor y verdad, y repetirlas muchas veces, hasta que la mente las acepte y las instale.

*Reprogramar la mente desconecta el miedo y
los comportamientos de agresión y violencia.*

La mente no instalará algo que no es lógico, que no se sabe qué quiere decir; eso sólo servirá como fórmula de aislamiento temporal. Pero aislar la mente no implica comprensión, sino únicamente apartarla de algún problema para que ascienda la energía vital y se pueda activar la zona de comprensión mental.

Cuadro 8. Reprogramación para superar el miedo a perder

Reprogramación para superar el miedo a perder, repitiendo estas frases...
«Nada es mío, nada ni nadie me pertenece, no retengo a nadie, nada me retiene; soy totalmente libre y concedo libertad total». La abundancia sólo se da cuando uno suelta el "mío".
«La abundancia del Universo está presente simultáneamente en todo lugar, existe independientemente de mí y es suficiente para satisfacer las necesidades de todos los seres vivos que existen en el Cosmos infinito».
«Ahora me abro a compartir y disfrutar libremente, con todos los demás seres del Universo, el amor, el afecto, las relaciones, la amistad, la compañía y de todo cuanto ha sido creado y dispuesto para nosotros».
«Y me dispongo a respetar los derechos de todos los demás seres vivientes, y a ser leal con todos mis acuerdos y compromisos».
«Yo podría disfrutar de todo sin poseer nada».

Cuadro 9. Reprogramación para superar el miedo a enfrentarse

Reprogramación para superar el miedo a enfrentarse, repitiendo estas frases...
«Nada puede hacerme daño, nada puede hacerme sentir mal, nada puede limitarme, nada puede quitarme la libertad porque yo soy una creación perfecta de Dios, dotada con la capacidad de ser yo mismo, de decidir libremente y de expresar lo que soy, independientemente de la opinión de los demás».
«Siempre tengo lo necesario para ser feliz, porque el Universo ha dispuesto la abundancia total y ha dotado a cada ser vivo con la capacidad de usar y disfrutar de todo lo que existe, en la medida de sus propias necesidades, para que todos los seres estén constantemente satisfechos».
«Ahora comprendo que la felicidad en la vida se consigue valorando lo que tengo, lo necesario para ser feliz, sin compararme con nadie porque todo ser vivo en sí mismo es perfecto, correspondiente con lo que es y abundante de acuerdo con sus propias necesidades».
«Me dispongo a comprometerme totalmente con mis relaciones, funciones y actividades. Comprendo que en el compromiso está el complemento perfecto para mi vida, que me permite tener éxito y ser feliz, pues—al estar integrado— dejo de encontrarme aislado y carente».

Cuadro 10. Reprogramación para superar el miedo a ser abandonado

Reprogramación para superar el miedo a ser abandonado, repitiendo estas frases...
«A nadie puedo obligar, nadie puede obligarme, toda persona es libre de tomar sus propias decisiones, pero nadie puede perder lo que le corresponde. Es imposible estar solo porque siempre hay muchas personas compatibles con quienes compartir, hacer acuerdos, integrarme y crear compromisos».
«En cualquier lugar del Universo siempre encontraré seres con quienes compartir. Comprendo que todo ser es libre y se relaciona por correspondencia, porque sólo el amor puede unir a las personas. Yo me hago correspondiente con el amor en la medida en que respeto la libertad de los demás; y, por eso, cuento siempre con la compañía de seres amados, porque ellos siempre cuentan con mi amor y mi respeto».
«Me propongo adquirir el hábito de expresar siempre las mejores cualidades de amor que el Padre depositó dentro de mí, para que todas las personas sepan que pueden contar en todo momento con mi comprensión, apoyo, respeto, afecto, alegría, ternura, entusiasmo y servicio».
«Y me dispongo a comprometerme libre y profundamente en mis relaciones, y así convertirme en una excelente opción de amor para todas las personas con quienes comparto».

Cuadro 11. Reprogramación para superar el miedo a morir

Reprogramación para superar el miedo a morir, repitiendo estas frases...
«La vida es un don divino que nadie puede perder. Dejar el cuerpo temporal no significa perder la vida; ésta entra y sale constantemente de la materia. La consciencia inmortal nace al plano físico para aprender, y al plano espiritual para evaluar lo aprendido. Siempre estamos naciendo al amor; nacer es el evento más maravilloso del Universo».
«Reconozco que lo único mortal que hay en mí es la ignorancia acumulada en mi personalidad, y la forma temporal de mi cuerpo; y me siento feliz al saber que la forma es un diseño de Dios que se repite constantemente en el Universo, y la ignorancia es una característica temporal de mi personalidad de la cual finalmente me liberaré para dar paso a la expresión continua del amor a través de mí».
«La consciencia inmortal que está dentro de mí, al igual que en todos los demás seres humanos, es un archivo de perfección en proceso de desarrollo que no está sujeto a ninguna posibilidad de sufrimiento, ya que su característica fundamental es el amor en sus dos estados: la esencia del amor en su estado de inocencia, que es armonía, y en su estado de pureza, que es paz».
«Y me dispongo a trabajar constantemente en el desarrollo de mi comprensión frente a los eventos de la vida, para lograr el estado de independencia espiritual, que me hace invulnerable a toda situación externa a mí».

6.8 La desensibilización gradual de las reacciones

Una vez que la persona ha hecho los ejercicios de reprogramación mental, puede comenzar con el proceso de *desensibilización gradual de las reacciones instintivas*. Con ello logrará no sólo limpiar su mente del trauma psicológico, sino también inhibir las reacciones del instinto de defensa. Dado que los traumas adquieren infinidad de formas y tipos de reacciones, llevaría demasiado tiempo dedicarse a limpiarlos uno por uno. Por esta razón, se utiliza un procedimiento abreviado, similar al del juego del ajedrez, donde, con sólo hacer "jaque mate" al rey, el juego queda automáticamente concluido.

El procedimiento consiste en que la persona descubra cuáles son sus cuatro "reyes traumáticos", y luego desarrolle una tabla de desensibilización para cada uno de ellos. De este modo dará "jaque mate" a los cuatro juegos

defensivos del instinto (ver también el test presentado anteriormente; sus 56 preguntas se refieren a los traumas de los cuatro tipos de miedo).

Por ejemplo, el rey del *miedo a perder* puede conectarse en uno mismo con la ira. Cuando tememos perder algo que es importante para nosotros, sentimos ira, ganas de agredir y matar a quien sea para defender el objeto o persona de que se trate.

Cuadro 12. Tabla de desensibilización para dar "jaque mate" al rey de la ira

Pasos	Situación específica que dispara la reacción traumática de ira	Intensidad reactiva
1.	Que me pregunten dónde estaba	5%
2.	Que me digan mentiras	10%
3.	Que incumplan una cita	20%
4.	Que me critiquen	40%
5.	Que desordenen mis cosas	60%
6.	Que me lleven la contraria	80%
7.	Que me roben algo	100%

Para hacer correctamente el trabajo de estas tablas a veces es necesario conseguir la colaboración de una persona, porque en el caso de algunos traumas no es posible hacerlo solo. Uno puede pedírselo a alguien de su confianza, diciéndole: «Tú vas a ser mi "terapeuta", y te dedicarás a hacer exactamente aquello que a mí me produce ira»; es decir, se llega a un acuerdo con esa persona para que ejerza como una especie de "entrenador". En este ejemplo, se le dice a la persona: «Cada vez que yo llegue a casa me preguntará: '¿Dónde estabas?', con "tonito" y con pose». Como estamos trabajando la desensibilización, la persona que se está entrenando sentirá algo en su interior, pero debe responder con calma: «Estaba haciendo algunas diligencias; si quieres saber exactamente cuáles eran, con el mayor gusto nos sentamos y te cuento». ¿Cuánto tiempo es necesario detenerse en este paso de la desensibilización? El suficiente hasta que no se sienta nada al escuchar esa "provocación". Mientras aún se sienta molestia, no hay que dar el siguiente

paso, porque si esto se hace sin haber completado el anterior, la única consecuencia será el desánimo.

Las tablas tienen un pequeño secreto: buscan que la persona gane seguridad en sí misma, por eso es fundamental empezarlas por puntos pequeños y, si se tiene éxito, se ganará seguridad en uno mismo; pero si la persona fracasa, entonces se fortalecerá su baja autoestima o su incapacidad en lo que cree. Por esta razón no es aconsejable empezar por un punto alto, ya que cuando uno fracasa, se reafirma el trauma. En definitiva, no recomendamos dar un paso hasta que en el anterior no se haya conseguido la desensibilización. Y así sucesivamente. Se sabe que se desensibilizó un determinado trauma cuando no se siente ya nada ante el evento externo.

Una vez que esto haya sucedido en el primer paso, se debe llegar a un acuerdo con la otra persona para que entre en el segundo paso, que consiste en decir mentiras. Cuando no se sienta nada al escuchar esas mentiras, es el momento de continuar con el siguiente paso. Finalmente, la persona colaboradora tiene que robar algo al individuo que está desensibilizando sus traumas; su billetera, por ejemplo, ha desaparecido. Cuando la persona logre no sentir nada ante un hecho como éste, habrá logrado dar “jaque mate” al rey.

La tabla requiere que todos los días hagamos reprogramación mental, que nos visualicemos con una calma total y nos escuchemos diciendo: «No hay nada que pueda afectar a mi paz interior»; es el momento de retomar los puntos de reprogramación. Así, en el caso del *miedo a perder*: «Nada es mío, nada me pertenece, nada puede alterarme, siempre está conmigo lo que corresponde, mi paz es invulnerable...».

A veces, algunas personas que hacen este ejercicio de desensibilización, en una tabla de veinte pasos, en el quinto dicen: «Me voy al paso número veinte», porque la mente acepta que ya no hay nada que temer y se desmonta el trauma. No obstante, aun cuando esto suceda, no se debe dejar de reprogramar, porque a veces el trauma no está muerto, sino apenas inconsciente, y más tarde se despierta.

Por ejemplo, el rey del *miedo a enfrentarse* puede conectarse con la timidez de la persona. Cada vez que uno tiene necesidad de decir algo, se queda paralizado, la mente se le queda en blanco, las palabras no le salen. Es el caso de quienes tienen miedo a hablar en público: pueden leer todos los libros que quieran acerca de la autoestima, o sobre cómo hablar en público, pueden reprogramar su mente cada día; pero se ponen enfrente del público y

se quedan otra vez con la mente en blanco. Es necesaria, pues, una desensibilización, ya que la sola reprogramación mental no es suficiente. Se trata de hablar, en primer lugar, a un salón vacío; después a una persona que escuche y sea de confianza; a continuación, cuando el individuo se sienta bien con esa persona, hablará delante de más gente, y así sucesivamente.

Por su parte, el rey del *miedo al abandono* puede conectar a la persona con los celos, el odio, la tristeza, el aburrimiento, la baja autoestima, etc.

En cuanto al rey del *miedo a morir*, muchas veces conecta con el asco, porque la persona supone que hay cosas que son peligrosas para su integridad física; y también con los apegos, la histeria, la avaricia, la rebeldía, la tacañería, la terquedad o la desconfianza.

Para tener éxito en el **proceso de desensibilización** es muy importante que tanto el orden de las tablas como las situaciones específicas, la intensidad reactiva y el número de pasos necesarios, sean establecidos por la propia persona que desea superar sus reacciones traumáticas. Y el orden de trabajo con las tablas resulta indispensable que vaya de la menor a la mayor intensidad, trabajando paso por paso.

Una tabla de desensibilización no funciona para una persona que no ha comprendido que el trauma es solamente una asociación falsa; por eso es el último paso de todo el proceso. La mente comprensiva entendió que el peligro no existe, pero el instinto sigue teniendo la información codificada según la cual eso era algo peligroso para él, representaba una posibilidad de perder algo; por eso se hace necesaria la desensibilización.

6.9 El entrenamiento constante en la expresión del amor

Para la persona que está trabajando en la desensibilización gradual es de gran ayuda apoyarse con la práctica constante de la expresión del amor, en pensamiento, palabra y obra. Y así se acaba el destino completamente. Este ejercicio complementa toda la secuencia del *proceso de limpieza mental*, y permite la transcendencia definitiva de todas nuestras limitaciones ancestrales.

En lugar de pensar en la necesidad de defendernos de algo o de alguien, lo haremos en la necesidad de respetar a todos los seres vivos. Mientras uno tenga miedo el trauma no se desmonta; y la defensa es un miedo.

Es importantísimo que la palabra siempre lleve un mensaje de paz y sabiduría. Si no se tiene nada adecuado para decir, es mejor permanecer en silencio.

Otro aspecto fundamental es desarrollar, a través de la reprogramación mental, la *capacidad para no reaccionar*, sino solamente actuar con eficacia y serenidad frente a las circunstancias. Las acciones han de estar llenas de alegría, energía y felicidad; no hay que hacer ninguna cosa en la que uno no ponga lo mejor de sí.

La *expresión constante del amor* consiste en pensar siempre en aquello que deja paz y armonía en nuestro interior; en decir, solamente en lo que lleve un mensaje de esperanza, comprensión, paz, aceptación y armonía a quien nos escuche. También consiste en hacer siempre lo necesario, esto es, sin cometer el error del exceso o del defecto; y, por último, en colocar toda nuestra energía y entusiasmo en lo que hagamos, por simple o complejo que sea.

*La expresión constante del amor termina por crear en nosotros
el hábito de amar y de ser felices.*

Este último punto es el más sencillo y a la vez el más poderoso. Una persona que mantenga constantemente la expresión de amor en pensamiento, palabra y obra, obrará un milagro en su vida, porque limpiará la mente conceptual, la mente inconsciente, transcenderá totalmente las limitaciones del ego y se convertirá en un ser totalmente *de amor*. Esto es así porque finalmente nos convertimos en el hábito de ser felices.

Por todo esto, alguien que sea feliz de manera absoluta no tiene nada más que aprender; porque a eso vinimos al mundo, a ser felices por nosotros mismos. Nuestra felicidad y nuestra paz no dependen de nada ni de nadie externo a nosotros. Si alguien espera que pase algo para ser feliz, se quedará esperando toda la eternidad, porque el único que puede hacerle feliz es él mismo.

Una vez que hemos aprendido esto, viene el segundo aprendizaje, que es hacia fuera: «Amar al prójimo como a ti mismo»; es decir, si uno ya es feliz, ¿qué le puede ofrecer al prójimo? Su paz, su felicidad, su armonía. Pero si uno no es feliz, ¿qué ofrece? Su tristeza, su angustia, su depresión, su frustración, su limitación. ¿De qué le sirve eso al prójimo? Sería mejor no ofrecerle nada.

El trabajo siempre comienza con nosotros mismos. Aprender a ser feliz y luego amar al prójimo; con eso se cumplen los dos propósitos que nos trajeron al plano físico.

En primer lugar hay que desarrollar el hábito de ser feliz. Todas las mañanas, al levantarse, uno ha de decir esto: «Hoy me propongo disfrutar el día intensamente, y cualquier situación que la vida tenga hoy para mí la disfrutaré». Si nos levantamos con este propósito cada día, nuestra vida se transformará inmediatamente.

Las siguientes son algunas de las cualidades que, manejadas desde la comprensión y la aceptación, permiten vivir sin miedo si la persona comprende que *siempre puede*.

Cuadro 13. Puedo...

1. Amar la vida	Como	valorar la muerte
2. Disfrutar de todo	Como	no poseer nada
3. Disfrutar de la salud	Como	aprender de la enfermedad
4. Vivir en la opulencia	Como	aprender de la escasez
5. Valorar las relaciones	Como	disfrutar la soledad
6. Dirigir con sabiduría	Como	obedecer con humildad
7. Aprestarme a la acción	Como	disponerme al descanso
8. Hoy puedo tenerlo todo	Como	mañana no tener nada
9. Ser feliz con todo	Como	ser feliz sin nada
10. Integrarme para compartir	Como	apartarme para respetar
11. Estar dispuesto a darlo todo	Como	estar dispuesto a recibirlo todo
12. Ser firme en mis compromisos	Como	ser flexible en mis acuerdos
13. Ser completamente desapegado	Como	ser totalmente leal
14. Soltarme a la vida con total confianza	Como	soltar a los demás a su propia vida

Para poder trascender los miedos necesitamos estar dispuestos a comprender ambos extremos. No sólo comprenderlo, sino aceptarlos, concilia la dualidad en un punto de amor; es decir, en un neutro que es igual a "cero miedo". Vivir sin miedo significa vivir libre de todo sufrimiento y también vivir en amor.

El miedo no permite la expresión del amor.

No nacemos con traumas; el trauma se adquiere, como ya dijimos, a partir de las experiencias que sobrepasan nuestros umbrales instintivos, y pueden transmitirse de los adultos al bebé desde el momento de la concepción. La mente establece una asociación entre el suceso y un peligro, y lo graba instantáneamente como trauma. Para iniciar el proceso de limpieza del trauma es importante comprender esta frase:

No es necesario defenderse para vivir en paz.

Solamente es necesario respetar y servir para ser feliz.

Capítulo 7. Libertad mental y transcendencia definitiva de las limitaciones

La *libertad* es una condición mental del individuo que se caracteriza por su capacidad para ser feliz y para tomar y asumir sus propias decisiones frente a las situaciones cotidianas, sin depender de nada ni nadie para mantener la paz interior.

Mentalmente libre es quien puede decidir ser feliz por sí mismo.

La libertad mental nos hace invulnerables a cualquier influencia externa negativa. Puede decirse que *una mente limpia* es una mente libre, inofensiva; por su parte, *una mente contaminada* con información falsa, traumas y fobias, genera reacciones inconscientes de miedo, angustia, sufrimiento y estrés, que esclavizan la mente y conducen a profundos estados depresivos, además de a toda una serie de problemas de convivencia, que producen a su vez agresiones, conflictos y fracasos en la vida de la persona.

La libertad mental se alcanza cuando se logra limpiar la mente de la contaminación adquirida durante el desarrollo de la personalidad, y que es tanto consciente como inconsciente.

Las **características de la libertad mental** son:

- ✓ Serenidad interior.
- ✓ Paz.
- ✓ Capacidad de acción consciente.
- ✓ Habilidad para cambiar voluntariamente los pensamientos, comportamientos, conceptos y sentimientos; es decir, habilidad para modificar voluntariamente la propia personalidad y aceptar nuevas ideas que puedan aportar una mejora de la vida y de la comprensión.
- ✓ Satisfacción en las relaciones.

Existen dos tipos de decisiones, y ambas dependen de uno mismo: las *decisiones acertadas*, con resultado satisfactorio —que se originan en la comprensión— y las *decisiones equivocadas* (errores), con resultados no satisfactorios —que se originan en la ignorancia—. El error es una herramienta de evolución inevitable para aprender lo que se necesita aprender; el camino

del error es el de la sabiduría: cuantos más errores cometemos, más oportunidades tenemos para aprender, y así recorreremos el camino felices, sin culpar. De hecho, un Maestro es aquél que ya cometió todos los errores posibles y aprendió de ellos.

No asumir la vida es un vicio mental que funciona así: el individuo toma decisiones, y cuando no resulta como esperaba, entonces culpa a los demás de los resultados que obtiene. Culpar a otra persona es una limitación consciente. Es imprescindible renunciar a culpar a nadie ni a nada de las decisiones que uno toma. Si culpamos, limitamos nuestras posibilidades de liberación y de felicidad. Mientras que para uno exista el culpable de cualquier género, así sea uno mismo quien se culpe, estará totalmente equivocado en el proceso de amor, estará actuando desde una limitación profunda. Mientras alguien culpa, se culpa o se ofende, constituye un peligro para los demás y para sí mismo, porque entonces será capaz de agredir, pelear o faltar el respeto a los demás.

7.1 Diferencia entre transcender y eliminar

El término *transcender*, a diferencia de *eliminar*, significa que la persona alcanza un nuevo manejo de su pensamiento, de su comunicación, sus comportamientos y sus relaciones, que supone gozar de una nueva vida con mucha más satisfacción. Sin embargo, sigue existiendo la posibilidad de retomar pensamientos, relaciones y comportamientos anteriores si la persona se descuida en el manejo de su energía.

La transcendencia supone que no se va a usar más algo, puesto que las limitaciones quedan desactivadas, pero eventualmente se podrían volver a presentar. En cambio, la limpieza o eliminación implica que tales limitaciones ya no van a existir más. Cuando alguien incrementa su energía vital se desactivan las limitaciones; esto significa que se transcendieron; pero si posteriormente ese alguien pierde la energía vital, las limitaciones vuelven y se activan, porque no se han eliminado.

Inicialmente, en el nivel mental buscamos transcender (desactivar) las limitaciones, para pasar luego a eliminarlas, limpiando la mente. En el nivel espiritual, no obstante, no se puede eliminar nada, porque todo lo que existe y sucede en el Universo es necesario. Así, no es posible eliminar la maldad, ni a las personas ignorantes, la corrupción o la violencia; estas cosas únicamente se pueden transcender.

“Lo de fuera”, lo externo a uno mismo, es susceptible de ser transcendido, pero no eliminado; en cambio, “lo de dentro”, nuestro interior, se puede

transcender mediante el uso de la energía vital y también eliminar en lo que respecta al ego —el sistema de creencias— y los traumas —el sistema de defensas—. Por último, en la parte espiritual no hay nada que limpiar, porque es pura, incontaminada e incontaminable, al contrario de lo que sucede con la mente, que es contaminable al 100%.

Utilizando un símil, transcender es como cambiar de piso. En la medida en que nos desarrollamos espiritualmente, transcendemos los pisos inferiores y nos vamos a los superiores, pero aquéllos no se eliminan. El término “eliminar” es algo que tiene que ver con lo que sucede dentro de mí, es algo que yo ya no necesito. Lo único que necesitamos eliminar es el sistema de creencias (el ego) y el sistema de defensas (los traumas).

La *comprensión*, que es la parte espiritual del archivo mental, solamente se puede aumentar. Es necesario manejar simultáneamente la comprensión y la energía vital, puesto que ambas tienen una relación directa. La comprensión jamás se pierde, sólo se desconecta. En cuanto a los traumas, también se desconectan aun cuando no se hayan eliminado.

*Transcender es dejar de actuar o de vivir
en niveles internos o externos donde existen las limitaciones.*

Mientras que la persona tenga un cuerpo, las características limitantes de la mente y del instinto seguirán existiendo, y también la posibilidad de una caída energética si se descuida o se equivoca en el manejo de sus pensamientos, su comunicación o sus comportamientos y ciclos vitales para el cuerpo.

*Las limitaciones existen mientras tenemos cuerpo,
pero no es necesario conectarnos con ellas si actuamos con sabiduría.*

Para evitar una caída interna de la energía vital es necesario, en primer lugar, haber limpiado la mente de la mayoría de las limitaciones aprendidas; y, en segundo lugar, estar dispuesto a entrenarse constantemente en el manejo armónico del pensamiento, la comunicación, los comportamientos, las relaciones y la atención que el cuerpo requiere para, con todo ello, encontrarse en óptimas condiciones de funcionamiento.

Una persona entrenada en la expresión de amor en pensamiento, palabra y obra tiene pocas probabilidades de sufrir una caída interna de su energía vital.

7.2 ¿Qué causa un bajón energético?

La bajada drástica de la energía vital sucede porque nos descuidamos en pensamiento, palabra y obra, y empezamos a tener pensamientos negativos en lugar de pensar en algo amoroso y sabio. Y cuando ya estamos inmersos en la oscuridad no somos capaces de usar la comprensión.

Hay que vigilar cuidadosamente el propio pensamiento, palabra y acciones.

La oscuridad en nuestra mente se sintoniza con los programas del miedo y de la ignorancia. Cada vez que tenemos miedo, cada vez que nos encontramos llenos de angustia, es porque nuestra mente se oscureció ante alguna situación en la cual perdimos energía vital. El miedo es el equivalente a la falta de luz.

Piensa lo mejor, di lo adecuado y haz lo necesario.

La energía hay que utilizarla, pero es importante al mismo tiempo no desperdiciarla en sufrimiento, conflictos, polémicas, discusiones, etc.

La persona con sabiduría no trata de resolver algo cuando su energía está en niveles bajos, porque sabe que no va a obtener buenos resultados; para obtenerlos primero ha de subir su energía, y después buscar la solución, no antes; y es que no hay solución para una mente oscura. La meditación, la respiración, dormir lo suficiente, la lectura, el deporte, cambiar la mente de sintonía... Todo esto incrementa la energía vital.

El amor en pensamiento, palabra y obra reduce a cero la posibilidad de una caída energética. Los Maestros son más Maestros por la forma en que manejan la energía que por la sabiduría que atesoran; porque si no supieran manejar su energía, su maestría se iría "al sótano", caería a la oscuridad. Por tanto, la forma adecuada de manejar la energía es vigilar pensamiento, palabra y obra.

Conclusiones

Las conclusiones principales que se obtienen de este repaso por el proceso de trascender los miedos son las siguientes:

- ✓ *El miedo se origina* en la característica instintiva del cerebro reptil o paleoencéfalo. El instinto de supervivencia es el “miedo” del instinto.
- ✓ *El miedo es una limitación mental* que se puede “desactivar” mediante el ascenso de la energía vital. El trauma es el “miedo” de la mente.
- ✓ *El trauma vuelve realidad un suceso imaginario*. Muchas de nuestras reacciones traumáticas vienen de que suponemos, interpretamos o imaginamos desde nuestra limitación mental.
- ✓ *La sabiduría libera del sufrimiento*, no la ciencia ni los conocimientos.
- ✓ *La comprensión es la herramienta fundamental* para trabajar en la limpieza del campo mental. La comprensión libera del trauma.
- ✓ Los *pasos en el proceso de limpieza mental* son:
 - “Se nota” mucho: agredimos, culpamos, juzgamos, sufrimos, competimos, nos quejamos...
 - “Ya no se nota”, porque asumimos que es algo que necesitamos trabajar en nuestro interior sin culpar a los demás, pero seguimos sintiéndonos mal por dentro.
 - Finalmente, dejaremos de experimentar la sensación interna de malestar, y nuestra paz no se alterará.
- ✓ *Renunciar a defenderse y decidir respetar* hacen innecesario el trauma. Se necesita más práctica que entendimiento para desconectar los propios programas de defensa.
- ✓ Toda información que no permite a la persona ser feliz y tener éxito en la vida es una limitación mental.

No hay que creer nada, no hay que dar nada por cierto ni por hecho; hay que practicar y verificar en la propia vida si esta información funciona y produce resultados satisfactorios.

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

¿Qué te consume más energía vital?

Ante la misma situación, cada persona reacciona de manera diferente, porque tenemos creencias diferentes.

Evalúa qué situaciones de tu experiencia de vida son las que más energía vital consumen: ¿los conflictos sentimentales?; ¿los problemas en el trabajo?; ¿las reacciones agresivas (físicas, verbales o de pensamiento) de otras personas hacia ti, o tuyas hacia los demás?; ¿las amenazas o manipulaciones?; ¿las enfermedades físicas?; ¿la escasez económica?; ¿el consumo de estimulantes?; ¿el exceso de trabajo?; ¿las preocupaciones?; ¿las adicciones?; ¿el dolor físico?

Aprende a manejar estas situaciones incrementando tu energía vital y reprogramando la mente con información verdadera en consonancia con el orden del Universo.

Ejercicio para verificar tus resultados internos

Cuando tratamos de cambiar nuestra vida y decidimos ser más felices y tener paz, la vida nos pone a prueba, lo cual es una oportunidad de aprendizaje y verificación.

- ✓ Si al enfrentarte a algo reaccionas con agresividad, sufres o tienes miedo, es que no superaste la prueba; en ese momento tienes que decirte a ti mismo: «La próxima vez lo haré mejor».
- ✓ Si al enfrentarte a algo no se “disparan” tus limitaciones internas, significa que superaste la prueba. Es decir, si logras no sufrir, mantener tu paz y tu capacidad de servicio, querrá decir que has superado esa situación.

Conseguir sabiduría no es dejar de tener problemas, sino aprender a manejarlos, porque todos los días tenemos la oportunidad de “entrenarnos”.

Reprogramación de la mente para “quitar” los traumas

La reprogramación de la mente consiste en repetir estas frases de sabiduría hasta que se vuelvan parte de ti:

- ✓ *Mi paz es invulnerable, mi serenidad es permanente y mi felicidad sólo depende de mí.*
- ✓ *No permitiré que nada altere mi paz interior.*
- ✓ *Todo lo que haga con amor funciona bien.*

Si siempre haces lo mismo con la misma actitud, siempre obtendrás los mismos resultados. Por tanto, cambia la información, cambia la actitud y cambiarán tus resultados.