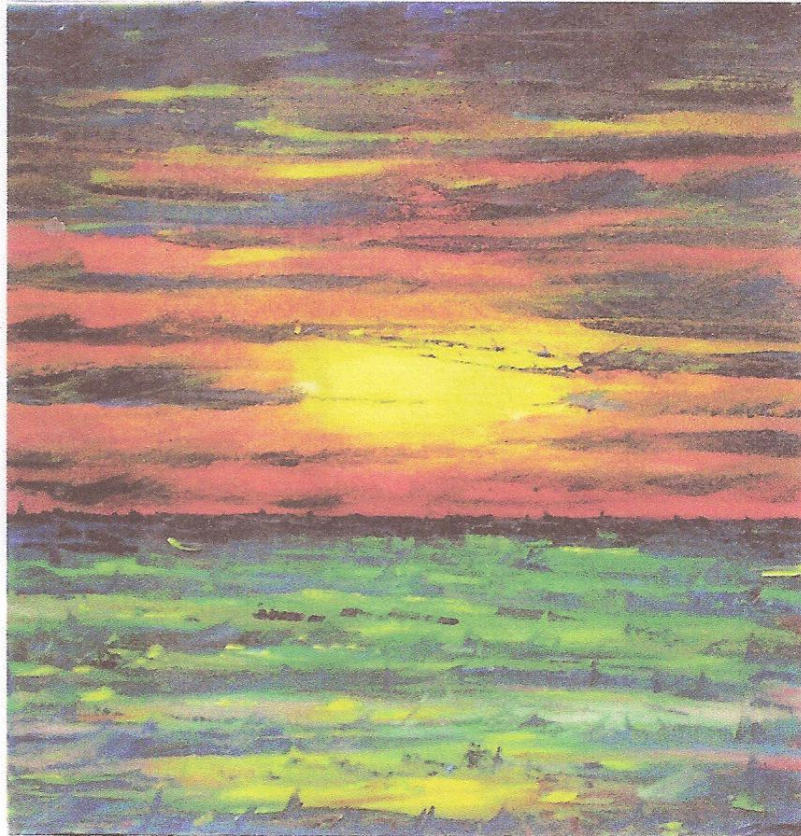


Gratis!!!

(Los Siete Principios de la Felicidad)



Una Luz

YO BANDIDO ...

GUERRERO DE LA LUZ!!

LOS 7 PRINCIPIOS

'El cambio fundamental ocurrirá cuando el Pensador... cambie de mentalidad'. Los 7 Principios fueron escritos por Hermes en el antiguo Egipto. Hermes es considerado el Padre de la Sabiduría, fundador de la Astrología y descubridor de la Alquimia. Toda su enseñanza se mantuvo guardada en forma secreta para la gente y sólo fue revelada a unos pocos escogidos en aquel entonces. De allí viene el concepto de 'herméticamente' guardado. Originalmente, toda la información se transmitió de boca en boca, sin material escrito. Luego se inició la recopilación de estas enseñanzas en un conjunto de axiomas y máximas, en el libro llamado El Kybalión, escrito por tres iniciados. Muchas de las enseñanzas metafísicas también se han difundido bajo la autoría del Conde de Saint Germain, quien según aseguran los estudiosos del tema, fue una de las reencarnaciones del Maestro Hermes. Los estudiantes y maestros herméticos modernos consideran a la Alquimia como un 'arte de transmutación mental', por el cual se reemplazan pensamientos de baja naturaleza por otros más elevados. Ellos sostienen que la llamada 'piedra filosofal', capaz de transmutar metales en oro, era sólo un símbolo que los antiguos tomaban para representar la transformación del hombre de 'plomo' en hombre de oro'. El conocimiento de las Leyes del Universo nos da la oportunidad de transformarnos a nosotros mismos y a la material que nos rodea.

Dice textualmente El Kybalión: 'Los principios de la verdad' son siete:

1. Principio del Mentalismo
2. Principio de Correspondencia
3. Principio de Vibración
4. Principio de Polaridad.
5. Principio de Ritmo
6. Principio de Causa y Efecto
7. Principio de Generación

el que comprende esto perfectamente posee la 'clave mágica ante la cual todas las puertas del Templo se abrirán de par en par'. El conocimiento y la puesta en práctica de los siete principios permiten al estudiante volverse un 'mago' que, conociendo la 'clave mágica', podrá ingresar en otra dimensión de vida.

EL ORIGEN DE LOS PROBLEMAS

Cada problema surge como resultado de haberse quebrado el cumplimiento de alguna de las leyes del Universo. Estas leyes o principios se encuentran operando constantemente, ya sea que seamos conscientes de ellas o no. Por eso, he llegado a la conclusión de que el ser humano sufre por una sola razón: la falta de conocimiento. Las personas crean sus problemas por NO entender el funcionamiento de la vida. La falta de información las lleva a cometer errores que luego se transforman en dificultades. En síntesis, cuando una persona tiene un problema que le provoca sufrimiento, es porque NO cuenta con la información necesaria para superar ese problema. Es como si esa persona estuviera continuamente chocándose de frente contra una pared, sin darse cuenta de que podría darle la vuelta por la derecha, por la izquierda, o saltarla por encima. Sólo cuando uno conoce los motivos y las características del problema, es decir, cuando uno llega a entender la cuestión, puede resolverla. El Conocimiento da Poder. Cada vez que tengas un problema por resolver, considéralo como una oportunidad para aprender algo nuevo. Mantén tu mente abierta y receptiva a la nueva información que te permitirá saber cómo sortear el obstáculo. En primer lugar, tendrás que ser consciente de qué principio estás quebrando y luego, tendrás que aprender a alinearte con la vida para fluir con ella. El surgimiento de un obstáculo es una señal de que llegó el momento de estudiar y aprender. A lo largo del estudio de estos Principios, encontrarás muchas respuestas interesantes a las principales cuestiones de tu vida. Entenderás ¿por qué atraes a cierto tipo de personas, cómo se generan tus problemas afectivos y cómo superarlos, por qué el dinero sigue a las personas que lo tienen y nunca a los pobres, por qué algunas personas parecen vivir en una secuencia de conflictos donde no bien terminan de resolver uno entran en otro peor?. Comprenderás que las 'enfermedades' están directamente relacionadas con problemas emocionales y mentales, que la suerte es voluntaria y se la puede crear. Aprenderás a diseñar el mundo en el que anhelas vivir y a manifestarlo. Pero para lograrlo, deberás estudiarlo con

responsabilidad, estar dispuestos a cambiar y a renunciar a tus limitaciones mentales. Es un curso voluntario que te llevará a transformar completamente tu vida para alcanzar un nuevo grado de felicidad, prosperidad, salud y armonía. De ti depende... Los Siete Principios de la Felicidad Horacio M Valsecia

Introducción 5. Principio de Ritmo

1. Principio del Mentalismo
2. Principio de Correspondencia
3. Principio de Vibración Anexo1
4. Principio de Polaridad. Anexo2

6. Principio de Causa y Efecto

7. Principio de Generación

1. PRINCIPIO DEL MENTALISMO

El Principio del Mentalismo dice textualmente:

'EL TODO es Mente; el Universo es mental'

Para analizar este principio tenemos que partir de la base de que en el Universo donde vivimos existe un sólo Dios. A pesar de las grandes diferencias culturales y religiosas que existen en el mundo, Dios es Uno solo y es el mismo para todos. El Kybalión utiliza la palabra 'Todo', y de esta manera se sintetiza la idea de una Única Presencia. De acuerdo con esto, en el Universo hay una sola Mente y absolutamente todo lo que existe está comprendido dentro de esa Mente. Cada uno de nosotros es una partícula o pensamiento inmerso en este gran cuerpo mental y de esta manera se explica ¿cómo se dan los fenómenos parapsicológicos?, tales como: la transmisión de pensamientos o las premoniciones acerca del futuro. En síntesis, 'Todos estamos conectados por una sola Mente'; al existir una sola Mente, como consecuencia, existe una sola Ley y ésta se manifiesta a través de los siete principios. Si aceptamos la idea de que Dios es Infinito, Omnipresente y Eterno, alguna de las preguntas que surgen son: ¿Cómo creo Dios al Universo? ¿De dónde extrajo el material necesario para hacer todo lo que hizo? Si Dios extrajo material de algún lugar, entonces no sería ni Infinito ni Omnipresente. La respuesta correcta a esos interrogantes es una sola: Todo lo que El creó, lo creó en Su propia Mente. Es decir que todo lo que existió, existe y existirá está incluido en esa gran Mente Universal. El Hombre fue hecho 'a imagen y semejanza' de su Creador. El hombre puede crear utilizando materiales del mundo concreto pero, cualquiera sea su creación, siempre comenzará en su propia Mente. El Universo es Mental y esto significa que 'cada una de las cosas que vivimos depende de nuestro pensamiento'. Para algunos, la Vida es una gran oportunidad para crecer y disfrutar; para otros, la vida sólo es un gran sacrificio y una continua lucha. La gran diferencia entre ellos está en su propia mente, en su manera de percibir el mundo. Nuestro 'Universo Personal' depende de nuestro Pensamiento. En síntesis, 'Todo lo que uno llegue a Creer de sí mismo es lo que va a ver reflejado en los demás'. Si una persona se siente exitosa, merecedora y poseedora de buena suerte, entonces atraerá hacia sí misma situaciones y personas que reflejarán su Creencia. Lo mismo ocurre con las personas negativas que creen todo lo contrario. El Universo en que vivimos es Mental y responde a lo que elegimos pensar en cada momento. No existe nada aleatorio en la vida; 'Todo lo que ocurre siempre está reflejando alguna pauta de Pensamiento que llevamos dentro'. Si el Universo es mental y todo depende de nuestro pensamiento, entonces tu primera tarea será aprender a 'Controlar el Pensamiento'

Ejercicio: Clasificar los Pensamientos

Vas a utilizar los dedos de las manos para ir contando los pensamientos que lleguen a tu mente en un plazo de cinco minutos. Utilizarás la mano izquierda para contar solo los pensamientos negativos y la mano derecha para los positivos. Sin juzgar y sin tratar de ordenar los pensamientos, solamente vas a contemplar el diálogo mental que se produce en tu interior y, con rapidez, decidirás ¿cuál es bueno y cuál es malo? Por lo general, la mano izquierda es la que se completa más rápido. Según la estadística científica, se sabe que la mente humana produce alrededor de 60,000 pensamientos diarios y que, en su gran mayoría, éstos son negativos. De esto se puede deducir claramente que 'No son los Pensamientos los que se manifiestan, sino las Creencias'. Sólo los pensamientos más dominantes o repetitivos son los que se manifiestan, especialmente aquellos que tienen una carga emocional grande y un sentimiento de convicción. Es importante ensayarlos todos e ir determinando sobre la marcha, y según tu propio juicio, cuáles son los más ventajosos para ti. El proceso no es rápido y deberás ser paciente y amable contigo mismo, ya que se vuelve muy fácilmente hacia atrás. No hay manera de que puedas mejorar tu vida si tienes la mala costumbre de pensar en problemas y catástrofes. Esto sólo te atraerá más problemas y catástrofes. Desde hoy debes aprender que 'el peor de tus tormentos sólo vive en tu mente', es un pensamiento, y tú tienes la posibilidad de poder cambiarlo. Una técnica muy sencilla para anular el pensamiento negativo es utilizar la palabra 'Cancelado'. Cada vez que algo no deseable venga a tu mente, deberás pronunciar esa palabra como dando una orden, repitiéndola por lo menos tres veces seguidas. Lo puedes hacer tanto verbal como mentalmente, pero, cualquiera que sea la forma, deberás hacerlo con entusiasmo y firmeza. De esta manera, el pensamiento negativo NO se repite ni se adhiere a tu Conciencia. La Mente Subconciente toma la palabra 'Cancelado' como una orden y la ejecuta, interrumpiendo la manifestación de lo negativo. Además, es importante afirmar a continuación lo opuesto. Por ejemplo, si viene a tu mente el pensamiento de que podrías contraer una enfermedad, deberás repetir inmediatamente 'cancelado' tres veces, como si estuvieras tachando ese pensamiento. Pero a la Mente no le es suficiente con saber lo que no quieres, también debes decirle cuál es tu verdadero deseo. Inmediatamente después de cancelar lo negativo, tienes que revertir el pensamiento y reemplazarlo por otro más positivo que ocupe su lugar, siempre en tiempo 'presente'. Volviendo al ejemplo del miedo a la enfermedad, después de cancelar esa idea, es importante que afirmes en tiempo presente: 'Siempre tengo buena salud'. De esta manera, se comienza a revertir el proceso del pensamiento. Cuando se hace una afirmación para revertir algo, se deberá evitar utilizar el vocablo 'no'. El 'no' produce el efecto inverso al que se desea. Por tal motivo, la gente que dice: 'No voy a fumar más' termina fumando el doble; o quien afirma 'No quiero pensar más en mi ex areja' no puede quitársela de su mente ni un sólo instante. También es importante 'Cancelar' los pensamientos ajenos. Aunque uno quizá se sienta muy cómodo y feliz con su propia vida, se encuatra a diario con personas que tienden a tirar su optimismo abajo con opiniones tales como: 'La economía del país es un desastre', 'No hay dinero', 'La vida en esta ciudad es cada vez más peligrosa', 'Ya no se puede confiar en nadie' y demás... Cada vez que nos enfrentamos a una persona que opina algo negativo y no queremos que su opinión ingrese en nuestra Conciencia, debemos 'cancelarlo'. Es mejor si podemos hacer verbalmente, de lo contrario, lo haremos mentalmente. De cualquier de las dos maneras, nos aseguramos de no aceptar el pensamiento negativo. Debemos repetir esto, con lo que escuchamos por radio, vemos en televisión o leemos en diarios y revistas... De acuerdo con el Principio del Mentalismo: 'Todo lo que elegimos Pensar y Creer es lo que se va a manifestar en nuestra vida'; por lo tanto, debemos ser extremadamente cuidadosos respecto de lo que Aceptamos como una 'Creencia' y, por ello, es importante seleccionar muy

bien las fuentes de información. Para hacer que el efecto 'CANCELADO' sea más PODEROSO, puedes imaginarte que tachas el pensamiento negativo dibujando una cruz blanca sobre él, como si hicieras una 'X' en tu mente. De esta manera, visualizas la prohibición de que se vuelva a repetir el pensamiento.

Ejercicio: Diario de Creencias

Necesitas un cuaderno en blanco, que dividirás en secciones de cuatro o cinco hojas cada una. En este cuaderno, registrarás las 'Creencias' que han regido tu vida hasta hoy. La primera sección tendrá como título: 'Mis propias creencias', la segunda: 'Las creencias de... mi Madre' y luego continuarás con las creencias de... tu Padre, Adultos (Abuelos, Tíos, Vecinos), Maestros, Religión, Sociedad, Jefe, Amigos y demás. En cada sección, deberás escribir lo que escuchabas decir a los demás acerca: del amor, dinero, familia, salud, religión, trabajo, amistades, sexo, hombres, mujeres, éxito, fracaso. Deberás anotar, además ¿cuáles eran los miedos de tus mayores, qué hacían cuando se enojaban, cuáles eran sus enfermedades más comunes (especialmente la de tus Padres)?, y cualquier otro recuerdo dominante que sirva para identificar una Creencia. Tendrás que anotar todas las ideas sin juzgar si las creencias fueron positivas o negativas para ti. Ese ejercicio no se hace en un solo día porque la mente te irá informando gradualmente de aquello que necesites recordar. En muchos casos, encontrarás ideas totalmente absurdas, pero en otros no. Debes hacer un relevamiento total de aquellas ideas para saber ¿con cuáles te has identificado? Descubrirás que 'la mayoría de las veces estás actuando según los Mandatos Recibidos' y NO de acuerdo con tu propia voluntad. Recuerda que: 'Vivimos en un Universo Mental, en el cual todo que llegues a Creer se manifestará como tu propia Realidad'.

1. PRINCIPIO DEL MENTALISMO (2da. Parte)

'Estoy en este Universo para Aprender, para Ser Feliz y para Dar lo mejor de mí a los demás, esa es mi misión. Todos somos Uno en Amor con Dios'.

LA ELECCIÓN DE NUEVAS CREENCIAS

Todo lo que nosotros llamamos Universo o Dios, se manifiesta a través del 'Espíritu'. El espíritu tiene una parte obediente que es el 'Alma', ella se encarga de manifestar lo que llamamos 'Cuerpo' u Objeto. Cuando llevamos esta estructura a nuestra vida humana, dicha estructura se identifica de la siguiente manera: lo que llamamos 'Espíritu' es nuestra Mente Consciente; el 'Alma' es la Mente Inconsciente y, finalmente, el 'Cuerpo' se corresponde con nuestro cuerpo físico. Por lo tanto, lo que nos conecta con nuestro Creador es nuestro Espíritu, que tiene su asiento en la Mente Consciente. Allí es donde radica nuestra Voluntad y nuestro Poder de Decisión. Se llama 'Libre Albedrío' a la capacidad que tenemos de elegir nuestros propios pensamientos. De acuerdo con nuestro libre albedrío, nosotros podemos elegir el 'cielo' o el 'infierno' según lo que aceptemos como verdadero en nuestra conciencia. Muchas personas creen que el libre albedrío significa escaparle al Karma o hacer lo que se les da la gana, pero esto no es así. Es solamente nuestra libertad de elegir lo que queremos pensar. Tú puedes elegir pensar que tienes una vida 'miserable' o una vida 'feliz'; aquello que elijas voluntariamente se depositará en tu mente inconsciente o 'alma', y desde allí se manifestará en el mundo físico. De una manera gráfica, podemos pensar en el 'Espíritu' o mente consciente, como la parte que selecciona una 'semilla' para sembrar. El 'Alma' o mente inconsciente, sería el suelo fértil donde la semilla va a germinar y crecer. El 'Cuerpo' sería el fruto, cosecha o resultado que se va a obtener.

Nuestro Poder de Acción radica siempre en la Mente Consciente. De acuerdo con esto, a partir de ahora debemos abandonar la idea de que somos víctimas de nuestro destino y tenemos que empezar a aceptar que 'Todo lo que nos ocurre lo estamos eligiendo, de alguna manera'. Muchas de estas elecciones se dan en tan sólo fracciones de segundos y se depositan en nuestra Mente inconsciente, donde germinan y luego se manifiestan en nuestras vidas. Por ejemplo: al visitar a un pariente enfermo, es probable que llegues a pensar. 'esto podría ocurrirme a mí'. En este instante, se produjo el 'contagio', ese pensamiento se depositó en tu mente como una semilla. De ahí en adelante, cuanto más pienses en la posibilidad de enfermarte, más estarás 'regando' la semilla que finalmente dará su fruto, o sea, la enfermedad. Así es como funciona todo el Universo. Vivimos en un Universo que siempre dice 'Sí' a todo lo que elegimos Creer. La mayoría de nuestras creencias se han ido formando a través del tiempo, de acuerdo con la familia, cultura, sociedad, religión y las instituciones de educación a las que asistimos. Muchas de nuestras ideas ni siquiera son nuestras, sino que han sido impuestas por nuestros mayores a lo largo de nuestra crianza. Es importante saber que todo aquello que ya está depositado en nuestra Mente Inconsciente se puede remover. Podemos crear nuevos pensamientos, aceptar nuevas ideas y diseñar un porvenir mucho más conveniente y favorable. En ello reside la importancia de conocer los principios metafísicos. Este conocimiento te dará la habilidad de crear el destino feliz que anhelas aunque tu pasado no lo haya sido. Y lo bueno no termina allí: existe un principio metafísico que enseña que 'las Leyes Superiores se imponen sobre las Inferiores'. Esto significa que 'en la medida en que mejores tu vida personal, mejorarás la vida de todos los que te rodean'. Curando tus propias heridas, se curarán las de los demás. Mucha gente cree que sería más feliz si tuviera una pareja mejor, más dinero, más poder o más salud. Ellos creen que algo de afuera tendría que cambiar para poder estar mejor. Sin embargo, el proceso es al revés. 'Cambiando nuestros pensamientos y mejorando nuestra propia energía es como mejora nuestra vida'.

El Alma

El Alma o su equivalente, la Mente Inconsciente, NO razona, NO elige, NO cuestiona y SIEMPRE DICE 'Sí'. Si eliges pensar 'Mi vida es miserable', entonces la Mente Inconsciente tomará este pensamiento como una orden y se encargará de ejecutar todo lo que está a su alcance para hacer que tu vida sea... miserable. Por el contrario, puedes elegir pensar: 'Tengo una vida exitosa y feliz', entonces esa mente te llevará a elegir a todas las personas y las situaciones que te harán sentir exitoso y feliz. Como Seres Creadores, podemos ir cultivando nuevas ideas en nuestra mente inconsciente, pero primero, debemos Remover lo que está allí. No podemos tener dos 'plantaciones' en el mismo lugar. Este no es un trabajo fácil de hacer porque en nuestro inconsciente están depositadas todas las experiencias vividas desde el momento en que fuimos concebidos, las de otras vidas, y todo aquello que experimentamos hasta la fecha. Esta parte de la mente es como un archivo enorme donde están guardados preciosamente todos los recuerdos y los hábitos aprendidos. Los Hábitos Nuestro cerebro funciona sobre la base de hábitos porque de esta manera ahorra energía. Una vez que hemos aprendido a vestirnos, ya no tenemos que volver a aprender cada mañana lo mismo. Ponernos una camisa, peinarnos, comer y demás son hábitos aprendidos en la infancia que nos ayudan a desenvolvemos en forma mecánica, ya no debemos pensar más en ello. El Hábito es como un 'mapa' en el Cerebro por donde va la energía cada vez que tenemos que repetir una función ya conocida. Cuanto más repetimos una misma tarea, el hábito se vuelve más fuerte y, por lo tanto, nos resulta más fácil ejecutarla. Es difícil, sino imposible, concebir

una vida donde tuviéramos que aprender todo de nuevo cada día. Los hábitos más importantes se aprenden en los primeros siete años de vida y, luego, los repetimos incansablemente a lo largo de nuestras vidas. En esa etapa... aprendimos a amar, a ser felices o no, a vivir en la prosperidad o en la pobreza, a aceptar nuestra sexualidad o a sentir culpa, y muchas otras cosas más. Todo lo que hemos vivido de niños ha impregnado nuestra Conciencia formando una memoria básica, un 'mapa' de ruta elegido por los mayores. Nuestra función como Adultos es seleccionar de todo lo aprendido aquello que nos sirve y aquello que no. Hay personas que se han criado en hogares con valores morales y espirituales muy positivos, que las llevan a desempeñarse muy bien en su mundo de adultos. Sin embargo, hay otras que han crecido rodeadas de miedo, carencias, o sin amor, y esto les acarrea una falta de confianza y seguridad personal. La mayoría de nosotros hemos recibido una mezcla de influencias; algunas fueron muy buenas y otras muy malas. Por tal motivo, debemos seleccionarlas con criterio. Nuestro Cerebro funciona gracias a unas células llamadas 'neuronas'. Cada neurona tiene una extensión semejante a un cable, que se llama 'Axón', con el cual se conecta a otra neurona y, así, se transmite el mensaje eléctrico a lo largo del cuerpo. El Cerebro de la orden... las neuronas transmiten esta orden al cuerpo, y el cuerpo finalmente la ejecuta. Por ejemplo, si siento picazón en mi cara y decido rascarme, en el instante en que tomé la decisión, las neuronas enviaron la señal eléctrica a mi cuerpo, entonces, muevo un brazo y llevo una mano a mi cara para rascarme. Cuando se repite muchas veces una misma acción, se crea un hábito. Al hacerlo, muchas neuronas se juntan entre sí formando un 'cable' más ancho, por el cual la energía se transmitirá más rápidamente. Esta es la razón por la cual los deportistas entrenan. Al principio, un tenista puede sentirse muy torpe y no lograr que la pelota vaya en la dirección que desea, pero con el tiempo y la repetición, logra un mayor dominio del juego y su cerebro se muestra más preparado para dar una respuesta inmediata adecuada. Estos cables neuronales NO se separan nunca. Esto significa que una vez aprendido un hábito, éste permanecerá para siempre con nosotros. Pero entonces ¿Cómo podemos Cambiar? La respuesta es muy sencilla: creando un 'Nuevo Hábito'. Al principio, este 'Nuevo Hábito' será un 'cable' muy fino, pero con el tiempo y la repetición se hará un cable más fuerte y grueso que el hábito anterior. Hay personas que debido a la ansiedad fuman; quien lo hace tiene un cable neuronal definido en esa dirección. Si esta persona decide abandonar el vicio, tendrá que reemplazar el hábito de fumar por otro más constructivo, como, por ejemplo: mascar algo, beber un vaso de agua, o hacer gimnasia cada vez que sienta ansiedad. Al principio, este nuevo hábito será muy débil, especialmente si la persona ha fumado por muchos años. La energía siempre tiene a ir por el camino más fácil y esa persona sentirá un fuerte deseo de volver al cigarrillo aún cuando ya esté practicando su nuevo hábito. Solamente con la práctica continua y la repetición la energía seguirá el nuevo camino. Para que la formación de un nuevo hábito sea exitosa, son necesarias dos condiciones: El deseo y la repetición. Si no existe el deseo de mejorar es imposible hacerlo, y sin la repetición de lo nuevo no lo podemos incorporar. Si durante mucho tiempo has sido el tipo de persona que piensa más rápidamente en lo negativo que en lo positivo, y hoy decides cambiar, los primeros intentos que hagas no serán muy exitosos y es probable que vuelvas muchas veces y con rapidez a tu estilo anterior. Pero cuanto más entusiasmo y deseo tengas en cambiar, más rápidamente se unirán las neuronas para llevar tu nuevo mensaje al resto del organismo. Para muchos, el principal obstáculo es la 'impaciencia'. Existe un fuerte deseo de ver resultados inmediatos; de lo contrario, tienden a descalificar lo aprendido. La Impaciencia es la

incapacidad de permitir que transcurra el tiempo necesario para que una nueva idea se afiance en nuestra conciencia. Es como pretender que una planta que acaba de nacer, dé inmediatamente flores y frutos. En otras palabras, la impaciencia es una forma de resistencia al cambio. En el siguiente mail terminaré con el primer Principio del Mentalismo que por ser extensa e importante toda la información que en él se da, siento que no debo omitir.

2. PRINCIPIO DE CORRESPONDENCIA

'Como arriba es abajo, como abajo es arriba'

El estudio del Principio del Mentalismo nos enseñó que 'Con nuestro Pensamiento creamos una realidad...'. El segundo Principio denominado 'de Correspondencia', te permitirá entender ¿cómo y por qué a veces creamos situaciones negativas o desfavorables; por qué atraemos a personas que nos mienten, nos engañan, nos roban dinero, y demás?. La comprensión de este principio es la clave para encontrar soluciones a esos problemas. De acuerdo con el libro El Kybalión, el Principio de Correspondencia dice textualmente: 'Como arriba es abajo; como abajo es arriba'. En el Universo todo se corresponde entre sí: tal como es aquí abajo, va a ser allá arriba; cuando uno logra entender todo lo que ocurre en el mundo material, entonces podrá entender todo lo que sucede en el mundo espiritual. Este principio es un auxiliar de la mente que nos permite entender lo que ocurre en el resto del Universo conociendo solamente una de sus partes. Si se estudia el funcionamiento de una estrella, como consecuencia se entenderá el funcionamiento de las galaxias. Si se estudia el comportamiento de un habitante de una sociedad, se podrá llegar a entender ¿cómo funciona dicha sociedad?. En síntesis, estudiar una parte del todo nos permite comprender el resto. Este es el principio de la analogía que nos da la posibilidad de entender la relación presente entre los distintos planos de existencia. Cuando llevamos este principio al nivel humano, podemos modificar las palabras y decir: 'Como adentro es afuera; como afuera es adentro'. Todo lo que sucede alrededor de una persona refleja lo que le está ocurriendo por dentro. Esto significa que cuando una persona es desordenada con sus cosas, está demostrando su desorden interno. Por el contrario, quienes están en el otro extremo y son muy rígidos con el orden están reflejando una rigidez mental en sus ideas. Lo de adentro es como lo de afuera y viceversa. Si se analizan las condiciones de vida que rodean a una persona determinada, se puede saber qué es lo que tiene en su mente. Las personas estructuradas lo son también mentalmente, del mismo modo, aquellos que se comportan de una manera caótica o contradictoria, tienen ideas de ese tipo. Este principio sirve para detectar mentiras. Cuando una persona está mintiendo, el cuerpo genera cierta incomodidad que en general toma la forma de picazón en la cara. Los niños tienden a llevarse la mano a la boca después de decir una mentira; los adultos también se llevan la mano a la cara pero para arreglarse el cabello, las cejas, o para rascarse la nariz. Esto no significa que ocasionalmente una persona pueda tener picazón en la cara sin estar mintiendo. La clave es la siguiente: cuando una persona está prometiendo o afirmando algo importante y luego se rasca la cara... está mintiendo. Por ejemplo: si alguien está prometiendo amor eterno, devolver dinero, cumplir con cierto compromiso, ser fiel; o si está contando su propia historia, asegurando que no hizo nada, afirmando su inocencia o describiéndose a sí mismo, y se lleva la mano a la cara, entonces puedes dudar de lo que dijo. De acuerdo con este principio funcionan las máquinas detectoras de mentiras. La mentira produce una especie de 'cortocircuito' interno y se refleja creando una incomodidad en el cuerpo; por lo general, una picazón en el rostro. El movimiento de los ojos también acompaña a la secuencia de los pensamientos. Cuando los

ojos miran hacia arriba... se está trabajando con imágenes. Si se mira hacia arriba y a la derecha... entonces se activa la parte creativa de la mente y se crean imágenes nuevas. Por el contrario, cuando los ojos se mueven hacia arriba y a la izquierda... se está activando la memoria y entonces se recuerdan imágenes. Cuando a una persona se le formula una pregunta y mira hacia la derecha... está inventando una respuesta. Pero si, por el contrario, mira hacia la izquierda... está recordando algo que hizo. Si vas a contratar a una persona para trabajar contigo y le preguntas si ya tiene experiencia en determinado tipo de trabajo, sabrás si te está diciendo la verdad o no según el movimiento de sus ojos. Si la impresora mira hacia arriba y a la derecha antes de responder... estará creando una respuesta porque no tiene experiencia. Si mira en la dirección opuesta... estará recordando algún trabajo anterior. Se puede activar un funcionamiento cerebral determinado en forma intencional. Cuando necesites recordar algo en particular, puedes mover tus ojos hacia arriba y a la izquierda. Eso te ayudará a traer a tu memoria más fácilmente la información que quieras recordar. Cuando no encuentres la solución a un problema, podrás mover tus ojos hacia arriba y a la derecha para activar tu parte creativa; de esta manera, imaginarás nuevas soluciones. El Principio de Correspondencia es útil, además, para ayudarnos en momentos de crisis. Si en un momento determinado te sientes deprimido, angustiado o preocupado, arreglarte físicamente o mejorar tu aspecto personal externo inmediatamente influirá en tu estado interno. Si tu vida es muy caótica y problemática, comienza por poner en orden tu escritorio, tu guardarropas o tu dormitorio. El orden en lo exterior te ayudará a encontrar el orden en lo interno.

Ejercicio: Desprenderse del Pasado...

Este es un ejercicio muy importante que se debe repetir cada seis u ocho meses, o cada vez que se considere necesario. Es conveniente desprenderse de todos los utensilios o artefactos que no funcionan o que no se utilizan en la casa. NO es bueno conservar ropa que no se va a usar, libros o revistas que no se van a leer u otros objetos que no cumplan una función útil. Se puede vender, donar o regalar aquello que uno no necesita más. Es importante dejar lugar para lo nuevo. Tiene que haber cierto espacio vacío en la casa porque de lo contrario, lo nuevo no puede entrar. Si se acumulan muchas cosas viejas en la casa significa que se vive atado al pasado, a los recuerdos y eso no permite el cambio. Se debe conservar solamente aquello que es útil, positivo y necesario. Hay objetos antiguos que pueden ser muy útiles, no interpretes que lo viejo es malo porque definitivamente, no es así. Solamente aquello que ya no te sirve puede llegar a ser malo. Despídete de todo lo que ya no usas con amor. Bendícelo y hazlo circular.

De acuerdo con lo que llevamos por dentro, atraemos a personas y situaciones. Esto significa que 'Todo lo que nos ocurre, bueno o malo, está reflejando pautas de pensamiento guardadas en nuestra Mente'. Las personas buenas, que nos quieren y ayudan, reflejan la parte más favorable de nuestra conciencia, mientras que aquellos que nos generan problemas, nos envidian o nos pelean están reflejando la parte más oscura de nuestra propia conciencia. Dicho de otra manera, las personas que son más negativas solamente vienen a nuestra vida para 'hacernos el favor' de recordarnos que tenemos ciertas pautas mentales que sanar. Si una persona tiene una pareja que la maltrata, le miente, la engaña y demás... esa pareja está reflejando lo que la otra persona cree del amor o asocia a la idea del amor. La solución en este caso no es cambiar de pareja, sino 'Cambiar de Idea'. Si el cambio no se produce por dentro, entonces la persona volverá a elegir otra pareja que volverá a maltratarla. Esta idea es difícil de asimilar porque es más fácil encontrar al 'culpable' fuera de nosotros. Cada uno tiene al perfecto culpable de su propia infelicidad: su pareja, alguno de sus padres, sus hijos, su jefe,

sus amigos, sus vecinos, si eso no alcanza, se culpa al presidente, al mal tiempo, a la economía, o a mala suerte. Para crecer, primero debes aceptar la responsabilidad de tu propia vida. De esta manera, evitarás encontrar un culpable externo a tus propios problemas. Tampoco es necesario que te sientas culpable por lo que te sucede. Sólo tienes que sentirte responsable, saber que algunas pautas de pensamiento erróneas te están llevando a elegir mal. 'Una vez que cambies tus Pensamientos... cambiarás tu Vida'. A partir de ahora, cada vez que surja algún problema es conveniente que te preguntes a ti mismo: '¿Qué significa esto en mi vida? ¿Por qué o cómo estoy creando esta situación?' De esta manera, descubrirás la creencia que te ha llevado a vivir tal situación. Para cambiar dicha 'creencia' deberás poner en práctica todo lo aprendido en el Principio del Mentalismo (Palabra, Imagen y Sensación). Cuando una creencia nueva y positiva se afirme en tu Conciencia, aparecerán las personas o las situaciones externas que te lo confirmarán. En síntesis, puedes considerar tu situación actual como un Espejo de tu estado Interno.

Ejercicio: Expandir el Aura

Se llama Aura al campo de energía que nos rodea y nos sustenta. Cuando tenemos problemas, éstos afectan el campo energético de nuestra aura reduciendo su fuerza. Hay lugares y personas que pueden afectarnos negativamente, como también todo lo contrario. Para expandir el Aura se deben hacer Círculos amplios con los brazos, siempre en la dirección que te resulte más cómoda. Al realizar los movimientos circulares con tus brazos sentirás, además de que tus músculos se elongan y se produce el aumento de tu energía corporal. Es conveniente hacer este ejercicio todas las mañanas o cada vez que sientas que tu energía está muy baja. Después de hacer estos círculos, puedes finalizar extendiendo tus manos en alto y afirmar: 'Estoy abierto y receptivo a todo lo bueno para mí. A partir de hoy, Acepto el Amor, el Dinero, la Alegría, la Sanidad, el Éxito... la Ilimitada Abundancia de todo Bien... que me merezco. Y los Acepto ahora mismo; hecho está!. Y así es. Amén, Amén, Amén'. Agradeces y luego puedes continuar con tu rutina matinal. Esta es la manera en que yo comienzo mi día cada mañana

3. PRINCIPIO DE VIBRACIÓN

Hemos aprendido anteriormente que 'Dios crea todo a partir de su Mente'. Nosotros, creados a Su Imagen y Semejanza, hacemos lo mismo. Por lo tanto, llegamos a la conclusión de que vivimos en un Universo mental: 'Aquello que llegamos a Creer es lo que se manifiesta en nuestra vida'. La mente humana está dividida básicamente en dos partes: la Consciente y la Inconsciente. La última es la depositaria de todas nuestras programaciones y recuerdos; mientras que en la primera radica todo nuestro Poder de Decisión. La Mente Consciente es la que se encuentra conectada con el Espíritu. Solamente al ser consciente de lo que vives lo puedes cambiar. La Mente Subconsciente es la equivalente al Alma; es el gran archivo de las experiencias de esta vida y de las anteriores. Finalmente, tenemos nuestro Cuerpo Físico, que es el vehículo principal para vivir las experiencias en este plano. Aprendimos que existe una correspondencia entre lo que vivimos por fuera y lo que llevamos adentro; que la realidad no es más que un espejo de nuestro interior. Esto significa que si vivimos un caos, sin amor, con problemas económicos, o enfermos, es porque existe una idea

o programación que nos lleva a elegir eso. A partir de esta unidad, vamos a dar un paso adelante y estudiaremos una de las maneras de

producir cambios profundos en nuestra realidad. Textualmente, el Principio de Vibración dice lo siguiente: **'Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra'**.

Esto significa que en el Universo donde vivimos no existe nada que sea totalmente firme o estable. Todo se encuentra en un continuo movimiento, una continua vibración y transformación. Cada parte del Universo tiende a transformarse en algo mejor, evoluciona hacia un nuevo nivel de existencia. En nuestro orden personal, la vida nos empuja siempre a vivir de una manera mejor. Las crisis aparecen cuando permanecemos rígidos o inflexibles en una posición. Cuanto más cerrados estemos en una posición o idea, más fuerte será el esfuerzo que hará el Universo para movernos de allí. Por eso es que la gente sufre fuertes crisis y luego cambia. Algunas personas necesitan pasar por enfermedades, accidentes o pérdidas para darse cuenta del valor que tienen ciertas personas o su propia vida. Hay otras personas que caen en la inercia y no toman decisiones; cuando eso ocurre, el Universo mismo toma las decisiones por ellos. De acuerdo con el Principio de Vibración 'debemos aprender a prepararnos para los cambios en la vida'. Según este principio, si tiendes a aferrarte a una vivienda, una pareja, un trabajo, una amistad, o a cualquier objeto que te dé seguridad, lo más probable es que tarde o temprano sufras. ¿Por qué? Porque en el Universo no existe nada que se encuentre inmóvil. Esto no significa que tendrás que quedarte sin vivienda, familia, trabajo o pareja; sino que lo que hoy estás viviendo no se repetirá en el futuro. No hay manera posible de repetir el pasado. Existen parejas que, después de haberse separado, deciden volver a estar juntos con la intención de ser como antes. Esto es un camino seguro a la frustración. Es posible que la reconciliación los lleve a vivir una mejor relación que la del pasado, pero nunca igual. Este principio hermético nos enseña que cada objeto que vemos está compuesto de millones de átomos. Estos átomos se encuentran formados por partículas que giran a grandes velocidades alrededor de un núcleo. Podemos decir que existen dos formas extremas de vibración: una baja, que corresponde a la materia y otra alta, que pertenece al terreno del Espíritu. Cuando la vibración es muy baja, decimos que la materia está en reposo, permanece inerte para nuestros sentidos y parece sólida. Sin embargo, la materia está compuesta de millones de átomos que se encuentran en pleno movimiento y transformación. Por otra parte, cuando la vibración es muy alta, llegamos al extremo del Espíritu y decimos también que la materia está en reposo. Aquí la materia vibra en una frecuencia tan alta que nos da la sensación de que tampoco tiene movimiento. Para entender mejor este concepto, imagínate las paletas de un ventilador. Cuando el ventilador está sin funcionar puedes percibir claramente sus partes, que están en reposo. Cuando pones en marcha el aparato, y especialmente a altas velocidades, las paletas giran tan rápidamente que parecen desaparecer e, incluso, puedes ver a través de ellas. Aquí también decimos que la materia está en reposo porque pareciera no existir. Este es el nivel del Espíritu. El eslabón entre la materia y el Espíritu es el éter. Los órganos de nuestro cuerpo físico están formados por células, que, en última instancia, están compuestas de átomos. Por lo tanto, aquello que percibimos como un cuerpo sólido no es tan sólido. Nuestro cuerpo físico está formado por un 99,999% de espacio vacío, y solamente 0,001% de materia; este último porcentaje, según la Física Cuántica, es también espacio vacío. La Física Cuántica es la que estudia el comportamiento del átomo. Ella nos enseña que nuestro cuerpo físico se encuentra continuamente intercambiando átomos con el medio. Al inhalar aire tomamos los átomos con el medio. Al inhalar tomamos los átomos del entorno; al exhalar devolvemos átomos de nuestro propio cuerpo físico. Literalmente, cuando ingresamos en un lugar, empezamos a absorber parte de ese lugar. Por

eso es que algunos lugares nos llenan de energía positiva o todo lo contrario. Los lugares de la naturaleza como... playas, montañas, bosques, lagos y demás, están cargados de vibraciones positivas. Cuando permanecemos en ellos, nuestro cuerpo físico se renueva con átomos de alta calidad. Por tal motivo, uno se regenera y se sana al estar en ese tipo de lugares. Por el contrario, cuando uno ha permanecido cierto tiempo en un lugar de vibraciones bajas o negativas, se siente contaminado. La recuperación no es inmediata y podemos permanecer hasta varios días sintiéndonos mal por las energías que hemos ingerido. Cada tres años, el cuerpo humano renueva completamente todos sus átomos, después de este tiempo, poseemos un modelo absolutamente nuevo de cuerpo físico. La pregunta inevitable es ¿qué hace que el cuerpo cambie o se deteriore?. Hay una sola respuesta... la Mente. Lo que lleva a los átomos a agruparse y a producir cambios en tu cuerpo es la idea que gobierna tu propia mente. Si piensas que a los cincuenta años comienza la vejez de tu vida, tu cuerpo envejecerá. Por el contrario, si crees que a esa edad estás en tu mejor momento, entonces tu cuerpo responderá dándote vitalidad y entusiasmo. Cada uno de nosotros tiene su propio reloj biológico y éste determina cuándo comenzamos a envejecer. De la misma manera, cada partícula de tu cuerpo físico está 'escuchando' tu diálogo interno y responderá fielmente al mismo. Si tienes pensamientos felices, tu cuerpo reaccionará con energías positivas. Por el contrario, si te deprimas y sólo ves la vida de una manera muy negativa, lo más probable es que te enfermes. Las personas que tienen enfermedades crónicas son aquellas que tienen pensamientos 'crónicos', cuando renuncian a los patrones de conducta antiguos y sus ideas más negativas... comienza su curación. A pesar de que nuestro cuerpo se regenera constantemente, la razón de su deterioro es que creemos que eso necesariamente nos debe ocurrir. Existe una historia, un pasado, que sustenta esa creencia. Al creer en ese pasado, continuamos repitiendo la historia... No estamos solos con nuestros pensamientos; vivimos en una sociedad donde crecemos, aprendemos y nos desenvolvemos a diario. De ella tomamos una serie de ideas a veces muy positivas y otras, no tanto. Si pudieras levantarte mañana olvidándote completamente de tu pasado, tu cuerpo no envejecería. Si decidieras, por ejemplo, vivir doscientos años, todo tu cuerpo respondería a esta idea pero, primero, tendrías que convencerte a ti mismo de esa posibilidad. Tu cuerpo 'escucha' tu diálogo interno y si tienes dudas, manifestará esas dudas. Recuerda que no son los pensamientos lo que se manifiestan sino las creencias. Si crees en la enfermedad, las células de tu sistema inmunológico bajarán sus armas y permitirán que contraigan alguna enfermedad. Por el contrario si crees que tu cuerpo físico es saludable y resistente, tu sistema inmunológico tomará esta idea como una orden y jamás te enfermarás. Uno de los descubrimientos más interesantes de la Física Cuántica es que el resultado de cualquier experimento dependerá en gran medida del grado de expectativa de quien lo realiza. Antes se creía que si dos personas realizaban la misma prueba, con los mismos ingredientes y medidas, llegarían a obtener el mismo resultado. Ahora se sabe que los átomos se agrupan según su compatibilidad y responden a las expectativas del observador. Esta es la razón por la cual una persona puede tener la habilidad de cocinar una comida muy sabrosa y nadie puede imitarla, aún cuando los demás sigan todas sus indicaciones y utilicen los mismos ingredientes, el resultado nunca será el mismo. El resultado depende siempre de la expectativa del observador y de su interés personal en el experimento. De esto se deduce fácilmente que la comida más sabrosa será aquella que contenga como ingrediente principal mucho amor.

3. PRINCIPIO DE VIBRACIÓN (2da. Parte)

LAS VIBRACIONES MÁS POSITIVAS

El cerebro humano está compuesto por millones de células llamadas 'neuronas'. Cuando una

persona toma una decisión, las neuronas llevan el mensaje o la orden al resto del cuerpo físico para producir la acción. Por ejemplo, un individuo siente calor y decide aflojarse el cuello de la camisa y la corbata. Las neuronas transmiten la orden elegida a los músculos de las manos para realizar los movimientos necesarios. En apariencia, no existe ningún misterio en esto, sin embargo, lo hay. Los científicos se han preguntado ¿dónde está aquel que sintió calor y eligió aflojarse la camisa y la corbata?. A través de muchos experimentos, se ha descubierto el 'mapa del cerebro', según el cual se conocen las actividades que desarrollan las distintas partes del cerebro y su relación con el cuerpo físico. Sin embargo, los investigadores no han encontrado jamás dónde está la parte que elige realizar un determinado movimiento. La conclusión a la que se ha llegado es asombrosa. La mente no está en el cuerpo. La Mente ocupa el cerebro físico pero no está en él. La Mente es más grande que todo el cuerpo físico y se encuentra en cada parte del mismo, no solamente en el cerebro. Cuando decimos 'Me vino esta idea a la mente', estamos reafirmando la verdad científica de que las ideas provienen de otro lado. Por el momento, debes entender que cada pensamiento que eliges pensar proviene de un espacio infinito, en el que existen también posibilidades infinitas, y tu ser hace una elección determinada en cada momento. Pero tu verdadero ser no es ninguno de tus pensamientos sino aquel que hace la elección. Todo el Universo está compuesto básicamente de la misma sustancia y nosotros, a través de nuestra intención, podemos manejarla para manifestar la realidad que deseamos. De acuerdo con el Principio de Vibración, debemos ir creando la vibración necesaria para atraer la sustancia necesaria. El Principio de Vibración nos enseña que 'las energías iguales se atraen'. Por eso vemos que los deportistas van a entrenar a un mismo lugar, al igual que los religiosos se reúnen en una iglesia, los intelectuales en una biblioteca, o los metafísicos en algún lugar de estudio. De esta manera, cada uno se rodea de gente y lugares que están vibrando en la misma frecuencia. En el Universo existen tres niveles elementales de vibración: baja, media y alta. Son tres escalones con características propias. De acuerdo con nuestro nivel vibratorio personal, estamos ubicados en algunos de estos tres escalones y, como consecuencia, atraemos las cosas de dicho nivel. Es imposible atraer situaciones u objetos que tienen una vibración alta si uno se encuentra en el escalón más bajo. La depresión, la angustia, el miedo, las enfermedades y todas las emociones más negativas nos llevan a vibrar en el nivel más bajo de esta escala. Mientras una persona se mantenga 'vibrando bajo', sólo atraerá a su vida a personas o situaciones que aumentarán su malestar. Este es el nivel de la 'mala suerte'. Mucha gente dice: 'No termino de salir de un problema que ya tengo otro'. La respuesta a esto es muy simple: mientras la persona se mantenga vibrando en ese nivel, continuará atrayendo las cosas de dicho nivel. Hasta que esa persona no cambie su vibración personal, no se manifestarán ni la salud, ni la alegría, ni el amor, ni la suerte en general. En el nivel vibración media aparecen las soluciones y la vida fluye. Los obstáculos y problemas de este nivel son más fáciles de resolver y la persona que se encuentra en esa vibración siempre muestra una actitud optimista hacia la vida. Finalmente, el nivel de vibración más alta corresponde a de la iluminación, la paz y el amor perfecto. Aquí no existen problemas, miedos o enfermedades. Cuando uno vibra en este nivel, lo que uno piensa se manifiesta inmediatamente. El reconocimiento del poder personal es total y absoluto y, por lo general, se lo utiliza para servir a la humanidad. La vibración más baja corresponde al terreno de nuestro ego, es el nivel del miedo y por eso se generan toda clase de problemas. La vibración media es el terreno de la esperanza, de esta manera, comienza a producirse la 'suerte'. Finalmente, la vibración más alta corresponde al terreno del Espíritu, es el nivel de la Fe Absoluta, en el cual se producen los milagros.

En mi opinión, la mayoría de nosotros nos encontramos vibrando en el nivel medio. A veces decaemos por los problemas que se nos presentan y después de realizar cierto esfuerzo nos recuperamos. Otras veces, vivimos momentos de iluminación y gran conexión con nuestro Creador, entonces, vibramos con una energía alta y nos sentimos poderosos, llenos de fe y entusiasmo. Cuando una persona comienza su camino de crecimiento personal, lo primero que surge son sus resistencias internas. El primer día decide, por ejemplo, comenzar una dieta, repetir afirmaciones u organizar su vida, sin embargo, al día siguiente es probable que no haga ni la mitad de las cosas que se propuso. Estas resistencias están generadas por el ego, el esgo es la parte que se siente separada del Espíritu y que, a su vez, genera el drama personal. Es muy difícil mantenerse en un mismo nivel todo el tiempo. Es probable que te sientas muy bien en un momento, pero luego te encuentres con tu ex pareja, o te pelees con tu jefe, tu hijo o un amigo, o te enfermes, y encuentres tu vibración personal cambie súbitamente. Cada persona debe aprender a cuidar sobremanera su vibración personal. Por lo general, aquellas personas que nos traen problemas son 'maestros' que ponen a prueba nuestra posición, de esta manera sabemos si esa posición es sólida o no. Si alguna persona tiene la facultad de 'ponerte de mal humor', es porque aún tienes una parte débil en tu ser que necesita ser sanada. No puedes cambiar a los demás pero sí puedes cambiarte a ti mismo. Otra verdad metafísica explica que 'las Leyes Superiores se imponen sobre las Inferiores'. Esto significa que en cuanto mejores tu vibración personal, mejorarás la vibración de todos aquellos que te rodean. Esta es la forma más efectiva de cambiar a los demás'. Con sólo mejorar uno mismo, mejoran las relaciones con los otros. Este principio nunca funciona al revés, ninguna persona de vibración baja puedes disminuir tu vibración, salvo que te encuentres débil, de ser así, no estabas vibrando alto. La preocupación complica la solución de un problema porque baja el nivel vibratorio. En nuestra cultura esta 'bien visto' que una madre se preocupe por su hijo o viceversa. Sin embargo, desde el punto de vista metafísico, la preocupación puede ser muy dañina porque aumenta la fe en lo negativo y agrava el problema. La mejor manera de ayudar a una persona es 'ocuparse' de ella para que mantenga la fe bien alta y piense en la solución feliz del problema. Un hijo que se angustia por la enfermedad de su madre está demostrando tener más fe en la enfermedad que en la recuperación de su salud; por lo tanto, su preocupación está ayudando a que su madre se enferme aún más. En ese caso, el hijo deberá primero curar sus propios miedos para luego intentar ayudar a su madre. Esto no significa ser indiferente al problema, sino todo lo contrario; la diferencia esencial reside en que debe mantener toda la atención posible en la feliz solución. La fe del hijo en la curación de su madre será la mejor ayuda que ella pueda recibir. Cada vez que quieras ayudar a alguien, deberás primero elevar al máximo tu energía personal y después entrar en contacto con la persona necesitada. En síntesis, para ayudar a otros tienes que estar muy bien contigo mismo; de lo contrario, el problema ajeno te puede llegar a absorber. Un metafísico debe ser sanamente egoísta y pensar en sí mismo primero; debe aprender a mantenerse siempre en una posición fuerte para ayudar a los demás a salir del pozo. Debes recordar que es el ego de cada uno el que genera los dramas personales. Por eso, es importante que te mantengas en una posición positiva para recordarle al otro su verdadera naturaleza espiritual, que la vida es felicidad y que debe restituir su nivel de alegría. No escuches al ego de la persona que sufre; escucha a su Espíritu y te darás cuenta que Dios siempre está presente. Cuando una persona siente un gran miedo, está utilizando todas las técnicas metafísicas en forma negativa. La persona pronuncia las palabras que describen su miedo; visualiza con claridad lo que podría pasarle y, finalmente,, siente en todo su cuerpo las reacciones que el

miedo produce. Si se insiste un poco en este proceso, la manifestación de aquello que se teme se producirá con mucha facilidad. Si la persona tiene miedo a enfermarse, es probable que hable con la gente acerca de la enfermedad; también, se vea a sí misma padeciéndola y se imagine todo el dolor que su cuerpo sentiría si estuviera verdaderamente enferma. En síntesis, el miedo es la fe en lo negativo. Para elevar el nivel vibratorio se debe utilizar esta misma fórmula pero eligiendo pensamientos más positivos. El primer paso es cancelar el miedo repitiendo 'cancelado' en voz alta, por lo menos tres veces. Luego se debe repetir alguna afirmación positiva, como, por ejemplo: 'Yo Soy muy sano. Mi cuerpo físico está siempre saludable y fuerte'. Luego la persona debe verse a sí misma saludable y feliz. Finalmente, debe sentir su cuerpo funcionando correctamente. Para finalizar, quiero mencionarte que NO existen enfermedades incurables; sólo existen personas incurables.

CÓMO GENERAR ENERGÍAS POSITIVAS

Las energías iguales se atraen. Esto significa que cuando tu vibración personal es muy baja... se te presentan muchos problemas. Lo primero que debes hacer es mejorarla, para entonces atraer a tu vida situaciones y personas que te den más felicidad.

CUIDAR LA PALABRA

Para generar una mejor vibración personal, en primer lugar deberás ser muy cuidadoso con lo que pronuncias. Evita usar las 'malas palabras'; ellas tienen una vibración muy baja y afectan tanto al ambiente como a las personas. Puedes utilizar las malas palabras una vez como descarga de tu enojo y eso es válido; el problema se presenta cuando se convierten en vocabulario habitual. Otras palabras que tienen vibración muy baja son aquellas que pronuncian cuando uno se queja o critica a alguien. La Palabra tiene poder Creador. Cuando nos quejamos de algo sólo estamos afirmando más el problema. Por otra parte, cuando criticamos a alguien estamos dándole más lugar a la percepción de nuestro ego que a la de nuestro Espíritu. El ego siempre marca las diferencias y nos aleja de estar en paz unos con otros. El Espíritu nos recuerda que 'Todos somos Hijos de Dios y que ÉL nos ama a todos por igual. La crítica hace que veas en el otro lo que no ves en ti mismo. Si la tomas de esta manera, puedes llegar a convertirse en una herramienta muy útil para tu conocimiento personal. Una vez que resuelvas tus propios problemas internos, dejarás de criticar a los demás. Evita participar en discusiones o en reuniones donde sólo se hable vanamente. Cuida tu energía verbal y resérvala para decretar aquello que sea importante para ti

SELECCIONAR LAS IMÁGENES Debes hacer un gran esfuerzo para concentrar toda tu atención en las imágenes que sean más positivas para tu evolución. Tal como lo vimos al estudiar el Principio del Mentalismo, las imágenes de guerra, crueldad, pobreza, enfermedad, catástrofes o cualquier otra situación que te haga sentir miedo o inseguridad... aumentarán más la sensación de estar separado de tu Creador y no te conducirán de ninguna manera a tener más paz. Esto no significa que debas vivir ausente de lo que sucede en el mundo. Puedes informarte y conocer todas las noticias del momento sin que eso te haga sentirte culpable; lo importante es que aprendas a 'concentrar tu atención en lo bueno'. Sólo esto te ayudará a elevar tu energía personal. Presta atención a la reacción de tu cuerpo cuando lees una buena noticia. Seguramente sentirás alegría, más confianza y paz. Es probable que estés pensando: 'Pero todas las noticias del mundo ahora son muy malas'. Si ésta es tu idea, entonces cancélala inmediatamente; de lo contrario, te tocará ver todas las peores noticias del planeta. Por el

contrario, si comienzas a creer que en el mundo también suceden cosas buenas, te enterarás de todo lo bueno.

LA SENSACIÓN FÍSICA

El placer es el camino más directo para aumentar tu energía personal. Es aconsejable practicar todas las actividades que te brinden placer físico, como los deportes, el baile, la gimnasia, el caminar por un parque o frente al mar y demás. La visita a lugares naturales siempre ayuda a elevar la vibración personal. La risa de placer y aumenta considerablemente el nivel energético personal además de acelerar los procesos curativos del cuerpo. Rodéate de gente que te haga reír; mira programas cómicos, especialmente aquellos en que el humor no es personal; encuéntrale el lado cómico a todo lo que te sucede y verás cómo las soluciones aparecen más fácilmente. Si estás muy enojado y alguien te hace reír, notarás que no puedes volver a enojarte como antes. La risa y el enojo no son compatibles. Cuando más nos reímos, más rápido desaparece la ira. A veces, es conveniente valerse del recuerdo de situaciones felices del pasado. La mayoría de la gente se pasa todo el tiempo recordando todo lo malo que le ha tocado vivir y lamentándose; eso sólo sirve para atraer más cosas malas al presente porque se está generando el mismo tipo de energías. Si quieres vivir una situación muy romántica en el presente, puedes traer a tu memoria el recuerdo del momento más romántico y que hayas vivido en el pasado. Revive la sensación física sin poner la atención en la otra persona; sólo recuerda aquello que sentías dentro de ti y vuelve a experimentarlo. Cuando más lo hagas y disfrutes, más pronto tendrás a tu lado a la persona que te dará todo ese placer. La razón por la que no debes poner la atención en quien estuvo a tu lado en el pasado es que, muy probablemente, ésta no sea la misma persona en el presente. Deja al Universo que te provea de la persona más adecuada para ti en el presente. Las personas que se sienten solas y se quejan de su soledad, sólo atraen más soledad o relaciones que fracasan rápidamente. Si éste es tu caso y no puedes recordar ningún momento romántico de tu pasado, tienes que crearlo en tu imaginación. Concéntrate en las imágenes, palabras y sensaciones que te ayuden a vibrar en la frecuencia del amor y, entonces, al amor aparecerá en tu vida. Recuerda que las energías iguales se atraen solo el Amor atrae al Amor.

3. PRINCIPIO DE VIBRACIÓN (3ra.Parte)

MEJORA LA ALIMENTACIÓN

Hay alimentos que tienen vibración muy baja, como las carnes. Entre éstas, las rojas son las peores. El comer carne aumentará la parte primitiva de tu Ser y estarás más propenso a enojarte con facilidad y a ser más agresivo. La naturaleza nos enseña que los animales más agresivos son los que comen la carne de otros animales. Además, poseen un intestino más corto que el humano y pueden desecharla más rápidamente antes de que se descomponga. Cuando una persona come carne no siente hambre por bastante tiempo porque el cuerpo está haciendo un esfuerzo enorme para digerirla. Lo peor es que no se la elimina con rapidez y, entonces, el cuerpo se llena de toxinas. La carne de cerdo es la que tiene la vibración más baja; por lo tanto, deberías evitar completamente su ingestión. Si estás acostumbrado a comer carne, no lo dejes por completo. Es conveniente que reduzcas su ingestión gradualmente porque de lo contrario podrías producir un gran desequilibrio en tu cuerpo. Es verdad que hay personas que han comido carne toda su vida y han sido muy saludables; pero seguramente no han llegado a desarrollar un gran conocimiento metafísico. Recuerda que tú has comenzado a transitar un camino diferente, en el cual se requiere que seas muy consciente de todo lo que haces.

Comemos para tomar energía de los alimentos; por lo tanto, debes concentrarte en aquellos alimentos que te dan mayor vitalidad. Los vegetales, las frutas y los granos son muy buenos para el cuerpo porque son de fácil digestión y te brindan toda la energía que necesitas. Por lo general, todo lo que tiene vida da más vida; por eso, las ensaladas frescas y las frutas son las mejores. Si tienes problemas de sobrepeso o, por el contrario, un peso menor al necesario, debes hacer un esfuerzo para mejorarlo. Consulta con un nutricionista, cambia tus hábitos alimenticios, ama tu cuerpo. No te sometas a dietas tortuosas: ése no es el camino ideal. El proceso tiene que ser amable y gradual porque debe ir acompañado también de un cambio de ideas.

MEJORAR LA POSTURA PERSONAL

Cuando una persona está cansada, los hombros permanecen bajos y la columna se encorva. Si ésta es tu postura habitual, tu vibración personal será siempre muy baja. Tienes que enderezar tu columna, mantener la frente alta, los brazos firmes y las piernas listas para la acción. De esta manera, la energía vital recorrerá con facilidad todo tu Ser. Para eliminar la depresión o cualquier angustia, sólo tienes que dar palmadas en tu pecho, al estilo Tarzán. Si gritas, mejor aún. Pruébalo ahora mismo y notará el gran cambio de vibración.

CÓMO ALCANZAR LAS VIBRACIONES MÁS ALTAS

Además de las recomendaciones prácticas que hemos visto para elevar tu energía personal, existen otras que te ayudarán a conectarte con tu Divinidad; de esta manera, experimentarás la vibración más alta gracias a la cual se producen los milagros. EL SONIDO 'OHM' La repetición de 'mantras' o palabras de poder, por lo general de origen sánscrito, ayudan a cambiar la vibración de cualquier situación. El mantra más simple y efectivo es el del sonido 'Ohm' o sonido del Universo. Debes respirar hondo y, al exhalar, pronunciar lentamente 'Ohm' haciendo hincapié primero en la vocal y luego en la consonante. La vibración de este sonido te unifica con el Universo y es muy útil para disolver cualquier emoción o situación negativa. Debes repetirlo, por lo menos, durante quince minutos. Recuerda el autor que cuando tuvo su última crisis emocional entraba en meditación repitiendo este mantra y así logró disolver las emociones negativas, miedos y angustias. En ese momento lo hacía tres o cuatro veces por día. El sonido 'Ohm' le ayudó a recobrar su eje y a elevar su energía personal a un nivel muy alto. Cuando uno comienza a repetir 'Ohm', lo primero que viene a la mente son todos los problemas y pensamientos que se quieren evitar. Lejos de alcanzar más paz, uno se siente abrumado. Pero, al continuar repitiéndolo, dichos pensamientos comienzan a diluirse poco a poco. La sensación de paz y bienestar se hace inevitable después de unos minutos de práctica.

LA INVOCACIÓN DE LOS ÁNGELES

Entre Dios y nosotros se encuentran los Ángeles. Ellos son Seres de Luz y Amor que tienen la función de ayudarnos en nuestra evolución. Estas presencias divinas están dispuestas a colaborar y resolver cualquier tipo de cuestión que nos aflija. La solución que ellos manifestarán será siempre una forma de paz y armonía para todos. Si te encuentras envuelto en un problema de pareja, si no te sientes feliz en tu trabajo, si tienes alguna dolencia física o cualquier otro tipo de problemas, pide ayuda a los Ángeles. Ellos están listos para entrar en acción y manifestar lo mejor para ti. Ninguna entidad espiritual puede intervenir en nuestra vida sin antes habersele concedido el permiso para hacerlo. Esto es debido a que tenemos libre albedrío; es decir, que podemos elegir resolver todos los problemas por cuenta propia o bien pedir ayuda al cielo.

Para invocar la ayuda de los Ángeles, hay que hablar desde el Corazón, con profundo sentimiento y honestidad. No es conveniente pedir una solución determinada porque quizás ésta no sea la más feliz; sólo debe ponerse el problema en sus manos y confiar en que la solución que se manifestará será la más conveniente para todos. La energía de los Ángeles es muy elevada y cuando uno entra en contacto con ellos, se siente una profunda paz y alegría, y se hace inevitable sonreír. Cuando tengo que ir a algún lugar a negociar o pedir algo, les pido que vayan delante de mí y que realicen la operación por mí. Así, el tema ya estará resuelto cuando yo llegue. Cuando estoy en conflicto con alguna persona en particular, le pido a mi Ángel Guardián que hable con el Ángel Guardián de esa persona, a fin de que juntos manifiesten lo mejor para ambos. Todo lo que hay que hacer para obtener su ayuda es pedir. El acto de pedir nos lleva a ser humildes y a reconocer que solos no podemos resolverlo todo. Cuanto más dominada esté la persona por su ego, menor será su disposición a pedir ayuda. Aquellas personas que no saben pedir ayuda, tarde o temprano comienzan a tener problemas en sus rodillas porque éstas representan nuestra humildad y nuestra capacidad para arrodillarnos frente a otros. Cuando uno se ha vuelto rígido a causa de su orgullo, el cuerpo comienza a sufrir. Invoca la ayuda de los Ángeles al comenzar el día y pídeles que manejen tu agenda y tus actividades para hacer que tu día sea feliz y productivo.

LA PRÁCTICA DEL SILENCIO

La práctica del silencio es muy poderosa y, a la vez, difícil de realizar en estos días. Consiste en permanecer el mayor tiempo posible en total silencio; es decir, sin hablar, sin contestar el teléfono, sin mirar televisión, sin leer ningún libro, sin escuchar música. De esta manera, se logra el estado de contemplación que eleva la energía a un nivel muy alto. En nuestra cultura, está muy arraigado el concepto de que siempre deberíamos estar haciendo algo, aprovechando nuestro tiempo valioso. La idea de 'hacer' es muy valorada y se reciben recompensas por eso. Sin embargo, es mucha más valiosa la idea de 'Ser' y ésta es la clave de este ejercicio. Nuestro verdadero valor radica en que somos 'seres humanos' y no 'hacedores humanos'. No hay nada de malo que desarrolles ciertas tareas y seas una persona productiva, pero tienes que aprender a encontrar el verdadero valor de tu ser, aún cuando no hagas nada que la sociedad considere valioso. Puedes comenzar a practicar el 'silencio' durante tres o cuatro horas. Asegúrate que nadie te interrumpa ni te moleste. Puedes hacerlo en tu casa o en un parque. Los espacios de la naturaleza son los más poderosos. Simplemente contempla todo lo que sucede por dentro y por fuera de ti. No es necesario que juzgues ni que llegues a ninguna conclusión. Este no es un ejercicio intelectual. Al principio, tu ego te recordará tu drama personal e intentará hacer mucho 'ruido' para restarte paz. Sin embargo, si dejas pasar los pensamientos con libertad, ese drama desaparecerá como disolviéndose en el aire. Si tienes la costumbre de rezar, agrégales a tus momentos de oración unos minutos de silencio al final. Cuando estás rezando, le estás 'hablando' a Dios. Cuando permaneces en silencio, estarás 'escuchando' su Respuesta. Si sólo rezas y luego te vas, lo único que habrás hecho es un perfecto monólogo. De nada sirve que reces con todo tu fervor pidiendo la solución a un problema si no escuchas Su Respuesta. En el Universo todo es perfecto y necesario. Todo lo que te sucede tiene un sentido y guarda una lección para ti. Hasta que no la aprendas, continuarás lidiando con lo mismo; por eso, el silencio es importante. Cuando permaneces en silencio, la Voz de Dios te habla con claridad y te explica ¿por qué te sucede todo lo que te sucede?

LA VIBRACIÓN DEL AMOR

El Amor es la única fuerza del Universo y es el nivel vibratorio más alto que podemos alcanzar. Gracias al amor nos movemos, nos relacionamos, nos sanamos y nos expandimos. Nosotros creemos que existen diferentes clases de amor; por ejemplo: el amor que una madre siente por sus hijos, el amor entre amantes, el amor de amigos. Sin embargo, debes saber que existe una sola clase de amor: el de Dios. El Amor de Dios es incondicional, sin divisiones, ni clasificaciones; es permanente y estable. Creemos que amamos a alguien porque nos brindamos a esa persona pero, a la vez, le exigimos que haga lo mismo hacia nosotros. El Verdadero Amor es incondicional. Al Verdadero Amor sólo le interesa darse y expandirse; no necesita nada a cambio. Nosotros al no estar en un nivel de perfección, nuestro ego entabla una 'negociación' con nuestra pareja para encontrar la supuesta felicidad. En la mayoría de las relaciones amorosas encontramos un perfecto drama, lleno de juegos, acusaciones e intrigas. Cada vez que estés hablando de condiciones, obligaciones, estructuras y culpas, estás lejos de vibrar con la energía del Verdadero Amor. Si para sentirte amado exiges a tu pareja que te llame tantas veces al día, que te diga ciertas palabras, que cumpla ciertos horarios o formalidades, entonces estarás preparando el camino directo a tu infelicidad. Tarde o temprano, la persona no podrá cumplir con tus exigencias o expectativas y la desilusión será inevitable. El drama, la culpa y la manipulación hacen que la vibración personal llegue a niveles muy bajo y lo único que puede esperarse de ello es que se presenten más problemas, dolor o desencantos. ¿Cuál es la solución para ellos? Muy simple: pedir ayuda al Universo. Cuando sientas angustia, miedo, soledad o la tendencia de culpar a otra persona por tu infelicidad, deberá recordar que 'Todo lo que ocurre por fuera es el reflejo de lo que pasa por dentro; por lo tanto, lo de afuera sólo te recuerda que tienes algo que sanar por dentro'. En ese momento sólo basta con que abras tus manos, con las palmas hacia arriba, y des permiso a Dios para producir la curación dentro de ti. Puedes decir lo siguiente: 'Dios mío, me encuentro sintiendo esta angustia (o miedo, enojo, dolor...); ahora renuncio a tener y aceptar esta energía imperfecta en mi Ser. Necesito que cures la parte de mi Ser que sufre. Necesito que sanes la parte de mí que genera esta situación. Necesito sentir tu Amor Divino ahora mismo'. Luego permanece unos cinco o diez minutos con las manos apoyadas sobre tus piernas. Sentirás que las palmas se calientan enormemente y una gran paz interior viene a ti. Terminas agradeciendo por todo lo que has recibido y continuas tus actividades normalmente. Yo hago este ejercicio cada vez que mi humor cambia y me siento mal. A veces pido que se me revele y se me indique ¿por qué estoy sintiendo de esa manera?; otras veces, sólo dejo que se realice el proceso sin buscarle una explicación intelectual. Es importante que sepas que sólo, por tu cuenta, no puedes sanarte; necesitas ayuda. Y si pides ayuda a Dios, ésta es totalmente incondicional, rápida y efectiva.

EJERCICIO: 'EL AMOR ES TODO LO QUE EXISTE'

Este ejercicio se hace entre dos personas. La persona #1, con sus ojos cerrados, se concentrará durante dos o tres minutos en todos sus peores pensamientos (miedos, preocupaciones, rencores, y demás). Por otra parte, la persona # 2, también con sus ojos cerrados, le enviará en forma mental y constante el siguiente pensamiento: 'El Amor es todo lo que existe'. Al final del ejercicio, se cambian las posiciones y se repite el procedimiento. Cada uno experimentará la desaparición de sus peores pensamientos frente al mensaje de que 'el Amor es lo único que existe'; solamente el amor es real y su vibración es la más alta del Universo. Nada es más fuerte que el Amor. Cuando estés con alguien que te cuente sus problemas y lo veas muy afligido, mientras

escuchas, repite mentalmente: 'El Amor es todo lo que existe'. La persona perderá interés en su propio drama y hasta quizá diga: '¿Qué estaba diciendo?' Frente a cualquier situación que te... asuste, cualquier problema sin resolver, incluyendo los problemas económicos, familiares o de salud, repite muchas veces 'El Amor es todo lo que existe', hasta que sientas que tu vibración cambia.

EJERCICIO: EL COLOR NECESARIO

Una manera muy eficaz de balancear nuestra Aura es a través de la visualización de colores. Cada color tiene una vibración determinada y eso nos ayuda a restaurar la energía que está ausente en nuestro Ser. Puedes realizar este ejercicio tanto sentado como acostado, en la posición que te resulte más cómoda para tu cuerpo. Esto sólo te requerirá cuatro o cinco minutos. Comenzarás respirando profundamente tres o cuatro veces y luego pedirás a tu Yo Superior (O Espíritu Santo) que te indique ¿cuál es el color o los colores que le hacen falta a tu Aura para encontrar el balance perfecto?. Con el primer color que venga a tu mente, vas a proceder a 'bañarte' y cubrir todo tu cuerpo físico, como si lo tiñeras con este tono. Si tu mente te informa de algún otro color, entonces repites la operación. Permaneces unos minutos visualizando este baño de colores y, finalmente, respirando profundo, llevas esta vibración a cada una de tus células y puedes volver a abrir los ojos. La emoción o el pensamiento negativo desaparece instantáneamente con la visualización de los colores. Este ejercicio es muy efectivo para todos porque prácticamente no existe ninguna persona que no pueda visualizar una imagen determinada, pero nunca te será difícil ver los colores del arco iris. Este ejercicio también es muy útil para ayudar a otros. Cuando entres en contacto personal o telefónico con alguna persona que esté afligida por algún problema, puedes concentrarte unos instantes, preguntando a tu Yo Superior, ¿qué color necesita esa persona para equilibrar su Aura?. Recibes el primer color que venga a tu mente, te cubres con él y luego se lo envías a la persona a través de tu plexo solar. Imagínate que un haz de luz de color sale de tu estómago y cubre al otro con ese color. Es probable que la persona necesite más de un color; tu propia Conciencia te lo revelará. Este ejercicio me ha resultado muy eficaz para ayudar a aquellas personas que me cuentan sus problemas por teléfono. Mientras escucho, una parte mía envía Luz y Amor al otro. Al final de la conversación, la persona se siente aliviada y yo no siento que nadie me haya quitado mi energía. Muchos alumnos me cuentan que hay personas que parecen drenarles toda su energía cuando hablan por teléfono. Esta es una manera de revertir el proceso y encontrar una solución feliz para todos. También se puede ayudar a personas enfermas, o a nosotros mismos si estamos sufriendo alguna dolencia. En este caso, se le pregunta al Yo Superior ¿qué color necesita el órgano o la parte del cuerpo afectados? Repetimos el proceso ya conocido enviando toda la luz de color directamente a esa parte del cuerpo. Además, puedes preguntar ¿en qué lugar de tu cuerpo está acumulado el resentimiento, el dolor o alguna culpa del pasado?. Luego envías a esa parte el color que necesita para sanarse. Los colores que vienen a tu mente tienen un significado. El color violeta significa sanación, especialmente del cuerpo físico. El azul se refiere al mejoramiento de las relaciones entre personas, al igual que el celeste. El verde restaura la alegría, la esperanza y el optimismo. El amarillo activa y mejora el funcionamiento mental. El anaranjado es el color de la sabiduría y aporta más conocimiento. El rojo eleva las energías físicas y aumenta el coraje. El rosado aumenta el placer y resuelve problemas amorosos. El marrón ayuda a aliviar la preocupación

por problemas materiales. El blanco es la suma de todos los colores; cuando percibimos el color blanco, es porque nos hace falta de todo un poco. Los colores más sublimes son el dorado y el plateado: ellos indican la apertura a niveles mayores de Conciencia, sentimientos más sublimes, puros; son colores de santidad. Existe un Principio en el Universo por el cual 'Todo lo que odiamos, nos molesta o rechazamos, se nos pega'. Esto es debido a que venimos al planeta Tierra con la única función de aprender a Amar. Por eso la vida nos pone frente a situaciones y personas difíciles que nos dan la oportunidad de mostrar lo mejor de nosotros mismos. Hasta que no aprendamos a amar... la situación o la persona no desaparecen de nuestras vidas. A veces este proceso toma varias vidas. Por lo tanto, maldecir, quejarse, protestar o criticar no hacen sino aumentar el lazo que nos une a aquello que rechazamos. Sólo el amor sana, disuelve y restaura. Ya sabes que las energías iguales se atraen. Pregunta a tu Yo Superior ¿qué color necesitas para vibrar en la frecuencia del Amor? Báñate en ese color por varios minutos y prepárate para vivir momentos de felicidad junto a personas que te brindarán su amor más puro y sublime

4. PRINCIPIO DE POLARIDAD

El Principio de Polaridad se encuentra justo en el medio. La comprensión cabal del mismo permite producir grandes cambios en la vida. Si todavía no has visto grandes cambios en la vida. Si todavía no has visto resultados notables con la aplicación de lo que has estudiado hasta ahora, prepárate para experimentar la magia de la transformación. El Principio de Polaridad dice textualmente: **"Todo es doble; todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos; los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son semiverdades; todas las paradojas pueden reconciliarse"**.

Para comprender mejor el Principio de Polaridad, lo vamos a estudiar por partes. Está claramente explicado que en el Universo donde vivimos todo es doble, todo tiene su par de opuestos. Algunos son: blanco/negro, hombre/mujer, calor/frío, arriba/abajo, este/oeste, bueno/malo, rico/pobre, amor/odio, sucio/limpio, culpable/inocente. Nuestra función como metafísicos es aprender a "armonizar los opuestos". Venimos al planeta Tierra a desarrollar la habilidad de encontrar el justo equilibrio entre los distintos polos. Tenemos que aprender a pararnos justo en el medio. El Kybalión dice que "los opuestos son iguales en naturaleza, pero que difieren en grados". Para entender mejor este concepto debemos imaginarnos un termómetro. En él vemos cómo el mercurio sube o baja la escala de grados indicando la temperatura del ambiente. Pero aquí surge una pregunta clave. ¿Dónde empieza el frío y dónde empieza el calor? El límite no está en el grado cero. Cuando hace cero grados se siente mucho frío en cualquiera de las dos escalas conocidas (centígrados o fahrenheit). De acuerdo con los grados centígrados, para algunos el frío comienza a sentirse a los quince grados, para otros, a los diez. La interpretación es completamente subjetiva. La conclusión final es que no existe diferencia entre el frío y el calor. Los dos son extremos de una misma cosa, son polos opuestos, la única diferencia entre ellos es el grado en el que se están manifestando. Cuando el termómetro marca los grados menores, tenemos la sensación del frío. Por el contrario, cuando la marca llega a grados mayores decimos que hace calor. Pero en esencia, estamos hablando siempre de la misma cosa: la temperatura. Veamos otro ejemplo práctico: a veces, cuando amamos demasiado a alguien también pasamos al extremo del odio con facilidad. Después de haber compartido intensamente nuestra vida con una persona, no queremos volver a verla nunca más. Hemos pasado de un polo al otro, como del frío al calor. Cuando alguien afirma que no desea ver más a su ex pareja es porque en el fondo todavía siente mucho amor. Todavía está actuando dentro de la polaridad amor/odio. La ausencia de amor se constata cuando hay indiferencia, cuando a la persona le

da lo mismo ver al otro o no. Tal como lo afirma El Kybalión, los opuestos son lo mismo. Cuando observamos a una persona muy buena y luego la comparamos con otra que es muy mala, en esencia sabremos que estamos hablando de la misma cosa pero en diferentes grados de manifestación; cada una de ellas está ubicada en un extremo. Todos tenemos distintos grados de bondad y también de maldad. Las personas extremistas, para las cuales todo es blanco o negro, tienen más trabajo por hacer porque a ellas les resulta más difícil ser parcial o encontrar el punto medio. ¿Cuál es la razón por la cual debemos aprender a armonizar los opuestos? La respuesta es sencilla: encontrar la unidad en todo. Recordemos lo estudiado anteriormente: en el Universo existe un solo Dios, una sola Fuente, una sola Energía, un solo Amor; por lo tanto, la diferencia que percibimos entre polos opuestos no es real. Lo que existe en esencia es la Unidad. Si queremos acceder al estado de paz y armonía en la cual habita Dios, debemos aprender a encontrar la unidad en todo lo que nos rodea. Mientras más separación percibimos, más lejos estaremos de encontrar el amor y la paz de Dios. Cuanto más separación percibimos más se manifiestan los conflictos. Debemos aprender a reconocer que el "culpable" también es inocente; que nadie es tan bueno ni tan malo como parece; que nada es tan lindo o tan feo como lo catalogamos; que nada es tan caro o tan barato. Cuando empezamos a ejercitarnos para encontrar la unidad en todo, el resultado que se obtiene es la paz. Cuando estudiamos el Principio de Vibración, vimos que vibración más alta corresponde al Espíritu; por otra parte, la vibración más baja le corresponde a la materia. Ahora sabemos que, en esencia, los dos extremos son la misma cosa. Sólo cuando aprendamos a pararnos en el punto medio encontraremos la paz. Dicho de otra forma: no se puede vivir feliz en el mundo material sin tener espiritualidad y no se puede ser espiritual si no se tiene orden en el mundo material. Los dos extremos necesitan ser conciliados para lograr una vida armoniosa. Lo único que no tiene opuestos es el Amor de Dios, que es incondicional, permanente y sanador. Dios nos ama y nos acepta tal como somos. Él nos ha creado de esa forma; por lo tanto, Él conoce cada una de nuestras virtudes y defectos. Su aceptación es total y no hay ninguna clase de condenación de su parte. Cuando hablamos de la polaridad amor/odio, por lo general estamos hablando del amor romántico. Recuerda siempre que el Verdadero Amor no tiene opuestos. Otra parte de este mismo Principio sostiene que "los extremos se tocan". Para entender esto, veámoslo en otro ejemplo práctico: si yo decido viajar siempre en dirección este y pudiera dar toda la vuelta al mundo, entonces terminaría en el mismo punto de partida. La pregunta que surge entonces es: ¿Dónde está el oeste? La respuesta más acertada de acuerdo con este principio, sería que el este y el oeste son lo mismo. Debemos recordar que "como arriba es abajo, como abajo es arriba", lo más probable es que si yo viajara a través del Universo siempre en la misma dirección, finalmente terminaría en mi punto de partida. En el Universo todo tiene un movimiento circular cíclico. Seguramente estarás preguntándote ¿cómo se utiliza este principio en la vida práctica? la explicación es ésta: cada vez que te encuentres viviendo una situación extrema, es decir, que estés ubicado en uno de los polos y desees revertir o neutralizar la situación, deberás comenzar a crear la energía de la polaridad opuesta. De esta manera, llevarás el "termómetro" a su punto medio. Como ejemplo concreto, piensa en lo siguiente: cuando tienes frío, enciendes la calefacción o te abrigas más, es decir, buscas calor. Con el calor se neutraliza el frío y viceversa; con la luz se hace desaparecer la oscuridad; con el amor se transforma el odio, y así con todas las polaridades. No se puede cruzar de un par de opuestos a otro y esperar un resultado en el primero. Si desees transmutar una situación, tendrás que utilizar la energía envuelta en ese par, no en otro. Volviendo al ejemplo anterior, si tienes frío, buscas cómo generar más calor -y no otra

cosa. Si estás en una situación de pobreza, buscas ganar más dinero, no más frío ni calor. Se debe trabajar siempre con elementos de la misma naturaleza, a los cuales les cambia su grado de manifestación. Es probable que hayas escuchado alguna vez un comentario como el siguiente: "¿Por qué Dios no le da una pareja a esta chica que es tan buena y servicial? La respuesta se encuentra en este principio. Por que esa joven está generando la energía de las polaridades del servicio y la bondad, pero no la del amor. Con la bondad se elimina la maldad; con el servicio se elimina el desamparo. En otras palabras, no se consigue pareja siendo "bueno"; sólo se consigue Amor cuando se ama. ¿Pero a quién vas a amar si no tienes a nadie? En primer lugar, a ti mismo, y luego a la persona ideal que "fabriques" en tu mente. Sólo así se manifestará el Verdadero Amor en tu vida. Las personas que tienen problemas de dinero o están en la pobreza deben empezar a dar algo de lo poco que tienen; es decir, deben fingir que están en el otro polo y comenzar a actuar como "ricos" o, al menos, como alguien que tiene algún dinero. Hay personas que piensan que "Dios los va a ayudar económicamente" porque ellos brindan su tiempo sirviendo en alguna institución de beneficencia. Si brindas tu tiempo, todo lo que recibirás a cambio es todo el tiempo que necesites para tu vida personal. Para mantener una vida próspera, es necesario respetar la "Ley del Diezmo": dar el diez por ciento del dinero que recibimos a la persona, el lugar o la institución que en ese momento nos provee nuestro alimento espiritual. De esta manera, mantenemos en circulación la energía del dinero. Mis alumnos se asombran cuando les digo que Dios ni se entera de nuestros problemas. Esto es debido a que lo que llamamos "Dios" es una Vibración perfecta del Universo, en el cual no hay discordias, ni guerras, ni ninguna clase de problemas. Nuestro problema se reduce a un problema de percepción, porque en este plano percibimos dos polos en todo lo que nos rodea. Aquí estamos experimentando el fenómeno de la separación, que no es real, y hasta que no aprendamos a encontrar la Unidad en todo no "llegaremos a Dios". Nosotros no vamos hacia Dios; ya estamos en Él. No hace falta morir para "ir al Cielo". El Cielo ya está aquí; sólo debemos aprender a reconocerlo. Para eso, necesitamos cambiar nuestra percepción del mundo y eliminar de nuestra mente la idea de polaridades. A este proceso lo definimos como el de "armonizar los opuestos".

LAS SEMIVERDADES

En otra parte, el principio de Polaridad sostiene que "todas las verdades son semiverdades". En pocas palabras, esto significa que nadie en el planeta Tierra es poseedor de la verdad completa, sino que todos tenemos nuestra cuota de verdad. Es decir que al igual que con las piezas de un rompecabezas, uniendo nuestra semiverdad con la de los demás, encontraremos la verdad completa. Por eso es importante escuchar a otros. Siempre se aprende algo nuevo de los demás. En mi trabajo de consultor, a veces atiendo a parejas con problemas, y es allí donde veo más claramente ¿cómo funciona este principio?. Cuando la mujer se queja de su marido, cuenta su semiverdad y tiene su lógica o razón. Pero luego, al escuchar al esposo quejarse de su mujer, veo que él también tiene su razón o semiverdad. Ninguno de los dos tiene la verdad completa; la verdad está en el medio. En todo problema de pareja, las responsabilidades están siempre repartidas en un cincuenta por ciento para cada uno, aunque uno de ellos parezca culpable y otro inocente. Cuando nos encontramos defendiendo ciegamente nuestro punto de vista, en realidad, estamos errando porque "ninguno de nosotros es portador de la verdad completa". Por lo tanto, como metafísicos debemos siempre ser flexibles y alertas para aprender de los demás. Cuando criticamos a alguien que piensa o actúa de una manera diferente de la nuestra, en realidad, nos estamos cerrando a la posibilidad de aprender otra parte de la verdad. Cada persona, aunque

nos parezca errada, tiene su porción de conocimiento. El mantener nuestra mente abierta nos ayudará a escuchar y aprender otra forma de lógica que, finalmente, nos llevará a encontrar el punto medio, o sea, aquello que definimos técnicamente como la armonización de los opuestos. Al estar frente a personas o situaciones que ponen en conflicto nuestra manera habitual de pensar, es aconsejable pedir Guía a nuestro Espíritu; pedir que se nos revele ¿qué tenemos que aprender de eso, cuál es el mensaje o semiverdad? En el camino de la evolución espiritual se debe evitar todo tipo de fanatismo. No tienes ni siquiera que defender las ideas que estás estudiando ahora. Si estás de acuerdo, tómalas como parte de tu semiverdad, pero siempre mantente abierto a seguir aprendiendo de numerosas fuentes. El fanatismo lleva a pararse en un polo, en un extremo; por lo tanto, nunca te conducirá a vivir en paz. La Verdad está siempre en el medio. Las personas que tienden a ir a los extremos en sus reacciones tienen más trabajo que realizar. Las conductas extremistas producen resultados extremistas, por lo tanto, tampoco conducen a soluciones felices. Cada uno de nosotros debe aprender a encontrar el punto medio y su propio equilibrio. La razón por la cual somos poseedores solamente de una semiverdad es que debemos aprender a encontrar la unidad en todos. Nuestro ego genera diferencias y separaciones entre las personas pero, de acuerdo con este principio "Todos somos parte de lo mismo". Dicho en términos metafísicos, "El Hijo de Dios es Uno solo y está formado por cada uno de Nosotros". Nuestro ego se resiste a esa idea y no quiere renunciar a su individualidad. Si analizas los grandes problemas del mundo, te darás cuenta de que, en esencia, están generados por el ego humano: la diferencia de razas, culturas, economías, límites entre países, y demás. En síntesis, es un problema de percepción errónea. Cuando aprendamos a ver la Unidad en cada uno de nosotros, la mayoría de estos problemas desaparecerán de la Tierra.

LA POLARIDAD DAR/RECIBIR

Muchas personas se quejan que dan mucho reciben poco. La persona que está acostumbrada a dar siempre se encuentra parada en uno de los polos o extremos y, mientras se mantenga en esa posición, no habrá manera posible de que reciba algo del Universo. Esto se debe a que la persona está vibrando con la Energía del Dar y carece por completo de la energía opuesta, la del Recibir. Por lo general, estas personas se sienten incómodas cuando reciben un regalo o cumplido; en el peor de los casos, lo rechazan por completo. La aplicación del Principio de la Polaridad nos permite transmutar las energías de un polo al otro para manifestar un determinado resultado. Para cambiar esta situación, es necesario que la persona aprenda a "recibir". Por ejemplo, si recibe un regalo, solamente tiene que agradecerlo y bendecirlo, y no salir corriendo a comprar otro regalo en devolución. Si alguien le dice un cumplido o algo agradable, sólo debe agradecer. Es curioso, pero para muchos no es fácil recibir. Esto se debe a que en la Conciencia de la persona existen ciertas asociaciones negativas con el hecho de recibir. Algunos creen que si aceptan regalos de otros, estarán sometidos a su voluntad. Otros creen que no se lo merecen o que no es necesario. Cualquiera sea el pensamiento negativo, deberá ser eliminado y reemplazado por otro de gratitud. Como estudiante de metafísica tienes que estar siempre abierto y receptivo a todo lo que el Universo te quiera brindar. En definitiva, quien no recibe, no ha desarrollado la polaridad del "recibir". En el orden práctico, se debe trabajar con la mano izquierda, ya que todo el lado izquierdo del cuerpo desarrolla la energía del recibir. Al principio, uno se siente torpe usando esta mano, pero, con el tiempo y la práctica, las tareas se vuelven más sencillas. En el caso de la gente zurda, la regla se invierte. Por otra parte, la mano derecha y todo ese sector del cuerpo desarrollan la energía del dar. A las personas acostumbradas a dar demasiado, a menudo les sugiero que cierren su mano

derecha y que abran la izquierda, moviendo los dedos hasta calentar bien la mano. De esta manera sencilla, se activan los canales de recepción de nuestro Ser. Si consideramos cada uno de los eventos externos como un reflejo de nuestras programaciones internas, podremos reconocer claramente cuándo estamos trabados en nuestro canal de receptividad. En definitiva, aquellas personas que nos desilucionan por no darnos lo que esperamos de ellas, en realidad, nos están enseñando que no estamos listos para "recibir". Esto ocurre cuando no recibes el amor que deseas de tu pareja, cuando no te otorgan el aumento de sueldo prometido, cuando no logras la atención de tus familiares o amigos, o en cualquier otra situación en la que el resultado no responde a tus expectativas. En lugar de aferrarte a la desilusión, es más ventajoso que te pongas a trabajar para abrir todos los canales energéticos de tu Ser que favorezcan la Receptividad. Para lograrlo, también es aconsejable extender ambos brazos, abrir ampliamente las manos y afirmar con mucha emoción: "Estoy abierto y receptivo a todo lo bueno para mí. A partir de hoy, Acepto abundancia de amor, el dinero, la salud, el éxito, la felicidad y todo bien... que ya me ha sido dado y que me merezco. Y lo acepto ahora mismo". Yo realizo este ejercicio cada día a la mañana, apenas me levanto. De esta manera me preparo para recibir todo lo bueno que la vida tiene para mí. Si lo que quieres aceptar es más Amor, puedes extender tus brazos y afirmar: "El Amor Divino me conduce a una relación amorosa con mi pareja perfecta y me mantiene en ella. Y ahora acepto con amor a la pareja perfecta para mí, que se manifiesta en el plano físico ahora mismo porque Yo Soy capaz de Amar, Digna de ser Amada, estoy lista para recibirlo en mi vida y brindarnos un Amor Divino e Incondicional, feliz y porque me lo merezco. Gracias Dios porque él/ella ya está en mi vida. Y así es". Si quieres recibir más Dinero \$\$\$, afirma: "Mis ingresos aumentan día a día. Yo Soy muy próspero y exitoso en todo lo que emprendo". Para incorporar en nuestra mente estas nuevas ideas, es necesario repetir las afirmaciones muchas veces... en tiempo presente, en voz alta (recordemos que la "palabra" tiene una vibración más alta que nuestro pensamiento; por lo tanto tiene más fuerza y poder... nuestra "palabra" es una orden que enviamos al Universo para que se realice), por eso debemos decretar, hablar con sentimiento, alegría y acompañarlas con gestos corporales... mímica, que acentúen la idea. Por ejemplo, para hacer más poderosa la idea de que tus ingresos aumentan cada día, puedes agacharte un poco y luego, al enderezar tu cuerpo, repites la afirmación mientras extiendes tus brazos. Cuanto más teatralices lo que afirmes, más pronto se hará realidad.

4. PRINCIPIO DE POLARIDAD (2da. Parte)

LA IMPACIENCIA

Durante el proceso de crecimiento espiritual cada aspirante tiene que enfrentarse con una barrera muy común: la impaciencia. El deseo de obtener resultados rápidos o de alcanzar mayores niveles de comprensión se convierte en una frustración difícil de superar. Para muchos de ellos, la palabra "paciencia" es otra mala palabra y una virtud muy difícil de desarrollar. La impaciencia no es más que una resistencia a los cambios. Desde el punto de vista metafísico, la impaciencia es la falta de capacidad para incorporar algo nuevo. Cuando sembramos una "semilla" en un terreno fértil, lo primero que brota es un pequeño gajo muy tierno y frágil. Con sólo darle un pisotón a la planta, podemos destruirla completamente. Sin embargo, si la cuidamos y la regamos a diario, esa planta crecerá fuerte y firme, y podrá resistir cualquier tormenta en el futuro. De esta manera, la planta nos dará flores y frutos. Desde el momento en que sembramos la semilla hasta que obtenemos los frutos, existe un tiempo determinado, un proceso necesario e imposible de evitar. "Todo en el Universo tiene su

tiempo de gestación". Siguiendo esta analogía, cuando intentamos cambiar algo en nuestro carácter es como si depositáramos una nueva "semilla" en la Conciencia. Para ver los frutos futuros, tendremos que cuidar pacientemente aquello que estamos tratando de desarrollar. La impaciencia es una fuerte resistencia a incorporar nuevas conductas. Las personas más impacientes pretenden que las cosas les salgan bien desde el principio y esto es prácticamente imposible. Cuando uno ensaya una nueva conducta, lo más probable es que vuelva más fácilmente a repetir una y otra vez la conducta anterior. Sin embargo, si se sigue ensayando a lo largo del tiempo, finalmente la nueva conducta quedará incorporada a la personalidad. Para entender mejor el concepto debemos comparar este proceso al entrenamiento que realiza un deportista. Cuanto más se entrena, más eficaz será en su desempeño físico. Debemos pensar que ningún deportista tiene el mismo rendimiento el primer día que en los días posteriores sino todo lo contrario. El entrenamiento le exige constancia, intención y acción. Por lo general, las personas impacientes están en conflicto con el paso del tiempo. La sensación de que hay que esperar demasiado tiempo o, por el contrario, de que no alcanza el tiempo para la actividad requerida sólo acelera la manifestación de la frustración. A aquellos a quienes no les alcanza el tiempo, le recomiendo comenzar a trabajar con la siguiente afirmación: "El tiempo se alarga cuando lo necesito. El tiempo se acorta cuando lo necesito. El tiempo es mi aliado y siempre tengo todo el tiempo que necesito". El trabajo del escritor exige paciencia y constancia; un libro no se escribe en un sólo día. Uno de los primeros trabajos de escritura que realicé en los Estados Unidos fue el de redactar un informe referido a los niños para una compañía de programas de computadora. Aquel proyecto me exigía un esfuerzo de por lo menos un año. Sin embargo, comencé a aplicar los conceptos metafísicos para dominar el tiempo y éste se redujo notablemente. Cada mañana, me paraba frente al espejo, me miraba a los ojos y afirmaba con emoción: "Todo lo que escriba hoy va a fluir fácilmente. Escribo en forma rápida y correcta". Al final, agregaba afirmaciones de prosperidad. "Este proyecto es muy exitoso y me permite ganar abundante dinero". Terminé el trabajo en tres meses y el informe se sigue vendiendo hasta la fecha con mucho éxito. Ha sido traducido a varios idiomas, incluyendo el griego y el ruso, algo que nunca imaginé cuando hacía mi programación. Sin embargo, la vida me sorprendió llevando mi proyecto por el camino más exitoso, tal como yo lo había pedido. A los estudiantes, les recomiendo que, antes de abrir los libros, realicen la siguiente afirmación en voz alta: "Todo lo que estudio hoy lo asimilo con facilidad y lo recuerdo cuando es necesario". De esta manera, la mente captará y retendrá toda la información que se lea y la traerá a la memoria tanto en un examen como en cualquier momento de la vida profesional futura cuando sea necesario. Un metafísico "Vive en el futuro y lo trae al presente". La mayoría de la gente vive en el pasado contaminando su futuro. El metafísico se concentra en aquello que quiere lograr y lo disfruta como si ya fuera una realidad ahora mismo. De esta manera, vive en el presente lo que desea para su futuro. Disfruta de la futura pareja como si ya estuviera a su lado; se siente rico y generoso, aún cuando su condición económica sea la misma; disfruta de las vacaciones aunque todavía no haya viajado. Estos sueños, lejos de ser una fantasía, son sus objetivos y, por eso, dispone de todos sus sentidos para crear esa nueva realidad. De este modo, genera la energía que acompaña a aquellos logros provocando su manifestación en el presente. Cuando hablamos del tiempo, debemos saber que el Principio de Polaridad nos ayudará a vivir siempre en el presente. La gente común se preocupa por su futuro y siembra en su Conciencia dudas y miedos, lo cual es muy nocivo. La preocupación se convierte en un imán poderoso que termina atrayendo aquello que la persona no desea. Como ejemplo, podría decirse que la persona que más le teme a los robos es aquella que finalmente es asaltada. La mayoría de nuestros miedos y

preocupaciones provienen de malas experiencias del pasado; tienen cierta lógica en nuestra mente, lo cual les da poder, ya que el temor atrae en forma negativa como un imán lo que más tememos. Recordemos que siempre "Somos nosotros los que estamos eligiendo cómo pensar, hablar, sentir, Ser y qué Tener... somos los Arquitectos de nuestra Vida y Destino" En los casos más absurdos, los principales miedos ni siquiera son propios sino heredados de algunos de los padres o tomados del entorno. Lamentablemente, en nuestra cultura está bien visto el "preocuparse" por nuestros seres queridos. Desde el punto de vista metafísico la preocupación sólo agrava el problema, porque se pone la atención en el problema y no en la "solución". Cuando se quiere ayudar a alguien que está sufriendo alguna aflicción debemos lograr que recupere su Fe poniendo el énfasis en la "solución". Los primeros en tener esa FE debemos ser nosotros; por lo tanto, no debemos preocuparnos sino ocuparnos. Muchos Padres creen erróneamente que ayudan a sus hijos preocupándose por ellos. En realidad, lo único que hacen es agravarles su problema. Por tal motivo, insisto en que debemos concentrarnos en la "solución feliz" de cualquier problema que tengamos en el presente. Generalmente, cuando queremos movernos de un polo al otro, la vida se vuelve caótica. La gente común interpreta esto como "mala suerte", pero el metafísico sabe que los "problemas" que emergen en el camino representan una gran oportunidad para sanar y corregir errores en nuestra Conciencia. Esto se ve muy claramente en la persona que desea vivir un "Gran Amor". Previo a encontrar ese gran amor, la persona vivirá algunas experiencias dramáticas y disfuncionales que la ayudarán a tomar Conciencia de sus propios errores, programaciones negativas, miedos y demás, y a sanar todo aquello que le impide concretar su propia felicidad.

DESAFIANDO EL KARMA

Durante el proceso de la manifestación de tus deseos, notarás algo curioso: aquello que más deseas, a veces, te parecerá más difícil de alcanzar, mientras que otros deseos de menor importancia se harán realidad casi sin esfuerzo. También puede ocurrir que eventos importantes se manifiesten aún cuando ni siquiera lo habías programado en tu mente. A partir de esto, uno fácilmente puede llegar a la conclusión errónea de que al programar nuestros deseos estamos entorpeciendo el proceso. Sin embargo, no es así. Todo aquello que se nos manifiesta fácilmente es lo que, de alguna manera, ya tenemos ganado en Conciencia, en cierto nivel mental, lo consideramos posible, sentimos que estamos listos para recibirlo y sabemos que lo merecemos. Muchas de estas situaciones se han ganado en el proceso de vidas anteriores y, por eso, resultan tan fáciles en la vida presente. Hay personas que encuentran fácilmente su pareja, mientras que parecería que otras nunca tienen la suerte de dar con la persona adecuada. Lo más probable es que las primeras hayan pasado por problemas similares a los que tuvieron las segundas, pero en una vida anterior; por lo tanto en el presente parecen estar un escalón más arriba. Cuando empezamos a elegir conscientemente, estamos desafiando las limitaciones impuestas por nuestro karma. Comenzamos a utilizar nuestra voluntad para producir un resultado determinado que aún no hemos logrado. Entonces, nos valemos de todas las herramientas que conocemos: afirmaciones, visualizaciones, meditaciones, y demás. Este proceso puede ser muy desalentador por varios motivos. El primero es que, al iniciarlo, tendremos que enfrentar en primer lugar todo aquello que se opone a nuestro deseo. Una persona que siempre ha sido pobre y elige ser rica tendrá que ser consciente de todos los pensamientos de pobreza que contiene en su interior, y luego deberá hacer un gran esfuerzo para reemplazarlos por pensamientos de abundancia y riqueza. El segundo motivo es que durante este proceso pueden manifestarse situaciones incompletas que no responden al objetivo seleccionado. La persona pobre empieza a tener ciertos negocios

o ingresos de dinero pero que aún están lejos de representar su riqueza. Mucha gente se desalienta cuando, en realidad, lo único que debería hacer es tomar estas manifestaciones como "señales" de que está marchando por el camino correcto, sabiendo que aún hay más trabajo por hacer. Yo comparo este proceso al de cocinar una torta en el horno. Uno puede abrir la puerta del horno antes de tiempo y, aunque la torta tiene todos sus ingredientes, no está totalmente cocida. Cuando algo se manifieste en forma parcial y no completa, no debes decepcionarte sino continuar el trabajo que estés haciendo. Tarde o temprano, verás el resultado total. Recuerda que estás desafiando las reglas impuestas por tu destino porque has elegido crecer y vivir mejor. No hay nada de malo en eso, sino todo lo contrario. Pero ten presente que esta evolución exigirá un esfuerzo de tu parte. En nuestra carta natal se ven claramente tanto las situaciones que ya tenemos ganadas en Conciencia, aquellas, en las que tendremos suerte o serán muy fáciles de adquirir, como aquellas que representan desafíos, dolor y frustraciones. En síntesis, una carta natal no es más que un "mapa del pensamiento de la persona". La combinación entre planetas refleja su manera de pensar y ver las distintas situaciones de la vida. Las personas más primitivas, las que no se cuestionan acerca del sentido de su vida y no desarrollan un contacto más directo con su Espíritu, son las que responden más fielmente a todo lo que está escrito en su carta natal. En esos casos, se puede calcular hasta el día y la hora de sus sucesos principales. Por otra parte, las personas que empiezan a elevarse espiritualmente, comienzan a escapar a los condicionamientos planetarios. Por este motivo, es inútil hacerles la carta natal a los santos o a grandes maestros espirituales, porque sus vidas están más allá de las influencias astrales. Volviendo a los casos más mundanos, si consideramos la carta natal como un mapa del pensamiento, podemos deducir que "cambiando las pautas del mismo, podemos cambiar el destino". En definitiva, lo que está escrito es la situación a la que nos vamos a enfrentar pero no la resolución final. Existe una tendencia en una determinada dirección; por eso se dice que los astros "inclinan pero no obligan". A esta porción de libertad es a la que llamamos "libre albedrío". El libre albedrío no es más que la libertad que tenemos de elegir nuestros pensamientos. Frente a una situación conflictiva, uno puede elegir reaccionar como la víctima o como el que gana; o uno puede elegir entre enojarse o aprender. Para hacer uso del libre albedrío es necesario actuar conscientemente en la vida. Sin ninguna duda, podemos cambiar nuestro karma porque éste no es más que otra idea que habita en nuestra Conciencia. El verdadero metafísico aprovecha todo el conocimiento que se le brinda en su beneficio, haciendo prevalecer su deseo y voluntad. En mi opinión, la acción del karma se ha acelerado en nuestra época. Esto es así porque nos estamos moviendo dentro de la Era de Acuario, en la cual accederemos a una nueva frecuencia de vida. Para lograrlo, debemos primero desprendernos de una gran carga que nos ata al pasado. La aceleración del karma hace que tengamos que reparar nuestros errores en esta existencia y no en otras futuras. Siempre les digo a las personas que nunca deben resignarse a sufrir situaciones de carencia, pobreza, soledad, enfermedad, o cualquier forma de negatividad. A la gente común se les ha enseñado a aceptar su infortunio diciendo: "Es la Voluntad de Dios". Sin embargo, un metafísico o cualquier persona que esté transitando por este camino espiritual sabe que la "Voluntad de Dios es siempre su Felicidad". Cuando surgen los problemas es porque, de alguna manera, estamos quebrando alguno de los principios que estamos estudiando en este curso y lo que debemos hacer al tomar Conciencia de ello es "reparar el error y cambiar positivamente". Solamente funcionando como Dios lo hace, podremos vivir en la Tierra como en el "Cielo".

EJERCICIO: AUMENTAR LA POLARIDAD OPUESTA

Sobre la base de nuestra "Lista de Objetivos", debemos tomar cada uno de ellos y analizar ¿cuál es la polaridad que nos falta desarrollar?. Técnicamente, lo que se hace es buscar el polo de la misma naturaleza y se comienza a elevar el grado vibratorio. A manera de ejemplo: si se quiere resolver un problema de dinero, hay que seleccionar la polaridad pobreza/riqueza. El problema nos sitúa más del lado de la pobreza, por lo tanto, tendremos que comenzar a desarrollar la energía del polo opuesto. Para eso nos valdremos de afirmaciones, visualizaciones y de todos los elementos externos que nos ayuden a poner en la mente pensamientos de abundancia. De esta forma, vamos creando la vibración de la riqueza, que tarde o temprano se manifestará. Desarrollar el polo opuesto significa, comenzar a actuar con las características de ese polo. Continuando con el ejemplo anterior, debemos empezar a "fingir" que el problema ya está resuelto. Para lograrlo, podemos comprar en el supermercado algo que nos haga pensar en los ricos, no hace falta gastar mucho dinero, sino usar la imaginación y el poder de la intención. Esta técnica también se usa para resolver problemas amorosos. Si una persona se encuentra sola, está dentro de la polaridad Soledad/compañía. Para salir del polo de la soledad, primero la persona tendrá que empezar a repetir afirmaciones y visualizar a su pareja perfecta. Luego, lo más importante, tendrá que "fingir" que la persona que anhela ya está a su lado; para eso, deberá emprender numerosas acciones dirigidas hacia esta polaridad. Por ejemplo, la persona tendrá que preparar su casa para darle la "Bienvenida a su futura Pareja": puede ordenar el cuarto, modificar la decoración del lugar, cambiar los cuadros, o incluso comprarle un regalo. Todo deberá hacerse con la intención de generar la energía que se siente al estar acompañado de la persona que uno ama. De esta manera, el metafísico trae el futuro al presente.

EJERCICIO: ELEGIR UN SOCIO

Aunque no es bueno hablar de nuestros objetivos con los demás, durante el proceso de estudio, siempre recomiendo a mis alumnos "asociarse" con alguien afín. El objetivo de tener un "socio" es el de ayudarse mutuamente en el proceso de manifestación. Pueden hablar libremente de sus objetivos, sabiendo que el otro aportará una cuota de fe. La manera de ayudarse es "aceptando en su propia mente lo que su Socio desea obtener" Para lograrlo, se puede trabajar con afirmaciones tales como: "Acepto ahora para ..." su divina, amorosa, nueva, disponible, perfecta pareja y completa armonía y felicidad en sus vidas. Yo sé que mi "palabra tiene poder" y el deseo de "..." se hace realidad en el plano físico ahora mismo. Hecho está. Y así es. Amén, Amén, Amén". Podemos "aceptar" por él/ella... su progreso material, un nuevo trabajo, la curación de una enfermedad, y demás pero nunca podemos elegir el objetivo sin la autorización de la otra persona. Además, podemos agregar en nuestro mapa del tesoro la imagen que represente el objetivo de "nuestro Socio". Por ejemplo, la fotografía de su futura casa, auto, lugar de vacaciones o pareja. En este caso, debemos escribir en algún lugar el nombre de la persona para dejar bien claro al Universo que estamos aceptándolo como algo bueno para él/ella. De esta manera podemos ayudar a los demás a superar sus problemas, siempre y cuando ellos así lo deseen.

5. PRINCIPIO DEL RITMO

El Principio del Ritmo dice textualmente: **'Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso; todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación'**

En el Universo todo tiene un movimiento similar al de las olas, de avance y retroceso. Los científicos ya han comprobado este movimiento a través de la evolución de los planetas, las estrellas, los soles, y demás. La vida tiene movimiento pendular y el proceso de nacimiento, crecimiento, desarrollo y muerte se repite incesantemente en todo.

El mismo movimiento que se da en el plano físico, también se da en los planos emocional y mental. Esto quiere decir que tanto nuestro humor como nuestros pensamientos también responden a ese ritmo. Como ejemplo, podemos decir que después de un período de gran tristeza, pesadumbre o dolor, se sucede otro lleno de gran alegría, felicidad y satisfacción. A veces, los cambios de humor se dan en el mismo día; uno se siente optimista y alegre, y al rato, triste y preocupado. El estudiante debe aprender a dominar este movimiento pendular para evitar el arrastre hacia la polaridad no deseada. El principio está muy relacionado con el anterior: el Principio de Polaridad. En cada punta del péndulo podemos ubicar uno de los polos opuestos y así vemos claramente cómo oscilamos de un extremo al otro. Raramente llegamos a los extremos totales. Nuestro péndulo oscila en diversos grados y, así, alcanzamos ciertos grados de felicidad o de tristeza. El Kybalión define a este ritmo como compensación. Aunque el movimiento es difícil de medir en números y no sabemos en qué grado se da, podemos determinar en qué fase del movimiento nos encontramos. Cuando una persona se encuentra en el polo de la tristeza, debe saber que en algún momento la vida lo llevará hacia el polo de la alegría, lo desee o no. Cuanto más profunda sea la primera, mayor será la segunda. El ritmo siempre comienza por el polo negativo. De esto se deduce que la medida del movimiento negativo será igual a la del movimiento positivo. El Principio del Ritmo nos advierte también que los momentos de felicidad o éxito no son permanentes, tarde o temprano, el péndulo nos llevará a retroceder para luego volver a avanzar. Esto no significa que uno tenga que perder lo que ha logrado, pero es necesario saber que el periodo de crecimiento o de dicha no es constante. Entonces, debemos prepararnos tomando la mayor ventaja posible de los buenos momentos, hasta que aprendamos a manejar el Principio del Ritmo a voluntad. Por ejemplo, si estoy viviendo un momento de crecimiento económico, tendré que aprovechar para ahorrar parte de ese dinero. Existen casos en que las personas parecen haberse quedado estancadas en uno de los extremos del péndulo; se dice que esas personas se han 'polarizado'. La mayoría tiende a estancarse en los polos negativos: pobreza, soledad, enfermedad, y demás. Utilizando ciertas técnicas metafísicas, la persona puede llegar a despolarizarse y mejorar su vida. Para entender mejor este concepto, puedes comparar el proceso de despolarización al de nadar en el mar. Cuando se nada en contra del movimiento de las olas se requiere mucho más esfuerzo y, a veces, ni siquiera así se puede regresar a la costa. Sin embargo, cuando aprovechamos el empuje de una ola y nadamos en la misma dirección, avanzamos con más rapidez y menor esfuerzo. El estudio del Principio del Ritmo nos permite sintonizarnos con nuestro propio movimiento pendular para aprovechar los momentos de avance. Pero, con el tiempo, el metafísico aprende a escapar completamente a este movimiento pendular. Para lograrlo, busca situarse arriba del péndulo, donde no hay movimiento de arrastre. De acuerdo con lo que hemos estudiado anteriormente, sabemos que contamos con: Espíritu, Alma y Cuerpo. El Espíritu se corresponde con la Mente Consciente. Gracias a la acción de nuestro Espíritu tomamos decisiones y nos movemos en cierta dirección; aquí se localiza nuestra 'voluntad'. El Alma se corresponde con la Mente Inconsciente, es el gran archivo donde almacenamos todas las experiencias vividas. El Alma es la fiel servidora del Espíritu y ejecutará aquello que elija. Finalmente, el Cuerpo se corresponde con nuestro cuerpo físico, vehículo necesario para vivir las experiencias en este plano. Si ordenamos estos niveles de existencia de arriba abajo (Espíritu, Alma y Cuerpo) y ubicamos el eje del péndulo en la parte superior, podemos deducir que lo que más sufre el embate de su movimiento es el cuerpo físico, ya que le toca el recorrido más amplio del péndulo. Le sigue el

mundo emocional o el terreno del Alma y, finalmente, el plano del Espíritu, donde las situaciones no cambian, aquí el movimiento pendular es muy leve o inexistente. Por lo tanto, en la medida en que ascendemos a planos superiores, el embate del péndulo se reduce hasta que desaparece. Esto se logra cuando ingresamos plenamente en el plano del Espíritu, el plano del eterno presente y la dicha constante. Uno de los instrumentos más eficaces para acceder al plano del Espíritu es la práctica de la 'Meditación'. Cuando se entra en meditación, se permanece en un estado sin tiempo, donde las presiones de la vida cotidiana y las de nuestro propio ego desaparecen. Hay muchas maneras de meditar. Cada alumno deberá buscar la manera que le resulte más adecuada a su temperamento. Básicamente, meditar significa concentrar la mente en un solo pensamiento, que puede ser una palabra determinada (amor, justicia, paz), algún sonido de la naturaleza (el canto de los pájaros, la lluvia, el viento), alguna música o la repetición de un mantra ('Ohm'). Cuando uno realiza una actividad concentrándose totalmente en la misma, se encuentra meditando. Esta actividad puede ser tanto pasiva (por ejemplo: leer un libro o contemplar la naturaleza) como activa (por ejemplo: la práctica de un deporte o el trabajo de jardinería). En mi experiencia personal, gracias a la meditación superé muy rápidamente la última crisis afectiva que tuve que atravesar. Cada día, practicaba tres o cuatro veces un ejercicio de meditación en el cual se debe repetir en voz alta y en forma continua el sonido 'Ohm'. Cada vez que me sentía angustiado por lo sucedido, comenzaba a repetir 'Ohm' por lo menos durante quince minutos, y esa repetición me hacía entrar en un estado que disolvía toda angustia o frustración. El sonido 'Ohm' me llevaba a entrar en contacto con mi propio Espíritu y a sentir su paz. Lo que en otro momento de mi vida me hubiera tomado meses poder superar, me llevó sólo una semana. Gracias a este ejercicio, pude disolver el movimiento pendular emocional y recuperar mi equilibrio personal rápidamente. En el Universo, todo tiene su propio ritmo: las actividades, los trabajos, las relaciones y demás. Cuando uno aprende a fluir con ese ritmo no sufre. Por ejemplo, hay negocios que funcionan más en verano que en invierno; hay mercaderías que son más requeridas en ciertas épocas del año que en otras; hay actividades que se incrementan hacia fin de año, como las ventas de Navidad. Las relaciones humanas también tienen su ritmo y cumplen ciclos. Si una persona cree que ya ha encontrado el ritmo de su vida y que todo estará bien, tarde o temprano se decepcionará porque se encontrará sumida en alguna crisis o problema. Esto no es un mal augurio sino que, por el contrario, implica reconocer que la vida tiene este movimiento pendular. En el caso de una pareja, las crisis son peores cuando este movimiento no se da en sincronía. Uno de ellos puede estar viviendo un momento de crecimiento y el otro no. En principio, el estudiante deberá aprender a fluir con el péndulo para luego mantenerse en el punto que desee sin dejarse arrastrar por el movimiento negativo. La naturaleza nos recuerda este movimiento rítmico de muchas maneras: el ritmo de nuestro corazón, la respiración, las olas del mar, las mareas, el cambio de estaciones, el día y la noche. El cuerpo femenino también responde a un ciclo determinado y por eso se dice que la mujer percibe intuitivamente los ciclos de la vida.

5. PRINCIPIO DEL RITMO (2da. Parte)

EL RITMO DEL PLANETA

Según el Principio del Ritmo, todo en la vida tiene un pendular. Cuanto más lejos ha llegado el péndulo en el polo negativo (tristeza, dolor, sufrimiento etc.), más se inclinará luego hacia el otro extremo (alegría, éxito, felicidad, etc.). De acuerdo con El Kybalión, el movimiento siempre comienza en el extremo negativo y nunca al revés. Es decir que si se está viviendo un momento feliz, no significa que luego se va a sufrir. En realidad, el proceso es al revés: si se ha sufrido un gran dolor, la vida luego nos compensa con una gran alegría. El movimiento

pendular se reduce en la medida en que nos elevamos espiritualmente y se termina cuando nos hallamos en el terreno del Espíritu. Es entonces cuando se alcanza el estado de dicha constante y paz. Cuando uno logra llegar a ese punto, en el cual se puede sentir bien con pareja o sin ella, dinero, familia, y demás, es cuando uno se ha situado sobre el péndulo. Mientras uno oscila emocional o mentalmente es porque todavía está siendo arrastrado por aquél. El balance puede lograrse en ciertas áreas primero y luego en las demás. Por ejemplo, una persona puede tener solucionada su vida económica pero no su vida afectiva, o viceversa. El planeta Tierra también tiene su ritmo. No solamente gira en su órbita alrededor del Sol sino que también gira sobre su propio eje. Además el planeta tiene su ritmo interno, gobernado en gran medida por la influencia de la Luna. De la misma manera en que la Luna produce el aumento o la disminución de las mareas, también produce cambios en el humor de las personas. Básicamente, el movimiento de la Luna muestra dos fases. Creciente y Decreciente, cada una de ellas dura aproximadamente catorce días. A su vez, estas fases se dividen en cuartos que duran alrededor de siete días. Lo que todo estudiante metafísico debe saber es que a partir del día en que hay 'Luna Nueva' comienza su fase creciente. Mientras la Luna se encuentra en esta fase, el planeta está recibiendo una energía de crecimiento ideal para iniciar cualquier tipo de actividad. Todo lo que se inicia durante este tiempo crecerá con facilidad, especialmente en los siete primeros días. Las personas que quieran que su cabello crezca más rápido y fuerte deben cortárselo en ese momento. En general, esta fase es buena para iniciar... negocios, contraer matrimonio, viajar, firmar contratos, cambiar de trabajo, comenzar estudios, mudarse, hacer dieta, empezar a escribir un libro o comenzar cualquier tipo de proyecto o diseño. Por otra parte, a partir de la 'Luna Llena' comienza su fase decreciente. Esta fase es ideal para finalizar todo lo iniciado con anterioridad, especialmente en los siete primeros días. Es el momento de terminar... un trabajo incompleto, finalizar algún trámite legal, divorciarse o separarse (de esta manera no se vuelve a la misma persona), regresar de viaje, cerrar una compañía, finalizar un libro o proyecto, renunciar a un puesto, cortarse el cabello para que crezca lentamente y demás. De acuerdo con las fases de la Luna podemos identificar el ritmo del planeta y elegir el momento más apropiado para nuestras actividades personales. A aquellos estudiantes que quieran profundizar un poco más en el tema, les recomiendo obtener un calendario astrológico, donde además de ver las fases lunares, pueden observar los horarios en que la Luna se encuentra más positiva o negativa. Técnicamente, los horarios que hay que evitar son aquellos en que la Luna está 'fuera de curso'. Este ocurre cada dos días y medio y su duración es variable. En los calendarios se muestran estos horarios con la sigla: 'jyc' (en inglés: 'voic of course' o fuera de curso) y, además, se indica la hora y los minutos en que comienza y termina dicho período. Es entonces cuando aumenta la 'marea emocional' de la gente y todas las decisiones que se toman en ese momento son erróneas. Si uno conoce a una persona bajo el influjo de la Luna fuera de curso, es muy probable que nunca llegue a nada con ella porque la relación estará basada en puras fantasías. También ocurre que si la persona se ha peleado con su pareja durante esas horas, la separación será sólo momentánea. Si una persona viaja con este influjo, terminará en un destino que no era el programado o se le extraviará su equipaje. En esencia, nunca ocurre lo que uno cree, ya sea que se tenga un pensamiento positivo o negativo. Cuando la Luna está fuera de curso, se planean viajes, reuniones, matrimonios o negocios que nunca llegan a concretarse.

EL FIN DEL ROMANTICISMO

Otra de las manifestaciones del Principio del Ritmo que encontramos a diario es la 'música'. En

esencia, la música es ritmo y tiene su propio movimiento pendular. El tipo de música que uno prefiere denota en gran medida la velocidad del péndulo en el cual uno está oscilando. Si a uno le gusta la música romántica, el péndulo oscilará más lentamente; si uno prefiere la salsa o el rock, estará moviéndose a mucha mayor velocidad. Hemos aprendido que para programar nuestra mente debemos tener presente lo que hablamos, lo que visualizamos y aquello que sentimos. La música, por lo general, reúne a estos tres elementos y, en muchos casos, lo hace para expresar dramas o dolor. Algunos ejemplos de letras dramáticas son: No podré vivir sin tu cariño: no podré resistir sin tu amor... Vuélveme a querer, no me lastimes... Toda la vida, coleccionando mil amores, haciendo juegos malabares, para no amarte en exclusiva... Pasarán más de mil años... El mundo fue y será una porquería, ya lo sé... Por lo general, cuando uno canta estas canciones repite las palabras con entusiasmo; se visualiza con claridad lo que se está cantando y, finalmente, se pone el condimento más importante: la 'emoción o sentimiento'. En pocas palabras, se están usando todos los ingredientes metafísicos necesarios para manifestar algo. Por lo tanto, si una persona canta 'No soy nada sin tí', la Mente tomará esa frase como una 'orden' y hará todo lo posible para ejecutarla, haciendo que la persona se sienta en la miseria al estar separada de su pareja. Es probable que a partir del estudio de esta unidad se termine tu romanticismo y, cada vez que escuches una canción romántica en desarmonía con el Señor Amor... tengas que usar a menudo la orden: 'cancelado' para no permitir que lo negativo se grabe en tu cerebro. Si se analiza el contenido de las letras de las canciones que escuchamos a diario nos daremos cuenta de cómo nos identificamos con los dramas muy fácilmente. En este proceso de evolución personal que hemos elegido, debemos hacer un viaje consciente y esto incluye seleccionar cuidadosamente la música que vamos a escuchar y que deseemos cantar. Debemos elegir canciones que sean positivas, que nos encienda el corazón de un amor incondicional y que eleven nuestra vibración personal. La 'música' reúne todo lo necesario para producir la manifestación. El peligro real existe cuando la persona se identifica con el drama. Al cantarlo, lo afirma con las palabras, lo visualiza claramente y lo siente en lo más profundo de su corazón. Lo más probable es que su drama se haga realidad muy pronto o que se afirme más, si ya lo está viviendo. Las canciones que despiertan nostalgia son las que encadenan fuertemente a las personas a su pasado. La solución que le he encontrado a las canciones románticas muy dramáticas es cantárselas a Dios y nunca a alguien. Si le cantas a Dios: 'No podré vivir sin ti' o 'Tú eres la luz de mi vida', estarás afirmando una gran verdad y buscarás unificarte con Él. Sin embargo, si se lo cantas a una persona, estarás poniendo el eje de tu vida en ella y todo dependerá de su humor y grado de estabilidad. La 'música instrumental' también 'habla' y cuenta historias. Hay ciertas músicas instrumentales que levantan el ánimo y otras que, por el contrario, deprimen. Cada tema musical tiene su vibración propia. Debemos ser muy cuidadosos y elegir todo lo que nos lleve a elevarnos y a sentir dicha.

EJERCICIO: ADAPTAR LA MELODÍA

Piensa en las canciones que te gustan y elige la que sea tu favorita. Recuerda la letra; en especial, el estribillo. Analiza el contenido y así te darás cuenta de los mensajes que has estado cargando en tu Mente Subconsciente. Recuerda canciones de tu infancia; analiza las letras y si aún las recuerdas y son muy negativas, comienza a 'cancelarlas'... Dile a tu mente que ellas representan tu pasado, que renuncias a lo que ellas significan porque no representan lo que eliges ahora en el presente. Cambia la letra de tus canciones preferidas si son muy negativas. Elige otro final para la historia que cuentas y busca aquel que te inspire confianza, amor y alegría. Impregna tu

Conciencia con música estimulante y alegre; de esta manera, tu vida se transformará para bien.

5. PRINCIPIO DEL RITMO (3ra. Parte)

EL EFECTO 'SUBIBAJA'

El Principio del Ritmo también afecta a las relaciones humanas. De acuerdo con el movimiento de nuestro péndulo personal, atraemos personas más positivas. o negativas en determinados momentos. Existe un fenómeno, conocido en psicología como el efecto 'subibaja', que afecta a las relaciones más cercanas alterando el equilibrio emocional. Para entenderlo mejor, vamos a estudiarlo a través de un ejemplo concreto: un matrimonio. Debes visualizar a cada uno de ellos como tanques de agua conectados en su base por una válvula o un caño. De esta manera, vemos cómo los dos recipientes están conectados entre sí e intercambian su contenido. Cuando el contenido de uno de ellos desciende, aumenta al otro y viceversa. Este fenómeno de vasos comunicantes ocurre también entre dos personas que están enlazadas emocionalmente. Por lo tanto, todas las emociones que reprimen uno de ellos, las expresa el otro. Continuando con nuestro ejemplo, imagínate que un día la esposa quiere hablar con su marido de algo importante y él está leyendo el diario cómodamente en la cocina. Ella habla pero él sólo murmura algo; en el fondo, se molesta con la interrupción. En vez de expresar su verdadera emoción, la reprime. Súbitamente, ella se siente incómoda y se enoja. Su marido continúa leyendo el diario y reprimiendo su energía. Todo lo que él reprime, surge del otro lado haciendo que la mujer se enoje aún más. La represión continúa y pronto llega a su límite. Pero en apariencia, por un lado, el hombre sigue completamente en silencio y, por el otro, su mujer está totalmente fuera de sí. Entonces el hombre dice excusándose: 'Pero si yo no dije nada'. De esta manera se explica ¿por qué a veces sentimos emociones ajenas a nosotros mismos o por qué llegamos a límites indeseables?. A veces, al conocer a una persona nueva, uno empieza a sentir emociones que ya no son propias. Es probable que se sienta el gran deseo de complacer al otro, de brindarse desmedidamente, de estar todo el tiempo sólo con aquella persona. Todo esto se debe a la gran necesidad que tiene el otro de recibir; lo está pidiendo con toda intensidad pero sin palabras. En estos casos, surgen preguntas como: '¿Por qué estoy sintiendo esto?'. La persona puede llegar a imaginarse que está viviendo un gran amor y sólo está recibiendo toda la neurosis de la otra persona. En esos casos, nos encontramos canalizando la furia, la tristeza, la desolación o la angustia de las personas con las que nos relacionamos. Esto es más cierto que cuando estas emociones no son lógicas o coherentes con lo que nos está ocurriendo en ese momento. Podemos comparar el fenómeno con la contaminación de los tanques; al estar conectados entre sí, uno recibe la parte tóxica del otro. El efecto 'subibaja' se continúa en los distintos miembros de una familia. Del padre pasa a la madre, de la madre al hijo o hija mayor y así sucesivamente. Este efecto suele incluir también a los animales domésticos. En conclusión, 'todo lo que reprimen los mayores, lo manifiestan los menores'. Esta es la razón por la cual suelen enfermarse los niños en una casa, o algunas mascotas se comportan tan neuróticamente. La represión nunca es buena y termina por explotar. En mi caso personal, soy el hijo menor y el que más terapia ha hecho en la familia. Sin saberlo, al sanar mis problemas internos, estaba sanando los de mi familia. El problema se detecta cuando uno comienza a perder su propio eje. Uno comienza a darse cuenta de que está haciendo o sintiendo emociones que lo incomodan. Se da una especie de aceleramiento y agotamiento. Debemos recordar que el cuerpo físico siempre nos envía dos mensajes básicos: comodidad o incomodidad. De acuerdo con su mensaje, podemos darnos cuenta de si nos estamos envolviendo en un intercambio de energía favorable o no. Muchas personas tapan este mensaje con un pensamiento inocente como 'El o ella ya va a cambiar' o

'El tiempo mejorará la relación'. En síntesis, desde un primer momento sabemos si una persona será favorable o no para nosotros. La solución a esto es, en principio, ser consciente del efecto 'subibaja' y luego buscar neutralizarlo. Para lograrlo, lo más efectivo es la comunicación verbal y la expresión abierta de las emociones. Volviendo al ejemplo anterior de los tanques contenedores, la válvula de escape sería la boca. Cuando uno expresa lo que piensa y siente, libera la energía y se corta el efecto 'subibaja'. En casos de enojo, siempre es más saludable discutir y terminar el tema en ese momento, en lugar de reprimirlo. El Principio del Ritmo se manifiesta en todas nuestras relaciones y cuanto mayor es el grado de intimidad, más grande es el intercambio de energía que se produce. Para poder corregir el movimiento pendular también podemos recurrir al uso de las afirmaciones, los decretos y los tratamientos espirituales.

Afirmación Es una oración positiva escrita en tiempo presente. Las afirmaciones se repiten muchas veces al día, con el fin de sembrar una 'nueva idea' en nuestra Conciencia; generalmente se las utiliza para crear algo que todavía no se ha adquirido y para detectar ¿cuáles son las resistencias que se alojan en el interior?.

Decretos Se pronuncian una sola vez y en forma rotunda. Son más imperativos y se pronuncian con la seguridad de que lo que se afirma ya es una realidad. No se da lugar a ningún tipo de dudas. Con este instrumento se hace uso de la voluntad y el poder personal.

Tratamientos Espirituales

Son semejantes a los decretos pero tienen una mayor elaboración. Para que un tratamiento espiritual sea completo debe contener cinco elementos:

- 1) **Reconocimiento:** Se deben reconocer una o más características de Dios en lo que se desea manifestar. Por ejemplo, si se va a hacer un tratamiento para encontrar amor, se debe comenzar afirmando 'Dios es Amor'. Si quiero superar problemas económicos, afirmo: 'Vivo en un Universo de Abundancia'.
- 2) **Unificación:** En este paso se debe reconocer que Uno es parte de Dios o del Universo. Siguiendo los ejemplos anteriores, debo reconocer mi capacidad de amar o mi aceptación de la abundancia. Por lo general, se utiliza una afirmación que comienza con 'Yo Soy...'
- 3) **Realización:** Aquí se incluye el decreto de lo que se quiere manifestar. 'Encuentro la amorosa y perfecta pareja para mí' o 'Mis ingresos aumentan día a día'.
- 4) **Agradecimiento:** Este paso es muy importante en el proceso. Es un acto de Fe por el cual se agradece por adelantado aquello que se está pidiendo, como si ya estuviera concedido.
- 5) **Liberación:** Etapa en la cual se entregan todos los pensamientos a la Ley del Universo para su manifestación. A partir de entonces no se habla ni se piensa más en el asunto. Se confía plenamente en la Ley que todo lo manifiesta en el momento justo y necesario. De acuerdo con este paso, uno no debe quedarse esperando ver el resultado sino continuar la vida cotidiana normalmente. En este último paso se demuestra nuestro grado de Fe y Confianza en el proceso de la vida.

De una manera sistémica y divertida podemos recordar estos cinco pasos así:

- 1) **Reconocimiento:** 'Hola Dios'
- 2) **Unificación:** 'Yo Soy (nombre)'
- 3) **Realización:** 'Yo ya tengo...'
- 4) **Agradecimiento:** 'Gracias'
- 5) **Liberación:** 'Hasta luego'

Estos cinco ingredientes que componen el Tratamiento Espiritual pueden ir ubicados en

diferente orden. Lo importante no es la secuencia sino que estén presentes. Ejemplo de Tratamiento Espiritual para la 'Prosperidad' 1) La abundancia del Universo se manifiesta en forma constante, permanente e inagotable. 2) Yo Soy parte de este gran Universo y estoy receptivo a todo lo bueno para mi. 3) Por eso, hoy acepto mi prosperidad económica y la veo manifestarse en armonía con mi vida. 4) Doy gracias por todo lo que se me concede ahora... y por todo lo bueno que viene a mi vida, que sé que es mucho y abundante. 5) Entrego todos mis pensamientos y palabras a la Ley que todo lo manifiesta en el momento justo y necesario. Hecho está. Y así es. Amén, Amén, Amén. El Tratamiento Espiritual no elimina el trabajo que se hace con afirmaciones, sino que lo complementa. Se pueden hacer tratamientos para ayudar a otras personas, reconociendo y afirmando el bien que se merecen. En este caso, se debe estar seguro de que la otra persona lo desea y tener su consentimiento, ya que no podemos ir en contra de su voluntad o libre albedrío. El gran enemigo de estos instrumentos metafísicos se escribe con cuatro letras: duda. La duda provoca la disolución de la fuerza puesta en los tratamientos, afirmaciones o decretos. La duda tiene su raíz en las ideas de no merecimiento, en el miedo y en la baja autoestima. Todos tenemos cierto nivel de dudas y miedos; por lo tanto, todos tenemos nuestro trabajo personal por hacer. En este proceso se debe ser muy amable con uno mismo, darse tiempo para implementar los cambios y ser paciente hasta incorporarlos. La duda es una servidora del ego y te recuerda que tienes que optar entre ideas que se contradicen entre sí, creando un caos y conflictos internos que no te llevan a ninguna parte. Es normal sentir dudas cuando empezamos a elegir nuevos pensamientos; pero una vez que elegimos ¿cuál seguir?, tenemos que trabajar hasta hacer desaparecer todo vestigio de duda en nuestro interior.

6. PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO

El perdón

El sexto Principio metafísico es uno de los más difundidos y dice textualmente: **'Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la Ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a una ley no conocida; hay muchos planos de casualidad pero nada escapa a la Ley'**

Absolutamente todo lo que estamos viviendo en el presente ha sido generado en algún momento, lo hemos creado ya sea consciente o inconscientemente en esta o en otra vida. Cuando decimos que algo nos sucede 'por casualidad', sólo estamos refiriéndonos a una ley que desconocemos, pero en realidad era un evento que nos tocaba vivir porque lo habíamos generado de alguna manera. Es agradable pensar que todo lo bueno que nos ocurre es el producto de nuestras buenas acciones; pero por el contrario, nos cuesta aceptar que las situaciones negativas que se nos presentan también las hemos creado. Se nos hace difícil llegar a entender ¿por qué y cuándo generamos lo negativo? Este principio nos da la respuesta al explicarnos que son muchos los planos de causación; algunos de ellos provienen desde muy atrás en el tiempo y están dormidos en la memoria, son eventos que pudieron darse tanto en la infancia como en vidas anteriores. Además, genéticamente recibimos la 'influencia' de... nuestros padres, a eso le agregamos la influencia de cuatro abuelos y, si seguimos, vemos que también recibimos la influencia de ocho bisabuelos. Así, esta cadena continúa infinitamente. También recibimos las influencias de la sociedad en la que crecemos, la religión que practicamos, las instituciones de enseñanza a las que asistimos, los lugares de trabajo, los clubes, los amigos que nos rodean, y demás. Estos

son sólo algunos ejemplos para indicar que existen muchos planos de causación y nosotros somos el resultado de la suma de dichos planos. Llamamos 'planos de causación' a los lugares, personas y eventos que nos han enseñado un 'patrón mental o creencia' que tomamos como verdaderos. Cada estudiante de metafísica debe analizar el conjunto de información que ha recibido a lo largo de su vida; conscientemente debe seleccionar aquello que desea mantener en su mente y lo que debe desechar. En este proceso se debe reconocer lo que pensaba... nuestro padre, nuestra madre, nuestros abuelos, y qué es lo que elegimos pensar nosotros. También es conveniente recordar lo que uno acostumbraba pensar tiempo atrás y lo que elige pensar ahora. Siempre tenemos la libertad de poder elegir en el presente, que es el único momento que existe. Recuerda que lo llamamos 'libre albedrío' no es más que la oportunidad que se nos da de elegir nuestros pensamientos. En esto radica nuestro verdadero poder y es así como tomamos las riendas de nuestra vida. En este proceso de selección de pensamientos debemos ser responsables y evitar en todo momento caer en el papel de víctima. Para la mayoría, es más fácil culpar a alguien o a algo por la infelicidad y, por lo tanto, se deja de lado la posibilidad de 'cambiar y crecer'. Hay personas que culpan al gobierno, la situación económica, su pareja, su familia, sus hijos, jefes, y además, algunos llegan a culpar al clima (humedad, calor, frío) por su insatisfacción. Tal como aprendimos al estudiar el Principio de Correspondencia, debemos recordar que 'todo lo que ocurre por fuera está reflejando nuestro estado interno'. Cuando algo externo nos produce insatisfacción o dolor, eso sólo nos está recordando que tenemos una herida que sanar; de otra manera, no nos alteraríamos. Es muy recomendable investigar el origen de las situaciones presentes. Si estás viviendo un momento de soledad, no se debe a que tienes 'mala suerte' y no encuentras a nadie adecuado para tí. Esa soledad tiene un significado en tu vida; es una lección que debes aprender. La manera más rápida de encontrar respuestas a los conflictos que vivimos es formulando la pregunta a nuestro Yo Superior o Dios Interno. Esto se debe hacer preferiblemente en estado de meditación. Las respuestas que uno recibe siempre son claras y concretas; por lo general, se resumen en pocas palabras o en una sensación. Si tienes la costumbre de rezar u orar frecuentemente, recuerda que eso es sólo una parte de tu diálogo con Dios. Cuando estás rezando es como si le estuvieras hablando a Dios. Pero cuando estás meditando... estás escuchando Su respuesta. Si sólo rezas, estás produciendo un monólogo en el cual no estás escuchando a la otra parte. Esta es la razón por la cual mucha gente religiosa se desconcierta y se queja de que Dios 'no contesta sus pedidos'. Es imposible que eso ocurra. Dios siempre contesta y en forma inmediata. La solución es permanecer en silencio unos minutos después de rezar, y prestar atención a lo que recibimos internamente. ¿Cómo sabrás cuándo es Dios quien contesta tus inquietudes y no tu propio ego? Hay una clave para reconocerlo: las respuestas de Dios son siempre una forma de paz y armonía para todos los concernidos. Las aparentes injusticias que vemos en la vida diaria encuentran su fundamento en este principio. A lo largo de numerosas vidas anteriores hemos ido generando causas, que determinan nuestra situación presente. Hay personas que han hecho mucho bien en el pasado y ahora les toca vivir su recompensa. A estas personas las percibimos como 'afortunadas'. Por otra parte, hay otros que han cometido muchos errores, han quebrado ciertas leyes universales y ahora se encuentran atrapados en problemas y dificultades. Por eso es que nace gente pobre, enferma o con 'mala suerte', mientras que otros nacen saludables, en un hogar confortable y con buenas oportunidades. Sin embargo, sin importar ¿cuál es la apariencia o situación que nos toca vivir?, todos venimos al planeta con la única función de sanarnos a nosotros mismos. Por tal motivo, los problemas desaparecen cuando terminamos de aprender nuestra lección. Así vemos que todo lo malo que vivimos no es más que la oportunidad de abrir

nuestra Conciencia a un conocimiento nuevo. Se llama 'karma' a la deuda que tenemos con nuestro destino y 'dharma' a la recompensa que recibimos por nuestras buenas obras del pasado. Por ejemplo, una persona puede estar atravesando una crisis y, en el momento menos esperado, aparece alguien que la ayuda desinteresadamente. Ese 'alguien' quizá sea una persona a la cual ha beneficiado antes. Todo el bien que hacemos a los demás vuelve en algún momento a nosotros multiplicado. Ocurre lo mismo con todo lo malo.

Si alguna vez hemos perjudicado a alguien, tarde o temprano alguien nos va a perjudicar. Esto es lo que la Biblia explica como la 'Ley del Tallón', que dice textualmente: **'Ojo por ojo, diente por diente'**. Esta ley ha sido mal interpretada y muchos la entienden como la ley de la venganza; sin embargo, lo que afirma no es más que la ley de causa y efecto: si le quitas un ojo a alguien, te tocará perder un ojo tuyo, ni uno más ni uno menos. El karma y el dharma pueden entenderse como actividades en dos bancos diferentes. Al primero le debemos dinero y nos perseguirá hasta que le paguemos. Por el contrario, el segundo nos paga intereses por lo que hemos depositado. Estos bancos no tienen conexión entre sí; es decir que por más buenas obras que hagamos en el presente, igual tendremos que saldar nuestras deudas con el destino. La cadena del karma puede llegar a ser eterna: una persona quizá sea víctima de alguien en una vida y luego se vuelva vengadora en la siguiente, para luego volver a ser la víctima y así sucesivamente... La cadena se corta cuando una de las partes involucradas decide perdonar. El karma se disuelve por completo gracias a la práctica del perdón. Perdonar no es tan fácil como uno cree. Muchas personas que dicen haber perdonado sólo hacen un juego intelectual; cuando vuelven a tener otro problema con la persona 'perdonada', el resentimiento y los reproches aparecen instantáneamente. Esto es lo que conocemos como 'perdono pero no olvido', lo que sólo nos indica que el perdón no ha tenido lugar aún. El verdadero perdón otorga paz. Básicamente, hay dos maneras de cortar el karma. Para entender cómo funcionan estas dos maneras, vamos a imaginarnos una relación entre un hombre y una mujer en la cual el primero ha perjudicado a la segunda. En esta vida, ella sentirá un gran deseo de vengarse y perjudicarlo pero como se ha elevado espiritualmente y conoce la Ley de Causa y Efecto elige perdonarlo y NO responde al impulso negativo. El karma ha sido interrumpido gracias a su decisión de perdonar. Imaginemos ahora el mismo caso pero, en esa oportunidad, con la diferencia que la mujer no está tan iluminada y elige perjudicar al hombre. Es ahora él quien acepta la responsabilidad de lo que le ocurre porque conoce la Ley e Causa y Efecto, y entonces elige perdonarla. El Karma ha sido interrumpido nuevamente. En pocas palabras, sólo hace falta que una de las partes involucradas tenga la buena voluntad de elegir el perdón como solución al conflicto. La mayoría de las personas que no perdonan actúan así porque sienten que alguien tiene que pagar por lo que les ha sucedido; existe en ellas una sed de justicia que, en apariencia, no se da en este plano. Cada estudiante de metafísica debe saber que la Justicia Divina opera a través de la Ley de Causa y Efecto. En consecuencia, debemos aprender a ser conscientes de nuestros actos. Cada pensamiento o acción que iniciamos es una causa que, indefectiblemente, tendrá su efecto. Si peleamos y discutimos con la gente a nuestro alrededor (causa), el resultado será un gran conflicto (efecto). Sin embargo, si hacemos favores y ayudamos a otros (causa), también recibiremos lo mismo en algún momento (efecto) aunque quizá los favores nunca provengan de las personas a quienes hemos ayudado. Por eso es que todas las religiones del mundo enseñan a hacer el bien. La única manera de vivir bien es generando buenas acciones.

6. PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO (2da. parte)

El perdón

¿POR QUÉ LE OCURREN COSAS MALAS A LA GENTE BUENA?

La Ley de Causa y Efecto opera en forma permanente manifestando aquello que de alguna manera hemos generado. De esto deducimos que haciendo el bien obtendremos el bien, lo cual es correcto. Sin embargo, habrás encontrado que aún haciendo buenas obras se te presentan problemas y entonces surge la pregunta: ¿Por qué le ocurren cosas malas a la gente buena? La respuesta es muy sencilla: por karma: Aunque una persona sea buena en esta vida, quizás arrastre deudas de su pasado. El karma une a las personas y las mantiene conectadas a través de las distintas vidas. Esto quiere decir que reencarnamos en grupos en los cuales vamos intercambiando roles. Es probable que una mujer haya sido madre en una vida y en la siguiente sea la hija. Por eso es que algunos hijos tienen una actitud muy autoritaria hacia sus padres, como si los roles estuvieran cambiados. En realidad, esto ocurre cuando el recuerdo de la vida anterior aún está vigente en el cuerpo emocional. Hay amigos que parecen hermanos porque efectivamente lo fueron antes, mientras que hay hermanos que parecen extraños en la familia porque es la primera vez que les toca estar juntos. También hay parientes que parecen ser rivales o enemigos; cuando esto ocurre, el Universo los lleva a nacer bajo la misma sangre como un intento de conciliar sus almas. No solamente intercambiamos roles cuando reencarnamos, sino que también cambiamos de sexo. Si en esta vida eres hombre, en la próxima serás mujer y viceversa. Además, nacemos dos veces bajo el mismo signo astrológico y, de esta manera, nuestra alma recoge la experiencia completa. Nos reencontramos con las mismas personas a lo largo de numerosas vidas. En síntesis, si perjudicamos a una persona, es muy probable que en la próxima vida nos toque ser perjudicados por ella. Si como padre has sido muy severo, entonces en el futuro te tocará vivir como hijo el sometimiento de un padre igualmente severo. De esta manera aprendemos y reconocemos lo que hemos hecho antes. En el mundo existen millones de personas; sin embargo, nos movemos en grupos reducidos y nos encontramos permanentemente con las mismas personas. Podemos ir a un país lejano y, con gran sorpresa, un día nos encontramos con alguien conocido. En mi experiencia personal, una de las sorpresas más grandes que he tenido fue cuando me mudé de Buenos Aires a Miami. En la primera fiesta a la que asistí, me encontré con gente que hablaba de astrología. Uno de ellos comentó tener referencias mías porque yo le había hecho la carta natal a uno de sus amigos. Para mí, Miami era otro mundo; sin embargo, allí había gente que me conocía. En este caso, fue una sorpresa agradable porque el amigo en cuestión había quedado muy conforme con mi trabajo, aunque podría haber sido todo lo contrario. En conclusión, siempre digo que hay que portarse bien. Nosotros podemos tener la habilidad de engañar a otros pero no podemos engañar al Universo. El Principio de Causa y Efecto está operando permanentemente y nadie puede escapar a eso. Tarde o temprano tendremos que reparar el daño que hemos ocasionado. Por el contrario, recibir con alegría el beneficio de haber hecho bien las cosas en su momento. A medida que la población del mundo crece, vienen 'almas nuevas' a la Tierra. Estas almas vienen de otros planetas con la misión de ayudarnos a elevar nuestra conciencia. De la misma manera, nosotros nos moveremos hacia otro lugar cuando hayamos aprendido todo lo que nos toca aprender aquí. Este es uno de los motivos por los cuales no hay que apurarse en crecer o evolucionar. El crecimiento es infinito y debemos disfrutar de cada paso que damos.

CONTRATOS KÁRMICOS

Antes de venir al planeta, elegimos tomar un cuerpo físico y seleccionamos voluntariamente las experiencias que estamos dispuestos a experimentar. En este proceso seleccionamos a nuestros padres, hermanos, futuras parejas, matrimonios, amigos y demás. Con las personas que nos van a ayudar eficazmente firmamos un 'contrato kármico'. Nos ponemos de acuerdo en lo que cada uno le va a hacer al otro con la intención de enseñar o aprender algo. El proceso de aprendizaje es mutuo y el contrato kármico se firma de común acuerdo. Cuando llegamos a este plano, nos olvidamos de lo firmado y vivimos la experiencia elegida. Los contratos kármicos son voluntarios e irrevocables, no desaparecen hasta que se cumplen totalmente. Uno los elige con la finalidad de dar un paso adelante muy importante en la evolución personal. Por ejemplo, una mujer puede pedirle a su 'futuro esposo' que durante el matrimonio la maltrate; de esta manera, ella reconocerá que tiene muy poco amor propio y deberá aprender a valorarse como mujer. Por otra parte, él acepta que ella inicie una demanda legal; de esta manera, tendrá que aprender a respetarla y a renunciar al materialismo. Cuando hay un contrato kármico, se percibe una sensación de venganza en una o en ambas personas involucradas. Nos olvidamos de que nosotros mismos hemos elegido vivir la 'mala experiencia' para aprender la lección y reparar nuestros errores pasados. La terapia de vidas anteriores basada en la hipnosis es una herramienta muy valiosa para entender la red de relaciones generadas en otras vidas. De esta manera, yo descubrí que mi hermana mayor de esta vida fue mi madre en la anterior; que mi madre de ahora nunca antes había sido madre de nuestro clan familiar y que ahora le tocaba vivir esa experiencia. En muchas oportunidades, mi hermana mayor actuó más como madre que mi propia madre. Esto se debe a que aún se guarda en la memoria subconsciente el recuerdo de los roles ejercidos con anterioridad. Aunque estos datos pueden parecer sólo anecdóticos, ayudan a entender por qué algunas personas reaccionan como lo hacen.

LA ERA DEL AMOR

La creencia en el karma está muy difundida en el mundo a través de algunas religiones y escuelas esotéricas. Aunque esta idea ha estado por muchos años en nuestra conciencia - especialmente durante la Era de Piscis, que ya terminó-, ahora estamos ingresando en la Era de Acuario donde muchas cosas cambiarán; entre ellas, el karma. El proceso de 'pagar' nuestras deudas está acelerado en esta Nueva Era. Lo que antes nos llevaba varias vidas entender y saldar, ahora se realiza en esta misma encarnación. Si hoy perjudico a alguien, es muy probable que me toque pagarlo mañana mismo, no en la próxima vida ni diez vidas adelante. Existe un avance muy grande en la conciencia humana y esto elevará el nivel de comprensión en toda la humanidad. Este proceso de transformación, que ya se ha iniciado, tardará aún muchos años más en completarse. En este proceso mismo descubriremos nuestra Unidad, el hecho de que, en realidad, 'Todos somos Uno solo'. Dicho de otra forma, el Hijo de Dios es uno solo y todos somos parte de El. Por eso, es importante ayudarnos mutuamente y perdonarnos. Debemos ajustarnos a estos cambios cósmicos para ayudar a la evolución planetaria a despertar amor. Un verdadero metafísico tiene que aplicar todo su conocimiento para mejorarse a sí mismo y para servir a los demás. Pero ¿de dónde surgió el karma? Para contestar esta pregunta debemos remontarnos a los orígenes de la humanidad. El hombre fue creado 'a imagen y semejanza de Dios' y desde que aquél tuvo su poder creador ha inventado un ente aparentemente separado de su Creador. Esto es lo que llamamos 'ego'. Nuestro ego nos hace sentir que estamos separados del resto. Tenemos un nombre propio, un cuerpo, una estructura social y familiar propia y demás. Nuestro ego nos dice que somos únicos y especiales, y tratará de probarlo de mil maneras. En

cambio, nuestro Espíritu nos indica que todos Somos Uno solo, que no existe tal separación. El efecto de la separación produce un sentimiento de culpa y, como consecuencia, la culpa busca castigo. Cada vez que nos sentimos culpables de algo que hemos hecho, nuestra propia mente se encarga de crear el castigo correspondiente. Este castigo puede ser, por ejemplo, la soledad, la falta de dinero, una enfermedad, problemas de familia o de pareja. La culpa no termina en nosotros. La mayoría de las veces, el ego busca proyectar esta culpa hacia afuera y es así como encontramos a los 'culpables' de nuestra infelicidad. Cuando proyectamos hacia afuera estamos más lejos de resolver el problema y, de esta manera, perpetuamos la supremacía de nuestro ego. Las personas que más culpan a los demás son las que menos crecen. Cuando el ego no encuentra culpables afuera, puede descargar la culpa en nosotros mismos generando inmovilización y frustración. Este es el caso de las personas perfeccionistas, muy ordenadas o estructuradas. Para resolver este conflicto debemos pensar que, durante nuestro proceso de aprendizaje, todos cometemos errores, que dichos errores se reparan y que no tenemos por qué ser condenados a causa de éstos. El perdón no debe practicarse solamente con los demás, sino primero con nosotros mismos porque yo no puedo dar a otros lo que no tengo o me resisto a darme, es siempre nuestra elección.

EL DRAMA PERSONAL

Según el Principio de Causa y Efecto, todo lo que vivimos es el resultado de nuestros propios actos. Contamos con un poder creador, y a veces, debido al mal uso del mismo, creamos situaciones difíciles o dolorosas, creamos de esta manera nuestro 'drama personal'. Según la metafísica, el drama de toda persona se reduce a la idea de separación de su Fuente. Podemos comparar el efecto de la separación con el concepto del 'pecado original'. En la Biblia, esto se explica con la imagen de la expulsión de Adán y Eva del Paraíso. La sensación o desconexión de nuestra Verdadera Fuente es la que genera todos los miedos, las angustias y los problemas mayores. Un ejemplo de esto es la soledad. La soledad no se resuelve teniendo a una persona al lado nuestro; en muchos casos, uno puede llegar a sentirse horriblemente solo aún estando acompañado. La soledad es un problema personal y tiene que ver con la sensación de estar desconectado de nuestro Creador. Solamente reparando esa conexión podemos sentirnos plenos, completos y felices. Curiosamente, muchas iglesias fomentan la idea de separación y no la de unión. Esto se debe a que se basan en las leyes del ego y no las del Espíritu. El miedo más grande que existe es el miedo a Dios, a recibir Su condena o castigo, lo cual es totalmente absurdo. Como conclusión, la idea del karma, o el ciclo de culpa y castigo, fue creada por nuestro 'ego'. Dios NO condena ni castiga porque Él nos ha creado tal como somos. El sabe que lo que estamos viviendo es como un gran sueño del cual tenemos que despertar. No hay culpas, ni culpables; no tenemos nada que pagar ni que hacer pagar a los demás; solamente existe la experiencia. El proceso de liberación del karma comienza con el reconocimiento de la proyección que hacemos hacia los demás. Es decir que tenemos que empezar a reconocer que 'no hay culpables fuera de nosotros', sino que, de alguna manera, uno está proyectando el problema hacia afuera. Luego, debemos reconocer que tampoco nosotros somos culpables, sino que solamente hemos cometido algunos errores. Finalmente, debemos reparar esos errores corrigiendo nuestra percepción de la vida. Cuando creamos nuestro ego, cuando surgió la idea de separación, Dios puso en nuestra mente el instrumento necesario para devolvernos la percepción correcta de la vida. Este instrumento es lo que llamamos 'Yo Superior o Espíritu Santo'. Todo estudiante de metafísica debe aprender a invocar a la Guía de su Yo Superior, especialmente en los momentos en que

se encuentra en conflicto, para entender lo ¿qué le está ocurriendo? La Era de Acuario nos enseñará que no somos culpables de nada; tan sólo hemos cometido errores y los errores se corrigen. La parte más perfecta de nuestra mente nos ayuda en este proceso. Para poder evolucionar, debemos desarmar nuestro 'drama personal'. Con nuestro drama lo único que hacemos es acaparar la atención de los demás y de su energía. Esto significa que cuantos más dramas experimentamos, más robamos la energía de los demás. Pero cuando empezamos a despertar a la vida espiritual, descubrimos que la Fuente de nuestra energía es otra y que la misma es infinita e inagotable, por lo tanto, no necesitamos apropiarnos de la energía ajena. El proceso del 'Perdón' consiste en 'desarmar' lo que hemos construido, eliminando las culpas que ponemos en otros y en nosotros mismos. De esta manera, comenzamos a sentir la sensación de Unidad. Pero mientras exista una sola persona a la que consideremos culpable, nunca encontraremos paz en nuestra vida. El Perdón a uno mismo, es tal vez, uno de los más difíciles de lograr. La autocondenación se da la mayoría de las veces de una manera muy sutil, y a la vez, muy intensa. A veces, sentimos la voz de un juez interno que nos recuerda cuán tontos hemos sido al haber actuado de cierta forma; ese juez no es más que la voz de nuestro propio ego que debemos aprender a callar. Perdonar no es sinónimo de debilidad. Muchas personas confunden el perdón con la permisividad. Perdonar no significa permitirles a los demás que vuelvan a hacer lo mismo con uno. Perdonar significa 'entregar el problema a una Autoridad Superior' a la nuestra que impondrá Su justicia y no la que nuestro ego quiere. Perdonar también significa aprender a ponerles límites a los demás y a defender nuestros derechos.

6. PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO (3ra.y última parte)

El perdón LA AYUDA A LOS DEMÁS

Nunca hay que ayudar a nadie que no nos lo haya pedido porque la persona puede no estar receptiva a nuestra ayuda. Cuando le hemos hecho un favor a alguien y luego esa persona no nos agradece o se muestra indiferente, nos está dando la pauta de que nos hemos equivocado, o bien la persona no necesitaba de nuestra ayuda o le hemos dado ayuda equivocada. Esto ocurre cuando intervenimos en la vida de alguien pretendiendo ser su salvador. Una manera de evitar este error es ofrecer nuestra ayuda a quien pensamos la necesita y, luego, debemos retroceder para dar lugar a que la persona elija. Cuando la persona decide aceptar nuestra ayuda, entonces estará receptiva y sólo así tendremos éxito. ¿Hasta dónde ayudar? Se debe ayudar a los demás hasta el punto en que el equilibrio de nuestra vida personal no se pierda. Si vas a prestar dinero a alguien cercano, deberás prestar solamente una cantidad de tu dinero que no ponga en peligro tu economía personal. De lo contrario, si por prestar dinero dejas de pagar tus cuentas, sólo estás permitiendo que el problema del otro contamine tu vida. En esencia, si quieres que tu ayuda sea siempre efectiva, no deberás perder nunca tu equilibrio personal. Esto nos lleva a la siguiente conclusión: el sacrificio por los demás no sirven. En general, los problema que cada uno de nosotros enfrentamos no son más que errores de conciencia. Existen en nuestra mente ideas equívocas que deben ser corregidas. Éstas tienen que ver con la falta o aceptación de lo bueno, con ideas de no merecimiento, con el nivel de la autoestima y con las culpas que arrastramos. Estas últimas son las más poderosas y generan las principales barreras para nuestra felicidad personal. Yo creo que cada vez que algún proyecto mío se demora o las cosas que deseo no se dan es porque todavía tengo que perdonar a alguien o perdonarme a mí mismo. Las enfermedades físicas tiene que ver con la falta de perdón, las deudas y la soledad, también. Siguiendo este concepto, si quieres ayudar a alguien verdaderamente, entonces no sólo tienes que brindar tu ayuda material, sino también el

apoyo moral necesario para que la persona se libere de sus culpas y mejore su manera de pensar.

EL PROCESO DE PERDÓN

El perdón no es un acto sino un proceso. Cada día perdonamos un poco más y así nos vamos liberando del pasado. En algunos casos, este proceso puede hacerse de una sola vez, pero en la mayoría, el perdón requiere tiempo. Para entender los pasos que hay que dar en el proceso del perdón, debemos entender primero cómo funciona la proyección que hace nuestro ego, las heridas emocionales que arrastramos las vemos con más claridad en los demás y no en nosotros mismos. El ego se niega a aceptar que es uno el que tiene el problema y lo proyecta hacia afuera encontrando el perfecto 'culpable'. De esta manera culpamos a nuestra pareja, nuestro padre, nuestra madre, nuestros hijos, nuestro jefe, un amigo o a quien sea por nuestra infelicidad. Una analogía muy válida es la siguiente: cuando vamos al cine pensamos que la película está en la pantalla; sin embargo no es así, la película que estamos viendo está en el proyector y lo que vemos no es más que la proyección que hace la máquina. De la misma manera, la 'película de nuestra vida' no es más que la proyección que surge de nuestra propia mente. Entonces, el 1er. paso para 'perdonar', es reconocer que la culpa no está afuera. Debemos interrumpir el fenómeno de la proyección y no aceptar como culpable a alguien o algo externo a nosotros. Debo reconocer que lo de afuera activó una herida emocional que está en mí y por eso me molesto o me enoja. El 2do. paso es aceptar que la herida está dentro de uno mismo. Si en este proceso nos detenemos en este paso, el ego nos hará sentir culpables a nosotros mismos. El 3er paso consiste en entregar esa culpa al Espíritu Santo o Yo Superior para que perdone por nosotros. Debido a que todos nosotros estamos envueltos en el mismo sistema de pensamiento del ego, necesitamos un elemento externo a este sistema que nos ayude a recobrar la cordura. El Yo Superior es la parte perfecta de la mente que nos recuerda permanentemente nuestra naturaleza espiritual. En conclusión, nosotros no tenemos la capacidad de perdonar. No podemos perdonar a nuestros enemigos ni a nosotros mismos. Solamente hacemos un juego intelectual que se parece más a una postura arrogante. Creemos que somos los 'buenos' porque perdonamos a los 'malos'. Por eso necesitamos la ayuda del Yo Superior. Es en el tercer paso donde procedemos a poner el problema en las manos de Dios para que Él mismo lo resuelva y sane aquello que necesita ser sanado. Cuando se da el verdadero perdón, se siente una gran paz interior. Si pedir ayuda a tu Yo Superior te resulta extraño, puedes invocar en su lugar a la entidad espiritual que prefieras según tu religión: Jesús, Buda, Sai-Baba, o a Dios mismo. La próxima vez que sientas un enojo muy grande hacia alguien deberás poner en práctica el proceso del perdón. Primero, tendrás que aceptar que esa persona no es la culpable de tu enojo. En segundo lugar, deberás admitir que en realidad hay una parte tuya que se enoja por lo que el otro hace. Finalmente, tendrás que pedir ayuda para que tu Yo Superior pueda perdonar por ti aquello que no entiendes ni aceptas. Al hacer esto, pones en manos del Universo el proceso del perdón y así se curan tus propias heridas y las de los demás. Generalmente, ocurre algo mágico, lo que llamamos 'milagro'.

LOS BENEFICIOS DEL PERDÓN

El 'Perdón' depende de tu buena voluntad, de tu deseo, de tu disposición a querer soltar aquello que te ha hecho daño en algún momento. Cuando pides ayuda se ponen en marcha todos los mecanismos del Universo para restaurar la armonía en tu vida. El proceso del perdón se puede comparar al hecho de tomar conciencia de que en realidad,

nadie nos ha hecho daño ni tampoco nosotros se lo hemos hecho a otros. El supuesto 'pecado' no es más que un error de percepción. Definitivamente, esto es demasiado simple para que nuestro ego lo pueda aceptar. El ego siempre tiene todas las razones del mundo para justificar su posición; en especial, cuando nos enojamos con alguien. Entonces encontramos las razones lógicas a nuestro enojo que nos llevan a juzgar y condenar. Además, el ego busca aliados. Tratamos de convencer a todos de nuestras razones. Pero la verdad es que cuanto más justificamos nuestra posición, más inseguros estamos en el fondo. Uno de los motivos por los cuales no existen culpables es porque cada uno de nosotros siempre está haciendo lo mejor que puede, de acuerdo con su grado de cultura y Conciencia. Cuando nos equivocamos es porque no sabemos hacer algo mejor. Si retrocediéramos en el tiempo hasta el momento justo en que cometimos un gran error diez años atrás, volveríamos a hacer lo mismo, porque ese era nuestro estado de conciencia. Siempre hacemos lo que creemos que es mejor en cada momento, aunque estemos totalmente equivocados. Dios no condena porque sabe que estamos aquí para aprender. El ego es el único que juzga y condena. Nuestra mente es limitada y nunca captamos todo lo que está pasando. Tal como lo vimos antes, existen hilos kármicos que contienen historias secretas para nuestros sentidos. Podemos percibir una situación como una injusticia, pero en realidad, no sabemos si el injusto sólo le está dando la oportunidad al otro de reparar su error. Además, las diferencias culturales hacen que nuestra capacidad de juicio sea limitada. Por ejemplo, para un esquimal es buena costumbre ofrecer a su mujer para que duerma con la persona que los visita. Para nosotros, suena como una locura; sin embargo, para los esquimales es totalmente normal. ¿Quién tiene la razón? La respuesta es sencilla: ninguno. Cada uno está viviendo su propia experiencia. Sin hacer referencia a ningún personaje político en particular, es importante saber que aquellos personajes 'malos' que movilizan grandes masas son espíritus que tienen la misión de elevar la Conciencia Colectiva de cierta raza o sociedad. Ellos pueden despertar emociones negativas, pero también ayudan a desarrollar la actitud de servicio de todo un pueblo o una nación. El odio que ellos despiertan individualmente no es más que el odio que cada uno tiene que sanar en sí mismo. Todos los países tienen su karma de grupo. Cada ciudadano tiene que lidiar en mayor

o en menor medida con este tipo de karma. Un ejemplo notable es el caso de Cuba. De acuerdo con la numerología, la palabra 'Cuba' suma 8, números de karma fuertes pruebas y dolor. No es casualidad que en Miami la calle de los cubanos sea la calle 8. Según la Ley de Causa y Efecto, en esencia sólo hacemos dos cosas: damos amor o pedimos amor. Una forma muy común de pedir amor es la queja. Cuando una persona se 'queja o reclama' a otra su atención, en el fondo sólo le está pidiendo su amor. Lamentablemente, la queja es un recurso negativo que lleva a obtener el resultado opuesto. En la red de relaciones que entablamos, todos aprendemos y enseñamos al mismo tiempo. Aunque no seamos conscientes de eso, las personas que nos rodean aprenden algo de nosotros y viceversa, aún cuando la relación sea superficial o de poco tiempo. De las grandes crisis aprendemos lecciones mayores, pero haciendo uso de nuestra facultad de elegir, 'Yo le pido al Universo que me enseñe de buena manera'. Básicamente porque no me gusta aprender a través del dolor. La mayoría de las personas aprenden de ese modo para luego quedar cargadas de resentimiento o frustraciones. Te sugiero que me imites y pidas que, a partir de este momento, todo lo que tengas que aprender se te enseñe de buena manera y así es.

EJERCICIO: RENUNCIAR AL KARMA

Debes afirmar de una manera rotunda tu deseo de no seguir sufriendo. Para lograrlo, tienes que decretar lo siguiente: 'Renuncio al karma . En este instante, renuncio a cualquier forma de carencia, pensamiento de limitación o error que se aloje en mi Conciencia. A partir de hoy, elijo

amor, felicidad, prosperidad, sanidad (mente+cuerpo) y una vida muy armoniosa'. Cada vez que se nos presenta un problema lo primero que se debe hacer es renunciar a él. Cualquier afirmación o decreto que se haga en ese momento tiene que comenzar con la palabra 'renuncio'. De esta manera, interrumpes la formación de la crisis. Por ejemplo, puedes decretar: 'Renuncio a seguir sufriendo por este problema sentimental. Ahora encuentro la solución más armoniosa y positiva para ambos'. Si el problema es de dinero, entonces puedes decretar: 'Renuncio a mis limitaciones económicas. A partir de hoy el dinero viene fácilmente a mi vida y en abundancia'.

EJERCICIO: CAMBIAR PARA RECIBIR

Todo estudiante metafísico siempre tiene una lista escrita de sus objetivos. De esta manera, puede ir comprobando poco a poco su dominio de la materia. De acuerdo con un concepto bíblico, Dios, como Padre Perfecto, nos da todo lo que pedimos antes de que se lo pidamos. No sólo Él sabe de antemano lo que le vamos a pedir, sino que también nos lo concede. La pregunta que surge entonces es: ¿Dónde está aquello que estás deseando? ¿Por qué no lo tienes? La respuesta es la siguiente: Dios nos otorga las cosas que estamos dispuestos a aceptar internamente. Es probable que conscientemente desees tener una fortuna; sin embargo, en tu interior no te sientes merecedor de ella. El diálogo interno es muy poderoso; es el que el Universo escucha y termina por manifestar. Una persona puede desear tener una pareja. Pero si en el fondo, no se siente merecedora de la pareja que está anhelando, ésta podría estar caminando a su lado y no la vería. La persona abrirá los ojos cuando trabaje en la aceptación de aquello que desea. Recuerda que todo lo que has enumerado en tu lista de deseos... ¡Ya está concedido!. Ahora, deberás trabajar en la 'aceptación'. Para eso, tendrás que agregar a cada uno de tus objetivos la fecha para la cual estarás dispuesto a 'aceptarlo'. Escribirás el día, mes, año y también la hora. Siempre es necesario darse un plazo bastante amplio para trabajar la aceptación. Si eres una persona ansiosa y has elegido que quieres algo para el mes que viene, debes darte dos meses. En el caso de que se cumpliera el plazo y no se manifestara tu pedido, tendrás que elegir otra fecha. En este caso, debes ser cuidadoso de no dar lugar a los pensamientos de frustración. Es útil prestar atención al mensaje de los pensamientos negativos porque están dando la pauta de ¿cuál es la barrera interna que tienes que superar?. Cuando una persona dice 'Pero, yo lo quiero ahora mismo', en el fondo se está mintiendo a sí misma porque si fuera así ya lo tendría. Según el Principio de Causa y Efecto, debemos aprender a generar las causas adecuadas para manifestar un efecto determinado. Concretamente, esto significa que deberás cambiar algo de ti para obtener un resultado diferente en tu vida. Cuando hacemos las cosas de siempre, obtenemos los resultados de siempre. Si no estás totalmente conforme con tu vida, quejarte no te llevará a cambiarla. Es importante 'cambiar' y, por lo general, el 'cambio comienza por el pensamiento'. Una vez elegido un objetivo es conveniente realizar una pequeña meditación y preguntar al Yo Superior: '¿Qué debo cambiar de mí mismo para poder recibir esto?' Algunos piensan que si los demás cambiaran, entonces lograrían su felicidad; o creen que la realización de su deseo depende de la modificación de una situación externa, como la política, la economía o el clima. Un estudiante de metafísica sabe que 'lo único que puede cambiar a sí mismo'; que la única manera de generar un resultado determinado es creando la causa correcta. En síntesis, sólo generando Amor se logra atraer Amor. Si quiere vivir un gran romance, tienes que empezar por amarte mucho a ti mismo y luego manifestar tu amor a los demás. Recuerda siempre que la primera causa, la que origina todo movimiento en el Universo, es

mental. Esto quiere decir que el primer cambio se da en el pensamiento. El segundo paso es comenzar a hacer cosas diferentes: por ejemplo, tienes que visitar nuevos lugares, hablar con gente diferente, leer autores nuevos, probar otras comidas. Elige cambiar tu ritmo normal de vida y eleva al máximo tu Fe en la Fuente... en tu 'Maestro y Guía Interior'. De este modo, verás manifestarse toda clase de milagros en tu vida.

7. PRINCIPIO DE GENERACIÓN (1ra. Parte)

El Principio de Generación dice textualmente: **'La generación existe por doquier. Todo tiene sus principios masculino y femenino. La generación se mantiene en todos los planos'**. El Principio de Generación se refiere a la Creatividad. Lo que nos dice El Kybalión es, que para crear algo nuevo, es necesario la conjugación de dos energías: la masculina y la femenina; si esta conjugación no se da, entonces no se da la manifestación. Este principio está muy relacionado con el de polaridad porque habla de dos energías opuestas, pero se diferencia de aquél porque se refiere exclusivamente al proceso de creación. Este principio no tiene que ver con el sexo; el sexo es una de sus manifestaciones. Más allá de nuestro sexo, todos somos portadores de energías masculinas y femeninas y tenemos que lograr la perfecta conjugación de éstas para obtener éxito en la vida. El hombre que es muy machista, es decir, que se ha polarizado en el extremo de la energía masculina, tarde o temprano sufrirá por la falta de su lado receptivo, intuitivo o imaginativo. Por otra parte, la mujer muy dependiente o sumisa, polarizada en la energía femenina, también sufrirá por la falta de iniciativa y confianza en sí misma. Sin importar nuestro sexo, cada uno tiene que desarrollar tanto su parte masculina como femenina para sentirse equilibrado. Debemos recordar que para que exista la electricidad tiene que haber dos polos: el positivo y el negativo. Solamente la combinación de ambos produce la electricidad. El símbolo del Yin-Yan representa la perfecta armonía entre las energías masculina y femenina. La parte negra simboliza la energía Yin o femenina; la parte blanca es la energía Yan o masculina. De acuerdo con este símbolo, exactamente donde termina la energía femenina comienza la masculina y viceversa. Además, observamos que dentro de la parte negra existe un círculo blanco; esto significa que en el corazón de la energía femenina existe la energía masculina y también ocurre lo mismo con la parte blanca. Cada una de ellas necesita de la otra para complementarse y lograr el equilibrio perfecto. La energía Yin o Femenina es la receptiva, creativa, imaginativa y pasiva. La energía Yan o Masculina es la dinámica, activa, agresiva y es la que regula la capacidad de dar. Es conveniente tener el símbolo Yin-Yan a la vista, en una medalla o cuadro para que nos recuerde en forma permanente el equilibrio que debemos encontrar. La energía tiende a complementarse y por eso, atraemos a nuestras vidas a las personas con la polaridad que nos falta. Cuando una persona es muy tranquila, pasiva o tímida, es muy probable que atraiga a su vida a amigos más agresivos, dinámicos y extrovertidos. Por el contrario, la persona más peleadora siempre busca rodearse de gente más pacífica o sumisa. Cada uno de nosotros atrae la energía que le está faltando. Pero sabemos que los polos opuestos son iguales en naturaleza; solamente difieren en su grado de manifestación. También hemos estudiado que uno de los objetivos de nuestra vida aquí en el planeta es aprender a armonizar los opuestos. El sentido de atraer a personas o situaciones con la polaridad que nos falta es el de ayudarnos a encontrar la armonización o punto de equilibrio. Cuanto más tímida sea una persona, más extrovertido será quien le atraiga. Aunque al principio esta atracción de los opuestos puede generar cierta dependencia entre ambos, con el tiempo cada uno brindará su energía al otro para ayudarlo a encontrar su punto medio. Quien era más tímido dejará de serlo y quien era más extrovertido aprenderá a mediar más sus actos. La idea no es que cada uno se convierta en el bastón de apoyo para el otro, sino todo lo contrario. Cuando finalmente una persona encuentra su punto de equilibrio, a la

vez comienza a sentir la Unidad con el Universo y verdadera Paz interior. En el proceso de la creación, debemos aprender a conjugar estas energías para obtener el resultado que buscamos. A lo largo de este curso, hemos seleccionado ciertos objetivos que queremos materializar; es decir que cada objetivo representa un deseo de crear algo nuevo en nuestra vida. De acuerdo con los principios estudiados anteriormente, hemos hecho... afirmaciones, decretos, visualizaciones, tratamientos espirituales; hemos puesto fechas y trabajado con imágenes. Ahora llegamos al último paso, en el cual tenemos que encontrar el equilibrio energético necesario para producir la manifestación. Una persona que tenga mucha facilidad para imaginar y visualizar sus metas (energía femenina), nunca obtendrá resultados si no toma acción en el mundo concreto (energía masculina). Esto también es cierto en el caso contrario. Hay personas que son muy trabajadoras y concretas en su manera de actuar (energía masculina) pero carecen de la porción de fantasía que los puede llevar a renovarse y a inventar algo nuevo (energía femenina). Cuando notes que alguno de tus deseos no se manifiesta, lo primero que deberás preguntarte es ¿qué energía te está haciendo falta utilizar? Quizá te está haciendo falta emprender una acción dirigida (energía masculina), o quizá no estás listo para aceptar lo bueno que se te presenta (energía femenina).

EJERCICIO: EL EQUILIBRIO

RESPONSABILIDAD/CREATIVIDAD

Busca una posición cómoda para tu cuerpo; puedes permanecer sentado o acostado. Respira profundo tres veces y relaja todos tus músculos. Una vez que te sientas tranquilo, visualiza en tu mente el símbolo del Yin-Yan. Luego, formula la siguiente pregunta a tu Yo Superior: 'En una escala de 1 al 100, ¿qué porcentaje está ocupando la parte responsable?' Una vez que veas el número en tu mente, procederás a agradecer la respuesta recibida, respirarás profundo otra vez y, finalmente, abrirás los ojos. Recuerda el número obtenido. Por diferencia, sabrás el porcentaje de la parte creativa. El equilibrio de estas dos partes es vital para el logro de cualquier empresa. La responsabilidad es la energía Yang. La creatividad es la energía Yin. Por lo general, en la mayoría de la gente el porcentaje de la parte responsable es muy superior al de la parte creativa. Los casos más extremos llegan al 90% ó 95%, lo que reduce su parte creativa a tan sólo un 5 ó 10%. Cuando una persona tiene un porcentaje muy alto de responsabilidad, es muy probable que se sienta atrapada en una estructura muy rígida por carecer de energía opuesta. La parte creativa es la que nos da nuevas ideas y soluciones a los problemas cotidianos. Por lo tanto, cuanto más alto sea el nivel de responsabilidad, menor será el grado de libertad. En los adolescentes, el grado de creatividad es generalmente mayor que el de la responsabilidad. Pero cuando el joven ingresa en el mundo de los adultos los porcentajes varían. Lo ideal es lograr el equilibrio entre estas dos energías igualmente importantes. El polo de la creatividad se aumenta gracias a las actividades recreativas y de diversión. Para eso, es importante darse tiempo a fin de desarrollar algún pasatiempo, juego, deporte o alguna actividad artística. La concentración en alguna de estas actividades permite a la mente abrirse a un mundo de infinitas posibilidades. De otra manera, el mantenerse en la rutina solamente va a generar más rutina. La energía creativa está directamente relacionada con el estado de nuestro 'Niño Interior'. Por tal motivo, es importante tener un espacio para el juego y la diversión en nuestras vidas de adultos. Solamente así podemos acceder al reino de los cielos. En otras palabras, es necesario volverse un poco más 'irresponsables' y aprender a jugar más con la vida. Hay que evitar cargarse de responsabilidades ajenas y hacer todo lo necesario para alivianar y simplificar

nuestra vida cotidiana. El sacrificio por los demás y las actitudes heroicas pueden llegar a ser muy insatisfactorias porque están dictadas por nuestro ego y no por nuestro Espíritu. El ego nos hace creer que hay personas que dependen de nosotros y nos genera una sensación de culpa cuando queremos renunciar a ciertas obligaciones. Sin embargo, debemos saber que no existe ningún ser en el planeta que esté desamparado de Dios. Aunque veamos gente pobre o niños abandonados, allí también está Dios actuando. Lo hace de una manera que nuestra mente quizá no pueda entender, pero EL está allí. El Espíritu nos recuerda que la función que Dios nos ha encomendado es siempre nuestra felicidad. Cuando Dios quiere que ayudemos a alguien, se dan ciertas características o señales: lo que debemos hacer nos resulta fácil, está a nuestro alcance y nos da placer hacerlo. Si no se dan esas condiciones, debemos tener cuidado. Dios no quiere sacrificios. El sacrificarse por los demás corresponde al terreno del ego y, tarde o temprano, el sacrificio se convertirá en reclamo o, peor aún, en resentimiento. Debemos hacer las cosas con amor o no hacerlas. La falta de agradecimiento o de reconocimiento por parte de los demás es una señal de que estamos dando equivocadamente. Las persona malagradecida nos está haciendo el 'favor' de recordarnos nuestro error. Cuando recibimos un rechazo a nuestra ayuda, nos están dando la señal de que nos pasamos del límite; es el momento de volver a concentrarnos en nosotros mismos, de retroceder y permitir a la persona que viva sola su experiencia. Cuando uno estudia metafísica, aprende la importancia de volverse egoísta en el buen sentido de la palabra. Uno aprende a ponerse siempre en primer lugar, a respetarse a sí mismo, a cuidarse y a permitirse el tiempo necesario para cualquier acción. Porque, en definitiva, la única manera de ayudar a los demás es ayudándonos a nosotros mismos primero. De nada sirve que nos preocupemos por los problemas de los demás si aún no hemos resuelto los nuestros. Debemos recordar que 'las Leyes Superiores se imponen sobre las Inferiores'; esto significa que cuanto más mejoramos nuestra situación personal, más ayudamos a todos los que nos rodean.

7. PRINCIPIO DE GENERACIÓN (2da. Parte)

LAS POSIBILIDADES INFINITAS

No hay creación si no conjugamos correctamente nuestras energías masculinas y femeninas. En nuestra sociedad está muy valorizada la energía Yan o masculina, la que nos inclina a asumir responsabilidades y funcionar dentro de una estructura organizada. Pero cuanto más nos introducimos en esa estructura, más limitamos nuestra capacidad creativa. El estudio del Principio de Generación nos recuerda nuestra naturaleza creadora y la importancia de desarrollarla para la expresión del Espíritu. Fuimos creados a 'imagen y semejanza' de nuestro Padre. Dios creó el Universo; por tanto, nosotros tenemos la habilidad para crear nuestro propio Universo también. Para desarrollar la energía Yin, es necesario aprender a jugar con la vida. La creatividad aumenta notablemente cuando nos dedicamos a algún pasatiempo, cuando nos relajamos y disfrutamos del presente, o cuando nos concentramos en el estudio de algo que nos interesa. La energía Yin es la energía femenina y gobierna la parte izquierda del cuerpo. Si eres diestro, entonces es aconsejable que comiences a usar más tu mano izquierda. Quizás, al principio, te sientas torpe tomando algunos objetos con esta mano; sin embargo, con tiempo y práctica comienza a utilizar la otra mano. El utilizar ambas manos implica activar los dos hemisferios cerebrales; en otras palabras, los dos tipos de energía. A las personas que están muy acostumbradas a dar demasiado, siempre les recomiendo como ejercicio cerrar la mano derecha y mover mucho los dedos de la mano izquierda. De esta manera, se activa la energía receptiva Yin y la persona se prepara mejor para recibir.

EJERCICIO: LOS RAYOS DE PODER

En una hoja en blanco dibuja un sol en el centro. Luego, en cada uno de los rayos, comienza a escribir todo lo que te gusta hacer. Incluye tanto los pasatiempos como aquellas actividades más formales. No pienses en ganar dinero, ni en hacer algo serio; sólo escribe todo lo que te produce placer. Enumera un mínimo de cinco actividades. Este sol no tiene límites para el máximo de rayos posibles. Luego marca con una cruz aquellas actividades que estás realizando ahora, aunque sólo sea esporádicamente. Si solamente has marcado una, o no has marcado ninguna, tu situación es grave y deberás adoptar medidas de emergencia para cambiar tu rutina lo más pronto posible. Cuanto más implementes las actividades enumeradas, más completa y feliz será tu vida. En forma simbólica, piensa que tu propio sol brillará con más fuerza. La experiencia no es transmisible. Yo podría escribir varias líneas acerca del gusto que tiene una manzana, pero hasta que no muerdas tú mismo la fruta nunca lo sabrás. De acuerdo con lo que nos ha tocado vivir, sentimos que hemos aprendido ciertas lecciones y superado algunas pruebas. Cuando vemos a alguien conocido a punto de sumergirse en una situación similar a la que pasamos, sentimos el fuerte deseo de aconsejarlo y ayudarlo a evitar lo que se avecina; sin embargo, esto no es lo correcto. Cada persona tiene derecho a vivir su experiencia. Lo más adecuado es advertirle acerca de lo que hemos experimentado, pero siempre debemos retroceder y darle el lugar que necesita. El miedo es la parte negativa de la energía Yin. El miedo paraliza y frustra. Por otra parte, la ira es la manifestación negativa de la energía Yang. Cuando no está bien dirigida, la ira destruye y separa. Comparándolas, podríamos decir que la energía Yang es más positiva, aún en su manifestación negativa porque induce a iniciar la acción. De esto podemos deducir que siempre es más positivo vivir una experiencia -incluso cuando no logremos el resultado anhelado originalmente- que quedarnos inmovilizados por el miedo a equivocarnos. La originalidad no existe. Todo ya ha sido creado. Lo que llamamos creatividad no es más que la tarea de reciclar la información que ya poseemos. Siempre nos basamos en los elementos conocidos. Toda la información que adquirimos converge en un solo punto o instante en el tiempo donde se manifiesta la creatividad. Utilizamos todos los elementos que nuestra conciencia posee y les damos la forma que deseamos en ese momento. Ese instante en el tiempo es el de las posibilidades infinitas. Cuando uno se sienta a escribir y se encuentra frente al papel en blanco, se siente a la vez en el gran vacío donde las posibilidades son innumerables. Al tomar una decisión, elegimos una idea dentro del espectro infinito y comenzamos nuestra tarea creativa. Nuestra mente limitada concibe sólo una parte de la realidad, pero si abrimos la mente a este campo, podremos encontrar diversas soluciones a nuestros problemas. ¿Cómo se accede a ese campo de posibilidades infinitas? La respuesta es una sola: a través de la 'meditación'. La mente se abre a este campo cuando ingresamos en el nivel Alpha de relajación. La mente se encuentra en estado Alpha dos veces al día naturalmente: en el momento previo al sueño y después de comer, cuando se siente el estado de modorra. Debemos aprender a llegar al punto de la creatividad de una manera voluntaria y organizada. En primer lugar, debemos entrar en un nivel de relajación, y luego meditar o lograr concentrar los pensamientos en uno solo. Los pensamientos se suceden en forma automática y en forma ininterrumpida. Cuando estamos hablando con alguien, nuestro cerebro desarrolla ondas del tipo Beta, que son aquellas que oscilan de catorce a cuarenta ciclos por segundo. Cuanto más tensión siente la persona, más velozmente se acumulan sus pensamientos-, por lo tanto, estará menos en contacto con el mundo de las ideas nuevas y las soluciones. Por el contrario, cuando nos relajamos alcanzamos el nivel Alpha. Las ondas cerebrales oscilan de ocho a trece ciclos por segundo, y en este estado, los pensamientos comienzan a separarse entre sí dejando un espacio vacío. Ese espacio es el terreno del Espíritu, el que previamente

denominamos como el campo de las posibilidades infinitas. Nuestra mente humana genera aproximadamente sesenta mil pensamientos diarios y, en su mayoría son negativos. Esta es la prueba de que los pensamientos en sí no se materializan. Si esto ocurriera, nuestra vida sería caótica. Lo que llega a materializarse es aquello que finalmente se convierte en 'creencia'. El primer paso para poder cambiar la dirección de nuestra vida es aprender a seleccionar los pensamientos. Tal como lo vimos en el principio del mentalismo, se debe 'cancelar' lo negativo, afirmar y aceptar lo positivo. Para hacer esto en forma fácil, debemos recordar que a la hora de ir a dormir nuestra mente se relaja naturalmente. Este es el momento menos conveniente para mirar noticieros o películas de violencia. Por el contrario, debemos aprovecharlo para leer o pensar en algo positivo que llevaremos con nosotros al sueño. Personalmente, antes de dormir hago lo siguiente: agradezco por escrito cinco o más cosas buenas que me hayan sucedido en el día. De esta manera, me duermo con la sensación de que todos los días me suceden cosas buenas... aún cuando estoy en medio de problemas o crisis, y mi mente se prepara para seguir recibiendo sólo lo bueno para mí. El Principio de Generación está perfectamente representado en la película La Bella y la Bestia. La Bella representa la energía Yin y la Bestia la energía Yang. Durante el desarrollo de la historia, ella tiene que volverse más masculina y agresiva para hacerle frente a la Bestia. Por su parte, la Bestia tiene que comenzar a mostrar su sensibilidad y aprender a moderar su agresividad. En pocas palabras, la mujer se vuelve más Yang y el hombre más Yin. De esta manera, la relación comienza a equilibrarse y surge el amor. El equilibrio de la relación comienza a manifestarse cuando él decide regalarle la biblioteca. Aquella biblioteca enorme representa el conocimiento total. Esta escena es un símbolo de que cuando uno comienza a ver más allá de la 'bestia'... (miedos, culpas, apariencias, críticas y demás), se abren las puertas de todo el conocimiento. Si podemos llegar a 'aceptar a todas las personas' que frecuentamos tal como son, el Universo nos abrirá las puertas de la evolución. Pero nuestro ego juzga y determina, por ejemplo. ¿quién tiene la razón?, ¿quién hace bien las cosas?, ¿quién merece lo bueno y quién no? y de esta manera, nos sumimos en un mundo de interpretaciones falsas que nos alejan de la posibilidad de entender y aprender de la vida. La mente se cierra cuando juzgamos o criticamos; por el contrario, se abre cuando solamente contemplamos una situación y esperamos que la vida misma nos enseñe la razón de lo que ocurre. El éxito de cualquier relación humana reside en la 'aceptación recíproca'. Una manera muy fácil de frustrarnos es esperar o desear que los demás cambien. Cada estudiante de metafísica debe practicar la 'aceptación'. Cuando nos surge la pregunta ¿Por qué? y no encontramos razones lógicas, debemos saber que la vida nos lleva a experimentar un misterio que, a su vez, nos enseñará a ver a Dios de una manera diferente.

7. PRINCIPIO DE GENERACIÓN (3ra. y última parte)

NUESTRA FUNCIÓN EN EL PLANETA

El Universo está en continua expansión y crecimiento. Dios nos creó como una extensión de Sí Mismo, con la finalidad de que, a la vez, nosotros continuáramos creando. Tal como lo hemos estudiado, para poder crear debemos equilibrar nuestras energías masculinas y femeninas adecuadamente. Una manera práctica de hacerlo es la siguiente: busca una posición adecuada para tu cuerpo, ya sea sentado o acostado, respira profundamente tres o cuatro veces, aflojando cualquier tensión en los músculos. Una vez que te sientas cómodo, formulas las siguientes preguntas a tu Yo Superior: ¿Cómo está mi balance Yin/Yan hoy? ¿Cuál es el porcentaje Yin? ¿Cuál es el porcentaje Yang?

¿Qué color necesito para equilibrar mi aura? Una vez que recibas en tu mente el color que necesitas, vas a imaginarte que cubres todo tu cuerpo con él. De esta manera, elevarás tu frecuencia vibratoria y equilibrarás tu aura. Luego, respiras profundamente una vez más y abres los ojos. Un metafísico puede llegar a transformar una situación indeseable elevando el nivel vibratorio y generando la energía del polo opuesto hasta encontrar el equilibrio. Aunque el símbolo del Yin-Yang se representa solamente con los colores blanco y negro, nuestra mente puede indicarnos la necesidad de utilizar algún otro color para lograr el equilibrio energético. Seguramente, te estarás preguntando ¿cuál es su función? y eso es muy válido. Hay ciertas características que definen al propósito divino de tu existencia. La más importante es que dicha función será siempre tu felicidad. Contrario a las ideas impuestas por ciertas religiones o sociedades, Dios no quiere sacrificios sino nuestra propia felicidad. En pocas palabras, todas las actividades que te dan placer son aquellas que forman parte de tu misión. En la mayoría de mis alumnos existe una gran resistencia a aceptar esto último, debido a que han crecido escuchando que: 'Es difícil vivir de lo que a uno le gusta hacer' o 'En la vida hay que sacrificarse para lograr lo que se quiere'. Nada más lejos que esto. Todo lo que corresponde al Mundo de Dios es fácil y fluye con libertad. Otra característica importante es la pérdida de la noción del tiempo. Cuando te encuentras sumido completamente en una actividad y luego descubres con asombro que han pasado horas, cuando, en realidad sientes que sólo fueron minutos, estás vibrando con tu Espíritu. En ese momento el tiempo humano se altera y uno se conecta con lo eterno. La vida organizada nos lleva a pensar que nuestro talento nos tiene que dar dinero, fama o cierto mérito social. Sin embargo, en el mundo espiritual no es así. A veces, la misión de algunos es servir a otros para que alcancen fama y reconocimiento. En otros casos, la misión es cuidar, alimentar o educar a los demás. Cualquiera sea la forma que tome la misión, siempre será nuestra felicidad, nos dé o no dinero. Cuando cumplimos con nuestra misión, toda la vida se nos facilita; llegan a nosotros los medios para sustentarnos económica y emocionalmente.

EJERCICIO: ¿CÓMO DESCUBRIR EL PROPÓSITO DIVINO DE TU EXISTENCIA?

Este ejercicio escrito te será muy iluminador. Para eso sigue los siguientes pasos: 1) Escribe una lista de las características más positivas de tu personalidad y luego selecciona según tu criterio las cuatro mejores. Enuméralas en orden de importancia. 2) En relación con esas cuatro características, enumera maneras de expresarlas de una forma concreta. Por ejemplo, si una de tus mejores características es tu sentido del humor, piensa de ¿Qué manera te gusta canalizarlo?: escribiendo, bailando, dibujando, enseñando, hablando, etc. 3) Describe en dos o tres oraciones las características de tu mundo ideal. Finalmente, debes armar un párrafo completando las oraciones con lo que has escrito anteriormente. 'El Propósito Divino de mi existencia es utilizar mi... (1)... a través de... (2)... para que cada uno... (3)...' Sin importar ¿de dónde venimos?, cada uno de nosotros tiene una misión que cumplir. Además, todos tenemos acceso al mundo de las posibilidades infinitas y la mayoría de las veces accedemos a él de manera espontánea. Todo lo que se nos revela o llega a nuestra mente es para que lo utilicemos en algún momento. A veces, concebimos ciertas ideas que parecen imposible de realizar; sin embargo, si han venido a nuestra mente es por algún motivo. En mi caso particular, he tomado la costumbre de anotar todas mis ideas en un cuaderno; también anoto sueños o frases que me gustan o que me llaman la atención. Cuando me siento a escribir o a preparar un nuevo proyecto, repaso

todo lo escrito en ese cuaderno y entonces las ideas se conjugan y comienzan a tomar forma concreta. He tenido la experiencia de concebir ciertas ideas que parecían muy difíciles de llevar a cabo, y sin embargo, después de tres o cuatro años se hicieron realidad. La vida me ha enseñado que la palabra 'imposible' sólo significa que necesito más tiempo.

EJERCICIO: VENTIÚN DÍAS

El Principio de Generación también puede usarse para 'crear' alguna conducta nueva en tu personalidad. El proceso de auto-definirse o gestarse a uno mismo no es sencillo; sin embargo, tampoco es imposible. En primer lugar, debes saber que 'lo que se repite durante veintiún días en forma consecutiva se incorpora a nuestra Alma'. Aquello nuevo que ensayas se convierte en hábito o 'nueva creencia'. Se debe comenzar practicando una cualidad por vez, como por ejemplo; la paciencia, la perseverancia, ser más ordenado, no criticar, ser más puntual. La Sabiduría de Dios se manifiesta de una manera muy simple. Las grandes verdades son fáciles de entender. Muchas veces no les prestamos atención precisamente porque nos parecen demasiado sencillas. El verdadero saber se manifiesta en el hombre como sentido común, no como una acumulación de información organizada y clasificada. Esto significa que para funcionar bien en la vida, no es necesario que todo el mundo estudie metafísica. Con sólo escucharse a sí mismo y seguir los dictados de su Conciencia, cada persona puede saber a cada momento ¿Qué es lo mejor que puede hacer?. El Conocimiento es una gran herramienta que está a nuestra disposición. La Vida funciona como una computadora. Cuando sabes tocar las teclas adecuadas, obtienes el resultado que deseas. Los siete principios que hemos estudiado hasta aquí son las teclas principales que debes aprender a oprimir para mejorar tu vida. Has dado un paso gigante en tu crecimiento espiritual por haber llegado hasta aquí, y ahora te toca poner en práctica este conocimiento.

MEDITACIÓN FINAL Reconoce tu Poder personal, agradéclo, bendícelo y comprométete a utilizarlo para hacer el Bien. Renuncia a toda limitación en tu vida y acepta todo lo mejor para ti. Eres Uno con Dios; por lo tanto, nada ni nadie te puede impedir ser feliz aquí y ahora.

LOS 7 PRINCIPIOS DE LA FELICIDAD

ANEXO # 1

LOS 10 ERRORES METAFÍSICOS MÁS COMUNES

Cuando comenzamos a transitar el camino espiritual, buscamos la perfección en nuestras vidas. Tratamos de mejorar nuestro carácter, costumbres, ideas, alimentación, y hasta la vida social. A veces, hacemos sacrificios con el fin de alcanzar una vida más plena y feliz; sin embargo, muchas veces no llegamos al estado de éxtasis o plenitud que anhelamos. La decepción puede llevarnos a rechazar la disciplina que habíamos emprendido, o en el peor de los casos, puede desmoralizarnos a tal punto de pensar que 'Dios se ha olvidado de nosotros'. Cualquiera sea la reacción, ésta sólo nos está señalando que hemos cometido un error. Y un error puede ser corregido. El Universo funciona como una gran computadora: hay que saber presionar las teclas adecuadas para obtener lo que se desea. Cuando no lo estamos haciendo, la computadora se detiene, espera fría y silenciosamente la señal eléctrica correcta. El Universo tiene sus 'teclas' y la metafísica nos enseña ¿cuáles son? Algunas escuelas esotéricas han tergiversado estas enseñanzas, quizá sin ninguna mala intención, con lo que han llevado a muchas personas a cometer errores y a frustrarse en sus expectativas. Algunos de los errores más comunes son los siguientes:

1. ENVOLVERSE EN UNA BURBUJA DE PROTECCIÓN, O EN UNA LUZ, O EN COLOR, O EN ÁNGELES, O EN CUALQUIER OTRA FORMA QUE PROTEJA DE LOS PELIGROS QUE

EXISTEN AFUERA

Lo único que logra este tipo de ejercicio es fomentar la idea de que algo externo puede tener más poder que nosotros. Nuestra mente percibe que hay algo allí afuera que puede, por ejemplo, lastimarnos o hacernos daño. Pero, según las enseñanzas espirituales. **TODO ES DIOS**; por lo tanto, nada puede hacernos daño. En realidad, debería practicarse algún tipo de ejercicio de reconocimiento de la seguridad personal. Este ejercicio podría decir: 'Vaya donde vaya, estoy siempre a salvo, estoy rodeado de hermanos, vivo en el mundo que Dios ha creado y sólo veo amor en todas partes'. En síntesis, al elegir ¿qué ejercicio mental o meditación hacer, se deberá buscar aquel que nos recuerde la naturaleza divina de la vida y no el peligro que percibe nuestro ego. Muchas personas creen que repitiendo ciertas afirmaciones pueden transformar su situación personal, lo que encierra un error. No son los pensamientos lo que determinan nuestra realidad sino nuestras 'creencias'. Solamente los pensamientos que hemos internalizado y tomado como nuestra verdad son los que se manifiestan. Dicho de otra manera, aquello que 'sentimos' internamente que es así es lo que toma forma en el mundo externo. La mente humana produce un promedio de 60,000 pensamientos diarios, la mayoría de los cuales son negativos. Las afirmaciones son necesarias para lograr implantar una creencia nueva en nuestra mente subconsciente y la repetición de estas afirmaciones es un procedimiento adecuado, pero hasta que no le agregamos la emoción o sensación que acompaña a esa idea no la internalizamos como una verdad dentro de nosotros. La repetición de palabras carentes de emoción no es efectiva. Por lo tanto, si yo repito 'Vaya donde vaya, estoy siempre a salvo' pero no me siento realmente seguro, de nada me servirá. Es necesario seleccionar ejercicios mentales, meditaciones o visualizaciones que fomenten las creencias de paz, armonía y prosperidad.

2. ENVIAR LUZ A OTROS PARA QUE MEJOREN

Se puede enviar luz o energía a otras personas para que se curen de cierta enfermedad, para que mejoren su situación económica, su vida afectiva, y demás. La mayoría de estos ejercicios se parecen más a una forma de manipulación que a una verdadera ayuda espiritual. Primero y principal: si se va a ayudar a otro, hay que asegurarse de que la persona lo pida y lo necesite. Si esto no se da, tenemos que trabajar con lo que estamos percibiendo, porque el problema es algo personal que nos atañe a nosotros mismos y no a la persona que está sufriendo. La mayoría de los problemas son sólo momentos de prueba que está viviendo un individuo; son necesarios y muy útiles para el 'despertar de su conciencia'. Nunca sabemos en realidad desde afuera cuán importante puede ser para cada persona la situación que está atravesando en determinado momento. Podemos percibir esa situación como algo terrible, doloroso, injusto o innecesario, pero cualquiera sea nuestra interpretación nunca será correcta ni completa. El enviar la luz a la persona podría acelerar o entorpecer su ritmo personal. Nuestra intervención es innecesaria y, la mayoría de las veces, no es más que un deseo egoísta de que la persona resuelva rápido su problema porque éste nos despierta angustia o dolor. Personalmente, recuerdo que una vez se acercó un amigo íntimo a decirme que estaba muy preocupado por mi situación. Yo le respondí que su preocupación no me ayudaba, que si realmente quería hacer algo bueno por mí, tenía que confiar en mí y saber que mi Guía Interior me revelaría en el momento adecuado lo que yo necesitaba hacer. En lugar de enviar luz a otros cada vez que veas una situación difícil, comienza por enviarte luz a ti mismo para que tu Guía Interior te haga ver la Verdad que está operando en dicha situación.

3. CREER QUE VAMOS HACIA DIOS, QUE EVOLUCIONAMOS ESPIRITUALMENTE

No vamos hacia Dios, YA ESTAMOS EN DIOS. Todo lo que nos rodea forma parte del gran

cuerpo universal de Dios. No evolucionamos espiritualmente. Nuestro Espíritu es Perfecto y Completo; no puede ni tiene que evolucionar. En realidad, es un problema semántico, ya que la evolución espiritual no existe. Lo que queremos significar con eso es el despertar de nuestra Conciencia a esa perfección y cuanto más rápido lo hacemos, más plenos y felices vivimos. Tal vez el error provenga de las enseñanzas religiosas que nos dicen que Dios está 'en el cielo', como si nosotros estuviéramos separados de El. Nosotros y el 'cielo' somos UNO, y debemos aprender a reconocerlo y a vivenciarlo; en eso consiste nuestra Evolución de Conciencia o Despertar Espiritual.

4. ANGUSTIARSE O PREOCUPARSE CUANDO HAY UN FAMILIAR ENFERMO O ATRAVESANDO ALGÚN TIPO DE CRISIS

En nuestra cultura está bien visto que uno se aflija o sufra a la par de sus seres queridos; sin embargo, eso sólo aumenta el pesar. Si interpretamos nuestro pesar desde otro nivel, esto significa que creemos más en el poder de la enfermedad o la crisis que en la solución. Cuando uno se aflige por la enfermedad de un ser querido, agrava esa enfermedad, le da más fuerza y poder. La solución es hacer un esfuerzo personal y reconocer que, más allá de nuestro entendimiento, hay una Inteligencia Superior que está actuando y que tiene el poder de restaurar completamente a nuestro ser querido, si así lo desea dicha persona. Lo mismo ocurre con cualquier tipo de problema o crisis. Si nos afligimos, es porque nuestro ego ha aceptado que hay una fuerza más potente que el Poder Divino.

5. CREER QUE UNO HA SIDO 'ELEGIDO' POR DIOS

Muchas personas que estudian en escuelas esotéricas se sienten especiales y evolucionadas. Sienten que Dios los ha conducido al lugar adecuado para su crecimiento y evolución; que la información que va a recibir es muy importante y no puede divulgarse a personas que no están tan evolucionadas, porque no tienen la capacidad para entenderla o para darle un buen uso. Esta presunción se convierte en una forma de arrogancia, nada espiritual, que nos hace pensar que somos privilegiados, especiales, elegidos, y que los demás están descarriados o perdidos en la vida. Esta forma de arrogancia también se ven en las religiones que se sienten propietarias de Dios. Si uno no sigue su culto, está perdido. En el Universo existe un solo Dios y es el mismo para Todos. Los humanos inventan diferentes maneras de rendirle culto, crean dogmas y doctrinas, pero, en esencia, todos adoramos al mismo Dios. Todos somos iguales antes los ojos de Dios. Para El, nadie está más adelante ni más atrás. Nadie vale más ni menos. Cualquier interpretación y clasificación como ser especial corresponde al terreno del ego humano y no al terreno de lo divino.

6. SACRIFICARSE POR OTROS

No hay nada más inútil e insatisfactorio que sacrificarse por los demás. Las tareas que se hagan por los demás deberán hacerse con amor o, de lo contrario, evitarse. Todo lo que se hace con amor es placentero; por lo tanto, no pesa ni molesta. Por el contrario, todo lo que se hace con sacrificio genera presión interna, rencor, enojo, molestia y, a veces, hasta odio. El sacrificio por los demás está aprobado socialmente y es muy bien visto. Uno puede sacrificarse, por ejemplo, por los hijos, por los padres, por la pareja, por la profesión, por los niños desamparados, por alguien enfermo, por la institución religiosa a la que pertenece, por la empresa que da trabajo. La lista podría ser interminable y no es más que un muestrario de la acción equivocada de nuestro ego. El sacrificio va muy de la mano con la manipulación. Por ejemplo, una madre que ha dejado su vida de lado por los hijos, tarde o temprano, usará su postura como válida para exigir algo de ellos; el novio o novia que cambia su rutina y deja de hacer ciertas actividades por el otro tratará después de exigir lo mismo.

La próxima vez que vayas a sacrificarte por alguien, pregúntate primero si ese alguien te lo pidió. La actitud de mártir no lleva hacia Dios como muchos creen, sólo el camino del amor. Haz las cosas con amor o no las hagas.

7. DEPENDER DE AMULETOS, ESTAMPAS RELIGIOSAS, CRISTALES, VELAS, IMÁGENES, O CUALQUIER OTRO TIPO DE ELEMENTO

Es cierto que los materiales tienen su propia energía y que el contacto con ellos (en especial, con ciertos cristales cuarzos) produce cambios en nuestra vibración personal y que pueden ayudarnos en el proceso curativo. También es cierto que algunas figuras, imágenes y colores producen reacciones psicológicas que nos estimulan; a veces para bien, otras para mal. Las estampas religiosas y otros objetos, tales como cadenas con cruces, estrellas de David y demás nos recuerdan nuestras posturas espirituales. El problema es que la mayoría de estos elementos se convierten en amuletos y les damos más poder del que en realidad tienen. Hay personas que se sienten indefensas sin su cruz, la estampita de su santo protector, su cristal preferido o cualquier otro amuleto de su preferencia. El amuleto pasa a ser Dios. Vivir pendiente de un objeto es limitar la Presencia Divina a ese objeto. Dios es Omnipresente: está aquí, allá y en todas partes. Lo peor sucede cuando una persona extravía su amuleto o éste se le rompe. La mayoría de las veces esto se interpreta como un presagio de que algo malo va a suceder. Esta idea es producto de creer que la persona se encuentra sin su protección y que, en consecuencia, los demonios y las energías negativas pueden afectarla. Vivimos en un Universo Mental. 'Todo lo que Creemos se hace Realidad'. ¿Por qué no creer entonces que el mejor amuleto con el que cuento es mi Naturaleza Divina? Nadie ni nada puede despojarnos de lo que somos realmente.

8. CREER QUE UNO PUEDE GUIAR A OTROS O QUE PUEDE SER GUIADO

Sentir que gracias a uno otras personas se iluminan o, al revés, que la presencia de otros nos devuelve la luz es pura ilusión del ego. La verdadera Guía es Interna, es tu Intuición, la Voz de tu Espíritu. Muchas veces esa voz coincidirá con lo que escuchas de afuera y pensarás que alguien te está guiando. Pero, apenas aceptes a alguien como tu ídolo, comenzarás a fabricar tu propia decepción. Ocurre lo mismo si alguien te ha entronizado y te ha tomado como líder; en algún momento los problemas de tu vida personal lo decepcionarán. Todos aprendemos y enseñamos al mismo tiempo. Por tal motivo, es conveniente mantener una actitud receptiva hacia las señales que recibimos de nuestro entorno y ver qué resonancia producen en nuestro interior. No eres el salvador ni la guía de nadie. Ninguna vida depende de tus conocimientos ni de tus esfuerzos. Esto es cierto también al revés. Nadie te rescatará ni te salvará, excepto tú mismo. El mejor Guía con que contamos está dentro de Nosotros. Nos habla con voz suave y paciente, sin obligarnos a nada; nos indica siempre el camino más corto y más feliz, nos da la idea más adecuada y la respuesta que racionalmente no podemos encontrar. Por eso, es conveniente practicar meditación y ejercicios de relajación para poder escuchar esa voz. Si vives de prisa, tenso, angustiado y con un ritmo acelerado, seguramente no oirás la 'voz de tu intuición' y buscarás guías externas. Hay personas que son muy positivas y estimulantes, y podrán ayudarte en un principio. Evita idolatrarlas y evita también ser idolatrado. Recuerda siempre que la 'Guía más válida y acertada está siempre dentro de ti'.

9. CREER QUE LOS MAESTROS ESPIRITUALES SON AQUELLOS QUE NOS PROVEEN DE LA INFORMACIÓN TEÓRICA

Tendemos a caer muy fácilmente en la creencia de que las personas que nos enseñan son

adelantados y que ya han superado muchas pruebas en su vida. En algunos casos, esto es totalmente cierto; en otros, no. El hecho de que una persona transmita una determinada información no la coloca en un grado superior. Debes recordar que cualquier forma de idealización o selectividad corresponde al terreno del ego. Los verdaderos maestros espirituales son aquellos que nos ponen a prueba y vienen 'disfrazados' de hijos, padres, jefes, amigos, enemigos, animales, plantas y demás. Son aquellos que nos traen problemas. Ellos son los que realmente nos enseñan las lecciones que tenemos que aprender porque nos ponen a prueba. Todas las religiones del mundo enseñan que Dios es Amor, que vivir con Dios significa expresar Amor a los demás. Algunas personas asisten a templos, iglesias, o escuelas esotéricas, donde reciben esta información, pero luego van a sus casas y se pelean con sus familiares, critican a sus vecinos, odian a sus jefes, a los políticos, a los animales, a individuos de otras razas o culturas. Ellos todavía no han aprendido la lección y la vida los llevará a enfrentarse una y otra vez con la misma situación o persona... hasta que aprendan a mostrar amor. Haciendo una comparación con la enseñanza tradicional, los líderes espirituales o religiosos son los 'libros' que nos dan la información; las personas que nos traen problemas son los maestros que 'nos toman el examen' para ver si pasamos la prueba o no. Existe una Ley en el Universo: Todo lo que nos molesta, complica, enreda, o todo lo que odiamos, se nos 'pega'. Esto ocurre hasta que aprendemos a amar la situación. Entonces, ese problema o esa persona se convierten en el maestro espiritual de ese momento.

10. CREER QUE UNO NO PUEDE ENOJARSE, TEMER, O SENTIR CUALQUIER OTRA EMOCIÓN NEGATIVA POR ESTAR EN EL CAMINO ESPIRITUAL

Esta creencia nos lleva a una gran represión de la ira y de los enojos, que hacen su reaparición más tarde bajo la forma de rencor, crítica o rechazo. Mientras estamos en el plano terrenal, vivimos las sensaciones y las emociones de este plano. Algunas de ellas son muy placenteras, otras no. El tener un conocimiento intelectual acerca de la acción destructiva de ciertas emociones no las hace desaparecer. Uno puede saber lo malo que es el enojo y, sin embargo, no puede evitar enojarse. En realidad, uno sí puede evitar enojarse, o asustarse o angustiarse, pero eso exige un entrenamiento. Durante dicho entrenamiento, hay momentos en que podemos dominar la rabia y la ansiedad, y otros en los que nada puede calmarnos. Una vez que aparece el enojo, lo mejor es descargarlo de la manera más positiva posible. Es mucho peor reprimirse e intentar decir: 'Todo está bien en mi mundo', cuando uno internamente está sintiendo el deseo primitivo de querer atacar a alguien. La mayoría de las personas que transitan el terreno espiritual son muy exigentes consigo mismas y pretenden erradicar completamente de sus vidas este tipo de reacciones. Esto no resulta desacertado pero se logra a través de un proceso. Sé amable contigo mismo y, de vez en cuando, date el permiso necesario para maldecir, golpear un almohadón, gritar, llorar y expresar, como mejor te resulte, todas las emociones negativas que te toca vivir. La mayoría de los errores aquí enunciados están generados por la actitud crítica de nuestro propio ego. El ego no puede desaparecer por que necesitamos de él para actuar en este plano. La 'solución' es ponerlo alineado con nuestro Espíritu. Amablemente, le podemos decir al ego que: 'A partir de ahora, deberá seguir las indicaciones de un nuevo Maestro amoroso, amable, paciente y permanente, que nunca juzga y que sabe que siempre estamos haciendo lo mejor que podemos'. Si seguimos las indicaciones de nuestro Maestro Interior, nunca podemos fallar.

ADIÓS AL KARMA

Una de las ideas más generalizadas en nuestra cultura esotérica es que estamos aquí para cumplir un 'karma'. Esto significa que tenemos, por ejemplo, que pasar por ciertas pruebas, sufrir dolencias físicas, enfrentar crisis y problemas cotidianos. Los más avanzados encuentran las razones al analizar sus vidas pasadas, recordando hechos y situaciones que se repiten una y otra vez con el fin de ser sanadas. Otros se inclinan por convencerse de que son las influencias astrológicas las generadoras de los malos y buenos momentos. Los menos esotéricos encuentran que la razón de nuestros sufrimientos se debe a desequilibrios psicológicos, a los hábitos adquiridos durante la infancia, a la herencia genética, y demás. Y aquellos que no tienen ni una pizca de esotéricos culpan al gobierno y a la economía por su insatisfacción. Tanto aquellos de pensamiento más elevado como los más primitivos están convencidos de que hay un motivo real para sufrir. Vivimos en el planeta Tierra, que, dentro de la organización de este Universo, es el planeta del Chakra Corazón. En pocas palabras, esto significa que venimos aquí para aprender a amar. A través de las distintas religiones nos llega el mensaje de que Dios es Amor, y que debemos aprender a amarnos los unos a los otros; sin embargo, todo parece quedar en las palabras porque nuestro ego se niega a aceptar que dentro de la persona que nos trae problemas también está Dios. Estamos convencidos de que Dios sólo habita dentro de la 'gente buena' y de que los demás están 'descarriados' o lejos del sendero espiritual. Dios es Todo y está en Todos, y aunque cueste creerlo, nos ama a todos por igual. La función selectiva y discriminatoria de nuestro ego terrenal nos llena de justificaciones y razones lógicas que apoyan la teoría personal del amor. El ego nos dice: 'Esta persona merece mi amor, esta otra no'. Generalmente, confundimos 'amar' con 'ser amados'. Si no tenemos respuesta de la otra parte, nos cerramos, guardamos los sentimientos y nos frustramos. El ego dice: 'No vale la pena que ponga mi energía en esta relación', o en el peor de los casos, después de haber hecho mucho por alguien, el ego dice: 'Todo fue una pérdida de tiempo'. Ya estamos viviendo la Era de Acuario, regida por Urano. Aquellos que saben astrología podrían ver en el símbolo de este planeta el dibujo de Venus invertido y encerrado entre dos paralelas. Este símbolo significa, en primer lugar, que hay que entender el amor romántico de otra manera para luego dirigirlo hacia un solo lugar: su fuente original, Dios. Muchas veces, lo que entendemos por amor romántico no es más que una demostración de un alto grado de neurosis. El amor es aceptación, colaboración, impulso, humildad; jamás exige nada a cambio. También decimos que hay muchas clases de amores y que el amor se manifiesta en distintos grados. Lo cual sólo se vuelve una justificación a nuestros miedos interiores. Sólo existe una clase de amor: el amor de Dios, el amor incondicional. Hemos aprendido durante años que debemos evolucionar, elevarnos, dirigirnos hacia Dios, y sin embargo, siempre estamos en Dios. No existe un lugar en el Universo que esté fuera de Él. La Era de Acuario nos trae una luz diferente y nos dice simplemente que los problemas que enfrentamos no son sino oportunidades para brindar amor. Aquellas personas que nos complican la vida, que pelean y discuten, que están nerviosas están pidiendo amor con desesperación, internamente y en secreto. Muchos adultos actúan como niños y no saben pedir con claridad lo que quieren. Más importantes aún son aquellos errores que cometemos nosotros mismos, a causa de los cuales nos sentimos culpables, y creemos que merecemos un castigo (o karma). Tenemos muy arraigada la idea de que debemos pagar por nuestros errores. Esos momentos no son sino una 'gran oportunidad' para aprender a perdonarnos a nosotros mismos, a aceptarnos y a amarnos incondicionalmente. La razón en la que me baso para decir esto es que Dios jamás perdona. Dios jamás perdona porque Él jamás condena. Los únicos que nos condenamos y nos enviamos al infierno somos nosotros mismos. Dios nos ama y nos acepta tal como somos. Él sabe mejor que nadie quiénes somos.

Nos preocupamos demasiado por curar las heridas del pasado, o por desarrollar estrategias para prevenir situaciones futuras, y en esta carrera nos olvidamos de que 'curando el presente lo demás se cura automáticamente'. Por eso, no debemos preocuparnos tanto de si fuimos piratas, ladrones o asesinos en otra vida; o si en este momento Saturno hace una cuadratura a mi Sol natal; o si el gobierno no está tomando las medidas que yo considero adecuadas. Cada momento de mi vida es una valiosa oportunidad para extender amor. No debemos dejar que nuestro pensamiento se distraiga y se pierda. Nosotros tenemos poder creativo que nos fue otorgado por el Creador y podemos utilizarlo erróneamente. El ego es una creación de nuestra mente, es la idea que tenemos de nosotros mismos y a veces, en esa idea general hay pensamientos muy poco positivos o hay miedos muy perturbadores que inhiben nuestra capacidad de amar. El ego genera la culpa y el castigo, y nos hace ver algunas situaciones como terribles o catastróficas. Para remediar esto, nuestro Creador nos ha dado una guía muy eficaz: la Conciencia Superior, que nos vuelve a conectar con nuestra fuente y nos recuerda nuestra única misión: amar. Podemos recurrir a esta luz todas las veces que queramos y, en especial, en aquellos momentos en que nos encontramos atrapados por la realidad. La manera más eficaz y directa de encontrar una respuesta es renunciando primero a los que nos indica la lógica; así dejamos a un lado a nuestro ego y damos paso al Espíritu. Yo acostumbro a repetir la frase siguiente: 'Esta situación que estoy viviendo me perturba, me hierde y me confunde; sé que no es real ni es como aparenta ser y no la entiendo. Conciencia Superior, pido tu guía para curar la percepción de este hecho y sanar la parte que sufre dentro de mí'. La Conciencia Superior nunca habla con muchas palabras. Su mensaje es breve y generalmente se dirige a nuestra mente inconsciente a través de un símbolo. Lo más importante de este paso es renunciar a aceptar la situación como dolorosa o irreparable, 'cancelando' básicamente la idea que estamos percibiendo. El segundo paso consiste en confiar y entregarse a nuestra Guía Interna. Las crisis son necesarias porque abren canales a Dios. Cuanto más cerrada está la persona, probablemente más fuertes sean sus crisis. Finalmente, la idea que debemos afirmar dentro de nosotros es que en este Universo TODOS SOMOS UNO, no estamos separados. Por eso, cuando ayudo a alguien me estoy ayudando a mí mismo. Cuando nuestro amor, recibo amor (aunque mi ego a veces afirme lo contrario). Ya entramos en la Era de Acuario, la de la Amistad Universal, donde aprenderemos a aceptar a los demás tal como son, encontraremos en cada uno el Ser Perfecto que habita en nuestro interior, y dejaremos de lado los mensajes erróneos de nuestro ego. En esta Era se termina para siempre el karma porque comienza la Era del Amor.

IDEAS PARA ELIMINAR EL KARMA

Hay muchas cosas simples que uno puede hacer diariamente para ir eliminando la cadena ancestral del karma. He aquí algunas ideas para poner en práctica hoy mismo.

- Alimentar el cuerpo con productos naturales que faciliten la producción de energía. Puesto que comemos para obtener energía de los alimentos, es importante darle al cuerpo lo mejor para obtener así su mejor rendimiento.
- Compartir más tiempo con las personas mayores de nuestra familia. Ser tolerante y paciente con ellas, sabiendo que así como tratamos a nuestros mayores, seremos tratados en el futuro.
- Jugar más con los niños que están en nuestra vida. Aprender de ellos a recuperar la espontaneidad, el amor incondicional y la capacidad para divertirnos.
- Llamar hoy mismo a un amigo que hace tiempo no vemos y decirle lo importante que es su amistad.
- Hacer un regalo espontáneo a alguien, sin ninguna razón particular.
- Hablar con la gente que nos rodea y decirle lo importante que es su compañía en nuestro paso por la vida.

- Orar por alguien, afirmando todo lo bueno para esa persona.
- Meditar, rezar, orar, conectarse con el Único Poder Divino que nos acompaña y nos guía en cada momento.
- Dar gracias a otras personas por favores que nos han hecho.
- Perdonar, perdonar, perdonar. Cada día hay algo que perdonar. Saber que hay una Justicia Divina más efectiva y correcta que la que quiere imponer mi ego.
- Perdonarnos a nosotros mismos por cualquier error que hayamos cometido últimamente.
- Hacer algo positivo y estimulante por uno mismo hoy.
- Acariciar a los animales. Decirles palabras de amor.
- Acariciar a las plantas. Decirles palabras de amor.
- Bendecir mentalmente a las personas con las que me encuentro hoy y desearles todo lo mejor.
- Hacer una donación de dinero, no importa a quién, ni la suma, pero hacerlo con mucho amor.
- Desprendernos de artículos viejos, como por ejemplo: ropa, libros, revistas y muebles. Donarlos, venderlos o regalarlos. De esta manera, le damos lugar a lo nuevo en nuestras vidas.
- Repetir afirmaciones que aumenten la autoestima.
- Aliviar la tarea de nuestros compañeros de trabajo, si es posible.
- Compartir con padres, hermanos, hijos, nietos u otros parientes, momentos placenteros, recordando que con ellos nos toca vivir una experiencia ineludible debido a los lazos sanguíneos.
- Fomentar pensamientos y diálogos de paz, amor y armonía. Evitar criticar, quejarse o decretar cosas negativas.
- Practicar alguna actividad física que ayude a relajar las tensiones y a mantener la tonicidad muscular.
- Ofrecer ayuda desinteresada a alguien que la necesite.
- Colaborar con las personas más cercanas. A veces es más fácil hacer el bien a personas desconocidas que a otras que están cerca.
- Decir palabras de amor y expresar cariño abiertamente.
- Abrazar fuertemente a nuestros seres queridos y decirles: 'te amo', 'te quiero', 'te necesito', o lo más lindo que se nos ocurra.
- Reírnos y hacer reír a los demás.
- Leer libros de autoayuda, curación, espiritualidad, o cualquier material estimulante que ayude a vivir mejor.
- Asistir a cursos, conferencias, charlas o grupos positivos.
- Colaborar con nuestro barrio, municipio o ciudad, para hacer que nuestro lugar de residencia sea cada día más hermoso, pacífico y amistoso.
- Expresar nuestra protesta hacia el desarrollo nuclear o actividades que sigan contaminando o destruyendo el planeta.
- Colaborar con entidades que apoyan la vida.
- Felicitar a los demás por sus éxitos y alentarlos a seguir creciendo.
- Reconocer las virtudes ajenas y estimular a las personas para que las expresen.
- Reconocer las virtudes propias y expresarlas.
- Escribir cartas con noticias positivas y mensajes de cariño a aquellas personas que hace tiempo no les escribimos.
- Conservar limpio nuestro lugar de trabajo, nuestra casa, nuestro patio. Ayudar a mejorar el entorno en todo lo que sea posible. Evitar producir más basura.
- Plantar árboles y plantas.
- Favorecer a la Naturaleza y a su crecimiento en aquello que esté a nuestro alcance.
- Amar y bendecir el planeta, con todos sus habitantes. Decretar pensamientos de Paz Universal.

- Relajarse y meditar. Preguntar a nuestra Guía Interior ¿qué es lo mejor que podemos hacer hoy por nosotros mismos y por los demás?.

'Los Siete Principios de la Felicidad'

Horacio M. Valsecia

Deseo de corazón que ocurran muchos milagros en sus vidas..., que con la magia del amor y del perdón nos liberemos de nuestros 'maestros' que vienen a nuestras vidas para enseñarnos lecciones y sanar heridas internas... vienen como retos u oportunidades que todos podemos vencer y superar con la ayuda de nuestro amoroso Guía Interior... Dios dentro de nosotros. Recordemos que todo lo que se resiste... persiste, aprendamos a fluir con la vida, a no apegarnos a nada y entreguémosle todo nuestro pasado y vida a Dios para que nos restaure y nos haga criaturas nuevas... todo es posible para quien tiene fe en ese Poder Divino que nos ha creado; que todos aprobemos los exámenes que el Universo nos ponga enfrente; que todos y cada uno de los deseos de nuestro corazón se hagan realidad, que nuestras vidas se enciendan de luces, amor, paz, armonía, felicidad, alegría, prosperidad, éxito y sintamos que siempre somos amados, dignos y merecedores de todo bien; que seamos conscientes que en cada corazón late la Vida de Dios y ésta se expresa a través de nosotros. Todos Somos Uno con nuestro Padre/Madre Divinos. Que todos nos gradúemos con honores; Gracias al Autor de este hermoso libro y a ustedes por permitirme compartir con ustedes