Editorial Creación

Editorial Creación

¿Quién eres?

Purificación Lozano

Editorial Creación

Editorial Creación
C/ Cartagena, 14
28028 - Madrid

Si este libro le ha gustado y desea que le informemos periódicamente de nuestras novedades, escríbanos y atenderemos su petición gustosamente.

© Purificación Lozano
© Editorial Creación
C/ Cartagena, 14 - 28028 - Madrid
Tel.: 91 361 48 96
E-mail: oficina@editorialcreacion.com
www.editorialcreacion.com

Primera edición: Mayo de 2006

ISBN:84-95919-14-1
Depósito Legal:

Editorial Creación

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocópia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO 1 .Comienzos 9

CAPÍTULO 2. ESTRUCTURA: cómo estamos formados.
Cuerpo físico, c. vital, c. de deseos, c. mental, espíritu, maestros. 13

CAPÍTULO 3. RELAJACION, MEDITACION. 61

CAPÍTULO 4. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y EJERCICIO. 69

CAPÍTULO 5. ATENCIÓN, SABER ESCUCHAR:
VIVIR EN EL PRESENTE. 77

CAPÍTULO 6. DEFECTOS A SUPERAR. 89

CAPÍTULO 7. LA LEY DEL KARMA. 115

CAPÍTULO 8. ALEGRÍA, ENTUSIASMO, ALIMENTOS PARA EL ALMA. . 123

CAPÍTULO 9. CHAKRAS. 127

CAPÍTULO 10. MENSAJES DE LA VIDA COTIDIANA, SEÑALES,
SIMBOLOGÍA. 155

CAPÍTULO 11. APERTURA DE CONCIENCIA. SERVICIO A LOS DEMÁS 163

CAPÍTULO 12. ASTROLOGÍA, ÁNGELES, FLORES DE BACH. 172

CAPÍTULO 13. EL NIÑO INTERIOR 187

CAPÍTULO 14. EL PERDÓN. 191

Editorial Creación

Gracias eternas:

A mis padres, manantial de vida, de donde surgió la idea de este libro.

A mi hermano César, escrupuloso tamiz y observador, que ayudó en la corrección.

A Fermina que, con su luz y guía, hace más fácil nuestro camino.

A Jesusito de mi vida... inestimable compañero de camino. Creyó en esta novel escritora y alentó a exteriorizar lo mejor de mí misma; y esta es la prueba.

Y, sobre todo, al Padre Celestial que desea mi vida y mi felicidad.

Editorial Creación

INTRODUCCIÓN

Este libro está dirigido a personas que creen en un Ser Superior, independientemente del nombre al que se dirige o si es de una u otra religión.

Para los no creyentes, además del libro, les ofrecemos esta poesía.

¿Y TU NO CREES EN DIOS, HABIENDO FLORES?

¿Y tu no crees en Dios, habiendo flores?
¿y habiendo nubes y bebés y trinos,
y arroyuelos y estrellas y caminos,
y primavera y prados y colores?

¿Qué es lo que te ha embotado los sensores?
¿qué te ha hecho sordo a los sones divinos?
¿Qué te ha hecho ciego a los tonos más finos?
¿Y que te hace no ver tantos amores?

Abre un instante los ojos del alma
Sin pensar, sin sentir ningún anhelo,
Y deja que, por dentro, todo en calma.
Suenen, callados, los ecos del Cielo.
Verás como esas voces que te llaman,
Rasgan ante tu vista el tenue velo.*

(*) Poema perteneciente al libro "El viaje interior" de Francisco-Manuel Nácher López

Editorial Creación

En esta sociedad de consumo y enormemente materializada- que nos ha tocado vivir se produce un efecto de dispersión, es decir, se ofrecen tantas, tantas cosas que uno no sabe a qué atender y requiere un esfuerzo de contención o una buena dosis de intuición para adquirir o hacer aquello que realmente necesita. Pero, a poco que uno se deje llevar por toda la oferta existente en el mercado ¿qué ocurre? Se proyecta "hacia fuera" y casi no queda tiempo (hay mucho qué hacer) anulándose casi por completo la proyección "hacia dentro". Por lo tanto, se suele producir una "despersonalización", se pierde la objetividad y en lugar de hacer lo que uno quiere, se pasa a realizar "lo que quieren otros", de forma que perdemos la conexión con nuestro ser interior -es la mayor riqueza que tenemos- y llegamos a no saber quienes somos originalmente, pasando a ser un número de identidad, un número de cliente, de piso, de tarjeta de crédito, de seguridad social, etc., se es una profesión, una situación laboral o del hogar, se puede llegar incluso a saber si se es femenino o masculino.

Todo esto ocurre a nivel físico y hasta donde nos alcanza la conciencia, pero internamente, en origen, no siempre se obtiene una respuesta adecuada a la pregunta

¿QUIÉN ERES?

Aunque es algo innato, rara es la persona que sabe exactamente quién es, al margen de la sociedad, de la familia, del entorno, del trabajo, etc. Este es el motivo para escribir este libro: encontrar la esencia de lo que verdaderamente somos.

Editorial Creación

Capítulo 1

COMIENZOS

Remontándonos a los albores de la creación, los ángeles celestiales rodeaban al Omnipotente cantando su gloria y entre ellos, había uno especial llamado Luz-bell ("la luz más bella"). Pero éste, en un momento dado, decidió no obedecer a Dios, por lo cual, le desterró lejos de Él a un lugar conocido como los infiernos, muy lejos de su Presencia, pasando a llamarse Lucifer.

Cuando Adán y Eva vivían en el Paraíso, eran felices, rodeados de paz, amor, equilibrio, armonía. Pero como Lucifer seguía evolucionando, escogiendo la oposición al Padre, ideó tentar a Eva con el fruto prohibido siguiendo el orden contrario al Creador.

Para entender las Escrituras hemos de partir de la base de que están escritas "en varios niveles", es decir, pueden deducirse varias interpretaciones del mismo texto y una de ellas es la simbología. En este caso, Adán representa al padre espiritual de la humanidad y Eva representa a la madre tierra, al mundo material; Lucifer encarnado en la serpiente son las tendencias ocultas y más inferiores que existen. Entonces, los primeros padres que vivían en un lugar idílico, se dejaron llevar por "la curiosidad" probando nuevos derroteros prohibidos y por ello precipitando la involución al mundo material, es decir, en lugar de continuar la evolución que tenían para desarrollar "en la casa del Padre", desobedecieron Sus normas —que eran de protecció —, descendiendo por ello a lugares nunca antes conocidos por seres

Editorial Creación

de anteriores evoluciones.

El hombre, al ser expulsado del Paraíso, además de adquirir experiencias a través del dolor y la enfermedad quizás lo más grave es que, precipitándose al mundo material y éste estar lejos del espiritual es como si estuviera envuelto en velos o capas, de forma que pierde todo contacto con su origen pareciendo que sólo existe lo que puede ver, oír y tocar.

Bajo el prisma de la analogía, cuando vivíamos en el paraíso estábamos en casa y al descender al mundo material, nos trasladamos a casa del enemigo ya que la percepción que tenemos del mundo material es de dificultades, dolor, complicaciones, etc... y es muy palpable, "parece" muy real. Sin embargo, el concepto de felicidad, paz, amor y todos los sentimientos elevados se nos acercan en flasses muy determinados y aparentemente escasos aun procediendo del origen real de nuestro ser.

Lo mejor de esta aventura es que, cuando acabemos el periplo por estas regiones y alcancemos el estado angélico, tendremos muchísima más experiencia y conocimiento que los propios ángeles (ya que ellos, al no "caer", no han pasado por la experiencia material que conocemos); en definitiva, es de lo que se trata: a más experiencias, más conocimiento adquirimos y, aunque sea doloroso (algunas veces en extremo) es más enriquecedora la intervención de las fuerzas del abismo, ya que, al hacernos pasar por tramos difíciles, esto enriquece la conciencia con mucha más rapidez.

La relación de Lucifer y su corte con respecto a nosotros es la siguiente: si no hubiera ocurrido la circunstancia de la caída, el ser humano hubiera seguido su evolución llegando al estado angélico; pero al ocurrir este acontecimiento ha quedado una vía libre para estar bajo la influencia de los seres involucionistas —los luciferes—. Pero el hombre, al tener libre albedrío —prerrogativa divina—, puede escoger entre seguir una senda —la

Editorial Creación

del bien— u otra senda —la del mal. Esta es la clave de la existencia: desarrollar la sabiduría necesaria para distinguir entre un paso y el otro, aunque la influencia "negativa" nos seduce mucho más, por regla general, ya que se presenta de una forma muy sutil, sibilina, enmascarando la verdad, tentando con una base falsa, aunque la apariencia se muestre como verdadera, atractiva e irresistible. Engaña y coacciona aunque la apariencia sea muy sugerente. ¡Cuantas veces hemos tomado una decisión para, más tarde, comprobar que fue errónea, y nos lamentamos diciendo: ¡parecía algo tan interesante! Aquí se incluyen todo tipo de vicios, defectos, drogadicciones, etc... Llegado a este punto en que "nos damos cuenta" del error, sólo caben dos opciones: o corregir la actitud en la próxima ocasión que se presente o volver a repetir la experiencia.

En principio parece fácil si ponemos empeño en ello o simplemente aplicamos la experiencia aprendida. Pero, como los seres del abismo también están adquiriendo experiencias a través de nosotros, para ello, siguen persistiendo sin descanso en su actitud, además de interesarles que erremos la mayor cantidad de veces posible (ya que esto genera muy malas consecuencias por la experiencia en sí misma y por lo que ocurre alrededor), pues ellos se "alimentan" de toda esta negatividad. Por lo tanto, nos vuelven a tentar de mil y una forma hasta que volvemos a caer en la tentación. Ya dijo San Pablo: "el espíritu está pronto, mas la carne es débil".

Por nuestra parte, cada vez que no corregimos una carencia, defecto o vicio, se volverá a presentar de forma inexorable y cada vez más agravado hasta que reunamos la suficiente fuerza de voluntad para hacer frente a la tentación y podamos superar la prueba, con lo cual quedaremos inmunes a este defecto. Por lo tanto, estas batallas de lo bueno y lo malo son generadoras de conciencia, gracias a las difíciles experiencias que desarrollan

Editorial Creación

el conocimiento y la sabiduría. Cuando se presenta una duda en el camino sobre cómo actuar, aflora una intuición para tomar el sendero correcto (ver 6º chakra, en el capítulo 9).

Es sumamente importante reconocer internamente cual es nuestro ser real, pues este ser real... es divino. El ser divino que llevamos dentro es inimaginablemente grande, luminoso, hermoso (al final de la película "El gurú", el protagonista le dice a un amigo: "tu bueno es mejor, tu mejor es divino"). Debemos reconocer esto y reconoceremos lo que somos. Si así fuera, todavía serían pequeños vislumbres de lo que es nuestro ser real en su totalidad. Para desarrollar el conocimiento del auténtico yo, conviene meditar y también pensar o repetir constantemente, aun sin saber qué significa

YO SOY

a lo que podemos añadir: un ser de luz, un ser divino, una chispa divina, mágico, maravilloso, extraordinario, perfecto, etc.

Editorial Creación

Capítulo 2

ESTRUCTURA:
cómo estamos formados

Editorial Creación

1.— CUERPO FÍSICO

Es el más antiguo que ha aparecido en la etapa evolutiva y lo tienen los seres humanos, animales, plantas y minerales. Está formado por sólidos, líquidos, gases y éteres.

Como organismo físico-químico está sujeto a las leyes físicas y *no tiene vida ni percepción por sí mismo*. De hecho, cuando llega el momento de la muerte y lo abandona el espíritu, se desintegra, volviendo cada partícula a su origen natural, con la materia a la que pertenece.

En el cuerpo físico incide directamente lo que procede del espíritu, es decir, cuando nos llevamos una impresión fuerte porque ha ocurrido algo exterior que nos afecta directamente, influye en el físico de modo que, si lo hemos procesado de forma positiva, el cuerpo esta ágil y radiante; sin embargo, si el proceso ha sido negativo, el cuerpo lo acusa con pesadez y cansancio; si se prolonga en el tiempo es cuando se produce la enfermedad.

El ser humano está formado por distintos "cuerpos" correspondiendo a distintas vibraciones: el cuerpo físico es el que tiene la vibración más densa por lo que se puede tocar, ver, no lo

puede atravesar otro cuerpo físico. Conforme vamos pasando a otros cuerpos (vital, emocional, mental y espiritual) la materia va siendo más sutil y la van captando cada vez menos los sentidos físicos.

Todos los cuerpos están interpenetrados entre sí y, a su vez, cuanto más sutil es el cuerpo, mayor es el tamaño. Un ejemplo muy claro es una esponja cuando la mojamos en agua: el agua interpenetra la esponja; también, en el bloque de hielo encontramos el agua en su fase sólida, líquida y gaseosa.

El cuerpo físico sirve de vehículo para la vida en La Tierra, de modo que, al nacer se nos está dando la oportunidad de adquirir experiencias valiosísimas que, de no ser por el cuerpo físico, jamás las tendríamos. Los estudiosos de ocultismo han investigado que hay muchos espíritus deseando venir a este mundo y no pueden, debido a la falta de nacimientos.

Deberíamos meditar sobre este tema y valorar más la vida en el plano físico ya que tenemos una oportunidad única y no tan fácil de conseguir pues, solamente el momento así como el lugar de nacimiento son situaciones estudiadas por seres superiores de una inteligencia infinita, los cuales desarrollan una gran y compleja obra de ingeniería kármica, perfecta para ajustar una serie de coordenadas tan precisas y que son, en sí mismas, dignas de la mayor admiración; de tal forma que nacemos en un determinado momento, en una determinada familia y una determina época, así como el lugar, de acuerdo a la necesidad que tengamos de aprender una serie de enseñanzas. Es una grandiosa obra de sincronicidad y perfección absolutas. Es un acuerdo al que llegamos con estos seres elevados, conocidos como Señores del Destino; este pacto se realiza antes de nacer y se basa en la ley del karma o de causa y efecto: según lo que hagamos, eso nos encontraremos; dice San Pablo: "no os engañéis, Dios no puede ser burlado, pues todo lo que el hom-

Editorial Creación

bre sembrare, eso también segará".

Antes de nacer, pactamos con estos Seres una forma de vida conforme a lo que deseamos experimentar y a las cuentas pendientes, de anteriores vidas, que queremos saldar; pudiera ser que nos hagamos los remolones y no nos queramos cargar de experiencias a fin de cancelar dichas deudas, aun teniendo posibilidades de sobra, por lo que nos pueden forzar a adquirir mayores responsabilidades. Esto explica el que haya personas en esta vida que se quejan por tener excesivos compromisos que resolver, suelen ser de un perfil con tendencia a "dejarlo para mañana"; de hecho, una deuda adquirida viene por no haber realizado lo correcto en un momento dado, haberlo realizado mal o simplemente por dejar pasar la ocasión y evadirse del problema, ya que no se resuelve sino que queda emplazado para una posterior ocasión en que la situación se repite y "con intereses". Se puede volver a evitar unas cuantas veces más pero llega un momento en que se presenta de tal manera —y cada vez de peor forma, más agravado— que no queda otra opción que hacerle frente, costando mucho más esfuerzo.

Como antes de nacer vivimos en un lugar paradisíaco y en un estado ideal, nos animamos y solicitamos ¡más trabajo! Es decir, como vivimos una situación muy despreocupada y con mucha fuerza no nos importa cargar con más karma para la nueva vida con el fin de ir liquidando la cuenta pendiente, aunque siempre nos guían los Señores del Karma de forma que nunca nos dejan excedernos en nuestras responsabilidades más allá de nuestra capacidad.

Pero, al llegar aquí, con tanta traba, impedimentos y limitaciones nos decimos aquello de "¡yo no puedo con esto!", pero no es cierto porque siempre, siempre tenemos muchas más fuerzas de la que nos imaginamos, por muy dura que sea la experiencia; de hecho, con el tiempo, pensamos que no fue para

Editorial Creación

tanto. Hay una expresión popular muy representativa: ¡qué Dios no me dé todo lo que pueda soportar! Por ello es muy importante permanecer ante los problemas de una manera más aislada y con más objetividad.

Hay otro tema muy importante que se suele escapar, pues tendemos a creer que Dios es un señor anciano con una gran barba blanca y que está fuera o "arriba", pero, si se nos dice que El Padre Eterno es energía y que está "en todas las cosas"... a partir de este razonamiento se deduce que todo el mundo físico, incluido nuestro cuerpo, forma parte del Creador o, dicho de otro modo, es la energía universal la que está animando toda la materia: desde la más pequeña brizna de hierba, partiendo de cualquier piedrecilla, hasta llegar al hombre, lo cual es un punto de vista bastante diferente al que tenemos normalmente y tiene que ver con esa frase tan repetida: el cuerpo es el templo del espíritu, es la morada donde vive el Ser divino. Como dijo San Pablo en una expresión maravillosa y muy gráfica: "En Dios vivimos, nos movemos y somos".

Esto nos induce a pensar cómo cuidamos nuestro cuerpo y cómo deberíamos tratarlo, con el mejor de los mimos, pensando que es un vehículo con fecha de caducidad y, según como lo cuidemos, durará más o menos

Al preguntar un alumno en qué proporción se debe cuidar el cuerpo con relación al espíritu, el maestro, O. M. Aïvanhov contestó que la proporción adecuada es de cuatro partes a una. O sea, dividiendo el tiempo en cuatro partes, tres se emplean en cuidar el espíritu y una al cuerpo.

Normalmente, nos basamos en el mundo material como si fuese lo más sólido y definitivo que hay. Sin embargo, en Oriente se le llama "el mundo de maya" o el mundo de la ilusión, o de la tela de araña que nos atrapa hasta paralizarnos y nos impide dirigirnos hacia otras metas más sutiles. Significa que el mundo

Editorial Creación

físico o material es ilusorio a la vez que cambiante en contraposición al espíritu que es eterno e inmutable.

Por muy material y sólido que nos parezca, este mundo es el envoltorio o la superficie de otro más profundo y duradero, solamente se necesita traspasar esa barrera, que en el argot esotérico se la representa por un velo. Por ejemplo, si un buen día nos levantamos y sin saber por qué motivo, todo se vuelve del revés, no entendemos nada, pero permanecemos templados, sin perder la entereza ni la confianza, con paciencia, podemos observar que, más tarde, las aguas vuelven a su cauce y lo que, aparentemente, era un caos, así como vino se fue "la tormenta". Puede ser tema de un día o de una época, lo cierto es que, a veces, la vida pega fuerte, pero si meditamos sobre ello podemos constatar que no dejan de ser simples anécdotas y, cuando ha pasado el tiempo, la mayoría de ellas ni siquiera las recordamos.

Si desarrollamos unos firmes valores y creencias en algo superior, va a ser esto lo que nos va a ayudar en los momentos de zozobra, por ser lo verdaderamente estable y duradero. Como dijo Cristo: "¿de que os sirve ganar el mundo si perdéis vuestra alma?"

2.— CUERPO VITAL o etérico. Es el segundo cuerpo en antigüedad, después del físico y lo tienen las plantas, animales y seres humanos. Da vitalidad al físico, manteniéndolo vivo y en buen estado de salud. También lo restaura, durante el sueño, cuando está cansado o enfermo.

Está formado de pura energía que procede de la "Vida Universal" (los hindúes la denominan "prana"), del Sol, del aire, de los alimentos, la naturaleza, el sueño y de los cuerpos más elevados: del cuerpo emocional y éste a su vez del mental, el cual recibe la energía del Yo Superior, el Ser Divino.

Editorial Creación

Complementa e impregna al cuerpo físico y sobresale de éste algunos centímetros. Al estar formado de pura energía, las personas que poseen clarividencia ven el cuerpo vital formado por puntitos brillantes y siete centros de energía que giran, conocidos como chakras (ver cap. chakras).

A este conjunto de colores es lo que se llama aura, la cual es un campo electromagnético que rodea al cuerpo físico. Según es el carácter de la persona y su evolución, si ha trabajado sentimientos más elevados o más groseros o dependiendo de su salud así son los colores de su aura que pueden ser desde muy bellos y brillantes hasta colores oscuros, pardos y con formas poco armónicas; si la persona es de bajas vibraciones, estos colores pueden llegar a ser repulsivos.

Los clarividentes, a través del aura, pueden apreciar, exactamente, cómo es la persona y qué enfermedad padece según los colores que ven, por ser estos la manifestación exacta de sus emociones, tanto las positivas como las negativas. Como de la alteración de las emociones surge la enfermedad, a través del aura se puede localizar donde se encuentra el mal y sanarlo o aliviarlo.

El aura recoge la información de nuestra evolución. Para evolucionar más rápido se aconseja reforzar una serie de actitudes a través de la repetición como son la devoción, la observación y el discernimiento, estos ejercicios son imprescindibles para el desarrollo o sensibilización del cuerpo vital. Con ello se consigue ser más "brillante" y se puede participar en los mundos ocultos, aunque esta cualidad llega en un momento determinado y no conviene forzarla de ninguna otra forma.

Hay personas que se autoproclaman "maestros" y que "enseñan" a despertar las facultades paranormales por medio de métodos incorrectos; más nos vale huir de ellos porque, o bien es un engaño —sería lo mejor que sucediera— o bien nos pue-

Editorial Creación

den crear problemas terribles e irreversibles como pueda ser una locura.

Otro ejercicio fundamental para este desarrollo es la retrospección, que es el equivalente a lo que la iglesia católica aconseja para cuando nos vamos a dormir. Consiste en hacer un repaso de todas las acciones del día comenzando por el final, desde el momento en que nos acostamos, retrocediendo hasta el momento en que nos hemos levantado. Viviendo cada situación del día en pensamiento, palabra y acción, se realiza un acto de contrición en cada situación en la cual nuestro comportamiento no ha sido el adecuado; si ha sido digno de elogio, se vive con alegría y satisfacción. Para realizar el ejercicio con pleno éxito se requiere practicar una relajación para lograr un equilibrio entre el cuerpo físico, el vital, las emociones y la mente; así se puede comenzar el repaso con la mejor concentración, con la mayor sinceridad, con una gran dosis de objetividad y mucha humildad.

Estos actos de concienciación nos aportan muchos beneficios: al realizarlos en lo profundo de nuestro ser y en silencio se nos queda grabada la experiencia de forma indeleble, con esto logramos que nuestra aura brille más ya que, al tomar conciencia se elimina lo negativo y refuerza lo positivo, consiguiendo un mayor avance en nuestro camino evolutivo. Pero el aspecto más importante es que, al realizar este ejercicio todos los días, vamos purgando los fallos y errores. Si es con auténtico arrepentimiento, estos desaparecen, evitando el paso por las regiones del Mundo del Deseo, conocido como purgatorio, en parte o definitivamente, con el consiguiente ahorro de tiempo. Si lo que repasamos es una buena acción y la vivimos con intensidad también estamos ahorrando ese tiempo en el Cielo para cuando lleguemos a él. Esto es muy beneficioso ya que, al no tener que emplear tiempo en disfrutar de nuestras buenas obras se

Editorial Creación

emplea en trabajos mucho más elevados y hermosos, lo cual favorecería el avance de nuestra evolución y nuestra sabiduría a pasos agigantados.

Otra característica del cuerpo vital es el magnetismo, posee una carga electromagnética de forma que, cuando hacemos una ofrenda al Altísimo, en ese momento estamos inundando de energía y gracia divina el objeto, persona o lugar que estamos ofreciendo al Padre Eterno. O cuando en una ceremonia se da la bendición, el objeto queda magnetizado; por ejemplo, los anillos de una boda, o el agua bendita. Esto también ocurre en lugares de peregrinación donde se produjo algún hecho milagroso y día a día se refuerza esa energía con las oraciones de los fieles. Por ello, se aconseja, siempre que se pueda, bendecir todas las cosas, personas, lugares que están a nuestro alcance, tanto de forma física como mental, ya que, al realizar esta ofrenda la estamos inundando de energía divina.

En esto se basa la curación por imposición de manos: cuando un sanador se concentra o pone la mano en la zona enferma (básicamente ha enfermado por una concentración de energía negativa), está canalizando la energía divina hacia el órgano enfermo, produciéndose la mejora o la curación.

Pero llega un momento en que el cuerpo vital llega a su fin, cuando el espíritu abandona el cuerpo físico, y sobreviene la muerte de éste. Según experimentos realizados, se ha observado que en ese instante el cuerpo pierde peso —exactamente 21 gramos— y esto es debido a que el cuerpo vital, aunque es muy sutil, está formado de éter, el cual pertenece al mundo material, por lo que tiene un peso específico.

Detectamos el cuerpo vital cuando, por el motivo que sea, se ha dormido un brazo o una pierna por una mala postura; esto ocurre porque al cortarse la circulación también se corta la energía y el miembro etérico sale del físico, quedándose éste

Editorial Creación

como sin vida; cuando reacciona más tarde "despertándose", notamos como unos pinchacitos: ocurre cuando se incorpora el etérico en el físico. Ocurre, también, cuando una persona se desmaya por un susto o una impresión y al despertar, decimos: "ya vuelve en sí".

En el cuerpo vital se refleja la memoria universal ubicada en los planos mentales superiores: al reflejar una parte de la memoria de todos los tiempos, conocida por Registro Akásico o Memoria de La Naturaleza, los videntes poco instruidos, al consultar en esta región, pueden obtener respuestas equivocadas; sin embargo, los clarividentes muy evolucionados sí acceden a las altas regiones donde se hallan estos registros, obteniendo conocimientos auténticos. Estos verdaderos clarividentes se dan poco a conocer. Por lo tanto, es conveniente tener mucha precaución al hacer alguna consulta de adivinación porque nos pueden inducir a errores muy graves si la persona no posee un gran desarrollo interior.

Los científicos no encuentran el lugar en el cerebro donde localizar la memoria, ya que se ubica en el cerebro etérico (la contraparte del físico). Esto se observa en experiencias donde los pacientes con el cerebro en estado de encefalograma plano —coma— o durante las operaciones con anestesia general, relatan lo que les estaba ocurriendo, con todo lujo de detalles, porque efectivamente el cerebro físico está dormido pero el etérico o vital funciona perfectamente con todos los sentidos activos. Es la típica imagen, cuando hay un accidente grave y la persona que se ha llevado el golpe cuenta que veía toda la escena "desde arriba", como flotando, por encima del accidente.

Hoy día mucha gente se queja por la falta de memoria; se debe a que vivimos una vida muy volcada hacia fuera, hacia el mundo material y, como la memoria se halla en el cerebro etérico que, aún siendo físico, es de naturaleza más sutil, al vivir

Editorial Creación

una vida más densa, no alcanza la vibración más etérea pareciendo que el pasado está como cubierto de una densidad la cual no permite acceder al recuerdo. Convendría en tales casos hacer más trabajos de introspección, de meditación o relajación, con lo cual volvemos a abrir los canales que nos conducen a una buena memoria y a muchas más posibilidades.

La memoria de una experiencia se guarda, bien porque ha sido muy impactante o bien por medio de la repetición, imprescindible para el cuerpo vital, la cual crea un hábito. Por ejemplo, cuando estudiamos, repetimos varias veces lo que hemos de aprender para memorizarlo y de esta manera, con el tiempo, además de aprender más rápido, adquirimos el hábito de estudiar, haciéndose más ameno. O sea, el hecho de la repetición es mecánico, de forma que, cuando queremos adquirir un hábito nuevo, hemos de hacer un trabajo de repetición, siendo constantes, y podremos observar con el tiempo como se hace realidad casi sin proponérnoslo.

Así se puede entender la importancia que tiene el rezar una oración o recitar un mantra, aunque lo ideal sería hacerlo con plena conciencia, si no se hiciese así y fuera de forma monótona, repetidamente, está siendo de utilidad, pues esa energía positiva se está grabando en el vital y porque evitamos tener otros pensamientos o sentimientos que pudieran ser más inferiores.

El sistema nervioso, aunque es físico, pertenece al cuerpo vital por lo que el nerviosismo principalmente se debe a una falta de energía y bien puede ser por motivos kármicos, es decir que, en otras vidas, no se cuidó el cuerpo en buenas condiciones y en ésta sufrimos las consecuencias o bien tenemos un descuido en cuestión de respiración principalmente, alimentación, ejercicio, vida sana, etc... que ya indicaremos más adelante.

El cuerpo vital nace cuando el cuerpo físico tiene siete años

Editorial Creación

de vida. Este hecho marca una diferencia en esa edad: es cuando se empieza a tener memoria y conciencia como un ser individual, cuando el niño empieza a decir frases que empiezan por "yo" en lugar de "nosotros" como hacía anteriormente; se comienzan a marcar las tendencias, virtudes y defectos; es en este momento cuando se da el terreno apropiado para mejorar las virtudes y reducir o anular los defectos. Es muy importante en esta edad la repetición constante al niño de los mejores valores y virtudes, ya que a través de la repetición se forman los nuevos hábitos, también aprende en el ejemplo que recibe, ya que son todo "ojos y oídos".

Es en este cuerpo donde se forma el alma, al ir mejorando las virtudes; esto se consigue desarrollando la voluntad y con la repetición pero, sobre todo a través de trabajos y servicios desinteresados con amor y altruismo, ya que, aunque el vital está cerca del físico también está conectado con el espíritu y recibe su influencia, como veremos más adelante. Según pasa el tiempo y la persona va adquiriendo más riqueza en cuanto a mejores obras y virtudes, más va aumentando el vital su luminosidad, brillo y grandeza, además de que tal desarrollo nos lleva a ser más conscientes durante el sueño, es decir, se tienen sueños más claros y reales. Este tipo de sueños son experiencias de nuestro espíritu —nuestro ser real— que sale mientras el cuerpo físico duerme y que, normalmente, al despertarnos, no recordamos. Avanzando en la evolución se recuerda todo lo que vivimos en los mundos ocultos incluso podríamos movernos por ellos con plena conciencia y libertad, pero esto llega a su debido tiempo y no se aconseja en absoluto acelerar este momento.

La luminosidad que desarrolla el aura en personas elevadas puede alcanzar varios metros e incluso kilómetros. Nos dicen los maestros que el aura de Jesucristo abarca La Tierra y los confines del Universo, de forma que, con su magnetismo nos está

Editorial Creación

cubriendo a todos. Este brillo singular lo podemos ver en los cuadros de determinados artistas, cuando pintan a los santos o seres divinos con una aureola luminosa alrededor de la cabeza.

Quisiera hacer una mención especial hacia el tema del suicidio y ya que está de actualidad "el derecho" a morir, arrastrando una gran fuerza social. Es un tema delicadísimo y quisiera tratarlo con el mejor de los sentimientos y total respeto pero exponiendo algo que es mucho más profundo y delicado de lo que nos pensamos, investigado por personas que nos anteceden y por maestros reconocidos y coincide con lo que exponen, incluso, distintas religiones.

No somos dueños de nuestra vida. La vida, como hemos visto anteriormente y veremos a lo largo del libro, es un bien que se nos concede o, incluso, se nos presta, para sacar un provecho y adquirir un conocimiento. Por lo tanto, no somos sus dueños, en todo caso disponemos de este tiempo que vivimos en la Tierra y del cual tendremos que dar cuentas al final de lo que hemos hecho o no.

Ahora bien, tenemos libre albedrío, pudiendo escoger en todo momento las decisiones que tomamos. Llegados a un punto en la vida, la cual se torna dura, insuperable, insoportable, podemos decidir que no deseamos seguir viviendo, pensando en la mejor solución.

Pero, ¿qué nos espera luego? Si se da el paso, muere el cuerpo físico junto con el vital... pero sigue viviendo todo lo demás: el cuerpo de deseos, el cuerpo mental y el espíritu, que es eterno. Llevamos internamente un reloj biológico el cual tiene grabado el tiempo de existencia en este plano y no se detiene, pase lo que pase, hasta que no llega la hora que le corresponde, por naturaleza, para terminar el ciclo vital.

Por este motivo, nos encontramos que estamos como antes "de morir" pero sin cuerpo físico: ¡tenemos todas las necesida-

Editorial Creación

des físicas pero no las podemos satisfacer! Principalmente hay una gran sensación de hambre y no digamos nada si la persona fumaba o era adicto a algo (comida, tabaco, televisión, drogas duras, etc...), estas sensaciones son las mismas pero, además están muy amplificadas, ya que al no estar sujeto al físico que, por su densidad, enfría bastante las sensaciones, estas se intensifican, multiplicándose: está en un plano físico pero sin poder realizar nada a falta del cuerpo con que trabajar en este plano. Aunque está entre nosotros, tampoco se le ve, por lo que está viviendo todo lo que pasa a su alrededor, o lo que dejó atrás y no puede compartir ni manifestar nada de lo que le ocurre, además de ver sufrir a su familia por lo que ha generado con su acto y sin poder comunicarse con ella.

Llegada la hora de la muerte real, entonces ya continúa el proceso normal que es, como ya sabemos, el repaso de toda la vida y dar cuentas de nuestros actos. Como uno de los grandes errores es hacer mal uso o llevar a la muerte al cuerpo físico por voluntad propia, habrá de pasar por penurias insufribles para purgar este hecho. Hay una película muy interesante que expone todo este mundo con mucha exactitud, se titula "más allá de los sueños".

Dar este paso indica que no se conocen, en amplitud, las leyes cósmicas: aunque se haya avanzado mucho en alguna materia o en varios aspectos, con este acto se retrocede en la evolución y sería como volver a empezar desde cero; es como si estuviésemos en estudios superiores y se malogra todo lo avanzado, volviendo a parvulitos. Mas, cuando se vuelve a nacer y, como hemos de extraer la enseñanza que nos aporta el problema causante de esta situación, ¡hay que volver a pasar por la misma experiencia que condujo al suicidio! Además se nacería con la mella que produjo el daño de lo que se usó para este hecho; por ejemplo, si una persona se suicida con barbitúricos,

Editorial Creación

en la próxima vida nace con problemas en el estómago y en la cabeza que es donde actuaron las pastillas. Y, por añadidura, hay que resarcir o compensar a todos los que se ha hecho daño, máxime si es un personaje público, pues la repercusión es mucho más importante.

En fin, que invito al lector a indagar más sobre el tema ya que es muy complejo, muy amplio y digno de tenerlo en cuenta dada la importancia que tiene.

3.— CUERPO EMOCIONAL

Al conjunto de emociones se le denomina cuerpo de emociones o cuerpo emocional ya que forman una estructura bien definida, bien concreta y bien amplia, bastante difícil de dominar, por cierto. En algunos círculos se le conoce por cuerpo astral o cuerpo de deseos.

Al contrario de lo que ocurre en el cuerpo vital, que está influido directamente por el físico, en el cuerpo de deseos puede ser incluso lo contrario, pues al expresar nuestros sentimientos, éstos pueden ser distintos de la forma física que tengamos; es decir, si una persona es bella físicamente, internamente o a nivel emocional puede ser bastante fea (por los colores que emite, los cuales pueden llegar a ser repulsivos) y, sin embargo, una persona puede ser fea en el físico y ser una bella alma a nivel astral. Por lo tanto, no conviene juzgar a nadie por su aspecto o por lo que aparenta ya que podemos estar cometiendo un grave error y una gran injusticia.

Al estar formado de materia emocional, ésta se muestra muy cambiante, componiendo un gran colorido y multitud de mezclas, las cuales canalizan la impresión que recibe el cuerpo vital del exterior a través de los chakras, revistiendo esa impresión de materia emocional o de deseos para luego enviarla al mental.

El cuerpo astral (o los colores que lo forman) tiene muchísima

Editorial Creación

movilidad; a cada impulso o cambio de sentimiento corresponde un cambio de colorido con lo cual la mezcla puede ser infinita y muy cambiante; por lo tanto, se requiere una disciplina muy férrea para dominarlos desde la mente.

Aunque el cuerpo astral está formado por un abanico de colores, la manifestación que pueden ver algunas personas es muy pálida, pues solo se aprecia una luz blanquecina semejante a la que queda cuando apagamos un fluorescente. También es la luz blanquecina de la que hablan algunas personas cuando ven un fantasma; esto ocurre porque al morir, en lugar de ir a donde le corresponde, el cuerpo astral se queda apegado a este plano por algún motivo material —la atracción que ejerce la materia es muy poderosa—, o por añoranza de un ser querido, etc.* El cuerpo astral es el tercero en antigüedad y también el tercero en nacer, lo que sucede a los 14 años; solamente con este dato ya se entiende qué ocurre en esa época tan difícil de la adolescencia en que todo es un mundo de emociones y deseos desbordados, cuando parece que somos alguien pero sin las riendas del cuerpo mental que nace más tarde, a los 21 años. Lo ideal en esta etapa es potenciar los valores aprendidos desde los 7 años y practicar la meditación, la oración, todo lo relacionado con actividades lúdicas positivas y enriquecedoras ya que, de esta manera, se potencian las cualidades positivas en detrimento de las negativas. Aun así cuesta mucho, ya que llaman a este cuerpo "el gran tentador", pues nos está induciendo constantemente a vivir emociones fuertes sin distinguir si son beneficiosas o perjudiciales; un clima de aburrimiento, es un campo abonado para el cuerpo astral, pues para ocupar el tiempo, busca ocios nada aconsejables.

Cuando se presenta una prueba difícil, el cuerpo astral suele

*Una referencia muy buena es la película "Ghost, más allá del amor", la cual está basada en hechos reales.

Editorial Creación

reaccionar de dos maneras: o rechazando la experiencia o dejándose hundir en la depresión; la solución está en elevar la vibración, no dejarse llevar por las emociones, utilizar el raciocinio y encajar el tema de frente. De esta forma estamos dando un salto regenerador, asumimos nuestra responsabilidad haciendo frente a los conflictos, aumentamos nuestra capacidad para adquirir experiencias y... nos relajamos, ya que, a la larga, cuesta mucho menos esfuerzo hacer frente a un conflicto que estar huyendo de él. Las pruebas, conflictos o problemas, llevan en su germen la solución, la cual produce un cambio a mejor, por lo tanto, se presentan en la vida como ocasiones para evolucionar, pero si los rechazamos o nos queremos evadir, nos estamos bloqueando y no avanzamos.

Sin embargo, si aceptamos la situación, estamos cumpliendo con el orden cósmico, ya que los problemas se presentan por motivos bien determinados y definidos; si superamos la prueba de forma constructiva, reforzamos ese punto débil. Si, además, invitamos a los seres elevados o al Padre Celestial a ocupar nuestros cuerpos o les pedimos ayuda para solucionar los problemas que tenemos, entonces podremos descubrir el origen de los milagros.

Esta actitud lleva a superar defectos los cuales, una vez resueltos, ya no volvemos a sufrir ninguna tentación con respecto a este defecto. Además de que estamos proyectando una vida futura mucho mejor, nuestra aura se hace más brillante, irradiando a los demás esa energía positiva. Estamos siendo ejemplo y, con el brillo que emitimos, estamos llamando la atención de los seres superiores, para los que será más fácil ayudarnos en el camino de la vida.

El cuerpo de deseos forma parte de los humanos y animales. Se sitúa entre el vital y el mental, de forma que capta las impresiones exteriores que ha recogido el vital, las envuelve en emo-

Editorial Creación

ciones y las envía al mental para que las procese, y si éste reacciona bien o mal, así da la respuesta a la impresión recibida. Está gobernado, principalmente, por deseos, emociones, anhelos, pasiones y sentimientos; lo forma materia emocional que dura más o menos tiempo de acuerdo con la intensidad del deseo, aspiración o sentimiento que encierran, de forma que, cuanto más nos dejemos llevar por sentimientos tanto bajos como elevados, éstos, pueden adquirir una fuerza difícil de disolverse.

Hay una anécdota muy ilustrativa al respecto: le dice, lamentándose, una persona a su gurú: "¡Ay maestro, que desdichado y débil soy que no puedo dejar de fumar!" A lo que el maestro le contesta: "no, no, estás confundido, es todo lo contrario, ¡eres muy fuerte! ¡mira si eres fuerte que has creado el vicio de fumar y ahora él te puede! Solamente es cuestión de emplear el mismo tiempo y la misma energía pero en dirección contraria y verás como vences ese defecto".

Al igual que el cuerpo físico, el de deseos se rige por leyes concretas: no existe espacio ni tiempo, todo se realiza en el tiempo de un deseo: si una madre se encuentra separada de su hijo a una gran distancia, en el exacto momento en que tenga un recuerdo amoroso hacia el hijo, éste lo recibe en el acto.

En el mundo astral es donde viviremos cuando hayamos trascendido el mundo físico; de momento, en los tiempos actuales encontramos vislumbres de esa nueva vida en la era de la informática, concretamente en Internet y la telefonía móvil que, en el tiempo de un deseo, se puede enviar una información a la vuelta del mundo. Estos avances científicos marcan el comienzo de la era de Acuario, donde todo se "globaliza".

El mundo del deseo se basa en la ley de atracción-repulsión, de forma que, según los sentimientos creados, la persona atrae o repele emociones afines y éstas, a su vez, atraerán otras de

Editorial Creación

similares características, tanto de nosotros mismos como de personas o situaciones que nos rodean; por ejemplo, una persona que desarrolla sentimientos de bondad, además de resultarle más fácil que le broten nuevos sentimientos bondadosos atraerá a personas y situaciones que vibran en este sentido y a la vez repele todas las emociones en sentido contrario por lo que le sirve de barrera a lo negativo, de forma que, si se consiguiera pasar todo el tiempo generando emociones elevadas y puras, los sentimientos inferiores se extinguirían poco a poco, por inanición, como una vela a la que le falta oxígeno.

Hay personas o corrientes filosóficas que mantienen la teoría de "matar al deseo", es decir, cuando aparece un deseo innoble, se lucha hasta su desaparición. Esto es contraproducente ya que, de conseguirlo, se necesitaría una batalla campal para ello y, por otro lado, al enfrentarse al deseo en cuestión, éste se crece de forma descomunal.

Cuantas veces hemos querido, por ejemplo, empezar una dieta y entonces, aparece gente que nos regala bombones, nos invitan a buenas comilonas, etc... lo ideal sería sortearles de la mejor manera y seguir insistiendo: aunque alguna vez decaiga el ánimo y piquemos el anzuelo, no importa, luego volvemos a remontar con más fuerza y así, poco a poco, llegará un momento en que lo conseguiremos, pues en el embrión del fracaso se encuentra la fuerza de voluntad que nos impulsará para continuar y conseguir nuestra meta.

Si dejamos "este barco" a la deriva y alimentamos sentimientos de pesimismo, odio, critiqueo, muchas veces sin darnos cuenta, escuchando o viendo programas, mal llamados "del corazón", o participando en conversaciones donde todo ronda en torno a sacar lo peor de cada cosa o persona; o cuando ocurre algún contratiempo, en lugar de guardar templanza sacamos todas las furias de paseo o si vemos alguna desgracia nos iden-

Editorial Creación

tificamos más con la venganza y el odio, si enfocamos la atención en lo perverso, bajo, negativo, los defectos o tendencias bajas se harán fuertes, llegando el día en que no nos podremos deshacer fácilmente de tales sentimientos, ya que parece como si estos dispusieran de vida propia, ajena a nosotros (como cuando decimos, siguiendo con el ejemplo de la comida: "lo poco que me ha costado coger kilos y lo que me está costando el perderlos); se parece a los créditos que nos conceden los bancos: los dan muy fácilmente —casi nos animan— pero ¡cuánto cuesta liquidarlos!

Sin embargo, si cultivamos sentimientos de fraternidad, amor, servicio a los demás (se dice que el tiempo no empleado en servir a los demás es tiempo perdido), esta faceta se hará más fuerte y elevada para más tarde reforzar nuestro carácter, nuestra voluntad y generar un excelente destino.

¡Hasta qué punto pueden ser importantes los sentimientos que creamos!

4.- CUERPO MENTAL

Siguiendo en evolución está la mente. Forma parte de los humanos y los animales tienen vestigios, principalmente los domésticos.

A todo el campo mental de cada persona se le denomina cuerpo mental y es el de más reciente aparición, por lo que es imperfecto y sin forma; nace a los 21 años de vida y es cuando se considera a la persona como "mayor de edad" o adulta. Actualmente se ha adelantado la mayoría de edad a los 18 años pero por muy grande y desarrollada que sea la persona, no posee en plenitud el raciocinio, con lo que esto significa a la hora de tomar una decisión, dejándose llevar por impulsos de deseos, los cuales muchas veces son utilizados tanto por los estamentos públicos como publicitarios para intereses y benefi-

Editorial Creación

cios particulares, ya que estos chicos-hombres, tan influenciables y abiertos a tantas posibilidades difíciles de diferenciar en su elección, aunque creen ser dueños de sus actos, son tremendamente vulnerables a las modas, a sus colegas, la publicidad, etc... aun pasando la mayoría de edad cuesta bastante manejar situaciones de forma racional.

El clarividente ve el cuerpo mental, en personas menos desarrolladas intelectualmente, en forma de nube alrededor de la cabeza; conforme avanza la humanidad, el cuerpo mental va aumentando su tamaño hasta ser similar a la proporción que tiene el cuerpo de deseos. Al contrario de lo que ocurre en el cuerpo de deseos donde son múltiples colores y muy vivos, los colores que el cuerpo mental emite son hermosas tonalidades claras y en tonos pastel, muy suaves, ya que está más cerca del ser divino y alejado del mundo material.

Buceándo en las enseñanzas esotéricas, desde los orígenes de la civilización hasta nuestros días, el hombre gira en torno a un punto central que está en la zona del ombligo, conocido en las culturas orientales como "hara" o "tan tien", por dicho motivo el feto se desarrolla en el vientre materno, en torno a este punto, con la postura característica que conocemos. En el futuro se transformará, situándose en un punto central en el cerebro, de forma que los futuros fetos se gestarán completamente estirados "hacia fuera" y girando en torno de la cabeza, siendo ésta el punto central dentro del circulo que forma el cuerpo, algo similar a cuando se da una voltereta hacia atrás. De tal forma que la mente pasará a ser el centro energético del hombre.

El cuerpo mental se relaciona con el cuerpo de deseos por la parte inferior y con el espíritu por la parte superior de forma que, si permanece relajado y en calma o en estado elevado de oración o meditación, desciende el mundo del espíritu hacia la

Editorial Creación

materia: nos guía sobre lo que hemos de hacer, por donde nos debemos orientar o como resolver un problema peliagudo. Hoy día, permanecemos bastante sordos a esta influencia superior dejándonos llevar por el mundanal ruido, por lo que cometemos errores continuamente y esto nos obliga a repetir las experiencias solamente por no detenernos a meditar y escuchar qué nos dice esa voz sabia interior.

Cuando el cuerpo mental percibe algo desagradable del exterior, una mala noticia, un susto, un ambiente fuertemente negativo, etc... se contrae, pudiendo llegar a cerrarse, cortándose el canal por donde pasa la influencia del Ego, ser divino o el Yo, dando lugar a complicaciones severas, cerrándose la fuente, el manantial de energía que nos da la vida. Por lo tanto, cuando ocurre algún revés, es muy importante guardar la calma y derivar los pensamientos, por medio de la voluntad, al dominio de la mente para poder manejar la situación y encontrar un equilibrio interno. Como dicen los hindúes, el mundo material es el mundo de "maya": ilusorio, pasajero e inestable; también es el que nos tambalea, pudiendo llegar a tumbarnos. Sabiendo esto, es urgente reforzar nuestro ser interno para crear una fortaleza inmutable ante los desafíos de la vida, porque, si falla el epicentro, todo se viene abajo, solamente es cuestión de fuerza de voluntad, persistencia y discernimiento para distinguir cada paso que hemos de tomar.

Para contraponer estas situaciones y para mejorar, la mente se expande, está más receptiva a la influencia del Ser Superior mediante la meditación, la oración fervorosa, la realización de algún arte o la concentración.

La característica principal de la mente es hacer de foco o lente, es decir, focaliza o capta los designios del Yo espiritual pasando a través de ella hacia los demás cuerpos, hasta llegar al físico, plasmándolo en el mundo material. También lleva el

Editorial Creación

camino inverso, es decir, todas las experiencias materiales pasan a través de la mente para que el espíritu (el Yo) las integre en su bagaje.

Al nacer, traemos una misión o trabajo especial a realizar, pero, transcurriendo el tiempo, y como la materia atrae mucho hacia sí, nos alejamos del motivo prioritario, nos alejamos de lo que realmente traemos como labor principal. Pero cuando volvemos hacia el interior y oramos o meditamos, volvemos a llevar las riendas de nuestro destino, pues la mente, además de aplicar el raciocinio, está cualificada para la meditación, la intuición, es decir, la conexión con lo superior; en ese momento es el ser espiritual, nuestra verdadera esencia, el que guía para que realicemos nuestra misión; también nos insufla las famosas "ideas brillantes" que tenemos de vez en cuando, ya que, a través de la mente conectamos con la región de los arquetipos y del espíritu creador, donde se haya la potencialidad pura de donde emana todo lo creado.

Otra peculiaridad de la mente es que tiene la facultad de escoger los pensamientos. Tanto si recibe una impresión del exterior como si es del espíritu, la mente puede optar por desarrollar tanto un pensamiento negativo como uno positivo sobre el mismo tema, de forma que, de la mente depende todo el resto del proceso.

Existen dos máximas muy importantes que dicen:

LA ENERGÍA SIGUE AL PENSAMIENTO.
TODO EN LO QUE PENSAMOS, SE EXPANDE.

Por lo tanto, es sumamente importante escoger bien los pensamientos ya que podemos decidir generar algo bueno o no, influyendo, además, en nuestro alrededor.

Tackeray escribió, con gran sabiduría, estas palabras: "Siembra un pensamiento y cosecharás una acción. Siembra una acción y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cose-

Editorial Creación

charás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino".

Varios factores pueden poner en peligro la salud mental como son la indecisión y el conflicto, por ser de contraria naturaleza y estar generados por una voluntad débil, que se deja llevar, bien por inseguridad con respecto a los demás o por comodidad; es primordial en todo el proceso que la voluntad ejerza su misión, que es dirigir y ejercer el mando y control. Es un fallo en la base de la estructura y conviene repararlo lo antes posible.

Otro factor importante de alteración mental es la rigidez: la pérdida de la capacidad para moverse con libertad entre distintas fórmulas de conducta diferentes a las cotidianas: cuando una persona se cierra en cuatro ideas, rechazando todas las demás, está bloqueando las facultades mentales que son tan amplias y complejas. En cualquier caso es urgente reparar estas alteraciones y para ello, además de poner la voluntad en marcha, lo más directo es pedir ayuda al Ser Superior, siempre es el camino más rápido.

Lo más importante para el equilibrio y buena salud de la mente, es la necesidad que tiene de variedad y desafíos. Si mantenemos los procesos mentales "en paro" por vaguería o por que estamos cansados (la mente ni se cansa ni se agota, al contrario cuanto más activa está, mayor vitalidad desarrolla), estamos llevando al cuerpo mental a su debilidad, laxitud; sin embargo, si la llevamos a experiencias comprometedoras o a nuevos desafíos como jugar al ajedrez, estudiar nuevas tecnologías, leer artículos científicos innovadores, comenzar cursos en áreas desconocidas, con estas prácticas la mente goza, se expande y permanece siempre joven: la mente no es el cerebro, por lo tanto, no está sujeta al paso del tiempo, sino que es pura energía y basta con alimentarla correctamente.

Para dirigir la mente por donde nosotros decidamos ha de

Editorial Creación

desarrollar la capacidad de concentración y mantener el centro de atención. La concentración es una disciplina mental que requiere centrar la atención en un tema determinado e ir dirigiéndola, desarrollando el tema hasta su conclusión, con una continuidad y sin desviarse del propósito como, por ejemplo, imaginar el proceso de fabricación de un artículo: un coche, un lápiz o rezar visualizando cada frase, etc... ; lo importante es comenzar en un principio y conseguir llevar el proceso hasta terminar en su realización; aun encontrándose la persona en medio del bullicio ha de conseguir dominar esta técnica.

Otra habilidad de la mente es la visualización, todas las imágenes mentales que creamos pueden llegar a conformar una entidad propia y manifestarse más adelante en el mundo físico, por lo que es importante tener ilusiones, crear o imaginar situaciones ideales, por muy negro que sea nuestro alrededor. Esto nos va a ayudar, quizás antes de lo que esperamos; primero, porque nos conecta con los planos superiores y, segundo porque es una de las maneras de darle vida a nuestros sueños. Hay una película maravillosa que expone este tema de forma enternecedora y delicada, se titula "la vida es bella".

Pero un requisito imprescindible es que, cuando creamos ilusiones o sueños, estos deben ser siempre en sentido positivo y para beneficio de los demás. Lo ideal es elevar al Padre todas las inquietudes, dudas y deseos para su mejor desarrollo y concluir con una frase sencilla como "hágase Tu voluntad" o "que sea para mi bien y el de la Humanidad".

Si la mente no está disciplinada, tiende a perderse en detalles vacíos e inútiles; Santa Teresa la llamaba "la loca de la casa". Persistiendo en estos ejercicios, se consigue traspasar estas barreras y despertar a un mundo maravilloso, desconocido y sorprendente, conocido en oriente por el "nirvana" y en occidente por "el Paraíso" o Cielo.

Editorial Creación

La mente se divide en siete regiones, pero vamos a resumirlas en tres:

a) MENTE INSTINTIVA, la posee el hombre y hay algún rasgo en los animales principalmente los de compañía.

b) INTELECTO: mente que razona, analiza y piensa. Gracias a esta, podemos dominar mejor el mundo o cuerpo de emociones, aunque al ser más nueva hemos de hacer más esfuerzos para dominar las situaciones. Conviene dejar claro que la mente no es el cerebro, ya que éste es el órgano físico que transmite la información emanada de la mente. Al no tomar esto en cuenta, los científicos no encuentran el lugar donde situar determinados procesos mentales extrasensoriales como la intuición, la precognición, etc. por ser procesos del cuerpo mental, siendo éste el que los envía al cerebro físico.

c) MENTE ESPIRITUAL: origen del genio, inspiración.

* * *

LA MENTE INSTINTIVA la usamos para reaccionar frente a circunstancias de la vida a modo de impulsos: a la hora de comer, dormir, si nos atacan, o si vemos una escena emotiva. Es la que utilizan desde el primitivo hasta el hombre que, ordinariamente, sólo realiza funciones básicas: alimento, trabajo, etc... creyendo que solo existe el cuerpo físico; si acaso, reconoce algunas pasiones, dejándose llevar por ellas, por lo cual no tiene problemas, ya que está absorto en cubrir sus necesidades. En la mente instintiva también se guarda el ancestro, todo lo subconsciente, de forma que todo lo que se ha inculcado desde pequeños así como costumbres, leyes ancestrales, etc. está almacenado en lo que C. G. Jung llamó subconsciente colectivo. Lo explica con un símil: cada uno de nosotros es como una isla en medio del mar, pero haciendo un pozo en la isla, se llega al centro de La Tierra que es una masa única; toda esa masa

Editorial Creación

única es el equivalente al subconsciente colectivo, donde se recoge TODO el pasado y el presente, de forma que si profundizamos por medio de la meditación o concentración en un tema determinado aunque sea desconocido para nosotros, conectamos con el subconsciente colectivo y así podríamos obtener cuanta información deseáramos así como conectar telepáticamente con otras personas, etc.

Existen líneas de pensamiento y escuelas que, basadas en esta teoría, defienden la idea de inculcar a los niños la enseñanza "desde dentro" es decir, les enseñan a meditar, y concentrándose en algo concreto adquieren el conocimiento que emana del objeto sobre el que se ha meditado. De esta forma ¡no necesitan ni libros ni ir a la escuela!; también ocurre cuando el científico razona sobre un tema y llegado un momento da con la solución; de esto se deduce que llevamos dentro gran parte del conocimiento.

Guardamos en el subconsciente las costumbres, la historia del país, del pueblo, de la familia, las tradiciones, de forma que, si en algún momento surge una nueva idea o una nueva etapa un poco contradictoria con lo anteriormente "procesado" puede surgir en la persona un conflicto más o menos fuerte, conforme a la diferencia entre lo nuevo y lo antiguo; esto se conoce por paradoja y marca el inicio de una nueva etapa en la cual lo anterior ya pertenece a otra época.

También puede ocurrir que esperemos un acontecimiento (buscar trabajo, tener pareja, una buena situación económica o estabilidad emocional) y no lo conseguimos, pudiendo provenir de alguna clave que guardamos en el subconsciente que, en alguna ocasión hemos aprendido o se ha quedado grabada por un motivo traumático o simplemente a fuerza de repetir una sola palabra. Un ejemplo muy claro es cuando, sin pensar en la importancia que tiene, le decimos al niño "¿eres tonto?" o "¡eres

Editorial Creación

un vago!", no nos extrañaría nada si ese niño de mayor no saca buenas notas o se siente incapaz para enfrentarse a exámenes o, en el segundo caso pues... que no encuentre trabajo o si lo encuentra, lo pierde enseguida: hay que tener mucho cuidado con lo que se le repite a un niño, porque se va grabando en el subconsciente al igual que la gota con persistencia orada la roca. Por esto es tan importante conocerse uno a sí mismo pues, a veces, decimos: "es que mi padre es así o mi madre es de aquella manera ¡Yo jamás haría lo mismo! Y en cuanto uno se descuida... ya lo está repitiendo e incluso a veces agravado.

Para conocernos mejor, un ejercicio muy importante es hacer un repaso de los padres, la familia, el lugar de nacimiento, etc... y valorar sus usos y costumbres, pero principalmente observar sus defectos y virtudes... ¡porque los llevamos impresos en lo más profundo de nuestro ser! Con esta fórmula de observar desde fuera y haciendo comparaciones con nuestro carácter, podemos encontrar más rápidamente fallos que en muchas ocasiones, ni por lo más remoto, se nos habría ocurrido que los tuviésemos y así poder corregirlos con más facilidad; por otro lado, si son virtudes, las podremos reconocer y potenciar.

Cuando queremos eliminar un defecto o desechar esa idea que nos viene a la cabeza de forma obsesiva, no debemos querer hacerlo desaparecer de un plumazo, a la fuerza o de mal humor; es decir, de forma agresiva, ya que lejos de desaparecer, se crece como la mala hierba; la forma más efectiva es practicar la idea contraria pero sin alteración y lo más normal y natural posible. Por ejemplo, si nos enfurecemos a la menor de cambio, podemos empezar a practicar haciendo una imagen mental de una situación que nos saca de quicio, pero, sin embargo, nos mantenemos pacientes ante la misma situación. Conviene repetir esta imagen mental la mayor cantidad de veces posible. Hay estudios que avalan la tesis, tantas veces repetida por los ocul-

Editorial Creación

tistas, de que el cerebro no distingue entre lo que vivimos y lo que imaginamos, es decir, si estamos en la playa o en el centro de la ciudad pero recreando una viva imagen mental de la playa, el cerebro registra la misma impresión... esto da mucho que pensar, ¿verdad?

Como ya hemos visto que un defecto o vicio se ha formado a base de repetirlo bastantes veces, ahora se trata de hacer el ejercicio contrario practicando con la imagen mental o con el pensamiento, repitiendo la mayor cantidad de veces posibles algo referente a la virtud contraria. Partiendo del ejemplo anterior, podemos decir frases como "soy una persona templada y me mantengo así ocurra lo que ocurra". No hay que desanimarse si, llegado el momento, se repite la situación porque se trata de tiempo y de que vaya calando en el subconsciente; al principio costará, pero se podrá observar como poco a poco se van obteniendo resultados favorables y cada vez mejores.

INTELECTO. Conforme la persona es más evolucionada ha desarrollado el intelecto; en esta ocasión no se actúa como en la anterior, por impulso, sino que, tanto si la impresión viene del exterior como si procede del espíritu, la mente puede procesarla o no, como también puede crear pensamientos positivos o negativos.

En esta etapa es donde se sitúa la depresión si no se avanza al siguiente paso. Al razonar una situación, si no se tiene desarrollada la intuición o las virtudes más elevadas, la persona se puede enredar en un tema racionalizándolo y pensando que es muy complicado, que no hay solución, que es más grande el problema de lo que se puede soportar, etc. enredándose en una telaraña que va a peor según se sigue razonando, porque la mente por sí sola, muchas veces, no puede encontrar la solución, teniendo que buscar ayuda en el Ser Superior y así tras-

Editorial Creación

cender el problema*

Si nos limitamos al raciocinio y no encontramos la solución, o las que se nos ocurren son peores que el remedio, esto puede dar lugar a estados de ansiedad, angustias, miedos, pudiendo llegar a estar cada vez más deprimidos. Así es cómo aparecen alteraciones mentales y depresiones. La persona se mete en un círculo vicioso, ya que a más depresión, más pensamientos negativos y, como consecuencia, aumento del estado depresivo.

Hay que añadir lo que viene a alimentarse de esto: todo lo que desarrollamos sea mental o emocional atrae sustancias o seres de la misma vibración, de forma que, si estamos en un estado de euforia o alegría, atraeremos fuerzas, seres, pensamientos y sentimientos de similares características.

Ya no es sólo lo que generamos, sino lo que atraemos, y a cuanto más estado depresivo, más atracción de seres inferiores y materia mental afín y cuando nos hemos dado cuenta estamos metidos en una ciénaga espantosa, donde una parte la hemos creado, pero otra la encontramos añadida por lo que, al querer salir de ese agujero va a costar doble esfuerzo.

Lo importante es saber cual es la realidad, darse cuenta, tener un poquito de voluntad para salir y... hacer el trabajo contrario, con atitudes, pensamientos y sentimientos lo más positivos posible y poco a poco veremos como cambian las cosas.

Cuando desarrollamos pensamientos, pueden influir de varias maneras:

1). Al emitir pensamientos sobre un mismo tema, estos se unen creando una fuerza impersonal que actúa por sí misma y se conoce como "artificial". Si este artificial es muy grande, ya que se ha ido formando con el tiempo o porque mucha gente estáconcentrada en una misma idea, se denomina Egregor y

* Se dice que de lejos se ve más claro y el Dr. Bach observó que la solución de un problema está en un nivel superior del nivel en que se creó.

Editorial Creación

tiene una fuerza considerable, capaz de formar fenómenos paranormales sin la intervención física de ninguna persona, o influir en grupos de personas. Por ejemplo, cuando rezamos o pensamos en motivos elevados, espirituales, estamos creando un espíritu artificial que nos va a servir para cuando tengamos problemas o preocupaciones de manera que el artificial va a contrarrestar estos pensamientos negativos con diferencia a otra persona que ha creado pocos pensamientos elevados.

Se cuenta una historia muy bonita referente a un señor muy preocupado por su familia, tan preocupado estaba que tuvo mucho empeño en visualizarles siempre que podía y con la mayor fuerza, rodeados de seres protectores y de una luz muy brillante blanca. Investigadores de los mundos invisibles averiguaron que tal fue la energía que imprimió sobre sus seres queridos que tuvieron un halo protector durante ¡dos siglos! Es decir, se prolongó a sus descendientes en dos o tres generaciones.

Por lo tanto, si una persona crea pensamientos de devoción, admiración, oración, fraternidad, etc... está creando artificiales de esta naturaleza por lo que, donde se encuentre esta persona va a dejar esta energía impresa en el lugar; con esto podemos deducir que en lugares religiosos hay infinidad de estos artificiales que, según los clarividentes, tienen formas y colores muy bellos, emitiendo esa energía positiva e inundando todo el alrededor.

Por el contrario, si una persona se deja llevar por pensamientos de negatividad, critiqueo, egoísmo, violencia, etc... está creando artificiales negativos (tienen formas horrendas, de colores oscuros y desagradables); si, además, se une a más personas que emiten este tipo de pensamientos, entre todos están formando un egregor que puede ser el causante de catástrofes y guerras.

Editorial Creación

Dicen los clarividentes que si el ser humano viera realmente los seres que se mueven en lugares conocidos por "antros de perversión" o simplemente en discotecas o bares, quedaríamos repugnados al ver entidades tan horrendas, deformes y monstruosas. Curiosamente la moda tipo rockera que exhibe colores negros y figuras o caras extrañas guardan bastante parecido a estos seres.

2) Si una persona deja vagar la mente y pasa cerca de las personas anteriores, automáticamente queda impregnada por estos pensamientos, pudiendo cambiar su estado de ánimo, inclinándose por pensar y hacer cosas positivas o negativas. Según el grado de negatividad puede llegar a realizar verdaderas atrocidades, sin ser totalmente consciente, como ocurre cuando alguien comete una barbaridad y, más tarde, declara: "yo no quería haberlo hecho, es como si me hubieran empujado a hacerlo".

Para evitar dejarse influir por personas o lugares negativos se ha de reforzar la mente y trabajar con pensamientos elevados, los cuales van a hacer una coraza de luz contra los seres de la oscuridad. Todo depende de la cantidad de energía que acumulemos; esta energía se consigue generando buenos pensamientos: cuanto más elevados, más energía positiva acumulamos. Sentimientos fraternales, de amistad, amor, actividades de servicio y ayuda a los demás, obras altruistas y buenas acciones.

En cambio, lo que más agota energéticamente son las discusiones, broncas: el cuerpo tarda alrededor de 2 o 3 días en reponer toda la energía perdida. Por ejemplo, si estamos haciendo esfuerzos por adquirir energía positiva con pensamientos, sentimientos, actitudes y lo vamos logrando pero, si nos metemos de lleno en una buena discusión podemos perder todo lo conseguido en un momento.

Siempre hemos de llevar las riendas y dominar nuestros pen-

Editorial Creación

samientos decidiendo, en todo momento, qué tipo de pensamientos queremos tener. Si, por ejemplo, ocurre una desgracia, una catástrofe o algo terrible de una gran dimensión, es muy importante no dejarse llevar por estos sucesos, siendo mucho más beneficioso, tanto para uno mismo como para los demás, rodear de luz la cuestión, ya que si nos dejáramos llevar por esa ola terrible, nos estamos llenando de una considerable fuerza negativa y, por añadidura, de todo lo que atrae, además, estamos evitando la ayuda de seres angélicos ya que, al rodearnos de cualquier tipo de negatividad, estamos formando una coraza que nos aleja del bien. Esto se observa en una persona que le ha ocurrido una desgracia, o la clásica persona que es recelosa y desconfía de todo; aunque tratemos de ayudarla, será en vano.

Además de trascender el problema al yo espiritual, una de las soluciones es distinguir entre el bien y el mal, sopesando el uno y el otro, aunque exige una gran dosis de sabiduría, pero razonando y meditando sobre el tema se suele llevar a una buena conclusión.

La mente racional, al ser superior a las emociones, puede controlarlas y restringirlas: cuando éstas se desbocan y nos aturden sobremanera, la mente debe dominar la situación y dirigirla. Para ello explicaremos varias técnicas: una de ellas, la más fácil es que, cuando ocurra una crisis, se cambia el enfoque y se fija la atención en lo que se tenga a mano, ajeno al tema, y lo analiza minuciosamente: observa el color, la textura, la temperatura ¡hasta el más mínimo detalle! Al rato se habrá dominado la situación, al no procesar dos pensamientos a la vez.

La cuestión fundamental es dirigir la mente desde la voluntad ya que sin ella no se generan pensamientos; por lo tanto, nosotros tenemos dominio sobre ella, somos sus dueños y no sus esclavos y podemos decidir sobre lo que pensamos o lo que no, porque la mente piensa lo que nosotros queremos; hay que

Editorial Creación

hacer un gran esfuerzo, pero al ir acostumbrándose cada vez es mas fácil hasta llegar al momento en que surge el cambio de pensamiento, casi automático.

La mente posee un poder extraordinario, por ahora desconocido y sin desarrollar, aunque ya se ven vislumbres de esto, por ejemplo, en programas de televisión (el famoso Uri Geller, que hoy día se dedica a enfocar la mente hacia la sanación), cursos, libros sobre el control de la mente y su fuerza. Este poder procede del poder que genera el Yo superior, chispa divina que emana del Padre Eterno.

Esta fuerza se puede desarrollar con mucha práctica y ejercicios de concentración; lo ideal es enfocar la mente hacia ejercicios de sanación, enviar pensamientos de armonía y amor allí donde hay problemas de relaciones disarmónicas o perturbadoras así como catástrofes, guerras, etc... y siempre, siempre terminando con una frase en la que dejemos a la voluntad divina la última decisión de lo que verdaderamente es lo correcto, como por ejemplo "que sea para el bien de la Humanidad" "por encima de todo, sea la voluntad del Padre", etc... ya que nosotros podremos enviar buenos sentimientos o deseos de ayuda, pero estar interfiriendo en algo que no debemos o no sabemos; por lo tanto, recurriendo a frases como esta nos aseguramos el hacer un buen trabajo, evitando tratar con un mal mayor pues la mente y su fuerza se pueden dirigir tanto en dirección positiva como negativa, en la dirección de ayuda a los demás, prosperidad, curación, altruismo y trabajos elevados como también se puede dirigir hacia beneficios personales o egoístas, incluso para hacer daño a otros, aun sin darnos cuenta, lo cual no es nada recomendable ya que, como somos dueños de nuestros actos, todo lo que hagamos, más tarde lo recibiremos corregido y aumentado. Más nos vale vigilar bien lo que hacemos y que sea para servicio al bien.

Editorial Creación

Por estar muy cerca de las regiones divinas, la mente es creadora, ya que, obedeciendo a la voluntad, crea un pensamiento y éste sigue su trayectoria hasta materializarse. En esto se basa la frase "somos lo que pensamos"; de hecho, podemos observar a cada persona, lo que dice y cómo es su vida: cuando una persona es muy optimista, es patente que contagia el optimismo y bastantes cosas le salen bien. Al contrario, al que es pesimista, la mayoría de las cosas le salen mal y además remacha: ¡si ya lo sabía yo! Hay quien piensa que su vida es monótona y aburrida, pero tampoco hace nada por cambiarla. Un chiste expone muy bien esta situación: un señor invoca a la Virgen: "por favor Madre mía, haz que me toque la lotería" y tanto insistió el hombre que la Virgen, un buen día, le contestó: "hijo Mío, pero, al menos ¡juega algún décimo!

Todo en lo que pensamos se expande, hasta el punto en que un simple pensamiento puede hacer girar nuestro destino en 180º. En el caso, por ejemplo de una enfermedad grave: si la persona cambia el pensamiento negativo que ha generado la enfermedad, ésta puede revertir el proceso y curarse, o si en un momento dado tenemos un problema y trabajamos sobre el pensamiento origen del problema, corrigiéndolo, el problema desaparece de forma automática.* Dice el Dc. Edward Bach que el gran error o pecado que puede cometer el ser humano es el de la ignorancia; ya no ignorancia por no saber algo sino por evadirse de la responsabilidad o por no querer aprender o negarse a ello. Y el segundo gran error-pecado es el de forzar la voluntad de otros, porque la voluntad es prerrogativa divina, es lo más puro y genuino que poseemos y bajo ningún concepto nada ni nadie puede doblegar esa voluntad. También es el dejarse llevar por otros sin ejercer o desarrollar la voluntad que cada

Editorial Creación

* Ver cap. simbología anécdotas y mensajes en la vida cotidiana.

uno lleva innata. Si observamos, entre familia, amigos, sociedad en general ¿cuándo desarrollamos nuestra voluntad, si es que lo hacemos alguna vez?

Al entrar en una casa desconocida, bastantes veces percibimos si en esa casa hay alegría o tristeza, comentando que "se respira en el aire". También ocurre cuando cambiamos de barrio, de ciudad o de nación: al llegar al lugar nuevo, aunque muchas cosas son iguales o parecidas, cambia el ambiente; hasta, pareciera que uno pensara distinto; la explicación está en que el grupo de pensamientos que está emitiendo la gente de cada lugar son de unas características determinadas y estas se imprimen en el aire, es el cuerpo mental de cada sitio. Al respirar ese aire, estamos integrando en nosotros toda esa información, pudiendo cambiar también nuestros pensamientos, es por ello que se aconseja, siempre, reforzar el campo mental para que no se produzcan estas intromisiones, principalmente, si el lugar que visitamos es de vibraciones inferiores.

Por lo tanto, somos responsables de nuestros pensamientos y el drama es que no sabemos hasta qué punto. Si pensamos en alguien, el pensamiento que surge de nuestra mente, lo recibe la persona en la que estamos pensando, sea bueno o malo y se integra en ella como si fuese suyo en el sentido de que si es positivo le va a beneficiar y si es negativo le perjudicará. Si nos hemos enfadado con alguien y no hacemos más que lanzar pensamientos de odio, de venganza, podemos tener la total seguridad de que esa persona los va a recibir; y si esa persona entra en la dinámica de pensar por igual y a su vez emite pensamientos del mismo estilo volverán a nosotros y así sucesivamente. Forma de cortarlo: cuando nos ocurra un roce con alguien, directamente debemos hacer el esfuerzo de generar pensamientos de perdón, misericordia, caridad, etc. ya que de esta forma, evitamos la acción nefasta de dañar a esa persona (entre

Editorial Creación

otras cosas porque todo lo que se envía, vuelve a nosotros), a su vez, estamos creando una barrera de protección contra pensamientos de la misma índole.

Por el contrario, si emitimos pensamientos hacia alguien de amor, de ánimo, entusiasmo, de sanación, además de llegarle a la persona, también nos está beneficiando, ya que al crear una imagen de salud, armonía, amor, esto se transmite a todo el resto del cuerpo... o cuerpos, ya que todo está relacionado.

Al igual que pensamos en alguien, también podemos expandir pensamientos de fraternidad, paz, felicidad a un grupo de personas, a un país y al mundo entero. De alguna manera podemos constatar que surten efecto y más de lo que nos pensamos, sobre todo cuando lo hacemos con insistencia y fuerza.

No somos conscientes de lo que pensamos y cómo influimos en el entorno. Por ejemplo, ¿cuantas veces no hemos estado de acuerdo (y lo hemos hecho saber de muy mala manera y, además, haciéndonos pasar por víctimas de la situación) con la madre, el padre, el maestro, la pareja, el tan denostado jefe. de trabajo, el jefe de gobierno? Todas estas personas que nos rodean no se nos ponen delante por casualidad, sino que son reflejos de nuestro interior, es decir, a través de estas personas la vida nos envía mensajes muy importantes. Por ejemplo, el padre representa nuestro ser divino o la faceta nuestra más espiritual, la madre representa la parte material: lo que vemos y tocamos (ver capitulo de simbología y astrología), por lo tanto, si aparecen roces con cualquiera de estas personas hemos de analizar lo que significa; pudiera ser, por ejemplo, que hemos de desarrollar la humildad, la obediencia, el respeto, ya que si, por ejemplo, viene el padre y nos llama la atención sobre algo concreto, es un mensaje directo del Padre Celestial, por lo que, si queremos seguir las leyes cósmicas, debemos tomar muy en cuenta lo que nos dice y sin protestar; si, por otro lado, el padre

Editorial Creación

tiene un defecto el cuál está claro que no es un buen ejemplo a seguir, estaría indicándonos que guardamos ese mismo defecto en la parte esencial más divina de nuestro ser y al cuál debemos poner todo el empeño en trascenderlo o cambiarlo por la virtud opuesta.

Si ocurre alguna contrariedad con alguien, se puede dialogar, exponer, pero nunca culpar a otra persona o situación como si uno mismo fuera ajeno al tema porque, por reflejo, esta persona nos está indicando algo que nos falta o un defecto que no vemos. El defecto o error a corregir no tiene porque ser originario de cada uno, sino que podría estar generado por la familia, el barrio, la ciudad o el país donde uno reside.

Estas situaciones son para reforzar o fortalecer puntos débiles que traemos o para aprender una serie de actitudes importantes en nuestra vida. Si, por algún motivo, no estamos conformes y actuamos enfrentándonos con discusiones desagradables o, lo que es peor, cortando esa relación por lo sano y yéndonos "dando un portazo" ¿no estaremos actuando como pequeños terroristas? Antes de dar pasos en falso y, por mucha razón que creamos tener, deberíamos analizar si es legítima nuestra actitud, si se trata de un capricho o podría ser una situación kármica.

Cuando ocurre algo que es desagradable, nuestra tendencia natural es evitarlo o presentarle mala cara. Muchas veces, con estas reacciones negativas lo que conseguimos es empeorar las cosas. Esto indica claramente que es una situación kármica, es decir, hay algo que hemos dejado pendiente o de mala manera y ahora se vuelve contra nosotros, siendo una situación difícil de eliminar y de la que, si se evita, es para peor. La mejor manera de resolverlo, por muy extraño que parezca, es tratar de solucionar el problema de la mejor manera y la mejor intención. Aquí aplicaríamos la famosa frase de Jesucristo: "si os abofete-

Editorial Creación

an en una mejilla, poned la otra" o cuando dijo "amad a vuestros enemigos"* . Cuando a algo negativo se le contrarresta con la misma fuerza pero en positivo, se anula. Son fórmulas poderosas que los maestros de todos los tiempos y de todas las religiones nos han dicho, pero al ser contrarias a los instintos nos cuesta poner en práctica. Por otro lado, si eludimos una situación complicada, más adelante nos encontraremos con otra por el estilo o quizás más compleja. Cuando alguna mujer explica que abandona a su marido porque era un maltratador, el símbolo nos dice que su parte más elevada, más divina —su ser más profundo— la está maltratando, es decir, ella misma se autocastiga, por culpas, falta de autoestima, y como no lo reconoce aparece en el mundo físico el maltratador; más adelante cuenta que encontró otra pareja y con el tiempo resultó ser peor que el anterior**. No podemos eludir los problemas sino intentar resolverlos de la mejor manera porque si se resuelven con tensión y malos modos o, simplemente, se evitan vuelven acrecentados, hasta que consigamos lograr una armonía. Sabemos que se ha acabado el karma o ya no tenemos que intervenir porque el problema se resuelve solo, se diluye, desaparece.

MENTE ESPIRITUAL

Es la parte de la mente más elevada, más cercana al Yo verdadero. Por lo tanto, es una fuente rica en inspiración, además de ser el centro de inteligencia, memoria, habilidades analíticas

Editorial Creación

* Kabaleb nos dice que, no solamente hay que amar al enemigo, sino que hay que valorarle, admirarle y conservarle, ya que nos está dando la oportunidad de saldar cuentas pendientes, nos está indicando el defecto gordo que tenemos, que no vemos y del cual nadie más es capaz de avisarnos si no es el enemigo.

**No tratamos, en absoluto, de frivolizar sobre un tema tan serio como el maltrato, ni de exculpar a quien produce la agresión (tendrá que dar cuentas de sus actos), sino de exponer la dinámica interna para que el hecho no llegue a materializarse.

y capacidades cognoscitivas, es decir, capacidades para extraer conocimiento de las experiencias y para reconocer y resolver problemas, lo cual, es fundamental para nuestro progreso.

Es básico que el hombre distinga o diferencie entre el Yo y la mente observando que el Yo —autentica naturaleza del ser— puede dominar sobre la mente a través de la voluntad y por medio de la concentración, meditación, observación y discernimiento. De esto se deduce que está en nuestra voluntad lo que queremos pensar y cómo queremos pensar: bien o mal, mejor o peor. Debemos tener muy claro, como lo más importante, que somos dueños de la mente y no sus esclavos y que, conforme la utilicemos, estaremos creando más felicidad o menos en nuestra vida, así como salud, suerte —también se crea—, carácter, etc.

Cuando el investigador está trabajando en averiguar algo o en hacer un descubrimiento, sigue unas pautas o investigaciones anteriores; con el esfuerzo de avanzar en terrenos desconocidos y al abstraerse está desarrollando la mente más elevada. Cuando aparece la idea luminosa, no es un proceso de su mente que llega a la etapa final sino que, en la abstracción del problema ha llegado a regiones del mundo del pensamiento donde se encuentran los arquetipos de todas las formas físicas. Un arquetipo es el molde que contiene las claves de cada objeto o ser que existe en el mundo físico, de forma que en este plano se encuentra la raíz o el germen de todo lo que vemos y oímos. Por ejemplo, las notas arquetípicas de cada uno de nosotros se encuentran en esta región del pensamiento —se expresa por medio de ondas y sonidos—, formando unas notas-clave, las cuales llevan íntegra toda la información sobre cómo es cada ser, así como la duración y el tiempo que tiene de vida, al igual que la semilla encierra dentro de sí toda la información que necesita para desarrollar el futuro árbol; absolutamente todo lo

Editorial Creación

que forma el mundo material se encuentra en esta región en forma arquetípica.

Por lo tanto, cuando se visualiza en pequeñas ráfagas estos mundos es cuando nace la inspiración y la creatividad y es de aquí de donde surgen las ideas brillantes, el "eureka", es decir, las grandes genialidades, tanto la obra de arte como el invento son copias extraídas de los arquetipos; el genio vislumbra esos mundos y los plasma en su boceto, de forma que se aplica la ley hermética "así como es arriba, es abajo" porque, todo lo que existe en el mundo material en que vivimos, vemos y tocamos, es un pálido reflejo de los mundos superiores. Es similar a nuestra imagen reflejada en un espejo: si el espejo está empañado, sucio y deteriorado, nos va a devolver nuestra imagen muy diezmada. Con este símil podemos hacernos una idea de los mundos superiores si, contemplando nuestra realidad, la multiplicamos en belleza, luz, amor, etc. de forma que si, por medio de un esfuerzo o cuando estamos más relajados, conectamos con lo más sutil y elevado de nuestra naturaleza, podremos captar no una sino mil maravillas.

Es el mundo que nos narran los clarividentes, sanadores, santos. A través de estas personas podemos hacernos una ligera idea de todo este mundo para nosotros tan lejano y para algunos inexistente. Por este motivo, los grandes maestros dejan sus mensajes en forma de parábolas, cuentos, porque es la forma más fácil y sencilla de poder entender lo que se escapa a nuestra realidad.

Conviene meditar sobre estos temas porque, cuanto más nos concentremos en ellos más desarrollaremos la visión interna y más atraeremos estos mundos hacia el plano físico. Como decimos en el Padrenuestro "venga a nosotros Tu Reino".

Cuando una persona va avanzando en la evolución está llamada, como tarea fundamental, a crear o "bajar" al plano físico

Editorial Creación

ese mundo por medio de pensamientos elevados de altruismo, amor, fraternidad para así mejorar el nivel energético del planeta.

En nuestra mente está la fuerza y la decisión, de forma que podrá llegar el día en que nuestro ser divino se desarrolle hasta tal punto en que aparezca la Conciencia Crística. Para los autores ocultistas es lo que significa "la segunda vuelta de Cristo"; ocurriría internamente, a cada uno en su momento adecuado y no exteriormente y en cuerpo físico como preconizan otros, lo cual no tiene mucho soporte*.

5.— ESPÍRITU

Durante la vida cotidiana nos dejamos manejar por sentimientos, emociones y pensamientos. Es en las cuestiones transcendentales o, en un determinado momento cuando decimos ¿yo quiero esto?, ¿por qué canto tal canción si no me gusta? O cuando nos reconocemos en algo: "yo soy fulanito de tal", en estas ocasiones es cuando podemos reconocer al verdadero Yo o ser espiritual.

Es fundamental distinguir el auténtico Yo del resto de los cuerpos o tendencias y una fórmula para averiguarlo es estar alerta, como observador, el máximo tiempo posible, sobre lo que pensamos, sentimos, hacemos y averiguar si pasan por el tamiz del espíritu o si estamos actuando por impulsos. Esto se sabe observándonos y preguntándonos: ¿realmente yo quiero pensar esto, o quiero sentir tal emoción, o quiero hacer tal cosa?

La forma de distinguir cuando dirige el Yo superior o cuando son los demás cuerpos o yo inferior es un poco difícil ya que se confunden los dos "yoes" pues, muchas veces quiere dominar el inferior sobre el superior utilizando estrategias mil, por ejemplo, si pensamos: "yo no puedo hacer tal cosa" o "tengo miedo" son

* Ver el libro «Jesús y Cristo», Ed. Creación.

Editorial Creación

frases típicas del yo inferior, ya que es limitado y, por lo tanto, teme... al cambio, a los límites, a la muerte; pero para hacernos creer que es un pensamiento llegado de lo más profundo del ser, se camufla haciéndose pasar por el yo espiritual. Si nos abstraemos a las regiones más elevadas y observamos desde la perspectiva, cual es el origen de esas inquietudes, nos visualizamos observando el problema de frente, veremos que éste decrece, pierde consistencia y fuerza, llegando, incluso a desaparecer, porque viendo las cosas desde el punto de vista del espíritu todo cambia pues es infinito (no tiene límites), no está sujeto a la muerte y es poderoso e indestructible.

Siguiendo con el ejercicio de distinguir el yo (espiritual) del no-yo (inferior o pasajero), cuando surge un problema, una dificultad, cuando algo o alguien, sea interno o del exterior nos desestabiliza y practicamos el aislarlo de nosotros, lo situamos enfrente del yo auténtico-de nosotros, como si lo obserbáramos, la situación cambia considerablemente pudiendo dominar la situación diciendo, por ejemplo: “tú no eres yo, por lo tanto te domino y manejo”, “no te reconozco ni te acepto”, “no tienes influencia sobre mi, pues yo tengo el poder del espíritu y poseo fuerza y sabiduría”; con el tiempo adquirimos práctica, de forma que, tenemos más objetividad cuando acontecen situaciones desagradables aprendiendo a no identificarnos con ellas y, por lo tanto, mantener mejor la calma.

Hay una situación concreta en la cual se distingue perfectamente el yo superior. Cuando admiramos a alguien o, en el peor de los casos, envidiamos a esa persona, pensamos: "me cambiaría por fulanita o menganito de tal", haciendo el ejercicio arriba indicado, vemos que todo su alrededor sí podemos cambiarlo por el nuestro, pero va a ser imposible cambiar nuestra esencia o yo auténtico por esa persona.

También si intentamos visualizar nuestro yo esencial "enfren-

Editorial Creación

te" de nosotros, resulta imposible pues no se puede desdoblar, ni anular, permanece uno e indivisible.

En caso de confundirnos y no ver claro, podemos dictar órdenes, como, por ejemplo: "quiero saber la verdad sobre esta situación", y todo se manifiesta más claro; también podemos invocar a algún ser celestial, para que nos guíe y nos muestre el camino a seguir más claramente. Con Su ayuda tendremos más fortaleza ya que refuerza la voluntad.

Como dicen los hindúes, nos envuelve el mundo de maya, el mundo físico, el mundo de las apariencias, de lo superfluo y momentáneo (lo que puede parecer algo completamente sólido) y nos volcamos en ello cuando sólo es aparente; lo que ocurre es que nos seduce lo que viene del exterior dando la espalda a las inmensas maravillas que nos ofrecen los espacios espirituales, infinitamente más prolíficos en dicha y gozo que el mayor de los placeres terrenales.

Es tremendamente importante meditar, principalmente cuando no estemos muy seguros al dar un paso, porque lo que más conduce al error son las prisas, éstas nunca se encuentran en la naturaleza; el tiempo suele colocar las cosas en su sitio, reafirmando lo que es verdadero.

El hombre debe reconocerse a sí mismo como un ser individual y saber que no es su personalidad, la cual siempre nos arrastra hacia expresiones bajas influenciadas por los deseos, pasiones e instintos. El error más generalizado del hombre es el de identificarse con la naturaleza inferior y dejar que ésta le arrastre, abandonando su ser real. Si practica la dirección de los cuerpos inferiores con la mente y la meditación, discernimiento y concentración alcanzará cotas insospechadas de felicidad y equilibrio, pudiendo ayudarse más a sí mismo, a los demás. Conviene recordar y repetir estas frases:

Editorial Creación

SOY UN ESPÍRITU
QUE VIVE TEMPORALMENTE EN UN CUERPO,
NO UN CUERPO QUE ALBERGA UN ESPÍRITU
EL ESPÍRITU POSEE EN SÍ
AMOR, SABIDURÍA, PODER Y REALIDAD

Llegando a esta etapa, el ser humano se fundamenta en dos puntos principales:

1º) Encontrarse con la esencia, reconocerse a sí mismo como un Yo espiritual, eterno, invencible e inmortal, chispa divina que emana de la Sagrada Llama.

Es el famoso camino iniciático, esa expresión coloquial, expresada cuando se toma un camino que es tremendamente complicado y lleno de dificultades que solo se supera con un gran valor y mucha fe. Jesucristo lo explica de una forma muy sencilla con la parábola del hijo pródigo: representa al hombre que, dejando la casa del Padre, se cree adulto e independiente, capaz de valerse por sí mismo, pero desperdicia toda la herencia, derrochándolo o porque le roban y termina planteándose la única solución: el regreso a la casa del Padre.

Esta idea es lo más ancestral que traemos con respecto a la felicidad: la buscamos por doquier. La realidad es que tenemos el vago recuerdo de lo felices que éramos cuando vivíamos en el paraíso y sólo la volveremos a encontrar cuando nos encontremos con nosotros mismos, con nuestra esencia, que forma parte de la Esencia Divina.

Llegar a este punto y dependiendo del grado de evolución de cada uno, puede ser bastante complicado en forma y tiempo ya que, cuando se toma la decisión de buscar el camino de retorno "a casa" hay pruebas mil, aunque la recompensa supera con creces todas las penalidades vividas.

Hay películas que representan auténticos caminos iniciáticos

Editorial Creación

donde el protagonista corre en pos de una meta y tiene que atravesar penurias, pruebas imposibles, tiene que saltar "aparentes precipicios" (acto de fe) pero distinguiendo exactamente cuando hacerlo porque tampoco puede cometer una locura (desarrollo del discernimiento), todo para conseguir un objeto valioso o una meta inestimable, imposible de obtener si no se hace el suficiente esfuerzo.

2º) Se reconoce a sí mismo y se siente uno con el infinito, con la energía más pura y elevada, con la Unidad, con el Ser de Seres, es decir, se siente conectado con cada célula y con todo el universo a la vez. Se tiene la sensación de estar integrado en el Cosmos, donde no hay lugar para la soledad. Formamos parte de un conjunto, una totalidad, así como la gota tiene su propia identidad y a su vez forma parte del inmenso océano; o el eslabón, que forma parte de la cadena.

Es como el holograma, estos dibujitos que vemos en las tarjetas de crédito o en colgantes o tarjetas que, aún siendo planos, están dibujados en tres dimensiones (ancho, largo y alto); estos hologramas están formados por multitud de puntitos en los que cada punto es el dibujo completo en sí mismo y, a su vez, está formando parte del conjunto; esto es lo que confiere al dibujo la imagen "como si fuese real".

El Ser se reconoce a sí mismo y, a la vez, uno con el universo. Existe una máxima en ocultismo que explica muy bien esto, la dice San Pablo: "en Dios vivimos, nos movemos y somos". Es una frase tan amplia, tan impresionante y que puede dar tanto para meditar... Podemos entenderlo perfectamente si nos imaginamos que somos células dentro de un ser superior. De hecho podemos fijarnos en el gran parecido que tienen dos fotografías, una del firmamento (macrocosmos) y otra de una célula (microcosmos).

Cuando un ser evolucionado consigue trascender las barreras

Editorial Creación

por las que está rodeado el espíritu, que son las capas de la materia densa y los distintos cuerpos, nace a un mundo nuevo el cual, es su hogar genuino, donde se halla la auténtica realidad y la auténtica vida.

El resto de mortales conocemos este mundo por referencias.

Platón representa muy bien esta situación al escribir "la caverna". Cuenta que en una caverna viven unos esclavos encadenados y sin poder moverse, de modo que ven enfrente de ellos unas sombras reflejada en las paredes, al no poder girarse no pueden ver que son otros hombres que pasan por detras y la luz que entra por la cueva hace reflejar estas figuras en la parez. Los esclavos creen que son sombras y la única realidad es lo que ven. Pero uno se libera y, girándose, comienza a ver lo que hay detrás de él; sale de la cueva pero no puede ver nada, ya que le deslumbra la luz del Sol; cuando ya se acostumbra a tanta luz, ve las maravillas de la naturaleza y... vuelve para contarlo, pero nadie le cree... Es bastante aclaratorio ¿verdad?

El momento del "despertar" llega a cada uno en el momento exacto en que ha conseguido llegar a un punto evolutivo y puede surgir de repente o de forma paulatina. Para ello es muy útil practicar la contemplación, pues con este ejercicio estamos conectándonos directamente con los mundos superiores.

Editorial Creación

6.— MAESTROS.

Cuando determinados seres humanos han evolucionado hasta alcanzar la clara conciencia de su ser esencial y ya no están sujetos a la "rueda de encarnaciones", es decir, han trascendido todo tipo de deseo material y liquidado sus deudas kármicas, (por lo que nada de este mundo les retiene) entonces se les presentan dos opciones: volver y trabajar en el plano material ayudando a evolucionar más rápidamente a los que se que-

dan atrás, o bien, seguir su misión en planos más elevados, integrándose en la corriente infinita divina.

Lo sugestivo es la segunda opción pero la mayoría escoge volver a este mundo para ayudarnos y guiarnos pues estos seres están llenos de amor, moviéndoles una gran compasión por sus hermanos que se han quedado rezagados y, por otro lado, evolucionar más rápidamente ya que es un trabajo arduo y muy sacrificado.

Este trabajo es sacrificado y doloroso porque, para hacernos una idea, es como si cualquiera de nosotros se entregara voluntariamente para ayudar al reino animal o vegetal imetiéndonos en el cuerpo de un jabalí, una trucha, un saltamontes o una plantita! La experiencia sería bastante más traumática que si nos metiesen en una cueva. Con esto, podemos hacernos una ligera idea del amor infinito que poseen y que entregan a la Humanidad estos seres magnánimos.

Ellos no vuelven con el cuerpo físico que conocemos sino que, como manejan las leyes físicas a voluntad —ya que las conocen, dominan y las han trascendido— cuando hacen acto de presencia, lo que se ve es un cuerpo generalmente bello de una persona de una edad entre 30 o 40 años, pero no es un cuerpo que sigue las pautas como el de cualquier mortal sino que lo forman extrayendo partículas del éter y condensándolo para un momento determinado. Cuando han realizado la acción correspondiente y ya no lo necesitan, éste se desintegra volviendo cada partícula a su lugar original; por lo tanto, es un cuerpo que no necesita alimento ni descanso, aunque, si en un momento determinado, las circunstancias así lo requieren, sí prueba algún bocado, pero, simplemente es un acto representativo, aparente.

Debido a su evolución, tan desarrollada, poseen amplios poderes como viajar en el tiempo y en el espacio en cuestión de

Editorial Creación

milésimas de segundo, realizar curaciones instantáneas, sugerir en la mente de los mortales ideas luminosas, así como dividirse y aparecer en varios lugares a la vez —bilocación—. Esto no es tan extraño si pensamos que la energía divina todo lo ocupa. Como dijo Jesús: "lo que hicierais a vuestros semejantes, a Mi me lo hacéis".

Entre tantos seres excepcionales conocidos o desconocidos se encuentra el excelso Jesucristo, el ser más evolucionado y extraordinario, al cual, El Padre denomina su "Amado Hijo"; en El se fusionan dos seres: el avatar Jesús, el ser más evolucionado de nuestra humanidad y El Cristo*, ya que, para realizar la gran obra que se llevó a cabo, se requería una gran concentración de energía para la cual era imprescindible la cooperación de estos dos seres excepcionales y de las personas —también muy especiale — que les rodearon para conseguir llevar a la meta final el mayor evento de la historia.

Como conocidos ¡tantos santos!, el conde de Saint Germain, Buda, Krisna; aunque hay muchos más seres que trabajan de forma oculta, casi desconocida.

Más allá de los maestros existen muchas etapas, inimaginables para el hombre.

Editorial Creación

* Aún perteneciendo a la era de los arcángeles, lleva dos eras de adelanto en su evolución, ver a este respecto el libro "Jesús y Cristo", ed. Creación.

Capítulo 3

RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Editorial Creación

Los beneficios que obtenemos practicando la relajación son muy amplios: al relajarnos, respiramos mejor, más abundantemente, por lo tanto absorbemos más oxígeno —tan importante para la vida—, pasando estea la sangre, lo cual facilita el incremento de hierro y del sistema inmunológico, se realiza mucho mejor el intercambio celular de forma que llegan mejor los alimentos a las células, eliminándose mejor las toxinas; se relaja el sistema nervioso pues el oxígeno es un potente sedante, llegando a ser, incluso, narcótico si se hacen respiraciones muy profundas, por lo tanto, es el agente ideal para combatir el stress, inseguridad, tensión, nervios, desequilibrios psico-emocionales que afectan a la salud, felicidad y descanso.

Al respirar estamos llenándonos de energía vital, prana o chi con lo cual, sólo con la respiración se cubren las necesidades energéticas que tiene el cuerpo, sin necesidad de ingerir ningún tipo de alimentación ¡hasta qué punto es importante realizar una buena respiración! Dicen los yoguis que si se respira un tercio, se vive un tercio; en occidente, normalmente al respirar el aire sólo llega hasta la parte alta de los pulmones (un tercio de la capacidad pulmonar), cuando, lo ideal es que baje hasta el abdomen; debido a esto en la parte alta del torax o espalda se

concentran todas las tensiones; sin embargo, al bajar la respiración hasta la zona del ombligo (y cuanto más lentamente se realice la respiración, mucho mejor) estamos diluyendo las tensiones, llegando a desaparecer. a través de la voluntad y el esfuerzoen respirar mejor se desarrolla el control para manejar mejor los impulsos; por lo tanto, se afirma la individualidad —yo superior— sobre la personalidad —yo inferior—.

Vamos a relajarnos y meditar. Para ello escogeremos un momento y un lugar apropiados. El momento conviene que no sea después de comer, sobre todo si ha sido una comida copiosa, pero tampoco conviene que esté el estomago vacío ya que impediría la concentración. El lugar debe ser lo más tranquilo posible, la luz tenue; se puede añadir una vela, incienso, música, aunque hay personas que prefieren "el sonido del silencio" —que es la voz de Dios.

Cada uno debe buscar su fórmula ya que ésta es muy personal: podemos leer infinidad de libros y cada uno nos puede explicar pautas que difieren tremendamente unas de otras. Esto no quiere decir que unas sean mejores y otras peores, sino que cada uno tiene que buscar la forma de sentirse mejor y para ello puede ir adaptando un ambiente y forma de actuar conforme a sus gustos y sus necesidades.

Hablamos primero de relajación porque esta antecede a la meditación, ya que resulta más fácil meditar cuando hemos relajado el cuerpo, así como la mente. Por lo tanto, habiendo buscado el lugar y el momento adecuados, podemos tumbarnos hacia arriba si sólo vamos a hacer una relajación o sentarnos si más tarde vamos a meditar.

Entonces, se hacen tres respiraciones profundas muy lentamente y, a continuación, hay muchas técnicas para relajar el cuerpo, pero todas tienen la misma base y es hacer un repaso empezando por la parte más distante de la cabeza, pasando por

Editorial Creación

cada parte tanto interna como externa del cuerpo. Un ejemplo: nos imaginamos una luz blanca y cálida que nace en los pies y va subiendo por las piernas, rodillas, muslos (visualizamos primero la izquierda y luego la derecha), caderas, órganos internos: sistema reproductor, vejiga, riñón, bazo-páncreas, hígado, estómago, pulmones, corazón, abdomen, tórax, mano, antebrazo, brazos, primero el derecho y luego el izquierdo, nuca, cabeza y ojos. Estos son tremendamente importantes ya que relajando los ojos obtenemos el 80% de la relajación. En general se trata de hacer un repaso, cuanto más extenso y más minucioso sea más grado de relajación alcanzaremos. Practicando la concentración, estamos fortaleciendo la voluntad y dominando la mente, las emociones y el físico, además de evitar las tendencias que vagan por libre y quieren tomar las riendas de nuestros deseos o pensamientos. En definitiva, nos erigimos en dueños y señores de nuestro cuerpo.

Cuando ya hemos relajado el cuerpo continuamos con la mente y para esto visualizamos un lugar idílico, conocido o no, y nos recreamos en el paisaje, en lo que sucede y que nos agrade. Podemos visualizar un lago en primavera, o la playa un buen día de verano, o una montaña que toca el cielo con sus picachos cubiertos de nieve; en fin, imágenes reconfortantes, que nos recargan de energía. En este momento estamos muy libres de ataduras, es cuando somos más auténticos y estamos en un nivel muy elevado de conciencia, desde donde podemos dirigir nuestros pensamientos más fácilmente y con más fuerza, por lo que podemos usar frases dirigidas a la sanación propia o de otras personas, ideas de mejora personal o visualizaciones creativas.

En este momento damos paso a la meditación, con la cual vamos a obtener, principalmente, una conexión directa con el Ser Superior o con la divinidad. Con la práctica constante de

Editorial Creación

esta técnica desarrollamos "el tercer ojo" o el ojo interno: la intuición o clarividencia, poder mental, etc... y un conocimiento profundo y exacto sobre el tema u objeto de meditación. A nivel externo, proporciona un equilibrio maravilloso y una forma mucho más objetiva de ver las cosas, se favorece el desapego; la vida gira en torno al ser interno, dominando las situaciones y no al son que marca el mundo externo.

Existen muchas fórmulas para meditar; por lo tanto, es interesante que cada uno busque la que más se adapta a su personalidad.

En Oriente se practica básicamente el "vacío mental", es decir, "observar", como un mero espectador, los pensamientos que pasan sin cesar; cuando la mente se agota, da lugar a una conexión superior. Para todo este proceso se requiere emplear bastante tiempo, el cual escasea en nuestras latitudes.

Para ello se aconseja, como más rápido, (incluso se puede practicar en la vida cotidiana, es decir, con los ojos abiertos) la concentración o dominio de la mente sobre un objeto o idea determinadas como puede ser el proceso de fabricación de un utensilio, sentimientos o conceptos (cuanto más elevados sean, más se trasciende), mantras o frases determinadas. Con fijar la atención en un punto o tema concreto, la mente deja de divagar, de forma que la llevamos por donde queremos, consiguiendo, de esta forma, trascender la realidad física para alcanzar el origen o las raíces profundas del objeto o pensamiento sobre el que meditamos.

La frase más sencilla y más poderosa que podemos usar es:

YO SOY

La repetimos desde lo más profundo de nuestro ser, percibiendo y dejando que nos llene el significado que va emanando de sí misma.

Esta pequeña frase encierra un mundo de significados: es la

Editorial Creación

primera frase que dice un niño cuando alcanza su conciencia individual, cuando empieza a reconocerse. Es la frase que emplea Aries, el primer signo del zodiaco y como recordaremos la empleaba continuamente Jesucristo: "Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida" "Yo soy el Hijo del Hombre". Incluso se han creado líneas y escuelas de pensamiento en torno a esta frase. También tiene connotaciones parecidas con el famoso mantra "om" o "aum". Pero lo más extraordinario lo encontramos en el Antiguo Testamento, en el monte Sinaí, cuando encontró Moisés la zarza ardiendo y, preguntando ¿quién Eres? Dios le contestó "Yo Soy el Yo Soy". Según algunas traducciones emplean otra terminología "Yo Soy el Ser" o "Yo Soy el que Soy". Es decir Dios se denomina a sí mismo "Yo Soy" o "El Ser"; para nuestra referencia es tan inconmensurable e infinito que no hay nombre que lo defina pudiéndonos hacer una limitada idea con esta frase.

Solamente, cuando estamos relajados, meditamos en esta frase, sin hacer ningún tipo de esfuerzo en añadir nada más, solamente en actitud receptiva podemos observar que la cantidad de sensaciones e información que emana de ella es abundantísima, no tiene fin.

Pensando, durante la vida cotidiana o en meditación, en la frase "Yo Soy" nos estamos reconociendo a nosotros mismos, a nuestro ser auténtico, es como cuando llamamos a alguien por su nombre y esta persona responde, pues con esta frase ocurre lo mismo, ya que si el Creador se denomina "Yo Soy" y nosotros somos una chispa emanada de Él; al decir esta frase estamos identificándonos como hijos Suyos que somos y, por lo tanto, cuanto más lo repitamos, más nos alejaremos del mundo materializado que nos atrapa, engancha y engaña, evitaremos la dispersión y veremos la vida desde el punto exacto que nos corresponde, desde el centro de poder donde tenemos nuestra sede y

Editorial Creación

desde donde podemos actuar como lo que somos en esencia.

A partir de estas dos palabras podemos añadir lo que queramos, aunque la fuerza va a estar en el sujeto y el verbo. Una frase muy importante es

YO SOY UN CENTRO DE CONCIENCIA, PODER,
INFLUENCIA Y PENSAMIENTO.
EL ABSOLUTO ME HA CREADO ASÍ.

Esta es una frase oculta de muy amplio significado. Cuando estamos refiriéndonos a conceptos elevados es bastante complicado expresarlo en palabras. Se entiende cuando la persona ha alcanzado el grado de evolución necesario de forma que, llegado el momento adecuado, se hace la luz de manera completamente natural en algún concepto que nunca antes se había entendido.

El significado de esta frase, y ahondando en lo que hemos explicado anteriormente con el "Yo Soy", es que, desde nuestro punto de conciencia todo gira a nuestro alrededor, es decir, nuestra conciencia capta el mundo como si este girase en torno al punto central que es nuestra esencia. Aunque parece algo complejo, posiblemente se comprenda mejor en meditación (en el apartado de astrología se ampliará el tema).

Como ya hemos indicado se puede alargar la frase "yo soy" y repetirlas todas las veces que se pueda. Desde luego deben ser frases positivas, nunca en sentido egoísta o beneficio propio ya que de esta forma entraríamos en terrenos muy poco recomendables.

YO SOY UN CENTRO DE LUZ.
YO SOY UNA CHISPA DIVINA EMANADA DE
LA SAGRADA LLAMA Y POSEE EN SI PODER,
SABIDURÍA Y REALIDAD.
YO SOY INMORTAL, ETERNO,
INDESTRUCTIBLE E INVENCIBLE.

Editorial Creación

Vamos a hacer un repaso por los distintos cuerpos y repetiremos frases para dominar cada uno de ellos. Ya hemos visto cuando explicamos el cuerpo vital que la repetición es tremendamente importante, ya que por sí sola y a fuerza de repetir una frase se graba la información pasando a integrar este conocimiento en uno mismo. Si a la repetición se le añade fuerza mental y un gran deseo de que así sea, tanto mejor.

Comenzaremos por el cuerpo físico. Para hacer el siguiente ejercicio hemos de hacer un esfuerzo para visualizar el cuerpo "como si lo estuviéramos viendo desde fuera", es decir ver el cuerpo tumbado o sentado, conforme está en el momento de la relajación y nosotros lo contemplamos desde una cierta distancia, como flotando, suspendidos en el aire. Entonces repetimos:

YO NO SOY MI CUERPO FÍSICO: LO DOMINO
Y GOBIERNO, LO USO CON LA MEJOR UTILIDAD
HACIÉNDOLO SANO, FUERTE Y VIGOROSO

El Ego —el auténtico yo — puede mejorar a voluntad los átomos y células que forman el cuerpo repitiendo frases de curación así como visualizaciones tanto para nosotros como para los que nos rodean.

En relación al cuerpo emocional, ya vimos lo que puede costar dominarle porque es más antiguo que la mente y principalmente porque se presenta de forma muy atractiva mostrando el lado más agradable pero ocultando lo que no nos conviene: por algo se le conoce por el gran seductor o tentador, como se le llama en el argot ocultista. Para poder dominarle o reducirle hemos de invocar toda la fuerza del espíritu.

Así como el físico, conviene visualizar el cuerpo de deseos que, aunque no sabemos cómo es, nos puede sorprender cómo surge esa imagen visualizándolo en relajación. Según explicaciones de los investigadores ocultistas, podemos añadir que el cuerpo astral o de deseos tiene forma ovoide y sobresale unos

Editorial Creación

45 cm. del cuerpo físico, mostrándose con multitud de colores tremendamente cambiantes pudiendo ser más o menos bellos dependiendo del desarrollo espiritual y de los deseos que tenga la persona. Sabiendo esto podemos mejorar la cuestión y si, por ejemplo, visualizamos que tenemos mucho color rojo porque estamos enfadados con algo o alguien, podemos cambiarlo por color violeta, que es el color de la transmutación o transformación (cambia lo negativo en positivo) o en un azul cielo. Si todo esto parece muy complicado con repetir la frase que indicamos a continuación es suficiente.

YO NO SOY MI CUERPO EMOCIONAL, NI MIS DESEOS NI MIS PASIONES, YO ESTOY POR ENCIMA DE ELLOS Y LOS PUEDO TRASFORMAR. LOS DOMINO Y PARA ELLO TENGO EL PODER DEL ESPÍRITU.

Con el cuerpo mental actuamos de igual forma, visualizándolo "enfrente de nosotros" y adornándolo con bellos colores de suaves tonalidades, decimos la siguiente frase :

YO NO SOY MI MENTE: ÉSTA PIENSA EN LO QUE YO QUIERO, AHORA ESTÁ RELAJADA Y SOLAMENTE EMITE PENSAMIENTOS POSITIVOS.

Para reforzar la visualización de nuestra verdadera esencia, podemos hacer el siguiente ejercicio, repitiendo estas frases

"EL YO ES ETERNO: pasa sin daño a través del fuego, aire, agua o tierra".

Para ello nos imaginamos pasando a través de estos elementos y comprobaremos que ¡no nos ocurre absolutamente nada! Es un excelente ejercicio para conocer nuestra verdadera naturaleza.

Además de estas, se pueden desarrollar infinidad de fórmulas, visualizaciones creativas como: yo, ahora, estoy generando amor; yo, ahora, estoy generando prosperidad... felicidad... curación... protección..., etc.

Editorial Creación

Capítulo 4

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y EJERCICIO.

Tomando en cuenta que somos una unidad en cuerpo y alma, vamos a prestar un poco de atención a la alimentación, ya que está nutriendo el cuerpo físico que es el primer eslabón, Por lo tanto, conforme nos alimentemos más correctamente, ayudaremos al cuerpo para que responda mejor en cuanto a resistencia, longevidad, salud, etc. notándose el efecto, también, en los demás cuerpos, incluso en el espíritu. La alimentación influye directamente en el estado de ánimo, en las emociones y en la forma de pensar.

Tenemos un gran compromiso en cuidar nuestro cuerpo, ya que, además de ser el templo del espíritu, es el único vehículo que poseemos para poder actuar en el mundo físico. Deberíamos cuidarlo como si fuese el mejor traje que tenemos y ya sabemos que, según como le tratemos así nos responderá.

Si nos alimentamos del reino vegetal, al estar formado por un cuerpo físico y uno vital, pasan a integrarse con los nuestros respectivamente, por lo que, si nos alimentamos de vegetales, en toda su extensión: verduras, legumbres, cereales, frutos secos, frutas, algas, etc... estamos nutriendo el cuerpo físico y también el vital a través de la savia al ser la energía que nutre la planta.

Si nos nutrimos de un animal, además del físico y el vital intro-

Editorial Creación

ducimos su cuerpo de deseos y... ¿qué deseos tiene un animal? Si vive en plena naturaleza, todavía nos encontramos animales con sus instintos semejantes a los del ser humano: de supervivencia, posesión, agresividad, etc.

Pero, cuando viven en granjas, hacinados y sin lugar para poder moverse —sin contar con lo que le inyectan—, estos animales, entre otras cosas, padecen un grandísimo estrés (motivo por el cual, se ha investigado que una de las causas del estrés que padecemos es por alimentarnos de animales en esta situación). Llegando al matadero, generan una gran carga de adrenalina —porque saben lo que les va a ocurrir, según demostraciones científicas—. Por último, la forma de morir, en muchas ocasiones, tan salvaje; todo esto queda grabado en su campo vital, de forma que, al alimentarnos de ellos ¡también integramos todas estas emociones!

Es por todo esto que se aconseja la alimentación predominantemente vegetariana ya que, llegando a la exquisitez del no sufrimiento, siquiera de las plantas, encontramos en el reino vegetal muchas familias que ofrecen sus frutos: cereales (es la base ideal de alimentación, según la macrobiótica), frutas y verduras, frutos secos, legumbres, las cuales no pasan por el sacrificio de la planta, pudiendo generar a su vez más frutos. Como lo que cuenta es alimentar bien al físico, este necesita pocos requisitos para mantenerse en buenas condiciones; lo que ocurre es que aparece el de deseos y nos tienta...

Cada cuerpo recibe su forma de alimentarse: el físico, con alimentos comestibles, el vital, con energía del sol, del aire, de la vitalidad de los alimentos (cabe imaginar cuanta vitalidad hay en los congelados y demás alimentos cuando ya han pasado unos días) y la que le llega del espíritu, del Ser. El de deseos, con sentimientos, cuanto más elevados mejor. Y el mental se alimenta de pensamientos, cuanto más positivos sean, mejor es la nutri-

Editorial Creación

ción.

Si estudiamos la alimentación desde el punto de vista de la evolución, tenemos que el mineral es fundamental en nuestra alimentación, pero se asimila a través de los vegetales.

El reino vegetal es el que tiene más afinidad con nuestro cuerpo físico ya que, tanto para ingerir como para aplicar externamente es el ideal por varios motivos:

Es el segundo reino, en evolución y en estos casos el reino superior tiene como misión ayudar a evolucionar en forma de protección, cuidado, etc. al reino que lleva dos evoluciones de diferencia y, a su vez, el reino inferior ayuda en la nutrición al superior, en este caso, al hombre* así como nosotros tenemos estrecha relación y ayudamos en su evolución a los arcángeles, los cuales se nutren de nuestras experiencias, (ellos no conocieron el mundo físico como nosotros) ofreciéndonos su protección y ayuda inestimable.

Nuestras necesidades de alimentación proceden de la energía que emite el astro rey, pero, como por ahora somos incapaces de absorber directamente toda la energía solar que necesitamos —algunas personas muy especiales sí lo hacen, no necesitando ningún otro tipo de alimento, manteniendo sus constantes vitales en perfecto estado—, por lo tanto, volvemos a los vegetales que ellos si captan la energía solar, sintetizándola en la clorofila y así la transforman en alimento.

Si nos alimentados del reino animal, lo estamos haciendo con la misma energía del Sol que absorbe la planta, ésta es digerida por el animal y, a través de todo este proceso llega al hombre, el cual tiene que emplear un mayor trabajo en hacer la digestión,

* Ver obra más amplia en este sentido: «Sabiduría Occidental o Ciencia Oculta Cristiana, Autor Máx Heindel, Ed. Creación». También publicada en otras editoriales con el título:«Concepto Rosacruz del Cosmos», aunque recomiendo la obra de Ed. Creación porque es una versión más moderna, cuya traducción al castellano y los gráficos se han actualizado, así como se han insertado algunos comentarios.

Editorial Creación

ya que además de la energía vital hay otras muchas sustancias, las cuales son bastante complicadas para el sistema digestivo humano, que es básicamente herbívoro, es decir, el intestino es bastante largo y hay que emplear una gran cantidad de energía para seguir el proceso tan largo de digestión, en diferencia a los animales carnívoros, que tienen un intestino muy corto, pues la carne requiere una digestión rápida. Es clásico el que una persona pase a ser vegetariana... y engorde porque, al ser los vegetales fácilmente asimilables, el cuerpo gasta menos energía para digerirlos, por lo tanto, se necesita comer menos o se engorda más.

Pero, cuidado, no se puede ser fanático y alguien que coma carne, de repente se dedique a ser vegetariano y del ala más radical. Los cambios en la alimentación, como todo en la vida, deben tomarse con moderación y si queremos integrar algún cambio podemos ir observando qué alimentos nos sienta mejor y cuales no. Dentro del mundo vegetal hay alimentos que nos benefician más que otros y, así, poco a poco, vamos integrando mejoras en la alimentación; un cambio repentino lo único que nos puede aportar es un buen rebote de malas sensaciones, además de no poder asimilarlo bien ya que, si se hace un tipo determinado de alimentación, se desarrollan unos enzimas, fermentos digestivos, propios de ese tipo de alimentos; si hay algún cambio, el organismo se tiene que ir adaptando y creando los enzimas correspondientes a la nueva alimentación.

Si orientamos la alimentación para ser cada vez más selecta en cuanto a calidad, por ejemplo, verduras y frutas recolectadas lo más reciente posible, autóctonas, es decir, cuanto más cerca se cultiven de nosotros, nos aportarán más propiedades y nutrientes, ya que la naturaleza es tan sabia que crea alimentos propios con determinadas características para cubrir las necesidades de las personas que habitan en esa comarca. Hoy día que

Editorial Creación

se exporta a todo el mundo, a veces, es contraproducente porque, por ejemplo, vienen las piñas de América y cuando allí maduran es verano, siendo una de las cualidades de la piña la de ser refrescante, sin embargo se exporta a nuestra tierra, que es invierno... y también refresca. Distinto sería si se cultivase aquí porque maduraría en verano.

Si escogemos alimentos con los avales ecológicos, los cuales garantizan que no son transgénicos, que el cultivo es sin pesticidas ni abonos químicos; si seleccionamos más nuestra alimentación, y según como nos alimentamos, así nos estamos nutriendo tanto física como sutilmente, podemos observar que nuestros pensamientos y sentimientos se afinan, se hacen más sensibles, más sutiles, la persona es más pacífica, más fraternal, más interconectada con todo lo que le rodea, o sea, que adquiere la conciencia cósmica con más facilidad.

Siguiendo el hilo de la evolución, como el reino animal es el inmediatamente inferior a nosotros no es por la alimentación como se le saca mejor partido a esta relación sino por la colaboración: ellos nos ayudan en labores del campo, en protección, compañía, etc. y nosotros les ayudamos a evolucionar más rápido.

Es curioso ver como, desde el punto de vista de los símbolos, observamos que, al tener los animales el cuerpo de deseos y nosotros también, trabajando con ellos y amaestrándoles o doblegando su fiereza hacia la domesticación, nos estamos ayudando a gobernar nuestro mundo de deseos(ver capítulo 10).

Para completar el círculo en la mejora del físico, lo haremos con ejercicio. Siempre nos han inculcado la importancia del ejercicio pero, a pesar de todo esto, la mayoría de la gente no lo tiene muy integrado; solamente se tiene en cuenta cuando hay alguna lesión y conviene hacer una recuperación o porque lo manda el médico por algún tema de salud. En realidad, para

Editorial Creación

lograr una buena salud, es fundamental practicar algún tipo de ejercicio.

Si observamos a los animales, veremos que tienen sus ratos de descanso, pero también tienen sus ratos de actividad, incluso se pueden inventar alguna excusa, jugando o peleando, para gastar energía a discreción. Ellos se dejan llevar por su instinto que les guía sobre lo que les conviene o lo que no, pero nosotros, al razonar las cosas nos dejamos llevar más por lo que nos apetece y, claro, hay que hacer un gran esfuerzo de voluntad para levantarse del sillón (el tumbing no es el deporte más recomendable). Pero pasaremos a ver los beneficios que obtenemos de la práctica de cualquier tipo de ejercicio.

Cuando practicamos algún deporte, el corazón se acelera y también la respiración por lo que respiramos más cantidad de oxígeno, llegando más a las células lo que, de otro modo no se consigue, ya que en reposo no llega suficiente cantidad y esto trae, a la larga, muchas complicaciones: las células se deterioran antes de tiempo, es decir, aceleran el proceso de envejecimiento, la vitalidad se reduce, ya que con el oxigeno estamos respirando pura energía al ser el combustible más importante para el ser humano. Esta energía realiza, entre otras funciones, la absorción de alimentos, tanto de vitaminas como de minerales, por ejemplo, el hierro.

Al realizar algún tipo de ejercicio y cuando el corazón se acelera y se respira más deprisa conseguimos mejorar la circulación sanguínea y todo lo que ello conlleva como la mejora de absorción de alimentos, el intercambio a nivel celular tanto de alimentos como de oxígeno, y otro papel fundamental es que también se acelera la quema de toxinas y la eliminación de desechos del organismo. Es como si la máquina, al ponerse en funcionamiento, comenzaran a trabajar todos sus engranajes a pleno rendimiento.

Editorial Creación

Se desprende más calor y, al subir la temperatura corporal, refuerza el sistema inmunitario, evitando infecciones, catarros, por dos motivos: el aumento de las defensas que produce la temperatura y la eliminación de toxinas (si existe algún tipo de enfermedad conviene consultar al médico para que nos indique el deporte que más nos conviene).

Con la subida de temperatura se produce una relajación en la musculatura y, en general, en todo el sistema nervioso. A esto también le ayuda la eliminación de adrenalina, sustancia que segregamos cuando estamos en tensión o con estrés. Se activa porque, instintivamente, nos ponemos en alerta por algún motivo, que suele ser algo muy concreto, pero cuando ha pasado ese estímulo no nos sabemos relajar porque ya hemos adquirido una continuidad con esa tensión. De ser así, debemos vigilar esto y hacer ejercicio o practicar mucha relajación, ya que, de mantener al cuerpo sometido a una situación de estrés continuo, puede derivar en infinidad de problemas y más tarde enfermedades tanto físicas como mentales: circulatorios, óseos, infartos, úlceras, ansiedad, insomnio, angustia, histeria; pueden generarse enfermedades que las tratamos de forma aislada, pero tiene que ver intrínsecamente con el estrés y recuperarse en un caso de estos puede llevar años, ya que este desgaste es tremendo porque la naturaleza lo tiene previsto para unos minutos, horas o algún día pero no para que sea una tensión continua.

Se puede decir que la mayor parte de las enfermedades que existen hoy día están motivadas por estas prisas que nos hemos inventado, y para lo único que sirven es para evadirnos de vivir el momento que, por otro lado, es lo único que tenemos, pues una vez que pase ya no volverá; por lo tanto, bien merece la pena replantearse un poco la vida y vivirla lo más dignamente posible, porque cuando pase, de nada va a valer lamentarse.

Editorial Creación

Editorial Creación

Capítulo 5

ATENCIÓN, SABER ESCUCHAR: VIVIR EL PRESENTE.

Editorial Creación

Cuando Jesucristo insistió en la importancia de ser como un niño para entrar en El Reino de Los Cielos es porque los niños tienen un carácter que no está contaminado ni moldeado a lo establecido, sino que traen el conocimiento innato. Una de las características principales es que escuchan, están atentos a todo lo que ocurre a su alrededor, "son como una esponjita" que todo lo absorbe y, desde luego, viven el presente, el ahora, en toda su intensidad, parece que vivieran en un eterno presente, sin noción del tiempo.

Hemos de aprender de ellos (Ortega y Gasset decía que se necesita toda una vida para aprender a ser como un niño) cómo escuchan y prestan atención a todo y, por ello, al vivir el presente con total intensidad, el tiempo se les pasa más despacio o queda detenido.

Es muy corriente escuchar eso de "se me pasa el tiempo volando" porque solo pensamos en la meta y siempre en el futuro, llegar a casa, llegar al trabajo, ir de vacaciones, etc. o en el pasado, que si pasó tal cosa, si ocurrió tal calamidad, o que tiempos aquellos tan felices.

Se nos escapan los detalles, pasamos por la vida de puntillas,

sin vivir lo que nos ofrece paso a paso.

Desarrollando la atención y el estado de escucha, de observador, la mente deja de pensar, que no es poco; a continuación estamos abiertos al exterior y más receptivos, más integrados con nuestros semejantes y también abiertos a todo tipo de posibilidades que, de otra manera, pudiera ser que pasaran por delante sin darnos cuenta.

Si la atención la dirigimos al interior en estado de relajación o meditación estamos más abiertos a recibir la energía de lo Más Alto, así como respuestas o mensajes que necesitamos.

Por regla general, y más últimamente, vivimos de una forma muy mental y con muchas prisas por llegar a tal sitio, por terminar tal cosa y luego empezar la otra, porque venga el verano, luego el invierno y, cuando llega éste, queremos que vuelva, otra vez, el verano y no nos damos cuenta que empezamos a dar vueltas y vueltas sin sentido, la vida se nos escapa y ¿qué hemos hecho, en definitiva? ¿al final, conseguimos la felicidad o se nos acumulan las experiencias y no nos sirven para gran cosa?, ¿dónde está lo importante?

Es tan sencillo, lo tenemos tan delante que ni siquiera reparamos en ello.

Nos pasamos la vida recordando y añorando el pasado porque ya lo conocemos y nos aporta seguridad (otra vez el engaño de la seguridad) o vivimos en el futuro porque traerá la salvación a nuestros problemas y, todo esto no es más que ilusiones, es decir, nada real ni consistente.

Lo único cierto que tenemos y lo único real es el AHORA. Viviendo en el momento presente es cuando realmente somos un ser auténtico y el único momento donde se manifiesta nuestro yo superior; viviendo en el presente, concentrándonos en cada cosa que hacemos, viendo todos los detalles, al igual que los niños que lo observan todo como si nunca hubieran visto

Editorial Creación

nada antes, saltamos el espacio y el tiempo, cruzando el puente que nos lleva al infinito. Es el único momento en que podemos actuar y desarrollar nuestras posibilidades; la capacidad de realizar algún sueño comienza en el presente, pero el presente no de esta semana o de este mes o del día de hoy sino el momento "ahora", es la única posibilidad de hacer lo que realmente queremos, es cuando somos útiles para manifestar lo que llevamos dentro.

Claro está, vivir en el pasado o en el futuro, aunque el pasado fuera hace un ratito y el futuro sea dentro de un momento, ya borra toda esa magia que vive en el presente para comenzar la andadura mental. La mente, principalmente, tiene como misión trasladar el designio del yo superior, de nuestro ser real o individualidad, al yo inferior o personalidad y, por lo tanto está supeditada al ser superior. Pero, si no recibe una disciplina, ni un control, si en lugar de obedecer al yo superior pasa a ir por libre y maneja nuestra voluntad, lo cual, es exactamente el trabajo opuesto al que tiene que realizar, entonces, piensa lo que quiere una y otra vez y uno espera a ver cuando se cansa, lo que no suele ocurrir nunca, (Santa Teresa la denominaba "la loca de la casa") de forma que, en lugar de ser dominada pasa a dominar y entonces nos lleva un poco al pasado, otro poco al futuro, porque el tiempo y la mente van unidos; la forma más directa y fulminante de acabar con esta tiranía es

¡VIVIR EL "AHORA"!

Vivir en el presente nos conecta con la eternidad y con lo divino. Hemos podido observar muchas veces que cuando hacemos algo que nos gusta y nos metemos de lleno en ello, se nos olvida todo, nos conectamos con la imaginación y desplegamos todas nuestras capacidades para desarrollar de la forma más

Editorial Creación

amplia el trabajo que estamos realizando. Al terminar, parece que venimos de otro mundo y la primera expresión es ¡si no me había dado cuenta de que pasaba el tiempo!, o ¡que poco tiempo ha pasado!

El momento presente, el ahora, es lo único válido que tenemos, es lo único real y es urgente que concentremos la conciencia en este punto exacto y no deambulemos más por los antes ni por los después, porque lo que somos se desarrolla ahora.

Pero, ocurre algo más, viviendo el presente, vivimos en el eterno ahora, en la vida, en el ser divino que somos, vivimos en el lugar donde no existe el sufrimiento, ni el dolor, ni las limitaciones ya que, si pensamos en este momento y prestamos atención, solo y exclusivamente en este momento ¿qué tenemos?

Ahora no existe ningún trauma del pasado, ningún agobio de lo que podrá ocurrir en el futuro, ninguna enfermedad, por que si existiese, lo único que captaríamos en el presente, sin ningún juicio de antemano, sería alguna pequeña dolencia, alguna limitación, pero el ente "enfermedad" no aparece por ningún lado, con lo cual si potenciamos esa idea y la sobrevaloramos de luz y belleza, estamos logrando la magia de la curación.

Si supiéramos cuan importante es vivir en el presente, no nos moveríamos un ápice hacia atrás o hacia delante, porque lo que ocurrió en el pasado tuvo un presente y lo que ocurra en el futuro necesitará otro ahora; ninguno de los dos, ni pasado ni futuro, pueden existir sin un "ahora". Si el presente lo vivimos en su totalidad, viviremos la vida plenamente porque, de otra manera, si pasamos como de puntillas por la vida, en general, resulta baldía y sin ilusiones.

Cuando rezamos el Padrenuestro y pedimos "el pan nuestro de cada día, dánosle hoy" es porque el ser humano es capaz de soportar el peso y los problemas de cada día y por esto pedimos

Editorial Creación

para cubrir las necesidades que tenemos "hoy". Cuando nuestras necesidades las ampliamos a mañana, a dentro de dos meses o al año que viene, primero, no sabemos lo que pasará mañana por muy claro que esté, y segundo que, cuando trasladamos la conciencia de hoy a mañana o pasado, se crea un vacío y se comienzan a generar todo tipo de angustias, ansiedades, pudiendo llegar a paranoias bastante graves y, claro está, se pierde la noción del presente, del poder creador donde se hallan las respuestas y no en el futuro donde el yo auténtico se diluye y se abre la puerta a todas las perturbaciones mentales. Es imposible resolver lo que ocurrirá mañana, ya que ni siquiera sabemos lo que va a pasar, no tenemos el control, solo podemos manejar el "ahora" ya que, realmente, va a ser la base del mañana. Por lo tanto, si estamos creando un "ahora" enriquecedor y mágico, todo el futuro, desde hoy se va a transformar, ya que el mañana comienza hoy y es aquí y ahora donde estamos sentando las bases del futuro, pero de una forma interna, creativa y superior, traspasando la mente que es la controladora y dirige sin saber donde va cuando actúa por si sola.

Bajo el mando de la voluntad la mente es un arma poderosa y muy valiosa pero si actúa por libre, además de que no sabe a donde va, ya que no tiene timón, nos puede conducir al desastre, es como un ciego guiando a otro ciego.

Trabajando y sentando las bases desde más allá de la mente, es desde donde nos podemos realizar, donde somos auténticos y llevamos a cabo la misión que hemos venido a desarrollar y, además, empezamos a practicar la magia y el poder que conlleva este punto que nos proyecta al infinito. Comenzamos a ser pequeños dioses, creadores de pequeñas realidades, para llegar a ser un día dioses en toda su magnitud. Como dijo Cristo: "como estas cosas que Hago, incluso más grandes haréis" o

Editorial Creación

también dijo "dioses sois" (Jn 10, 34)* . Si, por otro lado, la tendencia es a estar en el pasado o en rememorarlo continuamente, está generando una ceguera del presente, un inmovilismo, ya que vivimos inertes, como si ya hubiéramos vivido en una etapa anterior y con eso nos bastara; por lo tanto, caemos en un pozo del cual es difícil salir, siendo el sentimiento de parálisis o de inercia, pocas ganas de hacer nada y, por si fuera poco, un gran peso que llevamos cargando en la espalda porque, como vimos anteriormente, el hombre puede llevar con comodidad la carga de un día, pero llevar todo el pasado cuanto y más si ha sido traumático, esto es una losa difícilmente llevadera.

El pasado se ha quedado atrás y lo único que nos sirve son las experiencias que hemos extraído para llevarlas en nuestro bagaje; lo que hacemos con recrear el pasado es darle más vida restándola de nuestra propia vida; si recordamos que nos fue muy bien, estamos cerrando la puerta a nuevas experiencias que pueden ser tanto o más interesantes que las pasadas. Si recordamos lo mal que nos fue, esto es un error tremendo porque, ya hemos visto en el capitulo del karma que en una circunstancia, cuando se ha extraído la experiencia que nos transmite, no se vuelve a repetir. Lo que ocurre es que existe el apego positivo, cuando algo nos gusta, nos aferramos a ello, y el apego negativo que también nos apegamos, aunque sea algo fatídico, es decir, nos identificamos con esta experiencia aunque sea nefasta desarrollando un sentimiento de pena, culpa y victimismo.

Esto es un error mayúsculo ya que, si nos concentramos en nuestro ser real, el ser divino que realmente somos, un espíritu lleno de luz y de amor, podemos comprobar que ese apego negativo se diluye porque nosotros, lo que realmente somos, no

* Esta fuerza o energía sólo se puede desarrollar en el único momento del ¡ahora!

Editorial Creación

puede adherirse a nada negativo ya que no está en su naturaleza. Sí está en la naturaleza del yo inferior o personalidad que, por defender su existencia a espaldas del yo superior, es capaz de unirse e identificarse con lo que sea aunque proceda del pasado más negro; con esto sigue recreando esa desgracia y se nutre de ella, quedándose estancada en el tiempo, en lugar de ser sumisa y fiel al Ser Superior o yo auténtico.

Entre el robo de energía que produce este tirón del pasado que se está nutriendo de nuestra esencia (ya que, de no ser así, no existiría) y la anulación que produce del momento presente, que es cuando se desarrolla nuestra divinidad, no es de extrañar que la persona padezca de falta de energía, no tenga ánimo para hacer ninguna actividad y que desarrolle amargura y resentimiento. Un mecanismo fundamental para diluir esa negatividad es el perdón (ver capítulo 14) por lo tanto, esta persona puede padecer de envejecimiento prematuro, pues dista mucho de la experiencia de vivir como un niño, día a día y sin resentimientos.

Realmente no existe un pasado, un presente y un futuro: esto es una deducción mental, porque la mente estructura y ordena todas las cosas. Pero si vamos más allá de la mente y de la estructura del tiempo, viviendo exactamente lo que pasa por nuestra vida y nos dejamos llevar, nos evadimos del tiempo para entrar en la intemporalidad, en el eterno ahora, porque la vida es armoniosa, es energía que empuja hacia delante y que fluye como un río en busca del mar, es una fuerza vital que no se detiene ante nada porque se deja llevar por una inteligencia superior que sabe donde llevarla y siempre es hacia lo mejor.

Hemos de observar los procesos mentales porque sin nuestro control comienzan a hacer de las suyas y a querer dominar la situación ya que la mente, para desarrollarse como ente necesita dominar. Controlando a través del tiempo, nos lleva desde el pasado más remoto hacia el futuro más esperanzador o más

Editorial Creación

terrorífico y, principalmente juzga, porque sin estas dos facetas, desaparece como entidad pasando a ser lo que debería: un utensilio del propio Yo o ser real.

Por ejemplo, cuando contemplamos un paisaje espectacular, vivimos en el presente, nos imbuimos del espectáculo que nos brinda la naturaleza, el tiempo se detiene y no juzgamos nada, simplemente nos dejamos inundar por tanta majestuosidad y belleza. Sin embargo, cuando pensamos en lo que ocurrió ayer o lo que va a pasar dentro de un rato, son pensamientos "de onda corta"; se piensa en pequeños auto-placeres, en cómo conseguir tal cosa o cómo hacer tal maniobra con respecto a algo o alguien; son pensamientos limitados y, por regla general, egocéntricos y basados en el mundo material. Pero si en esta dinámica mental, nos detenemos a contemplar, simplemente, lo que tenemos alrededor de forma muy detallada, aunque pensemos que está muy visto —otra vez las excusas— o dedicamos unos momentos a leer un libro, a meditar o rezar, es decir, si polarizamos la dinámica mental a un tema más allá de la mente, ésta se detiene y se manifiesta el espíritu en toda su dimensión con cualidades más sutiles y más elevadas que nos llevan en volandas a un mundo más amplio y más enriquecedor. Esta es la diferencia entre dejarnos llevar por los pensamientos o manejarlos e intentar en todo momento ¡vivir! en el momento presente.

Normalmente, en la vida diaria, cuando se presenta una ocasión, rápidamente y a la velocidad del rayo ya estamos sentenciando y anticipándonos a lo que será. Si nos ofrecen un regalo, por ejemplo, rápidamente salta el pensamiento ¿qué raro?, ¿vendrá a pedirme algo?, ¿será a cambio de otra cosa? La mente, continuamente está haciendo un esfuerzo por controlar y dominar la situación y esto evita que vivamos cada momento en su esplendor porque, si se da la circunstancia de que nos

Editorial Creación

hacen un regalo, lo natural y lógico es disfrutar del momento y agradecerlo, nada más. Si nos observamos, normalmente veremos que saltan los pensamientos anticipándose a las actitudes y bloqueando nuestra respuesta natural.

Sin embargo, si nos esforzamos por vivir cada momento sin ningún tipo de juicio, nuestra vida podría dar un vuelco, se vería todo desde una perspectiva mucho más amplia y compleja, volviendo a ver las cosas con los ojos de un niño que solo se admira y todo le divierte, porque no juzga, sino que acepta.

El juicio o el juzgar las cosas sin conocimiento previo produce el rechazo de todo cuanto se presenta, por muy bueno que sea (por si acaso) con lo cual, lo más seguro es que nos perdamos la mitad de las cosas buenas que nos regala la vida por prever algo que estamos dando por hecho pero sin fundamento. Más tarde, desarrollamos una buena neurosis, rechazando la mano amiga que nos viene a ayudar porque ya no nos fiamos de nadie.

Es lastimoso ver como la misma persona que, de joven, era todo inocencia y candor, que creía en la belleza, en el amor, en la amistad, que no hacia una sola crítica porque todo le merecía un respeto, conforme van pasando los años se va tornando en una persona recelosa, criticona y desconfiada y, cuantos más años, peor. Lo más gracioso del caso es que ¡nadie queremos llegar a esto!, ¿verdad? Pues ¡manos a la obra! La premisa esencial es recibir cada momento como si fuera algo nuevo, sin ningún tipo de juicio y aceptar la situación con sumo respeto, porque, hasta que no se demuestre lo contrario, puede ser una buena noticia. Y, siempre, siempre, dar las gracias.

Dice el refrán: "es de bien nacido ser agradecido"; dar las gracias, nos saca de nosotros para entender que la otra persona ha hecho un esfuerzo por complacernos, nos saca de nuestra egolatría para ser más humildes y aceptar lo que la vida nos trae.

Editorial Creación

Cada momento es un regalo, solamente hay que saber verlo. La gratitud nos abre los ojos a esa buenaventura que es cada detalle de la vida, porque, en definitiva, la vida es un regalo muy valioso y solamente la disposición de gratitud nos hace reconocer cada momento.

Si el acontecimiento que se presenta, aparentemente es negativo, es muy importante no bajar la guardia e igualmente, aceptarlo de buena manera porque en la vida todo lo que nos ocurre es para bien, incluso el mal, que es el bien en evolución. Es decir, lo que pueda parecer algo terrible, a la larga, comprobaremos que era para bien; pues, sin juzgar nada y aceptando esta oportunidad, todo puede cambiar de forma espectacular.

Si lo que ya nos ocurre, pudiera ser algo terrible como una enfermedad degenerativa, la pérdida de un ser querido, el despido fulminante del trabajo, seguimos en la misma pauta: nos detenemos un momento y vivimos el eterno ahora, sin juicios y haciendo un gran esfuerzo en aceptar esta situación, venciéndonos a ella...

Lo que ocurre a continuación es que nos inundará una paz que roza en lo divino y nos reconforta como no puede haber nada igual, porque ante la mágica presencia del ser, todas las penas y desgracias se diluyen, comenzando a emerger un sol de consuelo y confianza inenarrables, lo cual nos va a dar unas pautas para el futuro mucho más reconfortantes de las que estábamos manejando.

Viviendo en el ayer o en el mañana, vivimos de forma ficticia porque son mundos sin consistencia, solamente existen en nuestra mente; por lo tanto, vivimos entresueños, en una especie de inconsciencia. Sin embargo, podemos observar que cuando vivimos en el "ahora" la sensación es como de un resurgir, como despertar de un largo sueño, es una sensación de estar en conexión con todo y con todos, como de elevar la conciencia a la vida real y parece como si lo anterior o por venir for-

Editorial Creación

maran parte de algo nebuloso y difuso; en definitiva es como si pasásemos de la inconsciencia a la consciencia más pura.

Por lo tanto, hay que intentar urgentemente vivir lo más posible en el presente y cuanto más lo intentemos, más fácil nos resultará. Si, en un momento dado, nos acucia algún contratiempo, nos detenemos en nuestro ser profundo y en el "ahora" y después nos enfrentamos al problema de una forma objetiva, observando; podemos ver qué diferente punto de vista y qué insignificante puede resultar el inconveniente en comparación con el ser divino que guardamos dentro y que se manifiesta en cada momento; es como si la luz de un potente foco dirigiéndose hacia alguna sombra, la hace desaparecer de inmediato.

Podemos observar en la naturaleza a los animales (que no poseen mente), si les ocurre alguna calamidad, de alguna manera, siguen adelante y no se paran a lamentar lo que les ha ocurrido o por qué ha sido, simplemente actúan. Nos podemos imaginar que le preguntáramos a un pájaro: ¿que tal te pareció el día de ayer?, la respuesta más lógica sería "ahora estoy cantando o jugando". Podemos tomar buena nota de ellos ya que viven exclusivamente en el momento, no juzgan a nadie ni a nada por ser más guapos o más feos, más o menos espabilados, simplemente viven y actúan aprovechando cada momento al máximo. No veremos a ningún animal dejar de hacer algo y esperar a ver qué ocurre mañana, o esperar a que sus cachorros sean grandes para hacer tal o cual cosa, o esperar a ver si hay comida para estar más tranquilos.

Nosotros, por el contrario, esperamos a terminar los estudios para estabilizar una relación de pareja o, casi mejor, ya esperamos a buscar un buen trabajo y luego esperamos para comprar un piso y más tarde nos casaremos pero antes hay que comprar el coche y luego ya vendrán los niños. Pero todavía no podemos ser felices porque hay que mejorar el trabajo y después esperaremos a que los hijos terminen los estudios; o bien hay que esperar a pasar unas buenas vacaciones porque no se gana lo

Editorial Creación

suficiente y si ganamos un buen sueldo hay que esperar a ganar más porque "no llega". Cuando nos damos cuenta hemos pasado la vida esperando y hemos podido realizar bien pocas cosas de todas las que realmente nos ha hecho ilusión.

Podemos hacer una lista de lo que más nos divierte o cómo lo pasamos mejor y la mayoría ¡suele ser gratis! Por ejemplo, pasear sobre la hierba o en la playa descalzos, escuchar una bella melodía, darnos un buen baño de sales, contemplar el cielo y la naturaleza. Es muy importante extraer lo bello de la vida, pues existe en abundancia. Solamente el hombre, por tener mente, se ancla en el tiempo y, por lo tanto, en el pasado o futuro, porque se queda limitado a esta dimensión. Si nos documentamos en las distintas religiones, todas ellas hablan de una manera o de otra de la iluminación, o de los cielos, que es, ni más ni menos, el traspasar la dimensión de la mente para adentrarse en el más allá y conocer quienes somos realmente.

Cuando preguntó Moises al Padre Eterno: ¿quién eres? Él le contestó :"Yo soy el Yo Soy" o, según otras versiones:"Yo Soy El que Soy". En otro momento dice de Sí Mismo: "Yo siempre he sido y siempre Seré" en todo momento se está refiriendo al momento presente, es decir, al Ser, a La Presencia Eterna e Intemporal. Si escuchamos las palabras del Cristo también ocurre lo mismo, siempre habla en presente, en idioma de eternidad, del no-tiempo; no existe en su vocabulario el pasado ni el futuro, por eso dijo "antes de Abraham, Yo Soy" ¿cuántas veces, por distintos motivos, repite "Yo Soy"? esta es la clave de Su Ser real y es la frase que nos identifica con Él y con El Padre como hermanos e hijos, que somos, Suyos. Repitiendo esta pequeña frase nos conectamos de modo inmediato con la esencia divina que guardamos en nuestro interior, con el auténtico ser que somos.

Editorial Creación

Capítulo 6

DEFECTOS A SUPERAR

Si el hombre estuviese completamente impregnado de amor no sufriría ningún defecto ni erraría contra él mismo ni contra nadie. Aunque Jesucristo vino hace dos mil años para dejarnos su mayor enseñanza, el Amor, todavía nos queda mucho camino por recorrer para llegar a integrar, siquiera, una pequeña parte de esta maravillosa e infinita energía.

Podemos ver a continuación que todos los defectos se producen porque, de una forma u otra, hay una desconexión con el espíritu o la unidad y una carestía de la esencia del amor.

Las enfermedades están originadas por defectos que nos influyen para tomar un camino equivocado y si no se corrige a tiempo comienzan a aparecer síntomas que, de no reconocerlos, pueden degenerar en una enfermedad, más leve al principio y, si se sigue con el error, se ira agravando en consecuencia.

Los defectos más básicos son la ira, el odio y el miedo pero, según el dr. Bach, éstos están generados por el orgullo, la crueldad, el odio, el egoísmo, la ignorancia, la inestabilidad y la codicia. También contemplaremos los pecados capitales como referencia: la soberbia, la avaricia, la gula, la ira, la lujuria, la envidia y la pereza.

— *El orgullo* (o, en su exceso, la soberbia) es el defecto más

Editorial Creación

difícil de erradicar, ya que jamás se reconoce a si mismo como defecto porque se cree perfecto dando la espalda y creyendo ser independiente de su esencia divina. Con el orgullo se pierde la medida de la proporción de lo insignificantes que somos frente a toda la Creación. Es una falta de reconocimiento de la pequeñez de la personalidad y de que es absolutamente dependiente del espíritu. Tampoco reconoce que, lo bueno que le rodea o lo que consigue no es por sí mismo sino que son dones espirituales o pruebas que nos concede la Providencia.

Podemos representar al orgulloso en la parábola del hijo pródigo.

La soberbia es el defecto del orgullo muy desarrollado y afecta a la voluntad: si la voluntad es la chispa divina, ese puntito del Padre que llevamos dentro y no lo integramos como tal sino que nos creemos propietarios de este magnífico legado estamos cometiendo el mayor error y el de peores consecuencias. En lugar de sentirnos seres colaboradores, integrados en el universo con una conciencia "consciente" y cósmica, con este gran defecto, la persona se siente por encima de los demás y emplea la poderosa fuerza de voluntad para construirse su propio yo, es decir, cree ser su propio dios y todo trabaja para esta idea, con lo cual se está creando una barrera con respecto al resto del mundo, llegando un momento en que se siente completamente aislado y, como se cree en posesión de la verdad pero de la suya solamente, cuando aparezca la persona que le hable de la autentica verdad, creerá que viene a atacarle y se entablará en tremendas batallas. Por lo tanto, puede influir de forma muy negativa en la sociedad, aunque actúe "en nombre del Altísimo". Lamentablemente conocemos, a través de la historia, donde puede llegar la locura del hombre enfrentándose a una cruenta batalla "en nombre de Dios o de Alá", cuando en realidad es por su arrogancia.

Editorial Creación

Estas consecuencias pueden llegar al físico y afectar a todos los órganos, ya que el defecto viene desde lo más elevado de la persona. El primer órgano afectado es el corazón, el cual está relacionado con el sol y la voluntad; mas tarde irá derivando a todo el sistema circulatorio.

La virtud contraria es la humildad; ya hemos visto que para erradicar un defecto lo más efectivo es practicar lo opuesto a él. En este caso, como la humildad se doblega a los deseos divinos, sigue correctamente su destino. Por el contrario, el orgulloso toma sus propias decisiones (cuando nos dejamos llevar por la personalidad o el yo inferior) y esto no lleva a buenos fines.

— *La crueldad* consiste en distinguir entre un mundo bueno y uno malo sin captar que formamos parte de la Unidad, por lo que es una acción contra ésta. Normalmente ningún ser humano se alza contra sus seres queridos pero, a poco que nos descuidamos, ya estamos criticando al vecino o, lo que es peor, a alguien que, ni siquiera hemos visto nunca; u opinamos si tal persona se merece una sanción sin conocerla siquiera. ¡Cuántas veces se ha juzgado públicamente a alguien y después de un tiempo se ha demostrado su inocencia!

Hemos de integrar lo que dijo Cristo: "amad a vuestros enemigos" ya que forman parte de nosotros, al representar una faceta de nuestro interior el cual no queremos reconocer, manifestándose en el exterior o porque proceden de épocas anteriores y ahora aparece nuestra obra que, cuando no es buena, molesta y quisiéramos zanjarla de un plumazo. Pero conviene resolver el problema de forma satisfactoria, por poco que nos guste, porque es la única forma —ver capítulo del perdón.

— *El odio* es contrario al Amor, al esquema divino y a todo lo que provenga del Todopoderoso. Aunque dentro de nuestro ser solemos pensar que somos muy buenos y que apenas tenemos defectos, en este caso, muchos pensarán: "no, no, yo no siento

Editorial Creación

odio. Yo quiero o respeto a todo el mundo", pero ¿qué ocurre cuando surge algún imprevisto inoportuno o el jefe nos pide algo extra o alguien marca una diferencia emocional entre otra persona y nosotros?

Es muy interesante hacer un repaso por todas nuestras relaciones fijándonos detalladamente en los sentimientos que surgen cuando, recordando a una determinada persona visualizamos que le entregamos nuestros mejores sentimientos. Si acaso surgen ideas nefastas debido a algo que ocurrió en el pasado o por una mala relación, es muy importante que troquemos ese sentimiento, ya que, literalmente, nos estamos envenenando sin, ni siquiera, saberlo. Conviene repetir este ejercicio hasta estar completamente seguros de que fluyen buenos sentimientos y pensamientos hacia esa persona, lo cual no excluye el que, más tarde y si nos ha ofendido o perjudicado, tenga que dar cuenta de sus actos. Con este ejercicio nos quedaremos limpios de malos sentimientos y de lazos negativos que nos encadenan a esa persona.

Evitando el odio estamos ganando tiempo en nuestra evolución, pues ahorramos el que, más adelante, nos encontremos con el reverso de la moneda y compensar lo que ha generado esa emoción tan fuerte, aunque solo sea a nivel mental o de deseos. El odio puede generar una larga cadena de circunstancias que tienden a ir aumentando ya que, al ser muy visceral —muy animal— ataca a la persona o situación a quien va dirigido ese odio, y si ésta es de bajas emociones, la repuesta puede ser mucho mayor, por lo que se convierte en una espiral de muy difícil solución, involucrando, incluso, al resto de la familia por lo que la cosa va empeorando hasta límites insospechados.

A lo largo de la historia vemos muchos ejemplos de esta situación, incluso en estados vecinos; ha ocurrido muy a menudo en ambientes rurales donde, por un palmo de tierra ha habido,

Editorial Creación

incluso, asesinatos. También se llega a dar la circunstancia de que, pasado un tiempo del agravio, hay familias que no se hablan o donde hay una mala relación la cual trasciende de generación en generación llegando un momento en que los descendientes no saben a ciencia cierta qué originó esa lamentable situación. El odio es una fuerza negativa muy poderosa, por lo que debemos hacer un especial esfuerzo para no darle cobijo sino, más bien, practicar todo lo posible el amor para que no pueda anidar esta fuerza tan destructiva.

Se dice en ocultismo que todo el trabajo que se realiza durante días para conseguir unos pensamientos y sentimientos positivos y elevados, toda esa energía acumulada la puede contrarrestar, en un momento, un ataque de odio. Además, si mantenemos esa emoción en el cuerpo por mucho tiempo y la vamos recreando y engordando, puede llegar a convertirse en una enfermedad terrible.

Por otro lado, algo que no se sabe o no se tiene en cuenta es que cualquier sentimiento o pensamiento generado con la suficiente fuerza lo recibe perfectamente la persona en la cual se piensa: nuestros pensamientos o sentimientos negativos penetran en su aura en forma de energía negativa, la cual contamina el magnetismo de la persona, produciéndole una depresión energética. Esto se traduce en pensamientos sombríos, malestar general, etc.

Creemos que, cuando alguien nos hace un terrible agravio, va a quedar impune y la única solución es el enfado mayúsculo y, por lo demás, aguantarnos. Pero, como ya hemos visto, el cuerpo de deseos es el gran embaucador, entonces tenemos, por un lado, que si una persona que nos ha irritado tan tremendamente, lo más seguro es que ni se ha enterado o posiblemente estaba en un momento no muy propicio, el cual la impulsó a tener una mala reacción por otras causas, ajenas a nosotros. Si real-

Editorial Creación

mente tiene algo contra nosotros, lo más razonable es aclararlo lo antes posible y no entrar en un campo de fuerzas "a ver quien puede más" porque lo más seguro es que las dos partes salgan dañadas y aquí comienza una carrera hacia la estupidez de impredecibles resultados.

Si esta persona sigue firme en su postura o ya se ha realizado el agravio, no nos hemos de preocupar ya que, tarde o temprano, tendrá que dar cuenta de sus actos o, simplemente, la vida la pondrá en su sitio. Por nuestro lado, la vida también nos resarcirá del malestar. Aconsejamos el repaso de "las Bienaventuranzas".

Por lo tanto y utilizando el raciocinio, —es lo único que nos diferencia de los animales—, lo más interesante es utilizar esa gran fuerza destructiva en conmutarla, transformarla en algo positivo y crear una gran riqueza tanto para uno mismo como para nuestro alrededor y, porque no, para el mundo entero, ya que esta gran fuerza desarrollada para el bien puede llegar a los confines del Universo. Por algo se dice que Dios es Amor.

— *La ignorancia* es otro defecto, muy común en nuestros días. No se trata de ser ignorante por no saber, sino por algo terriblemente peor y es por negarse a saber, evadirse. Uno de los motivos fundamentales por el que nacemos es para aprender y desarrollar nuestro conocimiento, el cual se obtiene con las experiencias del día a día y si, por comodidad o por no aceptar responsabilidades, rechazamos la oportunidad de aprender a través de una experiencia, estamos incurriendo en uno de los más graves errores. Con esto, nos remitimos a la parábola de los talentos: al nacer, se nos proporciona unos determinados talentos, valores que hemos de explotar al máximo. Hay quien trabaja día y noche, consiguiendo largas metas (cuantas veces hemos escuchado historias de personas con alguna minusvalía que han realizado verdaderas hazañas); hay personas que trabajan lo justo y hay otras que "guardan a muy buen recaudo sus

Editorial Creación

talentos" sin esforzarse lo más mínimo y escabulléndose lo más posible, es decir, dejan pasar el tiempo sin hacer el más mínimo esfuerzo y, lo que es peor, «escondiendo la cabeza bajo el ala», sin advertir que las pruebas o dificultades están, precisamente, para desarrollar las facultades latentes; ante esta situación Cristo responde: "a los que tienen se les dará más, pero a los que no tienen, incluso lo poco que tengan se les quitará".

Estas personas, al no desarrollar ese potencial, en otra vida tendrán que enfrentarse a la misma situación pero con inconvenientes que impediría o pondría trabas a la ejecución del trabajo. Cuando hay algo a nuestro alrededor de lo cual no queremos saber nada (un problema, enfrentarse a alguien, tomar una decisión), y lo estamos eludiendo, si se alarga , con el tiempo podemos comenzar a desarrollar una falta de visión o de oído.

La virtud contraria es el deseo de aprender y de explotar al máximo los talentos que traemos y por añadidura encontraremos que la sensación es de estar más vivos, de ser útiles o estar más realizados, causando una gran satisfacción, además de mantener la mente despierta.

Dice el refrán que el tiempo es oro, aplicándose en este caso porque es más interesante hacer más en menos tiempo, siendo más enriquecedor para nuestro conocimiento y nuestra voluntad pues, como dijo Cristo: "¿de qué os sirve ganar el mundo si perdéis vuestra alma?". Por lo tanto, es de sabios desarrollar las riquezas que no perecen y esta sería una de ellas.

— *La inestabilidad*, la indecisión y la debilidad son sinónimos de un distanciamiento de la divinidad por querer manejar el destino uno mismo (la personalidad inferior) y como consecuencia de ello "la barca va a la deriva", ya que, al querer tomar la rienda de nuestra vida, a espaldas del espíritu, por ser autosuficientes, ocurre que nuestra visión de las cosas, la panorámica que tenemos de la vida es muy corta, tremendamente limitada con

Editorial Creación

respecto a lo que abarca nuestro ser divino, el cual tiene una panorámica infinitamente superior al ojo físico. Pero, como nuestra personalidad quiere su protagonismo nos lleva a dudar de nuestras autenticas posibilidades, llevándonos por derroteros poco agraciados. Por otro lado, no sabe a ciencia cierta qué nos conviene a la larga ya que no tiene puntos de referencia y, además, lo quiere todo, ya que no distingue entre bueno y malo o entre lo mejor y peor.

El simple hecho de dar la espalda al ser espiritual ya nos desvía del camino adecuado y a partir de esto, cualquier decisión, por buena que parezca, puede ser errónea ya que, si vivimos al margen de nuestra esencia divina, estamos más influenciados por las fuerzas del mal, como ya hemos visto anteriormente, nos engañan de mil formas ofreciéndonos lo repulsivo y grosero con una buena cobertura de pseudo-belleza y atracción. Aquí se puede aplicar lo que dijo Cristo: "el que no esté Conmigo, está contra Mi".

Debido a nuestra indecisión o inestabilidad tendemos a querer quedar bien con unos y otros, lo cual conduce a que nadie confíe en nosotros por no tener ideas claras o definidas, ni unas bases sólidas, por lo que parece que somos unos "chaqueteros" e incluso podemos llegar a traicionar a seres queridos por no mantener una posición determinada en alguna cuestión cuando, en un momento dado, opinamos de una manera, en otro momento podemos cambiar la opinión por conveniencia o duda y no por convicciones profundas, con lo cual perdemos toda credibilidad, al movernos conforme sopla el viento.

Sin embargo, si nos dejamos llevar por nuestro auténtico ser superior —el auténtico Yo—, nos llenamos de una fuerza, en algunos casos, indescriptible y tenemos una idea muy clara de cual decisión tomar en cada situación, porque el yo superior sabe de antemano lo que va a ocurrir y cual es nuestro mayor

Editorial Creación

beneficio, incluso, mucho tiempo antes; es una postura más cómoda al no tener que hacer grandes esfuerzos, sino solamente dejarnos llevar, pues ya tenemos muy claro lo que queremos, conduciéndonos la vida a la meta cual río que sigue su cauce hacia el mar.

Como dijo Louise L. Hay: "piensa en qué y ya se encargará la vida del cómo". Ya no nos tenemos que preocupar de los mínimos detalles, sino solamente averiguar concretamente qué tenemos o queremos hacer; incluso, hay mil detalles que nos indican lo más conveniente (ver capítulo simbología, señales, ángeles, etc.), encargándose el destino de indicarnos muy sutilmente el camino a seguir. Tomando esta ruta, la vida se puede convertir en un juego muy divertido ya que pasamos a formar parte de todo un universo de seres que están trabajando junto a nosotros, aunque no los veamos, y nunca más sentiremos esa soledad impuesta, porque la vida no nos exige ni tanto, ni mucho, ni poco, solamente que participemos en ella, que formemos parte de ella, y entonces, nos parecerá un juego o un sueño.

Ya se refirió Jesús a este tema cuando habló de los pájaros del campo y los lirios del valle que ni hilan ni tejen y, sin embargo, Salomón con toda su corte no vistieron nunca con tanta belleza. Si El Padre cuida de esta manera a seres tan insignificantes ¿qué no hará con sus hijos? Debemos estar muy seguros de esta verdad y decidir estar bajo Su cobijo.

— *La codicia* lleva al deseo de poder, de querer acapararlo todo saltándose muchas normas, por encima de la voluntad de los demás, aunque esté basado en un pseudo-sentimiento noble: "por el bien de ellos". No toma en cuenta la libertad, la individualidad y, físicamente, la propiedad, que es inherente de cada persona, porque decide que la suya propia vale más o piensa que es mejor.

Editorial Creación

Esta actitud es muy grave, ya que se ejercen las funciones del Creador en cuanto que la persona codiciosa desea mandar, gobernar y moldear a su gusto y, por añadidura, omitiendo la libertad de los demás. La libertad es uno de los mayores dones que Dios nos ha dado y es respetada por toda la corte celestial, incluido El Padre. De forma que tanto los ángeles como cualquier ser elevado, sea de este plano o del invisible, espera a que les demos permiso cuando pedimos su ayuda. De lo contrario, si estamos en un aprieto pero no solicitamos ayuda, por mucho que quisieran, no nos pueden atender ya que, nunca jamás, pueden actuar sin nuestro consentimiento; lo más que pueden hacer es inspirarnos o mostrarnos la solución, pero siempre respetando nuestra decisión, por muy nefasta que sea.

Solamente usurpan esa libertad, prerrogativa divina, los seres del abismo que, sin ningún escrúpulo, nos engañan, fuerzan y hacen lo que sea necesario para salirse con la suya si algo les interesa de nosotros, al margen de nuestro deseo. Nos pueden mostrar una realidad falsa o aparentar algo que no es, presionando de cualquier manera.

El valor más alto que tenemos es la libertad y bajo ningún concepto podemos declinar o menospreciar esto. Todos hemos de saber, tanto los que manejan a los demás como los que se dejan manejar, (en un momento dado puede ser la misma persona) que, cuando llegamos a este mundo, traemos una misión o propósito de vida a desarrollar y, puede ser que, ya desde la infancia o por una educación errónea, se nos trata de desviar hacia otros asuntos "más convenientes". Por lo que, si llega el caso en el que perdemos el hilo de lo que veníamos a hacer, podría quedar toda esta existencia inutilizada, provocando, además, sentimientos de frustración, represión, etc.

A nivel social, la presión que se ejerce sobre cada uno es tremendamente desmesurada de forma que casi, casi ¡no nos

Editorial Creación

dejan ni pensar! Y mucho menos decidir por donde queremos ir o qué queremos hacer, más bien nos meten en unos parámetros de donde no podemos movernos ni un milímetro, so pena de que caigan todas las censuras y juicios sobre la persona que se sale de los cánones dispuestos.

A nivel particular, cuando tratamos a nuestros seres queridos o cercanos, vigilando y controlando sus movimientos o, lo que es peor, bloqueándoles "para evitarles una mala experiencia", además de ser responsables de las consecuencias, estamos cometiendo un error mayúsculo ya que las experiencias aparentemente dolorosas, son las más enriquecedoras, por ser generadoras de conciencia: desarrollan y enriquecen el conocimiento además de integrarse en nuestro bagaje.

Cuando se presenta una experiencia es una ocasión única para cada uno y nadie puede vivirla en su lugar. Hay un refrán muy representativo: "nadie escarmienta en cabeza ajena". Las experiencias, por mucho que nos cuenten, sólo se pueden asimilar completamente pasando por ellas.

Así mismo, el enfrentarnos a los problemas nos hace fuertes, de manera que, cuando se presenten otros inconvenientes ya estaremos robustecidos y nos parecerán nimiedades.

La virtud contraria para superar este defecto es el respeto a la propiedad y a la voluntad de los demás.

— *La avaricia* representa una tremenda pobreza, ya que la persona que la padece es pobre en el más amplio sentido de la palabra y esto pone de manifiesto otros defectos ocultos. La persona, debido a una excesiva rigidez interna y una autoexigencia por llevar una vida totalmente austera, desarrolla una densidad y una pesadez interna de tal forma que esto impide el paso de la luz que viene de las altas esferas, por lo que su vida se torna gris, triste, vacía y pobre, llegando un momento en que no vislumbra bien el camino, yendo como ciega y sin reconocer

Editorial Creación

los accidentes que se presentan.

Debido a todo esto la pobreza del avaro refleja una falta de energía que abarca desde los sentimientos (frigidez sentimental), carencia de ideas, insensibilidad a todo lo que le rodea, ya que no siente apetencia hacia lo exterior y no comprende que otros puedan sentirla llegando a un punto en que tiene una pobreza energética tanto físicamente como de forma anímica y retiene dinero como síntoma de toda la retención que lleva interna.

Puede llegar a desarrollar físicamente las enfermedades de los huesos y lo que tiende a cristalizar: arterioesclerosis, parálisis y enfermedades debidas a retenciones que pueden ser de líquidos —hidropesía— o sólidos —estreñimiento—.

Con una gran dosis de voluntad en corregir este error se pueden reordenar todas las corrientes internas, recuperando una abundancia de ideas, mayor calor en los sentimientos y una buena salud.

La virtud que le corresponde es el desprendimiento, el desapego y confiar en la mano divina que todo lo provee, dejándose llevar por el río de luz y de vida que nos llena y, a través de nosotros, llena todo lo demás; sin miedo al placer, la belleza y la felicidad, porque la vida está formada de pruebas pero también de placeres que son tanto o más dignos, por ser pequeños rayos de sol, de luz y esperanza que nos envía el Cielo. Es un gran error pensar que la vida es, solo "un valle de lágrimas"; también son pruebas a superar el ser felices y tener una vida llena y próspera.

— La gula no se limita solamente al que quiere comer más de la cuenta, sino también, al que, en sus negocios, profesional y socialmente abarca más de lo que le corresponde por destino, reduciendo o eliminando el espacio que corresponde a los demás.

Editorial Creación

Como hemos visto anteriormente, traemos a este mundo una misión o un propósito determinado a realizar, y para ello nos corresponde un determinado terreno o espacio donde desarrollar nuestras experiencias. Pero, cuando aparece alguien y empieza a decidir por sí solo lo que es de quien, controlando todo y girando hacia su beneficio, entonces, a los demás les resta ese espacio y pasan a ser sus servidores.

A nivel mental es la persona que piensa por nosotros y nos dice lo que es verdadero o lo que no, siempre desde su punto de vista. Y como no deja pensar, hay una tendencia a dejarse llevar por esta persona que se convierte en líder y así se forman dogmas religiosos, políticos, sociales, científicos y culturales.

Hoy día, por más que se grite que hay libertad de pensamiento ¿cuántas personas piensan por sí mismas?

La gula es la causante del caos social que vivimos actualmente ya que los territorios de cada uno están totalmente invadidos o no existen, es decir, hay unas pocas persona que "piensan" por el resto de la sociedad, pero como la auténtica verdad pugnará por salir y hacerse su hueco será cuando pondrá en su sitio al glotón, volviendo todo a su orden natural (esto se ve cuando surgen las revoluciones rompiendo antiguos esquemas que caen por ser falsos).

A nivel físico la gula es la que está ocasionando el hambre en el mundo. Si una persona come por dos en un país, habrá alguien, en cualquier otra parte del mundo, que se queda sin comer, ya que hay una ley de afinidad y un reparto equitativo para cada uno.

Físicamente, cuando nos hemos excedido sobreviene un empacho y el cuerpo obliga a mantener un régimen. Pero mental o emocionalmente la señal de alarma no se escucha y el glotón sigue y sigue hasta que llega un momento en que la situación salta por los aires para dar lugar a una nueva situación.

Editorial Creación

Cuando no se ha limitado este defecto puede generar la terrible enfermedad del cáncer. Sabemos que una célula cancerígena es anormal con respecto al sistema que la rodea y "se come" literalmente el terreno de las otras. Si sigue avanzando, triunfa quedándose con todo pero esto significa la muerte del medio en que vive, lo cual significa su propia muerte.

Como este defecto es difícil de reconocer porque agrada, la virtud para contrarrestarlo es la sabiduría: distinguir en cada momento si lo que nos atrae está dentro del círculo que nos pertenece o es de otro territorio.

— La ira está relacionada con la persona que posee un potencial de energía elevado y ha de saber dirigirlo a buen puerto porque si no, esta energía le conducirá por derroteros poco agradables como explosiones de enfado o ira y respuestas imprevisibles, pudiendo ser violentas en momentos dados sin poder controlar la situación o, apenas, darse cuenta.

A nivel mental, la persona dominada por la ira tiende a organizar su vida como si fuera un cuartel, con un excesivo e innecesario rigor y suele rodearse de personas con un gran servilismo y netamente inferiores al protagonista de forma que no encuentra obstáculos en su camino ya que no tolera ni la más mínima confrontación ni la más pequeña tensión, tan necesarias para generar experiencias con nuestros semejantes. Esto es porque, en el momento en que no controla la situación, se le va de las manos sin poder dominar esa emoción desbordante de consecuencias imprevisibles.

En el mundo de los sentimientos, su excesivo protagonismo lo radicaliza todo transformando los deseos en pura pasión y dando una excesiva importancia a cosas, a veces triviales, de forma que la persona se lanza hacia conquistas vanas que tomará por sublimes cuando los demás observan asombrados por la ridiculez de la exageración. Pero, siguiendo en sus trece,

Editorial Creación

se plantea las relaciones de amigo-enemigo transcurriendo la vida en un blanco-negro radical, sin matices ni colores. Al ser tan extrovertido y buscar grandes batallas que conquistar se está olvidando de su ser interno y perdiendo el verdadero sentido de la vida.

Lo bueno de este defecto es que, como es muy desagradable para los demás, enseguida se hace notar por lo que, poniendo un poco de voluntad, es más fácil erradicar y sería tanto mejor si, para ello, se ayuda con la práctica intensa de deportes o canaliza toda la energía marciana realizando una carrera militar, de policía, bombero, cirujano, enfermero, etc.

A nivel físico se puede transformar en un excesivo calor en el cuerpo, brotando granos, forúnculos, fiebres, hemorragias. Kármicamente, en otras vidas, la ira genera todo tipo de accidentes, quemaduras, atracos, amputaciones, deformidades corporales, envenenamientos sanguíneos y muertes trágicas.

— *La lujuria* es una malformación que, no sólo actúa en el terreno sexual, sino que se prolonga a todos los placeres inmoderados que se auto-concede el individuo.

En el plano mental, el pensamiento dispone de una gran permisividad, desvirtuando el sentido de la moral, lo cual hace que el individuo no pueda distinguir correctamente entre el Bien y el Mal, de forma que no puede eliminar las malas hierbas que van saliendo en el camino, con el consiguiente riesgo de que un día, esas malas hierbas que ha dejado crecer se coman las buenas obras.

En el plano emotivo, que es donde mejor ejerce este defecto, al acentuar el nivel de sensualidad, hace que el sexo se convierta en "jefe", es decir, dirige situaciones al margen de lo que la persona opine, ya que ésta no tiene el control y, por lo tanto, no tiene la capacidad de decisión. Por este fuerte arraigo sus relaciones están únicamente dirigidas en este sentido, dejando de

Editorial Creación

lado otros aspectos de su personalidad.

Pero como la lujuria ama la diversidad y es totalmente permisiva, las relaciones basadas en este defecto llegan pronto a un estado de saturación, por lo que se tiende a buscar otras relaciones u otra pareja. La nueva pareja al estar fundamentada en este defecto, cumple la ley: "el mal se autodestruye", por lo tanto, tiende a no mantenerse en el tiempo. Por este motivo, se salta de una relación a otra, sin conseguir la estabilidad, dando lugar a la separación de parejas llegando a producir una sociedad de miembros desligados, que, por lo tanto, es insolidaria, irresponsable, se angustia ante su propio porvenir y, para colmo, degenera en un inconsciente culpabilizado que pide a gritos el castigo para hacerle algo más soportable su permisiva existencia.

La lujuria es una de las transgresiones más graves que puede cometer el ser humano, pues distorsiona el acto de generación o procreación, por el cual y conforme dijo Jesucristo... somos dioses creadores.

Estudiando las religiones más destacadas y a los maestros más reconocidos, todos coinciden en lo mismo: que el hombre es creador y puede serlo de dos maneras (exactamente de tres, ver cap. chakras 1º, 5º y 6º), mentalmente con creaciones artísticas, literarias, científicas, o bien, creador de nuevos seres para lo cual se requiere una energía que nutre por igual al órgano superior, el cerebro o a los órganos inferiores que son los órganos sexuales. Entonces, antes de que Eva probara el fruto prohibido, los hombres procreaban en unas épocas determinadas, al igual que les ocurre, actualmente, a los animales —la época del celo—, de forma que había un tiempo para crear nuevos seres y el resto del tiempo se creaba con la mente.

Pero, cuando la serpiente (el diablo) indujo a Eva revelándole que al probar el fruto prohibido poseería todo el conocimiento,

Editorial Creación

no le explicó que el conocimiento se adquiere en un proceso, en una evolución la cual, llegado el momento surge por sí mismo, sin saltarse las etapas. Si se obtiene el conocimiento sin una previa preparación, se puede utilizar de forma errónea, trayendo graves consecuencias.

Esto es lo que ocurrió con los primeros padres ya que, al probar el fruto, se les despertaron facultades superiores, siendo semejantes a los dioses... pero sin haberse preparado para ello, con lo cual, se pervirtió el conocimiento, pues el hombre conoció el placer, dejándose llevar por el y provocando un gran descontrol al no tener dominio sobre esta nueva circunstancia, ya que se requiere una larga y amplia evolución para poder dominar estas energías tan sublimes y poderosas. Haciendo un uso incontrolado y excesivo de la energía sexual y por ser la misma energía que nutre al cerebro, éste está siendo privado de procrear en los mundos superiores. Lo cual produce un progresivo oscurecimiento de la conciencia, de manera que resulta muy complicado al Ego enviar su luz al mundo físico y éste ya no sigue su misión, la persona se siente rodeada de oscuridad sin ninguna guía espiritual, siendo vulnerable al más pequeño contratiempo que le depare la vida; es muy frágil, cayendo fácilmente en la desesperación y en el suicidio, ya que no ve la solución a los problemas pues la lucidez que nos permite encontrar los remedios a los problemas de cada día, procede de los planos elevados.

Llegando a un caso extremo, hay personas que practican con esta sutil, elevada y peligrosa herramienta para alcanzar más pronto la iluminación, despertando antes de tiempo la energía "kundalini"*, por lo que, al no estar la persona preparada para recibir tal descarga de energía... puede enloquecer de forma

* Nombre de origen hindú para denominar la energía que permanece dormida en la base de la columna y que, cuando se despierta de forma natural, porque la persona ha alcanzado un grado determinado de evolución, asciende por la columna y cuando llega al cerebro, produce, lo que se conoce por iluminación.

Editorial Creación

irreversible.

De persistir en el error, los defectos físicos que se pueden generar en una próxima vida se caracterizan por una debilidad del cerebro dando lugar a un ser simple o al epiléptico, subnormal, loco. En estos casos, el cerebro no gobierna, sino que se deja llevar por el mundo de los deseos.

La virtud que se contrapone es la castidad que, por otro lado, es uno de los métodos seguros para llegar a desarrollar la clarividencia y la comprensión del infinito cosmos como obra divina. Pero ¡cuidado con los extremos! Cada persona está en un punto determinado en su evolución y la castidad puede manejarla un ser muy desarrollado como una consecución natural. Sin embargo, se desaconseja su uso de forma obligada, impuesta o contra natura ya que el efecto rebote puede ser bastante contraproducente. Como es un tema harto complicado usaremos la sabiduría, raciocinio o conocimiento para distinguir cómo corresponde actuar en cada momento.

— *La envidia* actúa a nivel mental. Los recursos que tenemos, hemos de aprovecharlos de la forma más correcta, usándolos racionalmente, ejecutándolos y desarrollándolos conforme a las leyes cósmicas, siguiendo un orden riguroso y según las necesidades de cada uno.

Pero tergiversando estos valores, la mente tiende a utilizar los recursos ajenos atribuyendo que son más interesantes y menospreciando los suyos propios.

A nivel de relaciones sociales esta mala situación puede ser fuente de vivos conflictos llegando a ser una de las principales causas de magia negra por la gran fuerza destructora que desarrolla, la cual envuelve a la persona hacia quien se dirige siendo bastante complicado eliminarla posteriormente.

En el terreno práctico, para que la envidia prospere, a menudo, va acompañada de sus dos acólitos: la mentira y la calum-

Editorial Creación

nia; de esta manera es fácil arruinar la reputación de la persona cuyos recursos se ambicionan.

La envidia falsea nuestras necesidades experimentales, haciéndonos creer que necesitamos vivir experiencias que no estaban en nuestro destino, pudiendo llegar a sufrir un desvío o una pérdida de rumbo. Por ello la envidia apoya a la personalidad pasajera dando la espalda a la individualidad o ser esencial eterno.

El aspecto positivo de la mente es imprimir fuerza a los deseos elevados, desarrollando una fuerte motivación para llevarlos a cabo, dando persistencia, duración y la seguridad de estar en lo cierto. Pero cuando la persona padece de envidia también tiene la sensación de veracidad, cuando siente los deseos de apoderarse de los recursos ajenos. Genera argumentos nobles que justifican acciones innobles.

A nivel físico, la persona tiene conexiones y relaciones humanas que contribuyen a desviarla de su ser natural a un mundo falso y engañoso.

La envidia, por lo tanto, nos aleja de nuestro objetivo transcendente, llevándonos hacia la falsa pista de los valores sociales, esporádicos y temporales. Pero, al estar el individuo perdido en una maraña que no entiende y con un esfuerzo de la voluntad, es fácil corregir esta situación, si deja a un lado lo que le es ajeno y afianza sus propios valores que, para la propia persona son más valiosos que la mayor fortuna del mundo.

Si persistimos en el error, con el tiempo generará, a nivel físico, envenenamientos, dificultades respiratorias y gástricas, todas las afecciones del aparato intestinal, intoxicaciones, apendicitis, peritonitis, enfermedades contagiosas y pulmonares. Esto son solamente meros reflejos del trabajo que realiza la envidia: envenena, intoxica, estrangula, contagia, vicia el aire e impide que la persona que la padece desarrolle sus facultades inter-

Editorial Creación

nas en beneficio de la Humanidad.

— *La pereza* condiciona, en el aspecto mental, a la imaginación, la cual en estado normal genera imágenes internas que se desplazan de un lugar a otro, explorando alturas inaccesibles para la razón (son experiencias reales, al contrario de lo que ocurre con la fantasía que son ocurrencias de la persona que tiende a divagar, aislándose en un mundo irreal). Por otro lado, la imaginación desciende a las profundidades donde la razón tiene amarradas sus ideas arcaicas, rompiendo esas ataduras ancestrales sin validez actual. Pero si actúa la pereza bloquea la imaginación dejándolo todo tal como está: ni hay ideas nuevas, porque la razón no alcanza los mundos superiores para captar ideas luminosas, ni se disuelven amarres añejos que ya son inservibles, manteniéndonos atados a un pasado ancestral sin posibilidad de elevarnos más allá de donde estamos.

Cuando los deseos tienen fuerza y esplendor, influyen en la voluntad para llevarlos a cabo y, de esta forma —parte fundamental—, el individuo exterioriza el deseo o bien lo interioriza, sublimándolo. Según como lo desarrolle, la persona es temperamentalmente fría o caliente, pero cuando actúa la pereza y obstaculiza el desarrollo del deseo, se queda paralizado. Esto da lugar al tibio de corazón del cual, como dicen las escrituras, "Dios vomita de su boca". Es la persona que se lleva bien con todo el mundo, que no opina para no implicarse; de vez en cuando da algún donativo "para quedar bien", es correcto en sus maneras, la típica persona gris que no opina ni una cosa ni la contraria.

En el mundo físico, rige las funciones de disolución y coagulación de los elementos, aportando la renovación de las células de acuerdo al ritmo del universo; pero la pereza, también, produce una paralización por lo que el cuerpo parece inerte, laxo, un ser inútil para sí mismo y para los demás.

Editorial Creación

Es un defecto que se pone en evidencia, aún así la pereza es muy engañosa: cuando tenemos la intención de hacer algo, asalta la pregunta: "¿...y si no es bueno, y si me hago daño, o si me van a engañar?"; o la más terrible: "¿y si no puedo?"; excusas para no hacer lo que habíamos pensado, pero que parecen objeciones auténticas.

Como la forma más auténtica de saber si algo es bueno o no es fijándonos en el resultado y si alguna vez ya nos hemos engañado en algo que queríamos hacer y no hicimos, la vez siguiente probemos a hacer lo contrario, lanzándonos a la experiencia y rompiendo esa inercia que nos tiene atados de pies y manos. Entonces tendremos una gran satisfacción por haber traspasado nuestros límites y, principalmente, por hacer lo que nos propusimos en un principio.

Si nos acurrucamos en el sofá o no nos queremos levantar porque el mundo es terrible o porque nos creamos enfermos, hagamos una prueba a romper esa inmovilidad, a ver qué ocurre, posiblemente lo único que perdamos sea eso, la inmovilidad y, a cambio, ganemos un abanico maravilloso de nuevas posibilidades. Esto se puede aplicar igualmente al tema emocional: "no me quiero enamorar" o "no quiero tener amigos porque ya me han hecho daño", o al mundo mental: "si hago esto, total, para qué". Podemos ver hasta qué punto el mundo se mueve o no debido a este defecto. Ya dijo San Pablo "el espíritu está pronto, mas la carne es débil". Quiere decir que el primer impulso, el espiritual, siempre está preparado para la acción, pero la materia tira mucho y tiende hacia lo que es: a la inercia, a la no vida. Es muy importante meditar sobre esto.

Si persistimos en el error, más adelante se puede generar, a nivel físico, paralizaciones, putrefacciones, estancamientos donde aparecen los parásitos.

— *El miedo*. Hemos dejado para el final este defecto que,

Editorial Creación

quizá, sea el más extendido, el más complejo y más ancestral.

Algunas teorías dicen sobre su origen que es contrario al amor. Como dijo San Juan: "el verdadero amor echa fuera al temor".

Realmente contrarios al amor son todos los defectos pero, en este caso, en el lugar donde hay amor es imposible que exista el miedo. Por ejemplo, una mujer tiene miedo a zambullirse en una piscina, pero si llega el caso en que su hijo se cayera al agua, con total seguridad que la madre se tiraría sin pensarlo dos veces.

Otra definición afirma que el miedo es la fe en lo negativo, en lo malo; es decir, se tiene más fe en que ocurra lo malo que en lo bueno; como ya hemos visto anteriormente, la mente decide lo que piensa y, a partir de ahí se desencadenan los sentimientos y las acciones. Por lo tanto, cuando hay una situación determinada, tenemos la libertad de escoger entre pensar que va a salir bien o que va a salir mal. Posiblemente la experiencia nos diga que puede salir mal porque una vez... Esto no es justo ya que las experiencias no se repiten cuando hemos aprendido el mensaje que nos querían transmitir y, por otro lado, no está de más ofrecer otra oportunidad y con ello cerraremos viejas heridas. También sabemos que si elegimos la opción más positiva, estamos apoyando y ayudando a que esa situación se convierta en realidad, al igual que si nos decantamos por el negativismo. Aquella situación en que nos dicen: ¡ya te lo dije! ¡si es que lo estaba viendo! ¡me lo estaba figurando! Si todo ese empeño lo enfocáramos en reconstruir imágenes más placenteras, seguramente el mundo iría mejor.

Pero, principalmente, el miedo surge porque se nutre de la personalidad, es decir, de la parte nuestra temporal y pasajera de forma que, siempre hay un temor o un miedo a la muerte, aunque simplemente sea el final del día, de un trabajo, de una

Editorial Creación

experiencia grata, de una relación. Y, qué se puede decir si es el final de la vida. Desde el punto de vista del yo inferior es una catástrofe, pero realmente lo que la personalidad teme es el fin de ésta, su propia muerte ya que es perecedera. Sin embargo, nos hace creer que es esencial y perdurable, nos creemos que somos limitados, débiles y mortales. Craso error, porque ésta no es nuestra verdadera naturaleza, es la naturaleza de la personalidad, que está sujeta a continuos cambios o pequeñas muertes y, para evitar esto, lo que la personalidad trata es de identificarse con la individualidad, con el verdadero yo eterno e inmortal, por lo que nos confunde y, entonces, pensamos en el miedo a esto o a lo otro, incluso el miedo a la muerte... si ¡somos eternos!

Cuando, un buen día, decidimos ser más profundos, más espirituales, más auténticos y trascender el mundo que nos rodea, entonces podremos observar que el miedo que guardamos a casi todo desaparece como por encanto, será el equivalente a, por ejemplo, cuando desechamos un abrigo viejo y compramos uno nuevo; porque la personalidad, el yo mundano es el equivalente al abrigo viejo y ésta sí que muere.

Pero hay un mundo más allá, más trascendente, inmutable... y eterno donde no podemos temer a nada ni a nadie y donde se halla nuestro verdadero ser, nuestra esencia donde hallaremos paz y alegría.

Normalmente, cuando nos enfrentamos a lo que tememos, al dar el paso comprobaremos que el miedo estaba más en nuestra cabeza que en la realidad, ya que, una de las poderosas razones que esgrime el miedo es hacerse tremendamente veraz pero, cuando se le hace frente se va como el humo. Es muy interesante visualizar una escena que produce miedo "como un simple espectador", la respuesta puede ser muy curiosa: seguramente desaparecerá.

Editorial Creación

Según la medicina china, el miedo se combate con voluntad y, efectivamente, si la voluntad es el atributo divino, la parte más elevada que poseemos y, si no hacemos uso de ella, dejándonos llevar por las circunstancias, se cuela la parte más negativa, más inferior, dominando y controlando, haciéndonos creer en una realidad que, en principio, no existe pero que, de repetirse la idea y cuantas más veces, más posibilidades hay de que se haga efectivo. Así podemos llegar a crearnos un mundo o un entorno negativo y pesimista. De forma que cada vez más, veremos terciados nuestros objetivos, convirtiéndose en desesperanza, incertidumbre e inseguridad.

Por lo tanto, debemos siempre ejercer la voluntad, tomar decisiones y no dejar que otros decidan por nosotros, ya que esto da lugar a un círculo vicioso de difícil salida, aunque nunca sería tarde para retomar la decisión de mover la voluntad, en principio, un poco complicado pero, más tarde, cada vez es más fácil y, de esta forma, haremos realidad nuestras decisiones, fortaleciendo el aspecto más divino que poseemos.

En definitiva, se trata de vivir conectados con lo superior, con la esencia que nos guía y protege y así no hay espacio para el miedo. Si, por ejemplo, el miedo surge en un lugar porque estamos solos y es un sitio aislado e inhóspito, pedimos ayuda a nuestro ángel guardián, si estamos receptivos notaremos una diferencia en el estado de ánimo, una gran paz y tranquilidad. Para tener más controlada esta emoción podemos hacer visualizaciones como, por ejemplo, que siempre nos acompaña un ser de luz y nos protege de todo mal. Podemos repetirnos frases que generan energía positiva y también nos están protegiendo. Hay una frase muy poderosa al respecto:

"En el nombre de la Amada Presencia de Dios en mi, Yo Soy Protección: protejo mi aura y mis puertas astrales de cualquier

Editorial Creación

ser encarnado o desencarnado que venga contra mi. Doy gracias a Dios por estar protegida/o".

Se puede hacer extensivo a la familia, a la ciudad, al mundo. Se pueden invocar a santos que sean de nuestra devoción, por ejemplo, a San Miguel o a San Antonio que, aunque tiene fama de casamentero o busca las cosas perdidas también es un poderoso protector.

Además son muy eficaces y muy utilizados, los salmos 23, «Canto al divino Pastor «y 91, «a la protección divina».

Se pueden hacer visualizaciones, por ejemplo, cuando más nos agobie el miedo, le imaginamos como si fuese una nube negra y que viene una ráfaga de viento y se lo lleva dejando un sol espléndido. Podemos imaginar que nos elevamos por encima de esa densidad de nubes negras y alcanzamos ese lugar donde sólo está el astro rey con su poderosa luz (nos dicen los ocultistas que el sol es el cuerpo físico de Cristo).

Los colores realizan un papel importante, principalmente el color violeta que es el transmutador, es decir que cambia lo negativo en positivo, la enfermedad por la salud; por lo tanto, es muy efectivo envolver la situación negativa en color violeta —es la mezcla a partes iguales de color azul y rojo— pudiendo observar un cambio a mejor. Existen unas frases de trasmutación muy efectivas: YO SOY la llama violeta que trasmuta todo el mal que hay en mi y en toda la sociedad —se visualizar la llama violeta que arde consumiendo al mal—.

A rasgos generales, si nos alejamos del Padre, si vamos de independientes con respecto a la divinidad e, incluso, pensamos que no existe y que nosotros nos apañamos solitos, no es de extrañar que se nos ocurra pensar que el mundo es una amenaza y que nos van a atacar en cualquier momento. En cambio, desarrollar la fe en los mundos superiores es como decir que les estamos abriendo un poco la puerta a toda una cohorte de

Editorial Creación

ángeles, de seres celestiales y a la divina providencia, porque, ya hemos visto que, cuando la persona se deja rodear de negatividad, es pone un muro de aislamiento que nadie puede traspasar, ni de este mundo ni del otro. Sin embargo, si esta misma persona pide ayuda, aunque sólo sea en el pensamiento, ya está dejando el paso abierto para recibir esa ayuda haciéndose manifiesta en pocos momentos, sobre todo si la ocasión es de emergencia, llegando a suceder casos extraordinarios, difícilmente explicables con la razón.

Por otro lado, es mucho más fácil y cómodo dejarse llevar y sentirse mecido por la mano divina que guía nuestra vida, si se lo permitimos, pues sabe mucho mejor que nosotros el camino más conveniente para tomar las decisiones más acertadas.

Editorial Creación

Capítulo 7

LA LEY DEL KARMA

La palabra "Karma" significa "acción y reacción", procede de las filosofías orientales, conociéndose en occidente por La Ley de Causa y Efecto. Consiste en el equilibrio y la armonía que guarda el Universo, los cuales, si, en un momento dado, se alteran, esta ley corrige la alteración, volviendo todo a su ser, al equilibrio; está simbolizada por la balanza y es la Justicia Universal.

Esto atañe a todo lo que compone el universo, desde la más simple piedra, pasando por el hombre e integrando a todos los seres, estrellas y planetas. En relación al hombre, en su libre albedrío y desarrollando su voluntad —aspecto o chispa divina— la ejerce en pensamiento, palabra y obra para bien o para mal y, después trae unas consecuencias a las que hay que hacer frente al igual que un boomerang que, al lanzarlo, más tarde, vuelve inexorablemente.

Es una ley natural y, por lo tanto, impera desde los tiempos más remotos y en cualquier nivel de vibración o mundo. Puede corresponder a una sola persona, a un grupo de personas, a una ciudad, a una nación, al nivel físico, emocional o mental, de forma que, si estamos viviendo una situación complicada puede ser kármica personal, familiar, colectivo, de un entorno determi-

Editorial Creación

nado o de una época exacta. Por lo tanto, no es conveniente alejarse o decidir vivir al margen de la sociedad porque, lo más seguro, es que ésta esté reclamando algún trabajo pendiente en colaboración. Si tratamos de evadirnos de estas relaciones sociales lo único que conseguimos es prolongar y empeorar la situación; solamente cuando ya no tenemos ningún lazo social, de trabajo, de actividades, podemos decir que somos libres para actuar como creamos conveniente.

Esta ley va unida a la ley de Renacimiento, de forma que, el ser humano, desde la era mineral hasta que llegue a ser un dios tiene que pasar por una serie de experiencias que se prolongan durante mucho, mucho tiempo. Por otro lado, con sus limitaciones e imperfecciones, nace y tiene experiencias, estas generan respuestas que, si son negativas, ha de compensar de forma muy precisa, tal y como generó esa situación; como la ignorancia del hombre es grande, en lugar de rectificar situaciones, en muchas ocasiones, complica la cuestión, generando más karma, es decir, creando más negatividad a la que tendrá que hacer frente más adelante. Esto puede llevar vidas y vidas, siglos y milenios, ya que la experiencia a obtener es muy amplia, y cuando se aprende una lección aparece otra y otra hasta que lleguemos a ser perfectos "como El Padre es perfecto".

Es una ley muy justa y equitativa, ya que, cada uno en correspondencia con sus actos, recibe exactamente lo que generó. Por ello, cuando nos ocurre una injusticia podemos estar muy tranquilos y evitar, de todas las formas, el rencor, porque hay una justicia universal exacta y precisa que va a poner a cada uno en su sitio, y cuando menos se piensa se corrige el atropello.

Otras veces el tamaño de la agresión es tan descomunal que requiere un reequilibrio considerable, el cual lleva su tiempo, que se prolongaría en otras vidas; pero lo seguro es que cualquier afrenta o expolio quedará más que compensado en un

Editorial Creación

futuro, muchas veces comprobable en un corto espacio de tiempo.

En algunas ocasiones, si vivimos una situación difícil, no significa necesariamente que sea kármica ya que, como uno de los principales motivos que existen al nacer es aprender de las experiencias, alguna de ellas puede ser bastante compleja y siempre vamos a salir fortalecidos de ellas. Sin embargo, se sabe que es una situación kármica porque es ineludible, por más que se quiera no se puede evitar la situación, y si se lograra escabullir del tema, más adelante se repetiría bajo otras circunstancias pero en la misma situación. Por ejemplo, hay casos de personas que tienen un trabajo nada satisfactorio con un jefe horroroso y, dejando el trabajo, buscan otro donde, con el tiempo, resulta que el jefe es bastante peor que el anterior. Por otro lado, si una persona esta pasando por una desgracia y se siente como apresada, sin salida, conociendo la existencia de esta ley, consuela pensar que está corrigiendo algún error cometido con anterioridad y que su sufrimiento no es en vano.

Una vez finalizada la experiencia, cuando ha agotado su tiempo, por más triste y dolorosa que parezca, llegará a su fin, a veces, de forma increíble.

Por lo tanto, cuando algo no sale como queremos y sabemos que es kármico deberíamos tomarlo de forma positiva, porque vamos a saldar una cuenta antigua y cuanto antes se cancele, mejor, porque una vez asimilada y cancelada la deuda (aprendida la experiencia) ya no se repetirá jamás, principalmente, porque agota su razón de ser pasando a formar parte de nuestra experiencia.

Debemos tener mucho cuidado en juzgar a nadie ya que estamos ignorando su situación, posiblemente esté atravesando una situación kármica en la cual parece que la persona está encadenada a algo y no se quiere liberar, pero es que literalmente ¡no

Editorial Creación

puede! Es muy delicado el juzgar o criticar, es excesivamente negativo: estamos vertiendo negatividad sobre esa persona y, además, tendremos que dar cuenta de ello más adelante, cuando alguien vierta sobre nosotros la negatividad que generamos para que así podamos experimentar las consecuencias, algo muy desagradable y nada recomendable. Lo excelente es desarrollar la compasión, una energía elevada que beneficia y nutre a la persona destinataria de nuestro sentimiento y, por otro lado, hacemos una buena labor, lo cual es bueno en sí y también nos beneficia.

En oriente es una ley común a casi todas las religiones o filosofías. En occidente no es así, ya que la iglesia católica nos propone un plan en el que, si llevamos una vida de buenas acciones nos ganamos el cielo para siempre, pero si somos "malos" iremos al infierno eterno. Por otro lado, nos dice que cuando ocurre una desgracia, es una prueba que Dios nos envía para probar nuestra fortaleza. Efectivamente esto coincide, pero no explica que, muchas veces, la prueba viene del pasado y la hemos creado nosotros. Expone que la prueba surge de repente como, por ejemplo, la persona que nace tullida "porque sí", o el que es millonario y hermoso porque Dios así lo ha querido. Como prueba de fe es importante, pero nos muestra un mecanismo demasiado simple de un Dios que actúa de forma aleatoria o, por lo menos de forma que no entendemos. Sin embargo, bajo la ley de causa y efecto, es la propia persona quien marca su destino.

Esto es lo que nos dice actualmente la iglesia católica aunque, durante los primeros siglos de su existencia sí contemplaba la ley de Renacimiento y la ley de Causa y Efecto. El mismo Jesucristo, en varias ocasiones, hace referencia a este tema, por ejemplo, cuando se le acercó el ciego y le preguntó "maestro ¿han pecado mis padres (antepasados) o he pecado yo?; sola-

Editorial Creación

mente aplicando esta ley se entiende que el ciego herede una enfermedad por un pecado.

Hay otro pasaje, cuando pregunta Jesús a los apóstoles "¿Quién dice la gente que Soy?" A lo que los apóstoles contestan: "unos, Juan el Bautista; otros, Elías, otros dicen que eres algún profeta de los antiguos que ha resucitado"; El preguntó que quién creían ellos que Era, pero Pedro le contestó: "Tú eres el Hijo del Dios vivo"; a lo que Cristo le respondió: "Bienaventurado eres, Simón, hijo de Jonás porque no te lo reveló carne ni sangre, sino mi Padre que está en los cielos". Estos textos no tienen otra explicación que la ley del Renacimiento.

Una premisa que fundamenta la ley kármica expone que todo deseo, por mínimo que parezca, ha de hacerse realidad. Esto se agrava cuando el hombre, ser egotista: cree que todo parte de él, desarrolla tremendamente su capacidad de deseo por mil cosas para satisfacer su posesividad y apegos; o siente miedo por si pierde sus posesiones, con lo cual, los lazos que le atan al mundo material son muchos y muy largos, cuando la autentica realidad es que no posee nada ni tiene nada en propiedad, sino que todo lo que pasa por sus manos es fruto de la Providencia.

Pero, llega un momento en que ha conseguido tantas cosas... y nada le satisface porque el mundo material es aparente, situándose la verdadera felicidad más allá de cualquier entidad física. Por lo tanto, lo único que genera auténtica felicidad es desprenderse de lo material para buscar el conocimiento que nos lleva a caminar por el sendero que nos conduce a las elevadas cumbres del gozo y la dicha eternos.

Por este motivo, todas las religiones insisten tanto en desarrollar el desapego o practicar la ausencia de deseos de índole material porque esto es lo que conduce a nacer una vida, otra y otra hasta lograr que se realice hasta el más ínfimo deseo y entonces es cuando se libera el alma para nacer en los mundos

Editorial Creación

suprafísicos. Para acelerar el proceso, además de evitar generar nuevos deseos materiales, la vía más rápida es la búsqueda de la sabiduría o el conocimiento, ya que si uno busca esto todo lo demás viene por añadidura, como le ocurrió al rey Salomón*.

Esta ley se expresa continuamente en la naturaleza y, concretamente, en una semilla cuando, en un terreno apropiado nace, crece, se convierte en planta, da flor y por fin los frutos, cayendo al suelo y, cuando la semilla se entierra, comienza otra vez el ciclo, asemejándose a nuestras acciones, las cuales siguen su curso por etapas: generamos una acción, esta se desarrolla, da los frutos y esto es lo que nos encontramos al cabo del tiempo... hasta que vino Jesucristo a romper ese círculo enseñándonos la ley del Amor y del perdón. Es tan importante esta ley nueva que, de un plumazo, puede borrar el pasado más nefasto como así sucedió cuando entregó Su vida. Anteriormente al nacimiento de Jesús, el hombre en su involución del paraíso a la materia, se fue alejando de su ser interno, de su espíritu, guiándole lo carnal y mundano; por ello cometió muchos errores y cada vez, en mayor proporción, llegando a generar una situación kármica que corría el peligro de volverse irreversible. Para ello se tomó una decisión muy grave y muy drástica que era la venida del Cristo, el cual, con su entrega y su Amor infinitos iban a compensar y borrar de la faz de la Tierra toda la densidad acumulada de negatividad.

Con su sacrificio y su sangre derramada, ofrecida en holocausto, nos liberó de todo el mal acumulado y, no solo fue eso, sino que todos los años y en cada primavera se repite la experiencia, no sólo en el calendario: el mismo Jesucristo desciende

Editorial Creación

* Salomón pidió a Dios un corazón sabio y entendido para juzgar a su pueblo y poder discernir entre lo bueno y lo malo. Esto agradó a Dios, que, además, por haber pedido sólo eso y no ser egoista, le colmó también de riquezas y de gloria material. (I Reyes:3).

a la Tierra, carga con la cruz de todos nuestros errores y pecados para depurarla con su Amor y entrega para hacernos la evolución más fácil*. Parece increíble que hoy día con tanta violencia que hay en la televisión y en el cine, cuando se proyectó la película "La Pasión de Cristo" (fiel versión de las visiones de Catalina de Emerich y reconocida por la iglesia católica como fidedignas), hayan suscitado tanto escándalo las imágenes tan reales del castigo infligido a Jesucristo alegando lo imposible que es para un hombre el poder soportar tamaño dolor. Principalmente, Jesús no es de naturaleza humana totalmente sino que lleva integrado a un ser mucho más poderoso y elevado; por otro lado, la película se queda un poco corta, ya que sólo representa el sufrimiento físico pero no profundiza en su sufrimiento interno, por ejemplo, cuando el Cristo bajó a los infiernos y borró de la faz de la Tierra todo el mal generado a expensas de Su sufrimiento. Esto es algo que debiéramos tener muy presente.

El Cristo, aunque pertenece a la oleada de arcángeles, es el ser más evolucionado de la segunda oleada de vida por delante. Por ejemplo, si en la oleada vegetal existiese un ser, una planta o un árbol, el cual perteneciendo a esta oleada y adelantándose también a la oleada animal, evoluciona hasta el ser humano más avanzado, esto nos puede dar una limitada idea de la evolución de este Ser excelso y magnífico.

Pues, además de todo esto, su mayor legado fue instaurar la ley del Amor; anteriormente a Él imperaba la ley del Talión, la del "ojo por ojo" o ley kármica, y ésta tiene que cumplir las etapas: germina la acción, se desarrolla, madura y salen los frutos; con la ley del Amor estas etapas se evitan si, en un momento dado nos damos cuenta de haber hecho algo incorrecto y pedimos

* Ver libros "Interpretación mística de la Pascua" y "Jesús y Cristo" (Ed. Creación).

Editorial Creación

perdón de corazón, haciendo un gesto de reconciliación para compensar el daño causado, la ley del Amor cancela la deuda y quedamos libres para el futuro.

Nombrar la "Ley del Amor" es una redundancia en sí, ya que el Amor se instaura cuando se han integrado todas las leyes, es decir, es el siguiente peldaño a la ley, de forma que, cuando desarrollamos el Amor en nuestro interior, nadie necesita imponernos ninguna ley porque ya la hemos integrado y sabemos que obedecerla redunda en un bien para nosotros y para los demás. El Amor corresponde a un salto de conciencia más elevado, siendo el siguiente paso la integración con el Eterno. Supone un avance, porque nos permite ser libres y no obedecer ciegamente a la ley, sino que si en algún momento hemos de saltárnosla para conseguir un bien mayor, como, por ejemplo, salvar una vida, nos la saltaremos. Como dijo Cristo a los fariseos cuando éstos le echaron en cara que sus discípulos comían espigas en día de reposo, estando prohibido hcerlo: «El día de reposo ha sido hecho para el hombre y no el hombre para el día de reposo» (Marcos 2: 23-28).

Editorial Creación

Capítulo 8

ALEGRÍA, ENTUSIASMO: ALIMENTOS PARA EL ALMA.

Editorial Creación

Aunque cuando sentimos alegría parece una vivencia circunstancial y escasa, lo verdaderamente cierto es que es un atributo divino y, por lo tanto, algo a tener muy en cuenta, porque, viviendo el día a día y, aunque las circunstancias no sean favorables, desarrollando este atributo divino es como si crearamos un trocito de cielo dentro de nosotros y poder hacer frente a las adversidades más fácilmente.

La alegría no es una respuesta a algo que nos ha ocurrido y que es favorable, sino que, como ya hemos visto anteriormente (ver página 53, «el espíritu», y capítulo «El niño interior»), guardamos en lo más profundo de nuestro ser una chispa divina, nuestro auténtico ser espiritual, que posee los atributos divinos, como hijos del Padre que somos: valor, belleza, amor, hermandad, fraternidad y, entre otros, la alegría y el entusiasmo.

Todos estos valores y más los tenemos en potencia, solamente es cuestión de desarrollarlos sin necesidad de esperar a que vengan tiempos mejores, ya que, al prestar la atención y el esfuerzo en algo tan sumamente elevado, primero, estamos evitando crear o albergar pensamientos o sentimientos de índole

inferior y, segundo, fortalecemos la voluntad en la dirección que más nos conviene. De forma que es un ideal muy importante a seguir y un motor que nos impulsará a movernos más fácilmente en la vida.

El entusiasmo es una forma de alegría que nos impulsa a seguir un ideal con esperanza, optimismo y animo. Es muy importante en la vida crearse un ideal e intentar hacerlo realidad. Hay que valorar si el ideal es más sencillo y lo realizamos enseguida o si es demasiado complejo o difícil y lo alcanzamos a largo plazo. Conviene buscar un término medio o empezar por metas más sencillas e ir aumentando la complejidad. Esto va a hacer que desarrollemos nuestra autoestima. Según el Dr. Bach la falta de autoestima es la clave de muchos problemas y de enfermedades.

Muchas personas pasan por la vida dejándose llevar por las circunstancias, por otras personas, pero nuestro ser verdadero no ha venido a este mundo para dejarse hacer sino para lo contrario, es fundamental hacer cosas, tomar decisiones, arriesgar...; pero, para esto, hay que saber muy bien quienes somos y, para ello, hemos de elevar, y mucho, la autoestima. De hecho, la sociedad valora más a la persona que es emprendedora, que lucha por un ideal y se esfuerza cada día, aunque esto le cueste enfrentarse de vez en cuando con la misma sociedad, ya que tiende a ser conservadora.

Todo está sujeto a cambio, lo que en otro tiempo fue una buena costumbre, o incluso ley, llega un momento en que ya no sirve; la persona que es pionera y sabe ver esto ha de luchar contra lo establecido, el cual, a su vez, se quiere mantener fijo, generándose una lucha; pero, curiosamente, cuando la persona pionera que ha recibido infinitas críticas consigue su hazaña, que bien puede ser particular o general, la demás gente la admira y enaltece.

Editorial Creación

Sin embargo, la misma sociedad que exige individuos doblegados a su ser, margina y abusa de quien ha seguido una pauta de pasividad, de dejarse llevar. Por lo tanto, nuestra es la elección.

Un ejemplo claro, aunque novelado pero muy real y cercano, es nuestro famoso hidalgo Don Quijote el cual, un buen día se levantó con el firme propósito de luchar contra las injusticias, defender a los débiles, de liberar a doncellas. Como refuerzo, crea la imagen de una amada a quien ofrece sus victorias y donde refugiarse en momentos de adversidad, motivándole a realizar las más peligrosas hazañas sin importarle el peligro que corre o cómo va salir parado. Una imagen tan elevada que nada ni nadie podría hacerla palidecer. Esto nos puede servir de ejemplo de lo que puede cambiar la vida solamente con crearnos un ideal.

Aunque pensemos que la vida es dura y hay momentos en que es muy difícil permanecer alegre, siempre debemos mantener una parcelita, un refugio donde no llegue ningún atisbo de contradicción, conflictos, ni nada por el estilo; es en sentido figurado donde crearemos ese rincón, aunque si es físico tanto mejor; cuanto más reforcemos ese sitio, únicamente nuestro, más fuerza tendremos para afrontar el día a día; además, al crear un centro energético, está irradiando a todo lo demás, de forma que las circunstancias mejoran notablemente*.

Esta es una forma de alimentar el alma, porque, nos hablan de alimentarnos bien, de tomar complejos vitamínicos... pero ¿qué ocurre con el espíritu? Parece como si se abasteciera solo y no nos damos cuenta de que es, en realidad, el que sustenta la vida y es el que mejor cuidado debería estar. Si el físico está en excelentes condiciones pero ni cuidamos, ni nutrimos al espí-

* Ver capítulo «El niño interior».

Editorial Creación

ritu, todo se nos viene abajo: sensación de vacío, gran soledad (por muy acompañados que estemos), depresión; conforme más demos la espalda al espíritu, más se vuelve todo negro, pudiendo caer en enfermedad y en un caso extremo, el ser languidece hasta, incluso, llegar a morir.

Pero, si fortalecemos nuestro interior y logramos que resplandezca, además de conseguir una gran dicha y felicidad, nada ni nadie podrá desestabilizarnos; para ello vamos a hacer un repaso por los principales alimentos que nutren nuestro ser interior.

Nos nutren todas aquellas circunstancias en que surge una sensación de expansión del alma, en la cual nos sentimos como flotando, llenos de luz y alegría. Dentro de estos alimentos, que la mayoría suelen ser gratis, son:

La respiración y la meditación, la música y el canto. Muy importante, beber agua lo más limpia posible (para ello existen en el mercado una extensa gama de filtros vaporizadores, depuradores, etc.) La risa y el humor. Desarrollo de la voluntad. Ser altruista y generoso, realizando trabajos de ayuda a los demás. Arriesgarse prudentemente, romper la barrera de seguridad. Hacer ejercicio: natación, senderismo, taichi, yoga. Desarrollar la intuición. Salir al campo, pisar la hierba y sentirla. Escuchar el sonido del viento, el canto de los pájaros, una música agradable. Desarrollar la atención; observar las metáforas y anécdotas del día a día. La oración, la contemplación y el estudio de la ciencia sagrada o filosofías. Pero lo más importante es DESARROLLAR EL AMOR EN TODA SU POTENCIALIDAD.

Editorial Creación

Capítulo 9

CHAKRAS

La palabra "chakra" viene del sánscrito y significa rueda. En el ser humano se refiere a determinados puntos del cuerpo, en los cuales los clarividentes ven una especie de fuentes, formando una rueda de colores que giran más rápidamente según si están más activados o menos; físicamente corresponden a las glándulas hormonales. Exactamente son centros o canales de energía los cuales están situados en el cuerpo astral o de deseos de forma que, cuando recibimos una impresión del exterior por medio de los sentidos, esta impresión la capta el sistema nervioso enviando la información o el estímulo al cuerpo vital y éste, por medio de los chakras, lo envía al cuerpo de deseos el cual, a su vez, lo comunica al mental, llegando la información al Ego para que, al recibirla, dé una respuesta sobre cómo actuar.

Por lo tanto, los chakras son centros de energía muy importantes o fundamentales en el sistema energético del ser humano. Es muy importante canalizar bien la energía, es decir, no retenerla o bloquearla porque puede conducir a enfermedades o bloqueos emocionales.

Cada chakra (de los siete más principales) capta un tipo de emociones, desde el primero situado en la base de la columna vertebral, relacionado con el mundo material, la tierra, la madre,

Editorial Creación

la seguridad, la supervivencia, hasta el séptimo, el más sutil, el más espiritualizado, que está situado en la parte superior de la cabeza. Luego, cada persona tiene más abiertos o más cerrados unos u otros conforme a su desarrollo evolutivo y sus experiencias. Por regla general, se trabaja con los tres primeros que corresponden a la seguridad, forma de cubrir las necesidades materiales, relaciones personales cercanas, etc. Si la persona evoluciona y desarrolla sentimientos más elevados y conexiones con los mundos sutiles o con la parte más espiritual, trabajará los chakras superiores (del 4º al 7º).

Vamos a hacer un breve repaso por cada uno.

Básico o primer chakra. Se sitúa en la base de la columna vertebral y tiene que ver con las glándulas suprarrenales, con el esqueleto y el sistema de eliminación, con el color rojo y el sentido del olfato.

Este punto nos relaciona con la supervivencia, con las necesidades primarias que sustentan la vida y la forma en que las resolvemos: el hogar, el trabajo, los alimentos y todo lo relacionado con la naturaleza y con la madre, con la seguridad, la confianza, la supervivencia. Conviene hacer un ejercicio revisando cualquier sentimiento relacionado con estas causas; por ejemplo, si hay una buena relación con la madre, aunque ya no esté con nosotros, si tenemos resuelto el porvenir o hay carencias de trabajo, dinero, etc.

Haciendo repaso por estas situaciones observaremos si hay algún resorte de ansiedad o estrés; si es así conviene solucionarlo lo antes posible ya que luego, al estar manejando energía, y si está altera, interfiere en los órganos que le corresponden que, en este caso, derivan hacia enfermedades del aparato genital, huesos y piernas. Si tenemos problemas en este chakra no significa que las personas con las que tenemos la relación sean

Editorial Creación

las culpables, sino que pone de manifiesto un problema interno, es decir, son los mensajeros, los chivatos que nos avisan de que algo no funciona correctamente. Por ejemplo, una persona con problemas económicos y, además, se encuentra con gente que le cobra de más o que la quiere estafar, tendría que analizar cómo y por qué está perdiendo energía en su vida de forma innecesaria, ya que el dinero es la forma más materializada en que se manifiesta la energía por lo que, si hay un desperdicio de esta energía (un esfuerzo innecesario, un "ser desprendido en exceso", etc.) no nos extrañemos si aparece en nuestra vida un gasto excesivo de dinero o una quiebra en un momento dado.

Si hay algún problema con nuestra madre hemos de analizar cómo nos planteamos la vida terrena, material: ¿nos atrapa y domina? ¿no nos hace el suficiente caso? Esto se traduciría, en el primer caso, en llevar una vida más materializada y que, por lo tanto, nos atrapa y absorbe.

Si lo que falta es trabajo, tiene que ver con el ser interno, la voluntad, que está en paro; por algún motivo ha sufrido un parón, un bloqueo, principalmente en la voluntad que es la parte más esencial, más auténtica; es como si se parase el motor; por lo tanto, para romper el bloqueo conviene hacer algo que decida la persona, es decir, que salga de su voluntad, aunque no le haga gracia o le cueste, puede ser una ayuda a un vecino, apuntarse en una ONG, cualquier trabajo que, aunque en principio no reporte dinero, sirve para mover esa voluntad y una vez que arranca se desencadenan una serie de circunstancias inesperadas.

Este chakra es muy importante porque, al ser el primero y relacionarnos con la forma de vida y cómo nos desenvolvemos existencialmente es el que abre el paso o lo cierra a otros aspectos que vienen a continuación porque, si no está resuelto el trabajo o dinero o si no hay para comer, mal nos concentraremos

Editorial Creación

en buscar pareja, darnos caprichos o pensar en filosofías elevadas.

Cuando hay alteraciones en este chakra básicamente es porque estamos desconectados del suelo, de la tierra, bien porque pensamos en muchas cosas sin vivir el presente, o porque tenemos muchos problemas y nos evadimos de la realidad. Conviene relajarse y recrearse en el momento, sintiendo el latir del corazón, la respiración, disfrutando de uno mismo y del momento presente; a ser posible, tener los pies descalzos y apreciar lo que sienten, la temperatura, la consistencia de lo que se pisa —lo ideal es que sea césped o arena.

Es muy interesante hacer un ejercicio de visualización consistente en imaginar que de los pies salen unas raíces hacia abajo, hacia el centro de la tierra y entonces nos sentimos cada vez más arraigados y más seguros de nosotros mismos. Cuando hemos visualizado que la raíz es muy gruesa y muy profunda imaginamos que absorbe la energía de la tierra, del magma que existe en su interior, de intenso color rojo, seguimos imaginando que esta energía roja sube por la raíz llegando a las piernas y base de la columna, dándonos calor y seguridad.

Podemos hacer este ejercicio cada vez que nos sintamos inseguros, inestables o que algo nos sacude haciéndonos tambalear. También es muy útil cuando creemos que nos rodean energías extrañas y nos perjudican o cuando estamos rodeados de mucha gente o en ambientes cargados. Al hacer esta visualización estamos eliminando esa energía hacia la tierra.

Hay ejercicios que refuerzan todo esto como es el tai-chi, el cual lo aprendieron los orientales imitando a los animales: solamente hay que observar cómo un perro o un gato se afianzan al suelo, de tal forma que, si no quieren moverse, no hay quien los desplace. Estos ejercicios son ideales para personas con débil estabilidad, inseguridad, dispersión, descoordinación de movi-

Editorial Creación

mientos. Además de regular el organismo, sube las defensas, se recupera el optimismo, corrige enfermedades leves y suaviza las crónicas; al ser la primera energía que recibimos de la tierra, hemos de recibirla en abundancia para sentar unas buenas bases de vitalidad y buen ánimo

Segundo chakra. Tiene que ver con las gónadas y, por lo tanto, con el sistema de reproducción y asimilación y con el sentido del gusto. Nos relaciona con todo el tema de la mujer: lo femenino, el embarazo, las pasiones, las relaciones de pareja, el instinto, la sexualidad y el color naranja. Se le llama también "el segundo corazón", ya que mueve los amores pasionales, los deseos, todo lo relacionado con las emociones más instintivas: celos, posesión, críticas, desprecios. Es la parte instintiva que hemos de reconducir, amaestrar para que trabaje a nuestro servicio en lugar de dejarnos llevar por estas pasiones. También implica todo el ámbito de la sexualidad, incluyéndose, por extensión, todo el tema de la maternidad como fuerza creadora. La energía sexual es creadora si está bien dirigida (también puede ser destructora) siendo el canal por medio del cual se crean nuevos seres.

Si esta energía se eleva y trasciende, entonces crea ideas nuevas, inventos, obras, etc. Es importante saber manejarla bien, ya que algo va a hacer; por lo tanto, conviene encauzarla para que sea creativa y fecunda porque, de otra forma, tanto reprimiéndola, bien por educación bien por voluntad propia, así como dándole rienda suelta puede crear perturbaciones severas como frustraciones, ansiedades, culpas, miedos, distintas patología psicológicas; físicamente se traduce en alteraciones en el aparato reproductor como quistes, infecciones, esterilidad, etc.

Como este chakra regula las emociones en las relaciones con los demás conviene hacer visualizaciones para repasar cada

Editorial Creación

relación que hemos tenido, una por una, comenzando por los padres (principalmente la madre), hermanos, tíos, la pareja actual, parejas del pasado, amistades, etc. Para ello, visualizamos a la persona y hablamos con ella, como si la tuviésemos delante, dialogando le decimos todo lo que llevamos dentro, tratando de resolver la situación, hasta que no quede un ápice de una mala emoción; de este modo descubriremos si queda algún resentimiento, alguna relación inacabada o que no se acepta alguna separación; de esta forma, podemos ponerle un final feliz, llenándonos de satisfacción.

Es muy importante cerrar heridas y terminar etapas porque, de otra manera, estas emociones malsanas, que no se solucionan o no se liberan, tienden a somatizarse y pueden crear alteraciones corporales, incluso enfermedades, además de desarrollar lazos afectivos negativos para el futuro.

El tercer chakra es el conocido plexo solar, una fuente importante de energía que si tenemos cerrada por bloqueos emocionales o disgustos, nos sentiremos débiles ya que, en este centro es por donde entra la energía solar; tiene que ver con el bazo-páncreas, con los músculos y el sistema digestivo, con el color amarillo y el sentido de la vista. Su característica principal es el poder... o la sumisión por su vertiente negativa; Como seres con una chispa divina que somos, tenemos poder y bastante más de lo que nos creemos, lo que ocurre es que, desde todos los ángulos y desde toda la sociedad, comenzando por la educación, todo nos induce a estar sometidos al sistema, a las ideas de otros. A la persona que se le ocurre tener ideas propias, es juzgada muy severamente. En la actualidad, y sin ir más lejos, hay una noticia de un médico, el Dr. Hamer que ha desarrollado una teoría de la relación entre los traumas y el cáncer. Dice que "el cáncer tiene un sentido: es un programa inteligente de la natu-

Editorial Creación

raleza que busca la curación". Ha aplicado sus estudios en pacientes con enfermedades degenerativas "incurables" logrando grandes éxitos... y sufriendo prisión por defender sus teorías frente a la opinión de otros colegas. Incluso se le procesa por un delito: "aplicación de la medicina en ausencia", debido a que una enfermera ha leído sus estudios y los ha comentado a sus pacientes, poniéndolos en práctica de esta manera indirecta y ¡sin ni siquiera saberlo el doctor!

Por estos motivos se genera miedo a las relaciones con los demás, queremos ser amables y no causar problemas, por lo que se procesa una minusvalía frente al entorno y, para colmo, es más cómodo ser víctima que un ser poderoso. Lo que ocurre es que, si no somos capaces de defendernos, más tarde nuestro cuerpo comienza a no poder defenderse de los agentes externos, por lo que padeceremos todo tipo de infecciones, alergia, asma, dermatitis, etc.

Tener poder no significa estar por encima de los demás y arrollar todo lo que se pone por delante, sino, simplemente reconocerse en lo que se es, como un ser divino, lleno de prosperidad y de posibilidades, que tiene su espacio y sus recursos innatos, que nadie puede perturbar, ni alterar. Nadie puede manejarnos, ni dominarnos pero, por querer ser aprobados, cedemos ante los demás anulando nuestros privilegios y pasando a un estado inferior con respecto a los otros. Sin embargo, hemos de ser capaces de ser nosotros mismos y relacionarnos con los demás en un respeto mutuo, desarrollar nuestras cualidades y llevar las riendas de nuestra vida hacia el éxito. sin temor al "que dirán" o porque vamos a destacar o porque no debemos. Cada uno ha de asumir su propia realidad, reconocer y explotar todos los potenciales que traemos, pero, principalmente, aceptar el poder que poseemos, usarlo y desarrollarlo por nuestro bien y el de los demás. De esta forma empezamos a reconocer que somos hijos

Editorial Creación

del Padre Eterno y, por lo tanto, somos dioses en potencia, como dijo Cristo "igual que hago estas cosas, las haréis vosotros y aun mayores"

Este chakra es fácil encontrarlo en desequilibrio debido a la presión social y materialista que existe de lucha y competitividad tan fuerte, donde el valor de las personas se mide por su clase social o económica, de forma que si no se es muy íntegro se pueden tener serias alteraciones, incluso orgánicas, produciendo dolor de estómago, malas digestiones, úlceras, inestabilidad, dispersión, y psicológicas como depresión, ansiedad, falta de autoestima, frustración, desengaño, sentimiento de fracaso, etc.

Vamos a hacer un ejercicio de visualización en un momento en que estemos relajados y nos concentramos en la zona del plexo solar, dejando que nos lleguen imágenes las cuales iremos observando: si son de frustración, si alguien nos grita o nos quiere imponer sus ideas, si normalmente hacemos de todo menos lo que nos gusta o, llega un momento en que no nos gusta ya nada. Si nos encontramos haciendo lo que no quisiéramos realmente hacer estamos, de alguna forma, doblegándonos a una causa ajena, extraña y negando, boicoteando y dando la espalda a nuestra auténtica realidad, a nuestro verdadero ser.

Lo importante es que, habiendo descubierto el camino erróneo, en ese preciso momento comienza a desaparecer el error, máxime cuando ponemos la voluntad en disposición de corregir el rumbo. A partir de este momento nos planteamos una serie de metas a realizar y comenzaremos a ser más felices, más auténticos, aunque para ello tengamos que plantar cara a alguien o dejar de hacer cosas que le interesaban a terceras personas; pero la vida consiste en esto precisamente: en ser uno mismo. Para ello nos ayudaremos con frases positivas que, aunque en principio no tengan fundamento, las repetiremos todo el

Editorial Creación

tiempo que podamos, incluso las podemos escribir y colocar en un lugar bien visible. Ya hemos visto que, originándose en la mente y haciendo visualizaciones ya comienzan a hacerse realidad (la mente no distingue entre realidad e imaginación) hasta que pasando un tiempo, se materializan; para ello se acompañan de la fuerza o poder que emitimos al repetirlas. En este caso estamos siendo creadores de nuestro destino, ya que al crear imágenes, dándoles fuerza y repitiéndolas lo más posible, creamos circunstancias nuevas y, a la vez, estamos desarrollando nuestro potencial creador, clave de nuestra existencia.

Se puede visualizar un gran sol a la altura del estómago que ilumina y extiende sus rayos a todo el entorno o una estrella que protege toda esta zona a modo de coraza. Cada uno puede desarrollar sus propias imágenes o frases, personalizando su situación concreta.

Podemos construir estas frases para suplantar las carencias que tenemos; por ejemplo, si creemos que los demás son convincentes y nosotros no, podemos repetirnos algo así como: "tengo fuerza y poder y me relaciono con los demás de tú a tú", "mi opinión tiene fuerza y validez", "me expreso libremente y mi espacio en la sociedad es amplio y único", "soy importante para mí y para los demás", "yo decido en cada momento y ahora decido ser feliz".

Cuarto chakra o cardíaco, es el chakra del amor universal, de los sentimientos puros y elevados; a través de él expresamos el amor que damos y recibimos. Por esto se llama el chakra del corazón, sirviendo de puente entre los tres primeros chakras y los tres últimos; tiene que ver con la glándula timo y, por lo tanto, con el sistema inmunitario, con percepciones del amor, con las relaciones, con la aceptación y con la virtud de dar; con el color verde o rosa y el sentido del tacto.

Editorial Creación

Aunque todos los chakras son importantes, el plexo cardíaco es fundamental por varias razones: por ser el enlace entre los demás, ya que conecta la tierra, primer chakra, con el cielo, séptimo chakra; es el enlace entre lo inferior y lo superior y, por otro lado, como el motor de la vida es el Amor, que es la expresión más pura del Creador, faltando esta esencia, lo demás decae, se torna gris con tendencia al aniquilamiento; el mundo parece inhóspito y salvaje (primer chakra), se trata de llenar el vacío interior con las posesiones (2º ch.), compensamos la falta de amor con el poder y el estatus (3º ch.), desconfianza, falta de comunicación, aislamiento (5º ch.) y así sucesivamente con los chakras más elevados, perdiendo toda conexión con el Ser Superior o con nuestra esencia.

La premisa más importante para que este centro trabaje correctamente es aplicar el amor a uno mismo; como dice el refrán: "la caridad-el amor bien entendido comienza por uno mismo", y esto es lógico porque solamente podemos dar aquello que poseemos... y nos sobra, si la persona está llena de amor nunca se vaciará, al tener el amor la peculiaridad de crecer cuanto más se da. Aunque, con el paso del tiempo, vamos cubriéndonos de capas de negatividad bloqueando la energía, entonces si tratamos a los demás con el mejor de los sentimientos, no encontraremos respuesta, pues lo que estamos ofreciendo es falso, hueco, hipócrita, por muy buena intención que pongamos; si solo podemos dar lo que tenemos y esto es amargura, rencor, enjuiciamientos severos hacia nosotros mismos porque nos creemos muy malos, indignos de nada bueno y, por si fuera poco, nos resistimos a que alguien nos muestre sus mejores sentimientos en prevención de lo que pueda ocurrir. Si después de este panorama queremos dar amor, como poco, es una incongruencia, nunca se va a entender.

Por la ley de afinidad vamos a atraer aquello que llevamos

Editorial Creación

dentro y por mucho que enmascaremos nuestro interior haciendo el gran esfuerzo de realizar buenas acciones (si el sentimiento que emana de dentro es amor, este fluye normal y libremente, pero si guardamos emociones negativas y queremos expresar otras positivas, la contraposición y la lucha pueden ser titánicas), se nos van a presentar personas y situaciones similares a nuestros sentimos internos, es decir, gente criticona, rencorosa, que no se desprenden del pasado y lo llevan todo muy bien guardado y apuntado, llena de culpas y complejos, con lo cual, la cosa se agrava.

Es fundamental e imprescindible generar amor dentro de uno para poder amar sin barreras a los demás y, por ende, recibir amor.

Por lo tanto, se requiere comenzar a quitar capas y capas de resentimiento, negatividad, desesperanza, autoexigencia, perfeccionismo exagerado, culpa, crítica, juicios desmesurados y prejuicios, autodesprecio, independentismo, aislamiento, y miedos: a ser vulnerable, a recibir amor, a complicarse la vida, a no saber manejar la situación.

Para ello hace falta una gran dosis de sinceridad y de valor porque nos envolvemos en una sociedad tremendamente racional donde los sentimientos los relega a gente que se tacha de simplona e infeliz, es decir, todo lo contrario. Parece como si se perdiera valor siendo una persona totalmente amorosa y ésta, a su vez, no encuentra mucho apoyo, tropezando, además, con opiniones tremendas como "si eso ya no se lleva" o "eres tonto, ¿no ves que te están tomando el pelo?" o frases semejantes. Cuando este tipo de personas ya no están, crean un hueco tremendo que no se logra sustituir con nada... y entonces, todo el mundo las recuerda, reconoce y enaltece.

Realmente se trata de vivir la vida en todas sus facetas y principalmente en el ámbito del amor, por lo que, para ser realmen-

Editorial Creación

te felices hay que desarrollar este sentimiento, facultad, o energía lo más posible, pues no tiene límites; cuanto más se desarrolle más beneficio tiene para la propia persona y para la familia, el entorno, la ciudad, el mundo o el universo.

Hay una generación, anterior a la actual, educada en la severidad y restricción, donde no estaban bien vistos los besos ni los abrazos; a los niños se les educaba en la severidad y "el jarabe de palo" —"la letra con sangre entra". La figura del padre casi ni se conocía ya que tenía que trabajar todo el día e, incluso, irse lejos o emigrar, pero cuando estaba, "la moda" no le permitía coger a sus hijos, abrazarles y jugar con ellos, sino, más bien, ser duro e inflexible y distante. Por lo tanto, la madre tenía que hacer el papel de los dos y ser muy severa para que los niños no se desmandasen; todo el día y todos los días eran un sin fin de "no esto, no lo otro, no aquello", por lo que tenemos una grabación en la cabeza repetida miles de veces y, por lo tanto, difícil de borrar basada en la carestía, ya no de dinero, sino, lo más importante, de sentimientos. Tenemos una negación constante en nuestra autoafirmación, sobre todo en las distancias cortas: cualquier indicio de afectividad o acercamiento era tachado de algún vicio raro, por lo que guardamos las distancias reglamentarias siendo muy complicado traspasar la línea invisible creada durante tanto tiempo.

La educación nos ha enseñado que quererse uno a si mismo tiene connotaciones de egoísmo o de narcisismo y había que querer a los demás en detrimento de uno pero, como ya hemos visto, esto no tiene fundamento, siendo a la larga muy dañino para la propia persona, ya que se va creando un vacío interno que puede conducir a desequilibrios importantes. Ya dijo Cristo: "ama a tu prójimo como a ti mismo". Por ello vemos cuan importante y vital es desarrollar este gran sentimiento.

Nos podrán tachar de egoístas pero hay una gran diferencia

Editorial Creación

entre amarse a sí mismo y, por añadidura, a todos los demás o ser egoístas, ya que estas personas, precisamente carecen de amor a sí mismos y por ese motivo tratan de sustituirlo atrapando y acaparando todo a su alrededor. El amor es todo lo contrario; una persona llena de amor es generosa, se entrega sin miramientos; sin embargo, una persona egoísta es recelosa, desconfiada y, desde luego, no se puede esperar nada de ella.

Los hombres deben observarse con más detenimiento porque ellos se llevan la peor parte, ya que "no está bien visto" que se cuiden demasiado —hoy día, afortunadamente, han cambiado mucho las cosas—, que se miren al espejo y es más importante infravalorarse para adular a los demás. ¿Qué opinamos de un hombre o mujer que dicen cosas estupendas de ellos mismos? Pues es enriquecedor observar este raro tipo de personas que hablan bien de sí mismas... y del que tienen enfrente, porque es muy bueno reconocer la verdad que es agradable. Nos parece más normal que nos digan los defectos, que está muy bien para corregirlos, pero siempre es más recomendable sacar la virtud opuesta a ese defecto, surte una respuesta más efectiva.

Cuanto más mejoremos la imagen que tenemos de nosotros mismos, más reconoceremos nuestro verdadero ser; nuestro cuerpo, que refleja nuestra imagen interna, se cargará de una energía especial, muy pura, que va a servir de barrera para todo lo negativo que nos pueda rodear, sean enfermedades así como influencias o sentimientos. Es la mejor medicina, por añadidura creará una respuesta exterior de admiración y respeto, porque ¿qué opinamos de alguien si no cuida su aspecto físico y siempre se queja de ser insignificante, que todo lo hace mal, etc? Sin embargo, ¿qué imagen nos da esa persona cuidadosa, que es feliz y trata a los demás correctamente, con muy buenos modales y con amabilidad? Pues, de esta manera podemos hacernos una idea de la imagen que damos según nos cuidemos.

Editorial Creación

Si valoramos más a los demás, se está generando una descompensación importante al derivar en falta de autoestima, complejo de víctima, envidias, resentimientos, culpa, depresión y, por añadidura, la glándula timo se atrofia bajando nuestras defensas, por lo que estaremos, más fácilmente, al acecho de cualquier enfermedad infecciosa y, por mucho que hagamos cursos, repitamos frases monótonas o hagamos una serie de esfuerzos, si no ponemos el corazón en ello es como si estuviéramos viviendo una contradicción, por lo que no obtendremos resultados o estos no serán satisfactorios. Solamente podremos mejorar esta situación desarrollando el amor en nuestro interior.

El amor es el eje fundamental de la vida, es la misma esencia que forma nuestro auténtico ser y es el motivo por el que vivimos, es una energía tan fina que, físicamente, es el único órgano que no desarrolla el cáncer. De nada sirve el que estemos rodeados de amor si dentro de nosotros hemos cerrado la puerta a esta maravillosa energía; si esto ocurriera, cada vez nos encerraríamos más y más en nosotros mismos (nos encerraríamos en la personalidad que se aleja del ser esencial) pudiendo llegar a perecer *literalmente*, por ello. Lo más recomendable y principal en esta vida es desarrollar este gran sentimiento o fuerza interna. Es un trabajo nuestro ¡en exclusiva! Nadie lo puede hacer en nuestro lugar, pero, a poco que pongamos empeño en ello, notaremos unos resultados, a veces, espectaculares acompañados de una gran dicha y felicidad.

Es tan importante, en tantos sentidos, que muchos libros de prosperidad relacionan el amor con el dinero, es decir, ante una falta de dinero se aconseja desarrollar las mejores cualidades basadas en el amor a uno mismo; al ser la misma energía, el dinero es la faceta más materializada y más ínfima de esa misma energía. Desde otro punto de vista, la falta de dinero puede representar falta de amor a uno mismo. En el polo opuesto, la

Editorial Creación

persona que posee una gran riqueza representa una gran riqueza interna en conocimiento, sabiduría o amor, aunque hay casos que por otras razones kármicas o de destino no se ajustan a estas premisas o, simplemente, sí poseen esta riqueza pero la mal utilizan o ni siquiera la usan.

Por lo tanto, conviene eliminar cualquier tipo de emoción negativa que ronronea en el corazón. Los más destacados son los sentimientos de culpa, resentimiento y un excesivo enjuiciamiento tanto hacia uno como hacia los demás. Son armas sumamente destructivas que, cuando nos queremos dar cuenta nos han colocado una maraña interna difícil de eliminar, si es que podemos manejar la situación.

Para ello es necesario hacer visualizaciones, repetir cuantas más veces mejor frases positivas y realizar trabajos de altruismo, que pueden consistir, sencillamente, en enviar sentimientos de luz y amor a otras personas o situaciones.

Vamos a realizar un ejercicio que consiste en hacerse preguntas y observar lo que ocurre. Este ejercicio puede hacerse estando consciente, pero es más interesante si se realiza en estado de relax y con los ojos cerrados. Nos concentramos en la zona del centro del pecho y visualizamos la imagen que tiene cada uno de sí mismo, si es digno de ser amado o no, si admite ser vulnerable o, por el contrario, trata de ser perfecto hasta la exageración y exige, a su vez, la misma perfección en los demás. Cómo cuida a su niño interior (ver capítulo); si satisface sus necesidades y si, de vez en cuando, se regala algún capricho o placer; si sabe dar y recibir ternura y amor, etc.

Trataremos de mejorar nuestra imagen con frases y pensamientos positivos; al principio sonará a falso ya que si creemos, por ejemplo, que valemos muy poco y repetimos una frase: "soy importante y mi valía es inmensa, soy capaz de hacer cualquier cosa y todos me valoran por ello", algo dentro de nosotros

Editorial Creación

querrá rebatir esto y afianzar su posición lograda hace tanto tiempo, pero no debemos desistir sino, al contrario, reafirmarnos en esa idea aunque parezca que tiene poco sentido, poco a poco irá calando dentro y un buen día surgirá por sí sola en toda su manifestación.

Un ejercicio muy efectivo consiste en repetir una frase y, a la vez, mirándose al espejo. Tiene una eficacia tremenda y puede producir un cambio transcendental, principalmente si reforzamos la imagen que tenemos más defectuosa, comenzando por el amor, frases como: "yo me amo" para continuar con frases referidas al físico: "aunque esté un poco gordita, me amo y me acepto tal como soy", "mi nariz aguileña me aporta personalidad, es atractiva y la amo", "cuanto más me valoro, más me aprecian los demás", "me perdono y acepto mis errores, puedo equivocarme y también tengo la opción de corregir el error", "cuanto más me respeto, más me respetan los demás", "yo soy feliz y El Padre así lo desea".

Estas frases se usan como base y luego se pueden construir las que sean más propias a cada personalidad o a cada inquietud; lo más importante es profundizar y recrearse en la frase haciéndola propia; si se repite pero se sigue con la misma actitud cerrada o incrédula no surte tanto efecto como cuando se integra en el pensamiento.

También se pueden hacer visualizaciones, que son más efectivas cuanto más relajados estemos. Con los ojos cerrados visualizamos alguna pena, congoja o miedo, o algún sufrimiento o dolor. Los envolvemos en una luz de color violeta, que es la mezcla exacta del azul y el rojo. El color violeta cambia lo negativo en positivo; de esta forma vamos limpiando nuestro cuerpo y nuestra mente.

A continuación visualizamos un ser de luz, maravilloso brillante, espléndido y le vamos atribuyendo las mejores virtudes: le lle-

Editorial Creación

namos de amor, de ilusiones, de belleza, valor, humor, compasión (se observará que cuesta encontrar virtudes, ya que no estamos acostumbrados a trabajar con ellas). Es mejor tomarse todo el tiempo posible e ir añadiendo cualidades a este gran ser lleno de luz, de armonía, de perfecta salud, cuando ya no se nos ocurren más cosas, nos recreamos en observarle adornándole de lo más bello que se nos ocurra. Más tarde le decimos "tú eres yo y yo soy tú", ya que este ser que hemos podido visualizar es así porque lo llevamos dentro. A continuación nos acercamos cada vez más hasta que se integra en nosotros y nos quedamos con esta sensación placentera.

En resumen, es sumamente importante reconocer cuales son nuestros sentimientos y, a partir de ahí, comenzar a trabajar para sincerarnos con nosotros mismos, depurarlos para elevarlos a las más altas virtudes y, luego, expresarlo así a los demás, porque también es muy importante compartir y sincerarse, primero con uno mismo y luego, con el entorno para poder alcanzar relaciones felices y completas.

Quinto chakra, de la comunicación. Tiene que ver con el crecimiento y el metabolismo, con el color azul turquesa, con la glándula tiroides, con el sentido del oído, con la expresión, comunicación, recepción, creatividad, abundancia y fluida manifestación.

Este centro se asienta en la garganta, más concretamente en la laringe y es uno de los tres centros creadores —los otros dos son los órganos reproductores y la mente— y esto entraña una gran responsabilidad, ya que al ser un órgano creador, estamos creando con la palabra, ya que decidimos o debiéramos decidir sobre cada palabra que pronunciamos. Esto nos hace responsables de sus derivaciones.

El hombre puede manejar (también puede ser dominado si no

Editorial Creación

tiene el suficiente cuidado) tres centros energéticos creadores que son alimentados por la misma energía pero en distintas vertientes: la fuerza de la mente o poder mental, la energía sexual y el poder de la palabra. Los sonidos que emitimos en forma de palabras, canciones, gritos, etc... no se van al aire y desaparecen, sino que siguen su curso, forman una entidad propia. Estos sonidos se unen con entidades o elementos formados de la misma vibración y todo este conjunto tomará una fuerza que puede llegar a ser importante e influir en los pensamientos de personas, en la sociedad o en el mundo. Si es de elevada vibración, para bien y si es de baja vibración para mal.

Es sumamente importante ser conscientes de esto. Hay una frase impactante que lo define muy bien "la guerra o la paz dependen del aire que pasa a través de la laringe".

La mayoría de religiones nos enseñan que lo primero en existir fue el sonido; de hecho el evangelio de San Juan comienza explicándolo:

> «En el principio era el Verbo
> Y el Verbo estaba con Dios y el Verbo era Dios
> Él estaba en el Principio con Dios.
> Todo fue hecho por Él
> Y sin Él nada se hizo de todo cuanto ha sido hecho»
>
> *Juan 1:1-4.*

Tremendos versículos que dan para meditar, y mucho, si pensamos en cada frase y nos dejamos fluir por su profundo significado.

Dice el refrán: "somos dueños de nuestro silencio y esclavos de nuestras palabras": es más fácil dominar lo que no hemos dicho a recomponer algo que hemos comentado en mal momento o en un ataque de descontrol. La palabra expresada

Editorial Creación

queda impresa en el eter, por lo que ¡no hay forma humana de anularlo! Solamente por medio del perdón y en algunos casos tampoco es suficiente; cuando se ha expandido la calumnia, por mucho perdón que pida la persona emisora de esas palabras injuriosas, es muy difícil que borre todo el daño, máxime cuando es de dominio público, la cual hace un mal irreparable.

Hay también otro refrán: "calumnia que algo queda". Es uno de los más terribles defectos por ser tan corrosivo, aunque está claro que todos tendremos que dar cuentas de lo que hacemos y, desde luego de lo que pensamos... y decimos.

Dicen los maestros que cuando morimos y vamos al purgatorio o, en algunos casos extremos, al infierno, que no es un lugar de sufrimiento eterno sino limitado al mal que hemos causado en vida, las vivencias que tenemos son, simplemente, vivir en nuestras carnes el daño que hemos infligido a los demás, porque hay ocasiones en que hacemos daño (todos nos creemos muy buenos) sin ser conscientes. Esto no exime de su redención y como, de lo que se trata es de ampliar nuestro conocimiento, viviendo el dolor ajeno como nuestro, experimentamos la dimensión real de nuestros actos, pudiendo asimilar las experiencias y evitar los errores en situaciones futuras.

Por lo tanto, en este centro energético es donde surgen las expresiones y comunicaciones que realizamos para relacionarnos con nosotros mismos y con el entorno, nos guía para ser auténticos, para expresarnos tal como somos, para ser espontáneos de forma que, al ser un centro de mucha actividad, ésta implica cambio, ya que, realmente, la vida es un continuo cambio. La esencia de la existencia es movimiento y aunque parezca algunas veces que no, todo está en perpetuo cambio. De hecho nada permanece fijo y si, por algún motivo, nosotros nos paramos en exceso, llega un momento en que nos empieza a perjudicar y se comienzan las complicaciones e incluso enfer-

Editorial Creación

medades, siendo una de ellas la depresión.

Cuando este chakra funciona mal o lo tenemos bloqueado origina una inercia, un letargo, una monotonía... caemos en una rutina que nos atrapa. Produce insatisfacción y desasosiego, porque, al no exteriorizar todo el campo creativo que llevamos dentro o no ser libres para expresar lo que sentimos, bien por motivos sociales o por educación mal entendida o por excusas que ponemos, esta energía se bloquea, se paraliza y nuestro alrededor se torna gris, apático, difuso, nos volvemos muy conservadores de todo, de las formas, de recuerdos, de sentimientos, no queremos relacionarnos con nadie por si acaso, hacemos siempre lo mismo sin experimentar nuevas circunstancias; en definitiva, no corremos ningún riesgo, queremos estar bien seguros y que no nos pase nada y, por si acaso, aseguramos la casa, el coche, la vida... y la muerte. Pero la vida no es seguridad sino, más bien, riesgo, cambio, es un constante fluir, es la manifestación de la potencialidad, de lo que aún es invisible para, más tarde, tornarse visible: los ciclos de crecimiento desde el embrión hasta el fruto. Aunque es una redundancia, lo cierto es que la vida es para vivirla y para ello hay que meterse de lleno en ella, más vale haber experimentado y tener esa riqueza de experiencias que no llegar a viejecitos y encontrarse con una vida vacía o, lo que es peor, sin nadie alrededor, por no haber asumido algún riesgo.

Hoy día, vivimos en una sociedad que nos hiper-protege, nos aporta de todo para que no nos falte detalle y, además, nos lo ofrece sin realizar el mínimo esfuerzo. El reverso de la moneda es que nos hemos convertido en unos seres débiles, sin voluntad propia, totalmente manejables e impotentes ante circunstancias adversas que siendo, a veces, insignificantes, nos dejan sin capacidad de respuesta, por vivir en segundo plano, con bienestar y sin complicaciones; la comunicación con los demás es

Editorial Creación

poco menos que nula, pues nos hemos vuelto tan autosuficientes que, en buenas circunstancias, sólo necesitamos a los demás para presumir de lo que tenemos. Pero si ocurre una calamidad o, simplemente, queremos charlar con alguien para contarle una preocupación... hay un gran vacío y una gran soledad, ya que se cultivan muy poco las relaciones. Por otro lado, la mayoría quiere ser escuchada pero se encuentra muy poquita gente que sepa escuchar.

El hombre esta hecho para vivir en comunidad y el aislamiento acarrea vivir en conflicto constante, envuelto en grandes indecisiones, miedos, en un ambiente en el cual uno se siente inseguro, nada espontáneo, ni sincero y esto tiene consecuencias en la salud como problemas de garganta —amígdalas, bocio, tiroides, etc., problemas dentales o enfermedades incluso más graves.

Para evitar todo esto, y en estado de relajación, nos concentramos en la zona de la garganta visualizando una rueda de color azul turquesa —el color del mar— girando con mucha luminosidad. Nos dejamos llevar y observamos las ideas que van surgiendo; también nos preguntamos qué calidad de vida tenemos en cuestión de sinceridad, autenticidad, de libertad, si anteponemos lo exterior a nosotros mismos o si queremos agradar ocultando nuestra verdadera naturaleza por miedo o inseguridad, indecisión; a qué estamos apegados: al pasado, a una situación, a la comodidad, a la inercia; por donde hemos de romper la rutina en que vivimos y vivir una vida plena y dichosa.

Comentaba en una entrevista Miguel de La Cuadra Salcedo, insigne viajero que ha recorrido el mundo a lo ancho, a lo largo y a lo alto, que uno de los principales motivos por el que viajaba era la necesidad de sentirse vivo, pues el hombre está hecho para la aventura, el reto de cada día: cómo encontrar alimento o protección o el riesgo de lanzarse a algo nuevo, lo cual le hace

Editorial Creación

más grande, valeroso y fuerte. También le preguntaron qué paisaje le gustaba más. Él contestó que, ni siquiera en las cimas más altas o en las selvas más profundas; el lugar donde más retos se le presentan es en el desierto donde lograba la mayor aventura que es el enfrentarse consigo mismo.

Esto es muy ilustrativo para meditar. También se puede meditar sobre cómo nos sentimos, si es con auténtica libertad para expresarnos, movernos, etc. Podemos imaginarnos haciendo lo que más nos gusta (es importante conseguir llevarlo a la realidad); a veces, son cosas tan sencillas como pisar descalzos el césped de un jardín o decir algo insignificante, pero que no nos atrevemos; llamar a alguien que hemos relegado porque no hay tiempo, o porque no nos llama o porque hay alguna tirantez sin resolver. Pueden ser cosas más importantes como atreverse a cambiar el trabajo actual por uno más satisfactorio, aun a costa de correr algún riesgo; hacer algún viaje imprevisto; escribir una poesía, hacer un dibujo o, ¿por qué no?, saludar a un desconocido.

Lo importante es aflorar lo que llevamos dentro, que está empolvado y apolillado; de esta manera sacamos el potencial que guardamos, desarrollando el ser interior divino que tanto tiempo lleva esperando para manifestarse; dejándonos llevar por su certera guía, sabremos en cada momento la actitud más apropiada para distinguir, de forma innata, las barreras que hemos de saltar o, simplemente, manifestar nuestra auténtica naturaleza interna.

Sexto chakra o de la intuición, tiene que ver con la glándula pituitaria, con el sistema endocrino, el conocimiento espiritual y la individualización de la conciencia, el ingenio, "el tercer ojo" y, según unos autores, con el color añil y, según otros, con el color violeta.

Editorial Creación

La intuición es un sentido interno que se sitúa trascendiendo el cuerpo físico, es una sensación o una vocecita que nos susurra cuando estamos a punto de tomar una decisión errónea, cuando estamos en peligro o cuando queremos saber algo importante. Hay quien lo atribuye al ángel de la guarda y otras teorías la relacionan con el alma, es decir, el cúmulo de experiencias que va condensando el ser humano forman lo que se conoce por alma y ésta, en su conocimiento y sabiduría, nos guía y nos aconseja en situaciones concretas, casi siempre en contra de lo que nos dice la razón y por este motivo, muchas veces, no hacemos caso.

Cuando se presenta una intuición, si la seguimos, podremos evitar más de una experiencia desagradable. Si ponemos interés en seguir su consejo, propiciaremos el desarrollo de esta facultad pudiendo ampliar una visión muy interesante de la vida en su conjunto, pues es la vía directa que va al inconsciente y, al igual que un músculo, cuanto más se utiliza más se desarrolla. Como explicó C. G. Jung, nuestro inconsciente conecta con el inconsciente colectivo, la gran masa de conocimiento y sabiduría que nos une a todos y que une cada experiencia y desarrollo en un gran conjunto de información.

Por ello, usando la vía de la intuición podemos conectar con ese gran mar de conocimiento, siendo es la verdadera vida y no la que captamos con los sentidos, los cuales sólo nos muestran una pseudo-realidad temporal y, sobre todo, aparente y engañosa.

Hay que tener en cuenta que, a partir del cuarto chakra, se están manejando energías más sutiles y elevadas; si se va a trabajar con ellas conviene hacerlo con la mejor de las voluntades y de las intenciones, sin atisbo de egoísmo o de intentar perjudicar a alguien porque entonces se desarrolla la máxima: "todo lo que des, se te devolverá centuplicado"; si lo que damos es

Editorial Creación

amor, recibiremos amor por todas partes, pero si lo que generamos es odio, egoísmo o algún otro defecto, estos también volverán y con intereses.

Es importante depurar al máximo los sentimientos y pensamientos para emitirlos cuanto más puros mejor, principalmente y con más motivo en estos cuatro últimos centros energéticos. Si, al concentrarnos en el entrecejo queremos averiguar cosas o trabajar con fines no muy claros o puros, puede acarrearnos serios problemas como alteraciones mentales o incluso un no retorno de la mente, pues se pierde por laberintos oscuros y tenebrosos. Evitaremos todo esto si, al concentrarnos y trabajar sobre causas nobles y altruistas, también pedimos ayuda y protección. Para evitar cometer algún error, aun sin intención, es fundamental terminar con una frase muy sencilla, como, por ejemplo, "hágase la voluntad del Padre" o "que esto sirva para el bien mío y de la Humanidad" o alguna fórmula similar. Con esta fórmula podemos estar seguros de no infligir ninguna ley.

Escuchando a nuestra intuición sabremos tomar la decisión correcta, si alguien nos engaña, donde buscar algo que se ha perdido y, muy importante, por qué surge una enfermedad y cómo curarla (ver cap. Mensajes de la vida cotidiana).

Vamos a practicar una visualización. Cuanto más relajados, mejor es el efecto y para ello, nos concentramos en el punto exacto entre las dos cejas y a dos dedos por encima de este punto; es conocido como "el tercer ojo", el cual es un ojo interno, que algunas personas lo tienen desarrollado, son los llamados clarividentes (no son tantos como se dice). Se va abriendo cuando la persona, por medio del altruismo, servicio a los demás y depuración interna va desarrollando una personalidad positiva y elevada; hay otras fórmulas que son nefastas, desaconsejadas totalmente. Es un tema muy delicado y el avance viene en su momento, cuando corresponde y no conviene ace-

Editorial Creación

lerarlo ni forzar ninguna situación.

Es muy fácil visualizar el punto si, con los ojos abiertos imaginamos una pelota suspendida en el techo que va bajando suavemente y en el lugar en que se queda quieta, ahí exactamente es el punto en el que nos tenemos que concentrar. A partir de este momento cerramos los ojos manteniendo la vista interna concentrada en este punto, continuando con el ejercicio.

Imaginamos una rueda de luz que gira, de color violeta y nos dejamos llevar. Podemos hacer alguna pregunta que nos inquieta y con la práctica surgirá la respuesta correcta. También puede enviarse energía o luz curativa a alguien que está enfermo o a un problema, incluso, se puede enviar energía a un conflicto mundial: A veces sorprende ver como un cambio significativo a partir de nuestro trabajo, el cual se sumará al de más personas, logrando un gran efecto.

Séptimo chakra o, según la tradición hindú, la sede de los mil pétalos. Cuando una persona es sumamente evolucionada o ha logrado canalizar la energía en todos los centros energéticos anteriores, por fin ocurre lo que se conoce por "iluminación". Como es algo que el común de los mortales no hemos experimentado, hay que hacer un esfuerzo de abstracción para entenderlo; nos cuentan los que han vivido este fenómeno que puede ocurrir de repente o bien, paulatinamente, por una serie de consecuencias que van dando lugar a este fenómeno. Es una explosión de energía de forma que se comienza a vivir en una comunión total con El Ser de Seres, en un constante éxtasis, como si se amaneciera en un lugar de gran luminosidad y a la vez todo ello mezclado de una gran dicha, un conocimiento total y una conexión absoluta con el Cosmos entero, de forma que se puede visualizar el punto donde nos hallamos y el opuesto del planeta o de otra galaxia. Es como convertirse en un pequeño

Editorial Creación

dios, el resurgir de la esencia divina que llevamos dentro. Es el tema central y motivo para escribir este libro.

Hay dos autores que explican, de lo que se puede explicar con palabras, esta experiencia, Son Elisabeth Kübler-Ross, en su libro autobiográfico, "La rueda de la vida" y P. Yogananda, en "Autobiografía de un yogui", libros que son verdaderas joyas.

En términos más cotidianos, este centro vital corresponde a la unidad, la consciencia universal, el origen del ser divino y, por lo tanto, con la dirección e intuición (todas estas palabras son un poco vagas, ya que se trata de conceptos), con la inteligencia, entendida como la facultad de interconectar con otros mundos. Por ejemplo, las ideas luminosas o brillantes son captadas de los altos planos, así como los genios que desarrollan algún arte, principalmente la música ya que procede de los planos más elevados.

También se relaciona con la glándula pineal, con el color violeta, según algunos autores, con mil colores, o el blanco según otros. Es de notar que en los primeros chakras hay unanimidad en cuanto a correspondencias y colores, pero según vamos ascendiendo y, principalmente los últimos ya hay más disparidad debido a que muy pocas personas viven estos centros con autenticidad y, sin embargo, hay bastantes teorías un poco dudosas. El órgano físico se corresponde con el sistema nervioso, el cual es fuerte cuando la persona está muy afianzada en sí misma o, más correctamente, en su Yo Superior, en su esencia; pero si la persona no atiende a su ser interno, siendo influenciable por el exterior, lo más seguro es que padezca de los nervios al perder su centro.

Quizá, este chakra es el más difuso, más espiritual, más etéreo de todos. Nos relaciona con la Vida, con el Padre, con el infinito desde un punto de vista holográfico (el todo está en la parte y la parte está en el todo).

Editorial Creación

Está directamente relacionado con la religión, en el sentido original de la palabra que significa "re-ligare", volver a unir, pues al salir del Paraíso nos fuimos de la casa del Padre y la religión nos devuelve a ella. Por supuesto, el término "religión" no es propiedad de ningún grupo determinado; sí es completamente necesario volver a unir este lazo con lo eterno, siguiendo las doctrinas o las filosofías en las que cada uno se sienta mejor, porque, de lo contrario la vida se torna en tristeza y desdicha.

En diversos estudios se observa que, en la segunda mitad de la vida, la mayoría de las personas presentan problemas mentales como neurosis o enfermedades situadas en la cabeza y que, incluso, pueden afectar al resto del cuerpo, coincidiendo, a su vez, con un sentimiento de aridez y de llevar una vida estéril, irreal, vacía. Son enfermedades que desaparecen volviendo a retomar esa religión un día abandonada porque "parece" que no hace falta, que podemos pasar sin ella, más hoy día que impera la fe en la ciencia y el materialismo. Pero cuando se presenta una terrible enfermedad, o una muerte cercana, entonces buscamos desesperadamente respuestas que nos consuelen o nos ayuden en el trance y, siempre aparece una respuesta o una ayuda, pudiendo recuperar lo que se había olvidado y constatando que, por mucho que nos despreocupemos del tema, siempre tendremos la oportunidad de retomar el "camino a casa".

Si tenemos algún problema en este centro o nos hemos desligado de nuestro ser espiritual podemos hacer meditaciones sobre la naturaleza, el Padre, lo Eterno; sobre cómo, de una manera tan sutil, nos Va guiando por los senderos de la vida a pesar de ser tan prepotentes y creer que somos autosuficientes. Podremos darnos cuenta de que, siempre nos Está esperando. Realmente, es así la vida auténtica en conexión con el manantial da la energía que nos nutre y nos llena de alegría, felicidad,

Editorial Creación

belleza, dicha, salud.

Existe una meditación muy bonita que relaciona los chakras con El Padrenuestro; consiste en que, al recitar cada frase del Padrenuestro se visualiza el chakra correspondiente.

7º chakra . . . . . .Padre nuestro que estas en los cielos
6º chakra . . . . . .santificado sea Tu nombre
5º chakra . . . . . .venga a nosotros Tu reino
4º chakra . . . . . .Hágase Tu voluntad así en La Tierra como en El Cielo
3º chakra . . . . . .el pan nuestro de cada día, dánosle hoy
2º chakra . . . . . .perdona nuestras ofensas así como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden
1º chakra . . . . . .y no nos dejes caer en la tentación. Más líbranos del mal, amen.

Al decir esta última frase, visualizamos un halo de luz blanca que nos rodea, la cual es protectora y nos dará fuerza. Podemos observar como tiene un significado intrínseco, parecido al chakra con la frase del Padrenuestro correspondiente.

Editorial Creación

Capítulo 10

MENSAJES DE LA VIDA COTIDIANA, SEÑALES. SIMBOLOGIA. COINCIDENCIAS.

Al vivir el día a día, algunas veces ocurren anécdotas, coincidencias sin aparente explicación que, por lo menos nos sorprenden, como, por ejemplo, llegar a la parada del autobús y, cuando más prisa llevamos, de repente aparece y nos lleva volando a destino, o necesitamos saber una respuesta sobre un síntoma que no padecemos y, sin más, conectamos la radio y un doctor explica con todo lujo de detalles lo que nos está pasando. A todos nos ha pasado alguna vez, aunque más tarde se lo comentamos a alguien y nos contesta lo típico "es una casualidad", sin darle más importancia, pero dentro de nosotros nos queda la duda porque esa anécdota resuena en nuestro interior reafirmando su existencia.

Hay quien nos puede decir "no es una casualidad sino una causalidad" ¿qué significa esto? Pues que no hay nada en la vida o en la naturaleza que sea casual sino que todo es causal: una causa genera una consecuencia, alguien siente una necesidad y en un lugar y momentos determinados surge la respuesta a esa necesidad; el misterio es que, aparentemente, a ojos vista, "científicamente" no hay relación entre lo que una persona quiere y la respuesta que obtiene.

Editorial Creación

Carl Jung ha sido pionero y denomina este hecho como sincronicidad, explicando que existe una sincronía es decir, una interrelación dinámica entre la conciencia y el mundo exterior, produciendo un impacto emocional o psicológico, el cual induce a pensar que estamos integrados en un todo mayor. También incluye en el concepto los mensajes que nos aportan los sueños y las intuiciones de que algo está ocurriendo o va a ocurrir, aunque sea en las antípodas.

Podemos pensar que esto ocurre de repente, pero no es así, ya que se trata de una especie de órgano interno sensor de forma que, cuanto más se practica o más estamos "conectados" más se repite esta circunstancia que, por cierto, es muy impresionante, ya que pareciera que el Universo nos acompaña y nos empuja dulcemente por el mejor camino.

El mundo de las coincidencias o mensajes que la vida nos envía tienen un lenguaje simbólico, es un idioma universal donde el significado de cada símbolo es el mismo en todo el planeta, aunque hay símbolos personales que son recogidos de la experiencia de cada uno y sólo los puede entender la propia persona. Es reconocida la paloma como símbolo de la paz, pues si estamos pasando momentos de angustia con respecto a un tema y, de repente, se nos acerca o pasa volando una paloma blanca, podemos interpretar que nuestra angustia tiene un fin muy próximo y el tema en cuestión se resolverá de forma pacífica. Cuando ya adquirimos una experiencia se pueden interpretar todos los detalles (tampoco sin llegar a la obsesión, la premisa básica es que sean detalles significativos) como la dirección que llevaba la paloma, si volaba o si iba caminando o si venía hacia uno o se alejaba.

Para saber interpretar los símbolos existen muchos libros en el

Editorial Creación

mercado*, pero también se puede consultar un libro de sueños**, un libro de tarot, etc., ya que los símbolos, al ser el idioma universal, nacen de la vida misma y bien pueden venir de una sensación interna, un sueño que no se nos va de la cabeza, una anécdota en la calle o alguien que hace un comentario en la televisión, o en la radio. La vida nos habla de mil maneras y lo más importante es que estemos en una actitud receptiva, abierta, en estado de escucha.

Lo ideal sería combinar la meditación, la oración y el estado de atención interna así como externa; de esta forma, a su vez, estamos participando más intensamente de las experiencias y la vida nos puede resultar maravillosa, teniendo la sensación de ser importantes para algo o Alguien, Quien, por cierto, posee una sabiduría increíble como para realizar esos diseños tan perfectos, exactos... y sencillos. Las sincronías producen la certeza de estar integrados en una armonía donde no hay que hacer grandes esfuerzos, ya que "otros" están colaborando con nosotros y haciendo parte del trabajo, algunas veces el más difícil.

Cuando tratamos de saber quienes somos en lo más profundo de nuestro ser ocurre que traspasamos nuestra personalidad (el ser inferior, materializado y pasajero) para encontrarnos con uno mismo, con el verdadero ser, e interrelacionado con los demás, con el cosmos y con una fuerza, vitalidad y una sensación de compañía nunca antes experimentada.

La psicología, lo explica de la siguiente forma: de pequeños somos "dependientes", más tarde aprendemos a ser "independientes" para pasar a ser "interdependientes"; cuando ocurre esto, estamos en conexión con el universo y existe la armonía y la seguridad, siendo la autentica vida. Es como cuando utiliza-

* Ver «Diccionario de Símbolos», ed. Herder, o «El signficado de los símbolos mágicos», ed. Creación.
** Ver «Guía para interpretar los sueños», ed. Creación.

Editorial Creación

mos el diapasón y al tocar su nota clave, si hay más diapasones en el recinto, todos suenan a su vez.

Poseemos un punto de equilibrio, una especie de órgano sensor que, como el fiel de la balanza tiene que ser exacto porque si no, no hay equilibrio. Es un punto muy concreto que lo tienen absolutamente todos los seres vivos e incluso los objetos. Principalmente se observa en los barcos y aviones, los cuales, llevan en el navegador un aparato muy sensible, el giroscopio, que marca el equilibrio, la estabilidad y la orientación; si falla, aunque sea en décimas, el resto del equipo pierde su orden y su equilibrio.

Entonces, cuando estamos en nuestro centro, en nuestro equilibrio interno (este sentido se desarrolla en taichi o meditación) todo va de maravilla, las cosas salen bien, como por arte de magia y estamos espléndidos sintiendo que todo nos sonríe y acompaña. La vida fluye en armonía.

Para practicar este sexto sentido o intuición necesitamos estar atentos a lo que ocurra a nuestro alrededor. Cuando más urgencia tenemos en algún tema o cuando estamos en una crisis aguda es cuando más se manifiesta esta circunstancia. También sucede en la vida cotidiana y cuanto más desarrollamos "esta escucha" más nos damos cuenta hasta qué punto estamos acompañados y como estamos interconectados a los acontecimientos.

Lo más esclarecedor es que se puede constatar de forma inmediata con un simple cambio de pensamiento, por ejemplo sobre un problema, cuanto más negativos estemos al respecto más cooperamos a que no se resuelva y, sin embargo, si hacemos un pequeño esfuerzo en pensar en la solución y en una respuesta reconfortante es casi seguro que ocurre un cambio sustancial sobre la cuestión. La premisa básica es estar abiertos, receptivos y cuanto más practiquemos y más estemos alerta,

Editorial Creación

mejores respuestas obtendremos y más fácilmente se resolverán los problemas, de forma que, puede llegar a ser un modo de vida y no una excepción aislada.

También puede surgir algo imprevisto que no responde a ninguna expectativa, como, por ejemplo, encontrar de repente a un antiguo amigo o encontrar a la misma persona varias veces seguidas. En este caso, el encuentro guarda un mensaje y debemos averiguar cual es; o bien esa persona nos tiene que decir algo importante o somos nosotros quienes tenemos unas palabras que espera oír esa persona.

Una forma de conectarse, por vía directa, es la oración, la cual eleva el espíritu a regiones que, de otra forma, sería muy difícil en tan corto espacio de tiempo, situándonos en una posición de humildad y apertura, de forma que se crea un canal entre nosotros y la divinidad, atrayendo energías de las más sutiles y elevadas; los seres angélicos manejan de maravilla el mundo etérico, de hecho, ellos viven en ese plano, de forma que manejan todo lo que tiene vida, de manera tan sutil, dando lugar a las respuestas que necesitamos en un momento dado. Hoy día, en la era de la informática, es bastante común encontrar anécdotas cuando manejamos el ordenador (que, a nivel simbólico, representa la mente e internet es el inconsciente colectivo) porque está conectado a la electricidad, lo cual, le hace estar condicionado por una frecuencia muy sutil fácilmente manejada por el mundo angélico.

La lectura rompe, de forma inmediata, con la rutina y los monólogos mentales para abrir la conciencia a otros mundos, por medio de un buen libro; quizás sea la forma más rápida de relajación ya que, al menos, para entender lo que se lee es preciso emplear todos los sentidos y estar en disposición de apertura para captar el mensaje de lo que leemos.

Una forma muy interesante para practicar la simbología es un

Editorial Creación

arte milenario chino llamado Feng Shui. Básicamente se trata del orden y la distribución que tiene nuestro hogar o lugar de trabajo, el cual está influyendo directamente en aspectos personales como pueden ser la salud, las relaciones, la prosperidad, etc. También representa nuestro carácter; es la prolongación de nuestro ser en la casa, es decir, según como está la vivienda o el negocio estructurados y decorados, así es como somos nosotros en ese determinado momento o tema, de manera que, armonizando distintas zonas de la casa, facetas nuestras con las que están relacionadas, pueden se potenciadas y mejoradas.

Normalmente, cuando tenemos un problema que no se soluciona, si empleamos esta técnica y vemos la zona que le corresponde, bien en la casa o en el trabajo, lo más seguro es que esta parte está alterada, poco cuidada o tiene algún desperfecto, estando clara la relación. A continuación, con pequeños gestos se puede solventar el problema para generar armonía en ese sector.

Aunque parezca algo banal, algunos resultados pueden parecer increíbles por rápidos y efectivos. Desde aquí os invitamos a profundizar sobre esta ciencia tan interesante, la cual nos puede ayudar a mejorar nuestro terreno laboral, de salud, viajes, cultura, saber, prosperidad, amor, hijos o creatividad, fama y renombre. En definitiva, la energía general que llena nuestra vida.

Aunque no vamos a extendernos en el significado de los mensajes, sí vamos a poner un ejemplo muy sencillo: el significado de los cuatro elementos y a partir de aquí os invitamos a seguir buscando todos los demás significados.

— *El fuego,* es el primer elemento y el comienzo de una nueva etapa. Corresponde a la energía primera y se relaciona con El Padre Eterno; antes de nacer Jesucristo, El Creador se manifestaba en forma de "llama incombustible". El fuego, en general, simboliza el mundo espiritual y la voluntad o chispa divina. Por

Editorial Creación

su vertiente inferior, puede representar las pasiones y el carácter impulsivo; cuando tenemos una gran idea o vamos a crear una empresa o comenzar algo, ahí está trabajando la voluntad o su elemento, el fuego. Cuando se declara un incendio podemos deducir que en ese lugar había gran dosis de pasión hacia algo que no se supo encauzar, es decir, cuando queremos algo con mucha vehemencia y no lo llevamos a cabo podemos tener algún accidente de fuego: una quemadura leve o un gran incendio, dependiendo de la fuerza.

— *El agua*, está relacionada con los sentimientos, entonces tal y como cada uno nos relacionemos con este elemento es así como nos manejamos con las emociones. Por otro lado, si una persona no se maneja muy bien en el terreno de los sentimientos, es una buena idea que se apunte a natación o puede hacer trabajos de contemplación, estudiando cómo es el agua, la temperatura, cómo impregna, cuál es la dirección que toma cuándo no tiene una base sólida, en fin, cuanto más maneje este elemento mejor llevará el tema sentimental.

Aunque el agua siempre es la misma, no es igual donde se encuentra, por ejemplo, un manantial es el símbolo del nacimiento de un nuevo sentimiento, un río simboliza el transcurrir por la vida, siempre se representa la unión de una pareja con el cruce de dos ríos y el mar simboliza el inconsciente colectivo, la humanidad.

— *El aire,* es el tercer elemento en evolución; logra combinar el fuego con el agua. Se relaciona con el mundo racional, de forma que cuando surge un problema (fuego), nos alteramos porque no sabemos resolverlo (agua), pero si pensamos un poco o nos concentramos en averiguar la solución (aire), ésta, antes o después, aparece. Un ejemplo muy práctico es cuando se cocina, se usa el fuego y el agua y, por medio de una cazuela que, por ser metal, corresponde al mundo racional o de la

Editorial Creación

mente, se preparan los alimentos.

— La tierra es el último eslabón de la evolución y es aquí donde se concreta o materializa lo que se comenzó en el fuego, es el resultado a una idea que surgió, que se revistió de emociones, más tarde equilibró con el pensamiento y en esta fase se ve el resultado que, por regla general, no es el mismo de la idea original. Pero el ciclo no se detiene y cuando hemos llegado al elemento tierra, que es el final de un ciclo, entonces la semilla del fruto que obtenemos de la experiencia anterior cae en esta tierra y, si es el momento adecuado, cuando la tierra está preparada, ¡vuelve a comenzar otro ciclo!

La Madre Tierra nos da todo para nuestra manutención (ayudada anteriormente por los demás elementos), es la expresión más clara, palpable y materializada de que existe el Padre Eterno; contemplando detenidamente lo que brota de la tierra es imposible negar la evidencia de que una fuerza invisible y extraordinaria actúa en la naturaleza.

Por lo tanto, la tierra simboliza a la Madre Eterna y la conclusión de un ciclo, la materialización de un proyecto, una idea. Dicho de otro modo, lo que tenemos a nivel material es lo que hemos generado en un momento anterior y, también es el momento para comenzar a generar un proyecto de futuro.

Como se puede observar, es un tema tan amplio, tan complejo y tan orientativo que nos puede servir de autoayuda en infinidad de ocasiones en nuestra mejora personal.

Editorial Creación

CAPITULO 11

APERTURA DE CONCIENCIA. SERVICIO A LOS DEMÁS

Editorial Creación

Actualmente se está generando una nueva dinámica social llamada "Nueva Era" que consiste, básicamente, en desarrollar cualidades de fraternidad, amor, espiritualidad, conexión con la Madre Natura, etc., y con ella varios conceptos nuevos como física cuántica, meditación trascendental, vegetarianismo o apertura de conciencia...

Por este motivo, hay una avalancha de gente interesada por estos temas para profundizar en el conocimiento, ya que esta nueva ola es muy atractiva, es profunda, en consonancia con los nuevos tiempos, es decir, con la Era de Acuario, ya que preconiza la ruptura de barreras, de fronteras, la unión de los pueblos, la hermandad, la fraternidad, la sensibilidad con los semejantes, etc.

Pero para estar en consonancia con esta nueva época no es suficiente con acudir a charlas, conferencias o cursos y escuchar las palabras bonitas, más o menos profundas que imparte la persona que, bien puede tener buenos fundamentos o ser alguien sin escrúpulos que aprovecha la ocasión para sacar pingües beneficios. Sabiendo discriminar entre la paja y el

grano, si después de estas sesiones enriquecedoras volvemos a casa, de nuevo a lo cotidiano y seguimos con nuestras costumbres ancestrales, sin hacer nada por cambiar un ápice, entonces no sirve de gran cosa emplear el tiempo y, muchas veces, el dinero en estas actividades.

En bastantes ocasiones, se acude a centros donde se imparten este tipo de conocimientos o se leen libros por el mero hecho de que está de moda, porque queda muy bien o para presumir con los amigos; incluso hay personas doctas en el tema ¡que no tienen ni idea! y, para colmo, pueden montar una buena infraestructura para cubrir "la demanda" y sacar buenos beneficios... de la nada.

Esto ocurre porque hay un problema de base y es que no se es coherente con lo que se intenta aprender o con lo que se lee.

Hay un problema bastante abundante en la sociedad que es la sordera, está generalizada la poca capacidad que existe para escuchar, para ser sensibles con el entorno y consigo mismo. Según dicen los maestros, este es el mal de la época actual y aquí es donde radica la auténtica apertura de conciencia que es, ni más ni menos, el estar abiertos al fluir con la vida y recibir los mensajes que ésta nos trae en forma de símbolos, sueños, anécdotas cotidianas y coincidencias. Consiste en buscar al maestro, pero no exteriormente, sino dentro de uno, en nuestro interior, que es donde se guarda la sabiduría y el conocimiento, los cuales, solamente, son facetas del Ser Superior o chispa divina y nuestra parte más desconocida y más original, (Ver cap. anécdotas).

Cada uno de nosotros traemos una misión, un determinado trabajo a realizar, pero hay un trabajo o una labor especial a la que estamos llamados todos a desempeñar, es el servicio a los demás. Dijo Cristo a los discípulos: "Id, difundid las enseñanzas y curad al enfermo", esta es la misión global que, más tarde o

Editorial Creación

más temprano, hemos de desarrollar todos.

Pero el servicio a los demás no es un acto de disciplina, o de obligación sin ganas, sino que es una toma de conciencia en determinadas personas, las cuales, después de pasar por mil y una aventura, han llegado a un punto en su evolución donde el placer por los asuntos materiales ya no les dice nada, o bien se van desprendiendo de sus apegos o deudas kármicas o bien han pasado por tal crisis existencial de la cual han extraído la conclusión de que lo único importante es la relación y colaboración con el resto de la humanidad, pues todos somos hermanos. Yendo aun más lejos, no sólo somos hermanos entre la raza humana, sino que la hermandad se extiende a los demás reinos tanto inferiores: mineral, vegetal y animal, así como superiores: seres angélicos, maestros e, incluso, el propio Jesucristo se considera Hermano nuestro, siendo todos hijos del mismo Padre.

Cuando tomamos conciencia de este hecho es muy difícil levantar la mano o hacer daño a cualquiera de los seres que nos rodean, sea de pensamiento o de hecho, cambiando la perspectiva y desarrollando el amor por todo el entorno, de forma que el centro de la vida se convierte en la necesidad de ayudar al que lo necesita.

Hoy día está ocurriendo un fenómeno social muy importante que sale a la luz debido al vacío gubernamental en ciertos temas, es decir, si los gobiernos no actúan solucionando determinadas necesidades básicas en la sociedad, comienzan unos movimientos de grupos con carácter filantrópico y altruista a desarrollar este trabajo inexistente, estos grupos se conocen como organizaciones no gubernamentales (ONG).

Hemos oído alguna vez declaraciones de personas pertenecientes a estas organizaciones o, simplemente, personas que realizan algún acto altruista, las cuales cuentan cómo ha cam-

Editorial Creación

biado su vida por el simple hecho de dedicar un pequeño tiempo a algún necesitado; la conclusión suele ser siempre la misma cuando explican: "más bien somos nosotros los ayudados, pues la pequeña ayuda que aportamos, nos la devuelven con creces en forma de sonrisas, abrazos". El beneficio que reciben no tiene valor económico, es infinitamente más gratificante pues alcanzan unos niveles de felicidad y autoestima difíciles de conseguir por otros medios.

Es muy beneficioso, cuando se atraviesa una depresión, romper el círculo vicioso y volcarse sobre algo "exterior": uno se olvida de sí mismo, con lo cual no está alimentando ese sufrimiento, borrándose de un plumazo esa depresión.

Existe un punto en la evolución del ser humano en el cual deja atrás el concepto de ser independiente y se despierta a una realidad nueva y más elevada (el famoso despertar de la conciencia cósmica), se da cuenta de que ningún ser en evolución está aislado sino que pertenece y está en permanente conexión con todo lo que le rodea, forma parte de una unidad universal, de un todo holográfico, al igual que la gota del mar está en completa comunión con el océano entero: lo más mínimo que le ocurra, va a afectar al resto de los seres.

La persona que alcanza este punto en su evolución, de forma innata, se vuelca para ayudar a sus semejantes, por ser sensible a las carencias que sufren los demás, las cuales, de alguna forma, nos están afectando a todos. Esto significa un salto cuántico de la humanidad, es un gran paso en la evolución, un brote del auténtico Amor Crístico.

La ciencia oculta explica que, cuando Jesucristo nos deja la semilla del Amor, en el primer milenio "cae en tierra", es decir, se va colando en el interior de la Humanidad; en el segundo milenio se desarrolla en el interior de esa humanidad, por lo tanto, está pero no se ve todavía y en el tercer milenio (acabamos de

Editorial Creación

entrar en él) esa plantita sale al exterior o, dicho de otro modo, El Amor sale a la luz manifestándose por todas partes. En el milenio actual hemos de dejar aparcados todo tipo de egoísmos, individualidades, egocentrismos y materialismos, pues la nueva energía que se está desarrollando va a romper con todo esto. A la vista está, estamos viviendo momentos complicados de mucho cambio, en los cuales, nos conviene tener una buena base de valores donde apoyarnos porque el zarandeo es fuerte; pero no es ni más ni menos la energía entrante: el gran Amor que nos enseñó Jesús, el cual, al ser de una naturaleza muy elevada, rompe todo lo que es de naturaleza inferior.

Vamos a repasar los mecanismos que se mueven al realizar una acción altruista: todas y cada una de las moléculas que forman el mundo, incluso las más densas están formadas, en último término, por energía (esto está demostrado científicamente), la cual emana del Creador; podemos considerar que Dios es energía, por ello nos enseñan que "Dios está en todas partes, es omnipresente". Además, la energía no es estática, pues está fluyendo constantemente.

Por otro lado, principalmente en occidente, se nos ha inculcado el modelo de sociedad de consumo y esto hace desarrollar una supuesta necesidad de posesiones, creando una ansiedad por conseguir lo que se nos pasa por la cabeza, generando un egocentrismo. Como consecuencia, se produce un bloqueo de la energía, ya que tiene una única dirección: del exterior hacia el interior, estando por desarrollar o en escaso desarrollo el dirigir la energía de nosotros hacia fuera en forma de dar siquiera lo que nos sobra*, charlar con el vecino, ayudar en alguna necesidad social; nos concentramos en como obtener esto, aquello y lo de más allá, pero empleamos muy poco tiempo en lo que

*Un estudio norteamericano publica que solamente con lo que se desperdicia en la basura (¡hasta un 60%!) podrían vivir naciones enteras del tercer mundo.

Editorial Creación

podemos aportar a otras personas, y esto al final provoca un bloqueo de la energía; es como si en la despensa guardáramos alimentos y más alimentos dándole poca o ninguna salida, llegaría un momento en que no cabría nada más, incluso se estropearía lo que ya hay dentro, echándose a perder.

Siempre, en todos los ámbitos de la naturaleza, para llenar algo, primero ha de estar vacío, esto tan sencillo no lo tenemos tan claro si hemos de alargar la mano para ofrecer, siquiera, una menudencia a un congénere y hacer un poquito de hueco en nuestras arcas.

Esto, por supuesto, trae consecuencias y muy graves; buscando símiles, por ejemplo, cuando el agua se queda detenida, se descompone. Igualmente si orientamos la energía en una dirección —hacia uno mismo— pero no trabaja la dirección contraria, entonces la energía se estanca y produce alteraciones como pueden ser en cuestión de relaciones sociales, por ejemplo, sentimiento de soledad. Lógicamente al no compartir, las relaciones menguan, lo que conduce a un abatimiento, ya que el ser humano no está concebido para estar solo; también se da un egocentrismo y una visión unidireccional de la realidad, como, por ejemplo, pensar en que "todo el mundo es malo". Por si fuera poco, se produce un distanciamiento de lo espiritual, lo cual conduce a una cierta locura o pérdida de la verdadera razón de ser. A nivel físico afloran todos los trastornos neurológicos (depresiones, manías, esquizofrenias, neurosis, angustia vital, desórdenes mentales en general), dolores errantes físicos. Llevando la cosa más lejos, pueden degenerar en enfermedades de estancamiento como la mala circulación y en su extremo, la gangrena o la trombosis, artritis, artrosis, fractura de huesos, cáncer, etc.

En cuestión de relaciones puede ocurrir que, si no hemos cultivado la amistad, cuando un buen día vamos a echar mano de

Editorial Creación

los amigos, éstos no aparecen. O queremos urgentemente encontrar pareja como aquel que va a comprar un utensilio y no encuentra a nadie, convendría que comenzara por amarse a sí mismo. O queremos que la vida nos sonría en determinada faceta, pero ¿hemos hecho lo necesario para conseguirlo?

Las cosas no salen porque sí, si no ha habido una preparación previa; podría ser que a alguien un buen día le toca la lotería, pero esto no es fortuito, lo más seguro es que esta persona habrá hecho el esfuerzo suficiente para generar toda esa abundancia —que puede venir de otras vidas, ver cap. karma— y un buen día la recibe de golpe; normalmente son personas con una gran riqueza interna, pero que si no la desarrollan, esta riqueza se manifiesta en el exterior dando salida de esta forma; recordemos que el dinero es la forma de energía más cristalizada, más inferior o más materializada; conociendo las leyes que dirigen nuestras vidas preferiríamos enormemente poseer una gran riqueza espiritual antes que grandes posesiones materiales.

Siempre y en todos los libros de prosperidad encontramos que para obtener lo que nos interesa, primero hay que generar o mover esa energía, si no tenemos dinero o nuestras finanzas andan escasas, como reflejo significa que nuestra riqueza interior está sin explotar; una buena manera de romper ese bloqueo es movilizando la voluntad en algún sentido o ¡dando una pequeña cantidad, por muy poco dinero de que dispongamos! En todas las religiones se aconseja donar un 10% (el diezmo) de la ganancia. También los libros de prosperidad exponen que es un ¡requisito imprescindible! para generar abundancia, por el mismo motivo, porque no podemos pensar sólo en ganar, ganar y no aportar nada a los demás, a la vida o al Padre Eterno. Si Él nos proporciona un sueldo grande o pequeño, ¿qué mejor forma hay de agradecerlo, aportando el diezmo a una buena causa?

Editorial Creación

Si el problema es que no se encuentra trabajo, una forma de romper ese bloqueo es trabajar... aunque no se cobre, es decir, trabajar gratis puede generar un buen trabajo remunerado por la misma ley, porque se comienza por romper un bloqueo y se mueve la energía en una proyección laboral.

En cuestión de salud ocurre algo parecido, muchas enfermedades comienzan a remitir cuando se practica algún deporte suave y se realiza alguna actividad, la cual moviliza esa energía estancada. Ejercicios ideales son tai-chi, natación o un buen paseo diario, aunque es más aconsejable un ejercicio que movilice todos los músculos del cuerpo.

Viendo cual es el resultado del bloqueo de la energía es casi obligatorio salir corriendo y empezar urgentemente a practicar la caridad-amor, el altruismo y la filantropía, aunque sea "por nuestro bien".

En las religiones se enseña a practicar la caridad, el amor, la generosidad, la misericordia, etc. para con los demás; esto debería ser así, y sin esperar nada a cambio, porque es la única forma en que es una acción honesta y altruista. Si en alguna ocasión hemos hecho un bien y se nos paga con mal, no corresponde quejarse de esa respuesta, ya que la actitud de cada uno queda registrada y todos hemos de dar cuentas de nuestros actos. Por lo tanto, si nuestra actitud es positiva pasará a engrosar nuestra "cuenta de beneficios".

La vida o la energía que todo lo llena es como un gran banco, si generamos acciones, tanto mentalmente como de forma física, se van anotando en una cuenta positiva así como lo que no es correcto con las normas, pasa a engrosar la cuenta negativa, quedando un saldo que se inclina a favor de la cuenta más fuerte. Por lo tanto, no debemos temer ni ofuscarnos con las injusticias, porque la balanza de la justicia todo lo nivela y hace pagar a cada uno exactamente lo que le corresponde, aumentado con

Editorial Creación

los intereses correspondientes. Si, por otro lado, la persona tiene exceso de "saldo positivo", posiblemente aparezca en forma de una racha de suerte o en premio de lotería o una curación espontánea de una penosa enfermedad.

Cuando en nuestra vida aparece la penuria tanto en trabajo, salud, amor o dinero podemos emplearnos de lleno en ello, ya que es una inversión segura para que en el futuro nos vaya de fábula.

El realizar un gesto altruista por el mero hecho de hacer un bien y sin esperar nada a cambio, además de ser muy loable, pasa a engrosar la riqueza interna de la persona, un buen día revertirá sobre ella misma, aunque para realizar un bien no debemos basarnos en el interés de "a ver qué nos da la vida", porque está formula ya le está restando generosidad al hecho.

Puede ocurrir que, simplemente, se ha llegado a un punto de la evolución en el que no satisface nada de lo conocido y la persona se quiere dedicar a realizar alguna actividad generosa de ayuda. Este punto en la vida es al que estamos todos llamados a vivir y cuanto antes lo practiquemos más rápidamente avanzaremos en el camino de nuestra evolución, pues es cuando realmente estamos desarrollando nuestra verdadera naturaleza que es, a su vez, el mandato de Cristo: generar y dar amor.

No olvidemos ni por un momento que todo nuestro alrededor, ya sea física como espiritualmente, emana del Creador, con lo cual, no somos poseedores de nada; realmente, debemos tomarnos la vida como circunstancial y pasajera, intentando no apegarnos a lo material y vivir el presente porque esto es lo único cierto que tenemos. En esto se fundamenta la famosa frase "buscad el Reino de Dios y su justicia y lo demás se os dará por añadidura".

Editorial Creación

CAPITULO 12

ASTROLOGIA, ÁNGELES, FLORES DE BACH.

LA ASTROLOGÍA, es una ciencia esotérica (profunda, oculta, no visible para el ojo físico) que se remonta al comienzo de los tiempos cuando el hombre vivía en comunión con el Cosmos y estaba receptivo a la influencia que manaba de cada planeta o satélite, la cual servía de orientación y guía.

En los tiempos modernos nace una nueva rama que es la astronomía, pasando a ser el estudio científico de los astros físicos, mientras que la astrología ha sido mal utilizada por personas sin escrúpulos haciendo de esta ciencia una prostitución en toda regla donde prima el dinero; esto genera un campo abonado para los críticos científicos, escépticos del más allá, que se basan, precisamente, en estos adivinos de pacotilla para desprestigiar tan elevada ciencia, tan fundamental que, en todos los libros de historia podremos encontrar alguna referencia, siendo el mayor exponente la Biblia: el momento más culminante, el nacimiento del Niño Jesús, va precedido por una estrella.

Los Reyes Magos, estudiando las estrellas, observaron que la configuración planetaria de ese momento estaba anunciando el nacimiento de un gran Ser, muy especial y único, por lo que se pusieron en camino y, desde tierras lejanas, fueron "guiados por una estrella de gran luminosidad" (este caso está comprobado

Editorial Creación

científicamente), hasta llegar al punto exacto donde ocurrió el magnífico nacimiento del niño Dios.

Es tan importante este tema que, estudiándolo podremos encontrar la solución a muchos problemas. Podemos ver cual es nuestro potencial o donde fallamos más fácilmente y, al averiguarlo, subsanar el error con más facilidad. Podemos averiguar la explicación que tiene un acontecimiento importante, tanto personal como social o mundial; se puede estudiar, por ejemplo, cuando es el mejor momento para crear un negocio o hacer un viaje. En fin, puede ser un gran aliado pero, cuidado, como tema que es de una elevada espiritualidad no se debe, bajo ningún concepto, utilizarla con egoísmo ni para usarla en contra de nadie porque esto revierte en uno mismo (la ley del karma, ver cap.)

Los planetas y astros son los vehículos a través de los cuales los seres superiores nos envían su influencia para ayudarnos y trabajar con nosotros para que nuestra evolución sea más fácil y rápida.

Para entender la astrología hace falta tener un concepto de la vida global, holístico y saber que formamos parte de un engranaje superior e inteligente. El momento en que nacemos es único, pues la configuración planetaria, formada en ese preciso instante, está enviando su energía, quedando impresa en nuestro organismo al realizar la primera respiración, de forma exclusiva y personal para cada uno, pues es imposible que dos personas nazcan en el mismo segundo y en el mismo lugar; en cuanto hay diferencia de minutos ya hay un cambio en las posiciones de los planetas, las cuales van a marcar un carácter diferente. Todo esto se observa en el horóscopo o carta astral, la cual es un plano donde se dibuja la rueda astrológica y representa al individuo, situándose éste en el centro y, rodeándole, están cada planeta, satélite, nodos, etc. en la posición exacta

Editorial Creación

que ocupaban en el cielo en el momento del nacimiento.

Nos explican los maestros que el hombre, en su evolución, está influido por los planetas en esta vida, desde el nacimiento, que representa la etapa de Aries, el ser individual y único, pasando por cada signo, según la edad y llegando a Piscis cuando se funde en el infinito, tras su paso por este plano. Además, ha de vivir la experiencia de todos los signos del zodiaco a lo largo de muchas vidas.

También se deja influir por las estrellas "todo lo que está bajo el sol", por ejemplo, la humanidad entera que, como si fuese un recién nacido, al comienzo está bajo la influencia de Aries y va pasando, a lo largo de la historia por cada signo del zodíaco. Por ejemplo, el nacimiento de Jesucristo coincidió con la nueva era de Piscis, siendo repetidas veces nombrado por Él todo lo relacionado con los peces: el milagro de los panes y los peces, el mandato de ser "pescadores de almas", la imprescindible intervención de La Virgen (Virgo es el signo opuesto a Piscis, por lo tanto complementario)

A lo largo de estos dos milenios (más o menos tiempo de una era astrológica) se nota el marcado espíritu de Piscis, dando paso, actualmente, a la era de Acuario, la cual ya se capta en las uniones a gran escala: "globalizaciones", ONGs, La Unión Europea, terrorismo mundial (también se une el lado oscuro). Juan Pablo II propuso el catecumenado, es decir, la unión de las tres religiones monoteistas, etc.

La negativa a seguir esta corriente de futuro, es decir, retroceder al pasado, se observa en los nacionalismos excluyentes, el retorno al "terruño" y el egoísmo de "lo mío es mío y lo tuyo también es mío", lo cual, como hemos visto a lo largo del libro, es negativa a evolucionar conduce de un modo u otro al autoaniquilamento.

Desde la astrología, cada uno de nosotros

Editorial Creación

OCUPA EL CENTRO DEL UNIVERSO.

Efectivamente todo lo que existe rodea a cada persona y desde el punto de vista de cada uno, todo lo que ve y siente está a su alrededor. Esto no es solamente a nivel físico, sino también en todos los sentidos, ¡tan importante es reconocer el ser interno!, el ser divino que llevamos dentro, nuestro ser real, así como saber cual es su situación; una gran verdad oculta es reconocernos cada uno como centro de todo lo que nos rodea. Esta verdad debemos tenerla muy presente y meditar sobre ella.

También nos explica que CADA SER HUMANO ES ÚNICO en sí mismo, en cuanto a forma de ser, misión que trae a desarrollar y características tanto espirituales como físicas. Cada uno de nosotros traemos un bagaje espiritual determinado y único el cual nos hace ser distintos de los demás y, por esto nacemos en determinado sitio y en determinado momento.

Entonces, estudiando nuestra carta astral podemos saber cual es nuestro potencial, cuales pueden ser nuestros fallos y como corregirlos, qué sector de nuestra vida tiene más posibilidades o cual tenemos que reforzar, en definitiva, nos ayuda en un autoconocimiento muy amplio y nos da la sensación de no estar solos sino que formamos parte de un Todo y que hay unas fuerzas superiores guiándonos y ayudándonos a mejorar.

Aunque hay muchos profesionales de la astrología y buenos programas informáticos, se aconseja totalmente hacer un estudio de la carta natal uno mismo, ya que no es nada complicado y como tiene mucho de ciencia infusa, al estudiar cada correspondencia y cada aspecto pueden surgir respuestas que no encontraremos en ningún libro ni que nos podrá decir nadie, es decir, la misma carta si la leen distintas personas, cada una encontrará una significación distinta aunque los rasgos generales sean parecidos; pero el protagonista de la carta hallará, por intuición, significados que su sabiduría interna dará por ciertos

Editorial Creación

pero sin poder confirmar en el exterior; es un estudio que puede ser infinito pues tiene un amplio abanico de posibilidades*.

ÁNGELES

Si a la astrología le añadimos el estudio de los ángeles la información que podemos obtener sería como multiplicarla por el infinito, pues los ángeles nos dan un conocimiento y una apertura de conciencia inmensos. Al pedirles algo en concreto es seguro que nos responderán pero, a veces no es como nosotros esperábamos sino de la forma que más nos conviene. Por ejemplo, si estamos buscando una casa, es importante imaginarla ideal, sin pensar en el precio o en cualquier obstáculo (como dice Louise L. Hay: "pide qué y la vida se encargará de cómo"); lo más seguro es que esa casa aparezca, aunque podría ser de una forma muy distinta a la esperada, por ejemplo, queremos alquilarla y nos surge una compra o una casa compartida.

Kabaleb ha hecho un trabajo maravilloso relacionando los ángeles de la Cábala con la astrología** de forma que cuando tenemos un mal aspecto en la carta astral buscamos el ángel correspondiente e invocándole, nos ayuda a suavizar o resolver la cuestión y también nos aporta luz para entender en qué estamos fallando para inducirnos a esa situación. Los ángeles nos pueden ayudar, siempre que se lo pidamos, pero no podemos pretender que ellos hagan todo el trabajo y nosotros seguir cometiendo los mismos errores, porque principalmente, los problemas surgen cuando hay algo que no entendemos o no sabemos, obligándonos a pensar y buscar soluciones.

Editorial Creación

* Para ampliar el tema, que es apasionante, aconsejamos el libro "Como levantar una carta astral, manual para principiantes", es muy básico y sencillo para su manejo y comprensión. Además tiene un anexo de interpretación bastante bueno.

** «Los dioses internos»

También se puede aplicar a un día determinado en que ha ocurrido un acontecimiento extraordinario; buscando los aspectos planetarios, o los ángeles que actuaban ese día obtenemos una idea muy clara de lo ocurrido.

Se dice en psicología que los problemas son oportunidades para crecer y desarrollarse y, aunque recibamos ayuda, lo fundamental es la experiencia que podemos extraer en cada ocasión, la cual nos hace más fuertes; aunque no todo depende de uno mismo, sino que formamos parte del universo y el trabajo es conjunto por lo que, al ser cada uno de nosotros un eslabón de la larga cadena, es importante la colaboración no sólo de los seres invisibles sino de los que nos rodean, familia, amigos, etc. Es una incongruencia, un acto de soberbia y uno de los más graves pecados el creer que somos capaces de manejar la vida solos. Si así fuera, pronto comenzarían a aparecer problemas hasta llegar a entender que vivimos en interdependencia y volver la mirada implorante a lo Alto pidiendo ayuda. Por otro lado, el trabajar en colaboración con los que nos rodean y principalmente con los seres protectores invisibles nos aligera la carga y nos hace más niños, es decir, nos rejuvenece haciéndonos más espontáneos y alegres, en definitiva, más felices.

Estos ángeles son conocidos en la religión católica por Querubines, Serafines, Tronos, Dominaciones, Potencias, Virtudes, Principados, Arcángeles y Ángeles.

Su origen viene de la tradición hebrea la cual se remonta al principio de los tiempos*.

Editorial Creación

* Las siguientes obras que tratan este tema en profundidad: «Respuestas angélicas », «Ángeles protectores» (ed. Creación), «Los Dioses internos» (Ed. E.T.U), donde podemos consultar el ángel que nos corresponde por nacimiento, o el que nos protege cada día, o para un tema determinado, por lo que os remitimos a estas obras por tratar con mucho esmero este tema tan especial.

FLORES DE BACH

El doctor Edwuard Bach nació en 1.886. Cursó la carrera de medicina y se especializó en Homeopatía, ampliando el trabajo de Hahnemann. Tras padecer una grave enfermedad y, siendo desahuciado por sus compañeros médicos, se volcó en sus investigaciones observando que, al hacer lo que le gustaba e inspiraba, remitía su enfermedad, deduciendo, por ello, que las emociones influyen directamente en la enfermedad.

Más adelante, abandonando su próspera consulta, se retira a una casita de campo, en Gales (Escocia). Aunque había desarrollado los más modernos remedios homeopáticos de origen bacteriológico, no estaba conforme ya que quería buscar un sistema de sanación sencillo, al alcance de cualquier ser humano y que, además, se lograra a partir de algo más sutil y puro que la homeopatía.

Paseaba por la campiña algunas mañanas y observando las gotitas de rocío depositadas en las flores pensó en que ese rocío estaría cargado de algún tipo de energía o magnetismo por el contacto con el sol y la planta. Comenzando a probar las gotas de rocío, comprobó que surtía un efecto en su ánimo. Ya había conseguido la primera tintura madre. Siguió investigando con gotas de rocío de distintas flores consiguiendo de está forma los doce primeros elixires, los cuales equilibraron sus alteraciones emocionales y, por añadidura, mejoraron espectacularmente su salud, hasta recuperarla totalmente.

Según el orden en que fue descubriendo cada esencia floral se puede entrever cuál era su estado de ánimo, pues era éste el que le llevaba a buscar la flor indicada. Las esencias florales tienen la virtud de ir destapando las distintas capas de emociones negativas que nos van envolviendo, de forma que, al tomar una esencia, desaparece la emoción negativa correspondiente, pero

Editorial Creación

saca a la luz la causa que estaba generando esa actitud.

Al tomar las esencias vamos eliminando negatividades como si fuesen las capas de una cebolla, llegando un buen día a descubrir nuestro ser interior grande y resplandeciente, anteriormente oculto por capas y capas de resentimientos, odios, miedos, angustias, etc. De forma que estas grandes amigas, anónimas y altruistas nos ayudan en un autoconocimiento maravilloso que tiene por meta el auténtico yo, nuestro ser real.

Más tarde descubrió los restantes elixires que, en total, forman un grupo de 38, conservándose, actualmente, intacta la fórmula diseñada por el doctor, la cual ha sido reconocida por la Organización Mundial de La Salud.

El doctor Bach mantiene que la enfermedad física es el último eslabón de una larga cadena, el producto final de fuerzas profundas y duraderas; aunque se combata la enfermedad físicamente, si no se ha solucionado la causa, esta mejora es, simplemente, un alivio temporal ya que más tarde se vuelve a reincidir en la misma afección ¡aunque se haya practicado una operación!

Al tratar la enfermedad solamente en el cuerpo, crece su fuerza y poder porque se desvía la atención del auténtico origen y, por lo tanto, la posibilidad de cómo erradicarla. Por otro lado, se genera un gran miedo al no saber la causa, lo que nunca debe existir, pues está acrecentando el poder de la dolencia.

La enfermedad es un piloto que está avisando de alguna anomalía y según qué tipo de enfermedad y dónde se sitúa está indicando claramente a qué se debe y cual es su origen, por lo tanto hay que buscarlo más allá del cuerpo, es decir, en las emociones o en alguna clave mental errónea.

El doctor Bach nos explica que la enfermedad tiene su origen entre el espíritu, el cual nos envía el trabajo a realizar o la misión que traemos para desarrollar, y la mente, que deriva esa infor-

Editorial Creación

mación hacia otras circunstancias dando lugar a una alteración la cual, si se prolonga en el tiempo, termina desarrollando la enfermedad. La forma para erradicarla es haciendo un esfuerzo espiritual y mental por coordinar la misión que traemos innata, y afinando la personalidad al espíritu todo funcionará en armonía y equilibrio.*

.Los elixires florales son una auténtica medicina del alma ya que, al ir directamente a la causa de la enfermedad, combaten eficazmente la alteración que la producen. La naturaleza (y, a través de ella, el Creador) nos ofrece la energía de las flores, junto con la del agua y el sol para resolver todos estos estados alterados y así conseguir la estabilidad emocional; son totalmente inocuas, es decir, equilibran las emociones y los estados alterados: funcionando si es para hacer bien, si no, no hacen nada.

Vamos a hacer un breve repaso por la 38 esencias, aunque cada una de ellas tiene una gran extensión en aplicaciones, descubriéndose, incluso, nuevas propiedades conforme se experimenta con ellas. Se dividen en siete grandes grupos que son:

PARA VENCER EL TEMOR

— *Heliantemo.* Terror, pánico, pesadillas, angustia terrible.

Vibración energética: el valor, la acción positiva frente a una situación límite.

— *Mimulo.* Miedos concretos a la soledad, a tener accidentes, a la enfermedad...

Vibración energética: comprensión, coraje y confianza.

— *Cerasífera.* Miedo a que la mente se agote, al descontrol, a

* Como es un tema apasionante invitamos al lector a leer los libros de Edward Bach que se integran en uno solo «la curación por las flores» de ed. Edaf. Aunque, aparentemente el libro pueda parecer sencillo es todo un tratado sintetizado, al máximo, de toda una filosofía de vida. También recomiendo especialmente el libro «Edward Bach y Deepak Chopra unidos» de Ed. Creación, donde la autora hace una relación muy interesante sobre las Flores de Bach y las 7 leyes espirituales del éxito.

Editorial Creación

perder la razón.

Vibración energética: la serenidad.

— *Álamo temblón.* Miedos de origen desconocido, inexplicables, ligados a lo sobrenatural y al plano astral.

Vibración energética: certeza de que el poder universal todo lo supera.

— *Castaño rojo.* Preocupación excesiva por los demás sin pensar en uno mismo.

Vibración energética: La atención y el amor al prójimo, pero comenzando por el amor a uno mismo.

PARA VENCER LA INCERTIDUMBRE

— *Avena silvestre.* Sin metas fijas. Incertidumbre para saber qué camino tomar.

Vibración energética: la vocación y las metas claras.

— *Ceratostigma.* Confianza en la opinión de otros, aunque sea errónea, más que en la propia.

Vibración energética: confianza en la voz interior.

— *Escleranto.* Dualidad, indecisión entre dos caminos.

Vibración energética: equilibrio interior y la capacidad de decisión.

— *Genciana.* Desánimo ante pequeños obstáculos.

Vibración energética: la fe y la confianza.

— *Aulaga.* Gran desesperanza y abandono de la fe.

Vibración energética: la capacidad de generar esperanza.

— *Hojarazo.* Falta de fuerza para llevar el día a día, pero se cumple con el trabajo.

Vibración energética: la vitalidad y la energía interna.

FALTA DE INTERÉS POR LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES.

— *Clemátide.* Ausentes, huyen de la realidad. Somnolientos.

Editorial Creación

Fantasía desmedida.

Vibración energética: idealismo creador. Trabaja en el plano mental, emocional y físico. Adecuada en la pérdida de conciencia.

— *Brote de castaño*. Se repiten las mismas experiencias, sin aprender de ellas.

Vibración energética: aprendizaje. Según el doctor Bach es, quizás, la más importante, junto con clemátide, ya que, uno de los motivos principales por el que vivimos es para adquirir experiencias y cuanto mejor saquemos partido de ellas más avanzaremos en nuestro destino.

— *Mostaza blanca*. Melancolía y desesperación, como si cubriese una nube negra.

Vibración energética: la serenidad, la claridad interior y la alegría.

— *Madreselva*. Añoranza del pasado, nostalgia.

Vibración energética: flexibilidad para los cambios y corta los lazos con el pasado.

— *Rosa silvestre*. Resignación, apatía.

Vibración energética: recrearse con lo cotidiano y disfrutar de la vida.

— *Olivo. Cansancio,* extenuación. Gran esfuerzo y ningún placer.

Vibración energética: regeneración.

— *Castaño blanco o de Indias*. Síndrome de disco rayado. Ideas repetitivas, obsesivas.

Vibración energética: la tranquilidad mental y el discernimiento.

PARA LA SOLEDAD

— *Impaciencia*. Como su nombre indica, se trata para la impaciencia.

Editorial Creación

Vibración energética: la paciencia.

— *Brezo.* Egocentrismo, personas mimosas que necesitan a alguien a su lado.

Vibración energética: la escucha y el altruismo.

— *Violeta de agua.* Soledad y aislamiento de la sociedad. Orgullo.

Vibración energética: la humildad y la sabiduría.

PARA HIPERSENSIBILIDAD A INFLUENCIAS Y OPINIONES

— *Agrimonia.* Enmascara su mal tras una amplia sonrisa. Esquiva las discusiones.

Vibración energética: capacidad de ver lo positivo de las cosas sin ocultar o reprimir situaciones o emociones conflictivas.

—*Centáurea*. Excesivo servilismo. Sentimiento de "felpudo".

Vibración energética: el servicio y la entrega junto a la propia realización.

— *Nogal*. Influencia excesiva de los demás. Mala adaptación al cambio.

Vibración energética: capacidad de adaptación al cambio, da constancia y protege contra influencias externas.

— *Acebo*. Envidia, celos, venganza, sospecha. Distintas formas de vejación.

Vibración energética: el amor universal: conlleva el poder curativo que proporciona el amor incondicional. Ver en el capítulo: chakra del corazón

PARA EL ABATIMIENTO Y LA DESESPERACIÓN

— *Sauce*. Excesiva dificultad en aceptar una adversidad o desgracia.

Vibración energética: la propia responsabilidad. (Ver cap. el karma).

— *Alerce*. Baja o escasa autoestima. Inferioridad con respec-

Editorial Creación

to a los demás.

Vibración energética: confianza en sí mismo.

— *Pino.* Culpabilidad, excesiva autoexigencia y responsabilidad.

Vibración energética: auténtico arrepentimiento y perdón.

— *Olmo*. Falta de fuerzas para hacer frente a los compromisos. Agobio.

Vibración energética: organización con el menor esfuerzo y responsabilidad en su justa medida. Proporción y moderación.

— *Castaño dulce*. Gran angustia que llega a ser insoportable. Ideas de destrucción.

Vibración energética: fe y esperanza de ayuda en momentos de adversidad extrema.

— *Leche de gallina o estrella de Belén*. Shock, trauma físico o psíquico.

Vibración energética: recuperación de los traumas tanto actuales como antiguos. El dr. Bach dice de esta flor que es "consuelo del alma y mitigadora de penas".

— *Roble.* Exceso de responsabilidad. Trabajo extenuante por encima de las fuerzas.

Vibración energética: fortaleza y perseverancia.

Manzano silvestre. Suciedad, escrúpulos. Desprecio hacia uno mismo.

Vibración energética: el orden, la limpieza y la perfección en todos los niveles. Se utiliza como antibiótico.

PARA LA PREOCUPACIÓN POR EL BIENESTAR DE LOS DEMÁS.

— *Verbena*. Sobreentusiasmo. Gran fuerza de voluntad que pueden imponer a los demás.

Vibración energética: entusiasmo de forma constructiva y amorosa.

Editorial Creación

— *Vid.* Autoritarismo. Dominio excesivo sobre los demás.

Vibración energética: capacidad de mando con seguridad, confianza y amor.

— *Haya.* Necesidad de ver lo bello y bueno, aunque las cosas estén mal. Crítica.

Vibración energética: comprensión, compasión y tolerancia con los defectos y errores.

— *Achicoria.* Cuidado excesivo de los demás. Chantajes, posesividad.

VIBRACIÓN ENERGÉTICA: AMOR MATERNAL Y ABNEGADO.

AGUA DE ROCA. (Es el único elixir que no es una flor, aunque el dr. Bach la incluye por reflejar un tipo de personalidad y por ser un agua medicinal). Severidad. Viva estricta y austera. Negación de alegría y placeres.

Vibración energética: la libertad interior.

Además de estas esencias individuales, el dr. Bach creó dos fórmulas para casos de urgencia o momentáneos y para equilibrar una perturbación pasajera.

— *El remedio rescate.* Está formado por las cinco esencias con cualidades más generales, más amplias: cerasifera, clemátide, impaciencia, heliantemo, leche de gallina. Al sumar la fuerza de estas cinco flores crea un elixir de un espectro tan amplio que abarca desde un pequeño susto hasta el mayor de los terrores pasando por accidentes, una mala noticia, una visita al médico. Cuando la situación se ha estabilizado, se pueden utilizar las flores más específicas para cada caso aunque, en muchas ocasiones solo sea suficiente este preparado.

— *La crema* que, además de las cinco flores, lleva añadido el manzano silvestre por su cualidad bactericida y limpiadora. Se puede usar en aplicaciones que, aunque son cutáneas también tiene el mismo efecto que las gotas. Es útil en un sinfín de casos como quemaduras (con resultados espectaculares), verrugas,

Editorial Creación

descamaciones, sequedad de la piel (hidratándola y manteniéndola en perfecto estado). Como crema de belleza es un auténtico hallazgo ya que, al restaurar el equilibrio emocional, éste se refleja en la piel, haciendo honor al refrán: "la cara es el espejo del alma".

Editorial Creación

Capítulo 13

EL NIÑO INTERIOR

Todo el temario de este libro gira en torno al ser esencial, al ser divino, a la esencia que todos guardamos en nuestro interior y que en psicología se llama "el niño interior"; por cierto, una denominación muy bonita.

Cuando nacemos estamos muy vinculados o conectados con el mundo que hemos dejado atrás, lo que normalmente conocemos por Cielo. No hay más que preguntarle a un niño menor de siete años, por "cosas" del otro mundo y observar con que naturalidad nos explica algo parecido, con sus palabras, a lo que viene en los libros de ocultismo. Al ser tan inocente y estar conectado con las fuerzas espirituales más elevadas, haciéndoles preguntas, podemos obtener respuestas sorprendentes sobre algún problema que tengamos, podemos entender que nos responden los ángeles directamente.

Por lo tanto, al nacer, el espíritu se expresa de forma muy directa y, por lo tanto, el niño es alegre, sincero, espontáneo, ingenuo, necesita muy poco o nada para ser feliz; traemos la remanencia del estado en el que estábamos, donde todo era dicha, pureza, felicidad, autenticidad, las más bellas virtudes en estado puro.

En los primeros años el niño está protegido por querubines,

Editorial Creación

(los ángeles situados en las más altas esferas y que están cantando alabanzas al Creador). Tienen, como característica fundamental, la voluntad creadora y se nota en la fuerza, vitalidad y empuje que tienen los pequeños. Más tarde los protegen serafines (su nota clave es el amor sabiduría), es decir, en los primeros años está tremendamente protegido y por irradiación todo el entorno. El refranero popular así lo refleja cuando nos dice que cuando nace un niño "siempre viene con un pan bajo el brazo".

Pero con el paso del tiempo, al ir creciendo, el niño imita al adulto, quien ya olvidó que un día fue niño y le "educa" para vivir en una sociedad muy distinta a su ser natural. Más tarde va adquiriendo experiencias con sus consabidos sinsabores, desengaños, disgustos, desilusiones, etc. Todo esto, si no se va limpiando o depurando, se tiende a acumular formando capas, las cuales van ocultando o apagando esa inocencia o, lo que puede ser peor, según algunas experiencias traumáticas, pueden acallar definitivamente la vocecita de ese niño interior, de forma que llegamos a mayores con una manera de ser y un carácter diametralmente opuestos de los que traíamos al nacer: malos modales, amargura, resentimiento, egoísmo, desconfianza hacia todo y hacia todos. Pero ¿por qué? Pues, porque la tendencia natural del niño es imitar a sus superiores y si de pequeñitos nos decían, por ejemplo: "¡tu eres tonto!, nos lo llegamos a creer y pasamos a decírnoslo a nosotros mismos; la inteligencia natural que traemos se calla, asumiendo lo que tantas veces nos han repetido, terminando frustrados y, por lo tanto, perdidos a merced del pequeño aire que pase para arrastrarnos a no se sabe donde. En un caso extremo, puede generar una enfermedad a modo de grito que da el ser interior porque no aguanta más esa situación, siendo la única forma que tiene de hacerse escuchar.

En la forma de vida occidental actual hay mucho exceso a

Editorial Creación

nivel material: comida por doquier, exceso de ropa, casas, coches, diversiones, viajes, etc., pero, ¿como se mejora y desarrolla el espíritu? En este caso la respuesta es un vacío. A esto hay que añadir el descrédito que se aplica a personas creyentes que tienen inquietudes, buscan, quieren ir más allá y pertenecen a algún grupo de estudio, escuela filosófica o, simplemente, son practicantes de alguna religión; está "parcela" de la sociedad está bastante mal vista, menospreciándosela y marginándosela incluso en lugares públicos y desde las instituciones...

Por ello es urgente retomar el contacto con el niño interior y, para ello, nos aconsejan los psicólogos que visualicemos un niño o niña según sea el caso (lo más fácil es imaginarnos a nosotros de pequeños) y entablamos una relación en meditación, cuando estamos relajados y dialogamos con ese ser, o en estado consciente, cuando salimos a pasear: imaginamos que vamos de la mano con ese ser tan olvidado y marginado e incluso anulado.

Se trata de restablecer un vínculo que jamás se debió perder: la unión de nuestro ser consciente con nuestra parte más sensible y vulnerable, el cual es la esencia más fundamental de nuestro yo profundo el cual recoge toda la información de lo vivido y guarda todas las experiencias de forma que, si prestamos atención, nos puede indicar el pequeño trauma que arrastramos desde que teníamos una tierna edad, lo que aprovecharemos para eliminarlo. Es tan importante la unión con nuestro niño interior que, desarrollando esa relación, retomamos la juventud (o infancia) y con ello, la alegría espontánea (atributo divino), la franqueza, nobleza y autenticidad.

Al principio, si visualizamos a este ser y le preguntamos, no obtendremos respuestas, ya que está enfadado y acorralado en un rincón (símil) ¿No nos recuerda cuando, a pesar de que la vida nos vaya bien, en el fondo guardamos un sentimiento pro-

Editorial Creación

fundo de enfado, malestar, etc. que nos acompaña y no sabemos de donde viene? Pero insistiendo, conseguiremos obtener algunas respuestas lo que más tarde se pueden convertir en verdaderos diálogos. En una ocasión, una persona que, hablando con su niño interior, éste le contaba que le dolía la tripita. Esta persona interpretó que algo le pasaba en la tripa y fue al medico para una revisión. El diagnóstico fue que le encontraron un principio de tumor, el cual, con el tratamiento adecuado, se solucionó fácilmente. Esto nos da una visión de la importancia que tiene.

Para tratar este tema, debemos ser constantes y no perder la esperanza ya que, si, por ejemplo, averiguamos que guardamos una gran mella porque nos educaron en que éramos pobres (muy propio de una determinada época, principalmente, en tiempos de guerra) o, lo que es peor, algo que se ha dicho a determinadas personas como: "a ti no te quiere nadie", pensando en cuantos millones de veces han sonado estas frases en la cabeza, tenemos que emplear el mismo tiempo y esfuerzo en repetirnos lo contrario, lo verdadero, ya que lo anterior puede provenir de experiencias consecuentes de otras vidas o, simplemente, se ha vivido una injusticia, pero que, de una forma u otra, han de ser reparadas (ver cap. del karma).

Es tan importante recobrar la imagen del niño interior que el mismo Jesucristo hizo varias referencias a los niños, cuando dijo: "dejad que los niños se acerquen a Mi, ya que el reino de los cielos es para los que se asemejen a ellos". También dijo que los ángeles que protegen a los niños están viendo el rostro del Padre. En otra ocasión, preguntaron los discípulos quién el era más grande. Jesús, tomando a un niño, les dijo: "os aseguro que si no cambiáis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de Dios. El que se haga pequeño como este niño, ése es el más grande en el reino de Dios".

Editorial Creación

Capítulo 14

EL PERDÓN.

Durante el período que abarca el Antiguo Testamento imperaba la ley de Jehová "ojo por ojo y diente por diente". Es decir, conforme lo que hagamos, más tarde tendremos que afrontar las consecuencias: si son buenas obras recibiremos la recompensa, pero si hemos actuado mal, ineludiblemente, tendremos que responder cuando la vida nos pase la factura. Mas, cuando vino Cristo a este mundo, uno de los motivos fue para instaurar la ley del Amor, aunque estas dos expresiones son un poco contradictorias entre sí pues el amor surge cuando se ha integrado la ley es decir, en cuanto se entiende la ley y se asume entonces reina el amor.

Cristo vino para que entendiésemos algo muy superior a la ley, la norma, el "ojo por ojo" pasando al mundo del deseo, donde reina el Amor y donde no existe tiempo ni espacio; lo que se piensa en este mundo toma forma inmediatamente de manera-que, si cometemos un error (o pecado), nos damos cuenta y lo sentimos pidiendo perdón y, en la medida que se puede, rectificando la falta lo redimimos con nuestro arrepentimiento porque hemos tomado conciencia de él, esto toma forma inmediatamente, anulando el proceso anterior y evitando las consecuencias que conlleva, siempre que el arrepentimiento sea sincero y

Editorial Creación

auténtico.

Por ello, la venida de Jesús también significa un salto evolutivo muy grande ya que anteriormente se formó un círculo vicioso con tendencia a empeorar: se hacía algo fuera de las normas para, más tarde, cuando llegaba la ocasión de corregirlo la tendencia era a agravarse porque, en lugar de tratar de entender la situación, se practicaba la venganza y ésta hacía repetir el error, empeorándolo más todavía dando lugar a situación casi irreversible. Pero Cristo, con su entrega y su sacrificio, eliminó toda la espiral de errores, pecados y venganzas acumulados. Al instaurar el Amor nos da la oportunidad de cancelar deudas pasadas y empezar desde cero.

Como vimos en los primeros capítulos, en el mundo físico rigen unas leyes determinadas: si plantamos una semilla en lugar y tiempo adecuados germina, crece, salen flores y más tarde los frutos. Nunca jamás es al revés en la naturaleza, y como hay una ley hermética que dice: "como es arriba es abajo y como es abajo es arriba", en los mundos ocultos ocurre lo mismo, de forma que, según lo que hagamos va a generar "unos frutos" y no hay forma de derivar esa consecuencia; esto es a lo que se refiere la ley de Jehová o del Talión; si acaso perseguimos los frutos de una acción sin haberla trabajado anteriormente siguiendo las pautas naturales, sí se pueden conseguir pero, como el proceso inverso procede de los mundos de abajo, los luciferes lo ofrecen muy contentos, ya que más tarde hemos de reponer lo ofrecido más el trabajo que cuesta generar esos frutos, más unos fuertes intereses, lo cual es para pensarlo dos veces. Es como cuando vamos al fiador para pedir un préstamo y éste nos lo da encantado y con una serie de aparentes facilidades; pero al devolver ese dinero hay momentos en que parece que, aunque se está pagando, la deuda no baja o no acaba nunca; ya dice La Biblia que uno de los mayores pecados

Editorial Creación

es ejercer la usurería.

Por lo tanto, hay que tener mucho cuidado con las ofertas golosas de "coja lo que quiera y luego, ya veremos". Hoy día que, en occidente, se vive con tanta abundancia y prosperidad, es cuando más están proliferando las hipotecas y los créditos que nos ofrecen por tierra, mar y aire, por lo que podemos deducir con qué ley estamos trabajando, si se trata de conseguir primero el fruto y, a veces, a costa de lo que sea. De esta forma el futuro no es muy alagüeño.

Una de las cualidades del Amor es el perdón, el cual tiene la virtud de borrar toda huella de los errores cometidos y también de los agravios que hayan generado otras personas contra nosotros. Cuando alguien nos haga daño, bien físico o moral, debemos tener cuidado principalmente en saber cómo respondemos, pues lo peor que nos puede ocurrir es pensar que no nos ha afectado y, sin embargo, llevamos ese daño en el inconsciente, y cuanto más grande sea, peores daños puede acarrear llegando, incluso, a tener problemas físicos como dolor de cabeza, de estómago, etc. Por esto es muy importante hacer un repaso muy detallado de cada relación personal y, comparándola con un sentimiento elevado, podemos comprobar nuestra respuesta interior: si nos provoca una mala reacción debemos corregirla lo más urgentemente posible. Una forma muy eficaz es visualizar esas emociones negativas como si fuesen una nube negra y rodearla del color violeta o bien cada sentimiento y pensamiento negativo transformarlos en positivos; al principio costará un gran esfuerzo, pero poco a poco será más fácil y comprobaremos cómo recuperamos la felicidad y la salud.

Esto también se aplica a nosotros mismos, porque lo más grave que existe, y es muy difícil detectar ya que puede estar boicoteando nuestras decisiones y no nos damos cuenta, es cuando hay algo de lo que no nos perdonamos: ejercer el amor hacia

Editorial Creación

uno mismo es lo principal, primero porque si una persona no se ama a sí misma, mal podrá amar a los demás.

Observando la situación desde fuera podemos ver que la persona más segura de sí misma y que se cuida, se respeta y se ama, es la más valorada y apreciada por la sociedad, es como un poderoso imán que atrae las simpatías y el afecto de la gente.

La mayoría de problemas psicológicos y de relaciones tienen su origen en la falta de amor a uno mismo, al propio Yo Superior, a la esencia o chispa divina; de esto se deduce que uno no genera el amor que lleva dentro porque se cierra a recibir o integrar ese amor que guardamos innato, que procede del Creador y llena todo el Cosmos. Nuestra personalidad (el yo inferior) otra vez, da la espalda a esta realidad, se encierra en su caparazón y se va a un rincón con su pequeña verdad falsa y entonces necesita a alguien que le salve de esa situación y busca desesperadamente una pareja que le ofrezca el gran amor soñado; aquella famosa frase de "sin ti no soy nada" es totalmente representativa y demoledora, más cuando se repite y repite en canciones, poemas. Desde luego, es una pésima base para una relación estable por carecer de lo fundamental: el amor a uno mismo. Además, como ya hemos visto anteriormente, cuando una persona se cierra en su caparazón es muy difícil que nadie la pueda ayudar tanto energética como físicamente; tampoco le pueden prestar ayuda ni las personas ni los seres angélicos así como algún ser querido que está en el otro plano, porque la capa de negatividad creada impide el paso a cualquier tipo de energía positiva tanto del exterior como desde los planos invisibles, ya que estos mundos respetan el libre albedrío y nunca pueden torcer la voluntad de una persona que decide esa situación.

Esto significa una lucha titánica pues si la persona quiere, por ejemplo, formar una relación estable o tener una vida de dicha

Editorial Creación

y felicidad, pero en su interior no existe el motor-amor para llevar a cabo sus ideales, esta actitud está dinamitando o boicoteando estos ideales para, más tarde, culpar al destino, la mala suerte, etc. de lo que lleva en el interior y que, normalmente, pasa desapercibido. Para solucionar esta situación, se requiere una gran dosis de sinceridad y observar cuales son nuestras reacciones hacia lo positivo de la vida y, principalmente, hacia nuestra imagen interna, la cual hemos de reforzar e idealizar hasta elevarla a los confines del Cielo, la verdadera casa de nuestro ser real.

Desarrollando el amor a uno mismo estamos cultivando la tierra donde germinará la semilla del gran Amor cósmico el cual se esparcirá por nuestro alrededor y por todo el universo.

Editorial Creación

EPÍLOGO

Parafraseando a nuestro hermano mayor Jesús, este libro se puede resumir en dos frases:

1."Ama a Dios por encima de todas las cosas" —nuestro Dios interno forma parte de Él.

2."Y ama al prójimo como a ti mismo" —teniendo en cuenta que te amas a ti mismo como el ser divino que eres.

Y, por último, como dijo Sócrates: "hombre, conócete a ti mismo y conocerás a Dios".

Editorial Creación

CÓMO LEVANTAR UNA CARTA ASTRAL
Manual para principiantes

Jesús García Consuegra González

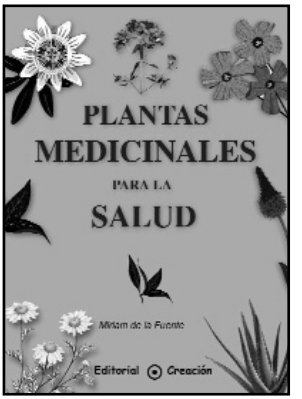
Un manual para cualquier estudiante: fácil, ameno y directo, donde el lector aprenderá a: Levantar cartas astrales, realizar revoluciones solares y lunares, descubrir los senderos de una carta astral y colocarlos, junto con los planetas, en el Árbol de la Vida, interpretar una carta astral de forma sencilla. Incluye ejercicios con soluciones, paso a paso, para que el estudiante sepa el procedimiento que se ha seguido para llegar a la solución final.

No tenga miedo a la astronomía ni a las matemáticas, ya que con este manual ***sólo se necesitará saber sumar y restar*** para levantar cualquier carta astral.

PLANTAS MEDICINALES PARA LA SALUD

Miriam de la Fuente

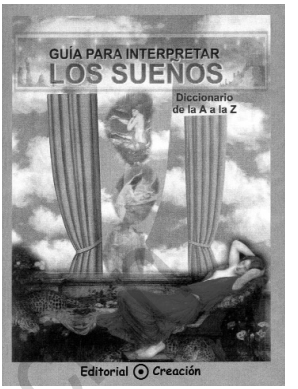
Las plantas mediciales son una alternativa para curar o aliviar las enfermedades. El presente libro ha sido pensado para que el lector pueda encontrar aquella que más le ayudará en cada momento. Es una guía útil que contiene las mejores plantas medicinales que el lector hallará fácilmente en cualquier herborísteria, cuya eficiacia ha sido demostrada por miles de personas que, al utilizarlas, han sido curadas o han mejorado de sus enfermedades a través de todos los tiempos.



Editorial Creación

GUÍA PARA INTERPRETAR LOS SUEÑOS

Jesús García-Consuegra González

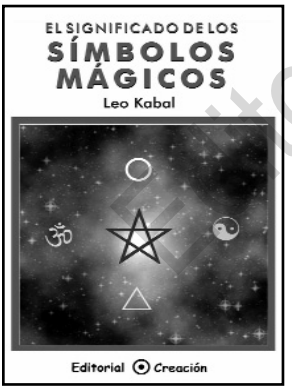


Las civilizaciones antiguas daban mucha importancia a los sueños. Egipcios, griegos, romanos, asirios y todos los pueblos del pasado ancestral pensaban que durante la noche los dioses les enviaban mensajes para poder tener una guía en la que basarse en su vida de vigilia.
Hoy en día, después de haber pasado por una época en la que los sueños eran considerados cosas sin importancia, el hombre vuelve a mirar hacia ellos con mayor amplitud de miras y la experiencia de siglos de andar sobre la Tierra.

Esta guía, escrita con un estilo claro y sencillo, ha sido pensada para que cualquiera, con una simple ojeada, pueda descifrar el mensaje que ha recibido en sueños y poder así realizar su misión con más acierto y más alegría de vivir.

EL SIGNIFICADO DELOS SIMBOLOS MÁGICOS

Leo Kabal



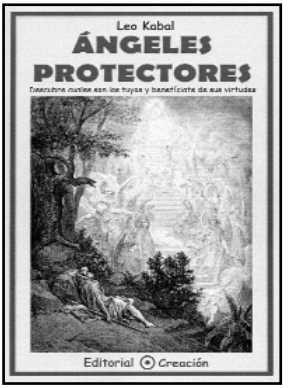
Si buscamos objetos o imágenes que puedan linterpretarse simbólicamente, nos encontramos con un campo inabarcable, pues prácticamente cualquier cosa puede indicarnos algo que la trasciende. El presente libro se centra en aquellos símbolos más espirituales, más mágicos que han sido utilizados a través de todos los tiempos para el desarrollo espiritual del ser humano, para reestablecer el dialogo entre este y los seres espirituales o angélicos, pues, según nos han trasmitido los investigadores de lo oculto, se trata del lenguaje de los dioses, aquel que emplean para comunicarse con los hombres, el que se utilizaba antes de producirse la confusión de las lenguas en la bíblica Torre de Babel.

Los símbolos que hemos elegido poseen, además, si se medita sobre ellos, la magia de despertar en el interior del hombre sus poderes ocultos y elevarlo hasta cotas inimaginables de espiritualidad.

Editorial Creación

ÁNGELES PROTECTORES

Leo Kabal



Los ángeles han estado con nosotros desde el principio de los tiempos. Todos los documentos antiguos dan fe de ello. El tema es tratado en detalle en varios capítulos de este libro.
Pero hay una categoría de ángeles que se ocupan de nosotros, de nuestra evolución.
Son los 72 ángeles protectores, que según reza la leyenda, fueron elegidos por Dios para que nos trasmitieran cada uno una asignatura del conocimiento divino y nos guiaran en nuestra andadura por este Plano.
El presente libro nos descubrirá los nombres de nuestros ángeles y de los 72, nos enseñará a comunicarnos con ellos para obtener sus virtudes a través de una plegaria y un consejo.
Al final del libro el lector encontrará una lista, por orden alfabético, de sus nombres y de la ayuda y protección que se les puede solicitar y una tabla con sus fechas de regencia.
Se trata de un libro fundamental para los tiempos que corren, que nos ayudará a solucionar nuestros problemas y aportará paz y sosiego a nuestras vidas.

GUÍA PRÁCTICA DEL APRENDIZ DE ÁNGEL

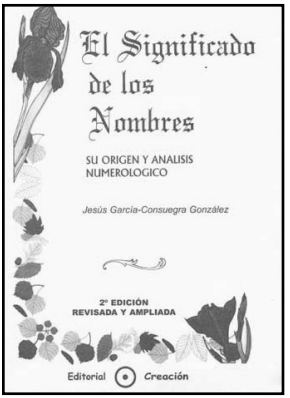
o Cómo Alcanzar el Cielo estando en la Tierra

Francisco Nieto

"Esta guía está escrita para todas las personas interesadas en desarrollar los valores espirituales. Es una guía indicada principalmente para los que comienzan en la búsqueda de la verdadera Vida. Sin embargo, los más avanzados también encontrarán gran ayuda en ella".
"Llevad a la práctica cada uno de estos comentarios por separado hasta que adquiráis cada una de las virtudes correspondientes".
"Meditad profundamente sobre el significado de estos pensamientos y encontraréis algunas de las más elevadas normas para acelerar el desarrollo espiritual, y para ascender a un nivel superior de conciencia".

Editorial Creación

EL SIGNIFICADO DE LOS NOMBRES
su origen y análisis numerológico



Jesús García-Consuegra González

Obra que recoge el origen y significado de los nombres, analizándolos mediante la numerología y la simbología e invitándonos a que cada uno hagamos nuestro propio autoanálisis.

Si sabemos interpretar nuestro nombre a la luz de la simbología y la numerología, encontraremos las claves de nuestra misión en esta vida

Un libro sumamente importante no solo para consultar nuestro nombre y el de nuestros seres queridos y aprender a analizarlos, sino también para elegir el nombre de nuestro futuro bebé

Editorial Creación

Editorial Creación

LIBROS PARA UNA NUEVA FORMA DE VIDA

www.editorialcreacion.com