

ALAS

DE LIBERTAD




NUEVA
HUMANIDAD

ALAS

DE LIBERTAD




NUEVA
HUMANIDAD



AAs de

libertAd

Nueva Humanidad

Alas de Libertad

© 2013 - AAs de libertAd

isbN: 978-958-46-3482-5

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantegamos informado de nuestras publicaciones, puede contactarse con nosotros en:

www.nuevahumanidad.org

publicaciones@nuevahumanidad.org

Cel. 310 224 1974

Portada: Bruce Harman

www.harmanvisions.com

Distribuido por Comunidad Suralá

www.surala.org

Teléfonos:

(57-1) 696 8343

(57-1) 629 3683

Celular:

313 210 6986

Impreso en Bogotá - Colombia

Printed in Colombia

2

Alas de Libertad

Gracias, Dios,

por tanto amor

3

Alas de Libertad

CoNTeNIDo

Introducción.....	5
1. Sin límites	9
2. Las barreras de la mente	23
3. La dictadora interna	37
4. oscureciendo la mente	59
5. Depresión y energía vital	71
6. Ilusión limitante consciente.....	101
7. Caudales de energía retetida	129
8. Reacciones limitantes inconscientes	147
9. Particularidades del trauma psíquico	165
10. es momento de ponerse a limpiar	219
11. Trascender definitivamente las limitaciones	263
Mariposa	285
Publicaciones anteriores	287

4

Alas de Libertad

INTRoDuCCIóN

Durante miles de años, la raza humana ha vivido dentro de las experiencias de la ley de la naturaleza, que es la más básica de todas las leyes universales. en los inicios de la civilización el hombre tuvo que utilizar el instinto de conservación para poder sobrevivir en un medio primario, donde se veía en la obligación de usar instrumentos rudimentarios en la lucha por su supervivencia.

A medida que fue evolucionando, esos instrumentos se fueron perfeccionando hasta ser cada vez más y más mortales. este estilo de vida, en el cual había que matar para vivir, era necesario en esos tiempos, pero generaban en el ser humano un continuo estado de angustia, puesto que permanentemente estaba frente a él la necesidad de defenderse y sobrevivir, huyendo o peleando, lo cual es el origen de los programas traumáticos que desde esa época ancestral fueron quedando instalados en la mente reactiva o subconsciente.

Las experiencias mentales y el desarrollo del cerebro están íntimamente ligadas; mientras más evoluciona la mente, más desarrollado deberá ser el cerebro, así facilita el paso de la conciencia por los diferentes estadios evolutivos, que van desde el animal hasta el humano. el cerebro, pues, habrá de estar cada vez más desarrollado para soportar una mente cada vez más evolucionada.

este proceso se ha dado durante miles de años y un buen número de vidas, y en su paso por los niveles evolutivos la 5

Alas de Libertad

mente del ser humano se ha ido llenando de creencias y limitantes, que posteriormente ha sido necesario limpiar.

La limpieza mental es la que permite que la Conciencia avance por el camino evolutivo, hasta que finalmente, cuando la mente se limpia

completamente, sobreviene un acontecimiento maravilloso llamado “el Despertar de la Conciencia” o “Iluminación”.

Cuando la Conciencia despierta se da una integración muy poderosa, silenciosa y constante, que al ponerla en movimiento a través de un impulso único que este despertar genera, nos motiva a servir a la humanidad. una mente limpia puede asimilar la sabiduría pura que reemplaza al intelecto mental, abre el paso a la comprensión y permite vivir la existencia con un sistema de pensamiento supre-mo.

Así, pasamos de ser “seres humanos que pensamos con el intelecto”, a ser una “expresión basada en el amor”, que puede hacer uso de la intuición y facultades mentales superiores que se manifiestan hacia el exterior como una entrega desinteresada de energía personal y de servicio a la humanidad, y que nos convierte en conocedores conscientes y cocreadores del Plan Divino.

La comprensión y el amor manifestado mediante el servicio, una vez finalizado el trabajo de limpieza mental, toman el lugar de las reacciones instintivas y del entendi-miento intelectual que anteriormente eran de lucha, dolor, trabajo duro, enfermedades y todas las demás limitaciones.

una persona intelectual es aquella cuya mente está bien desarrollada, cuenta con mucha información y conoci-6

Alas de Libertad

mientos académicos y puede operar con precisión en una gran variedad de actividades mentales. obviamente esta mente es muy útil en muchos modelos de aprendizaje; sin embargo, el intelecto no puede entender las percepciones delicadas que tienen su origen en el despertar de la Conciencia y la comprensión.

el despertar de la Conciencia no se puede alcanzar mediante el pensamiento y el razonamiento; este tipo de inteligencia está

totalmente consciente de las ilusiones de la vida y puede percibir las verdades que están encubiertas por esas mismas ilusiones, mas no puede librarse de ellas sino mediante un sano proceso de limpieza mental.

La comprensión y la sabiduría divina vienen como resultado de limpiar la mente de toda la “basura” acumulada a lo largo de la existencia, y hacen posible aprender y servir por medio del amor.

Nuestro cerebro está construido con las células de Dios.

Somos una creación perfecta, dotada con inteligencia suprema, la cual nunca nos ha abandonado. Hay una información inteligente y una influencia directa que penetra cada célula del cuerpo humano. Nuestras células desean recordar, quieren limpiarse, ser restauradas y liberadas de las formas de pensamiento que las revisten de limitación y sufrimiento.

este libro brinda el apoyo para ayudarnos en esta transición, que demanda disciplina y constancia, así como de un enfoque completamente distinto de la manera como percibimos la vida, desde las limitaciones conscientes o las reacciones instintivas, hasta que logremos la visión pura que nos dan la sabiduría y la comprensión.

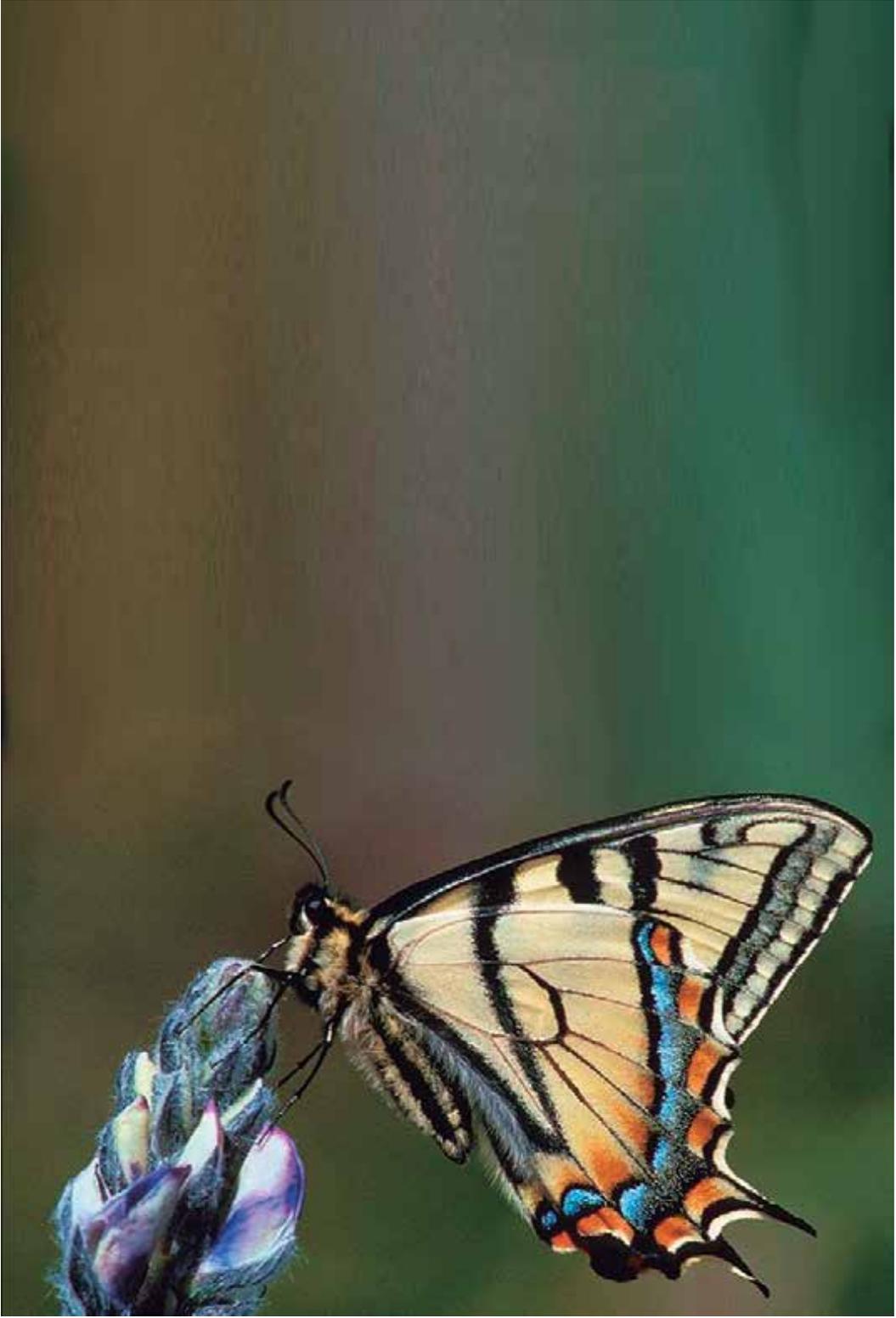


Alas de Libertad

Cuando reconocemos la perfección nos convertimos en esa perfección; al entrenar la mente en el pensamiento puro, la salud y la prosperidad vendrán por añadidura.

Limpiando la mente logramos sostener continuamente pensamientos puros y conectarnos con la mente divina, conociendo certeramente que este es el único punto en el que todo éxito tiene su origen y desde donde se emana toda la abundancia y la prosperidad que podemos alcanzar.

La gran ventaja de este proceso es que cuando el ser decide iniciar su limpieza mental aparecen todas las ayudas necesarias para facilitarle el entrenamiento. Así poco a poco logrará expansiones de Conciencia cada vez más profundas, hasta que finalmente logre el despertar de la iluminación.



1. Sin Límites

Libertad mental es la firme decisión de ser feliz por sí mismo

1. Sin Límites

Libertad mental es la firme decisión de ser feliz por sí mismo

Alas de Libertad

10

Alas de Libertad

Los límites mentales son barreras inexistentes que creamos y que se caracterizan porque impiden la capacidad de ser feliz. Cada persona debe aprender a descubrir sus limitaciones para que pueda trascenderlas y así alcanzar la condición de ser libre mentalmente; sin embargo, esto no sucede de manera gratuita o casual, es el resultado de proponerse el trabajar internamente hasta que empiece a notar cambios, y lo cierto es que cuando alguien se atreve, en poco

tiempo comenzará a verlos y a experimentar pequeñas transformaciones.

es increíble la cantidad de límites que los seres humanos tenemos instalados en la mente, en muchos casos muy destructivos y autoimpuestos. Los límites son barreras, obstáculos irreales pero insalvables (mientras no se hayan limpiado), que tienen un poder inimaginable e impiden a las personas actuar eficientemente.

Cuando la persona alcanza la libertad mental empieza a experimentar verdaderos estados de felicidad, que nada tienen que ver con los momentos de euforia; la felicidad es el estado que se logra cuando no hay ningún sufrimiento mental, cuando el individuo se encuentra completamente satisfecho con lo que está presente en su vida y no tiene interés en cambiar ninguna persona, situación o cosa, además puede tomar sus propias decisiones y asumir los respectivos resultados sin buscar culpables cuando dichos resultados son negativos o insatisfactorios.

es un estado de júbilo interno imperturbable frente a los acontecimientos externos o circunstancias de la vida, es la serenidad y la paz a la que se llega cuando la mente ha derrumbado las barreras que la aprisionan y se coloca 11



Alas de Libertad

las alas de la libertad porque derrumbó los límites que la mantienen encadenada al sufrimiento.

Por el contrario, las barreras mentales dificultan hacer frente a las situaciones cotidianas de la vida ya que el individuo se perturba fácilmente, bloquean la acción eficiente y tranquila al crear dependencia emocional de otras personas, lugares o situaciones. Las barreras mentales se alimentan del miedo, oscurecen la mente e impiden ver la luz, mientras que cuando se superan los límites se vive la vida en libertad, vemos la luz divina que nos guía y protege siempre, y se puede así vivir sin depender de nada ni de nadie para ser feliz.

Libertad mental es la

firme decisión de ser feliz

por sí mismo

Por lo tanto, alcanzar la libertad mental es un paso indispensable en el desarrollo evolutivo del ser, cuando se logra, sucede un fenómeno mágico, que junto a ella viene la invulnerabilidad de los sentimientos, que protege la mente de cualquier influencia externa.

en el proceso de evolución del ser humano llega un momento en el cual se alcanza la comprensión de cómo funciona el universo, del verdadero significado del amor, de la paz y la felicidad; inicia de manera teórica, como una información instalada en la mente que forma parte del intelecto, para posteriormente, mediante el entrenamiento, lograr la verdadera transformación. Veamos cómo sucede: 12





Alas de Libertad

1. Al momento del nacimiento la mente está en blanco, vacía de información, posee una condición natural originada en la genética que le permite archivar datos, conocimientos, ideas y conceptos que recibe externamente; desde la concepción comienzan a conjugarse las potencialidades, fortalezas y dotes particulares que esa persona desarrollará a lo largo de su vida. No obstante, es inevitable que posteriormente, en la medida en que va creciendo, se vaya llenando de información falsa, puesto que muchos de estos conceptos e ideas se originan en creencias culturales o conclusiones erróneas que el ser humano ha ido creando de acuerdo con sus vivencias y análisis personales; por lo tanto, la mente que nace limpia, conocida con el nombre de “mente inocente”, necesariamente se contaminará.

está desprovista de información cultural, solo tiene información genética, pero, al ser inocente, no tiene ninguna 13

Alas de Libertad

posibilidad de clasificar la información que recibe, no posee las condiciones necesarias para identificar y diferenciar entre las creencias culturales negativas y las verdades universales, así que se limita a recibir toda clase de información indiscriminadamente, de esta manera la mente inocente se va contaminando por el medio en el que vive, por las costumbres y creencias de los adultos que lo rodean, que por ser creencias limitantes transmitidas de generación en generación llevan al ser humano a obtener resultados nefastos y le producen angustia y sufrimiento.

Las creencias culturales limitantes se van transmitiendo en el transcurso del tiempo de una generación a otra. Lo interesante de observar al respecto es que cada vez se van de-generando más y más, porque cada persona que la transmite le va agregando sus propias opiniones y condiciones tanto emocionales como mentales, podríamos decir que van “de generación en degeneración”, lo cual ha lleva-do a la actual sociedad humana al caos que experimenta.

Guerras por doquier, conflictos de intereses, lucha por el poder, enfermedades, destrucción de los recursos naturales y del medio ambiente, son algunos de los resultados desastrosos de la “degeneración” producida por las trabas de la mente humana.

Nos llenamos de limitaciones como parte del proceso evolutivo del universo. estos resultados, precisamente por lo desagradables e indeseables, son los que hacen que el individuo inicie una búsqueda de cambio y transformación, ya que está saturado de sufrir.

el trabajo del desarrollo espiritual consiste en desplegar voluntaria y conscientemente la habilidad de limpiar las 14

Alas de Libertad

limitaciones mentales que inevitablemente se obtienen durante el desarrollo de la personalidad. esta es una capacidad superior que se logra con entrenamiento. Por supuesto que este proceso requiere comprender el funcionamiento del universo, de sus leyes divinas y de las llaves maestras de la vida, ellas son las herramientas necesarias para llevar a cabo este trabajo interno (ver libro *De Regreso al Cielo*).

2. una vez que la mente se ha contaminado, es decir, ha recibido las creencias falsas del medio cultural en el que vive, comienzan a aparecer los resultados negativos que producen el sufrimiento, la enfermedad y la muerte. estas creencias entran en la mente y forman parte de un paquete llamado "personalidad", al cual culturalmente hemos aprendido a defender a capa y espada con el convencimiento de que es un valioso tesoro, sabio e indispensable para nuestra existencia, cuando en realidad es el compendio de la ignorancia, el medio de expresión del "ego" que nos hace tercos, egoístas y agresivos.

escuchamos con alguna frecuencia expresiones como:

- No sea bobo.
- No se deje, defiéndase.
- Tenga personalidad.
- Reclame, haga valer sus derechos.
- ese no tiene personalidad, es un inútil.
- Hay que tener mucha personalidad para salir adelante.

Son creencias muy generalizadas en el ser humano que obviamente convierten al individuo en agresivo y difícil-15

Alas de Libertad

tan las relaciones, cuando en realidad lo que libera al ser humano es la sabiduría, la verdad y el amor, que nada tienen que ver con la personalidad aprendida, que ha absorbido a lo largo de la vida las creencias de un entorno hostil, sustentado en el miedo, la ignorancia y la violencia.

Sin embargo, este es un paso absolutamente indispensable en el proceso del desarrollo de la Conciencia, puesto que se llega a la sabiduría mediante la verificación de los resultados. La ignorancia ineludiblemente es generadora de resultados negativos que ocasionan sufrimiento, pero cuando la condición interna de un individuo llega al punto del camino en el que se satura de sufrir, no necesita sufrir más, puesto que ya aprendió lo necesario, y es cuando emprende la búsqueda de transformación interna y le abre el paso al desarrollo espiritual.

Mientras la Conciencia no llegue a este punto de maduración, es imposible conseguir que la persona se interese en temas espirituales, de crecimiento personal o de transformación interior. No los comprende, por lo tanto no le atraen, es como pretender que un niño de primero de primaria comprenda y muestre interés en una clase de cálculo avanzado: aún no tiene la maduración mental para participar en ella y aprender algo; igual sucede con la persona que todavía no está preparada para iniciar su desarrollo espiritual.

Ya le llegará su momento; a todos nos sucede igual; afortunadamente el universo no tiene prisa y espera por nosotros el tiempo necesario para que lleguemos al punto de maduración e iniciemos el recorrido que nos conducirá a la sabiduría y a la liberación mental.

16

Alas de Libertad

3. Después de que la mente se ha llenado de creencias culturales falsas y ha acumulado la suficiente cantidad de ignorancia, que le

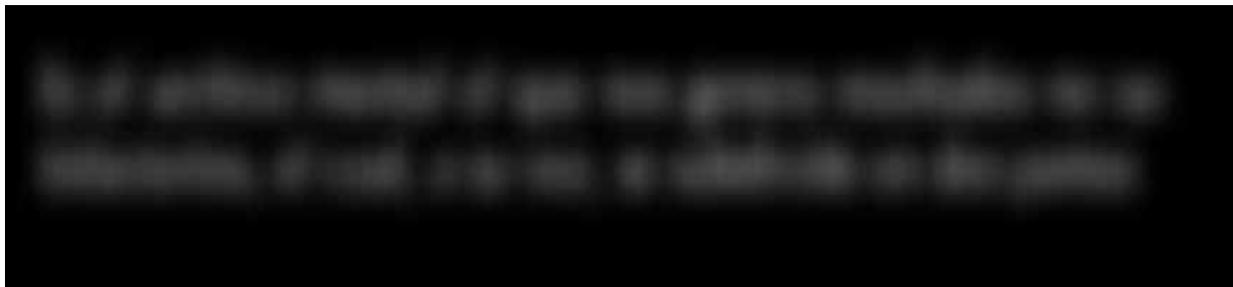
producen desdicha, comienza el proceso de limpieza mental. Los resultados negativos y desagradables conducen al individuo a iniciar esta búsqueda.

es un camino largo, que requiere de entrenamiento y firmeza; ensuciar es fácil, limpiar es dispendioso y algunas veces agotador. es enfrentarnos a nosotros mismos, es desmontar las creencias que fueron instaladas en la mente, que están bien arraigadas en la personalidad y protegidas por un ego fuerte y dominante que se alimenta diariamente de ellas.

Lo maravilloso es que cuando se inicia este largo recorrido, de manera paralela también comienza la cosecha de los frutos correspondientes a las semillas de cambio que vamos sembrando en la mente. es un proceso mágico y liberador que paso a paso nos abre posibilidades de mejoramiento, nos va llenando de paz y armonía la vida, pues crea ambientes seguros y amistosos.

Mientras más avanzamos en el proceso, mejores resultados tenemos, más fácil se hace la existencia, mayores satisfacciones se obtienen y aumenta la calidad de la vida. Hay paz por donde quiera que vayamos; hay respeto, armonía y seguridad; se vive en un estado de júbilo permanente que solo comprende quien lo vive.

Limpiar la mente es vivir sin límites, es derribar las barreras, es el triunfo sobre las limitaciones que nos impiden ser felices. La existencia humana está contenida básicamente en tres archivos:





Ser humano

Archivo genético → de perfección, creado por la divinidad; trae instalado un código instintivo de defensa, que solo se logra controlar desde la comprensión mental y el desarrollo espiritual.

Archivo mental → en el que se guarda toda la información originada en las creencias humanas y la personalidad, hasta que el individuo conscientemente las transforme y se libere.

Archivo espiritual → contiene la comprensión del orden del universo, guarda la sabiduría.



Sistema de creencias, llamado "ego", "personalidad", "ignorancia"; el nombre no tiene importancia, todos son lo mismo y contienen las limitaciones conceptuales aprendidas que se acumulan en la mente y dificultan la vida.

Sistema de defensa o archivo subconsciente, de origen instintivo, llamado "trauma". Aunque no es ignorancia, es una gran limitación que conforma la mente reactiva.

Archivo
mental

Alas de Libertad

es el archivo mental el que nos genera resultados no satisfactorios, el cual, a su vez, se subdivide en dos partes: 18

Alas de Libertad

Algunas limitaciones del ser humano, las religiones, especialmente el cristianismo, las han llamado pecados capitales. Son una clasificación de los vicios en los que se puede caer; el término capital no se refiere a la magnitud del pecado, sino a que da origen a muchos otros, uno va llevando a otro de manera sucesiva. Gula, lujuria, odio, avaricia, pereza, ira, envidia, soberbia, se encuentran exclusivamente en el campo mental consciente, originadas en conceptos culturales aprendidos, que conectan con sentimientos negativos hacia los cuales la naturaleza humana débil, poco fortalecida espiritualmente, se inclina fácilmente.

Cuesta trabajo descubrir que mucha de nuestra parte consciente es totalmente limitante, así el medio cultural lo muestre como algo natural y cómodo, es el ejemplo recibido desde la infancia, y la mente se convence de que los resultados negativos forman parte de la mala suerte, no hay conocimiento y menos comprensión de los resultados

matemáticamente exactos y correspondientes a las acciones humanas, devenidas del campo mental.

Se ignora la relación existente entre nuestros pensamientos, palabras y acciones, con las circunstancias o situaciones que vivimos, con la abundancia o la escasez que tenemos, con el sufrimiento o la felicidad presentes en nuestra vida; la ignorancia pretende acciones sin resultados, desconoce la unión directa entre lo que hacemos y lo que nos sucede. Dicha unión se va haciendo cada vez más comprensible en la medida en que avanza el desarrollo de nuestra Conciencia.

en el interior del ser humano también se encuentran los archivos de perfección. en la etapa inicial del proceso 19



Archivo genético	Es de una frecuencia dimensional diferente. Está lleno en su totalidad desde el nacimiento.
Archivo mental	Es un archivo superior al genético; está en otra dimensión, no física; recibe información del genético, que por lo general la “instala” como traumas y fobias. Se controla desde la comprensión de amor.
Archivo espiritual	Recibe información de la mente desde la comprensión, o sea que en este archivo se guardan todas las verdades asimiladas por la personalidad. A este archivo jamás podrán entrar las creencias, solo las verdades asimiladas por la Conciencia.

Alas de Libertad

de evolución están presentes, pero es el desarrollo espiritual el que se encarga de ponerlos en acción. es como si alguien nos regalara un programa de juegos muy bueno para disfrutar en el computador pero no lo instalamos, los juegos están ahí, listos para ser usados, pero no se pueden aprovechar hasta tanto sean instalados.

Para comprender mejor, volvamos nuevamente a los archivos.

Los archivos superiores pueden asimilar a los inferiores, mientras que los inferiores ni siquiera reconocen la presencia de los superiores.



Alas de Libertad

Limpiar la mente es liberarla, porque mientras continúe contaminada con información falsa producirá reacciones inconscientes de temor, inseguridad, angustia, estrés y sufrimiento, esclavizando la mente y determinando estados depresivos, además de bloquear las relaciones y la convivencia armónica y respetuosa. La ignorancia o contaminación mental es la promotora de los grandes fracasos humanos.

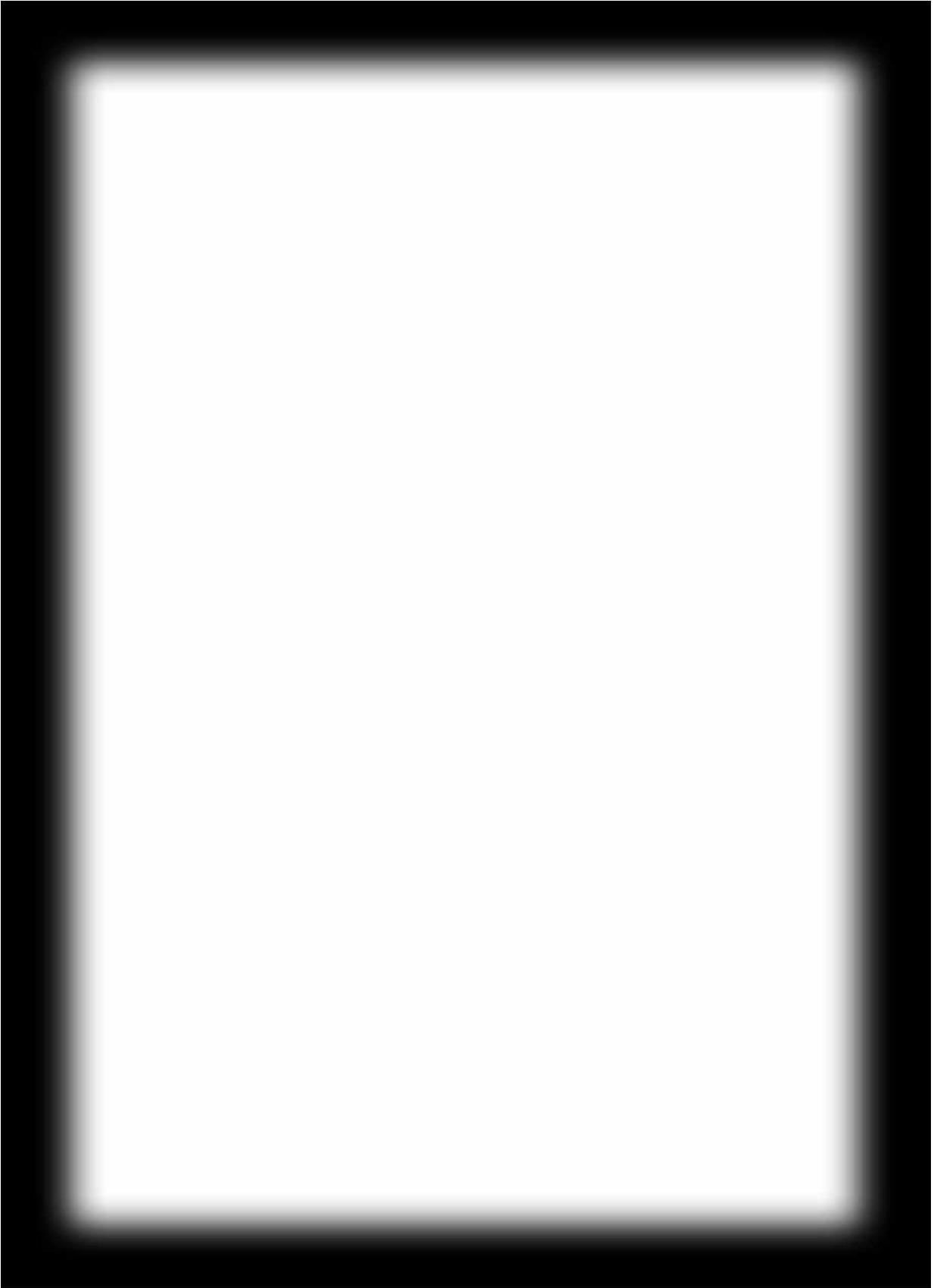
Una mente contaminada es un criadero de disputas y dificultades

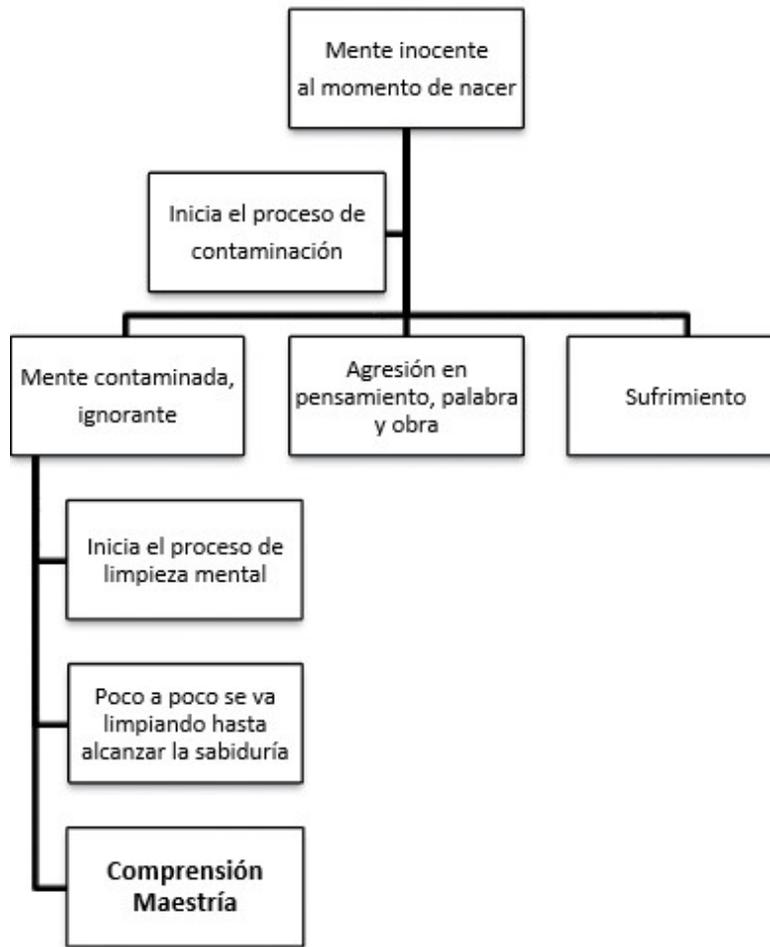
La libertad mental es el estado de limpieza logrado después de adquirir la habilidad de borrar la contaminación consciente y subconsciente adquirida durante el desarrollo de la personalidad.

Libertad mental es sinónimo de serenidad, paz y capacidad de acción consciente frente a las vicisitudes de la vida; es el arte de controlar los pensamientos, los comportamientos, conceptos y sentimientos dirigidos espontáneamente hacia la expresión del amor.

es la habilidad de modificar voluntariamente nuestra personalidad y aceptar sin mayor esfuerzo nuevas ideas que aportan crecimiento personal y mayor calidad de vida, permitiendo relaciones cada vez más satisfactorias con todos los seres vivos.

La libertad mental se caracteriza por la felicidad interior y la serenidad exterior 21





Alas de Libertad

Reflexiones e ideas para recordar:

- Ser invulnerables a cualquier influencia externa nos hace libres.
- Una mente contaminada es un criadero de disputas y dificultades.
- Las circunstancias externas están relacionadas con los pensamientos, las palabras y las acciones.
- Libertad mental es la firme decisión de ser feliz por sí mismo.





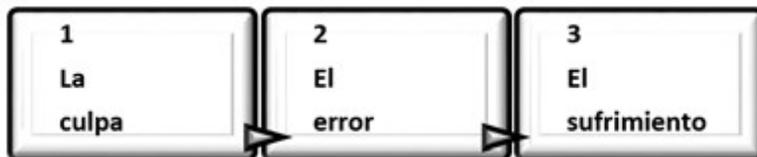
2. Las barreras

de la mente

Cambia tu manera de pensar y
cambiarás tu manera de vivir

Alas de Libertad

24



Alas de Libertad

Continuamente nos vemos enfrentados a tomar decisiones. La vida es un incesante flujo de decisiones; el simple hecho de levantarnos diariamente y salir a realizar actividades cotidianas, laborales o personales, ya es una decisión, que podría ser contraria, es decir, quedar-nos quietos, ser inactivos, asumiendo las correspondientes consecuencias.

Las decisiones pueden ser acertadas o erradas, y en cualquiera de los dos casos, dependen exclusivamente del individuo que las toma; veamos entonces, algunas de las grandes barreras que aprisionan la mente y le impiden ser feliz:

1. una de las grandes y más importantes barreras se encuentra en la costumbre de no asumir los resultados de las decisiones tomadas cuando son contrarios a los esperados. Cuando las cosas no salen

como se supone que debería ser, entonces se huye del resultado negativo e inmediatamente se procede a buscar un culpable, que por supuesto está afuera. Culpar a los demás de las decisiones que tomamos y de los resultados obtenidos es un vicio que se origina en la mente, en una parte específica llamada limitación conceptual.

Culpar a otros es un acto consciente, no subconsciente, lo que sucede es que la mente busca argumentos para jus-25

Alas de Libertad

tificar su acción, pero lo hace desde una mente lúcida, porque además la persona está convencida de que tiene la razón y que los otros son los culpables, o el medio, el clima, el Gobierno, en fin, hay mil explicaciones para justificar que las decisiones erradas se deben a factores o actores externos.

Cada vez que nos sentimos mal con algo o con alguien, se está evidenciando una limitación mental que impide aceptar o comprender una diferencia de opinión. es inevitable tomar decisiones equivocadas, porque así es como aprendemos a encontrar la verdad; sin embargo, no hay por qué culpar a otros. Las decisiones acertadas se reconocen en el resultado satisfactorio, que pertenece exclusivamente a la persona que las tomó. La satisfacción interna que genera la acción acertada la reconoce únicamente su protagonista, pero, igualmente sucede con el malestar, el desasosiego que produce la acción equivocada.

No hay que culpar a nada ni a nadie afuera de nosotros, puesto que los resultados negativos se originan en la ignorancia interna del individuo, tampoco debemos culparnos a nosotros mismos, ya que la ignorancia es solamente un estado mental que no crea culpables, solamente reconoce ignorantes, mientras que los resultados satisfactorios se originan en la comprensión que se ha instalado en la mente como parte del reconocimiento de las verdades verificadas.

La culpa es un proceso profundo muy arraigado en la mente humana, a través del cual limitamos todas las posibilidades propias y ajenas de emancipación y de felicidad. La verdadera expresión de amor se bloquea frente a la culpa-26

Alas de Libertad

bilidad: si nosotros, o los demás, somos culpables, ¿cómo podemos amarnos y respetarnos incondicionalmente?

Cuando culpamos, perdemos el control; soltamos las riendas de lo que sucede en nuestro interior para entregarlas a otro que supuestamente es el culpable de lo sucedido y de lo que sentimos frente a ese suceso. Culpar a los demás es la forma más simple y egoísta de evadir nuestra responsabilidad, de huir de la realidad, de no ser dueños de nuestras acciones; de esa manera tampoco somos dueños de nuestro destino, nos convertimos en inútiles veletas que giran según la dirección del viento.

es el reflejo de la ignorancia de un individuo que desconoce el funcionamiento sencillo y lógico del universo, en el que cada cual obtiene únicamente lo que se merece.

Las acciones presentes crean los resultados futuros, las pasadas crearon lo que está sucediendo en este preciso momento de la vida para cada persona, tanto en el ámbito interno como en el externo. el campo mental del ser humano es el que tiene el poder de crear desde el interior lo que posteriormente se manifiesta en el exterior.

Las experiencias que involucran la vida de una persona, las situaciones que enfrenta, todo lo que le llega y lo que sale de ella, lo que la rodea y en general lo que tiene o lo que le falta, es construido desde su campo mental, nace internamente para luego proyectarse externamente.

La mente humana es infinitamente poderosa. Por lo tanto, las enseñanzas contenidas en este libro están dirigidas hacia un solo

objetivo: a que el lector comprenda la dimensión inagotable que tiene el campo mental y la importancia de limpiarlo, así como brindar las herramientas 27



Alas de Libertad

necesarias para que pueda realizar esta operación y vivir una existencia sin límites.

Tomamos las riendas de nuestra existencia cuando logramos comprender que los sucesos externos son una correspondencia generada desde nuestro interior que se hace manifiesta físicamente, y procedemos a limpiar la mente.

La ignorancia piensa que funciona al contrario; el ignorante está convencido de que cuanto sucede afuera afecta su paz interior, su estabilidad emocional y económica, su calidad de vida, siendo que es exactamente al revés: lo que sucede afuera es consecuencia de lo que sucede adentro, es solo un reflejo representativo que directa y proporcionalmente corresponde al campo mental.

Una mente limpia ha erradicado la idea de la culpa y comprende el derecho divino a cometer errores 2. Los seres humanos tenemos el derecho divino a cometer errores, puesto que el error es la más valiosa herramienta pedagógica que el universo usa para que aprendamos; cometemos errores no por maldad, sino por ignorancia; no somos culpables, solamente ignorantes.

La facultad que tenemos para equivocarnos recibe el nombre de “libre albedrío”, diseñado específicamente para que cada persona pueda cometer los errores necesarios para alcanzar la comprensión. La prohibición y la imposición impiden la experimentación que lleva al conocimiento, el cual, posteriormente, una vez hemos experimentado por sí mismos, se convierte en sabiduría.

28

Alas de Libertad

en lo que atañe a la educación de los niños, es fundamental que los padres permitan a sus hijos cometer errores; convertirse en padre o madre no hace a nadie sabio, es simplemente tener la condición genética desarrollada para transmitirla. Todos los padres, indistintamente, intentan mostrar a sus hijos el camino que han de seguir, el que ellos consideran correcto; por supuesto que el camino de los errores es el correcto, pero ellos no lo saben. Intentan en vano evitar que sus hijos se equivoquen porque temen los resultados negativos que a su vez experimentaron en el pasado. Sin embargo, es inútil, puesto que nadie aprende de los errores ajenos, cada cual deberá experimentar por sí solo y sentir en carne propia los nefastos resultados del error o los agradables del acierto.

No se pueden evitar los errores porque son necesarios; de hecho, nuestro Padre Celestial tiene toda la sabiduría y no evita que nosotros, sus hijos, los cometamos. un maestro no es alguien que no comete errores, es justamente aquel ser que ya cometió todos los errores posibles y aprendió de ellos. Mientras más errores se hayan cometido, más oportunidades de aprender se han tenido; cada vez que se aprende algo de un error, se adquiere un nuevo nivel de sabiduría.

Las creencias falsas instaladas en la mente son las que llevan a las personas a sentirse mal cuando cometen un error; la mente hace una interpretación equivocada que las conduce a rechazar, castigar o impedir que se cometan errores. A un niño no se le debería prohibir

nunca que cometa errores ni a sentirse mal por ellos, al contrario, se debe enseñar que tiene derecho a equivocarse y que detrás del error también hay un aprendizaje. ¿Qué aprendo 29

Alas de Libertad

de este error?, es la única pregunta válida, porque cuando se aprende, no se vuelve a cometer.

Curiosamente, los padres que permiten a sus hijos equivocarse para posteriormente tomar el tiempo necesario y reflexionar sobre los resultados del error, sin juzgar ni atacar, únicamente evaluar, obtienen grandes beneficios:

- Ganan la confianza de sus hijos, así ellos sabrán que en todo momento pueden contar con la asesoría y la comprensión de sus padres, sin sentirse juzgados, y menos condenados, por su error.
- Crean un puente de comunicación sólido con ellos, ya que cada uno puede expresar abiertamente sus inquietudes sin temor a recibir ataques o a ser rechazado.
- Aprenden al tiempo con sus hijos: no se trata de enseñar, sino juntos, unidos, experimentar y ampliar las posibilidades de vida.
- evitan caer en el error de la culpa, nadie culpa al otro, ni los padres a sus hijos, ni los hijos a sus padres; solamente se apoyan mutuamente, evalúan una situación y buscan soluciones conjuntas.

Con los niños pequeños puede ser algo tan sencillo y elemental como: “¿Te caíste?, bueno, vamos a buscar una curita para colocarte en la rodilla”. Luego viene la pregunta: “¿Qué aprendiste de la caída y el raspón de la rodilla?

¿Crees que podrías ser un poco más cuidadoso la próxima vez?”. eso es todo, el niño se siente protegido y apoyado por sus padres, aprenderá a confiar en ellos y a ser más precavido en sus acciones.



Alas de Libertad

El camino del error es pedagógico y necesario para la evolución.

3. el sufrimiento tiene su origen en nuestra reacción personal ante los hechos; no en la realidad de lo que está ocurriendo, sino en la interpretación que hacemos de ella. Lo produce la mente en la que se arraiga una idea o creencia negativa, el deseo, la exigencia, el temor o los prejuicios.

Por ejemplo, si vamos a la playa y llueve, nos enfadamos con esta inesperada situación e inmediatamente la mente empieza a sufrir, vienen la queja y el rechazo. La causa del enfado no está en la lluvia, sino en la interpretación que la mente hace del suceso, que va en contra de nuestros planes y deseos.

el sufrimiento que nos aflige lo producimos nosotros mismos y no los demás, lo que sucede externamente, es creado por una mente limitada y condicionada y desde ahí produce resultados difíciles e insatisfactorios. No nos gusta el sufrimiento y deseamos escapar de él, comenzamos a preguntarnos las razones de por qué sufrimos y finalmente terminamos justificando su causa. el problema es que las justificaciones que el ego utiliza como excusa operan como un narcótico mental.

Si dejamos que el sufrimiento se manifieste y nos revele su significado, vemos que sufrimos porque estamos perdidos y no prestamos atención a su verdadera causa, es algo que no queremos mirar, nos resistimos a ver y a comprender.

el sufrimiento se genera en el interior de la persona, su causa primaria no está en nada externo a la mente del 31

Alas de Libertad

pensador, entonces el sufrimiento se convierte en una decisión, sin saber estamos tomando la decisión de sufrir, puesto que no queremos mirar adentro.

Si el sufrimiento es una decisión consciente o inconsciente que el individuo asume negándose a mirar en su interior, **ser feliz también es una decisión**, es una de las infinitamente variadas decisiones que un ser humano debe tomar a lo largo de su existencia.

¿Cuáles decisiones te harían feliz? ¿Decidir controlar el pensamiento? Ahora mismo, en este instante, puedes tomar la decisión de pensar siempre lo mejor; lo mejor de todo lo que sucede, de los eventos, de las personas, de las circunstancias, de lo que otros hacen o no; de todo, absolutamente de todo, puedes pensar lo mejor. Si haces este ejercicio, en este momento comienzas a ser feliz.

Aunque no entienda lo que sucede, ni por qué acontece, si ocurre, es porque está dentro del orden del universo y es perfecto. No hay ninguna razón externa que me impida ser feliz; la felicidad, al igual que el sufrimiento, son estados mentales, constituyen una condición interna que define la calidad de los pensamientos de cada individuo, la información que posee y su grado de evolución.

Toda circunstancia externa es neutra; el contenido que vemos en ella, es decir, si la experimentamos como algo agradable o desagradable, no es algo que provenga de la misma circunstancia;

todo lo contrario, es algo que proviene de nosotros, aunque una cosa es bien clara, y es que su pro-veniencia no implica que podamos controlarla de manera inmediata y con entera voluntad.

32

Alas de Libertad

Claro que podemos llegar a controlar lo que sucede en nuestro interior, pero el autocontrol solo llega después de hacer la tarea de limpieza mental. La felicidad, como el sufrimiento y el amor, no son relativos, lo relativo son las situaciones externas, mientras que estos son estados mentales que reflejan el equilibrio interno.

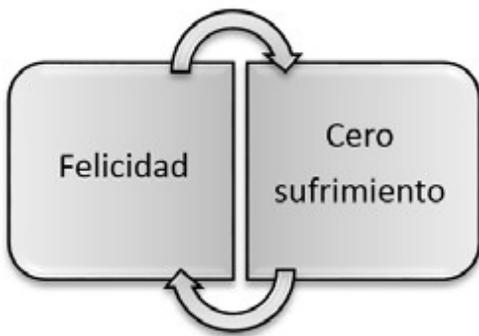
La felicidad es una proyección positiva de los pensamientos y emociones, es una condición interna de satisfacción y alegría a la que no se llega por casualidad o suerte; buscar la felicidad es un camino árido, lleno de obstáculos, si se cuenta con una mente contaminada, atiborrada de creencias falsas y hábitos destructivos.

La felicidad es resultado de la sabiduría que se manifiesta como sentimientos voluntariamente dirigidos y no inducidos por una situación externa; afuera no hay felicidad, tampoco sufrimiento, afuera hay circunstancias neutras.

La felicidad es un estado absoluto de equilibrio interno que genera paz.

Así como la siembra contiene la suma de tareas como preparar la tierra, delinear los surcos, seleccionar las semillas, reunir los materiales y herramientas que se van a utilizar, e incluso el conocimiento para elegir el momento oportuno de la siembra, y no es solamente el hecho de arrojar las semillas en la tierra; la felicidad y la paz se originan en la comprensión, pero igualmente se llega a ella después de recorrer el camino de la sabiduría. Primero hay que abrir la mente para recibir una nueva y renovadora información, y luego entrenarse en ella.

La vida tiene tres propósitos de amor fundamentales: 33



Alas de Libertad

- Aprender a ser felices por nosotros mismos.
- Aprender a amar sin condiciones ni restricciones.
- Lograr la paz invulnerable.

La felicidad y la paz están relacionadas con lo interno, amar se relaciona con lo externo. Las situaciones externas y la manera como las abordamos muestran la condición interna y las limitaciones; estas existen para que podamos derrumbar las barreras de la mente producto de la información falsa recibida.

entonces ¿qué nos hace falta para decidir ser felices? “Instalar nuevos programas” que le permitan a la mente comprender que tiene la facultad de decidir si sufre por las circunstancias externas o si, por el contrario, las acepta serenamente y se adapta a ellas. en ese momento desaparece la posibilidad del sufrimiento, ya que se es feliz cuando no se sufre por ninguna causa, y se deja de sufrir cuando se aceptan la vida, las personas y lo que sucede.

Por supuesto que se requiere un entrenamiento para cambiar los condicionamientos mentales adquiridos. Hay que hacer una reprogramación mental; para esto, la técnica de 34



Alas de Libertad

la repetición es de gran ayuda, unida a la gratitud, cada persona puede elaborar frases positivas según su preferencia y repetirlas mentalmente, especialmente en los momentos más críticos, cuando se enfrentan situaciones difíciles. ejemplo:

- Hoy me propongo mantenerme en estado de paz.
- Seré feliz.

□ Nada de lo que sucede evitará que sea feliz.

Hay que entrenarse en el pensamiento puro, en el respeto a los demás, en la expresión de amor, esto significa no juzgar ni condenar nada ni a nadie por ninguna razón, comprendiendo que cada persona hace lo mejor que puede y sabe, con la información y las herramientas que tiene en un determinado momento.

Por supuesto que la vida se encargará de enviar las correspondientes oportunidades para que hagamos el entrenamiento, entonces comienzan a suceder ciertas situaciones molestas para que podamos practicar, por ejemplo: sales en el auto y un hueco revienta una llanta, no queda otra alternativa que llamar a la grúa para que traslade el carro al taller... Pero esto no me impide ser feliz, es apenas una situación como cualquier otra que puedo manejar en paz.

es claro que la mente requiere un nuevo entrenamiento, porque está acostumbrada a reaccionar con rabia y agresión ante estas eventualidades.

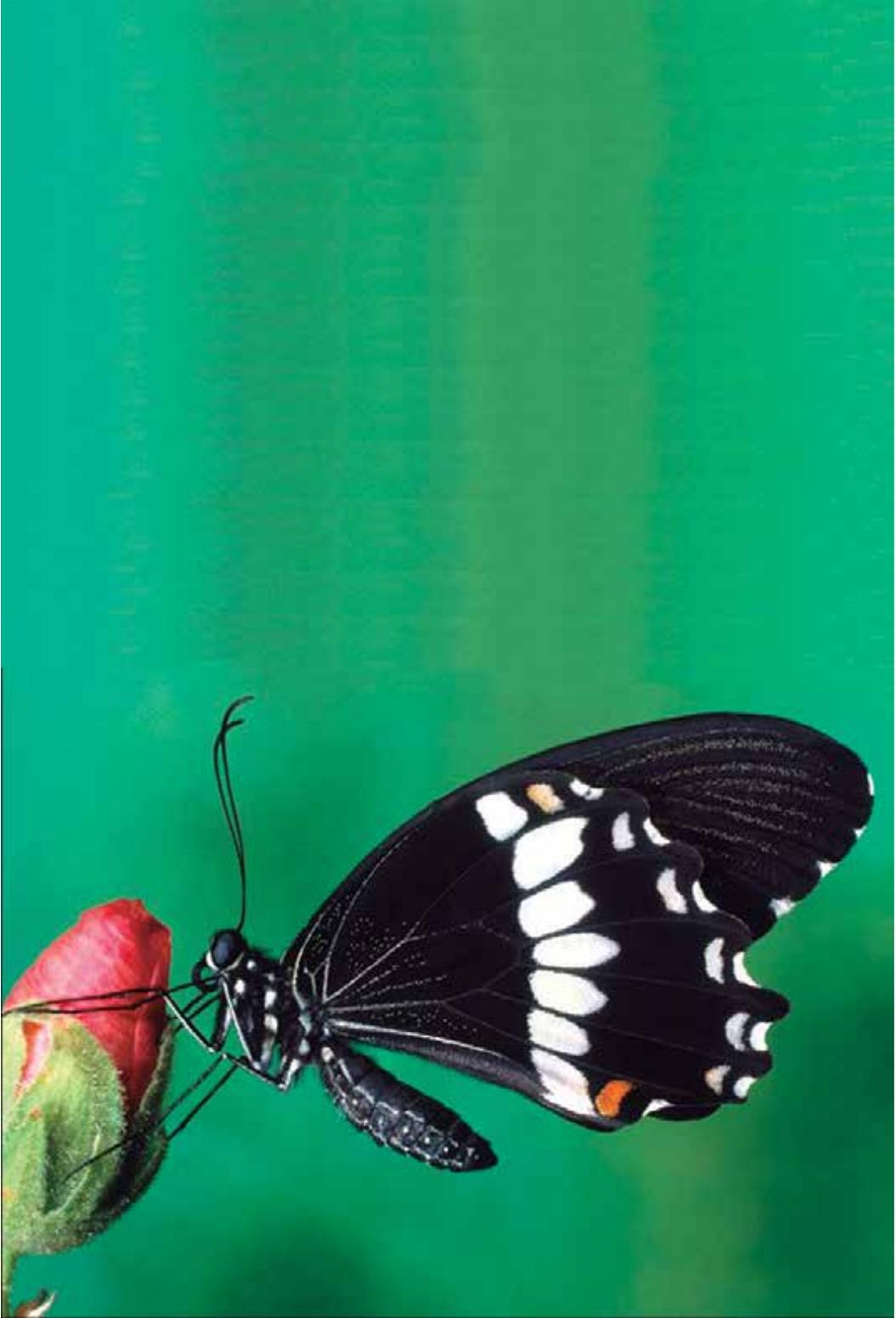
Cambia tu manera de pensar y cambiarás tu manera de vivir



Reflexiones e ideas para recordar:

- La culpa, el error y el sufrimiento son grandes barreras que aprisionan la mente.
- La culpa es el reflejo de la ignorancia de un individuo.
- Libre albedrío es la posibilidad que tenemos de cometer errores y aprender de ellos.
- El camino del error es pedagógico y necesario para la evolución.
- Una mente limpia ha erradicado la idea de la culpa y comprende el derecho divino a cometer errores.

Alas de Libertad



3. La dictadora interna

Cuando cambia la mentalidad,
cambia la actitud

3. La dictadora

interna

Cuando cambia la mentalidad,

cambia la actitud

Alas de Libertad

38

Alas de Libertad

La personalidad es un conjunto de características o pautas que definen a una persona, y en ningún momento están relacionadas con formas físicas o genéticas que puedan determinarla. es la estructura mental que contiene los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y, en general, la conducta que de manera muy específica hacen a una persona diferente de las demás.

No nacemos con una personalidad determinada, sino con ciertas características propias, que con el paso del tiempo y la influencia de un factor determinante, que es el medio ambiental, será como se defina. Con el paso de los años, esta personalidad se irá estructurando y cambiando poco a poco, ya sea por el influjo de figuras importantes, como los padres, profesores y familiares, o por el contexto en que se vive la infancia.

el medio en que se nace y crece ya tiene unas costumbres y creencias establecidas generaciones atrás, estas son instaladas en la mente del niño y la van “guiando” hasta que cree su propio molde, dentro del cual la persona se des-envolverá durante la vida; este molde recibe el nombre de personalidad y es fiel copia del entorno, formado por figuras externas, aunque no estemos conscientes de ello.

el molde que contiene la personalidad está lleno de información sin verificar, que llamamos sistema de creencias o archivo de ignorancia. Toda información sin verificar presente en la mente tiende a convertirse en una limitación, ya que la persona la toma como cierta, se convence de su veracidad, sin antes pasar por el proceso de la verificación, de modo que se transforma peligrosamente en una limitación mental o bloqueo que le impide aceptar nueva información, tener comportamientos y pensamientos diferentes.

Cree lo que ve y escucha, copia las costumbres y asimila las creencias de forma incuestionable, hasta llegar al punto de defenderlas como si fueran propias; realmente la personalidad está convencida de que sus creencias y preferencias son “suyas”, de esta manera se convierten en una dificultad para lograr la paz interior, el éxito en la vida y la satisfacción en las relaciones, en un estorbo para la persona que busca una nueva vida, que está en el proceso del despertar espiritual.

es decir que, mientras más estudio, más ilustración y datos almacena la mente, obviamente más conocimientos posee, y su lógica consecuencia es que más limitaciones tiene; si esto no fuera cierto, las personas ilustradas serían absolutamente pacíficas y felices, y no es así, antes por el contrario, hay quienes se pueden comparar con una enciclopedia ambulante, parecen un banco de datos impresionante, responden a cualquier pregunta o dato que se les pida, sin embargo, vemos que no son felices, que se disgustan fácilmente cuando sus ideas o conocimientos son cuestionados e incluso pueden reaccionar agresiva-mente ante ideas distintas.

Ser ilustrado es una cosa, tener sabiduría es otra bien diferente. una persona ilustrada tiene la mente llena de datos y puede apoyar el proceso de formación académica de los estudiantes, pero si no es feliz, vive en paz y tiene la capacidad de amar y servir incondicionalmente, también tiene volúmenes gigantescos de ignorancia.

Suele suceder a la inversa: encontramos personas que no tienen formación académica y su mente está ausente de datos, pero tienen la capacidad de servir con amor, se adaptan fácilmente y son felices; estas personas poseen 40



<i>Diferentes estados mentales</i>	<i>Resultados</i>
Mente ilustrada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumulación de datos y conocimientos. ▪ Mayor posibilidad de rigidez mental y poca capacidad de adaptación. ▪ Está convencida de que tiene la razón, puesto que sabe mucho. ▪ Cree que sabe, por lo tanto le gusta que la escuchen, se niega a escuchar. ▪ No acepta ideas o conceptos diferentes de los suyos. ▪ Es arrogante y autosuficiente. ▪ Por lo general es una persona solitaria y en algunos casos vive en escasez. ▪ Sufre.
Mente sabia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabe que sabe. ▪ Es sencilla, humilde y flexible. ▪ Está abierta a escuchar. ▪ Se adapta con facilidad. ▪ Recibe información y la verifica. ▪ Vive en abundancia y rodeado de mucha gente. ▪ Es feliz.

Alas de Libertad

sabiduría, no son ilustradas, pero son sabias. Saben vivir la vida.

Así que, por lo general, la ilustración tiende a convertirse en una limitación mental; evidentemente esto no significa que sea mala, de ninguna manera, solo que hay que tener la suficiente claridad mental para identificar un conocimiento y diferenciarlo de una verdad. Quien confunde los conocimientos con las verdades universales, bloquea su mente.

el ideal es llegar a poseer una mente ilustrada acompañada de sabiduría y comprensión. Hasta que no se llegue a ese estado la personalidad estará subyugando al individuo, será una dictadora interna inflexible y despiadada que lo conduce directamente al sufrimiento.

Alas de Libertad

en el universo todo es perfecto y tiene un propósito bien definido; no hay nada inútil o innecesario, así que las limitaciones mentales también son importantes y necesarias, son las armas que producen los resultados desastrosos e indeseables que implican los cambios, abren la mente y la flexibilizan.

Veamos varios ejemplos:

□ Juan se resiste a comer remolacha, una raíz en forma de bulbo, de color morado; por alguna razón su mamá no lograba que la comiera a pesar de que el médico la había recomendado en su dieta, pues estaba anémico.

Sufre y se altera cuando su madre intenta convencerlo de que la ingiera, incluso ha llegado a rechazarla con agresividad. un día, por accidente, la probó y le gustó.

Desde entonces a Juan le encanta y procura que esté presente regularmente en sus comidas.

□ esperanza está muy angustiada y sufre porque su compañero llega tarde algunas noches; quiere controlar sus pasos, saber a dónde va y con quién, pero él se niega a darle esa información, pues no le gusta sentirse controlado. ella intenta inútilmente manipularlo, cree que tiene el derecho y le exige explicaciones de su conducta. Su amiga Clara trata de tranquilizarla y le ofrece información que la ayude a cambiar de actitud, pero ella la rechaza enérgicamente.

en ambos casos la persona se niega a aceptar información nueva y a experimentar algo desconocido. este fenómeno sucede porque la mente está ocupada sufriendo, tiene una información falsa instalada que le impide abrirse a los cambios, está cristalizada.



Alas de Libertad

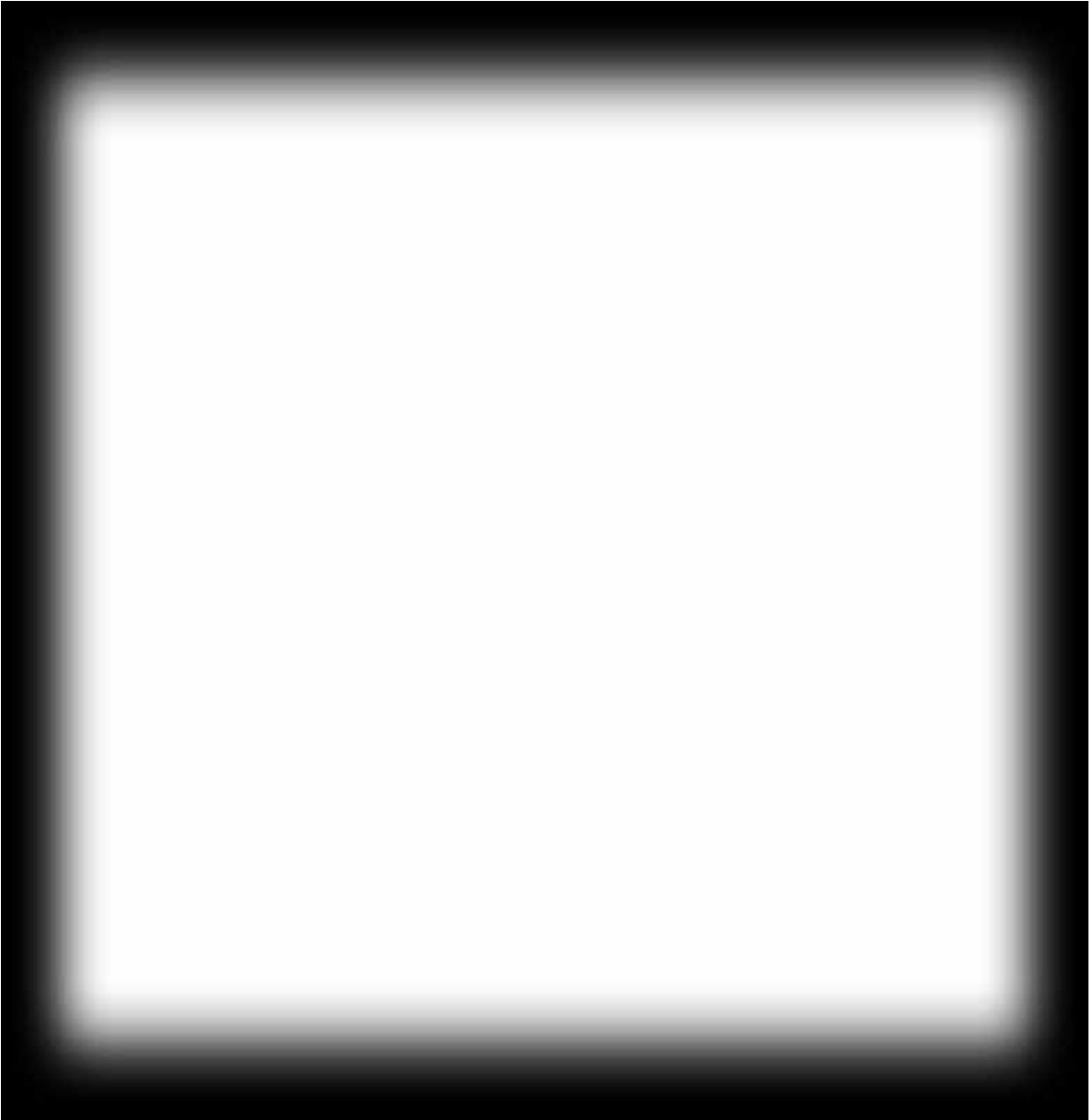
*Cuando cambia la mentalidad,
cambia la actitud.*

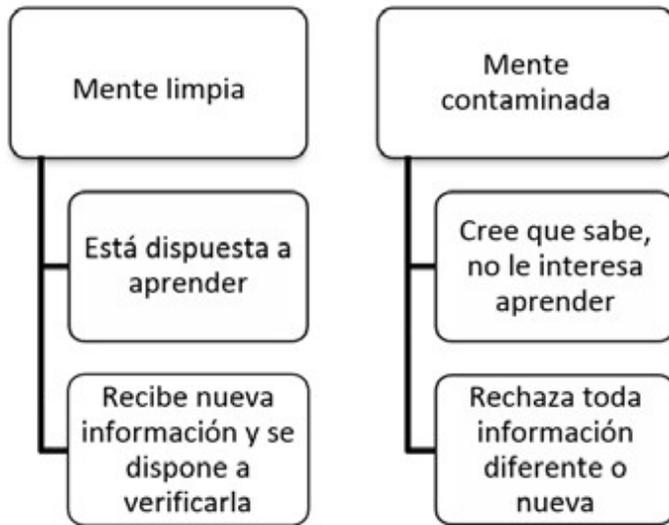
La información presente en la mente determina la actitud, que es la forma más frecuente como respondemos ante una situación. Son predisposiciones para actuar de cierta manera. Al enfrentar una circunstancia difícil la forma de responder se origina en la información previa; por ejemplo, si hemos aprendido a dejarnos influenciar por las dificultades y sentirnos derrotados ante los obstáculos, cualquier cosa por grande o pequeña que sea nos afectará emocionalmente, aparece inmediatamente la sensación de desasosiego y descontrol; si por el contrario, la mentalidad es enfrentarlos con serenidad y firmeza, entonces aparece la actitud valiente, firme, decidida a no dejarse vencer por ellos.

Ambas actitudes, totalmente opuestas, responden a la información previamente instalada en la mente; si es de sabiduría, los resultados serán positivos y agradables; si es de ignorancia, negativos e indeseables. Lo que sucede es que la ignorancia está tan arraigada a nuestra personalidad que responde de manera inmediata y descontrolada, algo parecido a lo que sucede cuando el médico nos golpea en la rodilla con un pequeño martillo, la pierna involuntariamente da una pequeña patadita; más o menos lo mismo

debe ocurrir cuando nos golpeen ciertas circunstancias: respondemos automáticamente porque hemos aprendido a tener las actitudes correctas o reactivas, según el nivel de sabiduría que se tenga.

43





Alas de Libertad

De todas maneras, consciente o inconscientemente, la mente llega a un punto en que se dispone a recibir nueva información, esto sucede cuando se ha saturado del resultado de la información vieja. Los resultados negativos conducen a la persona a la apertura mental y a la sabiduría, por eso se sabe que el Maestro aparece cuando el discípulo está preparado, antes no, porque el Maestro tiene la sabiduría necesaria para respetar las experiencias y la necesidad de sufrimiento, por lo tanto espera a que el discípulo llegue al punto de saturación.

La mente necesita llegar al punto máximo de contaminación, lo que comúnmente conocemos como “tocar fondo” para que esté preparada a abrirse e iniciar el proceso de limpieza, el cual comienza con la saturación del su-44

Alas de Libertad

frimiento, puesto que las creencias falsas son las que lo producen.

una mente cerrada ante el ofrecimiento de nueva información responde:

- otra vez lo mismo.
- No me venga con ese cuento.
- ¿Por qué me tengo que quedar callado?
- Tengo derecho a protestar y a sentar un precedente.

en esos casos estamos verificando que la persona aún no está preparada para un cambio y que necesita continuar obteniendo los resultados negativos hasta que se sature de sufrir. Por ahora necesita seguir sufriendo, parece algo inconcebible pero lamentablemente es cierto, se necesita alcanzar el punto de saturación del sufrimiento para que la mente se abra y se disponga al cambio, mientras tanto lucha por tener la razón, protesta ante las injusticias de la vida, no asume los resultados de sus errores, busca culpables y se queja de su mala suerte. La mente está atiborrada de información conceptual falsa sin verificar que se convierte en una limitación para aceptar nueva información.

Podemos verificar fácilmente esto con el simple hecho de ofrecer información nueva a una persona convencida de que tiene la razón y que solo ella sabe hacer las cosas bien; ni siquiera se trata de ofrecer información de temas espirituales o de crecimiento personal, es simplemente decirle que cambie su manera de hacer alguna cosa, que has comprobado que hay una mejor forma de hacerlo y que deseas mostrársela, y su reacción será negativa.

45

Alas de Libertad

Pongamos un ejemplo:

Susana es ama de casa y le encanta cocinar, es experta y lleva años preparando deliciosos platos para su familia. un día llega Amparo y ve que está preparando una crema de verduras; le cuenta que

estuvo en un lugar donde le enseñaron una mejor forma de prepararla y que quiere enseñarle.

La reacción de Susana es automática: “Llevo toda la vida preparando sopa de verduras y ¿ahora usted me viene a decir que no sé hacerlo”. Este tipo de respuestas automáticas reflejan una mente cristalizada que se niega a cambiar. Estas son las limitaciones conceptuales, se niegan a recibir información diferente, a los cambios y a las nuevas maneras de hacer algo, por supuesto esta actitud trae bloqueos a la vida de la persona, impiden el éxito y el crecimiento.

Lo lógico ante la propuesta de aprender una nueva manera de hacer algo sería: “Claro, estoy encantada de escucharte, dime cómo se hace, muéstrame a ver, de pronto lo que me vas a mostrar es algo nuevo para mí y así puedo hacer las cosas mejor y más rápidas”. No importa si es una persona experta, eso no significa que no exista posibilidad de mejoramiento, además también está respetando a la otra persona que amablemente le ofrece una nueva idea, puede escucharla con atención y tomar en cuenta su sugerencia, haciéndola sentir bien, aunque esté convencida de que no le va a enseñar algo valioso; por el simple hecho de respetarla y valorarla, escucha atentamente, de pronto hasta se lleva una agradable sorpresa que le aporta algo positivo.

Cuando la mente se ha saturado del resultado de la vieja información, alcanza un nivel de maduración perfecto que la conduce a la apertura y acepta información nueva y diferente a la que tiene instalada hasta ese momento, 46



Efectos de la
información
falsa en el
ámbito
interno

Logra que la persona pierda su paz
interna, la altera e irrita.

Le produce sufrimiento, la desestabiliza.

Genera miedo, angustia o estrés.



Efectos de la información falsa en el ámbito externo	Daña las relaciones, las hace difíciles y conflictivas.
	Produce enfermedades.
	Bloquea la economía, al colocar a la persona en graves estados de escasez.
	Impide que la persona se pueda adaptar con facilidad a nuevas situaciones o cambios inesperados.



Alas de Libertad

pues se logra entender que la información falsa se reconoce en todo lo que no funciona tanto en el ámbito interno como en el externo. Veamos estos dos aspectos: *Aquello que no funciona, muestra la falsedad interna.*

47

Alas de Libertad

Lo único cierto y verdadero es que tanto la información falsa como la verdadera son fáciles de identificar, porque ambas producen resultados medibles y verificables.

Veamos un ejemplo:

Diego vive en una casa frente a una avenida bastante congestionada y además tiene unos vecinos ruidosos, esta situación lo hace sentirse incómodo y aburrido, pelea continuamente con estos, les reclama e insiste para que no hagan tanta bulla, además se queja continuamente del ruido de los carros y de la gente que transita frente a su casa; finalmente, decide poner en venta su casa. Aunque él no lo sabe, está haciéndole una pregunta a la vida. Aquí pueden suceder dos cosas:

1. Diego logra vender su casa fácilmente, sin tropiezos y por un precio justo.
2. No logra venderla; por mucho que insiste en ofrecerla por diferentes medios, no aparece un comprador.

en el primer caso la vida le está mostrando que ya no necesita vivir más esa experiencia y puede salir de ella. en el segundo caso le está mostrando que necesita entrenarse en que el ruido de los carros y la bulla de sus vecinos no afecten su paz interior; deberá comprender que se encuentra en ese entrenamiento y que esa es la ubicación perfecta para él.

La vida se encarga de ubicarnos en el lugar perfecto para que podamos hacer dos cosas necesarias e importantes: 48



Aprender lo que el lugar nos enseña.	Ser feliz por nosotros mismos y tener paz invulnerable.
Desarrollar una función que nos corresponde prestar en cada lugar.	Amar, servir, aceptar y respetar a los demás. Dar lo mejor de nosotros en cada lugar y circunstancia con alegría y entusiasmo.

Alas de Libertad

estamos en el lugar perfecto, aprendiendo exactamente lo necesario para nuestro desarrollo; cuando ya hemos aprendido lo que un lugar determinado nos enseña, la vida misma se encarga de cambiarnos de lugar, o a la primera pregunta que hagamos la respuesta es positiva e inmediata. Si estás en el lugar que te corresponde y no has aprendido lo que necesitas, puedes hacer todas las preguntas que quieras, todos los intentos, sin que logres el resultado deseado. Si

finalmente insistes demasiado, es posible que te permitan cambiar de lugar, pero puedes tener la seguridad absoluta de que en el lugar adonde te vayas vas a encontrar las mismas condiciones, o peores.

esto mismo suele suceder en casos laborales; una persona está muy aburrida con su jefe, le parece tirano e insoportable y quiere renunciar. Si ya aprendió lo que ese jefe le enseña, encontrará fácilmente otro trabajo o las circunstancias de vida le cambian considerablemente y puede renunciar; si por el contrario, aún no ha aprendido, tendrá una serie de obstáculos que le impiden irse o cambiar de jefe.

Alcanzar el estado de limpieza mental es permitir que la mente se llene de información verdadera, en este mo-49



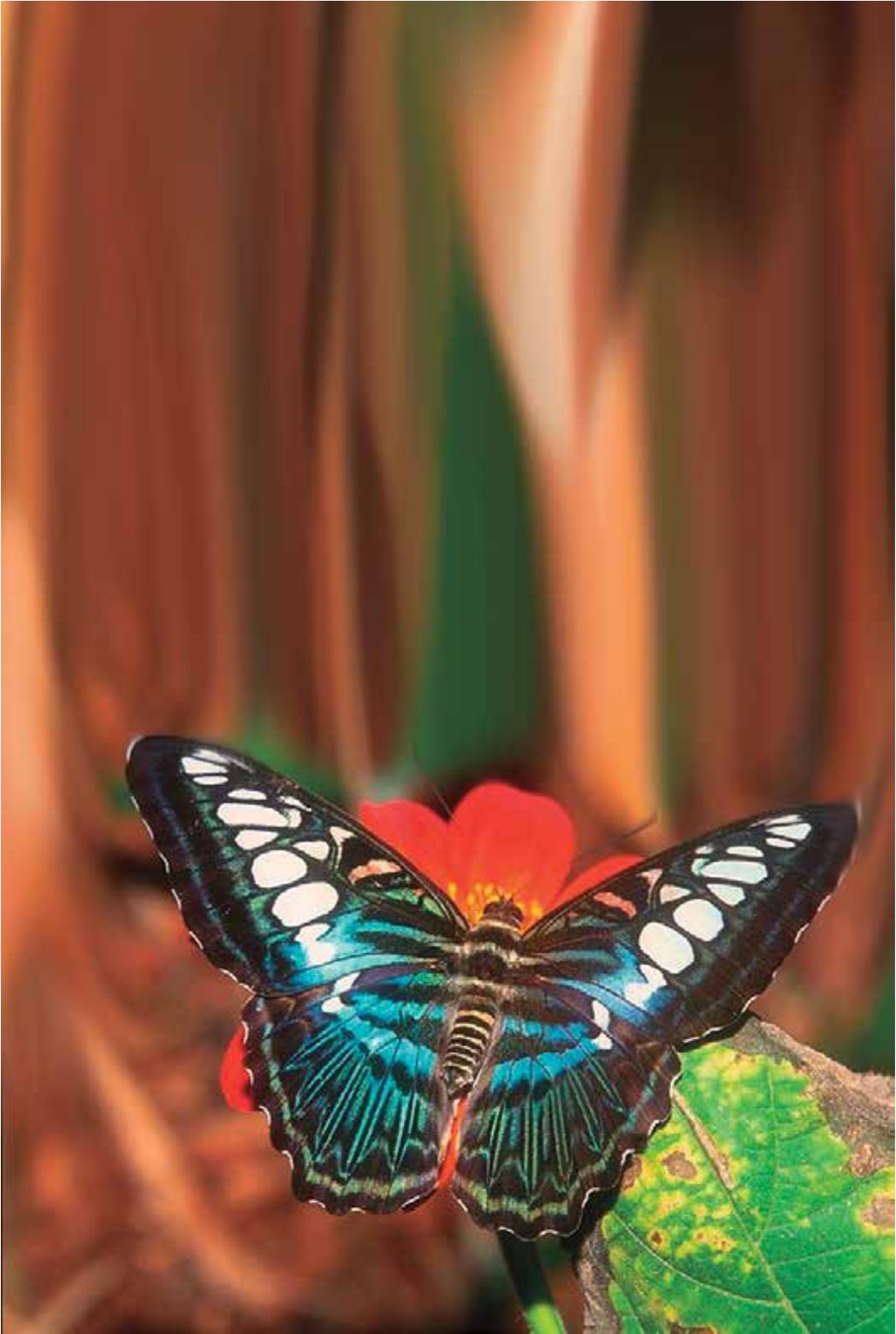
Reflexiones e ideas para recordar:

- Las creencias son un serio obstáculo, una limitación para aceptar nueva información.
- La información de sabiduría se reconoce en todo lo que funciona, y la falsa en lo que no funciona.
- Cuando cambia la mentalidad, cambia la actitud.
- La sabiduría abre el camino para llegar a la paz interior, el éxito, la abundancia y la prosperidad.

Alas de Libertad

mento ya no se necesitan las creencias, puesto que todo aquello que ha sido verificado se convierte en una verdad, deja de ser creencia. Necesitamos adquirir una personalidad flexible, una mente adaptable abierta y receptiva a los cambios, que tenga la capacidad de modificarse voluntariamente y con facilidad, permitiéndonos desechar una creencia cuando observamos que ya no sirve y asumir una nueva información cuando vemos que es útil.

La rigidez mental no acepta nueva información, no cambia por ningún motivo, bloquea, es una verdadera dictadora interna que nos esclaviza y domina, manteniéndonos atados al sufrimiento; en cambio, la flexibilidad mental acepta, se adapta con facilidad y trasciende las limitaciones conceptuales, fluye libremente generando nuevas posibilidades, aprovecha las oportunidades y aprende de las experiencias.



4. Oscureciendo la mente

La mayor dificultad del ignorante es
que ignora su propia ignorancia

4. Oscureciendo

la mente

La mayor dificultad del ignorante es que ignora su propia ignorancia

Alas de Libertad

52

Alas de Libertad

el puente entre la inocencia y la sabiduría es la ignorancia, no es posible pasar de la inocencia directamente a la sabiduría, es necesario pasar por el proceso de contaminación mental para llegar a la sabiduría.

este procedimiento es muy sencillo de explicar. ejemplo: Viviana no sabía cocinar, nunca en su vida había cocinado un arroz, pero quería aprender, así que llama a su mamá y le pregunta cómo se prepara. esta le da las indicaciones pertinentes. en su primer intento, el arroz le queda muy blando, una masa que no compacta; la madre le explica que colocó mucha agua; así que lo intenta nuevamente, pero esta vez le queda salado; continúa insistiendo, hasta que por fin logra preparar un delicioso arroz.

este ejemplo nos permite deducir que Viviana tuvo que hacer varios ensayos antes de aprender a preparar un delicioso arroz, primero aprendió las diferentes formas equivocadas hasta llegar a la manera acertada de preparación.

Así funciona la vida, primero cometemos errores por ignorancia, y solo tras obtener los resultados desagradables que esta produce aprendemos a corregir dichos errores y a tener aciertos voluntarios; por eso adquirir limitaciones mentales es necesario para el desarrollo de la sabiduría, ya que de acuerdo con nuestro ejemplo anterior, no existe un paso directo que nos lleve de la inocencia a la sabiduría, es inevitable cometer los errores correspondientes a la ignorancia para tener un punto de referencia que nos lleve a la verdad.

este puente que nos lleva de la inocencia a la sabiduría es apenas un lugar transitorio; un puente no es un lugar para vivir, es un lugar de paso, un medio de transforma-53

Alas de Libertad

ción temporal que une un extremo con el otro. Tiene un valor e importancia, es ineludible y necesario, pero hay que traspasarlo; los niveles de ignorancia son lo mismo, representan un estado mental en

el camino del desarrollo espiritual, un estado inevitable por el que todos necesitamos pasar para poder verificar verdades, no son ni buenos ni malos, solo necesarios para completar un proceso.

Si como ya vimos, no existe un paso directo de la inocencia a la sabiduría y es necesario e imprescindible pasar por la ignorancia, esto tiene una razón de ser lógica y pedagógica, la ignorancia es la que nos permite vivir las experiencias de la verificación y obtener los resultados indeseables que nos llevan a la sabiduría. Si la mente inocente no tiene la posibilidad de diferenciar la información “falsa” de la “verdadera”, entonces por medio del proceso de la selección de pensamientos y verificaciones puede lograr una limpieza para convertirse en mente pura o con sabiduría que solamente acepta y maneja información verdadera.

La mayor dificultad del ignorante es que ignora su propia ignorancia; sin embargo, es necesaria para el descubrimiento de la verdad y el desarrollo de la sabiduría, y dada la necesidad existente de instalar las limitaciones de la ignorancia en la mente para que se puedan vivir las experiencias que nos llevan a la sabiduría, ha sido diseñado por la Conciencia, antes de venir al mundo, un proceso pedagógico llamado destino, el cual se arraigará en la mente del niño.

expliquemos esto más detalladamente: es imposible que una mente inocente no adquiera limitaciones, es ciento 54





Alas de Libertad

por ciento contaminable, no tiene ninguna posibilidad de rechazar una información de cualquier naturaleza; si a un niño se le enseña que matar es bueno, lo hará sin reparo, solo tiene la posibilidad de creer y confiar en la información que recibe del medio en el que vive y de los adultos que lo rodean.

Toda la información que recibe un niño, ya sea falsa o no, su mente la tomará como verdadera, por lo tanto, lo que importa es qué tipo de personalidad o mentalidad se va a desarrollar sobre esa mente; esto depende de varios aspectos que influyen durante su desarrollo y que conforman su destino.

La experiencia del destino es la que conduce a la liberación; esta se instala en la mente del niño, se codifica mediante los cinco sentidos y la estructura genética desempeña un papel muy importante, dado que proporciona a la 55

Alas de Libertad

mente un mayor o menor grado de sensibilidad, lo que influirá de manera determinante en la codificación de las limitaciones conceptuales.

Por eso vemos frecuentemente seres que, pese a ser hijos de los mismos padres, y nacido y crecido en un mismo medio, unos fueron más influenciados o afectados por él que otros. Los padres proporcionan dos aspectos fundamentales: el genético, que transmite al niño sus características biológicas, y el de la personalidad, ya que las cualidades características tanto del padre como de la madre son las que van a grabarse en la mente del niño, imprimiendo en ella una marca definitiva para su experiencia vital.

en la mente del niño se codifica la información sin que pueda existir ningún tipo de clasificación, permitiendo así que se llene de limitaciones conceptuales y programas traumáticos de acuerdo con su sensibilidad mental. Algunas veces se escogen deficiencias genéticas hereditarias, con el propósito de brindar la experiencia correspondiente. Al momento de nacer el niño ya trae instalado el “disco duro del destino” que necesita para vivir, y los padres, el medio y la cultura son los encargados de que lo implemente en su vida diaria.

en el caso de los hermanos superiores, la genética también desempeña un papel preponderante, aunque con una diferencia: en la medida en que es mayor el desarrollo de Conciencia o más elevado el nivel de evolución, se manejan menos limitaciones mentales, la mente es más flexible y menos densa.

Los hermanos superiores no procrean involuntariamente, no se engendra niño alguno a menos que haya sido veri-56

Alas de Libertad

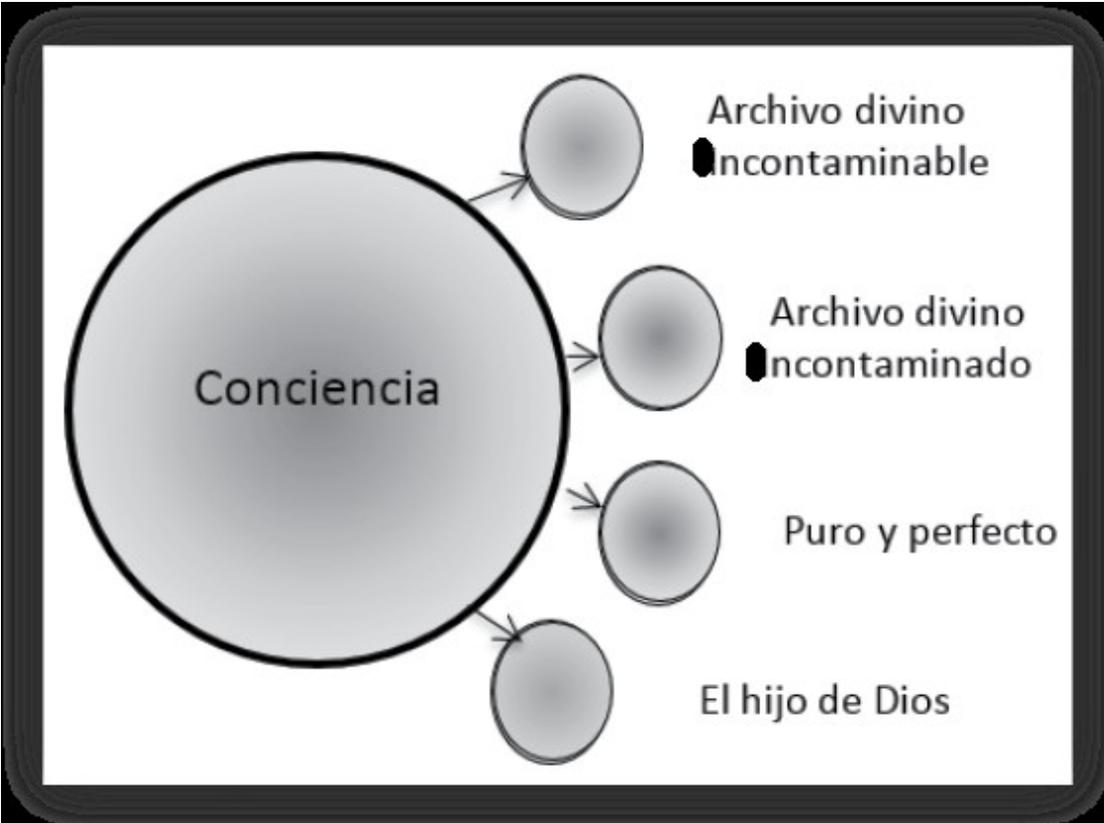
ficada la compatibilidad genética, para evitar deficiencias en ese cuerpo.

Las deficiencias físicas se dan de acuerdo con el nivel de evolución de cada individuo; son necesarias para que se pueda lograr un gran desarrollo evolutivo, avanzar en el campo de la aceptación y la adaptación más que cualquier otra persona que no traiga como

destino ninguna limitación física, mientras que las civilizaciones superiores son espíritus más evolucionados que ya superaron estas experiencias, por lo tanto su genética ya es seleccionada libre de malformaciones y enfermedades.

en el universo no existe el azar, no hay buena o mala suerte, todo está regido por leyes matemáticamente exactas; los espíritus diseñan sus destinos con base en una evaluación precisa que establece las necesidades y circunstancias de aprendizaje de la siguiente experiencia de vida. el destino es una programación encarnatoria, un diseño pedagógico que se elabora en un espacio atemporal, en una dimensión no física.

Cada espíritu encarna en las condiciones y circunstancias perfectas y directamente correspondientes con su particular necesidad evolutiva; hay que tomar un cuerpo físico, sólido, para que el espíritu pueda evolucionar, cuerpos que también son llamados los vestidos de Dios, porque para que la personalidad pueda desarrollarse necesita un cuerpo físico tridimensional y a su vez la Conciencia para su desarrollo requiere de una personalidad. La Conciencia no puede tener experiencias directas, porque se contaminaría. Veamos qué es la Conciencia: 57



Alas de Libertad

i
i

Por lo tanto, la Conciencia es el hijo de Dios que toma la información de las verdades verificadas en la personalidad mediante las experiencias vividas en un cuerpo físico.

Karma y destino son lo mismo, un diseño pedagógico correspondiente con cada espíritu o Conciencia, oportunidad de aprender, experiencia necesaria. Todas las filosofías dicen lo mismo, ellas no están equivocadas, son las personas las que se encargan de malinterpretarlas, según sus propias creencias.

Invitamos a los padres de niños pequeños a que apoyen a sus hijos y graben en sus mentes información de sabiduría que les permita vivir

un destino sabiamente aprovechado; si hacemos buena pedagogía tendremos con nosotros espíritus más desarrollados. Fundamentalmente de los padres dependen las características del espíritu que llegará a ese hogar, las cuales estarán relacionadas de manera directa con su forma de pensar, actuar y con sus creencias

58

Alas de Libertad

o sabiduría. Todas estas características crean una correspondencia, nada es casual, por eso no es posible pensar que de padres muy ignorantes puedan nacer espíritus evolucionados, ya que no encontrarían las condiciones apropiadas para avanzar en su desarrollo evolutivo. Padres evolucionados tendrán hijos evolucionados, padres ignorantes tendrán hijos ignorantes; dicha relación está directamente marcada por la ley de correspondencia.

Sin embargo, puede suceder que se presenten excepciones y nazca la llamada “oveja negra” de la familia, también puede darse que en una familia de ovejas negras nazca una oveja blanca, pero son solamente un punto de contraste, porque los demás no están de acuerdo con ella, si bien en ciertos casos no es posible evolucionar a menos que exista un punto de contraste. Las diferencias entre unas personas y otras muestran:

- La capacidad de comprender y de adaptarse.
- La tolerancia o limitaciones.

A veces una persona puede creerse oveja blanca, muy evolucionada; sin embargo, no acepta ciertos comportamientos ajenos; critica, juzga y ataca a los demás, se ofende con facilidad y trata de cambiar a los otros; esas conductas muestran que en realidad no es tan evolucionado y que aún tiene poca comprensión. Las ovejas negras cumplen una función que les muestra a los demás su nivel de tolerancia y de evolución.

existen algunas limitaciones mentales tan sutiles que la persona no logra identificarlas, mas hay un parámetro de medición que muestra sin lugar a equivocación un resultado inconfundible: se trata de quien no tiene la capaci-59



- 1 Persona que no sabe ser feliz por sí misma.
- 2 Espera que otros la hagan feliz.
- 3 Como esto no es posible, culpa a los demás por su incapacidad.
- 4 Todo culpable merece un castigo.
- 5 Entonces los agrade para castigarlos. Se convierte en un peligro para los demás.

Alas de Libertad

dad de ser feliz por sí misma. una persona que tenga esa condición mental es un verdadero peligro para los demás; miremos la siguiente secuencia para comprender mejor: en el universo no existe nada ni nadie que pueda hacernos feliz, esa es una condición interior que se adquiere con la comprensión; no hay ninguna persona, circunstancia o condición que logre darnos felicidad si no hemos realizado un trabajo interior que lo permita. Cuando no somos capaces de ser felices con las personas que nos rodean, con las situaciones que se presentan en nuestra vida y con las circunstancias como se dan en el mundo, significa que tenemos poco desarrollo interior.

60

Alas de Libertad

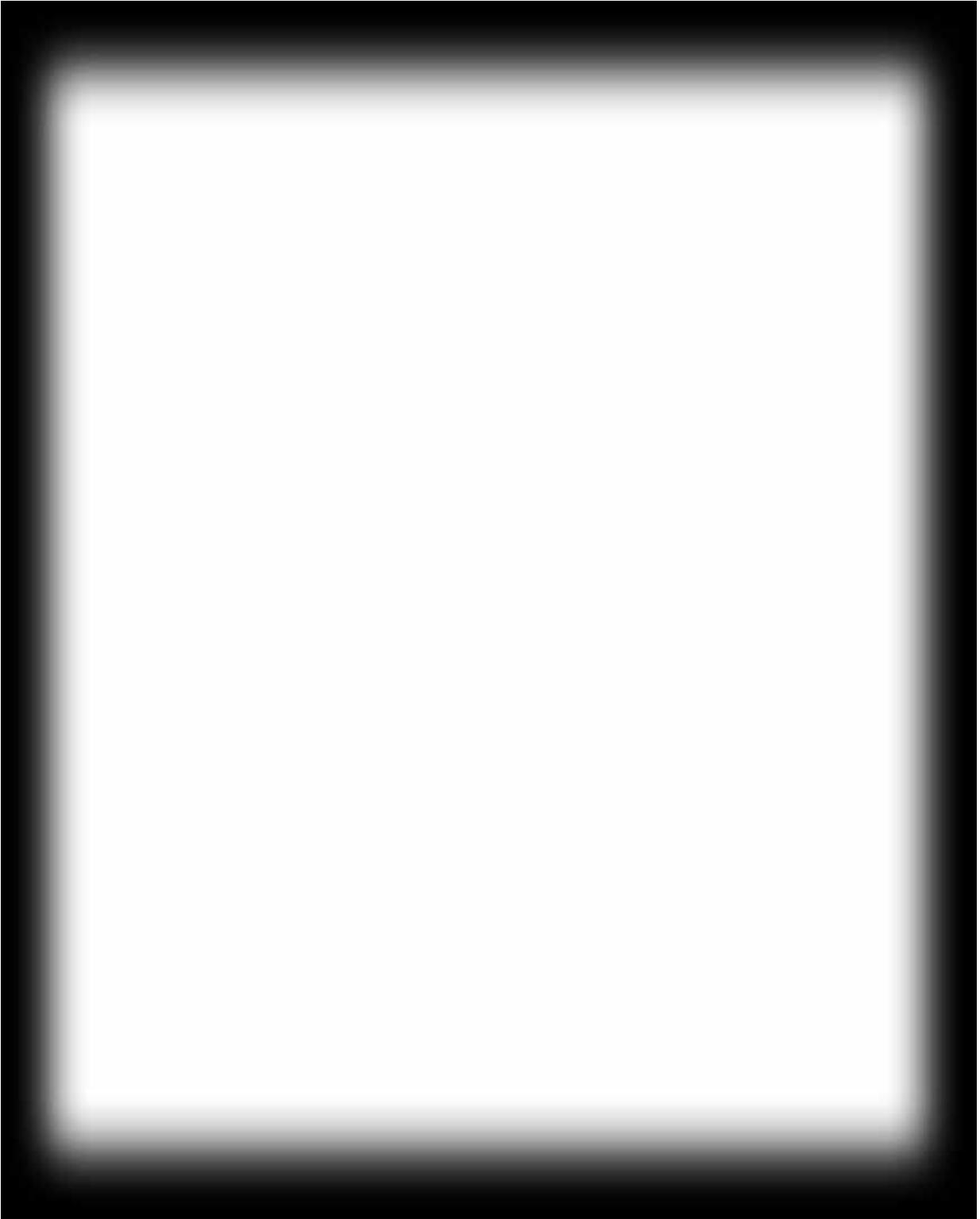
Cuando el ser humano no ha comprendido esto, genera una serie de expectativas en las relaciones, en los negocios, en la vida familiar y social que no se van a cumplir; al no cumplirse, procede a buscar

culpables y surge la necesidad de agredirlos o castigarlos. este es el origen de la problemática humana. ¿De dónde surge el problema?

De la incapacidad de ser feliz por sí mismo, lo que convierte al ser humano en un verdadero peligro, es la razón por la cual vivimos en un planeta aislado, en un paraíso separado del resto del universo, o cárcel planetaria. Necesitamos vivir separados del resto del universo hasta que aprendamos a ser seres respetuosos y pacíficos, mientras tanto, somos seres contaminantes y peligrosos.

una persona que no tiene la capacidad de ser feliz por sí misma intenta cambiar el entorno que lo rodea, pues considera que así podrá serlo; esta es otra de las actitudes de la mente ignorante, porque desconoce que el entorno responde a diseños pedagógicos del universo, que es perfecto, y necesario, y pretender cambiarlo es como pretender cambiar las lecciones escolares de un niño.

Si a un niño le han colocado un ejercicio para desarrollar, es porque el profesor considera que es el apropiado para la necesidad del infante, por ejemplo, aprender las tablas de multiplicar: sin ellas no podrá posteriormente aprender la multiplicación y la división. es posible que para el niño tenga algún grado de dificultad, precisamente porque no las sabe, aún no ha desarrollado esa habilidad intelectual, pero debe superarla y aprenderlas. Si una persona decide hacer el ejercicio por el niño, debido a que este considera que es difícil, estará bloqueando su aprendizaje e impidiendo que desarrolle nuevas habilidades, lo perjudicará 61



Individuos 1	Individuos 2	Individuos 3
Luchan contra la vida.	Tienen como misión cambiar el entorno natural.	Aceptan el entorno como una oportunidad de transformación interna.
Tratan de cambiar el entorno.	Transforman las estructuras sociales.	Aprovechan las situaciones para trascender sus limitaciones.
Intentan acomodar la vida a sus conceptos y creencias personales.	Modifican la política.	No luchan contra nada ni nadie.
Tratan de cambiar a los demás.	Aceleran los procesos económicos.	Disfrutan los cambios realizados por los individuos del nivel 2.
Luchan por modificar las estructuras sociales.	Crean entidades de beneficencia.	Se adaptan al entorno y gozan con todo.
Son incapaces de abandonar el sufrimiento.	Tienen un nivel evolutivo diferente a los del nivel 1.	Aceptan la vida tal cual es, ya no les corresponde las experiencias de los niveles 1 y 2.

Alas de Libertad

considerablemente. en el universo sucede algo parecido: el entorno no se debe cambiar, hay es que aprovecharlo y aprender lo que enseña. Respecto al entorno, existen tres tipos de individuos:

1. Los que luchan para cambiarlo, sin éxito 2. Los que luchan para cambiarlo, con éxito.

3. Los que lo aprovechan para hacer un cambio interior.

Por supuesto que el universo es tan perfecto que aprovecha los diferentes niveles de ignorancia para elaborar los procesos pedagógicos y de transformación necesarios.

Miremos entonces las características que definen a estos tres tipos de personajes que existen frente a un entorno cualquiera:

62



Individuos 1 y 2	}	Lucha
		Tristeza
		Desesperación
		Angustia
		Escasez
		Sufrimiento

Individuos 3	}	Paz
		Alegría
		Armonía
		Estabilidad
		Prosperidad
		Felicidad

Alas de Libertad

Cada uno es correspondiente con sus respectivos resultados, tanto en el ámbito interno como en el externo: Algunas personas vienen con la función específica de cambiar el entorno, como sea, incluso a

sangre y fuego; no obstante, esta trae consigo mucho dolor y sufrimiento, esto sucede porque el entorno necesita ser modificado para adaptarlo a una estructura pedagógica nueva. estas personas tienen el nivel de ignorancia suficiente que les permite realizar dicha función; por el contrario, una persona sabia, llena de amor y comprensión, jamás intentaría cambiar nada a sangre y fuego.

La propuesta para las personas que están dispuestas, que trabajan para trascender el sufrimiento e ir hacia un nivel superior de desarrollo espiritual, es la de que desistan de involucrarse con cualquier situación que pretenda cambiar el entorno, lo externo a ellas. el ego siempre estará interesado en trabajar en los demás, mientras que la sabiduría está interesada en cambiarse a sí mismo, en trabajar internamente para poder servir mejor a los demás.

Cuando alguien trata de convertirse en el delator o el justiciero, sin saberlo se está haciendo correspondiente con personas inarmónicas o agresivas, con situaciones de vio-63

Alas de Libertad

lencia y conflicto, y con experiencias duras e innecesarias. ejemplo: si un Maestro (siempre estamos dirigidos por Maestros), ve que están atacando a alguien, con certeza absoluta no irá a buscar a un policía, por dos razones: 1. Sabe que la persona que están atacando se hizo correspondiente con el ejercicio de ser atacada.

2. También sabe que si la persona no es correspondiente con el atraco, los ángeles actuarán en el momento exacto para evitarlo.

Con esto pretendemos mostrar que aunque tú no hagas nada, jamás deja de suceder lo que tiene que suceder, cada quien se hace correspondiente con ciertas situaciones más o menos satisfactorias en la medida de sus propias acciones y decisiones. Cuando las acciones surgen de la ignorancia, serán difíciles y causarán sufrimiento; si provienen de la sabiduría, entonces se crea una correspondencia con mejores situaciones, tanto en el plano interno

como en el externo, se adquieren mejores herramientas para servir a los demás.

Sin embargo, es necesario aclarar que servir a los demás no significa interferir en sus experiencias, porque eso sería como hacerle la tarea al niño que afronta una dificultad con ella, esa sería una acción de ignorancia que le causaría un perjuicio; la acción sabia es servirle con amor, enseñarle o guiarlo para que pueda hacer solo su tarea de la mejor manera posible. esto es servicio en amor.

es bueno tener en cuenta que, en la medida en que una persona va avanzando en su desarrollo espiritual, irá adquiriendo mayor nivel de sabiduría, que le indicará certeramente cuándo debe actuar, en qué momento. Sabrá 64

Alas de Libertad

si le corresponde intervenir o debe permitir que otros lo hagan frente a un suceso determinado, si es la persona idónea para hacerlo o si por el contrario tendrá que buscar ayuda; si no hay nadie más, también comprenderá que le corresponde actuar.

en este caso entra la participación de la ley de correspondencia: a una persona que ha creado en su interior la correspondencia de encontrar un Maestro, este se le aparecerá en su vida; y a la inversa, quien crea la correspondencia de encontrar un ladrón, o un policía, etcétera, así será. Simplemente observa tus correspondencias, asúmelas y evita asumir las ajenas.

Algunas veces nos enfrentamos con situaciones en las que no sabemos qué decisión tomar, se presenta el conflicto entre actuar o no actuar; en estos casos puede ayudar hacer una reflexión: imagina que tú no existes; ¿crees que las personas a tu alrededor dejarían de vivir las experiencias que necesitan? Seguramente las van a vivir; estés o no, contigo o sin ti, cada cual vivirá lo que le corresponde, es inevitable que así suceda; así que mejor intenta vivir tu vida y dejar

que los demás vivan la suya. Aprende a generar correspondencias de felicidad, paz y armonía.

Cuando hayas logrado tu propia felicidad y limpiado tu mente lo suficiente para convertirte en un Maestro humano en sabiduría, podrás servir a los demás incondicionalmente, con la comprensión de que cada quien vive las experiencias necesarias, de acuerdo con su propio nivel y según el momento del camino en que se encuentre.

A los seres que comprenden que la vida y todo lo que en ella sucede es solo un reflejo exacto de lo que hay aden-65

Alas de Libertad

tro, por lo general les entra un sentimiento de urgencia; este es el inicio del despertar espiritual; se convierten en esponjas que absorben información, acuden a talleres y seminarios o leen bastante sobre temas de crecimiento y espiritualidad, ven películas, en fin, hacen muchas cosas, sin embargo hay que tener en cuenta que pese a ser esto muy valioso lo más importante es poner en práctica lo que se va aprendiendo, entrenarse en la información, vivirla, ser un ejemplo para los demás, en ello se encuentra el verdadero trabajo.

No se puede alterar el orden del universo, las experiencias que los seres humanos necesitan enfrentar llegarán a sus vidas tarde o temprano, no hay posibilidad de evitarlo.

Todos tenemos que aprender y evolucionar, la vida nos empuja a ello irremediamente. Solo con mis comportamientos y grado de comprensión puedo cambiar mi experiencia, lo que siento internamente, lo que pienso y lo que hago; solo cambio lo que hay adentro, afuera nada se puede cambiar, porque todo es perfecto y cumple una función específica.

Que una persona se haga correspondiente con conflictos, problemas y situaciones dolorosas, una vez tras otra, no es por casualidad, no

es por buena o mala suerte, es por ley de correspondencia. Lo que haces a los demás, será lo mismo que tendrás que vivir, será lo que atraigas a tu vida.

La ignorancia tiene la costumbre de percibir el mundo de manera equivocada, piensa que el mundo viene de afuera hacia adentro, y no de adentro hacia afuera; no le interesa cambiar adentro, sigue luchando por cambiar afuera; tampoco le interesa cambiar los hábitos viejos, sigue aferrada a ellos. Pero como la ignorancia no ve que hay un problema adentro, sino está convencida de que todos los

66

Alas de Libertad

problemas vienen de afuera, está completamente imposibilitada para actuar. Hasta que su visión de la situación no cambie, no habrá transformación ni mejoramiento.

Veamos un ejemplo claro: cuando las operaciones de la bolsa suben, a nadie le interesa averiguar por qué está sucediendo, todo el mundo está feliz; en cambio, cuando bajan, todos entran en pánico. Si una persona se siente cómoda con sus resultados, no hará nada para cambiar, pero cuando sus resultados son desagradables, cuando su propia bolsa cae, sobreviene la pregunta: “¿por qué me pasa esto a mí?”. Si hay un resultado negativo, un problema, necesito salir de él, pero primero tengo que ver que existe el problema; si no lo veo, no hago nada, se necesita tocar fondo para que por ley de saturación se comience a actuar. este punto se conoce como el inicio del despertar espiritual.

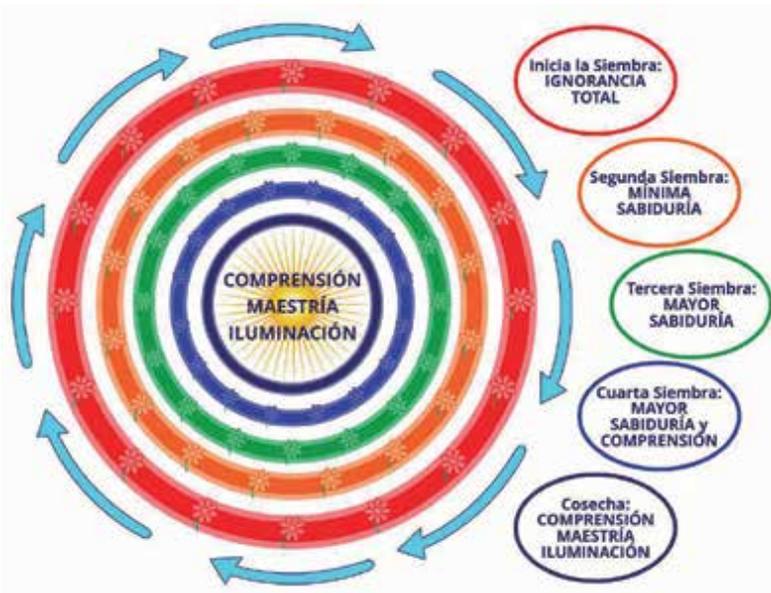
Por lo contrario, hacerse correspondiente con situaciones satisfactorias de manera voluntaria y permanente, no es cuestión de buena suerte, sino de un trabajo que la persona ha realizado en su interior:

1. Ha limpiado su mente de ataques, juzgamientos, críticas, de acciones ignorantes producidas por su forma de pensar equivocada.

2. Aprendió a servir incondicionalmente a todos, a expresar el amor abiertamente y a ser feliz por sí misma.

estas acciones la llevan indudablemente hacia experiencias de alto nivel de satisfacción, transforman el mundo que la rodea y sus correspondencias. una mente pura ve a su alrededor cosas positivas, comprende la perfección de todo lo que existe y sucede, sabe que cuando se eliminan las propias reacciones violentas, al mismo tiempo se eliminan las acciones violentas de los demás hacia nosotros.





Alas de Libertad

No es que dejen de existir hechos violentos en el planeta, ni siquiera en la ciudad o lugar donde vive, es solo que dejan de suceder frente a ella, ya no necesita ver o ser testigo de hechos violentos, menos aún vivirlos.

el ser humano a lo largo de la vida va sembrando lo que habrá de cosechar más adelante, va construyendo su destino paso a paso; no hay un solo acto, un solo pensamiento, una sola palabra, que no queden plantados en su mente y que posteriormente den frutos. Las acciones de hoy son las semillas que estamos sembrando para cosechar mañana, y lo que estamos cosechando hoy, lo que recibimos, es justamente lo que sembramos ayer.

Así, de esa manera, vamos creando nuestro destino, y son precisamente nuestras acciones las que harán que ese destino sea más difícil y tormentoso, o más sencillo y agradable.

68

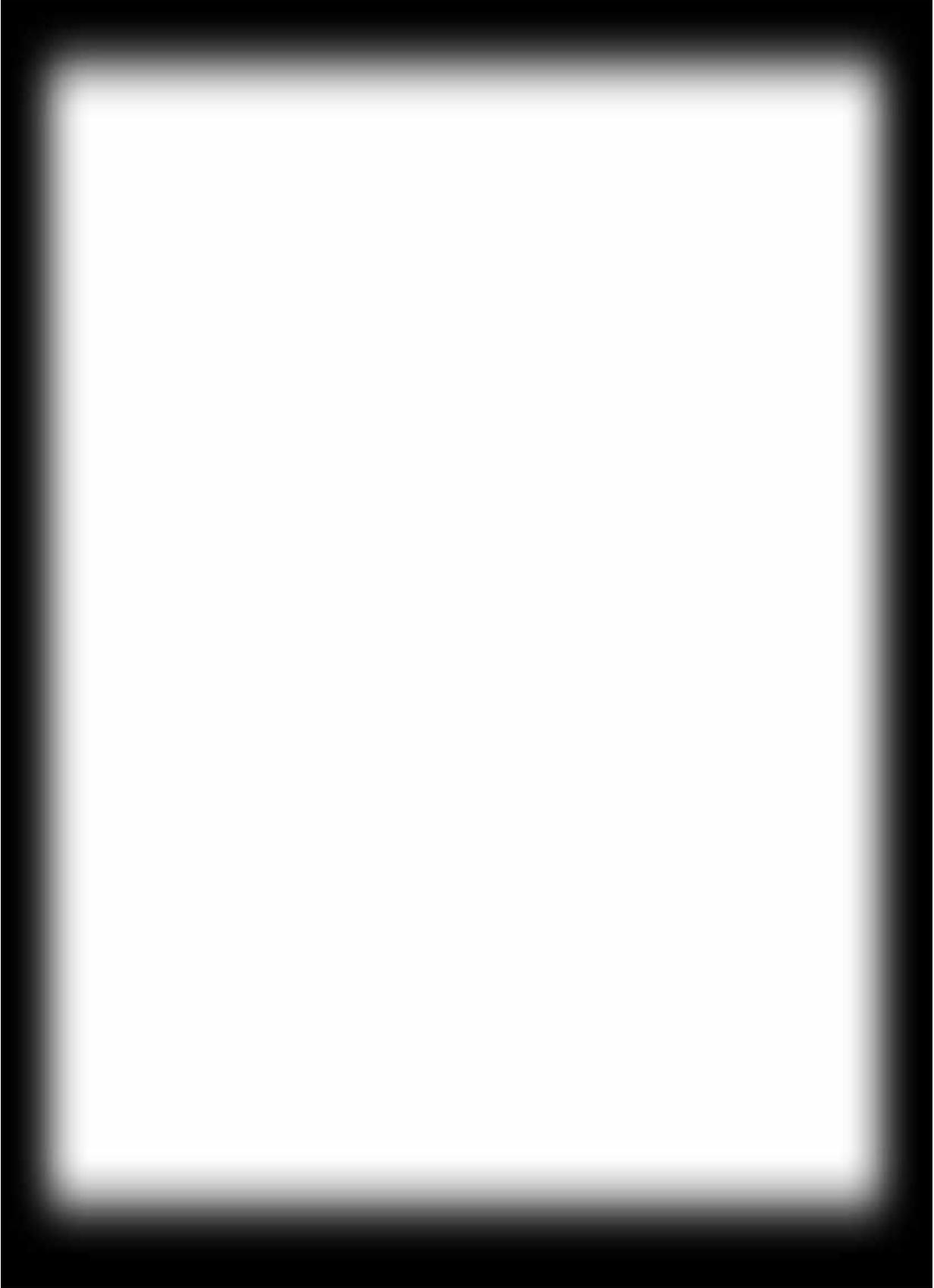
Alas de Libertad

Analícemos: ¿qué es la rueda del destino?

Toda acción que realicemos, planta una semilla que habrá de germinar. Pero solo existen dos tipos de siembra que serán las que se cosechan en el futuro y que se conocen con el nombre de “destino”: la siembra que corresponde a las acciones sabias y la siembra de la ignorancia. Cada una de ellas tiene directamente sus resultados correspondientes.

Primer círculo – color rojo □ el ser humano se encuentra en estado de profunda ignorancia, siembra únicamente maleza, una maraña de acciones ignorantes de manera incontrolada e inconsciente; esta acción la lleva a cabo durante mucho tiempo, incluso durante muchas vidas, de manera que esta siembra se convierte en un espeso bosque lleno de espinas, hojarasca y matorrales entrelazados.

Segundo círculo – color naranja □ Comienza a dar los primeros pasos del despertar de la Conciencia; en ese momento su siembra se hace dual: algunas veces siembra maleza, y otras, árboles frutales. Sin embargo, no comenzará a ver o a recibir los frutos de su siembra hasta que las semillas que está comenzando a plantar germinen, se desarrollen y florezcan para que finalmente puedan dar sus frutos. Tendrá que esperar hasta que se realice todo el recorrido de la rueda en su segunda siembra; para ver los resultados, deberá transitar desde el número 1 hasta el 5.





Alas de Libertad

No hay posibilidad de ver el resultado de iniciar la cosecha hasta que su siembra alcance el punto de maduración.

Deberá esperar pacientemente y continuar plantando semillas de amor, aunque en este punto del camino todavía se plantan más semillas de ignorancia que de amor.

Tercer círculo – color verde □ en este momento se ha avanzado un poco más en el proceso del desarrollo de la Conciencia, ya se tiene la capacidad de actuar desde el corazón, se puede mirar a las demás personas con un poco de amor, se actúa con más generosidad y mayor ca-70

Alas de Libertad

pacidad de servicio, se es una persona más leal y confiable, además aquí se adquiere la capacidad de cumplir los compromisos.

este círculo tiene una característica similar al anterior; en la medida en que lo vamos recorriendo, vamos sembrando semillas de amor, pero en mayor proporción y de manera sabia, aunque todavía se siembran semillas de ignorancia.

Las semillas de amor son las que se encargan de arrancar las semillas de ignorancia plantadas en el pasado, por lo tanto, aún estamos recogiendo maleza, solo que en menor proporción.

Cuarto círculo – color azul □ Se ha logrado una gran limpieza mental; no obstante, todavía quedan residuos de las siembras de la ignorancia pasada, si bien hay una proporción mucho más alta de los frutos del amor. Durante su recorrido del número 1 al 5 se hace una siembra más cuidadosa y prudente, debido a que hay un grado mayor de sabiduría.

en este momento la persona disfruta de una vida cómoda y tranquila, tiene paz interior, respeto por todas las formas de vida, acepta las experiencias que le corresponden y asume sus resultados. Los resultados no solo se manifiestan en el escenario interno, sino que también se hacen evidentes en el externo. Se disfruta de abundancia y prosperidad.

Aquí ya hay una comprensión clara de las acciones encadenadas a los resultados, de la cosecha directamente correspondiente con la siembra. Cuando hacemos una acción sabia o de amor el resultado es placentero, por lo tanto aquí la vida está invadida por la armonía, la serenidad, 71

Alas de Libertad

satisfacciones de toda clase, gozo y plenitud, porque desde hace tiempo se inició la siembra de semillas de amor.

Quinto círculo – color violeta □ Mente pura, limpia, se han desinstalado las creencias de la ignorancia y solo se siembran semillas de amor. La ignorancia quedó atrás. Se realizan acciones

sabias y se sirve con amor incondicional en todas sus manifestaciones, las relaciones de los seres humanos son dirigidas por la comprensión y el amor, este estado recibe el nombre de “iluminación”. Lo que sucede con el círculo del destino es que la brecha que existe entre las acciones realizadas y el resultado de estas, en la mayoría de los casos es igual al tiempo requerido entre plantar una semilla y cosechar sus frutos.

esta brecha hace que el ignorante piense que sus acciones no traen los resultados esperados; que a unos les va bien por buena suerte, porque son privilegiados o nacieron con estrella, y a otros mal porque tienen mala suerte, no son privilegiados o no les acompaña estrella alguna.

el tiempo que transcurre entre la acción de ignorancia y su resultado dificulta la comprensión de que cualquier acción que lesione a los demás, más tarde te lesionará; también es la causa del sufrimiento, porque si cada vez que le haces un mal a otro, este mal se revierte en ti, es una buena receta para el desastre, así que el primer interesado en dejar de hacerle mal a los demás debería ser tú mismo.

Lesionas a los demás cuando:

- Los juzgas.
- Los condenas.
- Los atacas por cualquier razón.

72

Alas de Libertad

- Criticas sus acciones o sus gustos.
- No aceptas sus preferencias y pretendes imponerles las tuyas.

□ Los agredes.

esta lista puede ser interminable; puedes hacer lo que quieras, pero no puedes huir de los resultados de tus acciones, así que no te quejes. Tus acciones pasadas crean tu presente, y tus acciones presentes traerán resultados matemáticamente exactos, porque de lo mismo que das, recibes. La manera como defines la forma de crear tu vida ahora, también define los resultados que vas a obtener, crea tu destino.

La mente limpia desinstala el destino e instala la “misión”, hay que despojarse de creencias para revestir sabiduría y comprensión; este, desde luego, es un trabajo individual, nadie puede hacerlo por otro, y recibe el nombre de desarrollo espiritual.

Sin excepción, todos hemos venido a trabajar en nuestro desarrollo espiritual, pero si decides continuar afanándote por aumentar y solidificar el ego, será tu propia decisión y cosecharás los frutos correspondientes. Por lo general el ego se concentra no en hacer su trabajo personal, interno, sino más bien en interferir con el de los demás, y en lugar de aprender de ellos, pretende cambiarlos, de esta manera se distorsiona el proceso pedagógico, se complica el destino y se bloquea la misión.

en el último círculo, en el color morado, nos hemos colocado en el orden correcto del universo, aprovechando las circunstancias externas y las diferencias con los otros para hacer los cambios internos necesarios; se han abandona-73

Alas de Libertad

do los vanos intentos por cambiar a los demás, ya que solo ellos se pueden cambiar a sí mismos; se ha aprendido a aceptarlos, respetando sus experiencias sin interferir, sir-viéndoles con amor incondicional.

Servicio en amor es brindar la información necesaria para que puedan avanzar en su camino espiritual, siempre y cuando haya sido solicitada, porque darla a quien no la quiere, o no la ha pedido, es irrespeto, invasión; es pretender entrar en su vida de manera abusiva, como cuando entramos en la casa de alguien sin su permiso o invitación.

Los Maestros de sabiduría hacen lo mismo con nosotros, para esto se usa como medio la oración; la oración es una manera de darle permiso a los Maestros para que entren en nuestras vidas y nos dirijan, guíen y muestren cuáles son las acciones y decisiones de sabiduría.

estamos hablando de la pedagogía universal, no estamos haciendo referencia a los principios culturales de “bien y mal” o de “justo e injusto”, porque nada de eso existe, hacemos referencia es a los principios fundamentales de funcionamiento del universo.

Aspectos de la Creación – Origen de todo cuanto existe 1.
Creación □ está a cargo de Dios, sin importar el nombre que le queramos dar, cada quien decide qué nombre le da de acuerdo con su creencia: Dios – Padre

– Absoluto – Fuerza creadora del universo – Vida –

Fuerzas espontáneas que organizan la materia – Gran Ingeniero Cósmico – Padre Celestial. el nombre no tiene importancia, no cambia su esencia.

74

Alas de Libertad

2. Administración □ Toda creación debe ser administra-da, y dicha función está asignada a los Maestros, quienes también reciben el nombre de Arcángeles, o Ingenieros Cósmicos.

3. Pedagogía □ Sin ella ninguna de las anteriores podría funcionar, también está asignada a los Maestros de Ley, es decir, a los que les corresponde enseñar, son los diseñadores del destino.

observemos que esta secuencia no es válida únicamente para los procesos del universo, asimismo puede aplicarse a cualquier situación de orden humano.

Miremos un ejemplo: Carlos decide crear una empresa productora de zapatos; lo primero es hacer el trámite de las respectivas licencias, buscar un lugar donde pueda funcionar y comprar los equipos necesarios; posteriormente, como sabe que él solo no podrá dirigirla, busca las personas idóneas para que le ayuden. Dichas personas deberán recibir el respectivo entrenamiento y adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar su función dentro de la empresa, esto recibe el nombre de pedagogía.

el universo funciona de igual forma. Nosotros somos los niños del universo, hijos de Dios que estamos aprendiendo, en proceso de crecimiento y formación. Además tenemos un elemento maravilloso, llamado niño Dios, que está exactamente en el centro de la Conciencia. es un archivo espiritual que va creciendo en sabiduría a través de la pedagogía diseñada por los Maestros de Ley universales.

La programación pedagógica denominada “destino” tarda aproximadamente 18 años, es decir que, desde el momento de la concepción, hasta que alcanza esa edad, la 75

Alas de Libertad

mente está codificando la información que necesita para vivir el resto de su experiencia de vida. ese es el destino, que corresponde a la pedagogía del universo.

De ahí en adelante ya somos seres adultos, tenemos las herramientas requeridas para transmutar el destino, aunque pocas

personas saben usarlas con sabiduría; por lo general a esa edad se asume muy poco la vida y no hay interés en trabajar internamente, la mente está cerrada y concentrada en otras cosas. es más común que las personas empiecen a trabajar sobre sí mismas después de los 30 años; algunos... no comienzan en esta vida, prefieren esperar las próximas.

el trabajo interior se inicia cuando la mente descubre que: a) el problema a resolver no está afuera.

b) es un ejercicio pedagógico.

c) Los cambios a realizar están solo en el interior de cada persona.

d) el mundo que la rodea: personas, entorno, país, gobierno, circunstancias, son solo correspondencias necesarias, creadas por cada quien.

e) el mundo externo es un reflejo de su contenido.

el adulto tiene la facultad de reprogramar voluntariamente su mente si aprende cómo hacerlo, y justamente ese es el tema que nos concierne en este libro: adquirir las herramientas y la comprensión necesarias para trascender las limitaciones de la mente.

Tenemos un sistema de creencias muy fuerte que defende-mos a capa y espada, el cual no comprende que nuestro 76

Alas de Libertad

punto de vista no necesariamente es el punto de vista del otro, ni tampoco el mejor, solo son dos puntos de vista diferentes e igualmente respetables, luego hay que entender que nuestra percepción no necesariamente es la correcta.

La ignorancia ve su punto de vista, lo solidifica, se aferra y hace todo lo que pueda para defenderlo, está convencida de que hacer esto es lo correcto.

Las fallas que vemos en los demás, más que fallas de ellos, son las fallas nuestras, pues las personas que encontramos en el camino son un precioso espejo en el que vemos reflejados aquellos aspectos que necesitamos trabajar en nosotros, que debemos ver y prestarles atención, pues cada uno somos responsables del mundo en el que vivimos. Cuando hay paz en la mente, en nuestra presencia no hay violencia. La única manera de ser feliz es compartiéndola nuestra felicidad con los demás, brindándoles las herramientas que tenemos y el apoyo necesario para que ellos puedan crear su propia felicidad, respetándolos, valorándolos, aceptándolos y agradeciendo su presencia en nuestra vida.

Hay que autoobservarse en diferentes aspectos:

- Cuáles son las cosas con las cuales me siento mal
- Las que no acepto
- Las que rechazo rotundamente
- Aquellas con las cuales sufro.
- Con las que entro en conflicto.

estos aspectos muestran claramente las limitaciones mentales, los aspectos que más necesitamos trabajar y que son una oportunidad grandiosa de autotransformación, de re-77

Vertical line with a small red mark at the bottom.

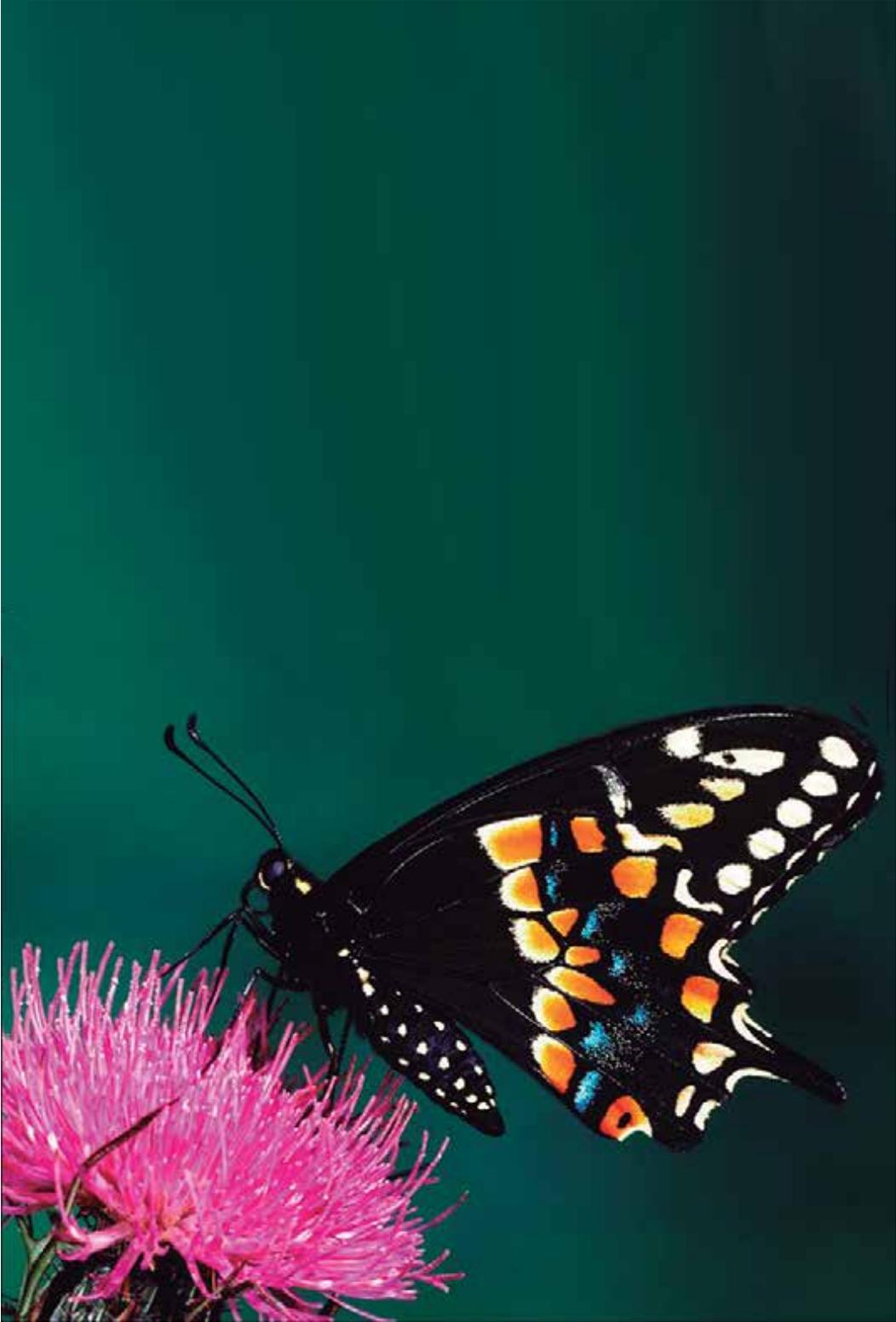


Reflexiones e ideas para recordar:

1. Las limitaciones son inevitables y podemos aprender a limpiarlas.
2. La ignorancia es un puente necesario para pasar a la sabiduría.
3. Toda acción que realicemos planta una semilla que habrá de germinar.
4. El destino se instala a través de los padres, la cultura y el entorno.
5. El adulto puede reprogramar su mente y trascender sus propias limitaciones.

Alas de Libertad

nunciar a ser torre de control y más bien, desarrollar la humildad.



5. Depresión y energía vital

Las dificultades del ser humano
empiezan en la costumbre de culpar a
los demás de lo que sucede

5. Depresión

y energía vital

Las dificultades del ser humano

empiezan en la costumbre de culpar a los demás de lo que sucede

Alas de Libertad

Alas de Libertad

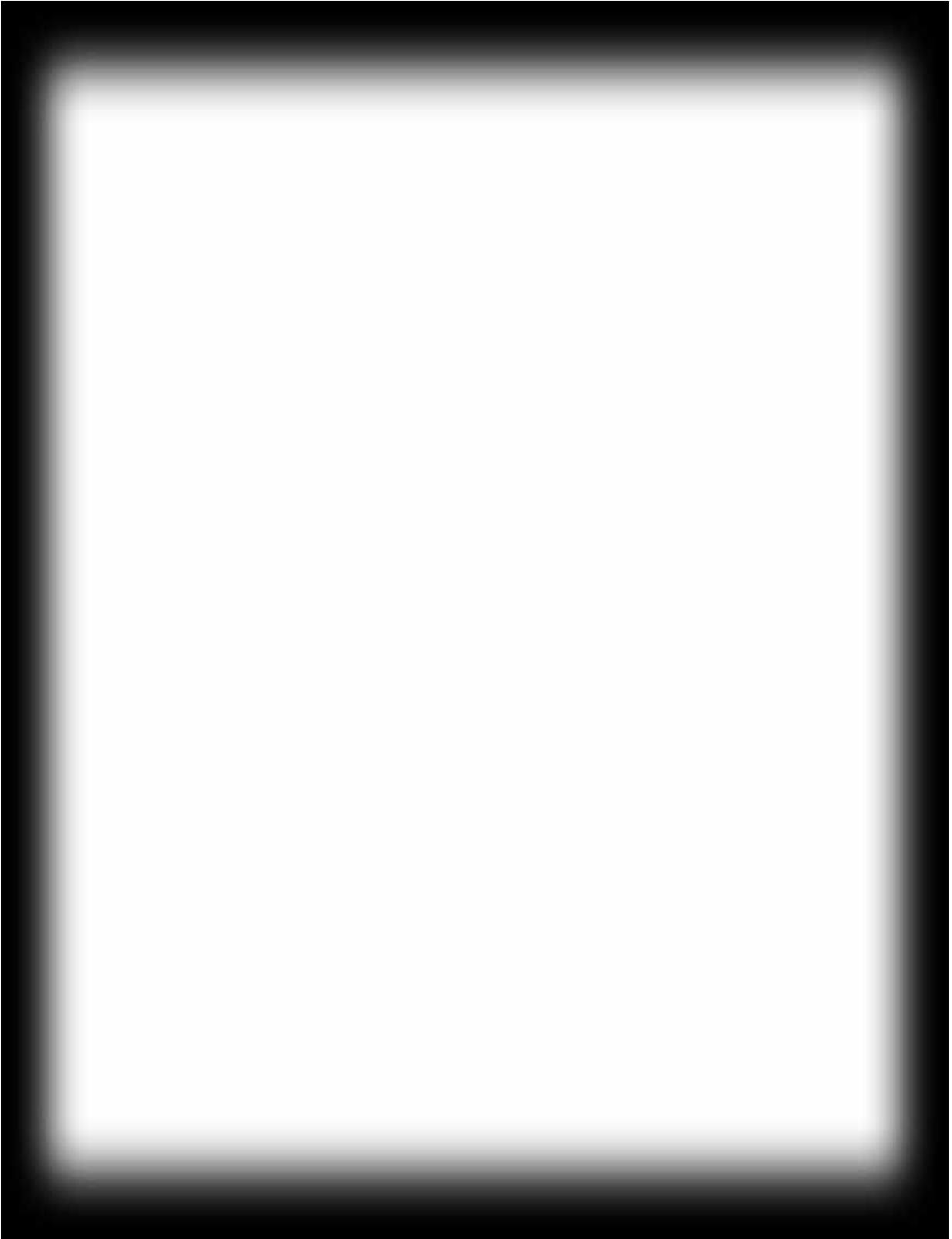
La depresión es un trastorno del estado de ánimo, o conjunto de síntomas que afectan principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad o un trastorno del humor, que pueden disminuir el rendimiento en el trabajo o limitar la actividad vital habitual; afectan el cuerpo, el ánimo, los pensamientos, la manera en que la persona se siente consigo misma y con los demás, las relaciones tanto familiares como laborales, los hábitos de comer y dormir, la vida en general.

La depresión es una situación bastante molesta y limitante a la cual estamos sujetos la mayoría de los seres humanos, es un estado mental generado por un descenso de la energía vital y que produce los síntomas que ya mencionamos.

Cuando la depresión es superficial se nota cierta molestia o apatía, confusión mental, desinterés por el trabajo o la vida, y cuando es profunda, la condición de perturbación mental es tan alta que la persona piensa que su única salida es el suicidio.

Los descensos de la energía vital van ligados a los conflictos internos de la persona cuyo origen es su sistema de creencias y limitaciones conscientes y traumáticas que están en la mente.

La depresión se da sobre el campo mental, el instinto y el espíritu no se deprimen; entonces, podemos afirmar que todo ser viviente posee una mente, y por esta razón las personas, los animales y aun las plantas tienen la posibilidad de pasar por etapas depresivas ante situaciones que la mente rechaza, de ahí que su campo mental reacciona con sufrimiento. Quien sufra de depresión tiene sentimientos de desesperanza y desesperación que pueden 81





Alas de Libertad

llegar a obstaculizarle aspectos de su vida y afectarle actividades que antes disfrutaba.

La mente tiene un efecto llamado psicósomático. ¿Quién no ha sentido un nudo en el estómago ante un acontecimiento sobrecogedor? ¿Cuántas veces hemos visitado el baño antes de ir a un examen? ¿Por qué se acelera el corazón cuando se espera una noticia con ansia? es evidente, pues, que existe una interconexión entre lo que pensamos, nuestras emociones y el funcionamiento de nuestro cuerpo físico.

el archivo mental se divide en tres partes, a saber: 82

Alas de Libertad

en la mente tenemos de manera consciente el campo de las verdades y el del sistema de creencias egoicas. Cuando decimos consciente quiere decir que están dentro de la memoria, por lo cual se puede acceder voluntariamente a ellos, mientras que cuando decimos subconsciente o inconsciente hacemos referencia a que están archivadas en bancos de memoria a los cuales no tenemos acceso voluntariamente pero que se despiertan automáticamente cuando hay un suceso externo con el que están asociadas.

Miremos un ejemplo para comprender cómo se produce una crisis depresiva. Imaginemos un edificio de varios pisos:

el sótano es la zona oscura, a la que no entra la luz del sol; allí están ubicadas las zonas depresivas del subconsciente.

en la parte intermedia del edificio la luz entra de manera superficial, permite moverse y ver superficialmente, mas no de manera detallada. Por último, llegamos a la parte alta del edificio; en esos pisos entra la luz, es una zona muy iluminada, permite ver todo con absoluta claridad.

el edificio está allí de manera constante, no cambia, cada zona es igual siempre, lo que varía en el edificio son las personas que se mueven dentro de él. Algunas veces des-cienden al sótano, otras suben a los pisos altos, pero por lo general permanecen la mayor parte del tiempo en la zona intermedia, donde la luz es tenue, domina la penumbra.

el edificio es un símbolo de la mente; los seres humanos se mueven dentro de sus diferentes zonas de acuerdo con el nivel de energía que tenga en un determinado momento.

La energía que impulsa el motor mental se llama energía vital: si la tenemos alta, podemos subir a los pisos altos; si desciende, irremediamente bajamos al sótano.



Alas de Libertad

Lamentablemente bajamos al sótano con más frecuencia de la que quisiéramos y pasamos la mayor parte de nuestra vida en la zona de penumbra.

Cuando nuestra energía vital sube lo suficiente podemos hacer uso de facultades mentales superiores que se desconectan en los niveles más bajos, entra en actividad la comprensión de la verdad, vemos la

vida hermosa y en ella la maravillosa oportunidad de amar; desaparecen la susceptibilidad, la depresión, el sufrimiento, mantenemos el equilibrio mental y hay armonía interna, paz interior y sentimientos positivos; aceptamos con facilidad nuestro destino, los aprendizajes correspondientes con comprensión, y vemos la misión que nos trajo a la vida.

en la zona de penumbra está presente la dualidad: algunas veces estamos activos, radiantes y llenos de entusiasmo, lo que nos muestra que nuestra energía vital subió un poco, pero al rato, por cualquier situación desagradable que la mente rechaza, la energía descende y caemos en la apatía y la frustración. Aquí la mente es como una ve-84



Consumidores de energía vital	Generadores de energía vital
Problemas de relaciones, económicos o de salud	Comprensión de la perfección de la vida y sus procesos
Rechazo a un lugar, situación o persona	Aceptación
Mala alimentación, poca recreación y poco sueño	Recreación, buena alimentación y buen dormir
Culpar a los demás y autoculpabilidad	Asumir los resultados desagradables y aprender lo que nos enseñan
Angustia, miedo, sufrimiento	Estados de paz mental-oración-meditación.

Alas de Libertad

Ala que se perturba por lo que sucede externamente y afecta su energía vital.

La mente, cuando se ubica en la zona de oscuridad, está en profunda depresión; para esa persona la vida no tiene opciones, no encuentra soluciones a sus problemas, que en la mayoría de los casos son imaginarios.

La energía vital se encuentra ligada a los estados mentales, a los conflictos internos de orden sentimental, emocional o los miedos, que consumen la energía vital y logran que la mente descienda al nivel de la oscuridad. Cuando por alguna situación externa como producto de las limitaciones mentales se activan el sistema de creencias o el de defensa, se produce un consumo muy elevado de energía vital y se presenta el desbalance.

Ahora bien, de la misma manera que consumimos energía vital, también la producimos; miremos entonces qué la produce y qué la consume.

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

85

Alas de Libertad

Si se consume la energía vital más o menos en la misma proporción en que se produce, se logra mantener un equilibrio dentro de la zona de penumbra. en la zona de luz la mente ya aprendió a generarla en grandes cantidades y jamás permite que baje, además los estados profundos de paz interior consumen menos cantidad de energía, manteniendo a la mente iluminada, por eso a este estado se le llama “la iluminación”, mientras que los sistemas de creencias y de defensa son grandes consumidores de energía vital.

una persona que enfrenta graves problemas, que tiene conflictos de relaciones o dificultades económicas, obviamente tiene un sistema de creencias que la conduce a dichos problemas, por lo tanto su

mente no logra comprender que ella misma genera la situación desde su falsedad interior o su reacción traumática, de esta manera empeora la situación; en estos casos es conveniente aislar a la persona de las situaciones externas que la conectan con sus limitaciones internas, como terapia para subir su energía vital; esto no le va a solucionar el problema mental pero sí a elevar su energía vital, lo que le permitirá ver las cosas con más luz.

en la mayoría de los casos la depresión no es una enfermedad, es una condición de oscuridad mental, de energía vital muy baja debido a que en el subconsciente están instalados unos programas bastante dramáticos que se conectan cuando hay poca energía. Los traumas y las creencias conceptuales son muy particulares y personales.

una persona a la que se le disminuya la energía, pero ya haya hecho el proceso de limpieza mental, no mostrará 86

Alas de Libertad

conductas agresivas ni reaccionará negativamente, sabe que debe recuperarla y se dispone a hacerlo, a diferencia de quienes tienen un sistema de creencias fuerte y programas mentales muy densos, cuyos comportamientos pueden ser potencialmente agresivos.

La energía vital es un elemento que activa o desactiva programas mentales, por lo tanto, una mente contaminada tiene mayor probabilidad de caer en estados dramáticos y violentos que pueden conducir a la persona aun al ase-sinato, porque su sistema de defensa instalado lo lleva a esta instancia con el convencimiento de que se está de-fendiendo; y esta misma persona, cuando tiene su energía vital elevada, actúa como un ser confiable y tranquilo, como alguien normal, mas en realidad no lo es, ni siquiera sabe lo que hay en su subconsciente: en un bajón de energía por cualquier razón, cae a la zona de oscuridad mental y se le conecta el asesino que lleva adentro; posteriormente todos se preguntarán cómo pudo esa persona cometer el crimen. Lo tenía en su programa traumático mental y ni siquiera lo sabía.

una de las variantes que maneja la energía vital está directamente relacionada con el miedo; cuando esta baja las personas caen en estados de miedo inconsciente e incontrolable, que aparentemente parecen absurdos y sin sentido; saben que no les falta nada, no tienen problemas y viven una vida tranquila, pero con miedo, algunas veces incluso se convierten en estados de pánico sin motivo aparente, pues no tienen ni idea de dónde vienen: son los miedos del instinto de defensa que se conectaron con un bajón de energía vital, que no han sido todavía limpiados.

87

Alas de Libertad

el trauma no es ignorancia. La ignorancia es una manera equivocada de percibir el mundo (alguien que cree que sabe), mientras que el trauma es una defensa que se origina en el instinto, pero que se instala en la mente como consecuencia de una vivencia que ha sobrepasado cualquiera de los umbrales de los cinco sentidos.

en estos casos el instinto lanza una señal de alerta que identifica una situación como peligrosa, asociada a un evento externo; la señal instala de manera inmediata un trauma en la mente subconsciente y ahí queda para toda la vida, a menos que la persona haga algo para limpiarla.

el trauma se puede producir en segundos y te acompañará por el resto de tu vida si no haces una terapia para sanarlo.

existen doce parámetros que identifican puntualmente los consumidores de energía vital; son diferentes para cada persona, porque tenemos creencias distintas. Veamos cuáles son:

1. Conflicto sentimental □ Todas aquellas situaciones en las que está involucrado el sentimiento, relaciones con: los padres, pareja, hijos, familia.

2. Problemas de trabajo □ Conflictos en el trabajo, los jefes, los compañeros de trabajo, la empresa, las condiciones laborales o cualquier otra situación que genere molestia en él. el jefe que nos sobrecarga de trabajo, el compañero que nos hace la vida imposible, metas muy altas y difíciles de cumplir, causan estrés y producen miedo a perder el empleo.

3. Reacciones agresivas □ Hay dos tipos: las tuyas dirigidas hacia las otras personas, y las que otras personas dirigen hacia ti. Si alguien arremete contra ti y no estás 88

Alas de Libertad

muy entrenado en manejar la situación, puede producir un descenso de la energía vital; si hay entrenamiento puede ser que no se presente ningún descenso o que sea mínimo. Las reacciones agresivas pueden ocurrir en tres niveles: el mental, el verbal o el físico.

4. Amenazas □ Cuando recibes cualquier tipo de amenaza, ¿qué tanta energía vital consumes? existen varios tipos de amenazas: indirectas, como cuando vas por la calle y se te acerca un grupo de indigentes que te hace sentir amenazado, te genera miedo; directas, cuando alguien te amenaza de manera directa, te chantajea, o son competidores de tu negocio, que atacan directamente tus productos, los acreedores o las parejas que ejercen manipulación.

5. enfermedades físicas □ ¿Qué tanto sientes que baja tu energía cuando te enfermas? Recuerda tus enfermedades anteriores, ¿ante ellas permitiste que tu energía se consumiera más de lo debido, o lograste controlarlas?

6. La escasez □ Cuando el dinero no te alcanza, siempre estás cortico, apenas llega lo justo para cubrir las necesidades básicas y no hay recursos para satisfacer antojos o eventualidades, ¿esa situación consume tu energía vital, o logras mantenerte nivelado a pesar de la situación?

7. Consumo de estimulantes □ el café, el té, el cigarrillo, el alcohol, las sustancias psicotrópicas, los medicamentos antidepresivos, consumen cierto nivel de energía vital. ¿Qué tanto permites que eso suceda en tu vida? ¿Consumes cualquiera de estas sustancias con frecuencia?

89

Alas de Libertad

8. exceso de trabajo □ el exceso de trabajo afecta las relaciones familiares en la medida en que no se les dedica a ellas el tiempo necesario y por consiguiente este no es de calidad. Cuando se llega a casa cansado de tanto trabajo y muchas veces sabiendo que se dejaron de hacer cosas, la persona se vuelve de mal genio, no quiere hablar ni que le hablen; estas situaciones, por insignificantes que parezcan, reducen la energía vital.

9. Las preocupaciones □ este campo es muy amplio, existe un sinnúmero de preocupaciones que atacan la mente y la bombardean continuamente.

10. Las adicciones □ existe un sinnúmero de adicciones: al trabajo, al juego, al dulce, a ciertos alimentos, a las emociones fuertes, al sexo, o al peligro. una adicción se reconoce cuando la persona trata de apartarse de ella pero no lo logra, no tiene suficiente voluntad y empieza a causarle conflictos o malestar interno.

11. Las parrandas □ Son grandes consumidoras de energía vital, porque están asociadas a traspasar y a elevados consumos de alcohol, dos elementos que causan dificultades en muchas personas.

12. Los dolores □ También son consumidores de energía vital, además porque por lo general las personas suelen hacer un ejercicio mental con relación al dolor: aunque este es físico, le combinan la parte sentimental y sufren; creen que el dolor es la fuente de su

sufrimiento, pero en realidad es el aspecto sentimental que le agregaron.

el ejercicio es muy simple. Trata de ubicar cuáles de estas situaciones afectan tu vida y consumen tu energía vital.

90

Alas de Libertad

Cualquiera de estos doce puntos se origina en los dos sistemas, el de creencias y el de defensa:

□ Los conflictos sentimentales, los problemas de trabajo, la escasez, las parrandas y las preocupaciones se originan en el sistema de creencias.

□ Las reacciones agresivas y las amenazas se originan en el sistema de defensa, corresponden al trauma.

□ Las enfermedades, las adicciones, los dolores, el consumo de estimulantes, se originan en ambos sistemas debido a que son reacciones traumáticas y sufrimiento sentimental donde culpamos a otros por las situaciones que hemos generado; esto produce rechazo a la vida y manda una orden de autodestrucción al cuerpo que debilita el sistema inmune y facilita el desarrollo de enfermedades. La mente envía estos mensajes que debilitan el sistema inmunológico cuando no encuentra opciones, lo cual, por supuesto, facilita el desarrollo de enfermedades. el problema comienza en la mente y solo allí se encuentra la solución.

Todas las dificultades del ser humano empiezan en la mente, en la costumbre de culpar a los demás de lo que me sucede, o de hacer mal a los demás con críticas, juzgamientos y ataques; por tratar de violar la ley, pues aunque no la conozca ella opera infaliblemente, y eso inmediatamente genera resultados negativos e insatisfactorios.

Las situaciones externas conflictivas o amenazantes son grandes consumidores de energía vital, porque la mente no puede aceptar algo, hay un rechazo interno a ellas, y como no se aceptan se entra en conflicto interno y se sufre. Para que una situación externa no nos afecte es ne-91

Alas de Libertad

cesario comprender que ninguna situación está afuera de nosotros, todas, sin excepción, están adentro, las generamos nosotros mismos; lamentablemente, si la mente cree que el problema está afuera, que lo constituye otra persona, un evento externo, o una enfermedad, no hay solución posible.

Mientras el ser humano crea que el problema es la inseguridad, el Gobierno, la mala administración, la corrupción, la enfermedad, el camino hacia la solución está completamente bloqueado. La cuestión aquí es comprender que no son los problemas los que nos afectan, sino lo que hacemos con ellos.

La energía vital desciende precisamente cuando se enfrenta a los conflictos internos, que a su vez tienen origen en el sistema de creencias, en las limitaciones conscientes y en los traumas que conforman la mente reactiva. Los procesos depresivos se generan en el campo mental y se caracterizan fundamentalmente por un estado de ánimo muy bajo y por la pérdida del interés en las actividades de la vida diaria. en ciertos casos aparecen sentimientos de minusvalía o de culpa, usualmente exagerados o inapropiados; fatiga, desánimo y dificultad para concentrarse.

Además, la depresión suele ir acompañada de una visión negativa y difícil de modificar en cuanto a sí mismos, al futuro, al entorno y al mundo en general.

esto sucede en el interior del campo mental; entonces, si afirmamos que todo ser vivo posee una mente (lo que implica, como dijimos, a todos los seres vivos, sin excepción: personas, animales, y plantas),

tiene la posibilidad de caer en depresión ante situaciones en las cuales su campo mental reacciona con disgusto o desilusión. Muchas veces 92



Alas de Libertad

una persona reconoce la causa de su malestar, pero no logra controlar el estado de ánimo deprimido, que por lo general va acompañado de ansiedad y preocupación.

Los síntomas físicos se traducen en cambios evidentes de los patrones de sueño y vigilia, en los de apetito y peso, así como en variaciones de los hábitos y la actividad física.

Todos estos síntomas disminuyen la capacidad de gozar, dificultan la atención y la concentración, y dan origen a ideas negativas que por lo general son nefastas para el individuo. en muchos casos suele iniciarse por una situación de duelo normal, por ejemplo, la muerte de un ser querido u otro tipo de pérdida. Se puede iniciar también por algún disgusto o desilusión, en que la persona no logra aceptar la situación y su mente comienza a descender rápidamente a la zona de oscuridad. Inicialmente la persona puede sentir tristeza y desesperanza, pero si no actúa de inmediato, pronto aparecen los síntomas típicos de la depresión.

Por lo general, ante situaciones que la mente rechaza, o debido a que las creencias las consideran difíciles o dolorosas, se reacciona con sufrimiento, angustia, desconfianza o temor cuando por alguna

circunstancia se sienten amenazados el ego, la sobrevivencia o las posesiones.

Las limitaciones y los traumas se activan cuando la energía vital desciende

Cabe anotar que hay otros estados depresivos, los cuales algunas veces llegan a ser muy intensos, producidos por la 93

Alas de Libertad

ingestión de sustancias tóxicas o estimulantes psicoactivos, que consumen grandes cantidades de reservas energéticas del cuerpo físico y producen el descenso de la energía vital. La capacidad de afectar las funciones mentales de estas sustancias es muy grande. está demostrado científicamente que las drogas provocan cambios en las células nerviosas y que estas actúan sobre los neurotransmisores. es importante recordar que el consumo de estas sustancias tóxicas no es ajeno a ciertos estados de limitación mental.

No existe problema alguno en el mundo de la materia, ni con nuestros cuerpos físicos, tampoco con nuestro espíritu; es en el campo mental donde se originan el sufrimiento humano y todos los conflictos que lo producen.

Por supuesto que si todas nuestras aflicciones están ahí, las soluciones también están en dicho lugar, solo necesitamos entender la necesidad de limpiar el campo mental y aprender a manejarlo apropiadamente.

Hagamos un análisis más profundo: si el problema está en la mente, obviamente la solución comienza en ella, entonces, para que pueda haber un cambio verdadero, hay que limpiarla. Pero, ¿qué es limpiar la mente? es aprender a pensar de manera positiva, altruista, amorosa y generosa. una persona que se accidentó y sufrió graves lesiones físicas, aunque le cueste trabajo, ha de aceptar que ese accidente comenzó en su mente, no en un daño mecánico, el daño

del automóvil es apenas la manifestación de toda la confusión e ignorancia que hay en la mente; el accidente es la consecuencia lógica de acciones egoístas, agresivas y deshonestas en el pasado.

La persona se estrelló en su automóvil porque su vida es un caos, porque su mente está nublada; porque sus ac-94

Alas de Libertad

ciones por lo general van en contra de los demás, culpa a otros de sus resultados y no acepta las situaciones ni a las personas como son. Lucha continuamente por cambiar todo y a todos, por lo tanto vive en conflicto, así que el día menos pensado toda esa carga de pensamientos egoístas y negativos explota y sobrevienen el accidente, o la enfermedad, o la quiebra económica, o cualquier otro tipo de problema grave que lo llevará inevitablemente a una fuerte confrontación con el propósito de que haga un alto en el camino e inicie el proceso de cambio mental y desarrollo espiritual.

Las dificultades de toda índole, la falta de recursos, las enfermedades y situaciones graves, empiezan en la mente, porque le hacemos resistencia al orden del universo y luchamos en su contra con el convencimiento de que tenemos la razón y hay que cambiar el orden de las cosas para acomodarlas a nuestras creencias.

el ser humano trae consigo un aspecto llamado “destino”

que empieza en la mente, no en la que tenemos ahora, sino en la que teníamos antes; el destino es un diseño pedagógico que contiene las experiencias necesarias para nuestro aprendizaje, aquello que aún no sabemos y debemos aprender, que por lo general tiene un grado de dificultad y por tal motivo rechazamos de manera inconsciente.

Sin embargo, como en el destino están contenidas todas las lecciones de vida, tiene un aspecto muy interesante, y es que hay

una parte que podemos modificar, que es susceptible de cambio si aprendemos lo que la experiencia nos enseña antes de vivirla.

Podemos transformar cualquier experiencia que traemos en nuestro destino si aprendemos de ella antes de que suceda, 95

Alas de Libertad

o sea que, si una persona aprende antes del suceso, ya no necesita vivirlo. un ejemplo cercano es lo que ocurre en el colegio cuando a un niño lo eximen del examen final; el profesor evalúa que el niño sabe perfectamente todo el contenido del examen y por lo tanto lo exonera de él.

La posibilidad de acción está en el presente; si se cambia la forma de pensar, de actuar frente a los demás, si aceptamos y asumimos la vida tal cual es y respetamos a todas las personas y su forma de pensar, estaremos haciendo una limpieza mental que nos abrirá el camino al desarrollo espiritual, a encontrarnos con nuestra verdadera esencia y a entrar en nuestro campo espiritual.

el último aspecto del campo mental es puramente espiritual, lo llamamos “comprensión” o verdades verificadas que, a diferencia de los otros dos sistemas, de “creencias”

y de “defensa”, es donde se ubica no solo el comprender, sino el amar. La comprensión es el resultado de la verificación de la verdad mediante la experiencia, de la aplicación de los conocimientos; es aquel aspecto que nos libera y conforma un archivo espiritual.

Los Maestros del campo humano mortal controlan naturalmente sus niveles de energía vital, manteniéndose en un nivel alto o zona de luz continuamente, lo cual genera el estado de paz interior y de invulnerabilidad mental, esto lo logran en virtud a su comprensión de las verdades del amor, con herramientas de sabiduría, que permiten trascender las limitaciones mentales, las cuales si no se han eliminado completamente porque todavía forman parte de los bancos

de memoria mental, se pueden desactivar ascendiendo la energía vital, para poder hacer uso de las herramientas de amor.

96

Alas de Libertad

este fenómeno recibe el nombre de “trascender las limitaciones”; es una acción clara y consciente, la persona maneja su pensamiento y voluntariamente decide mantener su mente en la zona de luz utilizando con pleno conocimiento las herramientas mentales del amor, la sabiduría y la luz divina. Cuando se alcanza este estado de claridad mental las experiencias de vida se convierten en valiosos aprendizajes que se van guardando en un archivo donde se almacenan todas las verdades verificadas.

en él se acumulan sucesivamente cada una de las comprensiones de la verdad que vamos descubriendo a través de la experiencia, por lo tanto este archivo se va llenando únicamente con verdades, con amor y comprensión de la ley. A este archivo espiritual lo llamamos archivo de

“Conciencia”.

Afortunadamente tenemos todas las posibilidades de mantener nuestra mente en la zona de luz; obviamente hay que actuar y entrenar la mente, que como es de esperar, se resiste a los cambios. Veamos tres pasos seguros e indispensables de limpieza mental:

1. Aprender a manejar las situaciones con serenidad Se trata de aprender a conservar la calma en medio de las ocupaciones y dificultades de la cotidianidad, enfrentándolas con cordialidad y respeto hacia los demás. Día a día se presentan “problemas”, situaciones y asuntos para resolver; el trabajo, el estudio, pagar las cuentas, encargarnos del hogar, ajustarnos a un presupuesto, cumplir compromisos familiares y sociales y además asumir todas las

responsabilidades que tenemos, son tantas cosas que a veces parecen 97

Alas de Libertad

imposibles de cumplir y, peor aún, parece más difícil que podamos hacerlo con serenidad y paz, sin agredir a las demás personas y sin caer en la angustia o desesperación.

La serenidad nos permite mantener un estado de ánimo apacible y sosegado aun en las circunstancias adversas, sin exaltaciones ni angustias, reflexionando primero para luego encontrar las soluciones. Las dificultades que nos aquejan algunas veces parecen barreras insuperables y corremos el riesgo de caer en la desesperación, volvernos irascibles o deprimirnos porque nos sentimos como en un callejón sin salida. Todos los seres humanos enfrentamos dificultades, la diferencia está en la respuesta que les damos, en cómo actuamos para hacerles frente, ahí es donde entra en juego la serenidad, que no se da con el simple deseo, ella aparece luego de un trabajo interno de autocontrol y de comprensión de la vida que hace a la persona dueña de sus emociones, le da la fortaleza no solo para controlarse, sino para afrontar la adversidad sin culparse a sí misma ni tratar de buscar culpables.

2. Aceptar y renunciar a cambiar las situaciones La incapacidad de aceptar la vida y las situaciones que nos plantea continuamente conduce a una lucha por tratar de cambiar las cosas y a las personas de acuerdo con nuestras ideas y conceptos; esta lucha conduce a un estado de zozobra y a un desgaste emocional que destruye tanto las relaciones con los demás como la vida de quien la sufre (ver libro *De Regreso al Cielo*). Si se pretende llegar a una verdadera aceptación, hay que suspender toda lucha para cambiar lo que pasa afuera y dirigir las energías hacia el 98

Alas de Libertad cambio interior; afuera no pasa nada, es únicamente el reflejo de lo que pasa adentro.

3. Desactivar los traumas

este punto implica una reprogramación mental a partir de la comprensión de que afuera no hay nada que cambiar, de que llevamos miles de años tratando de solucionar el problema donde no está, tratando de cambiar a las personas y el entorno, los sistemas políticos y la corrupción, sin descubrir que el origen de todas las aflicciones humanas está en la mente, en el interior de cada uno, luego allí también se encuentran las soluciones. Lo que sucede afuera es la directa correspondencia con lo que pasa en el campo mental, la situación externa va a persistir mientras no se logre un verdadero cambio mental; primero hay que limpiar totalmente el campo mental y luego vendrán los resultados, que serán directamente correspondientes al nuevo sistema de creencias.

Lograr cambiar la situación mental requiere, como primer paso, abrir la mente para que sea capaz de aceptar una nueva información, luego reprogramarla con la finalidad de que pueda anular la información anterior e instalar la nueva, y finalmente el entrenamiento, que es el que permite modificar la creencia o desensibilizar el trauma.

Para desactivar los traumas hay que mantener la mente en la zona de luz o en la parte más alta de la zona de penumbra, allí los traumas no pueden actuar porque la energía es tan elevada que la mente actúa desde la comprensión, hay tanta luz y claridad que se deshacen las limitaciones mentales y los traumas se desactivan; por el contrario, en 99

Reflexiones e ideas para recordar:

1. La depresión es un estado mental producido por falta de energía.
2. Cuando se notan síntomas depresivos es urgente subir la energía vital.
3. Las situaciones conflictivas y el miedo son grandes consumidores de energía.
4. Para subir la energía hay que cultivar la paz y la serenidad interior.

Alas de Libertad

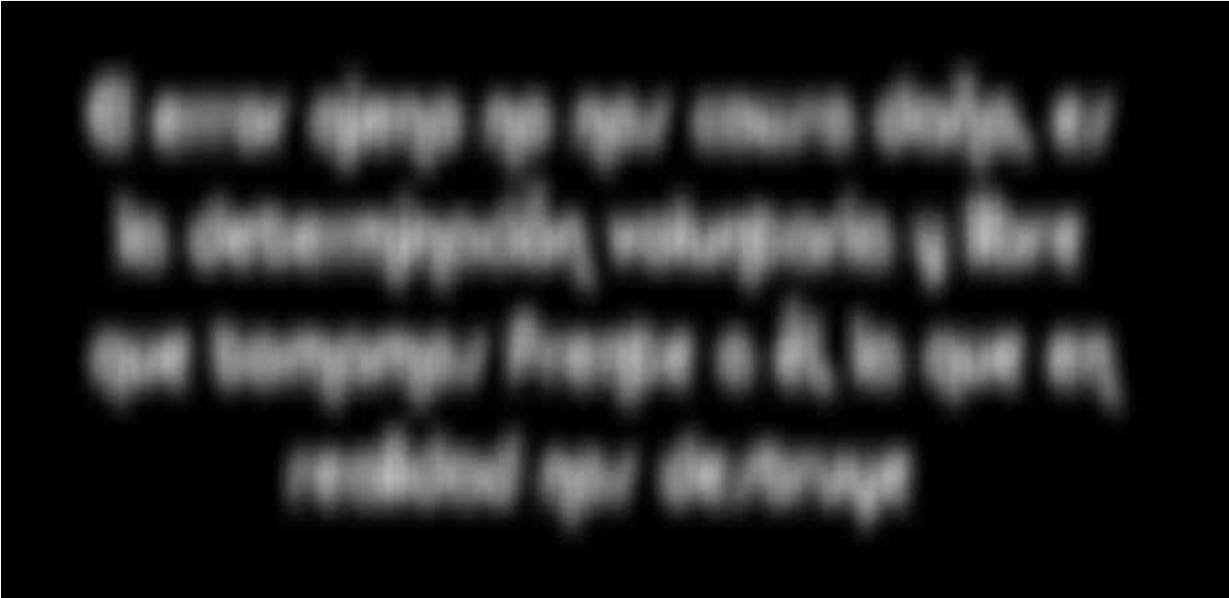
la zona de oscuridad o en la parte más baja de la penumbra los traumas actúan de manera automática y las limitaciones mentales están a flor de piel.

es como si entráramos en un cuarto oscuro y encendiéramos la luz, en ese momento desaparece la oscuridad; si la apagamos, esta se activa nuevamente; no es que no haya luz, sino que está apagada. Cuando la energía vital desciende, se activa la oscuridad mental y con ella se activan los traumas.

Así pues, vemos la necesidad de aprender a manejar las situaciones externas con serenidad, que cuanto sucede afuera no altere la paz interna para que la energía vital se mantenga alta y desactive los traumas; dormir y alimentarse bien, mantener la mente ocupada, eliminar las preocupaciones por aquello que no se puede cambiar, pero especialmente comprender que las situaciones externas no son ni buenas ni malas, que lo que sucede en el mundo de las formas es necesario y perfecto y solo responden a una condición interna. La incapacidad de aceptar algo conduce al conflicto interno, se roba la energía vital, apaga la luz y activa el trauma, por lo tanto se puede mantener la serenidad frente a la vida cuando se mantiene la energía vital alta.



6. Ilusión limitante
consciente

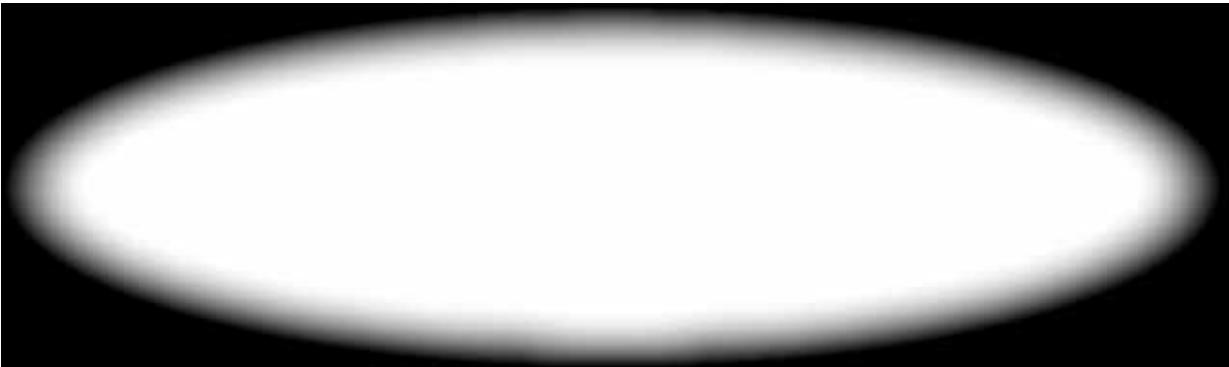


6. Ilusión limitante

consciente

El error ajeno no nos causa daño, es la determinación voluntaria y libre que tomamos frente a él, la que en realidad nos destruye

Alas de Libertad 102



Alas de Libertad

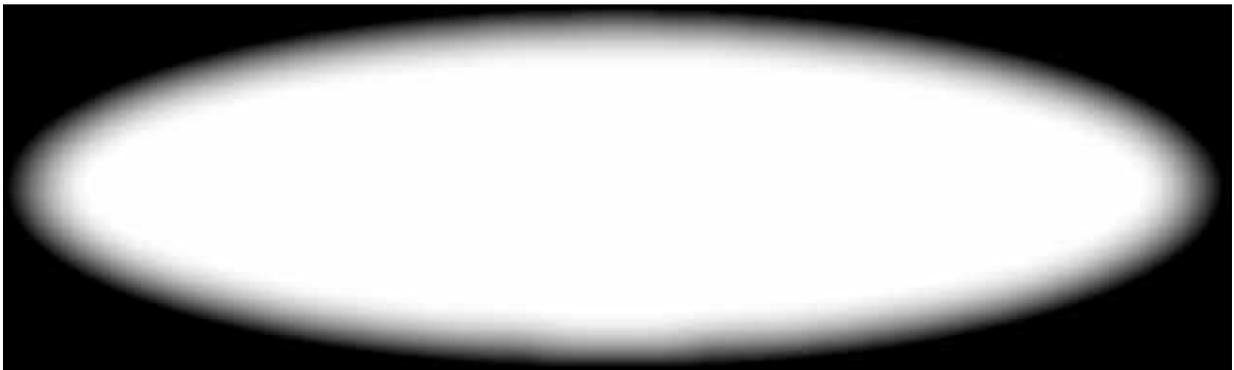
Antes de encontrar la llave que nos permitirá liberarnos de las cadenas de la opresión mental autoim-puesta, es fundamental superar la ilusión limitante consciente. ¿Cómo es esta ilusión?

Durante el transcurso de nuestra vida adoptamos una enorme cantidad de creencias de acuerdo con lo que vivimos y lo que nuestros sentidos perciban; esa información está grabada en nuestro interior y tiene un poder fenomenal, así que nuestra mente de forma inconsciente busca mantenerse aferrada a ciertas ideas que considera suyas, de manera terca y continua, porque es incapaz de aceptar que las creencias son producto de una ilusión limitante consciente de la cual se puede, y es necesario, liberarse.

el problema con estas limitaciones es la ignorancia. La mente ignora que es "ignorante", no sabe que cualquier información de tipo intelectual, conceptual, cultural, académico o normativo que la cierre y no le permita recibir nueva información, nuevos comportamientos y actitudes de vida que le traigan mayor felicidad, se convierte en un serio obstáculo.

Cualquier información que impide ser feliz y tener éxito es una limitación mental

Los conocimientos culturales, la ilustración académica, la formación intelectual y todo tipo de conocimiento técnico y profesional en muchos casos surten un efecto dañino en la mente ignorante, puesto que se adquiere la condición de "sabelotodo", el individuo está convencido de



Alas de Libertad

que sabe y se cierra por completo a cualquier idea que difiera de las propias. Además, pierde el interés por temas

“diferentes”, que no atañen con su actividad o tendencias mentales.

es por este motivo que la definición de ignorante es: “persona que cree que sabe”, siendo esta la más grande de las limitaciones, debido a que el archivo mental se encuentra limitado única y exclusivamente a lo que cree.

el sistema de creencias es información consciente en la mente, que aún no ha sido verificada, por eso se clasifica como información desordenada, pues produce desórdenes mentales. Podemos afirmar, sin lugar a equivocarnos, que toda información intelectual que no le permite al individuo ser feliz, es una limitación mental, a menos que la persona sea consciente de la diferencia entre la Verdad y los conceptos aprendidos, y esté dispuesta a practicar la modificación voluntaria de su personalidad en el momento en que encuentre que no le trae paz, felicidad, éxito y armonía en la vida.

Sin el proceso de verificación, todo lo aprendido puede convertirse en una limitación mental Solo por el hecho de estar vivos tenemos un motivo de regocijo y gratitud; si estamos vivos y no somos felices, es porque en el sistema de creencias está instalada una idea equivocada, una limitación conceptual; porque no está contento, no se conforma, no valora lo que tiene y, por supuesto, cada vez va teniendo menos y menos pues cada vez agradece, disfruta y ama menos.

104

Alas de Libertad Los elementos conceptuales que componen la sociedad actual, su cultura y tradiciones ancestrales, se convierten en un estorbo para alcanzar la paz interior por no estar dirigidos al respeto a la vida en todas sus manifestaciones, ni a los derechos de los demás, sino que por el contrario, están centrados en la lucha por la supervivencia y el poder, por lo cual se hace necesario limpiar la

mente de estos conceptos o creencias y abrir el camino a la transformación, a ideas que provengan del amor, de la sabiduría y de la comprensión del orden perfecto del universo.

en su proceso de evolución llega el momento en que el ser humano comprende el gran significado de la valoración, ya que esta es la llave maestra que le permite disfrutar de todo lo que existe y tiene; antes de alcanzar este estado mental vive en continua queja, y mientras más y más se queja de lo que tiene, más y más atrae problemas y dificultades a su vida, haciéndose correspondiente con tener menos de lo que anhela.

La vida es extraordinariamente perfecta y se encarga de que todos, sin excepción, tengamos justamente lo que necesitamos, funciona como una ecuación matemáticamente exacta; de lo mismo que damos, recibimos. Así pues, no existe la posibilidad de que haya alguien que no tenga lo que necesita; sucede es que, lo que tenemos es directamente proporcional a la capacidad de servicio. Por lo tanto, aquel que se queja de lo que tiene está en camino de perder lo que necesita, porque cuanto tiene es precisamente cuanto necesita, de acuerdo con su función, misión y servicio. Si desea más, el camino a seguir no es el de la queja, sino el del servicio, hay que servir más para tener más.

105

Alas de Libertad La queja es un arma que utiliza el sistema de creencias de tipo cultural e intelectual, que está consciente; la persona sabe que se está quejando, que no le gustan las cosas que tiene o las circunstancias de vida actuales, que no acepta los comportamientos o creencias ajenas y sus relaciones por lo general son un desastre, pero no ha caído en la cuenta de lo más importante y elemental: el problema no está afuera, está adentro. Tiene un problema que está en su interior y se llama “limitaciones conscientes”, también conocidas con el nombre de “ignorancia” o “ego”=

“egoísmo”. No acepta a las personas ni es capaz de sentirse feliz con ellas, quiere obligarlas a cambiar para que se acomoden a sus creencias, porque es incapaz de cambiar las propias.

Por lo general estas limitaciones tienden a crear condiciones mentales rígidas, parámetros e ideologías que —aunque nos cueste aceptarlo— no son más que un conjunto de estereotipos rígidos que se instalan en la mente desde nuestra infancia y convencidos de ellos nos proponemos alcanzar; ahí es donde comienzan a manifestarse formas de fanatismo, hábitos estrictos, normas inflexibles, castigos severos, disciplina rigurosa, conductas intransigentes, comportamientos agresivos, razón por la cual nuestra lucha nunca va a ser suficiente y estará siempre fuera de la realidad, provocándonos angustia y una fuerte decepción personal.

La rigidez mental es el pensamiento encapsulado y cuadrículado de muchas personas, que genera actitudes y estilos de vida dogmáticos, depresivos, psicorrígidos, in-tolerantes, bastante rutinarios, y producen en los demás profundas reacciones de defensa que causan sufrimiento, 106



Alas de Libertad

enfermedad, angustia, conflictos, malas relaciones y, lamentablemente, guerras.

De esta manera la rigidez mental logra alejarnos de ser libres en el diario vivir, porque el miedo al cambio le gana al profundo deseo de

ser felices, así es fácil entonces identificar cuál es el verdadero problema a resolver de los seres humanos, que aunque parezca muy sencillo, y en realidad lo es, no se logra tan fácilmente: se trata de aprender a limpiar la mente de todas las limitaciones ancestrales.

Vida perfecta es sinónimo de mente flexible que se adapta fácilmente al cambio

La rigidez mental se sustenta en el hecho de que el sujeto posee un rígido sistema de creencias que le impide actuar de acuerdo con el momento presente, adaptarse fácilmente al lugar donde se encuentra y a las personas. Si el individuo adoptara y utilizara un sistema de creencias flexible, los conflictos que le generan su actitud intransigente e insegura simplemente desaparecerían.

es importante reconocer que la cultura, las tradiciones, los conocimientos, los conceptos e ideologías, así como las normas que las regulan, son necesarias y cumplen una significativa función en los procesos evolutivos humanos hasta el tercer nivel de desarrollo de Conciencia.

uno de los principios de la excelencia humana es el de darnos cuenta de que nuestras creencias son una opción que tenemos, las podemos elegir libre y conscientemente, podremos seleccionar cuidadosamente aquellas que nos eleven y potencien; sin embargo, el ser humano, en el 107

Alas de Libertad inicio de su desarrollo de Conciencia, no logra este enten-dimiento y se limita a permitir que su mente sea manipula-da y programada culturalmente con creencias ancestrales nocivas que bloquean o limitan su relación con el mundo.

Para las personas dispuestas a acceder al cuarto nivel de desarrollo de Conciencia y a una vida plena y feliz, de convivencia armónica con los demás seres vivos, estos elementos tradicionales son una gran limitación, de la cual es indispensable liberarse para poder ascender a los niveles superiores.

entonces, si como dijimos, es inevitable tener creencias, la pregunta que surge es: ¿cómo hacemos para que estas creencias no se conviertan en una limitación? Ser flexible no es un estado, no es simplemente decir “buenas tardes, acabo de convertirme en un ser flexible y de ahora en adelante seré flexible”; se trata de aprender a reinventarse, de crecer, de revisarse día a día; es una especie de tarea dinámica de autoconocimiento en el que observamos los extremos y tratamos de no caer en ninguno, sino de irnos acomodando manteniéndonos en el punto medio, en la neutralidad. en la Antigüedad la llamaban “virtud correctiva”, porque si la lógica y la vivencia demuestran que estamos equivocados, lo ideal es cambiar. La no resistencia al cambio es uno de los primeros parámetros indispensable para que las creencias no se conviertan en limitaciones.

el siguiente parámetro es no dar por cierto ninguna cosa que no hayamos verificado. una idea podemos tenerla en consideración, como algo que escuchamos, o que aprendimos, pero no es cierta hasta que la hayamos verificado.

una vez que una idea ha llegado a nuestra mente, solo 108

Alas de Libertad luego de pasar por el proceso de la verificación se convierte en verdad.

una verdad es un resultado verificado, no hay verdad sin verificación; los resultados verificados a lo largo de la experiencia de vida son aquellos que sabemos cómo obtener una y otra vez de manera repetitiva, sin que haya error. es verdad todo aquello que deja paz, armonía y satisfacción, lo que fluye fácil y libremente y puede hacerse voluntariamente las veces que se desee; la verdad forma parte de la luz de la mente y la paz del espíritu.

Cualquier creencia limita la mente cuando de forma inmediata la da por cierta, y libera la mente cuando la verifica. Todo lo que una persona aprende por cualquier medio, toda información que llega a la mente a través de la lectura, de los sucesos del entorno, de lo que se

escucha u observa en los medios de comunicación, es susceptible de convertirse en una limitación si la mente antes de verificarla la toma como cierta.

La verificación está directamente relacionada con los resultados; si los resultados de la información recibida generan paz en mi interior y armonía con el exterior, con certeza es información de sabiduría que fácilmente se convierte en verdad verificada, pero si por el contrario, los resultados producen miedo, ansiedad o malestar interno, es información falsa y para que no se convierta en una limitación mental debe ser desechada.

un sabio es quien sabe que sabe, porque ha verificado toda la información recibida mediante los resultados satisfactorios y positivos para todas las personas, tiene Conciencia de que sabe lo que le falta por aprender y no 109

Alas de Libertad confunde una creencia con una verdad, es consciente de que lo que sabe es aplicable y puede obtener resultados voluntarios y satisfactorios en todos los sentidos. el sabio también puede tener creencias que aún no ha verificado, pero la diferencia radica en que identifica claramente que son creencias pendientes de verificación que en ningún momento toma como ciertas. el problema con la ignorancia es que toma las creencias como ciertas y las aplica a la vida diaria, generando conflictos; es inevitable tener creencias, lo que podemos evitar es que nos limiten.

Identificar las limitaciones de la mente Vamos a hacer un ejercicio de cuatro pasos que nos ayude a identificar claramente las limitaciones mentales instaladas en nuestra mente y que posiblemente aún no hemos reconocido:

1. Identifica cuáles son los comportamientos ajenos que te producen malestar interno, rechazo y logran alterar tu paz.
2. ¿Qué piensas, frente a esos comportamientos?

3. ¿Qué dices?

4. ¿Qué haces?

Para facilitar este ejercicio hagamos primero una lista de conductas que por lo general rechazamos automáticamente:

110



Vulgaridad	Patanería	Grosería
Suciedad	Desorden	Descuido
Descortesía	Desinterés	Desconsideración
Torpeza	Ridiculez	Indecencia
Pereza	Incumplimiento	Negligencia
Homosexualismo	Drogadicción	Alcoholismo
Infidelidad	Promiscuidad	Prostitución
Fanatismo	Vagancia	Avaricia
Envidia	Soberbia	Gula
Violencia	Ira	Orgullo

Alas de Libertad

esta es apenas una pequeña muestra; se trata de que cada uno complete la lista de aquello ante lo que se siente mal, incluso recomendamos llevar una libreta pequeña y al momento de identificar una conducta ajena que nos genera molestia anotarla, todo aquello ante lo cual me siento mal lo registro en ella, porque me muestra una limitación; de esta forma podemos ir creando nuestra propia lista, que nos permitirá crear un mapa de limitaciones.

este mapa es una herramienta de trabajo muy valiosa que vamos a utilizar para trascender las limitaciones conceptuales instaladas en nuestra mente. una vez elaborado el mapa, iniciamos el ejercicio analizando cada uno de los cuatro pasos.

1. Cuando buscamos en nuestro interior con honestidad y humildad, encontramos muchas situaciones que nos producen malestar, que nos fastidian e incomodan y, por supuesto, no aceptamos. Cada una de estas situaciones corresponde a una limitación mental que fue 111

Alas de Libertad instalada en la mente anteriormente; la mayor parte del tiempo está dormida, pero ante cualquier motivación despierta y reacciona. Después de identificar las muchas situaciones que nos alteran, pasemos al segundo paso.

2. ¿Qué pienso? evidentemente el pensamiento inmediato al momento de sentir la molestia interna no puede ser de amor, porque

no es posible que una limitación genere un pensamiento pacífico y amoroso; es claro entonces, que ante la molestia la reacción se inicia desde el pensamiento.

3. una vez que se siente la molestia y se piensa en ella, sigue lo que decimos a los demás en el momento del malestar y la irritación. obviamente expresamos nuestros sentimientos culpando a la otra persona, porque la mente está convencida de que el malestar que siente lo produce el comportamiento ajeno, no está acostumbrada a pensar que ella misma lo produce, con otro agravante, aun peor: está segura de tener la razón y por lo tanto se siente con el derecho a reclamar y agredir si es necesario para imponer su creencia y hacer valer los que considera sus derechos.

4. en cuarto lugar viene la parte más complicada de todas: la acción agresiva. Cuando estamos convencidos de tener la razón y de que nuestro problema son los demás, con sus comportamientos irrespetuosos o fasti-diosos, no hay posibilidad de cambio. este convencimiento deriva en una conducta violenta que lleva a la persona a tomar medidas inadecuadas, a subir el tono de la voz y llegar incluso a la agresión física.

112

Alas de Libertad Aquí es donde se puede hablar de agresión en pensamiento, palabra y obra; por lo tanto, para trascender esas limitaciones y convertirnos en seres pacíficos también es necesario trabajar en estos aspectos. Si nos sentimos mal, necesitamos tener un pensamiento de amor, transmutar la rabia o molestia voluntariamente, después de reconocer que el problema está en mí y no afuera.

Como vimos, si pensé mal, me expresé mal, actué mal, el problema empieza en el pensamiento y concluye en una acción equivocada, de ahí que para corregir hay que iniciar con el pensamiento, entrenarse en pensar desde el amor para que todo lo que diga sean palabras de

amor y finalicen en acciones amorosas y respetuosas. Cuando logramos esto, sabremos que la limitación mental ya se limpió.

La lista de conductas que rechazamos no son situaciones ni buenas ni malas, simplemente son acciones neutras, comportamientos diferentes a los propios, que rechazamos porque no encajan con nuestra programación mental. No estamos afirmando que estos comportamientos sean buenos, tampoco que sean malos, mucho menos los estamos validando, simplemente estamos reconociendo que existen conductas distintas de las nuestras que necesitamos aprender a aceptar y respetar, puesto que cada ser humano, en el nivel en que se encuentra, tiene el derecho a decidir lo que hace con su vida y nosotros no somos los llamados a condenar dichas acciones.

Si caemos en el error de condenar, juzgar o atacar estas acciones sencillamente respondemos a una limitación mental que no acepta conductas diferentes; por negativas que parezcan, son necesarias en el proceso de aprendi-113

Alas de Libertad zaje del ser humano e imprescindibles para su evolución.

Todas las conductas, por grotescas o aberrantes que puedan ser, responden a una necesidad evolutiva, y aunque no vamos a imitarlas, tampoco debemos caer en el error de sentirnos mal por ellas.

Si comparamos una golondrina con una gaviota, vemos que son aves distintas, pero eso no significa que una sea mejor que la otra, simplemente son diferentes; igual sucede si colocamos un martillo y un destornillador frente a nosotros, ambas son herramientas que desempeñan una función distinta. el problema es que si hay ignorancia de por medio, alguien va a evaluar que uno es mejor que el otro, y eso es exactamente lo que sucede cuando vemos comportamientos divergentes de los nuestros, afirmamos que ese comportamiento es malo, desde nuestra creencia, desde la

información registrada en la mente, sin ver que no es ni buena ni mala, que la diferencia es necesaria.

Vale la pena recordar que no hay nada externo que pueda lesionar la mente de una persona; lo único que puede afectarla es lo que ella misma hace con su mente; los demás pueden cometer errores, pero ante el error no hay necesidad de culpar a nadie, sino evaluar y aprender lo que el error enseña.

Si tomo la decisión de hacerme daño con el error que otros cometen, es mi determinación, voluntaria y libre, y nadie puede hacer nada para cambiarla; igual sucede con la decisión que otros tomen frente a mis errores: si deciden hacerse daño, yo no tengo la culpa, no puedo hacer nada para impedirlo. Cada cual decide qué hacer, y el que decide sufrir con las conductas ajenas tiene una limitación mental.

114

Alas de Libertad Cuando se presentan agresiones físicas, por ejemplo, cuando una persona golpea a otra, hay dos situaciones diferentes para analizar:

- el cuerpo físico.
- el campo mental.

el cuerpo físico ante un golpe se lesiona, se genera un hematoma o un traumatismo, que tarde o temprano sanará; aunque queden secuelas visibles, el cuerpo sana.

obviamente no estamos hablando de muerte, sino solo de lesiones físicas.

el campo mental es independiente del cuerpo físico, son diferentes y están en dimensiones distintas; cuando se lesiona el cuerpo físico, responde a la agresión recibida, mientras que cuando se lesiona el campo mental responde a una decisión propia que provoca la

persona misma, ella es quien crea su creencia acerca del suceso. ejemplo: si una persona se encuentra clavando una puntilla en la pared y por un descuido se le cae el martillo y le lastima el pie, ¿qué efecto mental tiene esto? Ninguno, puede ser que se sienta un poco mal mentalmente porque considera que se descuidó, pero esto no tiene mayor trascendencia, no culpa al martillo, ni trata de agredirlo, menos aún de desquitarse, no siente rabia con el martillo ni deseos de venganza o resentimiento, lo único que hubo fue una inflamación física.

Ahora miremos el mismo ejemplo pero en medio de una discusión de pareja, en la que uno de ellos toma el martillo y le da un martillazo en el pie al otro, este se inflama igual que cuando cayó el martillo accidentalmente, pero aquí entra en juego un componente diferente, la creencia-115

Alas de Libertad cia de que la otra persona le hizo daño. uno de los dos ocasionó una lesión física, sin embargo el daño mental se lo hace quien recibió el golpe, con la interpretación del hecho, buscando la razón por la cual le dio el martillazo.

Que una persona se haga correspondiente con una experiencia de ese tipo, está también en su interior. Por tanto, surgen varias preguntas:

- ¿Por qué alguien me agrede con violencia?
- ¿Por qué soy correspondiente con personas agresivas y violentas?
- ¿Por qué necesito vivir estas experiencias?
- ¿Qué necesito aprender?

La respuesta está en el interior de la persona, es algo que corresponde a su destino personal, algo que sin lugar a dudas ella misma creó en sus acciones pasadas, con sus decisiones conscientes o inconscientes, por lo tanto no tiene nada que ver con

el agresor, sino con lo que habita en el interior de cada quien. Nuestras acciones, acertadas o equivocadas, crean nuestro destino y nos hacen correspondientes con situaciones agresivas en mayor o menor grado dependiendo del nivel de comprensión y sabiduría de cada cual.

el agresor es la persona con la que nos hacemos correspondientes para aprender lo que dicha situación nos enseña, si lo pudiéramos ver de esa manera no nos haríamos daño mental interpretando lo que los demás hacen, simplemente buscaríamos la manera de cambiar internamente lo que genera esas experiencias, nos concentraríamos en cambiar nuestro pensamiento y nuestras acciones para de esa manera también cambiar el destino.

116



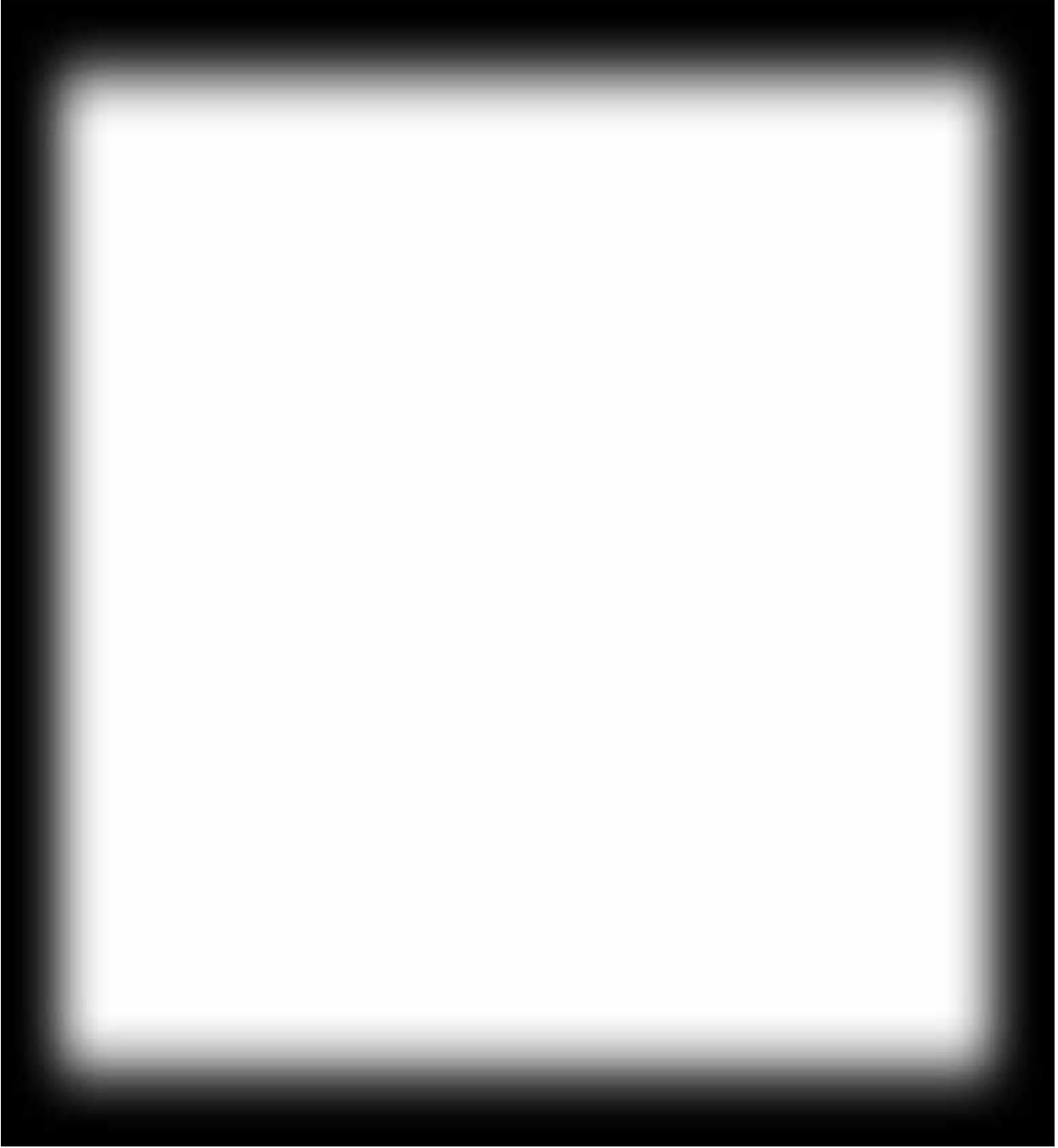
Alas de Libertad

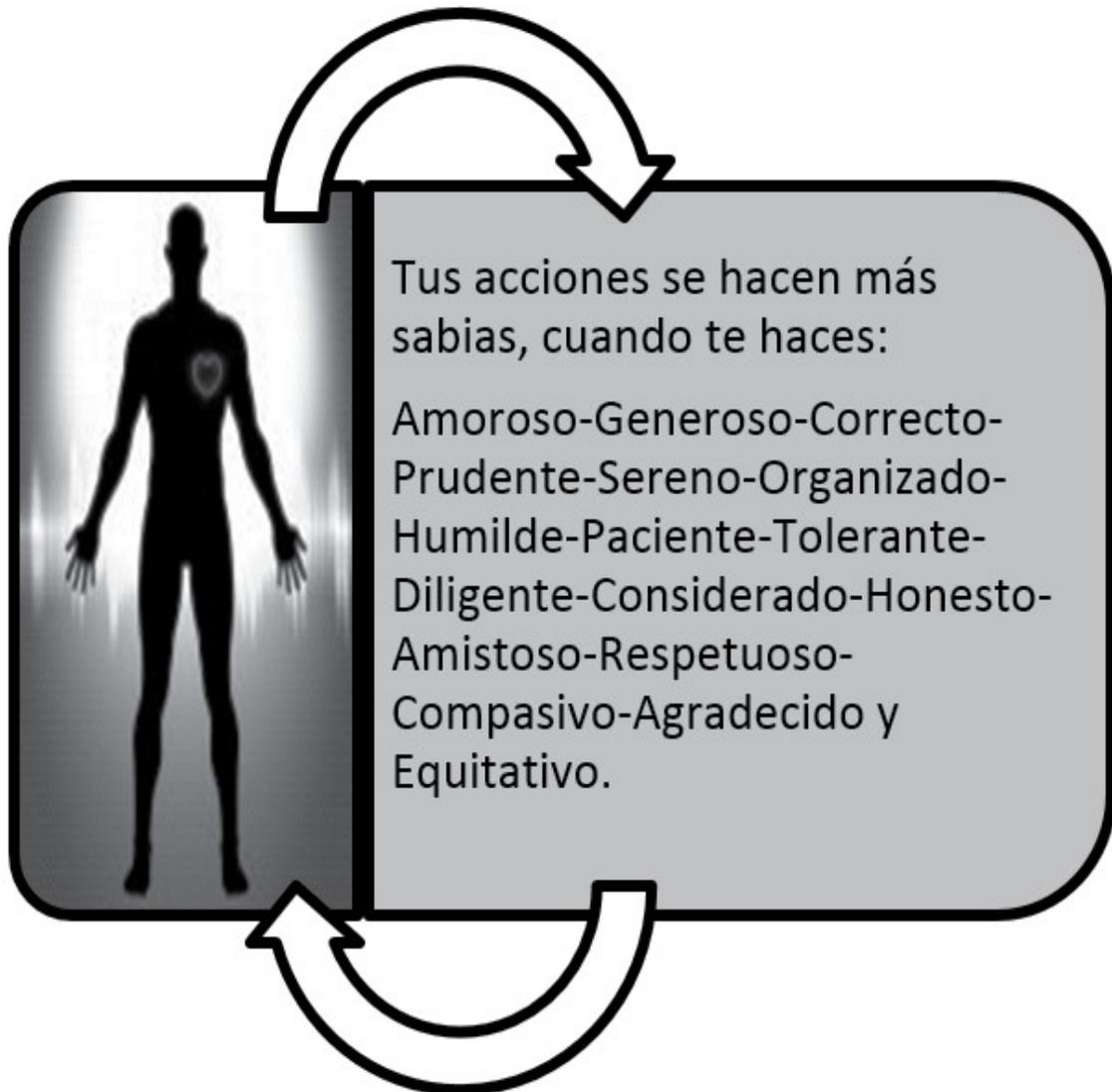
No te hagas daño mental interpretando lo que los demás hacen; cambia tus pensamientos y acciones, y las de los demás también cambiarán.

Para no hacernos daño mental hay que actuar, acertada y efectivamente, con las poderosas herramientas que tenemos, llamadas “llaves maestras de la vida” (ver *De Regreso al Cielo*), que nos ayudan a conectar el mundo de la materia con la acción, pero con una acción sabia y eficiente.

“Acción” es bien diferente de “reacción”; acción implica movimiento, mas nunca agresión; una acción eficaz es calmada, generosa, prudente, organizada, paciente, diligente, la lista de calificativos que podemos dar a este tipo de acción es ilimitada, puesto que está directamente conectada a los valores, que son interminables.

en la acción sabia el ser humano puede dar rienda suelta a todo lo bueno que lleva adentro, a todas las cualidades, valores, fortalezas y capacidades que posee, las cuales, en la medida en que la persona se va fortaleciendo, van creciendo y apareciendo nuevas, mientras que en la reacción siempre aparecerán los aspectos oscuros y negativos, que destruyen al ser.





Alas de Libertad

el ego tiene gran dificultad para aceptar comportamientos diferentes; en realidad ahí radica realmente el rechazo; no es porque el comportamiento de los demás sea bueno o malo, sino porque es diferente al propio. una persona honesta, que actúa siempre con respeto hacia los demás, difícilmente podrá hacerse correspondiente con situaciones agresivas o con personas violentas.

Los comportamientos ajenos sirven a manera de espejos que me muestran una limitación que no he podido reconocer, y los demás me están ayudando a reconocerla. Las personas que encontramos en el

camino son el precioso espejo en el que vemos reflejados aquellos aspectos oscuros o muy guardados que necesitamos sacar y transformar en el caso de las creencias limitantes o trascender cuando se trata de traumas.

118

Alas de Libertad No aceptamos lo que no podemos cambiar y el no poder hacerlo nos hace sentir mal, es una especie de sensación de impotencia que refleja una limitación mental, porque si no existiera sencillamente vería un comportamiento que no apruebo o una idea que no comparto pero que de ninguna manera me altera o me desestabiliza. La dificultad radica en una limitación que impide comprender:

- Que todo lo que sucede es necesario y perfecto.
- Que las situaciones y experiencias de vida tienen un propósito pedagógico.
- Que cada cual tiene derecho a vivir su experiencia, puesto que es la que necesita para su crecimiento y evolución, y que cada aprendizaje por diferente que sea del mío, es necesario, importante y perfecto.

Cada vez que el ser humano cae en el error de juzgar un comportamiento, lo hace desde su ignorancia. A esto hace referencia la cita del Maestro cuando dice: “Ves la paja en el ojo ajeno, pero no ves la viga en el vuestro”, mi propia ignorancia puede ser una viga mil veces mayor que el error que el otro está cometiendo. Así pues, la invitación es a que primero observemos el mundo interno, ya que, cada vez que nos sentimos mal con el comportamiento de otra persona, cada vez que estamos en desacuerdo con algo que sucede a nuestro alrededor, eso que estamos observando afuera es un vivo reflejo de lo que tenemos adentro, es la manifestación de una limitación interna, aquella que me impide comprender o aceptar otros comportamientos, por extraños o inaceptables que parezcan.

Los problemas humanos no tienen solución, a menos que los ubiquemos correctamente, si pasamos la vida conven-119

Alas de Libertad cidos de que están afuera, estaremos buscando las soluciones en el lugar equivocado, porque afuera no hay nada que cambiar o corregir, la solución a todos los problemas humanos siempre estará en nuestro interior. Tampoco es posible solucionar nuestros problemas en las demás personas, porque son nuestros, son propios, están en nuestra mente, en lo más profundo de nuestro ser interior, lo que nos impide aceptar la organización del universo de la manera perfecta tal cual ha sido diseñada, permitiendo que exista el libre albedrío como la libertad que nos es con-cedida para cometer errores, así que desde este ángulo todos tenemos derecho a tener comportamientos extraños y equivocados y de aceptarlos sin sentirnos mal por ellos, o rechazarlos y sufrir; en todo caso, la decisión es propia.

Ahora pasemos a analizar otro aspecto importante que nos aclare un poco más todo lo que atañe a las limitaciones mentales.

A veces confundimos cosas que desde la sabiduría son muy sencillas, pero que vistas con los ojos de la ignorancia se complican innecesariamente.

Partamos de la base principal, la de que no existen culpables, todo el mundo tiene derecho a equivocarse, pero eso no lo convierte en culpable, sino en una persona equivocada; en estos dos conceptos hay bastante diferencia, porque el culpable merece un castigo, mientras que el equivocado necesita aprender, entonces surgen dos conceptos: error-acierto.





Alas de Libertad

en ambos casos hay ganancia, así que no hay por qué sentirnos mal ante el error propio o ajeno, ni por qué llenarnos de ego si tuvimos un

acierto, hay es que comprender que las limitaciones conceptuales más comunes están asociadas precisamente a la idea del bien y el mal. esta es una idea equivocada que confunde la mente, y hay que salir de ella para colocarnos en el punto justo, aquí no se trata de culpas y castigos, sino de errores y aprendizajes, es decir, todo en el universo con relación a nosotros, los hijos de Dios, responde a un diseño pedagógico y perfecto.

el manejo de los errores o de los aciertos tiene ciertas técnicas de sabiduría, que si no las conocemos, caemos en otros errores comunes en nuestra sociedad. Por lo general: e

121

Alas de Libertad estas conductas simplemente muestran que ante el error ajeno inmediatamente viene el error propio, o sea que a un error le sumamos otro; por eso es que las relaciones humanas son tan difíciles, porque los errores los mane-jamos añadiéndole un error más, y así sucesivamente, de manera que la cadena de errores se hace interminable y las relaciones insostenibles.

También cometemos errores frente a los aciertos ajenos, ya que por lo general cuando las personas aciertan ensalzamos su ego, las alabamos exageradamente y así ellas se hacen una falsa idea de lo que realmente sucedió. eso mismo suele suceder con los propios, nos llenamos de ego, de arrogancia, y nos convertimos en personas prepotentes y orgullosas.

el manejo acertado frente a los errores es hacer una evaluación serena y equilibrada de la situación, sin juzgar ni condenar, únicamente ponderar los resultados y buscar las soluciones. No se trata de que si alguien cometió un error, para no buscar culpables me haga el sordo y no actúe, sino de hacer una reflexión, un análisis, de:

- Cuál fue la causa que produjo el error.
- Qué aprendimos del error.

□ Qué podemos hacer para no volver a cometer el mismo error.

en el caso de la educación de los niños, es común que los padres cometen el error de castigarlos, y aun de arremeter contra ellos de manera agresiva; en otros casos, no hacen nada porque tienen la idea de que se pueden traumatizar; en ambas situaciones hay una idea equivocada: si no hay 122

Alas de Libertad reflexión y corrección del error, tampoco existe la posibilidad de capitalizarlo, o sea que no hay pedagogía, no se aprende nada de él.

Vivimos en una cultura que ha instalado en nuestra mente una serie de ideas absurdas, así que cuando se inicia el proceso del desarrollo espiritual indispensablemente también se inicia el proceso de desculturización, ya que todas estas ideas culturales han mantenido a la humanidad sumida en una era de oscuridad, guerra, hambre y sufrimiento.

otra de las grandes mentiras que la cultura nos ha enseñado es la idea de “ganar o perder”. esta es una creencia que lleva al ser humano a la competencia; ganar o perder es una limitación absolutamente falsa y causa mucho daño; el ser humano en cualquier situación ni gana, ni pierde, lo que realmente sucede es que aprende y mejora.

el proceso de evolución es un camino largo que todos necesariamente debemos transitar. unos están más adelantados, otros van en el medio y otros más están empezando, es simplemente un punto cualquiera de un recorrido, esto significa que hay personas que van delante de nosotros y hay otras atrás, lo cual no nos hace ni mejores ni peores, ni superiores ni inferiores a nadie, significa apenas que unos han caminado más y otros menos, pero todos sin excepción estamos haciendo lo mismo, aprendiendo del camino.

Cuando alguien se siente ganador es porque piensa que hay un perdedor, y ahí ya está cayendo en un error; asimismo, si se siente

perdedor, es porque se considera inferior a los demás, otro error. existe una forma más sencilla, sabia, 123



Visión desde la ignorancia	Visión desde la sabiduría
En la vida hay que competir	La vida es un diseño pedagógico
Ganamos o perdemos	Aprendemos y crecemos
Soy el mejor o el peor	Vine a la vida a aprender

Alas de Libertad

de ver esto: ¿qué aprendo de lo que sucede en mi vida y cómo puedo mejorar? obviamente este ejercicio implica mirar adentro de nosotros, abrir la puerta hacia adentro; no es cuestión de comparaciones, porque en ellas siempre encontraremos personas que van más adelante en el camino, por ende tienen mayor sabiduría y cometen menos errores, así como habrá personas que están más atrás y por ello cometen más errores.

Por lo tanto, si miro hacia atrás y me siento ganador, los demás ¿qué son?: perdedores. Y si miro hacia adelante, yo soy el perdedor. De esta manera siempre se verá la vida desde conceptos equivocados y dañinos. Por eso es que el problema de la competencia humana se

origina en el concepto limitante de “ganar o perder”, de vivir la vida circunscritos a un molde cuadrículado cultural que la aprisiona. el tema aquí es simplemente aprender a ver la vida como una oportunidad para ser felices, para amar y disfrutar de todo cuanto existe y sucede. Venimos a la vida a aprender, pero el aprendizaje puede ser divertido y sencillo, nadie dijo que tenía que ser difícil y tortuoso, esa es solo una más de las creencias limitantes de nuestra cultura.

Ideas equivocadas muy arraigadas en nuestra cultura

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

124

Alas de Libertad usualmente no sabemos hacer un manejo apropiado del error y el acierto, porque lo hacemos desde la ignorancia o los conceptos culturales aprendidos, ahí es donde se generan los conflictos y el sufrimiento humano. Cada vez que le exigimos a un niño “tienes que ser el mejor”, le estamos instalando un trauma violento que lo convertirá en una persona competitiva y agresiva. Desde la sabiduría es más sano decirle: “tú puedes ser feliz como eres y con lo que tienes”, en lugar de colocar en su mente la idea de que para serlo tiene que competir y ser el mejor, porque en este caso si no gana se convierte en un ser desdichado y malhumorado.

Pretender que una persona, niño o adulto, siempre ocupe el primer lugar, es otro error cultural muy común en nuestra sociedad actual.

¿Dónde está el primer lugar? ¿Cuál es el primer lugar? Tampoco existe, puesto que en la vida siempre encontrarás personas más avanzadas que tú y también otras que están más atrasadas, no porque sean mejores o peores, sino porque van en otro punto del camino.

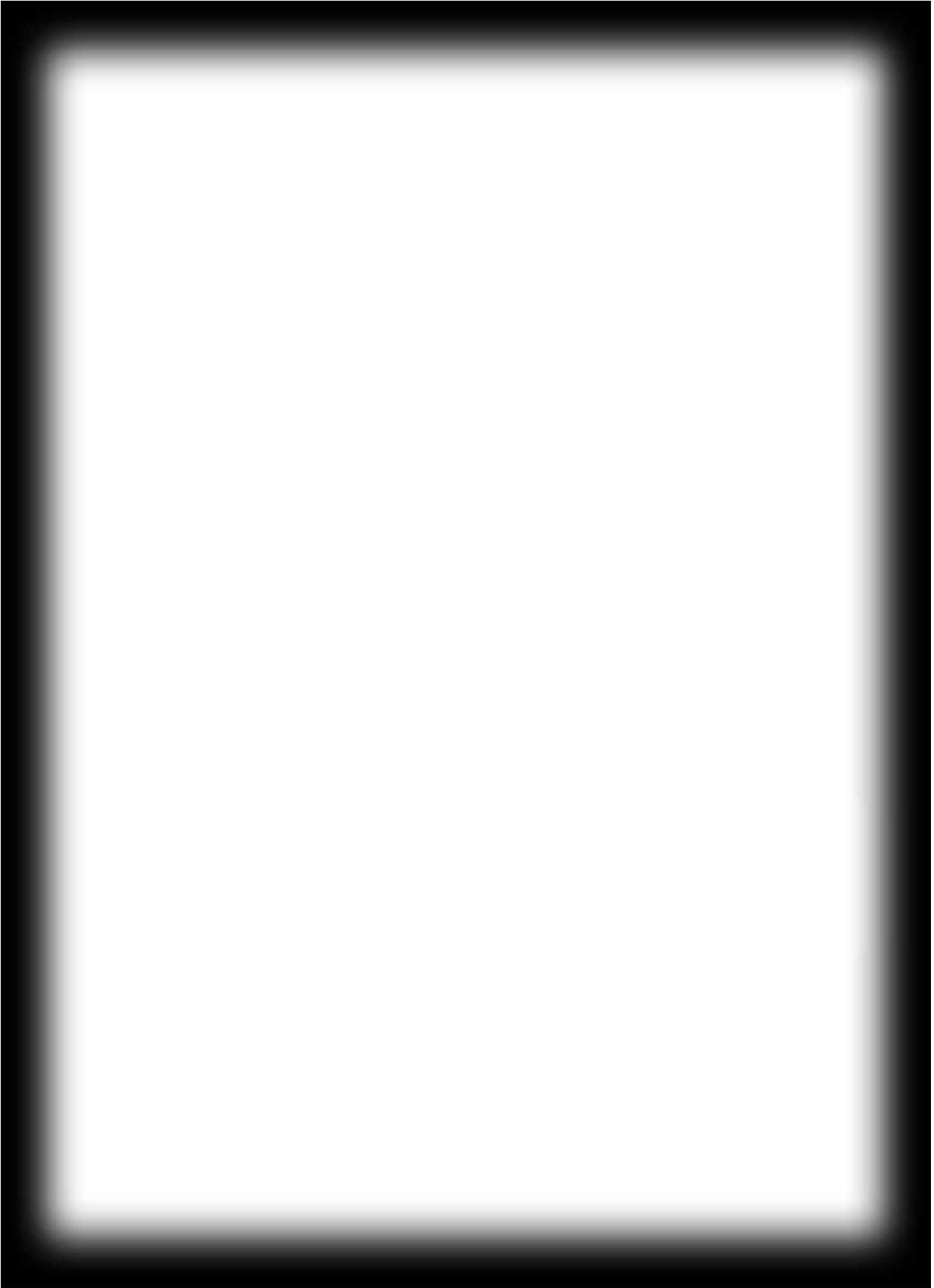
La sabiduría plantea otra opción diferente: “Donde estés, como eres, y con lo que tienes, puedes ser feliz”. Mejorar es una opción diferente, todo en la vida es susceptible de mejoramiento, lo cual significa que en cualquier punto donde nos encontremos podemos avanzar.

el desarrollo espiritual es un proceso que forma parte de la evolución del ser humano; evolución significa el desen-volvimiento gradual en tiempo y espacio de la capacidad inherente de un ser humano; en este proceso la persona va dando pasos de manera gradual según su propio ritmo, 125

Alas de Libertad cuando ha avanzado lo suficiente es capaz de encontrar sus propios estímulos, no los busca externamente, ya es espiritualmente independiente, ha desarrollado esa virtud interna y sabe dar lo mejor de sí, independientemente de cualquier situación externa.

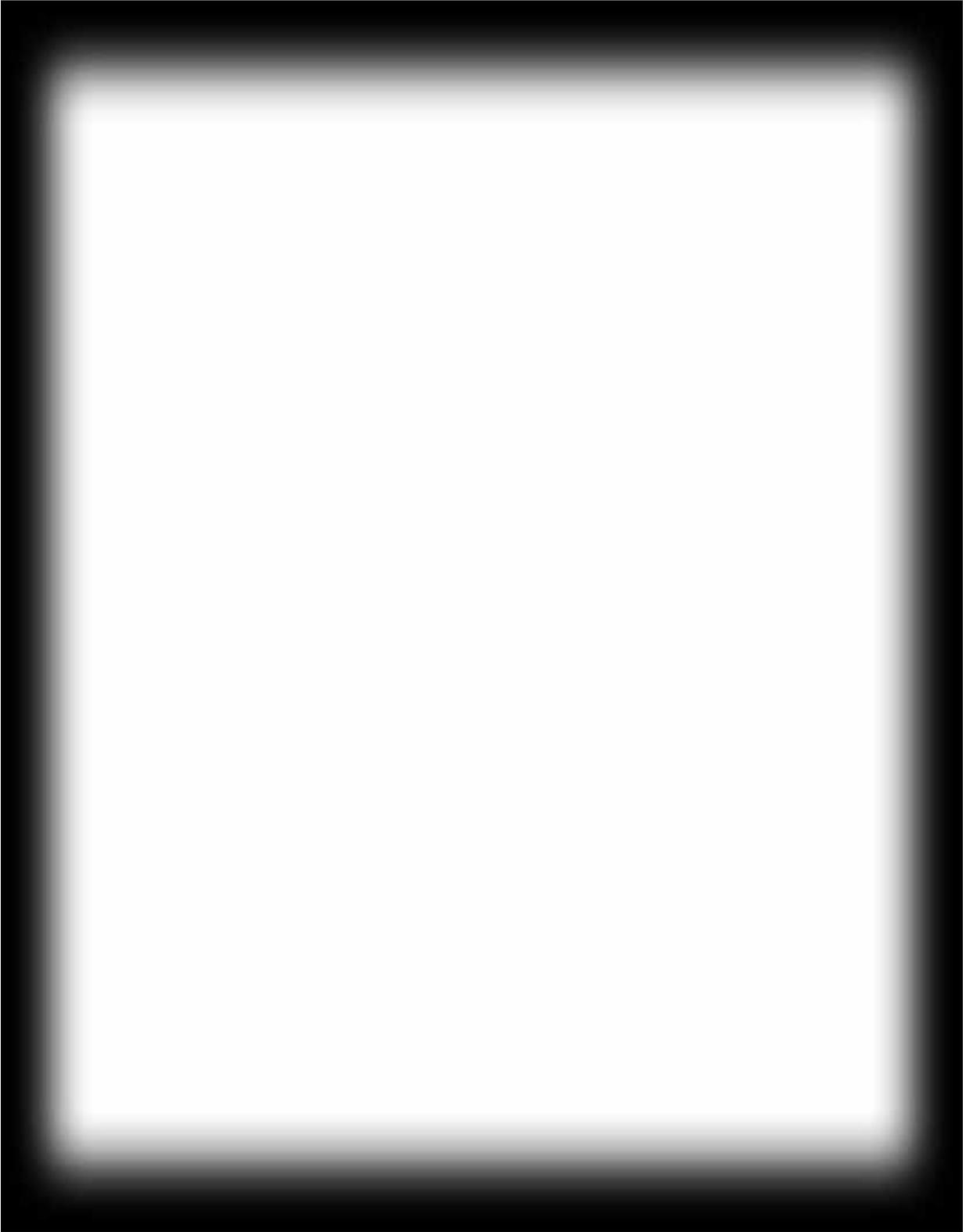
en el estado de independencia espiritual ya no nos afecta la falta de comprensión o apoyo de los demás, no se actúa buscando valoración y colaboración ajena; si se dan, bien, pero si no, no afecta, puesto que sabemos a ciencia cierta que en todo momento tenemos la posibilidad de dar lo mejor.

en el proceso de evolución el ser pasa por dos estadios, el de “Yo soy” y el de “No soy”. Profundicemos en cada uno de ellos: Yo soy es cuando el ser ha asumido su responsabilidad individual frente al universo, es independiente de los sucesos que se dan a su alrededor, mientras que en el No soy es todo lo contrario, es cuando todo suceso o situación externa la afecta, es susceptible y sufre con todo.



Yo soy	No soy
<ul style="list-style-type: none"> • Se es sereno, pausado y seguro. • Se tiene claridad mental, se disfruta de todo y de todos, se siente agradecido y bendecido por la vida, ama lo que hace y lo hace bien dando en todo momento lo mejor de sí. • Toma decisiones acertadas y se siente seguro de sus resultados, los asume con plena tranquilidad y confianza. • Confía en los demás pero sobre todo sabe que siempre está guiado y protegido. • Tiene relaciones satisfactorias, se siente amado, respetado y valorado por todos los que le rodean. • La vida es una experiencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ve confundido, insatisfecho, porque ya nada tiene sentido, no le gusta la situación en que se encuentra, está enojado y perdido, siente miedo, todo le preocupa y no es capaz de tomar decisiones. • Ve la vida como una amenaza permanente, todo es inseguro, a donde quiera que va encuentra dificultades, no controla nada, no puede pensar ni razonar con claridad. • Tiene miedo al rechazo y al abandono, se siente menospreciado, todo le sale mal y ha perdido la alegría de vivir. • No confía en los demás, sus relaciones son difíciles con
<p>amado, respetado y valorado por todos los que le rodean.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vida es una experiencia maravillosa, una aventura interesante y mágica que vale la pena vivir. • Se es feliz, pacífico, abundante y próspero. 	<p>vivir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No confía en los demás, sus relaciones son difíciles con casi todas las personas; no se siente amado, respetado ni valorado. • La vida es una continua zozobra, desgastante y poco alentadora. • Se es infeliz, pobre y fracasado.

Alas de Libertad



Reflexiones e ideas para recordar:

1. Una limitación mental puede ser cualquier tipo de información intelectual, conceptual, cultural o normativa.
2. Cualquier información que no deje paz en tu interior es una limitación mental.
3. Las limitaciones no le permiten al ser humano aceptar comportamientos diferentes a los propios.
4. Egoísta es aquella persona que cree que sabe.
5. Verdad es toda información verificada en sus resultados.
6. Las limitaciones conceptuales tienden a generar rigidez mental.
7. El error es un método pedagógico universal. Una oportunidad para aprender a acertar.
8. El acierto es una verificación de lo que aprendimos del error.

Alas de Libertad

Las limitaciones mentales mantienen al ser atado al estado del No soy; le nublan la vista, impidiéndole disfrutar de la vida, mientras que cuando el ser logra trascender sus limitaciones conceptuales entra al estado del Yo soy, la vida adquiere un matiz diferente.



7. Caudales de energía retenida

Las rutinas de pensamientos negativos atrofian la actividad mental, la exploración en áreas vitales importantes que dificultan alcanzar cualquier propósito de vida

7. Caudales de energía retenida

Las rutinas de pensamientos negativos atrofian la actividad mental, la

encierran en círculos viciosos limitantes que dificultan alcanzar cualquier propósito de vida

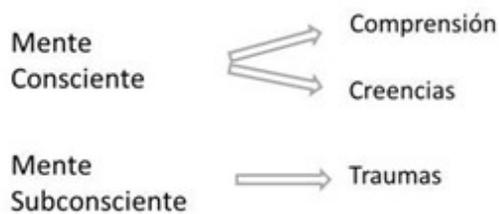
Alas de Libertad 130

Alas de Libertad el campo mental es el único capaz de almacenar limitaciones, no se acumulan ni en el instinto ni en la Conciencia; además tiene la ventaja de ser temporal para que podamos aprovechar al máximo cada experiencia de vida e ir aprendiendo lo necesario para avanzar en el desarrollo de Conciencia hasta llegar al despertar de esta. Sin embargo, cuando está saturado de limitaciones conceptuales, las posibilidades de avance se ven seriamente obstaculizadas e impiden que se puedan utilizar los grandes caudales de energía de que disponemos, des-perdiciando todas las fortalezas de las que hemos sido dotados por la divinidad.

A medida que se van superando las limitaciones, desaparecen como experiencia de destino, ya no volverán a ser incluidas en nuestros próximos destinos y así sucesivamente a lo largo de las diferentes experiencias de vida que conforman el camino evolutivo hasta que algún día hayamos superado la totalidad de las limitaciones.

Al tomar la decisión de cambio consciente, con el propósito de tener una mejor calidad de vida y ser feliz, el ser humano inmediatamente se da cuenta de que existe una serie de limitaciones mentales que dificultan esta tarea. es conocido por los científicos que solo empleamos un porcentaje mínimo de nuestras capacidades mentales, parece como si nuestra energía mental estuviera esperando a que algo la active.

Nuestras rutinas y pensamientos negativos atrofian la actividad mental y la encierran en círculos viciosos; la mente es algo maravilloso, personas comunes y corrientes logran desarrollar habilidades prodigiosas, pero los autolimites dificultan alcanzar cualquier propósito que tengamos.



Alas de Libertad

Cada vez que intentamos mantener la serenidad, dialogar en calma, escuchar con atención y respeto, buscar soluciones y actuar con sabiduría, aparece un torrente de reacciones internas que nos hacen perder la calma, explotar y lanzar una serie de exigencias o agravios contra los demás, atacando, culpando y, por supuesto, deteriorando las relaciones.

estas reacciones incontroladas nos alejan de las personas y hacen perder muchas oportunidades al ser humano, puesto que cierra las puertas que ya estaban abiertas y las que estaban próximas a abrirse se esfuman. el ser humano viene a la vida dotado de un extenso caudal de potencialidades, de energía positiva y creadora que le sirve como baluarte para que pueda desarrollarse y tener éxito

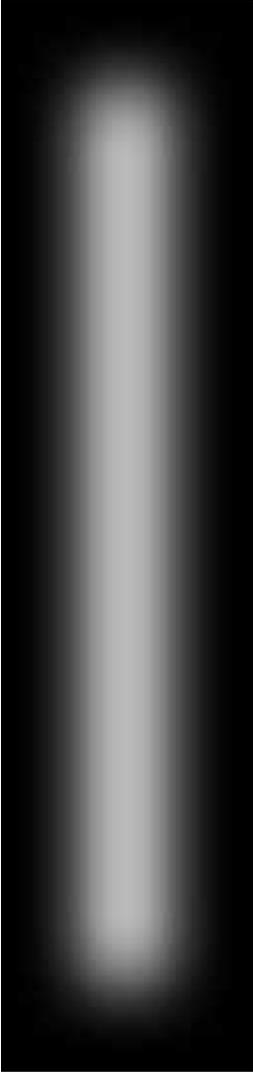
en la vida, mas es claro que todo este caudal de energía magnífica y poderosa se encuentra retenida y en muchos casos resulta absolutamente desperdiciado a causa de las limitaciones que se encuentran instaladas en la mente y que le impiden crecer y alcanzar grandes y loables propósitos.

La mente contiene dos archivos: uno consciente, que a su vez se subdivide en comprensión y creencias, y otro subconsciente, en el que se instalan los traumas.

c

s

132



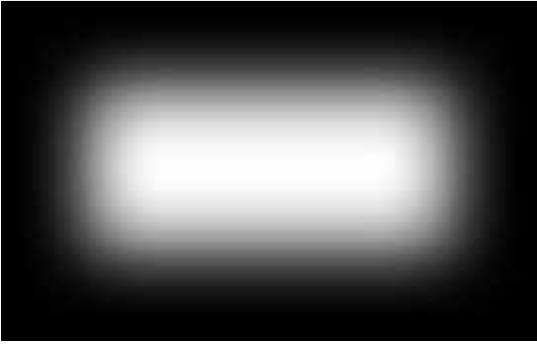


Sistema de creencias

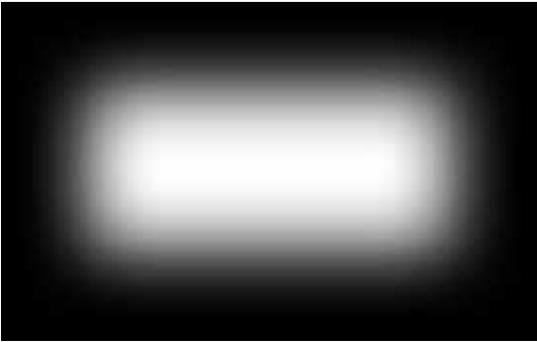
Contiene creencias falsas que llevan al individuo a tomar decisiones equivocadas y a tener comportamientos inadecuados.

Sistema de defensas

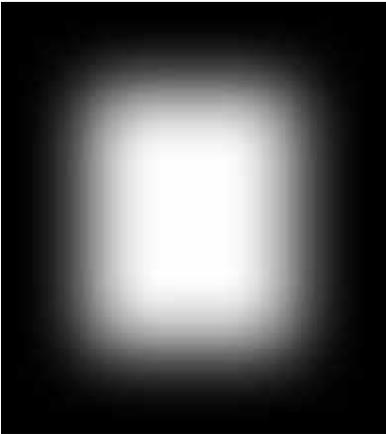
Sistema traumático que reacciona de manera irracional y automática cuando se conecta con un evento asociado al trauma.



Sistema de creencias



Sistema de defensas



Alas de Libertad

La mente consciente, como su nombre lo dice, conoce el nivel de comprensión que tiene y el desarrollo que cada cual ha alcanzado hasta el presente, también es consciente de sus limitaciones, de sus creencias y comportamientos, conjunto que recibe el nombre de “sistema de creencias”.

Hay otra parte llamada subconsciente, compuesta por los traumas, que recibe el nombre de “sistema de defensas”.

el desarrollo espiritual requiere de un trabajo sobre estos dos sistemas para modificar las creencias mediante la comprensión y limpiar la mente subconsciente de los programas de defensa traumáticos que a veces no sabemos controlar. La comprensión, que forma parte de la verdad, es la esencia de amor en nosotros, y por lo tanto, es una herramienta fundamental para trabajar en la limpieza del campo mental.

Todos, sin excepción, tenemos algún nivel de comprensión, por poca que esta sea, lo cierto es que cualquier 133

Alas de Libertad persona que se interese en un proceso de desarrollo espiritual ya tiene suficiente comprensión como para poder hacer una limpieza mental; si no lo tuviera, en el momento presente, no tendría el más mínimo interés en participar en este tipo de proceso y menos aun leer libros de estos temas.

Cada cual se debe ocupar de su trabajo interno, y si bien es evidente que existen muchas personas a las que no les interesa este tipo de trabajo y por supuesto están en todo su derecho, viven su propia experiencia, pero aún no es el momento para ellas. en el capítulo anterior explicamos en qué consisten las limitaciones conceptuales; ahora vamos a analizar cómo se limpian.

Al examinar la rigidez mental vimos que es un obstáculo para el desarrollo espiritual y el éxito en la vida, porque la mente rígida es

terca e inflexible, por lo tanto quiere hacer las cosas a su manera, cueste lo que cueste, actitud que le sale costosa y es dolorosa. entonces, en este orden de ideas, el primer principio, indispensable para iniciar una limpieza mental, es muy simple: “No des por cierta ninguna información a menos que la hayas verificado”.

observemos que este es un principio muy simple; no se trata de clasificar la información como falsa o verdadera; se trata simplemente de dejarla como en una especie de *stand by* o “en espera”, sin permitir que se convierta en un foco que ocasiona dificultades ni en un obstáculo para ser feliz.

en el campo mental siempre habrá información verdadera y válida, pero también puede haber otra falsa; en ambos casos, mientras no se haya verificado, está al nivel de 134

Alas de Libertad

“creencia” y no puede pasar al archivo de la comprensión. esto quiere decir que el archivo de la comprensión está formado única y exclusivamente por lecciones aprendidas, por creencias verificadas, que se han convertido en sabiduría.

Pongamos un ejemplo que nos permita comprender mejor el proceso:

Juanita no sabe cocinar, nunca en su vida ha preparado arroz. Así que llama a su mamá y le pide que le dé las indicaciones para poder prepararlo. esta le ofrece las correspondientes indicaciones, y Juanita las anota detalladamente.

Mientras las indicaciones de la madre estén solo registradas en un cuaderno, Juanita sigue sin saber preparar arroz, puesto que no ha verificado la información que recibió de ella.

1. en el primer intento, el arroz le queda muy aguado, parece un mazacote desagradable que nadie quiere comer.

2. en el segundo intento, le queda salado.
3. en el tercero, le queda muy duro.
4. Hasta que por fin, en el cuarto o quinto intento, Juanita prepara un sabroso arroz y se siente muy satisfecha.

Cuando Juanita logró preparar un arroz delicioso, verificó una creencia. Antes tenía las anotaciones en su cuaderno y estaba segura de que si seguía los pasos indicados el arroz le quedaría bien, pero no había hecho el proceso de la preparación, que para nuestro caso es el de verifica-135

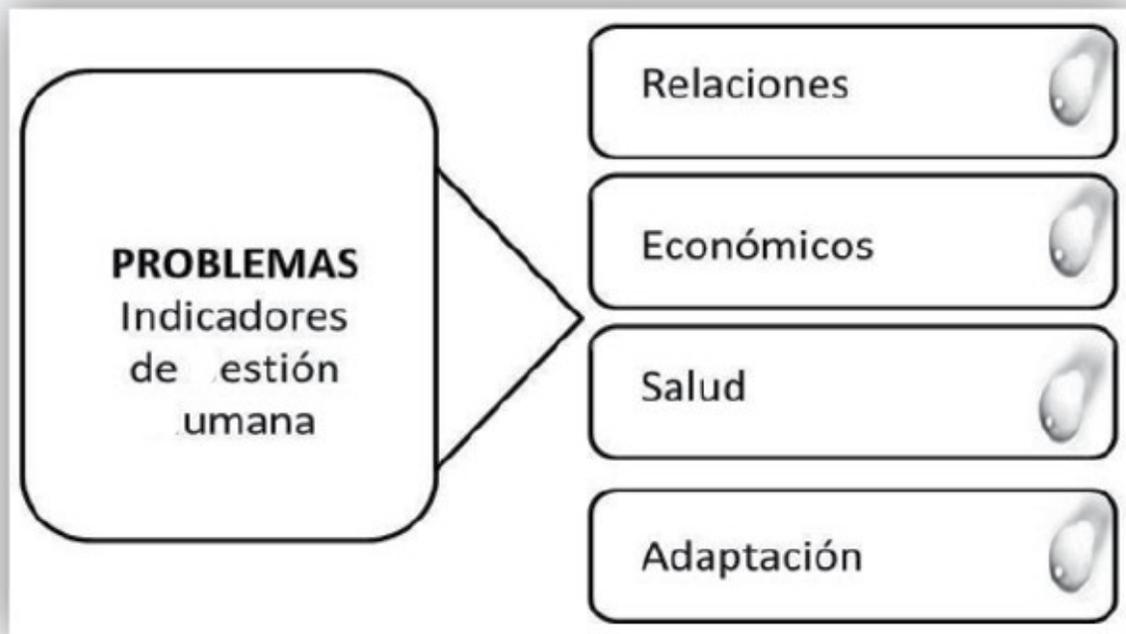




Alas de Libertad

ción, por lo tanto apenas tenía una creencia, que pasó a ser algo que ya sabe a ciencia cierta.

Al verificar las creencias vivimos una experiencia que determina un aprendizaje; si la información que tenemos en la mente es falsa el resultado será negativo, puesto que no hay posibilidad de que desde la ignorancia se puedan obtener resultados satisfactorios. Si por el contrario, es verdadera, el resultado será positivo. en el caso de Juanita la información que tenía era verdadera, solo que necesitaba vivir el entrenamiento hasta lograr un buen resultado.



Alas de Libertad

Cuando usamos información falsa para actuar, los resultados inevitablemente serán indeseables, a estos resultados son a los que les damos el nombre de “problemas”, los cuales, a su vez, los podemos clasificar en: g

h

Si estamos utilizando información falsa el resultado se refleja de manera inequívoca, siendo este una forma simple de reconocer la falsedad en la mente, puesto que un resultado es un efecto o consecuencia de una acción, es el punto final al que se llega después de haber salido del punto de partida y pasado por todos las contingencias que se encuentran en el camino.

el resultado jamás nos miente, es la única forma que tenemos de evaluar si estamos actuando desde el error de una creencia falsa, o desde el acierto de la sabiduría y la verdad. Así, de esta manera, cuando verificamos que la información que tenemos es falsa, ya que

los resultados que se obtienen son negativos, simplemente hay que des-137

Alas de Libertad echarla, no sirve para nada, se elimina y así se limpia la mente. Y la verdadera la guardamos en el archivo de la comprensión.

Cuando tratamos de cambiar, de ser más pacíficos y felices, parece ser que la vida nos da una respuesta y pone a prueba no solo la capacidad que tenemos para hacer el cambio, sino además qué tan fuerte es la decisión. es algo muy parecido al colegio, donde el profesor hace un examen a sus alumnos para evaluar lo que han aprendido y si pueden o no pasar al siguiente nivel. es como si lloviera sobre nosotros una corriente de apoyo mágica, que nos brinda todas las experiencias, situaciones y condiciones necesarias para que podamos ir realizando el trabajo de transformación interno y vayamos paso a paso obteniendo logros certeros y firmes.

Puede ser que en ciertos momentos nos sintamos desalentados y evaluemos que no hemos pasado una prueba que la vida nos puso, puesto que ante cualquier circunstancia se volvieron a alborotar las limitaciones y creencias de la ignorancia, salieron a flote las reacciones egoicas y no logramos controlarnos; cuando sucede esto es simplemente un aviso de que debemos continuar trabajando, porque todavía quedan limitaciones por limpiar, solamente hay que reconocer que aún no hemos realizado todo el trabajo y nos disponemos a hacerlo.

Precisamente, después de realizar una verdadera limpieza no hay posibilidad de que las reacciones explosivas se den, y no importa las pruebas que vengan, ya todas las pasamos con facilidad, logramos conservar la calma y actuar con sabiduría y amor; por dura que la prueba parezca, no volvemos a caer en los antiguos errores.

Alas de Libertad un primer paso, sencillo pero no por eso poco importante, es lograr “que no se note”; quiere esto decir que, aunque se sienta la molestia interna, no la expresamos externamente con gestos airados y desobligantes, ni con palabras fuertes. La persona que nos está provocando la molestia ni siquiera se da por enterada, porque ya se ha comprendido que el problema no es ella y, por lo tanto, no tiene que responder por mis emociones. Yo soy la única persona responsable de lo que siento internamente y quien debo asumirlo.

Así, hay dos pasos que se dan en el trabajo interno de limpiar las limitaciones:

1. Siento la molestia interna pero me controlo y logro que no se note, que las personas que se encuentran a mi alrededor ni siquiera se enteren de mis sentimientos y emociones internas.

2. Cuando he trabajado tanto que ya ni siquiera siento la molestia interna, aprendo a evaluar las acciones ajenas, tanto sus errores como aciertos, en total paz; ninguno de los casos altera mis emociones, ni positiva ni negativamente.

en este momento los sucesos, las conductas ajenas, las situaciones inesperadas se vuelven neutras, ya no las calificamos, no les colocamos un rótulo de positivas o negativas; la mente logró limpiarse de la creencia de bueno o malo y ha entrado a comprender que nada de lo que sucede es al azar, nada ocurre por accidente, y no hay alguien afuera de nosotros a quién culpar por nuestro propio mundo. Las cosas nos suceden según la manera en que tratamos a los demás y la respuesta que damos a 139

Alas de Libertad la vida, no por decisión de alguna persona externa, sino por estricto cumplimiento de la ley universal, que es tan segura, innegable y despiadada como la ley misma de la gravedad.

existen varias formas que nos ayudan en la labor de limpieza mental y que dan excelentes resultados, obviamente cuando se practican

con disciplina y constancia: **1. Identificar abiertamente cuáles son las dificultades:** este es un primer paso indispensable, puesto que si no hemos reconocido cuál es la dificultad, no será posible encontrar la solución. Las dificultades que enfrentamos en la vida tienen un propósito de aprendizaje propio, diseñado por la Conciencia permanente, que recibe el nombre de destino personal. Al enfrentar el destino personal se dan varios pasos sucesivamente.

Veamos:

a) La persona no sabe dónde se origina el problema, no ha descubierto una gran verdad universal: somos los arquitectos de nuestra vida y responsables de todo lo que en ella sucede. Nuestras acciones ignorantes del pasado son las responsables de lo que está sucediendo ahora en nuestras vidas.

b) Comete el primer error: culpa a otros, al medio, al Gobierno, a la sociedad o a cualquiera que se le atraviese por delante, con tal de no reconocer que es un resultado de sus propias acciones, de no aceptar su propia responsabilidad.

c) Se llena de rencor, de resentimiento, lucha para tratar de cambiar la situación y “hacer justicia”, o sea, vengarse, tratando de cambiar las cosas exter-140

Alas de Libertad namente, porque todavía no ha reconocido que sus acciones equivocadas son el origen de lo que le está sucediendo.

d) Posteriormente la vida le muestra que su lucha contra lo externo es inútil; entonces, en ese momento comete otro error y es que deja de culpar a los demás y comienza a culparse a sí misma por sus dificultades, se siente fracasada y sufre profundamente porque está llena de problemas.

e) Luego de que ha generado tantos problemas y creado situaciones tan difíciles y dolorosas, finalmente llega al punto de saturación (ver libro *Las Señales de la Vida*) y comienza a pensar que debe haber

alguna forma de mejorar, debe haber algún camino de salvación y solución a tan dura situación. No quiere sufrir más y su mente comienza a abrirse a nueva información, entonces sucede el milagro, inicia el camino del desarrollo espiritual, el camino de regreso al cielo, empieza a dar los primeros pasos hacia la liberación.

2. Abrir la mente a nueva información de sabiduría y verdad: como ya dijimos, la mente llega a un momento en el que se siente ahogada, saturada de problemas y sufrimientos; este momento es muy particular, porque a pesar de lo difícil que es para quien lo vive, desde el proceso de evolución de la Conciencia es el punto en el cual comienza la apertura mental.

el individuo abre su mente y comienza a buscar información de sabiduría, mediante libros, conferencias, cursos o cualquier otro medio que le facilite entender el verdadero significado del destino, que le deje descubrir lo que aún 141

Alas de Libertad no sabe sobre el perfecto funcionamiento del universo y sus divinas leyes.

en este punto la persona comienza a ver oportunidades de aprendizaje detrás de cada problema y a trascender definitivamente sus limitaciones; este nuevo estado mental le permitirá empezar a construir mejores relaciones, encontrar oportunidades de crecimiento laboral y profesional y ser mejor en todos los sentidos.

3. Encontrar con exactitud dónde está el impedimento que necesitamos superar: cuando tenemos un problema es necesario saber: ¿en qué parte de nosotros está el problema?, si se encuentra en nuestro sistema de creencias o en el de defensa, para dirigir acertadamente todo el trabajo que hay que hacer. Así también se alcanza la comprensión de la neutralidad, la de comprender que son las creencias humanas, que colocan un rótulo a los acontecimientos externos como buenos o malos, feos o bonitos, agradables o desagradables, justos o injustos; esta acción obviamente está directamente asociada a la ignorancia humana, a cargas ancestrales

que traemos de una cultura antigua agresiva y feroz que mantiene al ser humano inmerso dentro del sufrimiento y la ignorancia, implantada en nuestra mente y que recibe el nombre de personalidad.

La personalidad es una organización interior que determina que los individuos actúen de manera diferente y única ante una circunstancia. es un patrón de pensamientos, sentimientos y actitudes que caracterizan a una persona, que persiste a lo largo de toda su vida, y que en todo caso está definida por la información que ha recibido del entorno cultural, social y familiar; por lo tanto, si este patrón 142

Alas de Libertad no es rediseñado y limpiado conscientemente el individuo siempre responderá de la misma manera a todas las situaciones que se le presenten.

4. Estar preparados y decididos a esforzarse para limpiar la mente: antes de tomar la decisión de limpiar la mente el individuo tendrá que tener claro que todos los problemas que necesita resolver se encuentran en su sistema de creencias, en su personalidad, la cual necesita cambiar y limpiar con la finalidad de poder obtener mejores y satisfactorios resultados de vida. Para liberar las cargas ancestrales necesita varias herramientas: a) Hacer uso de la comprensión de que todo lo que sucede es necesario y cumple un propósito pedagógico de amor que apoya el desarrollo de la Conciencia

b) Conocer sus sentimientos, para que pueda corregir sus defectos y potenciar sus virtudes.

c) Flexibilidad mental, que le permita adaptarse sin dificultad a las diferentes situaciones que deba enfrentar en la vida.

5. Observación y seguimiento de las emociones internas y sus resultados externos: la verificación está ligada a la experiencia personal. Toda verificación interna es sencilla de hacer puesto que se

trata solo de medir el grado de paz y felicidad que sentimos en el momento presente, y se puede llevar a cabo de manera inmediata, mientras que la externa se puede hacer pero a más largo plazo, porque son los resultados obtenidos en los cuatro indicadores de gestión humana a los cuales hemos hecho referencia (Relaciones-Salud-economía-143

Alas de Libertad Adaptación). La sabiduría solo se puede verificar por medio de la experiencia personal.

6. Reprogramación mental consciente, voluntaria y permanente: en este paso es bastante importante tener mucho cuidado con el tipo de reprogramación que vamos a efectuar cuando de instalar nueva información en la mente se trata; primero hay que revisar muy bien qué tipo de información escogemos, para no correr el riesgo de volver nuevamente a instalar información falsa. existen diferentes técnicas de reprogramación que nos ayudan a desactivar los programas limitantes y las reacciones traumáticas.

a) Visualizar

b) Pensar y repetir

c) orar

d) Meditar

e) Relajación

Representan un conjunto de técnicas que tienen el propósito de ayudarnos a alcanzar el objetivo de recuperar el bienestar interior en un plazo relativamente corto. estudios científicos sobre el cerebro y el sistema nervioso han demostrado que si se impacta repetidamente el subconsciente con estímulos sensoriales provenientes de la visualización, la audición o la meditación, el cerebro puede crear nuevos hábitos y creencias que entrarán a reemplazar los antiguos programas mentales de limitación y sufrimiento.

7. Propósito claro y definido, dedicación y entrenamiento: después de que la mente ha aceptado la infor-144

Alas de Libertad mación nueva solo resta entrenar continuamente hasta que la mente logre transformar sus pensamientos negativos de temor, duda y sufrimiento, en pensamientos positivos de alegría y amor, hasta que el subconsciente comience a trabajar a nuestro favor y deje de sabotear los objetivos que pretendemos lograr con falsas creencias autolimitantes.

en todo caso el entrenamiento debe conducir a la mente al estado de imperturbabilidad frente a las circunstancias externas cotidianas; sin embargo, sugerimos que se haga paulatinamente, sin que vaya a estar por encima de nuestra propia capacidad, sin que sea superior a nuestra fuerza interna, para que no lleguemos por ningún motivo a la conclusión de que es muy difícil y no podemos ejecutarlo.

evitemos a toda costa decir “no puedo”, porque se corre el riesgo de que esta afirmación quede grabada en la mente; mejor es cambiarla por “la próxima vez lo haré mejor”.

una vez que iniciamos el entrenamiento, grande o pequeño, hay que sacar toda la fuerza interior e intentarlo una y otra vez, sin sentirnos fracasados, pues se trata de que estamos cambiando creencias ancestrales muy arraigadas en la mente, , que han sido transmitidas durante milenios, generación tras generación.

Para que podamos llamar a alguien Maestro humano en sabiduría, aparte de conocer y comprender los principios que rigen el universo necesita haber transitado los pasos anteriores y, fundamentalmente, haberse entrenado. Cuando logremos sentir que nada de lo que sucede a nuestro alrededor logra robarnos la paz y la cordura, que simplemente adquirimos la capacidad de actuar siempre serenamente y de la mejor manera posible, sobre-145



1. Los conceptos rígidos originan conductas destructivas.
2. Cuando decidimos trabajar sobre nosotros mismos, la vida nos pone a prueba.
3. El máximo ejercicio de desarrollo espiritual es la limpieza de la mente; cuando aprendemos a hacerlo, somos libres.
4. Reprogramar la mente con información de sabiduría desactiva las creencias falsas que limitan la mente.
5. Nos acercamos a la perfección de Dios cuando superamos nuestras propias limitaciones.

Reflexiones e ideas para recordar:

Alas de Libertad

mos que hemos alcanzado un alto nivel de desarrollo espiritual.



8. Reacciones limitantes inconscientes

La vida es un bello poema, el universo
espléndido poema infinito que
todas las cosas en armonía, todas en
armonía, se equilibran en acción y se
transforman en evolución

limitantes

inconscientes

La vida es un bello poema, el universo contiene formas infinitas que bailan juntas en armonía, cantan en concierto, se equilibran en acción y se transforman en evolución

Alas de Libertad 148

Alas de Libertad en el campo mental se producen los procesos de Conciencia del ser humano; es algo que sabemos que existe pero no podemos ver, es allí justamente donde se desarrollan las experiencias absolutamente extraordinarias de la vida; actúa en nosotros, genera nuestras palabras, nuestros actos y con él construimos el diario vivir, la vida grandiosa o miserable que tuvimos en el pasado, la que tenemos en el presente y la que tendremos en el futuro.

Las ideas o conceptos que tenemos habitan en nuestro campo mental, algo así como el lugar más íntimo e impenetrable que hay en el interior del ser, desde donde creamos en torno a nosotros un campo propio de vibraciones mentales que nos identifican y diferencian de los demás.

en el campo mental es donde situamos la Conciencia, y actúa de manera directamente correspondiente a la franja evolutiva en la cual nos encontramos.

Según lo anterior, vivimos en franjas vibratorias distintas que responden al nivel de evolución espiritual que hayamos alcanzado, y a lo largo de la vida vamos a sintonizar nuestros deseos, sentimientos y pensamientos de acuerdo con nuestra franja vibratoria particular. Los pensamientos, creencias y acciones fabrican el medio que nos rodea, así es como creamos nuestro cielo o infierno, la

mente es algo así como una cabina de mando del espíritu, y en ella se reflejan nuestros deseos, sentimientos, emociones y acciones.

Según la franja vibratoria en que nos situemos, serán los pensamientos que emitimos y las acciones del día a día, si nos llenamos de fuerza y nos alimentamos de alegría y entusiasmo, o nos deprimimos y anulamos nuestros deseos de vivir. es por medio de la mente, cualquiera que 149

Alas de Libertad sea el nivel que tenga, como nos renovamos y crecemos para alcanzar mayor comprensión de la vida. en los momentos más difíciles, los de mayor sufrimiento, nuestras acciones o reacciones dependerán de dónde consigamos situar nuestro campo mental.

Si la Conciencia está muy atada a la materia y a las emociones desordenadas podremos sentir desesperación ante la pérdida de algo valioso para nosotros, como por ejemplo, la muerte de un ser querido, una quiebra, la ruptura de una relación y muchas otras situaciones que la mente cali-fique como pérdida. Por lo general se sufre más por causa de la actitud mental que por la situación que la genera.

La mente está hambrienta de propósitos superiores que le sirvan de apoyo para poder salir de un estado mental restringido y tener el dominio necesario para enfrentar los sufrimientos y reveses de la vida con más discernimiento, calma, aceptación, pero sobre todo, comprensión.

La materia y el espíritu están ligados, y podemos afirmar incluso que son inseparables, son dos lados de la misma moneda. Lo que se puede medir corresponde a la materia; lo que se siente, al espíritu. La materia representa la cantidad; el espíritu, la calidad. Sin espíritu la materia no tiene vida; el campo mental requiere, pues, del campo físico o material para poder tomar la energía que lo mantiene, de él se nutre. esta es la explicación de por qué cuando el cuerpo físico muere, el campo mental se disuelve.

el cuerpo físico es una creación perfecta de Dios, por lo tanto, no tiene ningún problema, lo que sucede es que el hombre desde su campo mental lo convierte en un problema, lo irrespeto, lo ataca, hasta que finalmente lo enferma. Todas las dificultades humanas están ubicadas en 150

Alas de Libertad el campo mental, de manera que es ahí donde se produce la contaminación, pero también donde se realizan los ejercicios de limpieza, donde se produce el desarrollo espiritual y aprendemos de las experiencias de vida, donde tenemos la posibilidad de soñar, de proyectarnos a otras dimensiones y liberarnos completamente.

La vida es un bello poema, el universo contiene formas infinitas que bailan juntas en armonía, cantan en concierto, se equilibran en la acción y se transforman en evolución.

el universo mantiene un orden implícito que nosotros, desde nuestro campo mental, desordenamos, o por lo menos creemos que lo hacemos.

oscuridad y luz, arriba y abajo, izquierdo y derecho, grande y pequeño, materia y espíritu, se complementan entre sí, danzan cómodamente unos con otros y se unen en un abrazo fraternal. entonces, ¿dónde están la contradicción y el conflicto? Por supuesto que en el campo mental.

Por eso debemos olvidarnos total y definitivamente del campo físico o material, porque si la mente se considera como una función del cerebro únicamente, y al cerebro como un órgano de la cabeza y nada más, emergen la ruptura, el conflicto y la separación que esconden en las profundidades de la oscuridad de la mente la posibilidad del desarrollo de la Conciencia y la visión serena y verdadera de la vida, en las que la naturaleza y el espíritu, la Tierra y el Cielo, el Sol y la Luna coexisten en reciprocidad y armonía eternas.

La mente humana se divide en dos partes fundamentales:

□ Mente inconsciente o subconsciente: es un poder enorme que tiene el ser humano almacenado en su mente-151

Alas de Libertad rior; en ella se guardan los miedos más profundos, los traumas y las fobias que generan tantos problemas al ser humano, convirtiéndolo en reactivo y agresivo de forma automática y muchas veces incontrolable. Todas las experiencias, eventos, condiciones y acciones son producto del subconsciente.

□ Mente consciente o conceptual: es la más conocida; en ella desarrollamos directamente la inteligencia y adquirimos los conocimientos. es la mente lógica y racional que nos permite tomar decisiones acertadas o equivocadas en determinados instantes; la usamos para saber cómo hacer algo.

Hace uso de los recuerdos y de las memorias almacenadas, es decir, aprende de las vivencias, por lo que puede desarrollarse y mejorar sus habilidades con el tiempo. Los caminos neuronales que componen la mente consciente por lo general son fuertes y responden a programas instalados por una cultura ancestral que nos llega a través de la genética, o también desde la infancia mediante los aprendizajes.

Hasta ahora hemos estudiado el campo mental consciente o conceptual, y aprendimos que cuando se limpia se llega a la comprensión espiritual del universo, se disminuyen las creencias y el ego.

Ahora nos vamos a concentrar en el ámbito de la mente subconsciente, en el que se encuentra el sistema de defensa, cuyo origen es el miedo.

el instinto tiene unos umbrales que evalúan su relación con el entorno mediante un código binario.

Alas de Libertad existen dos tipos de trauma: el físico y el mental. el físico hace que el cuerpo pueda reaccionar ante las amenazas y heridas graves; el mental crea pensamientos aterrados-res y sentimientos dolorosos, genera sufrimiento algunas veces incontrolable. estos traumas son la respuesta a una mente que ha sufrido heridas profundas y por este motivo puede provocar sentimientos fuertes y comportamientos de impotencia o miedo intenso, distanciamiento, apatía, retraimiento, falta de concentración, irritabilidad, insomnio, agresión.

el trauma se da como resultado de exposiciones a eventos inesperados e intensos, que sobrepasan los umbrales de cualquiera de los cinco sentidos físicos, o simultáneamente varios de ellos. Ante estas situaciones inmediatamente sale el instinto de defensa y evalúa una situación como peligrosa para la supervivencia, así que automáticamente lanza un mensaje a la mente, que va directamente al subconsciente, e instala en ella un programa de defensa que se activará en el futuro ante cualquier situación de este tipo o siquiera parecida, incluso solo basta con que la mente las relacione por cualquier circunstancia o mínimo detalle.

Se cree que exposiciones más directas a eventos traumáticos producen mayor daño. Por ejemplo, un estudiante herido en un tiroteo escolar, probablemente resultará más afectado emocionalmente que aquel que estaba en otra parte de la institución cuando ocurrieron los hechos. Pero la exposición indirecta a la violencia también puede ser traumática; esto incluye ser testigo de ella, tal como ver o escuchar historias de muerte y destrucción.

Alas de Libertad el programa de defensa, ante una situación de este tipo, produce una reacción psicósomática que tiene como propósito defender al individuo del aparente peligro; queda grabada en la mente; por eso hablamos de peligro aparente, porque muchas de las

reacciones son solo eso, sin embargo se activan en cualquier momento debido a que están instaladas en ella indefinidamente.

Nuestro subconsciente tiene una gran programación de defensas, una especie de muro interno que, para desmontarlo, se requiere de un intenso trabajo: primero, reconocer su estructura, y posteriormente, usar las herramientas apropiadas para demolerlo paulatinamente hasta que logremos tomar el control.

Si la mente subconsciente está dominada por el miedo, los traumas, las conductas irracionales, originadas en situaciones violentas del pasado, no va a permitir que el individuo tenga paz, puesto que los miedos y los comportamientos automáticos violentos y defensivos no pasan por el centro de razonamiento analítico, se originan en el trauma subconsciente. el individuo, de manera inconsciente, reacciona y tiene miedo, pero no sabe de qué, simplemente reacciona automáticamente, y también desconoce por qué, así que siente un malestar interno que no logra controlar.

Tanto las limitaciones inconscientes como las conceptuales son diferentes para todas las personas, ya que cada quien responde de acuerdo con las experiencias vividas.

Dependiendo del impacto recibido y de la potencia con que haya sido instalado, será la fuerza del trauma. Todas las limitaciones tienen el mismo origen, pero son específicas para cada uno de nosotros.

154

Alas de Libertad Si a un niño el encierro por un tiempo determinado le produjo pánico, puede desarrollar claustrofobia; otro que fue asustado y reprendido intensamente por tener una araña en la mano, podría sufrir de aracnofobia en el futuro; pero eso no significa que todas las personas deban tener el mismo miedo. Cada persona, de manera individual, crea sus propios miedos y traumas, además es importante aclarar que ninguna persona podrá trabajar y sanar a otro, ni siquiera en el caso de los terapeutas, tan solo se encargan de

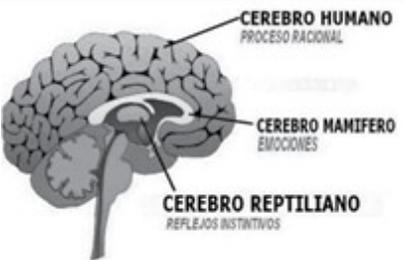
guiar a la persona y darle las herramientas necesarias para que ella misma pueda destraumatizarse.

Hagamos entonces un pequeño análisis: si hay miedo, es porque hay trauma, el diagnóstico es claro; de modo inverso, si no existe trauma, no se siente miedo.

¿Qué traumas tenemos y qué vamos a hacer con ellos?

el cerebro es la parte física, mecánica, de nuestro cuerpo; pero el cerebro no es la mente; es de suma importancia diferenciar estos dos aspectos. Hagamos una similitud del cerebro y la mente con la tecnología para que podamos comprender mejor:

- el cerebro es como un computador: es la máquina, la parte física.
- La mente equivale a los programas que se instalan en el computador, y este contiene unos programas que le permiten a la persona realizar diferentes trabajos, según sus preferencias o necesidades.
- La información corresponde a los datos que se introducen al programa que ya viene diseñado para que en ellos se procese una información. ejemplo: excel es un 155



Alas de Libertad

programa diseñado para hacer cierto tipo de cálculos, viene con fórmulas exactas, de manera que al suministrarle datos pertinentes realiza las operaciones debidas y saca los resultados buscados.

Cuando no le hemos dado ningún tipo de información al programa, este es igual que una mente inocente, está libre de información; es a

través del computador que el programa puede recibir la información, no es posible colocarla en el aire.

Lo mismo sucede con el campo mental: no es posible grabar algo en el campo mental si no hay un cuerpo físico, si no hay dónde grabar; se necesita de la máquina llamada cerebro para poder instalar la mente, y en la mente se instala la información que cada persona va recibiendo a lo largo de la vida.

A su vez, el cerebro se divide en tres partes, a saber: 1. Paleoencéfalo

2. Mesencéfalo

3. Telencéfalo

156

Alas de Libertad 1. La parte más primitiva o básica de nuestro cerebro es hoy conocida como instintiva, reptiliana o paleoencéfalo. está conformada por el tallo cerebral y el sistema reticular. Se encarga de manejar las ocupaciones específicas, como lavar, coser, cocinar, caminar. está presente principalmente en los reptiles y los animales que tienen un desarrollo cerebral primario, diseñado para manejar la supervivencia mediante un sistema binario: huir o pelear, prescindiendo por completo de cualquier manifestación sentimental.

es un cerebro que no cuenta con la capacidad de pensar, ni de sentir, por eso es lejano a los sentimientos, pues su estructura básica no permite que se desarrollen; su función es responder a los instintos y actuar cuando ellos lo demandan. ejemplo: cazar cuando se siente hambre.

el cerebro reptil en los seres humanos incluye conductas animales como la de anidar o aparearse. Responde a conductas instintivas programadas y muy poderosas que lo hacen rígido y muy resistente al cambio. otorga al hombre el impulso de la supervivencia, maneja

la necesidad de comer y beber, el instinto de territorialidad, la necesidad de aparearse y reproducirse, la temperatura corporal, la necesidad de cobijo y de sueño. es el responsable de conservar la vida y el que tiene la facultad de llevar al hombre a cometer las mayores atrocidades.

2. el mesencéfalo, o cerebro medio, es de gran importancia debido a la cantidad y el tipo de funciones en las cuales participa. Desde la parte física controla la audición y la visión, aparte del movimiento de la cabeza en coordinación con los movimientos oculares. Desde la parte emocional y espiritual, controla los sentimientos, 157

Alas de Libertad que cumplen una función relevante en el proceso de evolución del ser humano.

La mayoría de los problemas humanos se originan en el sentimiento, que es un estado de ánimo producido por causas externas que pueden ser alegres y tranquilas, o dolorosas y agresivas. el sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el individuo sea consciente de su estado de ánimo.

Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo.

Los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo. Cuando los sentimientos son sanos el estado anímico alcanza la felicidad y la dinámica cerebral fluye con normalidad; de lo contrario, el estado anímico no está en equilibrio y pueden surgir trastornos como la depresión.

el sentimiento puede ser supremamente agresivo y per-judicial si fomenta las acciones egoístas, y beneficioso cuando promueve las buenas acciones o las emociones positivas. en todo caso es importante que el hombre logre dominar sus sentimientos y pueda modificarlos.

el ser humano nunca debe guiarse solo por sus sentimientos, ya que estos son duales: algunas veces están en positivo y otras en negativo, puesto que son en buena parte instintivos, así que dejarse dominar por ellos es una pérdida de libertad.

el sentimiento es aprendido, a diferencia de la emoción, que es instintiva; lo que no se aprende es la potencialidad 158

Alas de Libertad de sentir, porque esta viene determinada por el programa mental de origen genético. ejemplo: si se tiene una memoria uSB con la capacidad de grabar 1 gigabyte, y otra con capacidad para 4 gigabytes, la diferencia viene determinada por el fabricante. en nuestro caso, las diferentes capacidades de almacenamiento corresponden a la estructura genética, sin embargo la información que se puede guardar en ella nada tiene que ver con el fabricante, eso solo le atañe a cada usuario, esto es, a cada uno de nosotros.

Genéticamente traemos una potencialidad de sentir más o menos intensa de acuerdo con nuestra estructura, pero lo que sentimos de manera específica se origina en una creencia asociada a un evento, que es de origen cultural.

Lo que un ser humano o un mamífero pueden aprender de una experiencia también origina un sentimiento que puede ser positivo o negativo, según el caso. ejemplo: un perro le bate la cola al amo porque tiene una relación afectiva con él, pero si de pronto este mismo perro llega a la casa de otra persona que lo rechaza, lo maltrata y le da garrote, el sentimiento que ese animalito desarrolla con esa persona es diferente. Puede convertirse en un peligro para la persona que lo maltrató, y ser muy dócil con aquella que lo mimó y le brinda comida y abrigo. en cada caso desarrolla un sentimiento distinto, por este motivo decimos que el sentimiento es aprendido, mientras que la potencialidad de sentir es genética.

el sentimiento es la capacidad de sentir, simple y sencillamente, solo que dicha capacidad se origina en la información primaria. en el

ejemplo del perro, si la persona lo mimaba y alimentaba el perro desarrolla un sentimiento 159

Alas de Libertad positivo de acercamiento y confianza, mientras que si la persona lo rechaza y maltrata el sentimiento puede ser de huir, defenderse o pelear.

en el ser humano es diferente porque la mente actúa tanto desde el sentimiento como desde la razón. A los animales, como no son racionales, solo les queda la parte sentimental; el perro en cuestión no va a juzgar a la persona que le pegó, o que no le dio comida, solo siente el rechazo, el miedo y la necesidad de defenderse ante la agresión; si se trata de su amo, que lo acaricia y cuida, siente la necesidad de acercarse y batir su cola; pero en ninguno de los dos casos hace un análisis de si la conducta de las personas es buena o mala, ni las juzga o califica.

entonces, a nivel humano, como ya somos racionales, racionalizamos desde lo aprendido, juzgamos las acciones ajenas como buenas o malas; por este motivo es que podemos afirmar que el amor es lo más lejano al sentimiento. es una creencia cultural equivocada afirmar que el amor es un sentimiento, puesto que como ya vimos, el sentimiento tiene dualidad, responde a una estimulación externa, mientras que el amor no tiene dualidad.

el amor no es un sentimiento, es una comprensión; es espiritual y neutro. el amor no juzga, no ataca, ni se defiende; por el contrario, comprende, acepta y ama. La neutralidad del amor es la que permite amar a todos los seres del universo por igual, la que permite amar a los "enemigos", entendiendo por tales aquellas personas que se comportan de manera irracional y diferente, sin embargo el amor permite ver el valor intrínseco que tienen las personas agresivas.



Cerebro	Evolución	Estado	Mente	Información
Paleoencéfalo	Reptil	Instintivo	Subconsciente	Defensa Traumas Fobias
Mesencéfalo	Mamífero	Sentimental	Consciente	Creencias Ignorancia
Telencéfalo	Humano	Racional	Analítica	Conocimientos Comprensión

Fuente: Gerardo Schmedl



Fuente: Gerardo Schmedl

Alas de Libertad

3. el telencéfalo contiene la información que, esencialmente, nos convierte en lo que realmente somos: la memoria, la inteligencia, el habla, la emoción, la personalidad, la capacidad de sentir y

movernos. Se divide en dos mitades, denominadas hemisferio derecho y hemisferio izquierdo. el cerebro humano es la parte superior donde habita la capacidad de comprensión, desde donde actuamos con sabiduría y amor.

en estas tres partes del cerebro se instalan los diferentes procesos mentales correspondientes con la información que cada parte de la mente maneja, las cuales se relacionan así:

en este cuadro podemos apreciar que es en el telencéfalo donde existe el mayor desarrollo del cerebro, es el lugar en el que el ser humano puede verificar la información para posteriormente convertirla en verdad y comprensión.

el ser humano tiene la capacidad de inhibir consciente y voluntariamente los impulsos y reacciones del cerebro reptil, fisiológicamente tenemos la posibilidad de desarrollar y dominar la mente racional para que someta a la mente reactiva; así, al desconectar los impulsos primarios 161

Alas de Libertad de agresión y salvajismo, puede iniciar un proceso de limpieza mental.

La mente tiene un asombroso poder de limpiarse y de eliminar los obstáculos y problemas que a diario se presentan en las relaciones humanas como consecuencia de la continua intervención del cerebro reptil. Por eso podemos decir que limpieza mental es sinónimo de desarrollo espiritual, porque aquel que no sabe limpiar tampoco sabe cómo evitar ser contaminado.

Los traumas forman parte del proceso de contaminación; sin embargo, para curarlo no es necesario saber cuándo y dónde se originó, no hay que ir atrás, únicamente se puede sanar en el momento presente, en el hoy, en el ahora mismo. Si tengo miedo a las ratas y me ofrecen un empleo en un lugar donde debo trabajar con ellas, para sanar ese miedo no es necesario saber algo con relación al pasado, pues no vamos a sanar la mente antigua, la que

teníamos antes, cuando el trauma se instaló. No podemos modificar el pasado, con el pasado no hay nada que hacer diferente de aceptarlo y reconocer que es lo mejor que nos ha sucedido, porque de él aprendimos, sus lecciones nos formaron; el pasado es un legado que nos da la vida para que podamos aprender; si olvidáramos el pasado no podríamos avanzar por el camino de la evolución.

Los traumas tienen la característica de esclavizar al ser humano, atándolo a lamentables estados mentales de miedo, sufrimiento, estrés, angustia, incertidumbre y todo tipo de emociones negativas y destructivas que generan resultados nefastos tales como: violencia, conflictos, enfermedades, guerras, soledad. en el siguiente capítulo vamos a profundizar más sobre ellos.



Reflexiones e ideas para recordar:

- En el subconsciente se alojan los miedos irracionales.
- Estos miedos están instalados en el cerebro reptil, el cual codifica lo que llamamos el instinto de supervivencia.
- Sobrepasar los umbrales instintivos instala las defensas traumáticas instantáneamente.
- En el telencéfalo se produce el proceso racional, se puede desarrollar la comprensión y se da el desarrollo de Conciencia.
- Desde la mente podemos desconectar todos los sistemas de creencias, traumáticos y de defensa.

Alas de Libertad



Alas de Libertad



9. Particularidades del trauma psíquico

El efecto es una Atención temporal
en el ser humano, de la cual solo hay
una forma de vida y el momento el
destruido espiritual

9. Particularidades
del trauma

psíquico

El miedo es una situación lamentable en el ser humano, de la cual solo hay una forma de salir y es mediante el desarrollo espiritual

Alas de Libertad 166

Alas de Libertad el trauma psíquico es un incidente presente en la vida de todo ser humano (pocos pueden escapar de él), todos hemos estado expuestos a acontecimientos estresantes inevitables que superan los mecanismos de afrontamiento de cada individuo. Cuando enfrentamos situaciones que sobrepasan los umbrales emocionales, los recuerdos se transforman en experiencias difíciles y dolorosas, y no pueden ser acontecimientos que se narren con neutralidad.

el terror convierte un acontecimiento que podría haber sido neutro, en una fobia, y fragmenta los recuerdos traumáticos apartándolos de la Conciencia ordinaria, ubicán-dolos en el subconsciente, que los convierte en preocupaciones somáticas y reacciones agresivas incontroladas.

Cuando la persona se enfrenta a una situación de amenaza psicológica o vital de la que no puede escapar y para la que sus recursos emocionales normales no son eficaces, reacciona instintivamente, no puede hacerle frente de manera serena o controlada, así que no le queda otra alternativa que explotar, enfrentar o huir.

en otras ocasiones el trauma ocurre en el transcurso de un período de vida prolongado, como el del niño que vive en una atmósfera emocional ausente de afecto, confianza y expresiones de cariño y comprensión, más bien abundante de malos tratos físicos o psicológicos. en estos casos él no dispone de herramientas que le ayuden a consolidar un sentido de sí mismo, de tal manera que vive en un mundo de miedo y ansiedad que le van instalando traumas de manera lenta pero repetitiva.

Así pues, nos damos cuenta de que los traumas son programas de defensa que por lo general están asociados a mie-167

Alas de Libertad dos adquiridos en la infancia por un acontecimiento brusco e inesperado o por un período de exposición al maltrato o a la falta de afecto. Son un paquete de información que se graba de manera inconsciente y que posteriormente nos saca de nuestro estado normal de paz y armonía.

en situaciones de amenaza crónica o externa los mecanismos de defensa instintiva de lucha o huida no son lo suficientemente eficaces, por el contrario, hacen que la situación amenazante se haga todavía más peligrosa.

ejemplo de esto puede ser el caso de un menor que vive con un padre alcohólico: cuando éste se torna violento, el niño toma una posición pasiva; esta es una manera eficaz de defenderse: el menor se somete, hace todo lo que su padre le pide, trata de no molestar para no provocar su ira. Dicho tipo de situaciones, cuando se dan por períodos prolongados, hacen que el menor busque refugiarse en sí mismo, hacerse invisible, retirarse para protegerse y consolarse solo.

Cuando el menor crezca, obedecerá a un patrón de vida solitaria, retraído y aislado del mundo exterior, sin más recurso que el de elaborar creencias dañinas y autodes-tructivas, como:

- “No valgo nada”.
- “No sirvo para nada”.
- “Soy un inútil”.
- “Soy una carga para otros”.
- “Soy culpable de todo lo que pasa”.
- “Nadie me quiere”.

□ “No merezco ser amado”.

□ “La vida no tiene sentido”.

168

Alas de Libertad Pasará su vida tratando de que los demás le acepten, sin lograr eficazmente ganar el respeto y la consideración y sin aprender a discriminar las señales internas de aprobación o autovaloración, por lo tanto seguirá involucrándose en relaciones dañinas en el futuro.

el campo mental tiene dos partes: una intelectual, que llamamos mente consciente, está despierta y hacemos uso de ella en nuestra cotidianidad; y otra psicológica, donde se graban las impresiones de las vivencias desde el instante de la concepción, pero no tenemos recuerdos conscientes de ellas, especialmente las que se vivieron antes de los 4 o 5 años, después de esta edad ya se inician los recuerdos y pueden ser un poco más conscientes, pero de todas maneras el trauma es un mecanismo instintivo de defensa asociado al miedo.

en el cerebro reptil o paleoencéfalo está instalado el instinto de defensa o supervivencia, que actúa desde la ley de la naturaleza, o como su nombre lo indica, desde la parte meramente instintiva. en la naturaleza vemos ciertas organizaciones que responden claramente a patrones de supervivencia donde hay un macho dominante, machos subordinados, hembras y críos.

el macho dominante ocupa esa posición gracias a su enfrentamiento violento con otros machos para demostrar su superioridad y fuerza y así ganar el derecho a aparearse con las hembras. Las hembras, por su parte, se aparean con él porque buscan esa misma fuerza y superioridad para sus crías; este proceso es agresivo, despiadado, aquí no caben los sentimientos, sino única y exclusivamente la lucha por preservar la especie y por sobrevivir, recibe el nombre de selección natural y es generado desde el 169



Característica	Instinto	Trauma asociado
<i>Macho dominante</i>	Miedo a perder	Inseguridad - Orgullo
<i>Machos subordinados</i>	Miedo a enfrentar	Inferioridad - Timidez
<i>Hembras</i>	Miedo a ser abandonadas	Posesividad - Celos
<i>Crías</i>	Miedo a morir	Desconfianza - Fobias

Fuente: Gerardo Schmedling

Alas de Libertad

paleoencéfalo (cerebro reptil), se relaciona con el miedo y está asociado al trauma de la siguiente manera: La selección natural está impregnada de características peligrosas que generan miedo y que en los seres humanos se transforman en las cuatro formas de manifestación del miedo arriba descritas, pero que se encuentran en todas las especies. el miedo o temor es una emoción habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o imaginario, acompañada por el intenso deseo de evitarlo y escapar de la amenaza. es un instinto común a todos los seres vivos.

Las diferentes actitudes que el ser humano asume en su vida en gran medida están condicionadas por esos temores que brotan de adentro hacia afuera en manifestaciones que van desde la simple timidez hasta el pánico desatado, el terror, la alarma y la angustia. Las crías son el resultado de la lucha angustiada de los machos por alcanzar la su-premacía y el poder en su clan, que le permiten continuar 170

Alas de Libertad montando a las hembras para ejercer su dominio, de ahí el miedo a perder lo logrado tras violenta contienda.

en el mundo del ser humano es bastante parecido: cuando alguien alcanza una posición económica o social alta, o de jerarquía en una empresa, tiene miedo a perderla, porque sabe que detrás vienen otros que desean adquirir el mismo estatus, entonces lucha para no perder, pelea continuamente para mantenerse en su posición, en el primer lugar, y está dispuesto a pelear hasta sus últimas consecuencias.

Los machos subordinados tienen miedo a enfrentarse con el macho dominante, no se sienten con la suficiente fuerza y valentía como para derrotarlo, por lo tanto no tienen acceso a las hembras, y a consecuencia del miedo terminan por someterse sin oponer resistencia.

en el caso de las hembras, ellas son las encargadas de la crianza y supervivencia de sus crías; su instinto las lleva a buscar protección,

se sienten vulnerables y necesitan alguien que las defienda y garantice su supervivencia y la de su descendencia; el macho dominante les ofrece esa protección, y en algunas especies, comida para ellas y las crías; esta dependencia les desarrolla el miedo a ser abandonadas por él.

Las crías no tienen ninguna de las esas condiciones, solo les queda el miedo a morir porque se sienten indefensas, dependen de los demás para sobrevivir, aún no son capaces de encontrar su alimento o de pelear para conseguirlo, su característica es huir o esconderse.

estos cuatro miedos básicos se originan en el cerebro reptil; desde la infancia comenzamos, temerosos, a someter-171

Alas de Libertad nos a la voluntad de personas impositivas o agresivas que nos dominan por miedo a la muerte o al abandono, en casi todas las motivaciones subyace algún tipo de temor que frena y condiciona nuestros actos. este hecho ha sido largamente conocido y aprovechado en el transcurso de los tiempos, por algunas personas para ejercer dominio sobre otras personas, que tienen las características del macho dominante y la ejercen con toda su fuerza y poder sobre los subordinados.

el miedo es una situación lamentable en el ser humano, de la cual solo hay una forma de salir y es mediante el desarrollo espiritual. Por la ley del instinto estas situaciones son constantes en nuestras vidas, a pesar de ser supremamente desagradables y de que impiden cualquier posibilidad de convivencia armónica y pacífica. el miedo genera reacciones internas provenientes de la mente reactiva o subconsciente, convirtiéndose en una fuente generadora de problemas en el ser humano.

el nivel de evolución del ser se puede identificar fácilmente observando los resultados que se obtienen en los indicadores de gestión humana. Todas las experiencias que vivimos encajan en una clasificación sencilla que las divide en cuatro cuadrantes o indicadores de gestión humana, a los cuales los seres humanos les

damos el nombre de problema, aunque en realidad solo son valiosas oportunidades de aprendizaje y crecimiento: Relaciones – Recursos – Adaptación – Salud (para profundizar más sobre este tema, véase el libro *De Regreso al Cielo*).

Para controlar el miedo es necesario ser conscientes de él, nuestra conducta suele estar inspirada en la ignorancia y el temor, y mientras nos hallemos en la oscuridad de la in-172

Alas de Libertad consciencia el miedo permanecerá donde está, como un enemigo solapado que explotará en el momento menos pensado. Solo la luz de la sabiduría se encuentra libre de todo temor y todos podemos adquirirla mediante el proceso del desarrollo espiritual o trabajo interno.

Si logramos hallar la causa fundamental de nuestro miedo y la identificamos claramente podemos hacer algo al respecto y sanar el trauma que lo está causando. Si descubrimos cuál es su causa, su raíz, y además de descubrirla la trabajamos conscientemente de manera firme, habremos terminado automáticamente con ella.

Si vemos el proceso que da origen al miedo, o sus múltiples causas, esa percepción le pone fin, entonces necesitamos conocer la forma como el miedo influye en los resultados que obtenemos con los indicadores de gestión humana mencionados:

1. De relaciones (miedo a perder) el miedo genera reacciones inconscientes que, por lo general, suelen ser:

- explosivas
- Agresivas
- Violentas
- Irrespetuosas
- Implacables

□ Amenazantes

estas reacciones dirigidas hacia otros obviamente generan grandes problemas o dificultan las relaciones con las 173

Fuente: Gerardo Schmedling



Cuadro de traumas, reacciones psicósomáticas y enfermedades asociadas con el miedo a perder

<i>Traumas</i>	<i>Reacciones psicósomáticas</i>	<i>Enfermedades asociadas</i>
1. Ira 2. Orgullo 3. Angustia 4. Agresión 5. Prejuicios 6. Fanatismo 7. Urbanidad 8. Inseguridad 9. Impaciencia 10. Superioridad 11. Autoritarismo 12. Hiperactividad 13. Perfeccionismo 14. Hiperresponsabilidad	Aumento de la frecuencia cardíaca, cambios del ritmo respiratorio, palidez o enrojecimiento de la piel, deseo de agredir, bloqueo de la razón, sensación de presión en el pecho, aumento del tono de voz, tensión muscular, irascibilidad, desasosiego, incomodidad física, estrés.	Hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, anemia, gastritis, úlceras, colitis diarrea, hemorroides, estreñimiento, diabetes, alergias, asma, problemas de columna, artritis y dolores musculares, sordera.

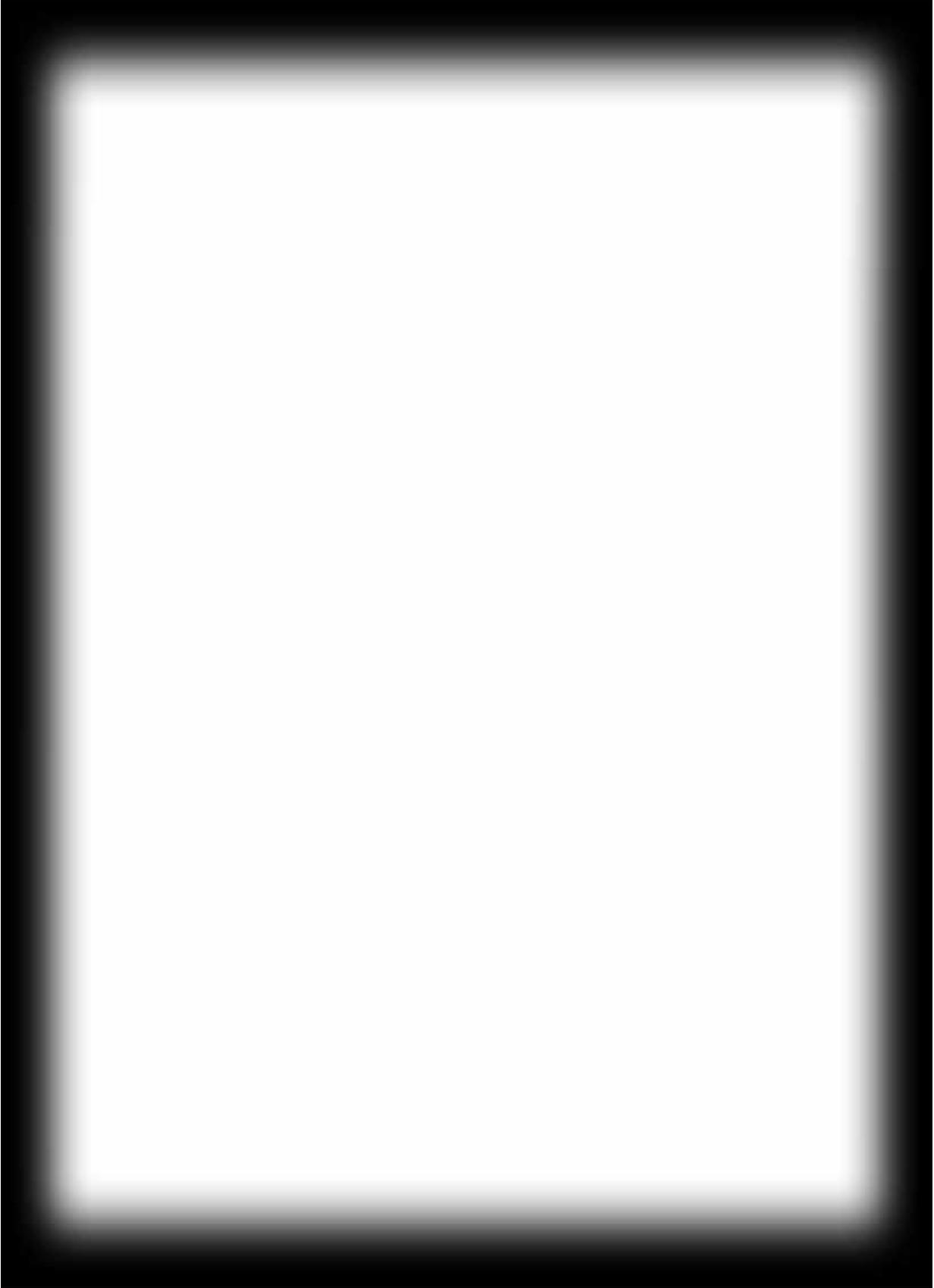
Alas de Libertad

demás personas. Muchas de esas reacciones son involuntarias e incontroladas, están en el subconsciente y se activan ante la más mínima posibilidad de perder algo que consideramos valioso, por ejemplo, los celos, que son una reacción agresiva e instintiva originada en el miedo a perder a la otra persona, y por la inseguridad y falta de autoconfianza.

Alas de Libertad **2. De recursos (miedo a enfrentar)** es una reacción de frustración interior que por lo general está relacionada

con la baja autoestima, lo que sucede con el macho subordinado, que no se siente capaz de ser dominante, se considera menos que otros, es débil e inseguro, tiene miedo de no poder hacer algo. La persona con miedo por lo general vive petrificada y no se atreve a enfrentar a la gente, tiene miedo de hacer nuevas amistades, ir a lugares desconocidos y asumir nuevos retos. en su interior hay una gran frustración porque no logra dominar situaciones y sí en cambio genera problemas de escasez.

La incapacidad de asumir nuevos retos, nuevas oportunidades o situaciones, y de entablar amistad con personas desconocidas, produce en el interior del individuo desilusión; se siente fracasado, no confía en sí mismo, y como resultado obtiene pocos recursos, vive en escasez de todo: de afecto, de relaciones, de amigos, de dinero y de oportunidades; el miedo a enfrentar es una de las mayores causas de pobreza.



	<i>psicosomáticas</i>	<i>asociadas</i>
15. Pena	Rubor,	Enfermedades
16. Pudor	incapacidad de	autoinmunes,
17. Apatía	sostener la	miomatosis
18. Pereza	mirada,	uterina, cáncer,
19. Rencor	sudoración,	acné,
20. Timidez	temblor de la	hipertiroidismo,
21. Cobardía	voz, sensación	tumores
22. Indecisión	de vacío en el	prostáticos,
23. Vergüenza	vientre,	baja función de
24. Frustración	debilidad	la hormona de
25. Inferioridad	general,	crecimiento,
26. Incapacidad	confusión	adicciones,
27. Susceptibilidad	mental,	alergias,
28. Autodestrucción	sueño, lentitud,	accidentes,
	pesadez,	miopía,
	depresión,	patologías del
	ausencia de	seno.
	amor por la vida,	
24. Frustración	debilidad	la hormona de
25. Inferioridad	general,	crecimiento,
26. Incapacidad	confusión	adicciones,
27. Susceptibilidad	mental,	alergias,
28. Autodestrucción	sueño, lentitud,	accidentes,
	pesadez,	miopía,
	depresión,	patologías del
	ausencia de	seno.
	amor por la vida,	
	deseo de morir.	

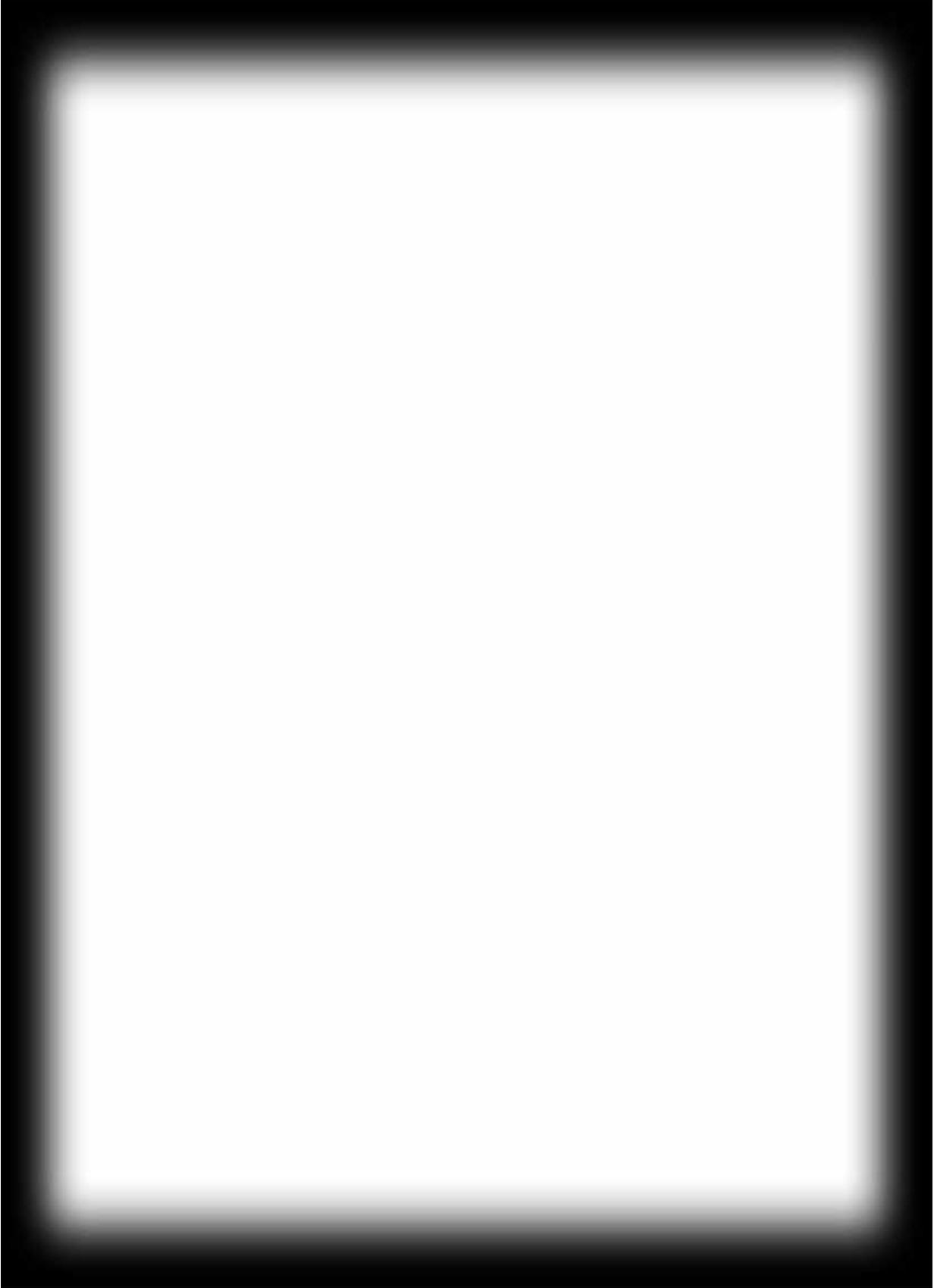
<i>Traumas asociados:</i>	<i>Reacciones psicosomáticas</i>	<i>Enfermedades asociadas</i>
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

Cuadro de traumas, reacciones psicosomáticas y enfermedades asociadas con el miedo a enfrentar

3. De adaptación (miedo al abandono) Por lo general la persona que tiene miedo de ser abandonada posee una fuerte tendencia a ser proteccionista, convirtiéndose en un estorbo para los demás. Intenta sobreproteger a sus seres queridos porque piensa que esa es una manera de mantenerlos a su lado y no se da cuenta de que cuanto realmente consigue es asfixiarlos con sus cuidados excesivos.

176

Fuente: Gerardo Schmedling



29 Odio	Deseo de	Tumores
30 Celos	venganza,	pancreáticos,
31 Dejadez	opresión en el	cardiopatías,
32 Tristeza	pecho, llanto,	infecciones,
33 Vanidad	presión en las	gripas,
34 Nostalgia	sienes, inclinación	accidentes, bajas
35 Melancolía	de la posición	defensas,
36 Desamparo	corporal,	estreñimiento,
37 Posesividad	abatimiento	problemas en las
38 Abatimiento	general,	manos,
39 Hipocondría	desánimo.	síndrome del
40 Aburrimiento		túnel del carpo,
41 Baja autoestima		dolores
42 Sobreprotección		musculares,
		anemia,
		hipermetropía,
		neumonía,
		osteoporosis.

Cuadro de traumas, reacciones psicósomáticas y enfermedades asociadas con el miedo al abandono

<i>Traumas asociados</i>	<i>Reacciones psicósomáticas</i>	<i>Enfermedades asociadas</i>
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

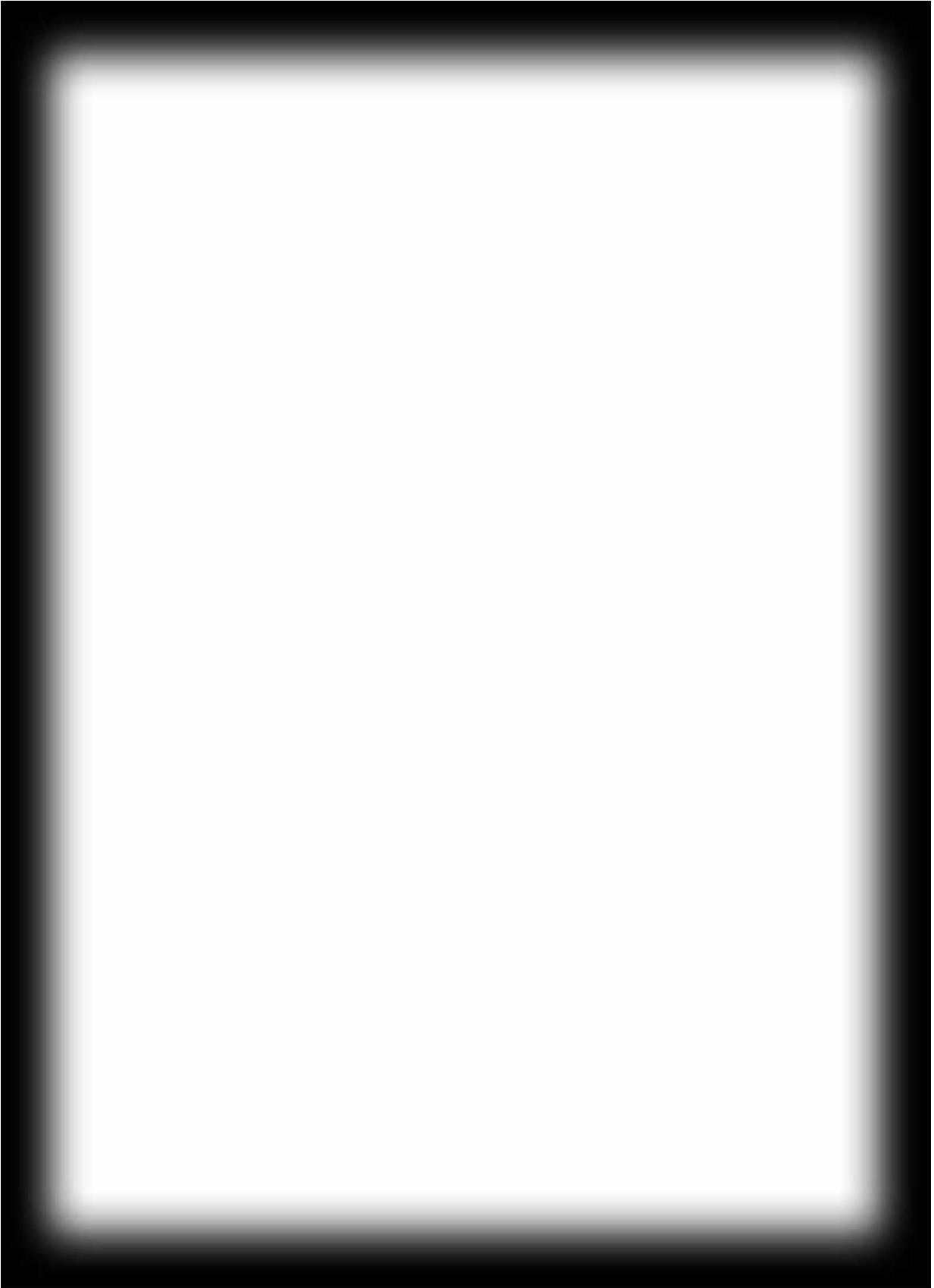
Alas de Libertad

Además tiene otra característica y es que no logra ubi-carse fácilmente en ningún sitio; tiene miedo al cambio, se siente incapaz de sobrevivir en cualquier parte, don-dequiera que va se siente mal y por lo general fracasa en casi todas las cosas que intenta, es incapaz de adaptarse a situaciones y lugares desconocidos porque igualmente fueron sobreprotegidos en su infancia, y esta característica se origina en la hembra.

Alas de Libertad 4. De salud (miedo a morir)

este miedo lleva a las personas a buscar evadir la realidad de la vida, además de manifestar usualmente actitudes hipocondríacas. Por lo general son pesimistas, esperan siempre el peor escenario o resultado. Dedicar demasiado tiempo a observar su cuerpo y ante cualquier molestia, por pequeña que sea, se alarman y entran en la creencia de que es el síntoma de una grave enfermedad. Asisten al médico con frecuencia pero tampoco quedan tranquilas por más que los doctores les indiquen que todo está bien, este miedo por lo general se muestra asociado a otros como al dolor o al sufrimiento y produce ansiedad y obsesiones.

La consecuencia más importante y complicada de este miedo es que hace muy difícil convivir con la persona que la padece, es imposible disfrutar la vida cuando nuestra atención está concentrada en cuándo va a ser nuestro último día, así que vivir todo el tiempo pensando que algo malo sucederá es una verdadera tortura.



Cuadro de traumas, reacciones psicósomáticas y enfermedades asociadas con el miedo a morir

<i>Traumas asociados</i>	<i>Reacciones psicósomáticas</i>	<i>Enfermedades asociadas</i>
43 Asco	Deseo de vomitar,	Cálculos renales
44 Terror	pérdida del	y hepáticos
45 Fobias	apetito, sensación	Hepatitis
46 Pánico	de vacío, soltura	Senilidad
47 Apegos	de estómago,	Amigdalitis
48 Histeria	alteraciones	Cefalea
49 Evasión	digestivas,	Dermatitis
50 Recelos	insomnio,	Disritmias
51 Avaricia	flojera de piernas,	cerebrales
52 Rebeldía	temblor, sudor,	Golpes en la
53 Tacañería	parálisis,	cabeza
54 Terquedad	escalofríos, cabello	Patologías
55 Escrupulos	erizado, dificultad	vesicales
56 Desconfianza	para respirar,	Reacciones
	palidez, laguna	alérgicas
	mental, pérdida de	Problemas
	la voz, ritmo	genitales
	cardíaco acelerado,	Tuberculosis
	desmayo,	Queratosis
	incapacidad de	
	razonamiento.	

Fuente: Gerardo Schmedling

Alas de Libertad

en los anteriores cuadros observamos los cuatro miedos básicos que forman parte de nuestro sistema de defensas y que a nivel físico se llaman reacciones psicósomáticas, es decir: el soma es el cuerpo físico y la psique es la mente, 179

Alas de Libertad por lo tanto hay una reacción que permite que cualquier alteración mental pase directamente al cuerpo. La mente no corresponde al plano físico, y como ya lo explicamos es un programa instalado en el cerebro que forma parte de la estructura física, pero la mente, como no es física, para poder expresarse y

actuar necesita del cerebro, así, pues, vemos cómo la influencia de la mente sobre el cuerpo es evidente.

Podemos decir entonces que en la ley plana de la naturaleza no existe la posibilidad de la convivencia pacífica, respetuosa y amorosa. Así el ser humano pretenda convivir con los animales feroces, y estos convivan armónica-mente con otras especies más pequeñas y menos fuertes, eso no es posible en la realidad del conjunto de las especies, porque los depredadores obedecen al instinto, una ley de la naturaleza imposible de evadir.

estos animales no son racionales y no tienen ninguna posibilidad de llegar a la comprensión dentro de su forma física; el hijo de Dios está en ellos, pero carecen de la mente racional, más aún, de una mente que tenga la capacidad de comprender, porque estas son características del ser humano, y por dicho motivo es solo bajo la forma humana que se puede dar el despertar de la Conciencia.

Lamentablemente el ser humano hasta tanto no haya logrado un cierto nivel de desarrollo espiritual continuará teniendo comportamientos animalescos, instintivos, provenientes del cerebro reptil; es el crecimiento del espíritu, o despertar de la Conciencia, lo que permite desconectar la parte animal, y conectar los canales de la comprensión, permitiendo entonces que los comportamientos dejen de ser animales y se vuelvan verdaderamente humanos, 180

Alas de Libertad amorosos, pacíficos, racionales, tranquilos y, sobre todo, conscientes.

Antes del despertar de la Conciencia el hombre posee la forma humana, pero en su mente es un centauro, mitad hombre y mitad animal, que a veces tiene comportamientos racionales y armónicos y otras explota y ataca irracionalmente y sin causa alguna.

el conjunto de traumas hace parte de la personalidad, son reacciones que nos identifican cuando ante ciertas situaciones explotamos sin control, lo cual trae como consecuencia pérdida innecesaria de

energía, desequilibrio de nuestro campo físico y daño de nuestros órganos vitales, trayendo además como consecuencia confusión mental porque no reaccionamos por cuanto sucede, sino con relación a lo que tenemos grabado, pero la mente cree que es a la inversa.

evolutivamente, el trauma tiene la función de actuar como regulador interno del individuo, controla los procesos sociales y de crecimiento hasta llegar al punto de descubrir las leyes universales y comprender que puede autogobernarse, dirigir sus pensamientos y acciones voluntariamente; en este instante el trauma pierde su razón de ser y su justificación; el trauma solo permanecerá en la persona hasta tanto pueda verificar por sí misma que cada vez que se presenta una situación activadora él entra en juego y provoca el desequilibrio de la pérdida de la paz y el descenso de la energía vital.

en el proceso evolutivo se generan todos los tipos de traumas: religiosos, políticos, sexuales, raciales, sociales, los cuales se transmiten a través del sistema educativo y las 181

Alas de Libertad normas sociales, el entorno familiar y creencias culturales. Cuando el individuo de manera personal, o las sociedades de forma colectiva, evolucionan y acceden al conocimiento y la comprensión de leyes correspondientes al cuarto nivel de desarrollo de Conciencia, los traumas dejan de ser necesarios y las acciones adquieren una característica armónica, relajada y pacífica, puesto que se realizan por comprensión y no por temor o cualquier otra acción traumática.

Para desmontar los traumas primero es necesario ubicar-los; las terapias de descarga emocional producen un alivio temporal conveniente pero no son una solución definitiva, no los curan, simplemente alivian el síntoma, pues al poco tiempo, cuando el individuo se ve enfrentado a situaciones que no maneja, sus reacciones traumáticas vuelven a generar la tensión emocional y al poco tiempo tendrá la necesidad de otra terapia de descarga emocional; así se puede pasar la vida entera, sin hacer una verdadera limpieza mental.

el trauma, para ser tratado, no requiere que recordemos el evento que lo produjo, sino solo saber cómo se produce y ante qué situaciones, porque para desmontarlo primero hay que entenderlo. Por este motivo el trabajo de limpieza mental es de “adultos conscientes”, aquellos que voluntariamente deciden realizar un trabajo interno por estar cansados de los resultados desastrosos que producen los miedos, los traumas y la contaminación mental, o porque llegaron a un nivel de comprensión en el que ven la necesidad de limpiar la mente para continuar su proceso evolutivo.

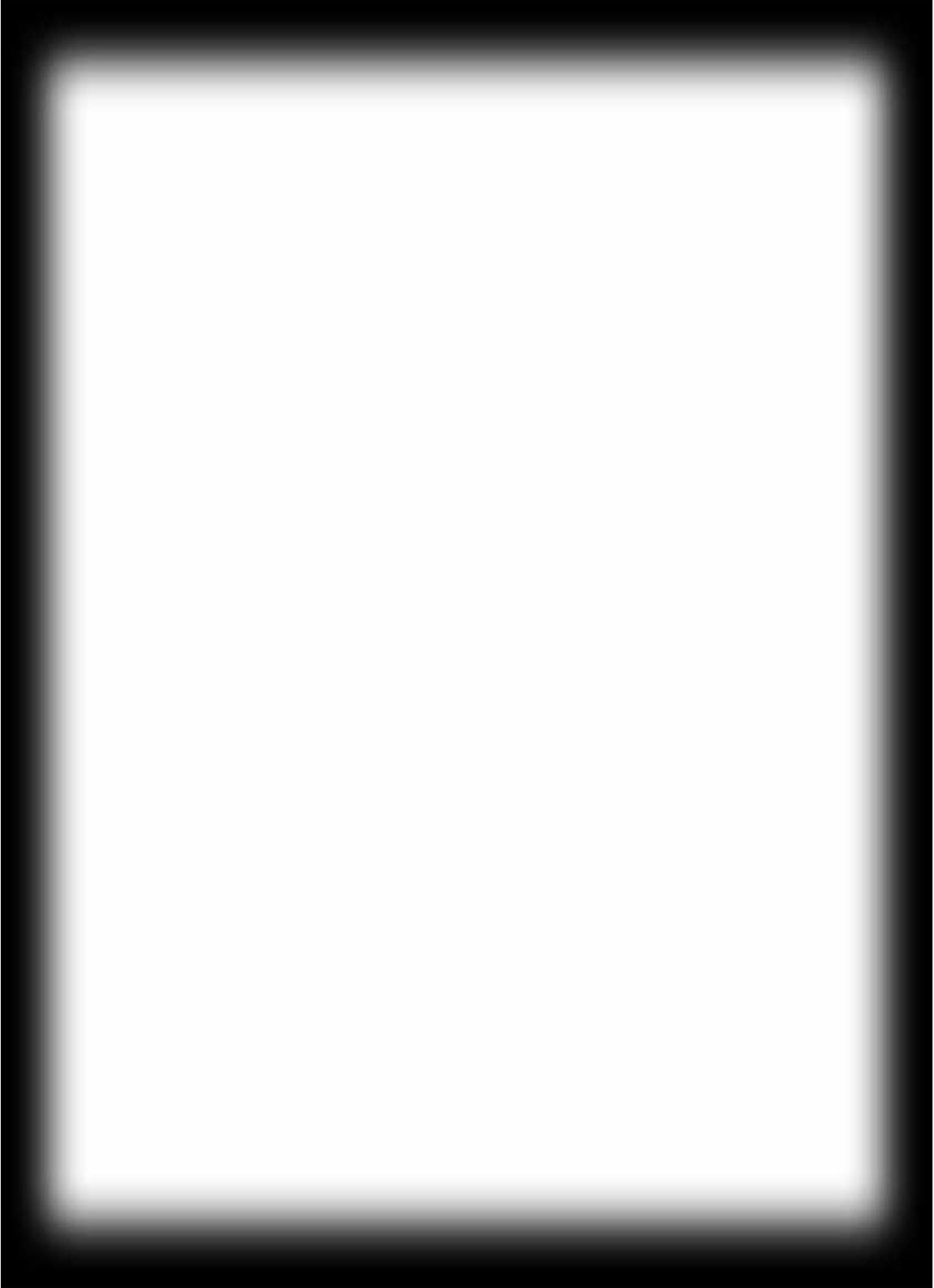
182

Alas de Libertad La inocencia no es sencillamente una virtud, es un estado de la mente; la pureza sí es una virtud, por ser el resultado de un profundo trabajo interno de limpieza, por este motivo no hay posibilidad de que se vuelva a contaminar nunca más, mientras que la mente inocente necesariamente se contaminará para poder evolucionar. el proceso de la evolución de la Conciencia se trata precisamente de eso, de pasar de una mente inocente a una contaminada con ideas falsas, ignorantes, para posteriormente, mediante un trabajo consciente, limpiarla.

en el actual momento evolutivo del ser humano todavía quedan muchos traumas instalados en la mente de quienes se encuentran realizando un verdadero y consciente trabajo de limpieza mental y, más aún, de aquellos que ni siquiera han tomado Conciencia de su presencia en sus vidas, y hoy son un impedimento para manifestar nuestro auténtico nivel de desarrollo de Conciencia. De la misma manera que un niño en algún momento necesitó del trauma para proteger su vida, bien fuera por el miedo al fuego como consecuencia de un quemón, o a la altura por una caída, una vez comprende la existencia de las leyes térmicas y de gravedad a las que está sometido su cuerpo, no necesita ya más del trauma, simplemente actúa por conocimiento de las causas naturales.

Identificar los traumas es un proceso que requiere de mucha atención y comprensión, puesto que el ego está presente en

nosotros y no le gusta sentirse amenazado, ya que el proceso de liberación de los miedos instintivos y la trascendencia de las reacciones traumáticas que limitan la vida atentan directamente contra el ego, que es el que 183



<i>Test para descubrir traumas</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
1. ¿Te alteras o te da malgenio cuando las cosas no salen cómo quieres?		
2. ¿Te es difícil reconocer tus errores y pedir perdón?		
3. ¿Con frecuencia temes perder tus bienes o a tus seres queridos?		
4. ¿Te dan ganas de agredir verbal o físicamente cuando alguien te lleva la contraria?		
5. ¿Con frecuencia críticas y juzgas los comportamientos de otras personas?		
6. ¿Te resulta muy difícil aceptar ideas o comportamientos diferentes a los tuyos?		
7. ¿Te ofendes o te sientes mal frente a los modales de algunas personas?		
8. ¿Te sientes amenazado en tu posición social, económica, laboral o sentimental?		
9. ¿Te desespera la lentitud o la demora de las personas, o de los conductos regulares?		
10. ¿Piensas que es muy difícil encontrar personas que hagan las cosas como tú?		

Alas de Libertad

se siente muy cómodo con todas las limitaciones que hay en la mente. el siguiente test nos ayuda a identificar la programación traumática; es apenas una herramienta de autoidentificación de reacciones aparentemente simples que pueden incluso parecer normales o naturales, pero en realidad detrás de ellas hay un trauma instalado que muchas veces ni siquiera sabemos que lo tenemos.

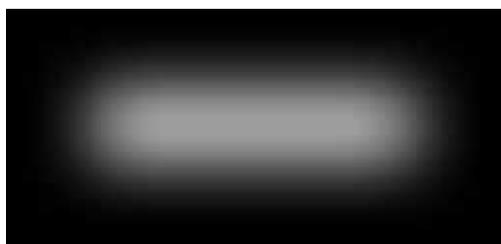
i



23. ¿Te esfuerzas mucho para no quedar mal ante los demás?		
24. ¿Te sientes muy mal cuando las cosas no salen como tú quieres?		
25. ¿Con frecuencia piensas que los demás tienen más habilidades que tú?		
26. ¿Dejas pasar muchas oportunidades por temor a no poder responder a lo que se te pide?		

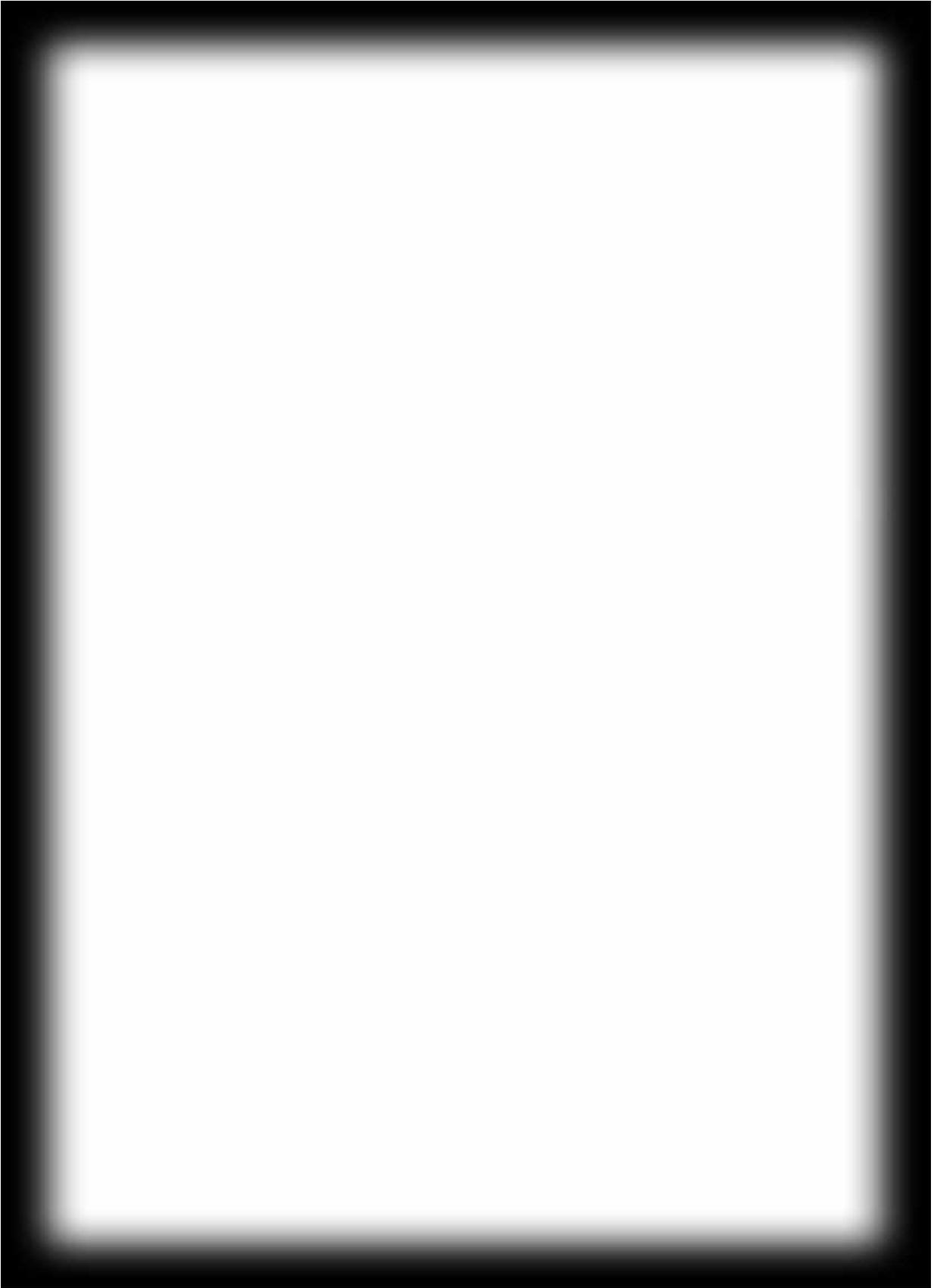


11. ¿Te molesta profundamente que las cosas no se hagan como tú dices?		
12. ¿Piensas que el tiempo no puede desperdiciarse en actividades improductivas?		
13. ¿Sufres cuando las cosas no quedan hechas como a ti te gusta?		
14. ¿Tus actividades son tan importantes que no tienes tiempo para ti, ni para los tuyos?		
15. ¿A veces sientes ganas de vengarte por lo que otros te hacen, te quitan o te imponen?		
16. ¿Te da pena que te vean desnudo o con poca ropa?		
17. ¿Pocas cosas te producen entusiasmo, y te dan ganas de no volver a hacer nada?		
18. ¿Con frecuencia le pides a los demás cosas que tú mismo podrías hacer?		
19. ¿Sientes que algunas personas te han hecho daño, y crees que deben pagar por eso?		
20. ¿En muchas ocasiones dejas de hacer cosas que te gustarían, porque te da pena?		
21. ¿Con frecuencia sientes miedo para decir o hacer ciertas cosas?		
22. ¿Dudas mucho antes de tomar una decisión?		



quieres?

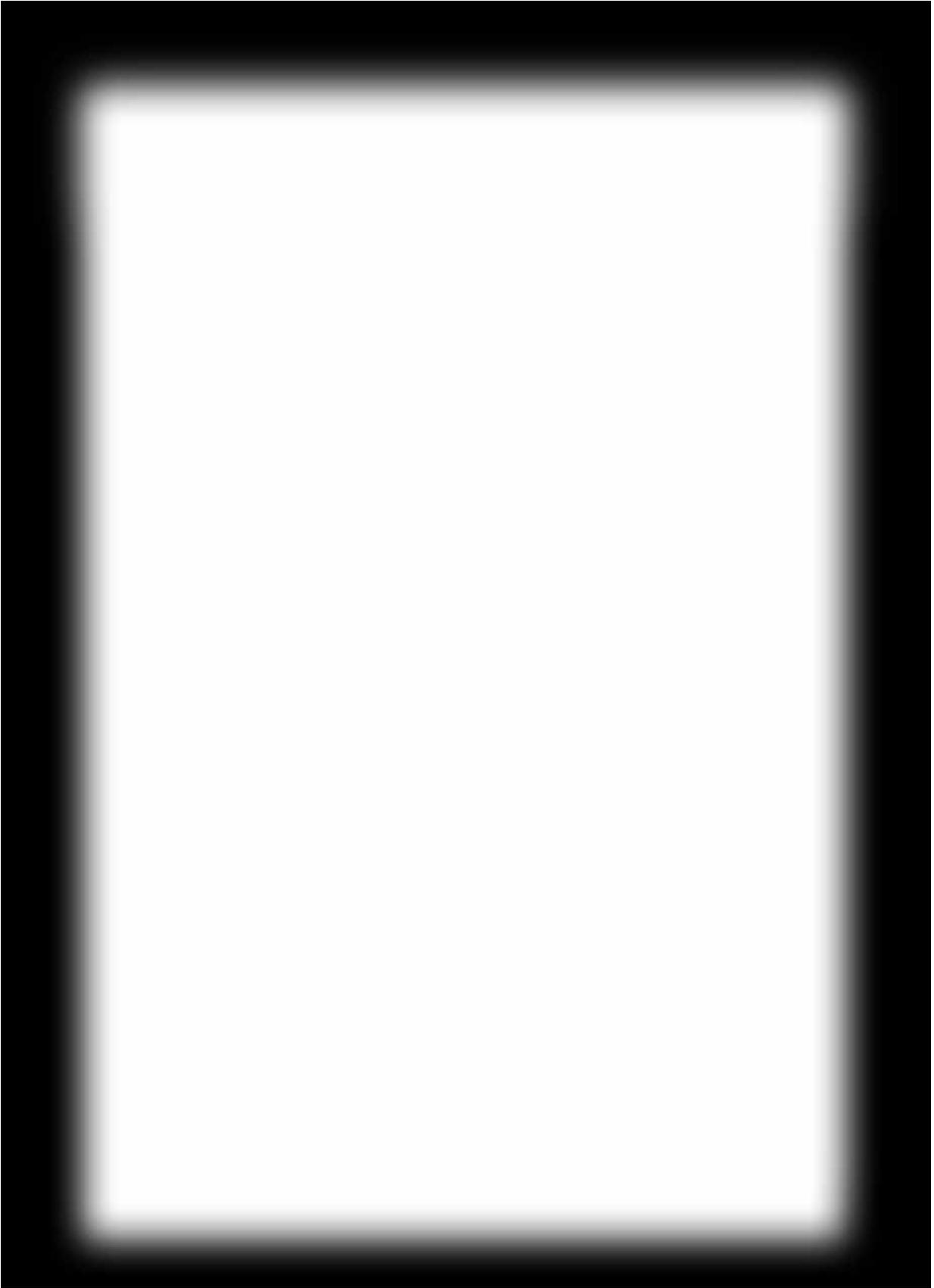
Alas de Libertad



33. ¿Inviertes mucho tiempo en tu arreglo personal y en estar a la moda?		
34. ¿Con frecuencia piensas que te gustaría regresar a situaciones o lugares del pasado?		
35. ¿Tu sensación más habitual es de tristeza, soledad y abandono?		
36. ¿Te sientes angustiado o desprotegido cuando estás solo?		
37. ¿Constantemente reclamas la presencia de tus seres queridos?		
38. ¿A veces piensas que la vida es muy dura y que sería mejor morir?		
39. ¿Tomas muchas precauciones por temor a contraer enfermedades?		
40. ¿Con frecuencia caes en estados en los cuales no te provoca hacer nada?		
41. ¿Piensas que tienes poco valor para los demás, y te es difícil aceptar halagos?		
42. ¿Constantemente tratas de evitarle las dificultades a tus seres queridos?		

27. ¿Te entristeces o te ofendes con mucha facilidad por lo que los demás dicen o hacen?		
28. ¿Con frecuencia descuidas tu salud o corres riesgos innecesarios?		
29. ¿Te sientes mal cuando tu pareja o tus seres queridos comparten con otras personas?		
30. ¿Te da pereza arreglarte o mantener tu entorno con pulcritud?		
31. ¿Sientes amargura y decepción por no ser tomado más en cuenta por los demás?		
32. ¿Pocas cosas te entusiasman o te causan alegría?		

Alas de Libertad





43. ¿Algunas situaciones te causan tal repugnancia que puedes llegar a sentir náuseas?		
55. ¿Desinfectas todo lo que usas y te bañas las manos con mucha frecuencia?		
56. ¿Temes ser engañado y difícilmente llegas a confiar totalmente en alguien?		

Fuente: Gerardo Schmedling

44. ¿Existen situaciones ante las cuales te paralizas y te quedas mudo?		
45. ¿Ante algunos insectos o situaciones llegas a sentir aversión o desvanecimiento?		
46. ¿A veces llegas a sentirte totalmente indefenso sin haber una causa aparente?		
47. ¿Tomas muchas medidas de seguridad para proteger tus bienes y a tus seres queridos?		
48. ¿Ante algunas situaciones puedes llegar a perder totalmente el control de ti mismo?		
49. ¿Con facilidad encuentras justificaciones para dejar de hacer ciertas cosas?		
50. ¿Con frecuencia sospechas de las personas y desconfías de las situaciones desconocidas?		
51. ¿Acumulas lo más que puedes y te limitas en tus gastos para asegurar tu futuro?		
52. ¿Te es muy difícil aceptar órdenes o hacer aquello que no nace de ti mismo?		
53. ¿Te molesta profundamente gastar en algo que no consideras indispensable?		
54. ¿A pesar de las dificultades te empeñas en hacer las cosas como tú quieres?		

Alas de Libertad



Alas de Libertad

Suma todas tus respuestas afirmativas y obtendrás la evaluación personal de los niveles de trauma que existen en tu mente

subconsciente.

evaluación personal:

De 1 a 15: necesitas iniciar ejercicios de aceptación y destraumatización.

De 16 a 25: necesitas ayuda específica para comenzar a destraumatizarte.

De 26 a 35: necesitas urgentemente hacer terapia de limpieza mental.

De 36 a 45: necesitas recluirte en una casa terapéutica de reposo.

De 46 a 56: necesitas camisa de fuerza y aislamiento total.

(Modificado del manual *Trascendiendo las limitaciones*, de la escuela de Magia del Amor, del Maestro Gerardo Schmedling).

Debemos primero identificar la presencia de los traumas si lo que se quiere es erradicarlos definitivamente; esta identificación se logra determinando:

Lo que se piensa.

Lo que se siente.

Lo que se hace.

una vez que se ha activado el programa traumático, al reconocer su existencia automáticamente se va debilitando; cuando la mente en el momento de la reacción agresiva o 188

Alas de Libertad violenta la logra identificar y se da cuenta de que está teniendo una reacción traumática, se le facilita más controlarla voluntariamente, porque fluye una nueva energía en el centro mental que puede motivar una acción diferente; obviamente esto es un

proceso de destraumatización que implica un entrenamiento, pero en la medida en que se va entrenando la mente el trauma se va debilitando, hasta que finalmente desaparece. este es un proceso de limpieza mental consciente y voluntaria.

estas son algunas de las reacciones que se manifiestan con los traumas, inicialmente inconscientes, además de incontroladas:

1. Ira: es una emoción humana, una reacción de irritación y rabia causada por la idea de sentirnos vulnerados en nuestros derechos o la creencia de que nos han causado algún daño. Produce aceleración del pulso, cambio del ritmo respiratorio y cardiaco, enrojecimiento o palidez de la piel, deseo de agresión e inconsciencia sobre las acciones. Se produce por la frustración de no alcanzar algún objetivo, no satisfacer determinada necesidad, o porque nos sentimos heridos o engañados.

Puede tener dos vías de manifestación: la ira expresada o la ira contenida, que lleva al trauma del rencor.

2. Orgullo: exceso de valoración propia por el que uno se cree superior a los demás. enrojecimiento y presión en el rostro, aumento del ritmo cardiaco, deseo de humillar.

3. Angustia: es un estado afectivo de carácter penoso y que por lo general aparece como reacción ante un peligro desconocido o imaginario en muchos casos.

189

Alas de Libertad Suele estar acompañado por un intenso malestar, sensación de vacío, opresión, pérdida del apetito, soltura, deseo de vomitar, palidez, tensión corporal, alteraciones digestivas, elevación del ritmo cardiaco, temblores, sudoración excesiva, falta de aire.

4. Agresión: es un ataque no provocado que tiene como única causa la práctica o el hábito de ser agresivo o furioso. es una

conducta hostil o forma de comportamiento muy destructiva cuyo fin es lastimar a alguien física o psicológicamente. Los estados de agresión nublan la mente, alteran el ritmo cardiaco, incluso pueden llegar a provocar estados de sordera; la persona agresiva no escucha ni acepta que le pidan detener su acción.

5. Prejuicios: es la acción de juzgar anticipadamente sin tener cabal conocimiento; es hacerse una idea o emitir un concepto anticipadamente, lo que implica la elaboración de un juicio sin previa experiencia directa o real; es una opinión acerca de algo que se desconoce. Produce alteración nerviosa, ansiedad por el deseo de demostrar que se tiene la razón y de salirse con la suya, y miedo de que se demuestre el error que se está cometiendo al prejuizar algo o a alguien.

6. Fanatismo: es el apasionamiento de una persona que defiende con tenacidad desmedida sus creencias u opiniones. Aquel que se entusiasma o preocupa ciegamente por algo, que tiene una carga emotiva en la expresión de los conceptos o ideas y fijez mental, que se reconoce por la no verificación de las ideas diferentes a las propias. Se asocia a la predilección por 190

Alas de Libertad equipos de fútbol, partidos políticos, religiones o filosofías. Sufre de ira cuando se le contradice y bloqueo de análisis, de una ceguera que le impide ver o aceptar una opinión diferente, y euforia cuando se siente apoyado.

7. Urbanidad: sensación de incomodidad, desasosiego y asco por las acciones de otros, ya que juzga y califica el comportamiento ajeno como ordinario, inapropiado y falto de educación. Se siente superior por su refinamiento y valora las relaciones solo cuando se ajustan a sus parámetros de educación y ellas son superficiales, limitadas al ámbito social. Piensa que los tiempos han cambiado mucho y que ya nadie tiene buenos modales.

8. Inseguridad: proviene de la falta de confianza en sí mismo, alguien que tiene temor al medio y a actuar sobre todo en situaciones

nuevas en las que no sabe qué hacer o cómo comportarse. Si se toma el riesgo se sobreactúa con exceso de preparación o precaución. Acumulación de bienes por miedo a no tenerlos, miedo al futuro y, en general, a lo externo, que no depende de la persona. Produce angustia y ansiedad, sudoración, náuseas y temblor.

9. Impaciencia: es la intranquilidad por algo que se desea o se espera, desespero o irascibilidad por el no cumplimiento de las expectativas deseadas, es el temor de no conseguir algo que la persona cree que necesita.

Conduce a la ansiedad, el miedo, el deseo frenético de controlar.

10. Superioridad: es el mecanismo inconsciente de me-nospreciar las capacidades o valores de los demás, 191

Alas de Libertad acompañado por una opinión exageradamente positiva sobre el valor y las habilidades de uno mismo; expectativas muy altas y poco realistas con respecto a los logros personales. Conduce a la vanidad, a estilos extravagantes de vestir generados con la intención de llamar la atención; orgullo, susceptibilidad, terquedad y sentimentalismo.

11. Autoritarismo: ejercicio de la autoridad de manera exagerada y prepotente, en el que se usa un tono de voz impositivo con frases cortas y tajantes y se adquiere una postura corporal de mando: mandíbula hacia adelante, cuello tenso, distancia y altura al dirigirse a otras personas. es el abuso que se hace del poder de mando y de la autoridad, que señala con el dedo, grita e impone. Conduce al orgullo, a prepotencia, intransigencia y terquedad.

12. Hiperactividad: es un comportamiento acompañado de inquietud o deseo de movimiento constante, deambular, hablar en exceso, que dificulta los estados de calma y serenidad, la lectura, el silencio y la reflexión.

Conduce a la agresividad, tendencia a distraerse fácilmente, a olvidar los procesos vitales u objetos por mantenerse activo, impulsividad e incapacidad para concentrarse.

13. Perfeccionismo: es la preocupación o miedo ante los propios errores, un sentimiento de insatisfacción que viene del supuesto deseo de tratar de hacer las cosas lo mejor posible, solo que acompañado de estrés y auto-desprecio; es una obsesión por el detalle; conduce a la ansiedad, inactividad, incapacidad de hacer las cosas y el autojuzgamiento.

192

Alas de Libertad **14. Hiperresponsabilidad:** afán por mantener el control total, encargarse de todo hasta el agotamiento, falta capacidad de descanso y de saber cuándo este es necesario. Necesidad compulsiva de dar más, más y más sin sentirse satisfechos, con una sensación de sobrecarga en el vientre. Conduce a la angustia, al miedo y a la sobrecarga emocional o crisis mental porque no se delega trabajo al juzgarse que los demás no lo hacen bien.

15. Pena: aflicción o tristeza por la incapacidad de hacer algo que se quiere, un signo de baja autoestima, emoción que paraliza porque mantiene atrapado al individuo en una situación de la que no es capaz de liberarse. Incapacidad de actuar por el temor al qué dirán.

Conduce al miedo, a la angustia y la inacción.

16. Pudor: hace referencia a la modestia y a la vergüenza; suele estar vinculado al recato referente a la sexualidad, a la inhibición y el ocultamiento por temor a ser visto. Conduce a la inseguridad, al miedo, al enrojecimiento de las mejillas acompañado de sudoración y sensación de calor en la cara.

17. Apatía: falta de entusiasmo, indiferencia ante las cosas, ausencia de sensación corporal, tristeza profunda, trastorno de la

efectividad, pérdida del interés y dificultad para la concentración. Conduce a la pérdida de amor propio y del amor por la vida, desolación y falta de gratitud y valoración de los sucesos.

18. Pereza: lentitud, pesadez, negligencia y descuido al realizar cualquier actividad, aplazamiento de las labores. Conduce a la aversión al trabajo, a la holgazanería 193

Alas de Libertad y a la pobreza, tanto económica, como mental y espiritual.

19. Rencor: pensamiento obsesivo, sentimiento de hostilidad o enemistad hacia otras personas, creencia de que hay que hacer justicia o tomar venganza por un supuesto daño recibido. Conduce a la agresión, prepotencia, despotismo, infelicidad e incapacidad de amar.

20. Timidez: estado anímico que afecta las relaciones personales, miedo de sentir personas desconocidas a su lado, incapacidad de sostener la mirada, dificultad de expresión y comunicación, miedo en los momentos en que no se sabe qué hacer y se imaginan resultados desastrosos. Conduce a confusión mental, miedo, ansiedad, baja autoestima y sensación de incapacidad.

21. Cobardía: incapacidad de asumir los resultados, carencia de valor para hacer las cosas por temor al error, retroceder ante el peligro. Conduce al miedo, a la angustia y a la rabia.

22. Indecisión: dificultad para tomar decisiones, incapacidad de actuar inmediatamente, de evaluar cualquier hecho si hay que tomar una determinación o elegir un camino. Conduce a la inseguridad, falta de confianza y baja autoestima.

23. Vergüenza: estado de turbación por el efecto de una acción deshonrosa o que se considera injusta. Conducta destinada a exponer las debilidades de otros que se manifiesta como “debería

darle vergüenza”. Conduce a la culpa, al desgaste de energía, crea complejos e inseguridades.

194

Alas de Libertad **24. Frustración:** respuesta emocional que surge cuando las cosas no resultan como se esperaba o cuando las expectativas del individuo no coinciden con los hechos reales. Ignora la lección que contiene toda contrariedad. Conduce al desgaste emocional, paraliza e incapacita para ver las cosas objetivamente. Sensación de vacío en el abdomen.

25. Inferioridad: imagen distorsionada de sí mismo, menosprecio por las propias acciones y por la persona, posición de pérdida frente a los demás, rechazo y no aceptación de la autoimagen. Conduce a la decepción, la angustia; destruye la imagen propia e imposibilita las relaciones.

26. Incapacidad: alteración del razonamiento, el comportamiento y la facultad de reconocer la realidad y adaptarse a las condiciones de vida. Impide tomar riesgos porque no se cree capaz ni se atreve a verificarlo. Temor de las acciones personales. Conduce a la falta de responsabilidad y a la mediocridad.

27. Susceptibilidad: sentimiento de inferioridad que se oculta con la queja y el reclamo, siente que no ha sido tenido en cuenta, que lo hacen a un lado o lo aíslan, quisquilloso, demasiado delicado y fácil de ofenderse con cualquier pretexto. Mantiene expectativa de cómo deben comportarse los demás con él. Conduce a la ira o depresión, al conflicto y al rechazo.

28. Autodestrucción: comportamiento dañino producido por el temor o incapacidad de afrontar un suceso.

Profundo dolor por lo que se considera una pérdida irreparable o una situación en la vida que no tiene so-

Alas de Libertad lución. especie de suicidio lento, inconsciente y a largo plazo mediante conductas dañinas y autoataques corporales. Sensación de que es mejor la muerte que asumir la vida. Conduce al rechazo de sí mismo, a una venganza contra sí, al miedo, la rabia y el rechazo a la vida.

29. Odio: emoción negativa de aversión, enemistad o repul-sión hacia una persona, cosa, o situación, que impulsa a la persona a sentimientos destructivos, desequilibrio armónico y autodestrucción. es una intensa sensación de desagrado o disgusto que corroe internamente. Conduce al desequilibrio emocional, a la frustración, a la agresión.

30. Celos: son una respuesta emocional perturbadora de la paz y la armonía, generada por el miedo a perder algo o alguien que se considera propio. Temor de ser abandonado o despreciado por el ser amado, que también lleva a manifestarse como un sentimiento de ira y pensamientos obsesivos sobre otras personas o

“rivales”, falta de autovaloración. Conducen a la rabia, al deseo de venganza, a la violencia o agresión desmedidas.

31. Dejadez: abandono o falta de cuidado de sí mismo y de los haberes personales como la vivienda, con el trabajo y las actividades cotidianas. Desidia y falta de interés por la presentación personal en general. Conduce a la pereza, a la negligencia y a la baja autoestima.

32. Tristeza: estado afectivo de decaimiento y temor de que las expectativas no se realicen. Sentimiento de melancolía que disminuyen el ánimo, la ilusión y la 196

Alas de Libertad alegría de vivir; genera opresión en el pecho, inclinación de la postura corporal, ganas de llorar y desánimo. Conduce a la falta de valoración y gratitud por la vida, a la autodesvaloración y el aislamiento.

33. Vanidad: sensación de no aceptación que se manifiesta con ansiedad o sentimiento de superioridad frente a los demás y que provoca un trato despectivo. La vanidad es una forma de vanagloria que se basa en el orgullo. Cosa vana es aquello que se tiene por valioso pero que en realidad desvía la mirada de lo que en verdad vale; lo vano nos apega a una falsa imagen de sí mismos que busca mostrar en exceso lo que se considera bonito, lujoso o llamativo. Conduce al arreglo corporal excesivo, a la falta de aceptación de la identidad personal, a la inseguridad y el miedo a ser abandonado.

34. Nostalgia: es el apego al pasado, la incapacidad de aceptar que algo que se ha tenido o vivido en el pasado ya no está presente, se ha extinguido o cambiado.

Se la asocia por lo general a duelos no resueltos, con sentimiento de tristeza o melancolía por algo que se fue y no regresará nunca más. Conduce a la angustia, al miedo a perder y a la depresión.

35. Melancolía: es una tendencia inconsciente a estar tristes, un trastorno del humor que disminuye las capacidades de la persona y su rendimiento habitual y laboral. Conduce al rechazo a la vida, al miedo a enfrentar y actuar.

36. Desamparo: sensación de falta de protección, de soledad, de sentirse en abandono, de que nadie nos escu-197

Alas de Libertad cha o tiene afecto por nosotros. Conduce al miedo al abandono y a perder, genera angustia y desasosiego.

37. Posesividad: clara señal de personalidad insegura e insatisfacción consigo mismo, que lleva a la persona a un exceso de control sobre sus seres queridos que puede llegar a la violencia. Temor a perder lo que cree que es suyo, actitud de posesión o dominación. egoísmo manifestado como posesión o pertenencia de las personas o cosas. Conduce a la inseguridad, al miedo, la desconfianza y la agresión.

38. Abatimiento: pérdida de energía, de ánimo y de fuerza; sentimiento de declive, hundimiento o desmoronamiento, tanto físico como emocional. Conduce a estados depresivos, mengua de la voluntad; la persona se abandona por completo y se sume en la tristeza y la apatía.

39. Hipocondría: excesiva preocupación por la salud, creer continuamente que se está enfermo y alarmarse ante cualquier síntoma por pequeño que sea. es una actitud que el individuo adopta frente a la enfermedad, que lo conduce a la angustia, al miedo e incapacidad de ser objetivo, crea obsesiones y miedo a enfrentar.

40. Aburrimiento: aversión al trabajo; existencia desprovista de sentido, nada interesa ni llama la atención, ya no se tiene qué perder ni qué temer. es un estado emocional desagradable de personas que realizan actividades poco satisfactorias o desagradables para ellas. Conduce al miedo, a la agresión y la inestabilidad emocional. También puede llevar a los vicios, como el alcohol, las drogas y el juego.

198

Alas de Libertad **41. Baja autoestima:** es un conjunto de sentimientos, pensamientos y tendencias dirigidas hacia nosotros mismos, que por lo general son negativas y generan inseguridad en el individuo. También son las evaluaciones personales de rechazo hacia nuestro cuerpo o rasgos personales, carácter o comportamientos. es una pobre percepción de sí. Conduce a los temores, incapacidad y frustración.

42. Sobreprotección: es la suposición de que el niño es incapaz de hacer ciertas cosas por sí solo, un sentimiento personal de inseguridad vivido por el temor a que los demás fracasen o hagan mal las cosas y por eso tenemos que hacerlo todo. Sobreproteger a un hijo es lo contrario a respetarlo. Conduce a la inseguridad, al miedo, a las frustraciones y la destrucción de la autoestima.

43. Asco: sensación de desagrado o disgusto hacia ciertas sustancias o elementos. es un rechazo hacia algo que se considera desagradable sin razón lógica, que nos parece sucio o muy desaliñado. Varía en intensidad de acuerdo con el nivel de fuerza del trauma. Conduce al rechazo y produce tensión en el cuello y deseos de vomitar.

44. Terror: es el estado de miedo en su nivel más elevado que bloquea la capacidad de pensar racional o equi-libradamente, o de controlar voluntariamente los pensamientos. Conduce al bloqueo mental.

45. Fobias: es un tipo de miedo o trastorno emocional y mental ligado a objetos o situaciones, un miedo des-proporcionado o trauma que se dispara de manera in-199

Alas de Libertad controlada en cualquier momento. Conduce a problemas emocionales, culturales y sociales.

46. Pánico: nivel elevado de angustia, ansiedad y excitación fisiológica sin causa aparente y de manera abrupta que genera incapacidad parcial del razonamiento, movimientos físicos descoordinados, deseos incontrolables de huir. Conduce al descenso de la energía vital y al bloqueo total del proceso analítico.

47. Apegos: vinculación afectiva y compulsiva a una cosa o persona determinada; la persona cree que no puede ser feliz si no la tiene consigo. es el producto de la ignorancia y del engaño mental que conduce a la vulnerabilidad y al desorden emocional que desintegra la paz.

48. Histeria: enfermedad nerviosa que produce ansiedad y reacciones agudas ante una situación que la persona rechaza. Conduce al bloqueo del proceso analítico o el razonamiento.

49. Evasión: es la acción de intentar huir de una experiencia o aprendizaje, el vano intento de evitar una dificultad o problema que la

persona no quiere aceptar y enfrentar, intenta no reconocer que existe una dificultad y hace como que no la ve para evitar actuar, buscar una solución o hacer algo al respecto. Conduce a la apatía y al desinterés, deja que las cosas continúen como están y no importa lo que pueda pasar, evade la responsabilidad.

50. Recelo: temor o falta de confianza que se siente hacia otra persona o a ciertas acciones ajenas. Conduce a la desconfianza e incapacidad de servir a otros.

200

Alas de Libertad **51. Avaricia:** es el deseo incontrolado o afán de poseer objetos materiales o riquezas para atesorarlas. Conteo continuo y excesivo de los bienes que se poseen, es una especie de conexión equivocada de los bienes materiales con la felicidad. Conduce al desasosiego, la ansiedad y el temor de perder las cosas que considera necesarias para ser feliz.

52. Rebeldía: oposición desmedida a la autoridad; incapacidad de aceptar normas, actitudes y acciones contrarias a las propias. Sentimiento de inconformidad y deseo de desobedecer e ir en contra de lo establecido.

Conduce al rechazo de las demás personas, a la insatisfacción personal y a la soledad.

53. Tacañería: temor a gastar el dinero, mezquindad e inclinación a que los demás gasten y evadir los propios gastos. Conduce a la dificultad en las relaciones y a la soledad.

54. Terquedad: obstinación y tenacidad excesivas, resistencia al cambio, dificultad para aceptar ideas nuevas y otras maneras de hacer las cosas; la persona está convencida de que tiene la razón y se niega a cambiar sus ideas por otras, aun cuando le demuestren que está equivocada. Conduce a la dificultad de las relaciones, bloquea la prosperidad y trae problemas.

55. Escrúpulos: están relacionados con el asco o las náuseas hacia algunos alimentos o cosas que se consideran sucias o desagradables. excesivo apego al orden y al aseo que llevan a la persona a buscar mugre donde no lo hay o limpiar compulsivamente las cosas aun cuando no estén sucias. Conducen al conflicto y el rechazo.

201

Alas de Libertad **56. Desconfianza:** Falta de confianza en una persona, animal o cosa, tendencia a pensar mal de los demás o preocupación por la conducta de socios, amigos, familia o pareja. La persona desconfía y cree que lo están enga-ñando, se siente traicionada y abatida. Conduce a graves conflictos, rupturas y reacciones agresivas, destruye las relaciones y crea inseguridad en quien la padece.

una vez que ya hemos identificado algunas de las reacciones traumáticas, pasemos a hacer una descripción y análisis del efecto que tienen sobre nosotros; de las frases que utilizamos comúnmente para justificarlas como algo necesario en nuestro comportamiento pero que en realidad lo que hacen es reforzarlas; de los prejuicios que nos causan y, finalmente, de las frases de apoyo necesarias para comprenderla y comenzar a superarla.

Descripción: trauma es una grave herida emocional ocasionada por un impacto fuerte, que deja anclada su huella en la persona que la vive y que con el paso del tiempo produce reacciones involuntarias y automáticas.

Análisis: los traumas forman parte del proceso de evolución del ser humano, cumplen la función de enfrentarnos con las leyes universales para que podamos reconocerlas y verificar su existencia, nos llevan a vivir situaciones difíciles y confrontantes, tanto para quien tiene el trauma, como para quienes le rodean o conviven con esa persona.

Justificación: frecuentemente, y algunas veces de manera inconsciente, buscamos excusas para alimentar y mantener el trauma, por ejemplo decimos: “yo soy así”; estas excusas reciben el nombre de justificaciones, porque en lugar de hacer algo para trascender el trauma simplemente-

Alas de Libertad te lo que hacemos es justificar nuestra conducta y negar la existencia de él. en ocasiones las utilizamos para defendernos de algo que somos incapaces de manejar; otras, nos negamos a reconocer alguna verdad, o la incapacidad y falta de responsabilidad necesarias para asumir la presencia del trauma y actuar en consecuencia.

Perjuicio: los traumas son la fuente donde se generan muchas enfermedades, sufrimientos, soledad, conflictos en las relaciones e incluso baja autoestima.

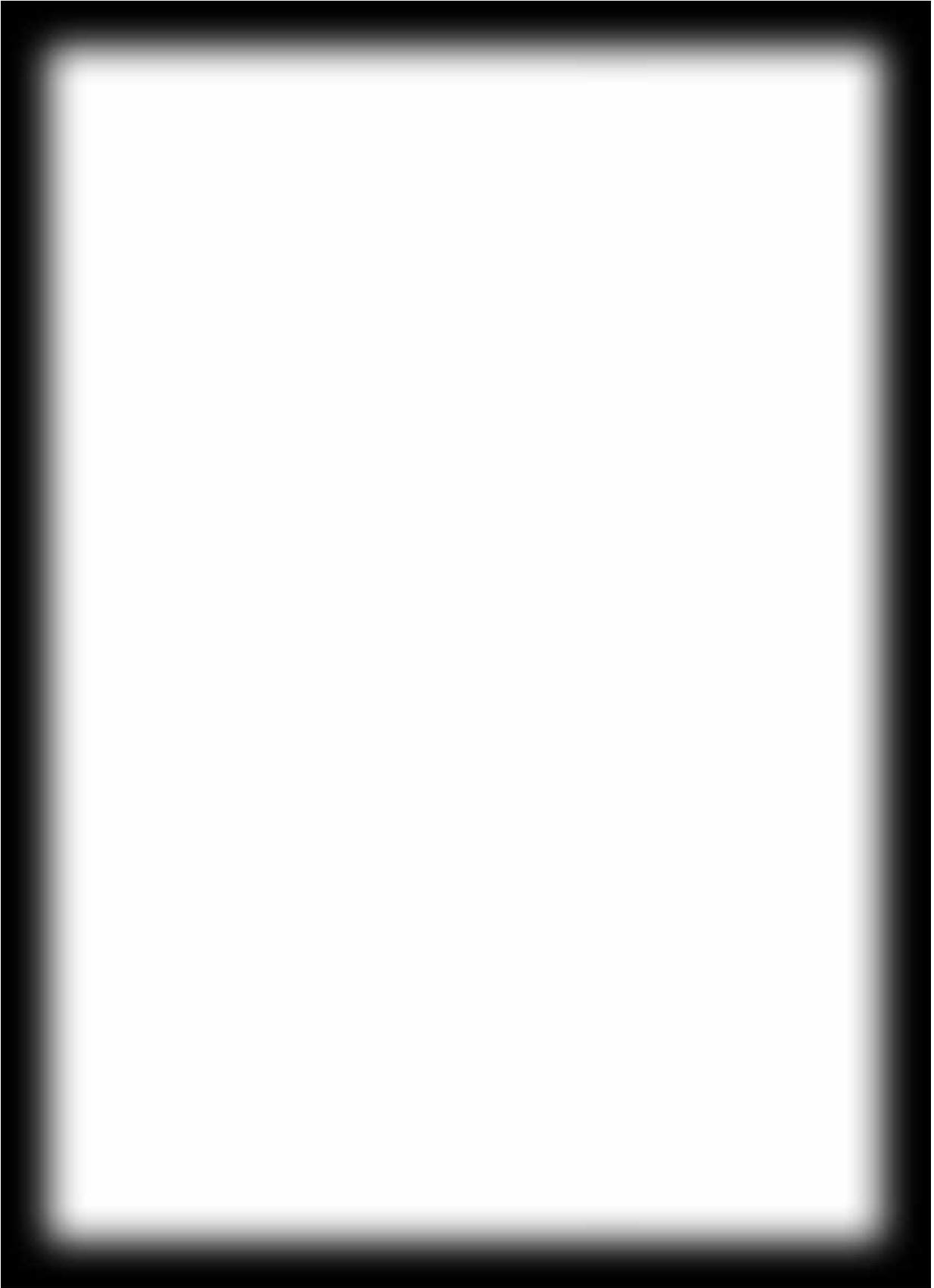
Apoyo: Al igual que utilizamos frases o justificaciones para disimular o defendernos y que empoderan los traumas, una vez que la persona toma Conciencia de la presencia de ellos y desea trascenderlos puede comenzar a utilizar frases positivas y así hacer el proceso de eliminación consciente, ejemplo: “Puedo reconocer que soy responsable de mi equilibrio emocional y mental”.



Cuadro de identificación y efecto de los tramas

Imagen	Reacción o trama	Frases de justificación	Resultado	Frases de apoyo	Resultado
1	ira	"Yo tengo la razón." "Yo no me dejo de nadie."	Daño las relaciones Entremedades Soledad	"Intento ser razonable." "Trato de comprender a los demás."	Armonía Salud Bienestar
2	Orgullo	"Yo soy el mejor." "Yo soy superior." "Nadie sabe más que yo."	Rechazo Conflicto	"Cada uno tiene su propio valor." "Todos hacen lo mejor que pueden."	Armonía Buenas relaciones Aceptación
3	Angustia	"Estoy muy preocupado." "No lo hagas, es peligroso."	Rechazo Soledad Sufrimiento	"No hay por qué preocuparse." "Estamos seguros."	Aceptación Apoyo Serenidad
4	Agresión	"¡No seas bruto!" "¿Cómo se le ocurre?" "¡Quítese de ahí!"	Rechazo Malas relaciones Conflictos Bodueos	"Puedo enseñarte." "Intenta de otra manera." "¿Me das permiso por favor?"	Aceptación Armonía Amabilidad Respeto Buenas relaciones

Alas de Libertad



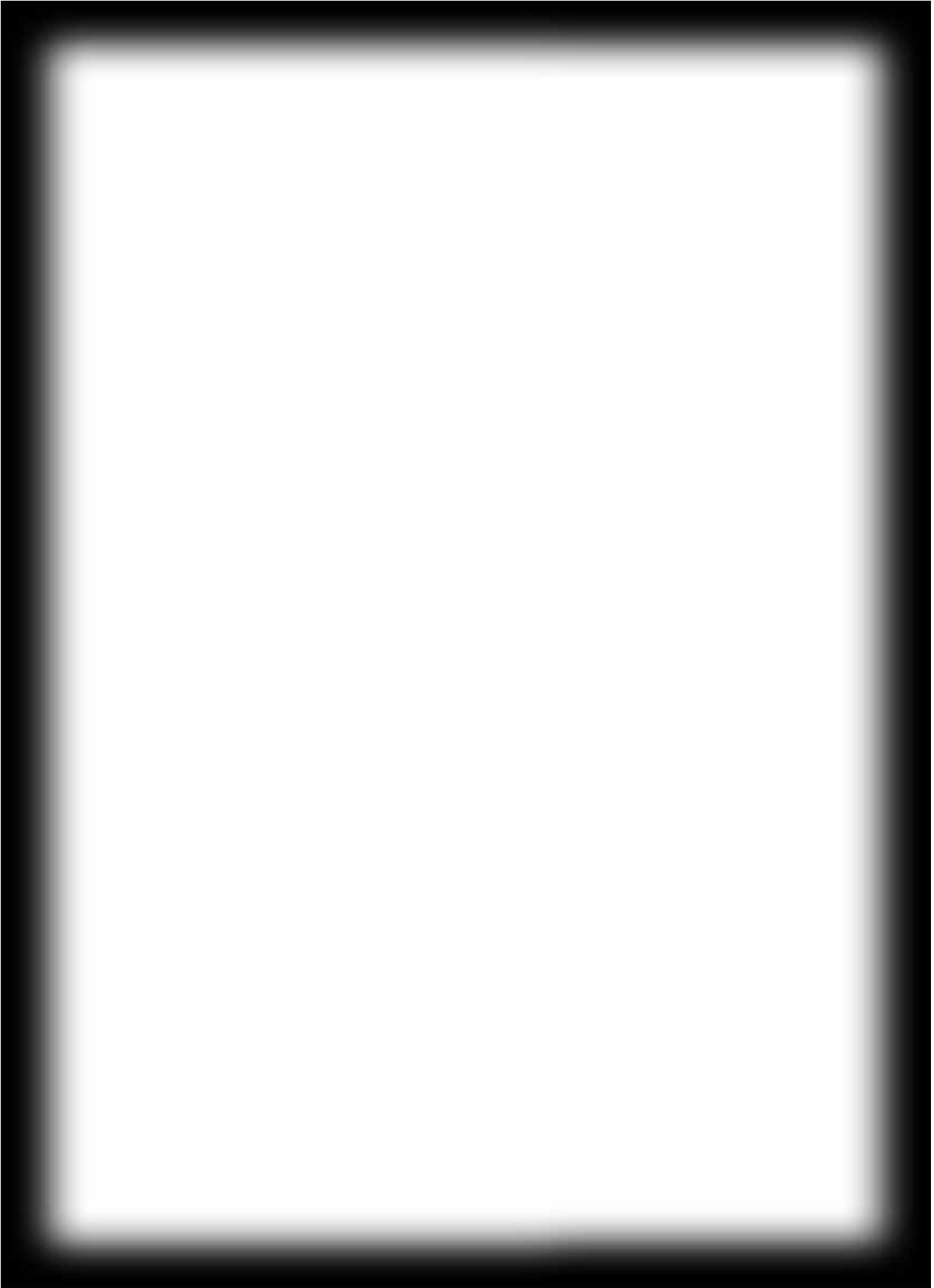
2		Prejuicios	<p>"Todos los de ese país son malos".</p> <p>"Todas las mujeres son unas...".</p> <p>"Todos los hombres son...".</p>	<p>Blodueos</p> <p>Dificultades de relación con el entorno</p> <p>Entrenamientos</p> <p>Oferzas</p>	<p>"El prejuicio está en la mente no en la realidad".</p> <p>"Las personas hacen lo mejor que saben".</p>	<p>Mente abierta</p> <p>Balnce</p> <p>Aceptación</p> <p>Adaptación</p> <p>Respeto</p>
6		Fanatismo	<p>"Yo tengo la verdad".</p>	<p>Rompimientos</p> <p>Dificultades</p>	<p>"Cada cual es libre de creer lo que quiere".</p>	<p>Unión</p> <p>Respeto</p> <p>Confianza</p>
7		Urbanidad	<p>"No soporto la mala educación".</p>	<p>Rechazo</p> <p>Desunión</p>	<p>"Puedo ver lo mejor de cada persona".</p>	<p>Aceptación</p> <p>Unión</p>
8		Inseguridad	<p>"No sé qué decir".</p>	<p>Blodueos</p> <p>Dificultades</p>	<p>"No decidir es la peor opción".</p>	<p>Apertura</p> <p>Soluciones</p>
9		Impaciencia	<p>"¡Qué gente tan lenta!".</p>	<p>Criticas</p> <p>Incomodidad</p>	<p>"Cada cual tiene su propio ritmo".</p>	<p>Aceptación</p> <p>Respeto</p>
10		Superioridad	<p>"Las cosas se hacen como yo digo".</p> <p>"¡Aquí mando yo!".</p>	<p>Imposición</p> <p>Agresión</p> <p>Rechazo</p> <p>Ataque</p>	<p>"Busquemos la mejor forma de hacer las cosas".</p>	<p>Aceptación</p> <p>Respeto</p> <p>Confianza</p>

Alas de Libertad



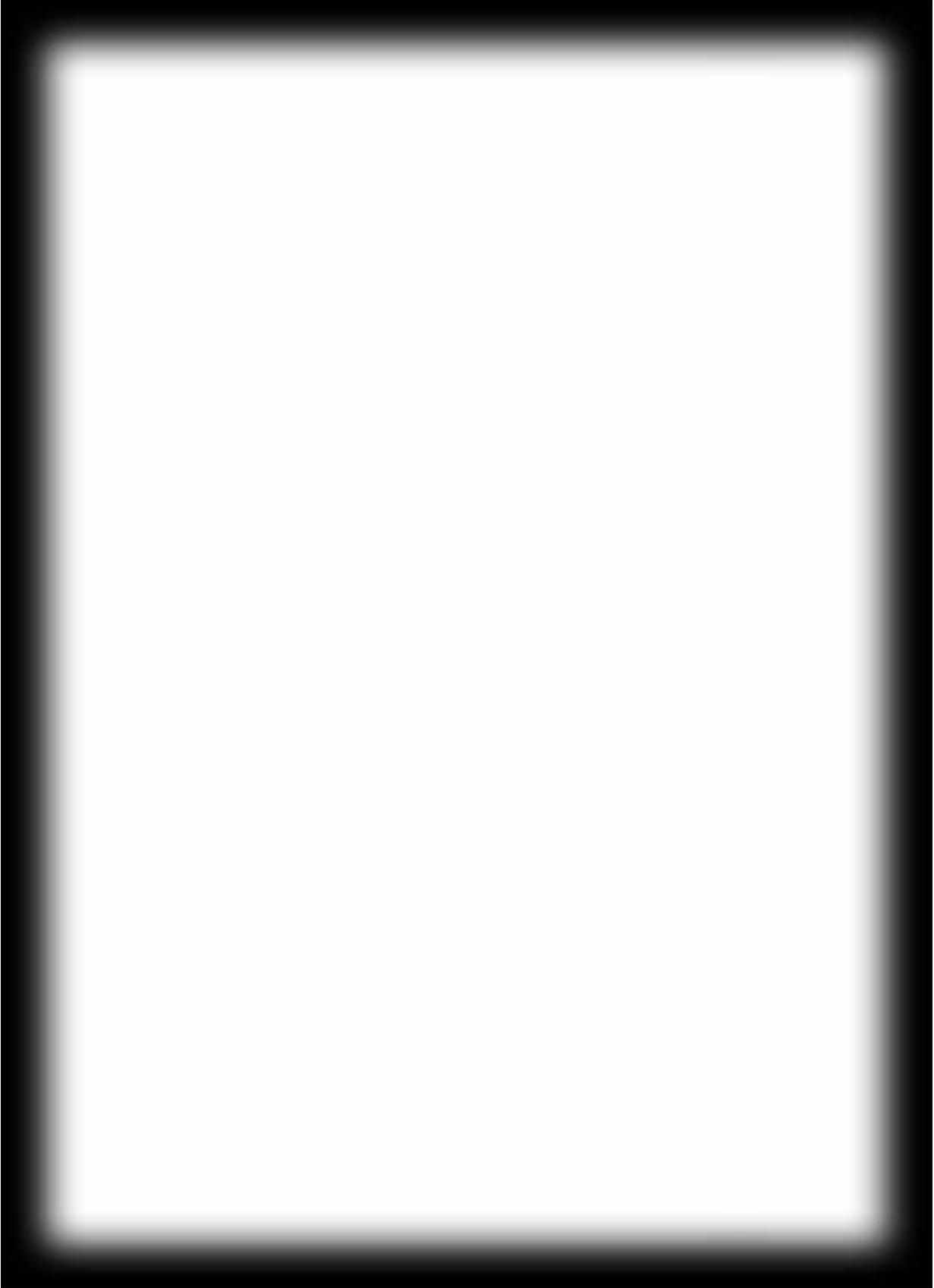
11		Autofitismo	“¡E! así y punto!”. “¡Cállate!”. “No me importa la opinión de otros.”	Rompimientos Bloqueos Dificultades Desconfianza	“Encontramos soluciones”. “Tendré en cuenta tu opinión.”	Unión Respeto Aceptación Confianza
12		Hiperactividad	“No puedo estar sin hacer nada”. “¡son unos perezosos!”	Luzgamiento Ataque Cansancio Fastidio	“Todo tiene su momento perfecto.”	Aceptación Confianza Transparencia Amabilidad
13		Perfeccionismo	“O se hace bien o no se hace.”	Exigencia Luzgamiento Imposición Rechazo	“Siempre doy lo mejor de mí.”	Adaptación Aceptación Valoración
14		Hiperresponsabilidad	“¡Todo lo tengo que hacer yo!”	Incapacidad Rechazo Luzgamiento	“Todos hacen lo mejor.”	Aceptación Confianza Seguridad
15		Penas	“No soy capaz de hacer eso.”	Temor Inseguridad Inercia	“Pregunto a la vida y espero respuesta.”	Acción Confianza Seguridad
16		Pudor	“¡Qué pena!” “¡No me miren!”	Autorechazo Inseguridad Temor	“No me da pena.” “Hago.” “Estoy seguro de lo que hago.”	Autováloration Confianza Certeza Seguridad

Alas de Libertad



17		Apatia	"Es que no me provoca".	Desánimo Desconfianza	"Estoy siempre dispuesto".	Alegría Acción Confianza
18		Pereza	"Estoy cansado".	Desaliento Inercia	"Me encanta hacer cosas".	Ánimo Emoción
19		Rencor	"Ojo por ojo". "Yo me desquito".	Negación Censura Contrariedad	"Comprendo a los demás". "No existe el culpable".	Respeto Aceptación Comprensión Aprobación
20		Timidez	"¡Qué dirán los demás de mí!".	Negación Censura	"Los demás me aceptan".	Aceptación Valoración
21		Cobardía	"Yo no soy capaz".	Censura Repudio Resistencia	"Hago lo mejor que puedo".	Aceptación Acercamiento Valoración
22		Indecisión	"Es que no me decido". "No sé si hacerlo o no".	Duda Confusión Dilididad	"Hago las cosas con seguridad y confianza".	Fe Decisión Certidumbre
23		Verguenza	"¡Se me cae la cara de la pena!". "No sé dónde esconderm".	Inseguridad Duda Incapacidad Rechazo	"Hago las cosas bien". "Doy lo mejor de mí".	Seguridad Confianza Determinación

Alas de Libertad



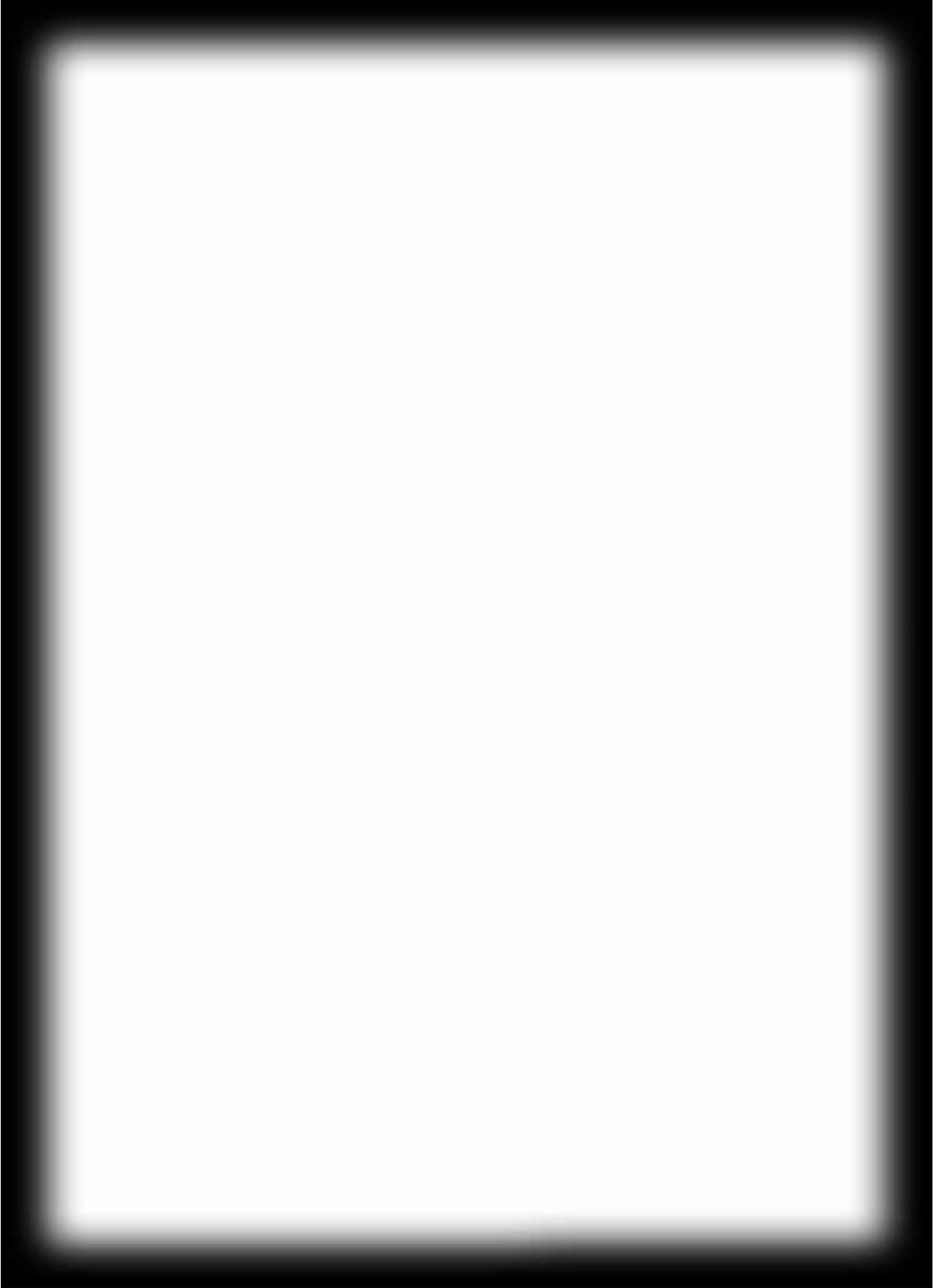
24		Frustración	"¿Si hubiera hecho eso...". "Si me hubiera dado la oportunidad...".	Rechazo Enojo Luzgamiento	"Yo soy capaz". "Yo lo hago". "Tengo la capacidad".	Seguridad Decision Confianza Satisfacción
25		Inferioridad	"Los demás son mejores". "Él puede y yo no".	Dependencia Sumisión Servilismo	"Yo puedo". "Me atrevo". "Soy capaz". "Puedo solo".	Confianza Seguridad Mando Autoaceptación
26		Incapacidad	"Yo no puedo". "Es muy difícil".	Duda Titubeo	"¿Si puedo". "Estoy seguro".	Seguridad Capacidad
27		Susceptibilidad	"Los demás no son tan sensibles como yo". "Quiéniloso".	Desconfianza Solidad Bodores en las relaciones	"Estoy siempre dispuesto". "Confío en los demás".	Espontaneidad Capaz Dispuesto Confianza
28		Autoestructuración	"Es mejor estar muerto".	Apatía Negación Desgracia	"Puedo cuidar de mi vida". "Soy feliz".	Amor Confianza Construcción

29		Odio	"Le tengo odio". "Detesto hacer esto".	Antipatía Desprecio Deshecho Enemistad	"Me encanta hacer cosas". "La amo".	Amor Valoración Aprecio
----	--	------	---	---	--	-------------------------------

Quiéniloso



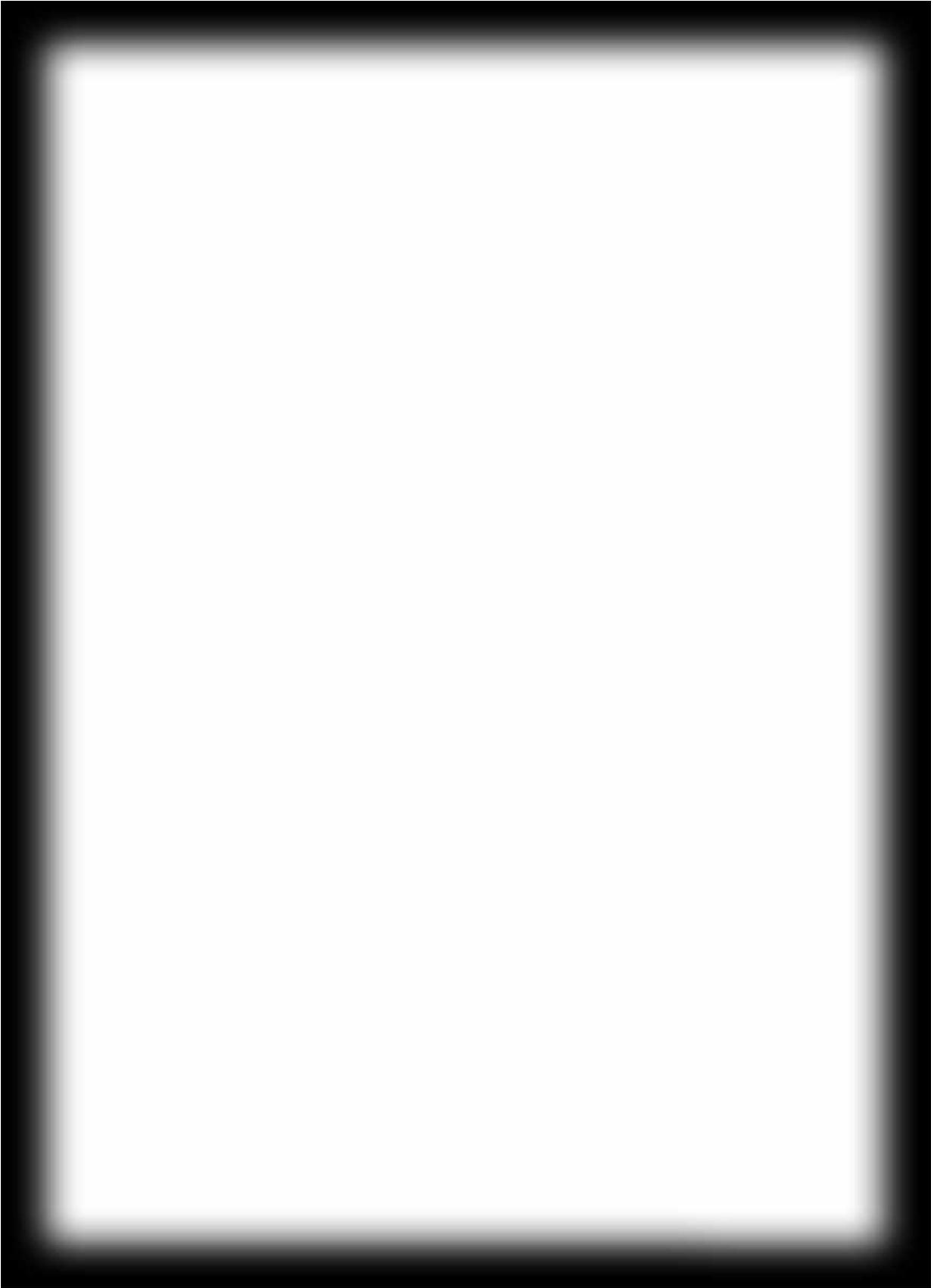
Alas de Libertad



30		Celos	"No confío en nadie."	Duda Invidias	"Confío en las personas."	Confianza Entusiasmo Seguridad
31		Dejades	"Nada me llama la atención."	Apatía Negligencia	"Estoy siempre dispuesto."	Entusiasmo Alegria
32		Tristeza	"Sufro mucho con esta situación."	Amarura Melancolía Nostalgia	"¿Qué saco con sufrir por lo que no tiene solución?"	Felicidad Ánimo Entusiasmo Tranquilidad
33		Vanidad	"Yo soy más bello que todos."	Orgullo Sobordia Altanería	"Todas las personas son bellas."	Señaleres Humildad Respeto
34		Nostalgia	"Todo el tiempo pasado fue mejor."	Añoranza Pesadumbre Soledad	"La vida es perfecta, un regalo de Dios."	Valoración Alegria Distrite
35		Melancolía	"¡Estoy tan abtido!"	Nostalgia Pena	"Puedo disfrutar de todo."	Alegria Entusiasmo Regocijo
36		Desamparo	"Nadie me apoya y estoy solo."	Soledad Abandono	"Hay grandes oportunidades."	Ánimo Compañía

..

Alas de Libertad



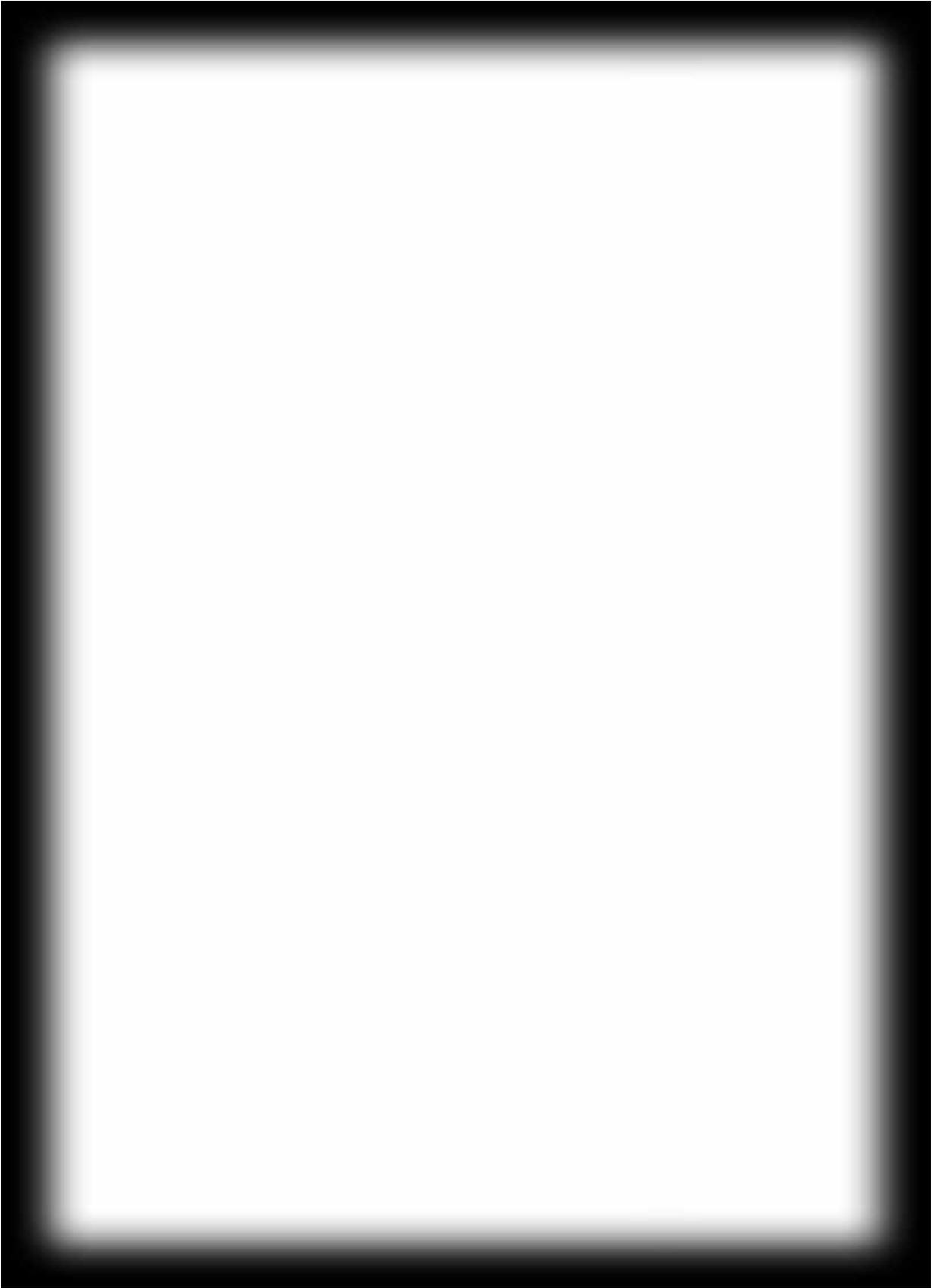
37		Posesividad	"Yo tengo derecho sobre los demás". "Es mio".	Dominio Control Soledad	"No soy dueño de nada ni de nadie".	Generosidad Respeto Libertad Compañia
38		Abatimiento	"Ya nada me importa".	Desánimo Debilidad	"Estoy bien y feliz".	Alegría Vigor
39		Hipocondria	Obsesión Preocupación Mania	Tengo miedo de estar enfermo	"Puedo cuidar de mi salud y de mi cuerpo".	Estabilidad Serenidad Fe
40		Aburrimiento	"Estoy cansado". "Eso no me interesa".	Cansancio Indiferencia Desgano Fastidio	"La energía me llega cuando inicio la actividad".	Energía Interés Ánimo Alegría
41		Baja autoestima	"Yo no valgo nada". "No sirvo".	Limitación Infelicidad Incapacidad	"Reconozco mi valia personal".	Seguridad Confianza Valoración
42		Sobrepotección	"Ellos necesitan que yo los cuide".	Inseguridad Incapacidad Irrespeto	"Apoyo a los demás para que crezcan y respeten".	Seguridad Capacidad Confianza
43		Asco	"¡Ah!... ¡qué porqueria!".	Fastidio Repulsión Rechazo	"Sucio, es relativo". "Todo se puede limpiar".	Aceptación Adaptación Tolerancia

Alas de Libertad



44		Terror	"Estoy paralizado de miedo."	Parálisis Incapacidad	"Estoy bien y salvo."	Seguridad Tranquilidad
45		Fobias	"Odio los insectos."	Repugnancia Aversión	"Admiro la naturaleza."	Atracción Simpatía
46		Pánico	"Perdo el control." "No puedo controlarme."	Temor Inseguridad Descontrol	"Reconozco mi pánico y tomo la decisión de controlarlo."	Control Seguridad Tranquilidad
47		Apogeo	"No puedo vivir ni ser feliz sin esa persona."	Aislamiento Soledad Inseguridad	"Mi felicidad no depende de nada ni de nadie."	Distraer Compañía Seguridad
48		Histeria	"Es que no puedo controlarme."	Ansiedad Parálisis Convulsiones	"Puedo conservar la calma."	Seguridad y capacidad de acción
49		Evasión	"Yo mejor me voy."	Huir Decaimiento	"Doy la cara a cualquier dificultad."	Asmir Valorar Agradecer
50		Recelos	"Sospecho de los otros."	Desconfianza Prevenido Tímido	"La gente hace lo mejor que puede."	Confianza Tranquilidad

Alas de Libertad



21		Avaricia	"Hay que guardar porque uno nunca sabe!"	Tacañería Desorden mental	"Me valoro cuando gasto en mí y en los demás."	Generosidad servicio Apoyo
22		Rebelión	"No soborto la injusticia". "Hay que cambiar el mundo."	Incapacidad de aceptar y de adaptarse	"No somos como nos ven los demás, ni como nos vemos."	Aceptación Adaptación Humildad Obediencia
23		Tacañería	"Lo quiero todo para mí."	Mediosidad Opesión	"Comparo alegremente con los demás."	Generosidad Nobleza
24		Terquedad	"Yo siempre consigo lo que quiero."	Opstinación Necedad	"Acepto las opiniones ajenas."	Terquedad Aceptación Asmir
25		Esquíbulos	"Dudo de lo que los demás dicen."	Duda Inseguridad Preocupación	"Vivo tranquilo en paz."	Aceptación Seguridad Confianza
26		Desconfianza	"Yo prefiero revisar las cosas."	Sospecha Suspicacia	"Confío en que las cosas están bien."	Confianza Seguridad Valoración

Alas de Libertad

212

Alas de Libertad en conclusión, podemos decir que cuando el ser humano decide no sufrir más puede iniciar un proceso de limpieza mental, comprende que el instinto de supervivencia solo es necesario para el reino animal y renuncia al miedo porque el ser humano está más que protegido cuando decide actuar en respeto y cumplimiento de las Leyes universales.

el desarrollo de la Conciencia es un largo proceso que pasa por diferentes niveles antes de que logremos llegar al punto en el que somos conscientes de sí mismos, en este proceso transcurren miles de años en los cuales utilizamos las herramientas que tenemos a nuestro alcance según el nivel alcanzado.

estas herramientas nos sirven durante un tiempo mientras estamos en el nivel correspondiente, pero posteriormente, en la medida en que avanzamos en nuestro proceso evolutivo, vamos encontrando nuevas y mejores herramientas que se adaptan más a nuestras necesidades específicas, entonces reemplazamos las anteriores.

A nivel planetario sucede algo similar, pues con los cambios de ciclos y eras también cambian los factores ambientales y la vegetación, algunas especies desaparecen y otras nuevas, más desarrolladas y con mayor capacidad de adaptación, las reemplazan.

el hombre, en su proceso de desarrollo individual y social, pasa por un proceso parecido, y una vez que ha alcanzado el máximo escalafón del nivel en que se encuentra da algo que se conoce con el nombre de salto cuántico y entra en una nueva etapa de correspondencia, donde lo que antes fue valioso y necesario para el aprendizaje, en la nueva etapa se convierte en un estorbo, siendo necesario desecharlo.



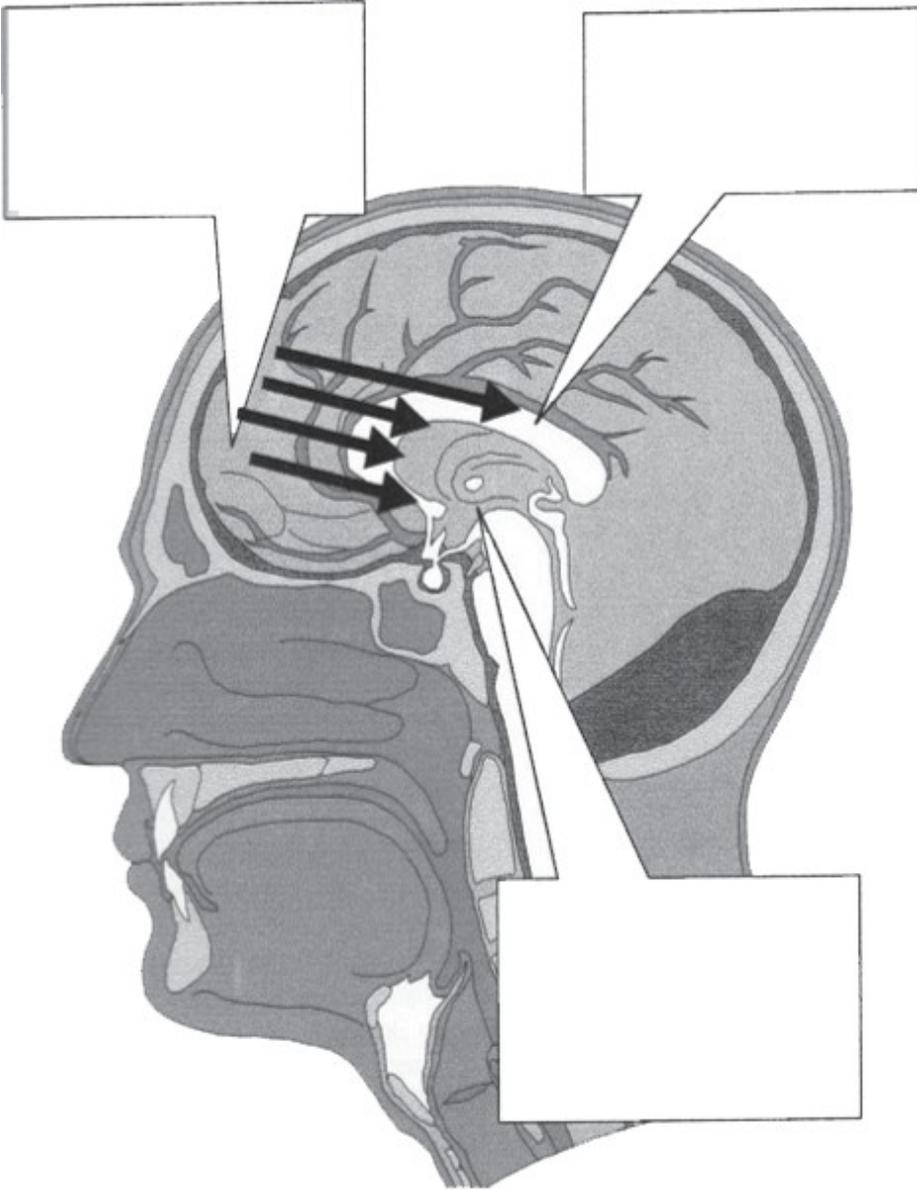
El punto de asentamiento del trauma dentro de la estructura de comportamiento se encuentra como un programa de defensa proveniente de la necesidad de supervivencia de las especies desde la etapa de desarrollo reptil. En ese momento es necesario generar los programas reactivos de defensa y territorialidad que garanticen la continuidad de la vida. La estructura cerebral que almacena y genera estos programas es lo que se conoce como complejo R (cerebro reptil), clasificado y estudiado por la fisiología.

Alas de Libertad

De esta forma podemos reconocer que el trauma, como programa de defensa, es necesario en el proceso de evolución de la Conciencia hasta que contamos con el suficiente conocimiento de sí mismos y de las Leyes universales, que son las que permiten alcanzar una regulación interna consciente, un autogobierno y una comprensión que conduce al ser a una paz interna invulnerable donde ya no necesita protegerse del medio, donde desaparecen los peligros y las amenazas, no porque dejen de existir en el medio en que vive, sino porque ya no es correspondiente con experiencias dolorosas, dramáticas o peligrosas.

el ser ha alcanzado un nivel tal de indefensión, de paz y armonía interna que este le garantiza su seguridad; ya nada ni nadie podrán afectarlo, está protegido por derecho propio y por Ley universal.

(Fuente de Gerardo Schmedling).



Alas de Libertad

ReGIÓN FRoNTAL

MeSeNCÉFALo

CoRTeZA CeReBRAL

(Telencéfalo)

INFoRMACIóN:

INFORMACIÓN:

- CRENCIAS
- CONOCIMIENTOS
- IGNORANCIA
- COMPRENSIÓN

Manejo del proceso

Desde aquí se dirigen

sentimental

las fibras de asociación

capaces de inhibir los

programas instalados en los

otros archivos

PALEOENCÉFALO

INFORMACIÓN:

- DEFENSA
- TRAUMAS
- FOBIAS

Genera todos los procesos

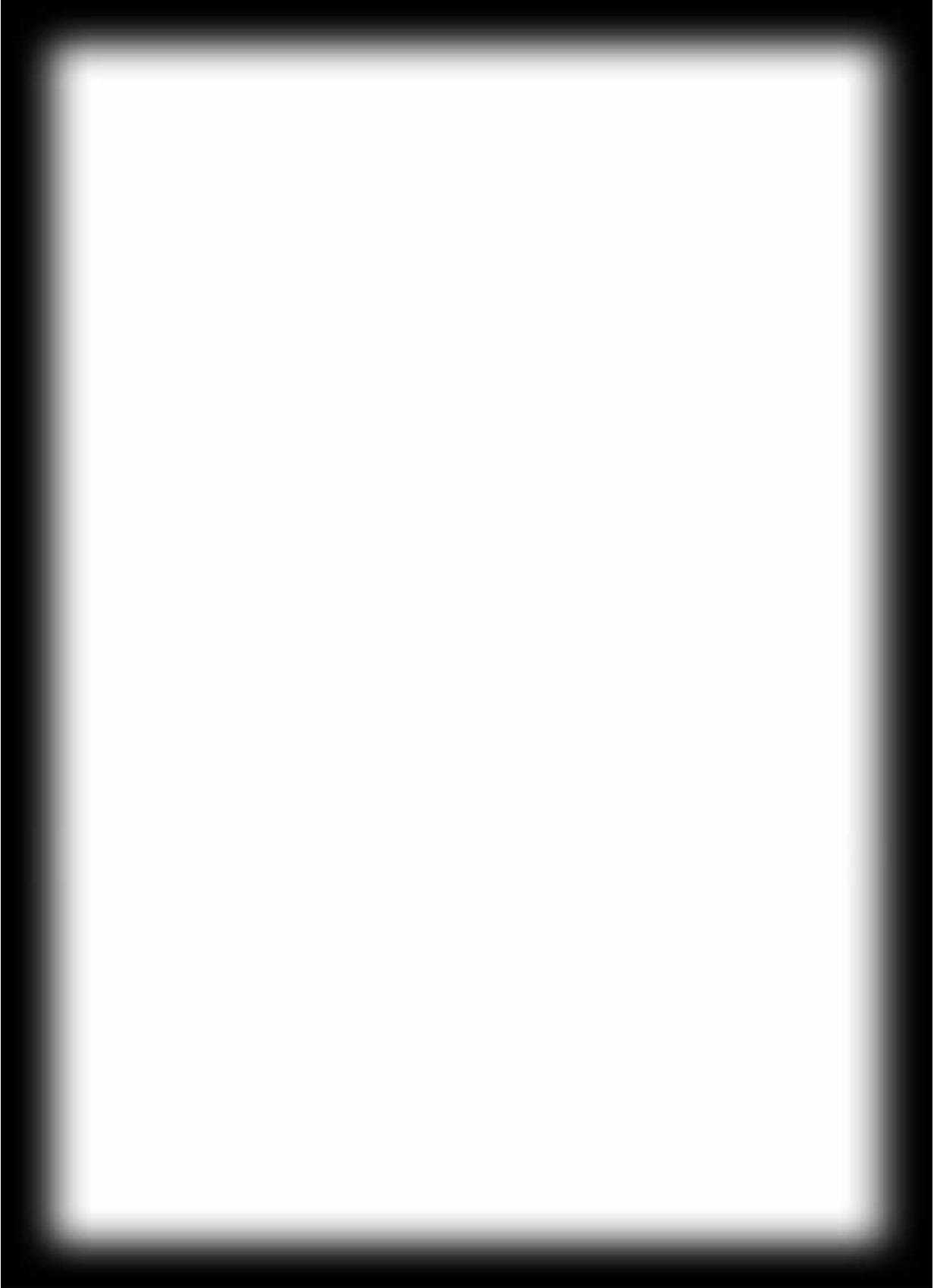
de Huir o Pelear y la serie

de cambios fisiológicos de

la somatización.

(Fuente: cartilla *Trascendiendo las limitaciones*, de Gerardo Schmedling).

215



Posteriormente las especies, conservando el complejo R, vienen dotadas de otra estructura cerebral: el sistema límbico, que genera la expresión emotiva y los programas de sexualidad y crianza propios de los mamíferos como una escala superior a la de su antecesor reptil.

Ya en la etapa humana, el neocórtex es la estructura cerebral que nos diferencia de las especies predecesoras con características propias como el análisis, la imaginación y la ubicación en el tiempo, y seguramente muchas otras funciones no desarrolladas hasta el momento.

Cada cerebro posee su inteligencia, su propia subjetividad, su memoria y funciones; en el ser humano la utilización de estas tres zonas encefálicas nos muestra un ser humano con una inmensa gama de comportamientos, desde el reptil posesivo y agresivo hasta la sublime manifestación de la entrega total por amor universal.

LOS TRAUMAS HUMANOS OBEDECEN A PROGRAMAS BÁSICOS GENERADOS EN EL CEREBRO REPTIL

Hasta el punto evolutivo correspondiente al tercer nivel, los tres cerebros coexisten en nosotros y crean los programas correspondientes con sus intercambios energéticos y de información; esto hace que percibamos la vida entre el dolor y la alegría, las experiencias desagradables y el placer, extremos que finalmente son los que nos enseñan el conocimiento de las Leyes Universales y permiten nuestra evolución. Una vez que llegamos a la etapa actual podemos liberarnos del trauma como programa reactivo del cerebro reptil, ya que no lo necesitamos para continuar nuestro aprendizaje.

Alas de Libertad

(Fuente: cartilla *Trascendiendo las limitaciones*, de Gerardo Schmedling).



Función Cerebro Reptil	Correspondencia Social hasta el III Nivel de desarrollo de Conciencia	Correspondencia Social hasta el IV Nivel de desarrollo de Conciencia
Supervivencia	Trabajo Individual	Trabajo de resultado colectivo. Compromiso organizado
Territorialidad	Propiedad Privada	Propiedad común
Defensa/Agresión	Instituciones Militares/Policia	Comunidad Integrada Armónica Lealtad – Confianza
Reproducción	Superpoblación, hacinamiento, abandono de los hijos	Equilibrio energético. Procreación consciente

Alas de Libertad

La correspondencia social evolutiva con relación al trauma se observa claramente en las sociedades que hemos conformado hasta hoy en día; estas, y la nueva estructura correspondiente a la liberación social del trauma, se muestran en el siguiente cuadro.

Fuente: Gerardo Schmedling

217



Reflexiones e ideas para recordar:

El instinto instala en la mente un sistema de defensa subconsciente que no es ignorancia, sino trauma.

Las defensas están asociadas a cuatro miedos básicos que se originan en el instinto de supervivencia.

Los miedos generan reacciones y problemas sociales y de salud.

El trauma vuelve realidad un suceso imaginario.

Cuando decido no sufrir más puedo iniciar una limpieza mental.

Los traumas son inevitables y forman parte del proceso evolutivo.

Alas de Libertad

218



10. Es momento de
ponerse a limpiar

Que liberemos de los traumas cuando
reconozcamos el malestar interior que
los acompaña

10. Es momento de

ponerse a limpiar

Nos liberamos de los traumas cuando reconocemos el malestar interior que los acompaña

Alas de Libertad 220

Alas de Libertad una vez analizadas profundamente las características del trauma, y de haber visto las funestas

consecuencias que tiene sobre la vida de los seres humanos, comprendemos la necesidad de limpiar la mente y desinstalar definitivamente y para siempre las características de defensa del instinto de supervivencia, para que podamos avanzar rápidamente en nuestro camino espiritual, liberarnos del miedo y del sufrimiento que este conlleva, permitirnos la expresión abierta y espontánea del amor, construir relaciones armónicas y sentar los cimientos de una nueva humanidad pacífica y feliz.

La decisión de limpiar la mente está precedida por otra igualmente importante: “dejar de sufrir”, no sufrir más por lo que sucede a nuestro alrededor; obviamente no es una decisión que se tome de un momento a otro, sino después de un largo proceso de sufrimiento debido a las creencias culturales equivocadas.

Inicialmente, cuando la persona decide dejar de sufrir por lo general inicia de manera inversa, pretende cambiar o modificar las estructuras sociales establecidas, las costumbres o creencias de los demás, pulverizar todo aquello que cree que le hace daño; entonces comienza la lucha, la pelea contra las personas y el entorno que la rodea, contra todo lo que considera que está mal, que le hace daño o que simplemente no es lo adecuado o correcto.

esa es la gran trampa en la que se cae, porque la mente actúa desde las creencias del “ego”, no se da cuenta de que cuanto sucede a su alrededor es perfecto y necesario y comienza una lucha inútil por cambiar las cosas, cuando en realidad lo que necesita cambiar es lo que está dentro de 221

Alas de Libertad sí misma, lo que sucede en su interior, que además es lo único que en realidad puede cambiar, pero eso no lo descubre sino mucho después de haber trajinado y por largo tiempo en el campo del sufrimiento, de haber verificado que la lucha para cambiar a los demás, modificar el entorno, para que las cosas se hagan “como yo pienso que se deben hacer”, o para que sucedan “como a mí me gusta”, es un desgaste inútil e innecesario porque eso no se da.

Después de este proceso se llega al punto de saturación, donde literalmente se está cansado de sufrir, y baja la guardia, suelta las armas de la lucha, abandona el rencor y la guerra, abre las puertas de su mente y comienza a ver hacia adentro, a mirarse a sí misma. en ese momento es cuando se inicia el proceso del desarrollo espiritual que finalmente conduce a la liberación del sufrimiento, se alcanza la paz interior y se desarrolla la expresión de amor incondicional.

Veamos una historia al respecto:

el Maestro llama a sus discípulos y les pregunta: “Quisiera saber si ustedes ya han sufrido lo suficiente”...

el primero responde: “Maestro, yo pienso que aún no he sufrido lo suficiente, porque precisamente a través del sufrimiento es como estoy purificando y desarrollando mi espíritu”. el Maestro lo mira amorosamente y le confirma:

“Por supuesto que sí, puedes continuar sufriendo”.

el segundo confiesa: “Yo pienso que ya he sufrido lo suficiente, porque estoy aburrido de todo lo que pasa, de la agresión de la gente, del desorden, de la sociedad, del desequilibrio, de las guerras; no quiero saber más de eso, no quiero sufrir más”. el Maestro lo mira amorosamente 222

Alas de Libertad y le dice: “Tú aún no has sufrido lo suficiente, necesitas continuar sufriendo un poco más”.

el tercero afirma: “Yo pienso que ya he sufrido lo suficiente por una razón muy sencilla: vivo en paz, feliz a toda hora, nada de lo que sucede a mi alrededor afecta mi paz interior y todo suceso lo veo como una grandiosa oportunidad de aprender a valorar lo que la vida me ha dado”. el Maestro se muestra de acuerdo: “Tú ya no necesitas sufrir más”.

en esta historia el tercer discípulo ya había hecho una limpieza del trauma en su mente. Mientras estemos como el segundo, quien afirma categóricamente: “estoy aburrido de todo”, aún no habremos comprendido el verdadero principio del desarrollo espiritual. Sin embargo, surge un interrogante: ¿estoy “¡hasta aquí!” de lo que pasa afuera de mí, o de lo que pasa en mi interior? Si la respuesta es:

“de lo que pasa en mi interior”, quiere decir que se está listo para iniciar el proceso de transformación, ya he re-nunciado a cambiar el entorno y tomo la sabia decisión de iniciar el cambio interior.

Los traumas, las enfermedades, las dificultades de la vida no se solucionan luchando contra ellas, por el contrario, debemos hacernos sus amigos y hasta sus mejores aliados, porque en realidad lo son, gracias a ello es que avanzamos por el camino del desarrollo y el crecimiento personal.

Veamos pues, cómo es el proceso y cuáles son los pasos necesarios que nos permitirán liberarnos definitivamente de la influencia de los traumas, lo que hay que hacer cuando llega el momento de ponerse a limpiar la mente.

1. *Estar saturado de problemas.* La historia que vimos ilustra este principio, se trata de estar dispuestos a trabajar 223



Alas de Libertad

sobre sí mismos haciendo uso de una información de sabiduría. Los efectos reactivos de la mente subconsciente conducen

irremediablemente al deterioro de las relaciones; cuando la mente alcanza el punto de saturación busca una nueva información, se abre a nuevas posibilidades y cambia de actitud. es justamente ese el momento en el que comienza realmente a trabajar en las soluciones verdaderas, al modificar su sistema de creencias para limpiar su mente conceptual consciente y anular el trauma de su mente reactiva.

Las personas que se saturan de sufrir, buscan la forma de liberarse del problema.

2. Examinar la importancia de trascender los programas traumáticos. una vez que se inicia el trabajo interior comienzan a modificarse las creencias; el malestar interior se hace supremamente limitante y desagradable porque la persona ha reconocido la inutilidad de trabajar sobre los traumas ajenos y la necesidad de liberarse de sus propios traumas. La mente comienza a llenarse poco a poco de comprensión de la verdad y del amor en la medida en que se va realizando el trabajo sobre sí mismo, e igualmente va modificando sus creencias; no obstante, este es un proceso lento que por lo general tiene momentos de bastante comprensión, fácil reconocimiento y control de las creencias que limitan las acciones conscientes, pero también otros en que por alguna razón la energía desciende y actuamos desde las limitaciones del ego o creencias conceptuales 224



Alas de Libertad

que nos llevan a resultados indeseables. Sin embargo, esta desagradable sensación interior, provocada por la reacción traumática, tiene la parte positiva de ser muy valiosa, pues permite verificar la presencia de los pri-mitivos programas de defensa que aún están instalados en la mente inconsciente, y la consecuente necesidad de trascenderlos definitivamente para dar paso a la tan anhelada paz interior invulnerable.

Nos liberamos de los traumas cuando reconocemos el malestar interior que los acompaña.

3. *Clara identificación de los problemas personales y de su origen.* el único problema que existe es el personal, el que está en nuestro interior; en el mundo exterior no hay problemas, en cambio los problemas internos afectan directamente las situaciones externas. Las reacciones originadas por los traumas causan un grave perjuicio tanto en lo físico como en lo social, económico y emocional; además, uno de los ámbitos en los que causa un enorme perjuicio es en el de las relaciones, ya que las destruye, lo que puede llegar a convertirse en un serio obstáculo para lograr el éxito en la vida.

una vez determinada la causa de los problemas reactivos, es posible iniciar el ejercicio de limpieza mental y liberación definitiva de los programas traumáticos de defensa personal instalados desde muchos años atrás. La mente comprende que no es posible solucionar los problemas ajenos, solo se puede ayudar a los demás con información, servicio y amor para que cada quien solucione los

225



Alas de Libertad

propios. Somos únicamente responsables de nosotros mismos, no podemos ocuparnos de los demás; podemos compartir con las personas nuestra felicidad, pero no podemos hacerlas felices; ni sufrir por ellas, porque nuestro sufrimiento no solucionaría nada, solo aumentaría su sufrimiento.

Nuestra mente está programada con principios culturales que asocian la bondad con la preocupación, llevando a las personas a creer que para ser buenos hay que sufrir por los demás; de esta manera, se hace imposible hacer cualquier cambio hasta tanto no se rompan esas absurdas creencias y asociaciones falsas. La comprensión y el entrenamiento continuo van a permitir que la persona pueda acabar con el último refugio de la ignorancia inconsciente, donde se esconde el miedo.

Identificar el verdadero origen del problema da inicio a la liberación.

4. *Saber el origen del trauma y comprender que es una necesidad evolutiva.* es importante ver el trauma como un amigo que me defendió, protegió y ayudó en las épocas de menor desarrollo, en las que solo contaba con la información proveniente de las creencias culturales; así podemos verlo como parte de un proceso temporal de defensa que cumplió una función importante, y no como un obstáculo insalvable.



Alas de Libertad

Entender que el trauma es solo una forma primaria de sobrevivencia nos libera de la necesidad de defendernos.

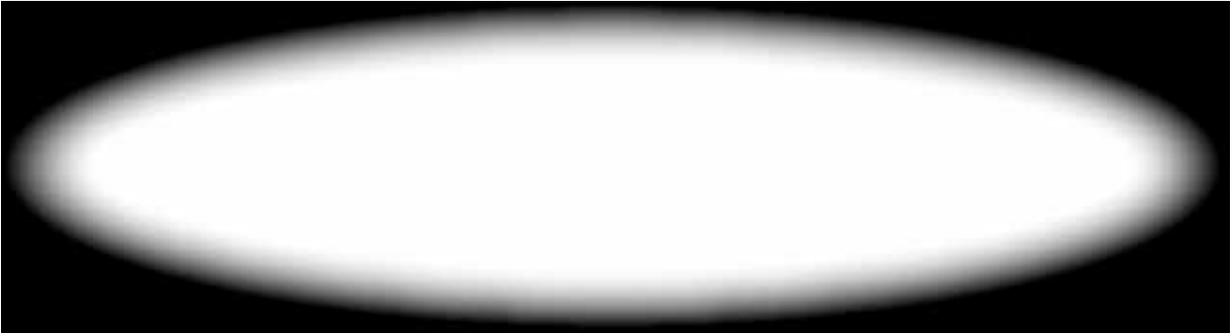
5. Lograr la comprensión de la inutilidad del programa de defensa en los niveles superiores de Conciencia.

Si de verdad estamos intentando limpiar el trauma, es indispensable renunciar a defenderse, solo así se logra desmontar el trauma, sin esta comprensión todavía es necesario; obviamente la información cultural es completamente contraria y hace que inicialmente sintamos un gran rechazo a la sola posibilidad de dejar de defendernos, e incluso pensemos que en una sociedad tan difícil, caótica e insegura, eso no es posible.

Para desinstalar el trauma y no necesitar de ningún tipo de defensa, el ser humano deberá primero renunciar total y definitivamente a la violencia y declararse un “ser de paz”. este es un compromiso grandioso consigo mismo y con el universo, que requiere un trabajo interior para lograr la paz definitiva. No obstante, debemos comprender que mientras estemos viviendo el proceso de desinstalar los programas traumáticos de defensa se van a presentar altibajos con relativa frecuencia, estar en dicho proceso no significa que nos hemos liberado completamente del trauma, tan solo que los hemos identificado y estamos haciendo el trabajo de limpieza mental.

227





Alas de Libertad

Asimismo, es importante ir observando tanto las dificultades que se nos presentan y las recaídas que tenemos, como nuestros logros y avances para automotivarnos y poder continuar el proceso de manera firme y decidida.

Trabajar en nuestra paz interior no significa que ya la adquirí, sino que la estoy buscando.

una vez comprendidos los principios de amor que rigen el universo, el ser humano ya no necesita de algún tipo de defensa, puesto que se ha autodeclarado en total estado de paz y no requiere defenderse, de nada ni de nadie; obviamente es una decisión individual incomprensible para las personas que aún no manejan información y no están ni siquiera interesadas en ella. A ellas debemos respetarlas, entendiendo que están en su proceso y que todavía necesitan defenderse y seguir sufriendo hasta que les llegue el momento de saturación del sufrimiento.

Declararse un ser de paz quiere decir que ya no se responde a la violencia con violencia, que la vida está sustentada en los principios de amor que rigen el universo y que no es necesario defenderse para sobrevivir, sino respetar, servir y ser feliz apoyando a los demás.

Cuando se desmonta el sistema traumático, ya no es necesario defenderse.

Alas de Libertad 6. *Desistir completamente de la agresión.* Viviremos en un mundo donde hay agresores hasta que nos hayamos convencido de la inutilidad de la agresión, la defensa y el juzgamiento, y logremos desistir de ella completamente y para siempre en pensamiento, palabra y acción; solo hasta entonces podremos experimentar la verdadera paz interior, mientras tanto, seremos correspondientes con un mundo violento habitado por gente que ataca y se defiende.

Salir de la agresión implica renunciar a ella y a la defensa, comprendiendo que solo puede ser atacado quien es un agresor potencial, porque:

- La agresión de las demás personas se activa cuando intentamos defendernos.
- el sistema de defensa de los demás se despierta cuando somos agresivos.
- entre ambos se crea una correspondencia que atrae y enfrenta agresores entre sí.
- Aquellos que son incapaces de respetar, son potenciales agresores que se hacen correspondientes con el sistema de defensa de los demás.

La lista anterior muestra la correspondencia directa existente entre:

Sistema de agresión = Sistema de defensa Sistema de defensa = Sistema de agresión
Con esto queremos decir que si todavía existe en la mente algún programa de defensa, por pequeño que sea, habrá correspondencia con la agresión de otras personas en la misma proporción. Alguien que se defiende necesita ser 229

Alas de Libertad atacado para poder defenderse, y a su vez, alguien que ataca necesita ser atacado para aprender a dejar de atacar a los demás.

Los sistemas de defensa-agresión son directamente proporcionales entre sí, por eso las personas continuamente encuentran a su paso agresores; sienten miedo, angustia, y se preguntan: ¿por qué me pasa esto a mí? Sin embargo, desde los conceptos y creencias culturales creemos que hemos sido víctimas inocentes del agresor y que somos completamente inocentes porque el agresor es el otro.

en realidad, desde la comprensión de las Leyes universales y del funcionamiento perfecto del universo no es así, es precisamente todo lo contrario: si eres agredido es porque también eres agresor. es posible que manifiestes tu agresión en otros aspectos completamente diferentes, pero lo cierto es que la agresión está en ti; de igual manera, si te atacan y te defiendes es también porque necesitas ser atacado, por dos razones fundamentales: la primera, porque aún hay agresión en tu interior, y la segunda, porque todavía crees que existe el peligro y necesitas defenderte de él.

La agresión y la defensa son dos acciones inseparables y directamente correspondientes una con otra, en el mismo nivel y en la misma proporción; si desaparece la una, automáticamente desaparece la otra. Si no ataco, nadie me atacará; si no soy agresivo, nadie será agresivo conmigo.

Lo que sucede es que se nos olvidan varios detalles fundamentales:

1. Todas mis acciones, por pequeñas que sean, están so-metidas a la ley de causa y efecto.

230

Alas de Libertad 2. De lo mismo que doy, recibo.

3. Puede que hoy ya no sea agresivo, o haya disminuido bastante el nivel de agresión, pero se me olvida toda la agresión que he dirigido hacia los demás en pensamiento, palabra y acción, en el pasado.

4. Lo que hago con los demás regresa a mí multiplicado.

5. Cuando agredimos a los demás, ellos también nos agreden.

6. Si ataco, igualmente seré atacado, y si soy atacado, necesito defenderme.

7. Si me defiendo, me atacan, y si me atacan me defiendo.

Muchas veces pensamos que no somos agresivos, pero ante cualquier circunstancia, así sea mínima, nos preparamos para defendernos. esto suele suceder con mucha frecuencia en las relaciones, pongamos un ejemplo: Los profesores le informan a Pedro que su hijo se está portando mal, es indisciplinado y no cumple con sus deberes.

Cuando sale del colegio, mientras se dirige a su casa, todo el tiempo piensa en el castigo que debe (según su creencia) imponer a su hijo. A su vez, el hijo, que sabe lo que le dijeron a su papá, está en casa esperando el regreso de este, preparándose para defenderse; elabora toda clase de argumentos para justificar sus resultados escolares. Hagamos un análisis de esta situación: a. Pedro está furioso por los resultados escolares de su hijo, en lugar de pensar desde el amor y dirigirse a su casa analizando la situación y buscando la forma de

Alas de Libertad dialogar con él para brindarle apoyo, lo que hace durante el camino es alimentar la agresión en su mente, buscando la manera de imponerle un severo castigo.

b. el hijo, por su parte, en lugar de esperar el regreso de su padre dispuesto a ofrecer disculpas y pedir ayuda manifestando el propósito que tiene de mejorar sus resultados escolares, lo que hace es planear detalladamente una estrategia de defensa, buscando artimañas para salirse con la suya y continuar en las mismas circunstancias, sin asumir sus resultados ni aceptar la necesidad de obtener mejores logros.

este ejemplo ilustra el sistema de agresión-defensa presente en la mayoría de las personas, que si se manifiesta en un nivel pequeño en ciertas situaciones, ante una situación de mayor tensión puede explotar de forma incontrolable y violenta, porque lo único cierto es que está todavía instalado en la mente del individuo.

en cambio la herramienta o Llave Maestra llamada “respeto” (ver libro *De Regreso al Cielo*) nos enseña la imperiosa necesidad de respetar a todos los seres vivientes del universo en pensamiento, palabra y obra, lo cual genera automáticamente una nueva correspondencia de paz y armonía.

Sin embargo hay algo importante que debemos analizar y comprender, y es que cuando una persona renuncia total y definitivamente a cualquier forma de agresión se convierte de manera inmediata en un ser de paz, por lo cual jamás volverá a enfrentarse con sistemas de defensa-agresión de ninguna naturaleza. Pero ¿cómo sucede esto?, porque en nosotros existe un campo llamado espiritual, 232

Alas de Libertad que no se encuentra ubicado ni en el campo físico ni en el campo mental.

es precisamente desde ese campo no físico que se crea la correspondencia con un mundo de paz, porque desde allí elevamos nuestra vibración a una frecuencia muy alta con los pensamientos puros y nos conectamos con energías superiores, con la divinidad que nos protege en todo momento, lugar y circunstancia. Nosotros no estamos solos, siempre estamos acompañados y protegidos, sin embargo cuando actuamos desde un sistema de creencias agresivo o uno de defensa separativo establecemos la separatividad de la fuente, de la energía del amor.

Cuando nos encontramos en esos mundos de ignorancia, duda y desesperanza estamos “aparentemente” desconectados de la luz y esta no puede guiarnos ni protegernos, sin embargo cuando nos conectamos a nuestra fuente de amor, ella, a través de su

inteligencia y sabiduría infinita, no solamente nos guía, sino que además nos protege y muestra el camino directo hacia un mundo de armonía y perfección, que permanece latente dentro de nosotros y que es la herramienta más fina con la que podemos contar para salir airoso de todas las batallas que libra nuestra mente analógica y defensiva, que es como un corcel brioso y encabritado que debemos domar antes de sentarnos en el trono de la paz, la fraternidad y el apoyo universal.

Se sabe que cuando una persona abandona la negatividad y comienza a actuar desde el amor proyecta felicidad, ya que el amor es la herramienta que le permite al individuo ejercer un verdadero control sobre sus emociones, un control sobre sus procesos internos, porque el amor es la 233



Alas de Libertad

única herramienta que aclara la mente, relaja la vibración cerebral y permite que se cree una conexión con la información del universo.

No es necesario defenderse para vivir en paz, sino respetar y servir para ser feliz.

Cambiando la forma de pensar, dirigiendo nuestro pensamiento hacia el respeto, en lugar de pensar en la necesidad de defenderme de algo o de alguien, es como transformamos nuestra vida y creamos una nueva correspondencia armónica y feliz, porque:

Toda defensa genera Agresión Toda agresión genera Defensa No respetar genera Agresión No agredir genera Respeto y paz De la aplicación de este principio surge inmediatamente la capacidad personal para la convivencia armónica y pacífica con todos los demás seres vivientes del universo.

Desistir definitivamente de la agresión abre las puertas del amor y la convivencia armónica y pacífica.

7. Reprogramar la mente racional. Recordemos que el pensamiento mantiene la mente sintonizada en una frecuencia determinada. Si la sintonizamos con miedos, angustias y agresión, se refleja en nuestras acciones cotidianas y comportamientos, por ende los resultados que se obtienen son desastrosos e indeseables.

234

Alas de Libertad Reversar esta situación de insatisfacción y fracaso que hemos tenido durante miles de años implica reprogramar la mente con una nueva información: la del amor. Según lo que vimos en los capítulos anteriores, la región frontal del telencéfalo, donde se desarrolla la mente racional, analítica y comprensiva, puede inhibir y desconectar los sistemas de defensa originados en el paleoencéfalo (cerebro reptil), mas para lograr esto necesita pasar por un proceso de reprogramación que cambie totalmente el sistema de creencias agresivo-defensivo por la información comprendida del amor universal y la verdad que rige el orden perfecto del universo.

Con respecto a los traumas, proponemos cuatro niveles de reprogramación mental asociados a los cuatro miedos básicos del instinto que veremos en el siguiente punto. Se pretende a través de estos cuatro miedos desmontar los traumas que sobre cada uno de los miedos se han instalado; más adelante vamos a hacer el ejercicio de buscar el rey. Son los cuatro reyes del instinto, puesto que el rey es el más fuerte de todos los miedos asociados a una serie de traumas; por lo tanto, si trabajamos desmontando el rey, sucede lo

mismo que en el juego de ajedrez al darle jaque mate al rey, se termina el juego, de lo contrario implicaría trabajar para desmontar peón por peón y el trabajo se multiplicaría, mientras que al descubrir cuál es el rey se hace el trabajo con él y todos los demás desaparecen automáticamente.

existen muchas y muy variadas fórmulas de reprogramación mental; sin embargo, la sugerencia que damos es que sean adaptadas a la lógica de cada persona de manera individual. No existen fórmulas de reprogramación mental universales, cada uno de nosotros debemos adaptarlas 235

Alas de Libertad a nuestra lógica personal y visión de la vida, porque la mente no acepta una información que no sea lógica para ella. es obvio que todo pensamiento o frase tiene una vibración, pero si la mente no la comprende y acepta, tampoco la instala, ejemplo: al repetir una frase en un idioma desconocido y no saber lo que significa, esta pierde fuerza y la mente no instala el mensaje, por potente y hermoso que sea, puesto que no lo comprende.

También es muy frecuente sugerir a las personas el aislamiento; sin embargo, es necesario entender que aislar la mente no significa una comprensión, solo la estamos apartando de algún problema específico temporalmente.

Sin duda se produce un fenómeno beneficioso, y es que asciende la energía vital, es decir, la mente se aclara porque aumentó la energía, pero no aumenta la comprensión, simplemente se activa la comprensión que se tiene, porque cuando sucede a la inversa y la energía vital desciende, la comprensión se desactiva y la mente entra en completa oscuridad.

en este momento lo que realmente nos interesa es practicar un ejercicio para reprogramar el campo mental y así poder tener una visión diferente del mundo y un resultado de paz y de armonía.

Cualquiera que sea la fórmula que usemos hay que repetirla muchas veces, no es suficiente una o dos ocasiones o de vez en cuando, porque ella actúa sobre la mente de manera matemáticamente exacta: si la repetimos en un 10%, igualmente limpiará la mente en ese mismo porcentaje y el 90% restante continuará activando los pensamientos negativos que hemos tenido a lo largo de nuestra vida. el resultado será directamente proporcional al traba-236

Alas de Libertad jo realizado; si hacemos reprogramación en un 80%, el resultado se dará en el mismo porcentaje.

este mismo principio se aplica al tiempo que dura la reprogramación. es curioso ver cómo las personas afirman que la reprogramación mental no les ha servido para nada porque hicieron el ejercicio durante unos meses y no les funcionó; no podemos pretender que en pocos meses se limpie la mente de todo el mugre que le hemos introduci-do durante años, este es un proceso de paciencia y constancia que puede incluso durar toda la vida, pero que en la medida en que va en aumento la limpieza también au-mentan los resultados positivos que se obtienen.

Las fórmulas pueden repetirse todos los días, en las mañanas apenas nos despertemos y en la noche antes de acostarnos, e incluso después de apagar la luz, cuando nos disponemos a dormir, repetirlas mentalmente hasta que logramos conciliar el sueño; este es un ejercicio maravilloso de reprogramación, pues la mente entra en reposo rápidamente y queda conectada durante el sueño al mensaje que le estamos enviando. obviamente, sería muy conveniente también repetirlas un poco durante el día, porque así actúan más rápida y eficientemente.

La idea con las reprogramaciones es evitar que se vuelvan mecánicas y repetirlas como loritos, sino más bien que usemos varios elementos fundamentales y sencillos:

Visualizarlas

- Repetirlas
- escucharlas
- Sentirlas
- Vivirlas

237



Alas de Libertad

De esta manera las vamos integrando hasta que se vuelven parte de nuestro diario vivir, y en ese momento podemos hacerlo mecánicamente, pero es una manera mecánica-consciente, sabemos a ciencia cierta lo que estamos haciendo y vemos los resultados.

También podemos repetir frases cortas o mantras, que nos sirven para aislar la mente, es decir, apenas aparece un pensamiento negativo de miedo o de defensa, inmediatamente repito el mantra y controlo el pensamiento, esto sirve como una especie de remedio de urgencia, pero cuando se trata de reinstalar en la mente una nueva información que genere comportamientos diferentes la cuestión no es tan sencilla ni tan rápida, requiere de mayor entrenamiento y constancia. La capacidad de actuar y no reaccionar frente a las circunstancias adversas no nace con nosotros, se cultiva mediante la reprogramación y el entrenamiento.

Con respecto a las fórmulas de reprogramación hay que tener la convicción de que somos capaces de hacerlo, porque si repetimos con disciplina la fórmula, pero por otro lado la mente nos está diciendo que no somos capaces y que no sirve para nada, es imposible que funcione.

Para desconectarnos del miedo y de los comportamientos agresivos y violentos, es necesario reprogramar la mente.

Luego de realizar cualquier técnica de reprogramación mental durante largos períodos, de practicar todos los días, solo nos queda esperar a que llegue el momento en que podamos verificar su eficacia; el día menos pensado 238



Miedo a perder

Nada es mío, nada ni nadie me pertenece, no retengo a nadie, nada me retiene, soy totalmente libre y concedo libertad total.

La abundancia del universo está presente simultáneamente en todo lugar, existe independientemente de mí, y alcanza y sobra para satisfacer las necesidades de todos los seres vivientes que existen en el cosmos infinito.

Ahora me abro a compartir y disfrutar libremente con todos los demás seres del universo el amor, el afecto, las relaciones, la amistad, la compañía y todo cuando ha sido creado y dispuesto para el bienestar y el regocijo de los hijos de Dios.

Me dispongo a respetar los derechos de los demás seres vivientes, y a ser leal con mis acuerdos y compromisos.

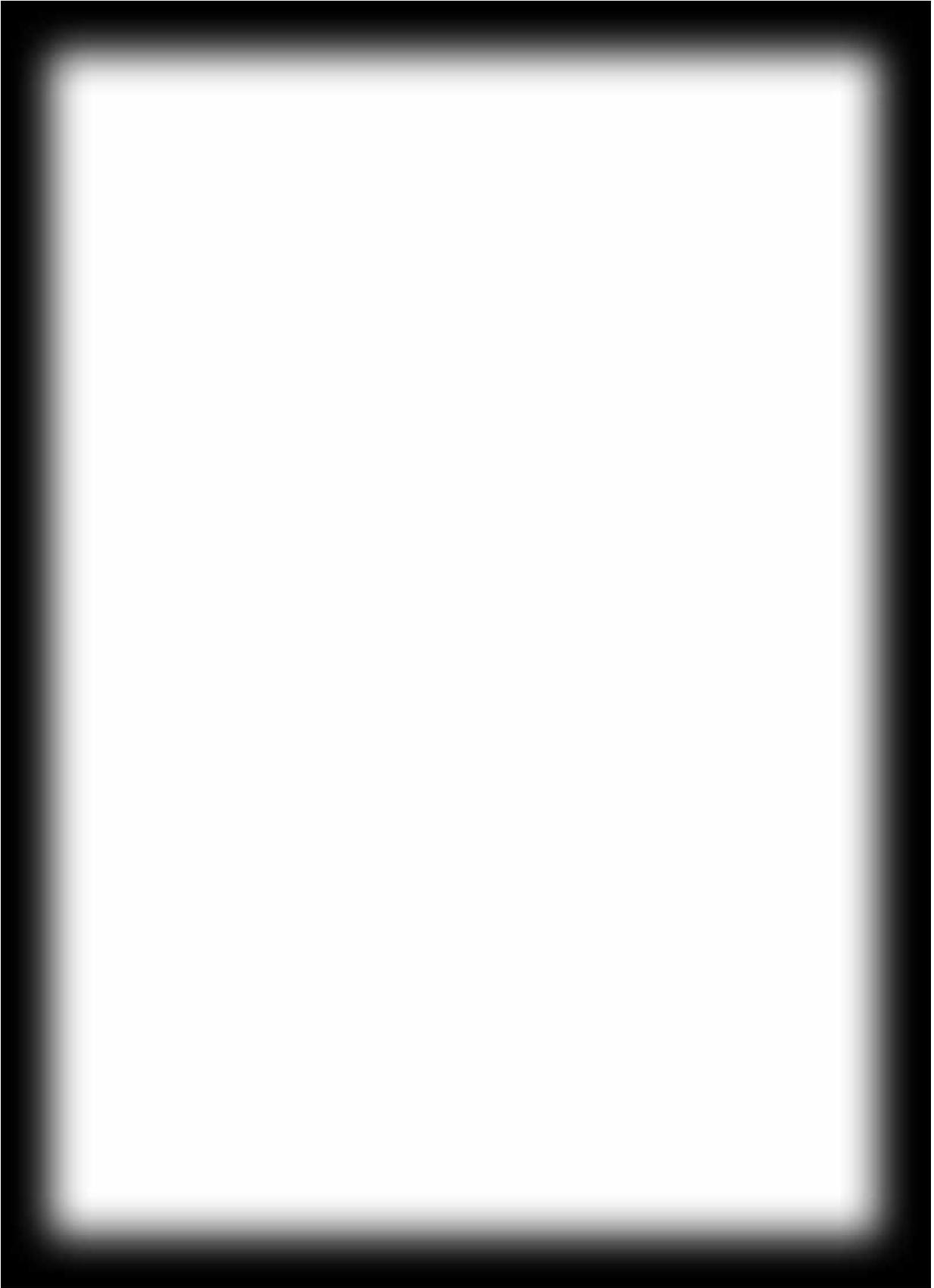
Alas de Libertad

nos enfrentaremos a una situación difícil ante la cual anteriormente reaccionábamos con angustia y desesperación y ahora no sentimos nada, no hay alteración y podemos responder de manera tranquila y sosegada, incluso podríamos intentar sentir rabia y no lo lograremos; ese día sabremos que hemos reprogramado la mente.

existen ciertas situaciones muy confrontantes, originadas en los profundos niveles de ignorancia de otras personas, ante las cuales desde la información egoica cultural debemos reaccionar con rabia, frustración o rencor, pero además protestar, reclamar y sentar precedentes; sin embargo, después de hacer una reprogramación mental desaparecen esos impulsos y se siente paz, porque la mente comienza a actuar desde el amor.

Veamos algunos ejemplos de reprogramación mental para superar los cuatro miedos básicos: (Fuente: cartilla *Trascendiendo las limitaciones*, de Gerardo Schmedling).

239



Miedo a enfrentar

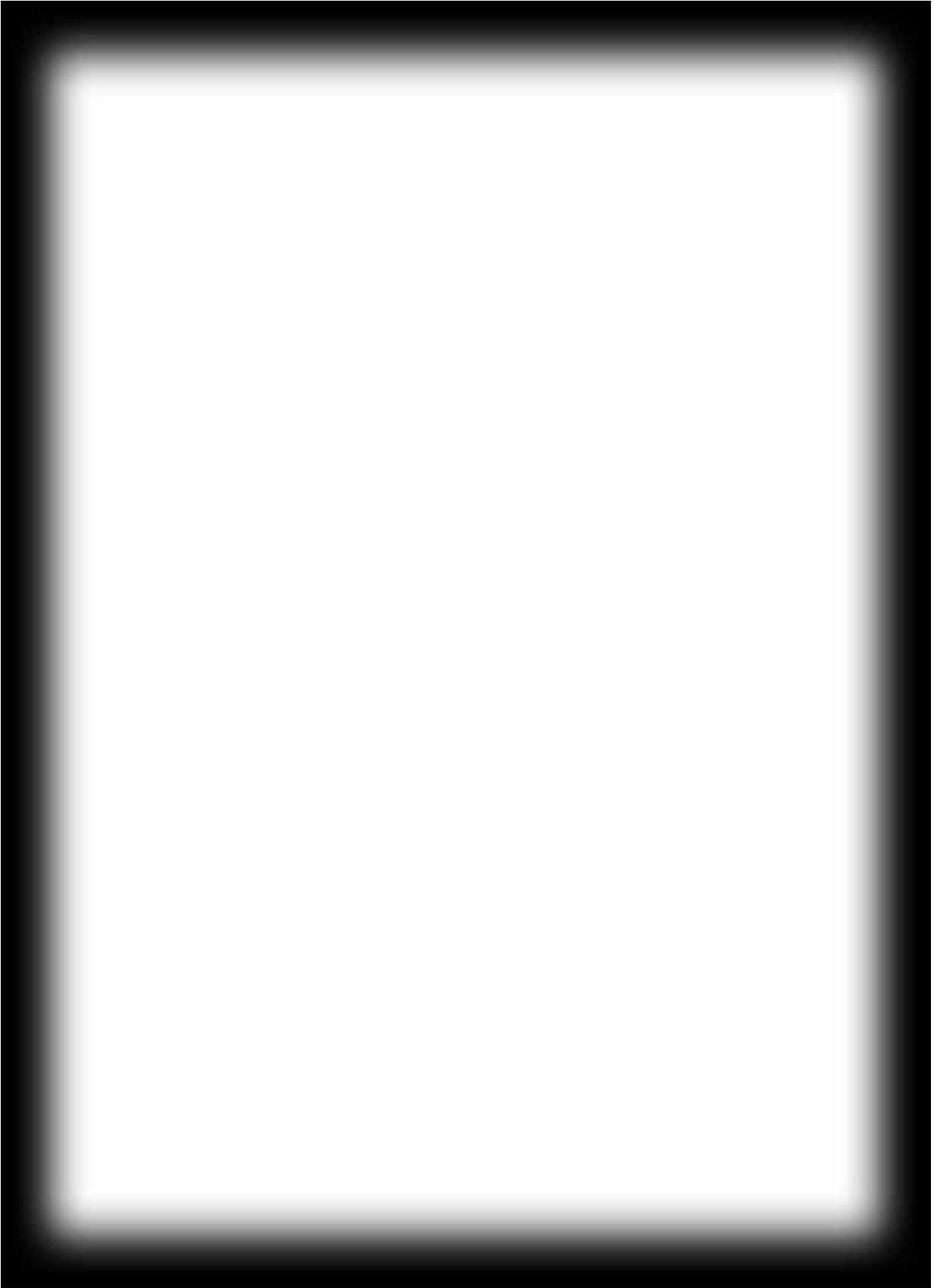
Nada puede hacerme daño, nada puede hacerme sentir mal, nada puede limitarme, nada puede quitarme la libertad, porque yo soy una creación perfecta de Dios, dotada con la capacidad de ser yo mismo, de decidir libremente y de expresar lo que soy, independientemente de la opinión de los demás.

Siempre tengo lo necesario para ser feliz, porque el universo ha dispuesto la abundancia total y ha dotado a cada ser viviente con la capacidad de usar y disfrutar de todo lo que existe, en la medida de sus propias necesidades, para que todos los seres estemos constantemente satisfechos.

Ahora comprendo que la felicidad en la vida se consigue valorando lo que tengo como lo necesario para ser feliz, sin compararme con nadie, porque todo ser viviente en sí mismo es perfecto, correspondiente con lo que es, y abundante de acuerdo con sus necesidades.

Me dispongo a comprometerme totalmente con mis relaciones, funciones y actividades. Comprendo que en el compromiso está el complemento perfecto para mi vida, que me permite tener éxito y ser feliz, pues al estar integrado, dejo de estar aislado y carente.

Alas de Libertad



Miedo a ser abandonado

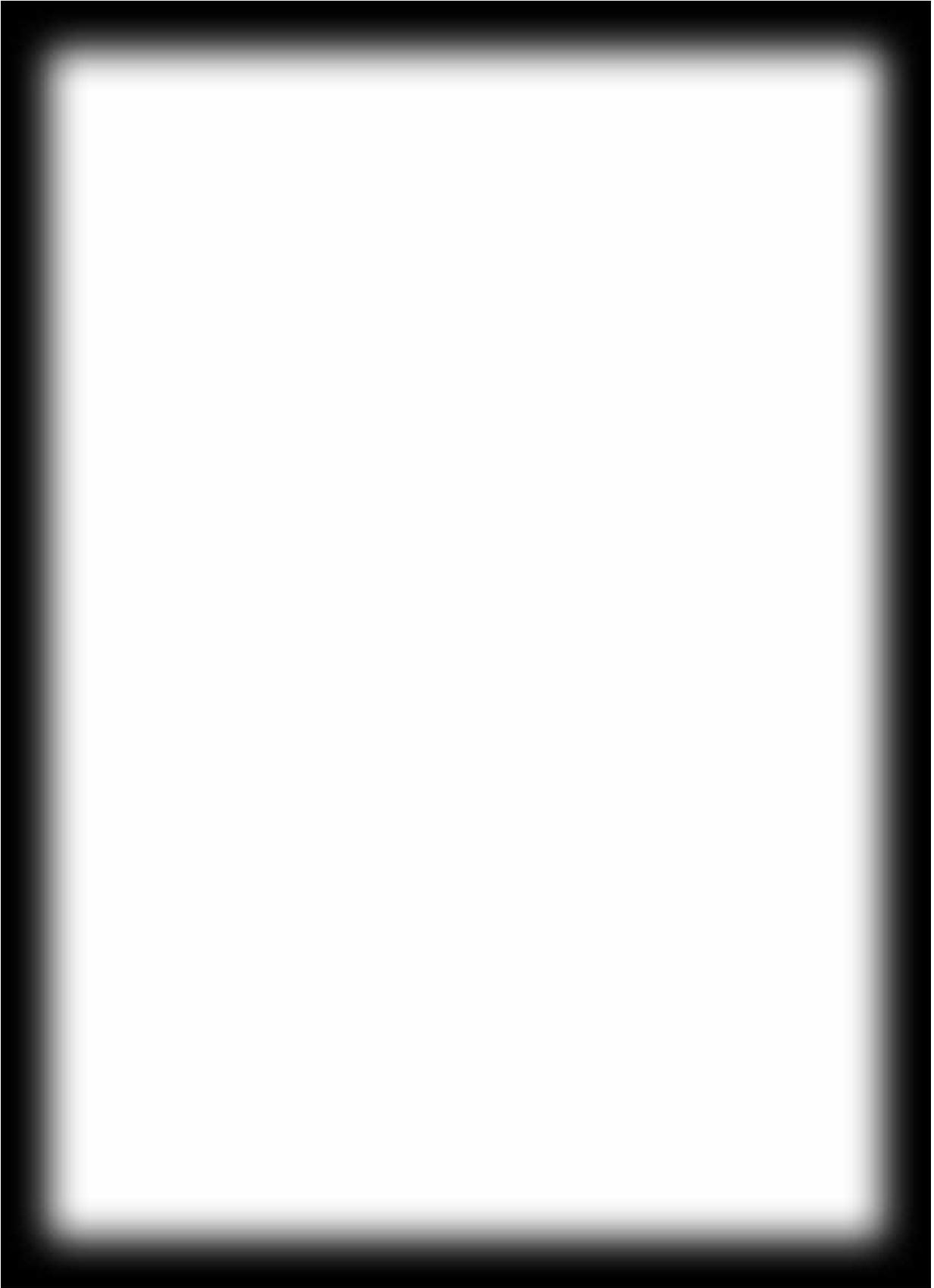
A nadie puedo obligar, nadie puede obligarme, toda persona es libre de tomar sus propias decisiones, pero nadie puede perder lo que le corresponde, es imposible estar solo porque siempre hay muchas personas compatibles con quienes compartir, hacer acuerdos, integrarme y crear compromisos.

En cualquier lugar del universo siempre encontraré seres con quienes compartir, comprendo que todo ser es libre y se relaciona por correspondencia, porque solo el amor puede unir a las personas. Yo me hago correspondiente con el amor en la medida en que respeto la libertad de los demás, y por eso cuento siempre con la compañía de seres amados, porque ellos siempre cuentan con mi amor y mi respeto.

Me propongo adquirir el hábito de expresar siempre las mejores cualidades de amor que el Padre depositó dentro de mí, para que todas las personas sepan que siempre pueden contar con mi comprensión, apoyo, afecto, alegría, ternura, entusiasmo y servicio.

Y me dispongo a comprometerme libre y profundamente en mis relaciones, para convertirme en una excelente opción de amor para todas las personas con quienes comparto.

Alas de Libertad



Miedo a morir

La vida es un don divino que nadie puede perder; dejar el cuerpo temporal no significa perder la vida, la vida entra y sale constantemente de la materia, la conciencia inmortal nace al plano físico para aprender, y nace al plano espiritual para evaluar lo aprendido; siempre estamos naciendo al amor; nacer es el evento más maravilloso del universo.

Reconozco que lo único mortal que hay en mí es la ignorancia acumulada en mi personalidad y la forma temporal en mi cuerpo, y me siento feliz de saber que la forma es un diseño de Dios, que se repite constantemente en el universo, y la ignorancia es una característica temporal de mi personalidad, de la cual finalmente me liberaré para dar paso a la expresión continua del amor a través de mí.

La conciencia inmortal que está dentro de mí, al igual que en todos los demás seres humanos, es un archivo de perfección en proceso de desarrollo, que no está sujeto a ninguna posibilidad de sufrimiento, ya que su característica fundamental es el amor, en sus dos estados: la esencia del amor en su estado de inocencia, que es armonía, y en su estado de pureza, que es paz.

Y me dispongo a trabajar constantemente en el desarrollo de mi comprensión frente a los eventos de la vida para lograr el estado de independencia espiritual, que me hace invulnerable a toda situación externa a mí.

Alas de Libertad

242



1. El rey del miedo a <i>perder</i>
2. El rey del miedo a <i>enfrenta</i>
3. El rey del miedo a <i>ser abandonado</i>
4. El rey del miedo a <i>morir</i>

Alas de Libertad

8. *Desensibilizar gradualmente las reacciones.* Después de realizada la reprogramación mental, se inicia el proceso de la desensibilización gradual de las reacciones instintivas, para que quede el proceso completo, donde no solo se limpia la mente del trauma psicológico, sino que además logra frenar y controlar las reacciones del instinto de defensa.

Desensibilizar significa neutralizar la parte instintiva que aún hay en nosotros, para que no se conecte y por lo tanto no responda a ningún estímulo negativo que la active, de modo que permanezca en un estado de calma tal que no es posible su reacción impulsiva o la respuesta a cualquier tipo de excitación por fuerte que sea. Cuando la mente está en ese punto neutro no responde a nada de lo que suceda externamente que pudiera llegar a alterarla, conserva ese estado de paz y armonía en todo momento, lugar y circunstancia.

una técnica que da excelentes resultados en el trabajo de la liberación definitiva de las reacciones traumáticas del instinto de supervivencia es la de lograr identificar cuáles son nuestros cuatro reyes traumáticos y luego desarrollar una tabla de desensibilización para cada uno de ellos; así se podrá dar “jaque mate” a los cuatro juegos defensivos del instinto. Veamos algunos ejemplos de cómo hacer esa jugada astuta y definitiva.



Paso N°	Situación específica que me activa la reacción traumática de la ira	Intensidad reactiva
7.	Que me roben algo	100 %
6.	Que me lleven la contraria	80 %
5.	Que me hagan desorden	60 %
4.	Que me critiquen	40 %
3.	Que me incumplan una cita	20 %
2.	Que me digan mentiras	10 %
1.	Que me pregunten dónde estaba	5 %

Alas de Libertad

Para comprender mejor este ejercicio vamos a suponer que Carlos encontró sus cuatro reyes así: **Al miedo a perder se le conecta con**

la ira. Por lo general cuando tiene miedo de perder algo que considera muy valioso, le da mucha ira, siente unas ganas inmensas de agredir y acabar con el primero que se le atraviese por delante.

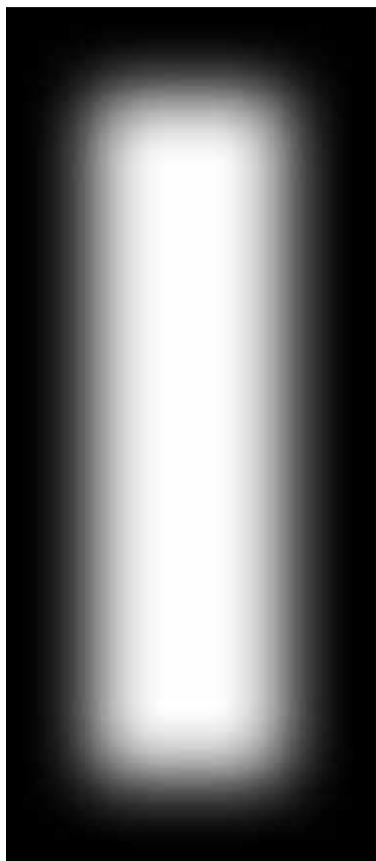
entonces veamos las siguientes tablas: Tabla de desensibilización para anular al rey de la ira.

Al miedo a enfrentar se le conecta con la timidez. Cada vez que tiene la necesidad de decir algo o de enfrentar a una persona desconocida, queda totalmente paralizado, prefiere no ir a lugares nuevos o desconocidos ni tratar con personas que no sean conocidas porque le producen miedo, la mente se le pone en blanco y las palabras no le salen.

244



Caso N°	Situación específica que me activa la reacción traumática de la timidez	Intensidad reactiva
7.	Hablar en público	100 %
5.	Comunicar mis deseos	80 %
5.	Pedir afecto o caricias	60 %
4.	Proponer una relación	40 %
3.	Llamarle la atención a alguien por error	20 %
2.	Negarme a algo	10 %
1.	Pedir un favor	5 %



Paso N°

7.

6.

5.

4.

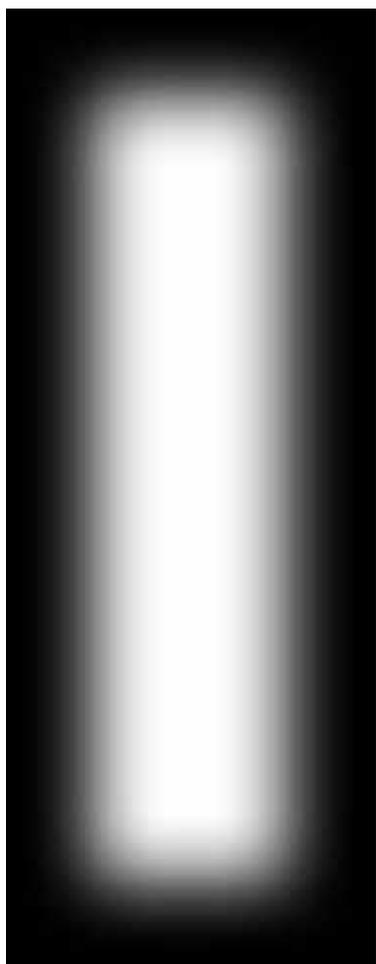
3.

2.

1.



aso N°	Situación específica que me activa la reacción traumática de los celos	Intensidad reactiva
.	Sorprender a mi pareja con otra persona en...	100 %
.	Que mi pareja llegue oliendo a perfume	80 %
.	Que mi pareja tenga atenciones con personas del sexo opuesto	60 %
.	Que mi pareja mire a personas del sexo opuesto	40 %
.	Que mi pareja llegue tarde	20 %
.	Que a mi pareja se le olvide el aniversario	10 %
.	Que mi pareja hable mucho por teléfono	5 %



Paso N°

7.

6.

5.

4.

3.

2.

1.

Alas de Libertad

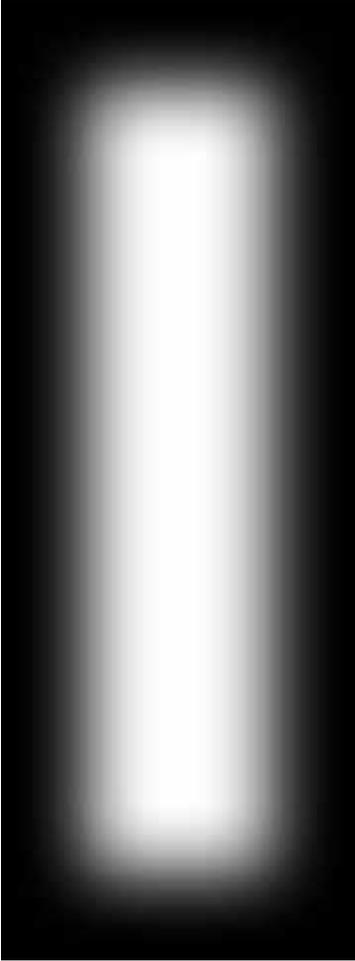
Tabla de desensibilización para anular al rey de la timidez.

Al miedo al abandono se le conecta con los celos. Tiene mucho miedo a estar solo e intenta buscar compañía como sea, pues se siente muy inseguro en soledad; en esos momentos piensa que nadie quiere estar con él y que rechazan su compañía.

Tabla de desensibilización para anular al rey de los celos.



Caso N°	Situación específica que me activa la reacción traumática del asco	Intensidad reactiva
1.	Que me salga una cucaracha en la sopa	100 %
2.	Untarme de excrementos ajenos	80 %
3.	Encontrar un pelo en la comida	60 %
4.	Que se me acerque una persona con mal olor	40 %
5.	Que el mesero traiga el dedo metido en la sopa	20 %
6.	Que me den un billete muy sucio	10 %
7.	Que no se laven las manos para comer	5 %



Paso N°

7.

6.

5.

4.

3.

2.

1.

Alas de Libertad

El miedo a morir se expresa a través del asco. Por suponer que hay situaciones que son peligrosas para su integridad física, cree que cualquier cosa sucia puede afectarlo, por lo tanto tiene una gran obsesión en ser muy pulcro y encuentra mugre y suciedad donde no la hay.

Tabla de desensibilización para anular al rey del asco.

La fuente de las tablas están contenidas en la cartilla *Trascendiendo las limitaciones*, de Gerardo Schmedling.

Estos ejemplos muestran la manera de identificar cuáles son los miedos que más nos afectan; la idea es anotar la situación específica que nos activa la reacción traumática; en el número 1 estará aquello que nos produce la menor intensidad traumática y en la medida en que los vamos identificando los ubicamos en la tabla según el grado de intensidad que tiene el trauma. Cada tabla, en los ejem-246

Alas de Libertad por las anteriores, tiene solo siete pasos, pero cada persona podrá elaborar la suya de acuerdo con la cantidad de traumas y el nivel de intensidad, ya que si es muy intenso esto hará que el tratamiento de desensibilización requiera de más pasos.

Las tablas buscan que la persona vaya ganando seguridad en sí misma poco a poco en la medida en que trabaje y desmonte cada paso; además se necesita que todos los días haga reprogramación mental, lo cual es un apoyo indispensable.

Este es un trabajo personal que podrá realizar la persona interesada en liberarse definitivamente de sus traumas; es muy importante que tanto el orden de las tablas, como las situaciones específicas, la intensidad reactiva y el número de pasos necesarios, se establezcan individualmente, de forma privada, e intentando conectarse con las emociones personales para lograr identificarlas mejor.

En este proceso es de suma importancia el orden en que se trabajan las tablas, puesto que siempre deberán ir de menor a mayor

intensidad, desarrollando paso a paso cada uno de los puntos, sin saltarse ninguno, ya que es vital haber superado totalmente la reacción traumática anterior antes de continuar con la siguiente.

una manera efectiva de apoyarnos en este trabajo consiste en solicitar la colaboración de las personas con las cuales compartimos diariamente para que nos ayuden a superar nuestras reacciones traumáticas. ejemplo: alguien que se enfurece cuando le preguntan de dónde viene o para dónde va, puede pedir a sus amigos y familiares de mayor confianza que le hagan esas preguntas cada vez que 247

Alas de Libertad tengan la oportunidad, incluso que lo hagan en un tono un poco impositivo, para que se sienta más real. Como la persona sabe que está haciendo el ejercicio de superar un trauma, respira profundo, espera un poco y responde con toda la tranquilidad y suavidad de la que es capaz.

Cuando se trata de un trauma como, por ejemplo, el miedo a la oscuridad, no podemos contar con la ayuda de otros, pero en los casos de susceptibilidad, en los que nos ofendemos por cualquier cosa, de proteccionismo, autodestrucción, el entrenador se encarga de recordarte día a día tu compromiso con el ejercicio.

una vez ubicado el rey, sugerimos disponer de un tiempo de autoobservación, anotando en una libreta que podemos llevar en el bolsillo cada vez que nos enfrentamos a una situación que nos conecte con cualquier trauma, para lograr una mayor identificación y hacer más efectivo el trabajo.

Al comienzo puede parecer muy difícil y de hecho lo será, pero en la medida en que se avance en el entrenamiento se superará la dificultad y se irá convirtiendo en una pequeña molestia, hasta que finalmente, el día menos pensado, desaparece y ya no se sentirá absolutamente nada cuando nos hagan este tipo de preguntas. es ahí cuando la persona sabrá con certeza absoluta que su trauma ha

des-aparecido y para siempre, se ha liberado definitivamente de las cadenas del trauma que tenía y que le causaba tantas dificultades.

el tiempo que pueda durar la desensibilización de un trauma es muy incierto, depende de la intensidad, al igual que de la disciplina y constancia con que se haga el ejercicio 248

Alas de Libertad de limpieza, solo podemos afirmar que la persona sabrá que ya limpió su mente cuando no sienta nada, y volvemos a hacer énfasis en no dar el siguiente paso antes de superar el anterior y en empezar por los de menor porcentaje, porque las tablas tienen un pequeño secreto: lo que buscan es que poco a poco nos vayamos sintiendo más seguros, ya que al tener éxito vamos ganando terreno y fortaleza y nos vamos animando a trabajar los más intensos, pero si fracasamos corremos el riesgo de lesionar nuestra autoestima y de pensar que no lo podemos lograr.

Por eso es un error comenzar a trabajar los traumas que hemos identificado de mayor intensidad, porque si fracasamos en el ejercicio, se reafirma el trauma. es importante elaborar la tabla correctamente y de manera consciente y sincera consigo mismo, además de practicarla.

el ejercicio de la limpieza mental es el ejercicio de la Maestría, puesto que la mente de un Maestro es aquella que ya se liberó totalmente tanto del sistema de creencias como del sistema de defensa, no es posible una expresión plena de amor a través del miedo o los traumas; no es posible gozar de excelente salud, relaciones armónicas, paz interior, cuando la mente está llena de traumas y limitaciones.

Los miedos y los traumas imposibilitan la capacidad de ser felices por sí mismos, y cuando una persona es incapaz de ser feliz por lo general tiende a pensar que los demás tienen la obligación de hacerla feliz, entonces, como es imposible que otros le den la felicidad que no ha sido capaz de lograr por sí sola, pasa a culparlos por su incapacidad y se vuelve agresiva, convirtiéndose en un

problema para las demás personas, en un agente patógeno indeseable, 249

Alas de Libertad un ser contaminante que necesita estar aislado del resto del universo.

Así deberá permanecer hasta que logre limpiar su mente y convertirse en un ser de paz, en un ciudadano universal, capaz de vivir una vida plena, llena de satisfacción, como corresponde a los hijos de Dios, ser útil a los demás y al universo entero, amar incondicionalmente, construir excelentes relaciones y gozar de total abundancia y salud.

La famosa frase que dice: “Aquello que más teméis, caerá sobre vosotros”, puede ser fácilmente aplicable al trabajo de desensibilización, puesto que cuando no hemos realizado este trabajo la vida nos enfrenta precisamente a esas situaciones que tanto nos desagradan para que podamos superarlas. Por lo general la vida tiene la tendencia a enfrentarnos precisamente a lo que más le tememos, mientras que aquellas situaciones que ya tenemos aceptadas y comprendidas, que ya no generan ningún nivel de angustia o sufrimiento, es poco probable que se nos presenten, precisamente porque el universo es supremamente eficiente; si ya sabemos la lección, no existe la necesidad de repetir.

9. Entrenarse continuamente en la expresión del amor.

el antídoto universal más fácil de usar y que está al alcance de la mano de todos se llama “Amor”. Sin embargo, para que sea aplicable necesitamos comprender qué es, cómo funciona, cómo se aplica, cuáles son sus características y sus estructuras, y cómo expresarlo en pensamiento, palabra y obra.

La práctica constante de expresión de amor es un apoyo muy grande en el trabajo de desensibilización gradual, es 250

Alas de Libertad un ejercicio que completa la secuencia del proceso de la limpieza mental, permitiendo la liberación y trascendencia definitiva de las limitaciones conceptuales que son transmitidas por la cultura, desde hace miles de años.

en este caso es de vital importancia la actitud mental, el pensamiento positivo, permanente y dirigido es una herramienta fundamental para lograr desinstalar las limitaciones de la mente. Pongamos un ejemplo para comprender esto mejor: en las calles de las grandes ciudades existen agentes de tránsito que se encargan de mantener el equilibrio del tráfico para que este pueda fluir libremente. Si una persona respeta todas las normas, los semáforos, se parquea correctamente y hace las cosas debidamente, ni siquiera se entera de la existencia de los agentes de tránsito, sabe que están, incluso puede verlos, pero no se le acercan y puede ignorarlos por completo.

Los agentes de tránsito solo se hacen presentes cuando las personas violan las leyes y cometen una infracción; en nuestros procesos internos sucede lo mismo: para que ningún agente se presente en nuestra vida, necesitamos usar el antídoto universal llamado "Amor" en pensamiento, palabra y obra.

¿en qué consiste entonces la expresión constante del amor?, porque aunque es muy simple y lógico, la realidad es que no lo sabemos expresar. Se trata de aprender a: 251



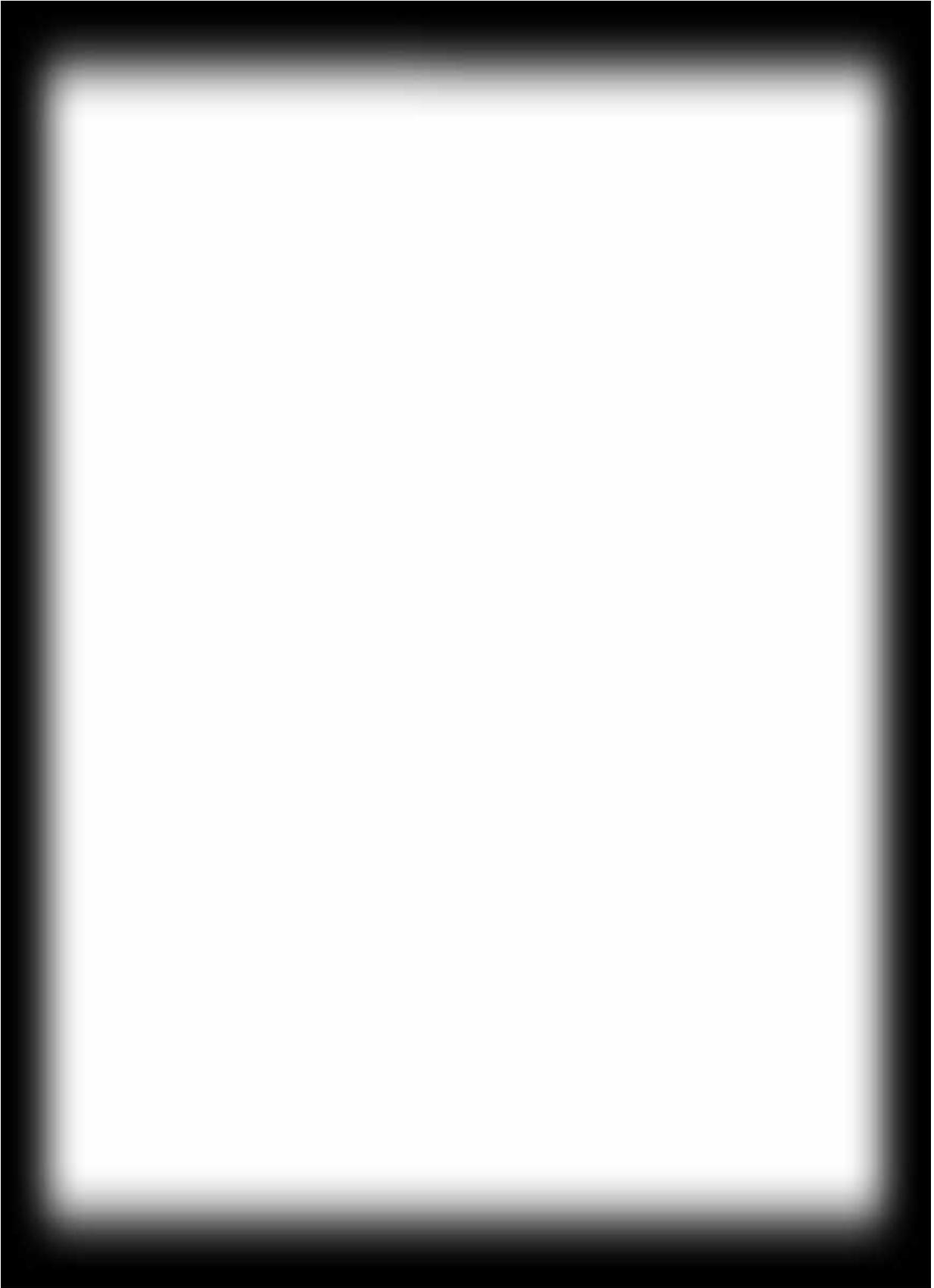
Alas de Libertad

Pensar, expresar, hacer y decir siempre lo mejor; aquello que trae paz, armonía y felicidad; llevar solo mensajes de aceptación, esperanza, respeto y comprensión a los que nos rodean, haciendo lo necesario y diciendo lo adecuado, colocando toda nuestra energía y entusiasmo en los quehaceres cotidianos.

No hay ninguna situación por difícil que sea, a través de la cual no haya un profundo propósito de amor; no existen situaciones malas o buenas, solo perfectas y necesarias, por difícil que parezca en ella siempre habrá una oportunidad de aprender, si la vemos como un problema es porque la estamos mirando desde las limitaciones mentales que tenemos instaladas en la mente.

Cuando la mente está conectada a los pensamientos de odio, egoísmo y resentimientos, es imposible expresar el amor, porque van en contravía.

Veamos algunas cualidades opuestas que, manejadas desde la comprensión y la aceptación, permiten vivir sin miedo, si la persona comprende que siempre puede: 252



<i>Visión de la sabiduría</i>		<i>Visión de la ignorancia</i>
Amar la vida	Como	Valorar la muerte
Disfrutar de todo	Como	No poseer nada
Disfrutar de la salud	Como	Aprender de la enfermedad
Vivir en la opulencia	Como	Aprender de la escasez
Valorar las relaciones	Como	Disfrutar la soledad
Dirigir con sabiduría	Como	Obedecer con humildad
Aprestarse a la acción	Como	Disponerse al descanso
Hoy puedo tenerlo todo	Como	Mañana puedo no tener nada
Puedo ser feliz con todo	Como	Puedo ser feliz sin nada
Integrarme para compartir	Como	Apartarme para respetar
Estar dispuesto a darlo todo	Como	Estar dispuesto a recibirlo todo
Ser firme en mis compromisos	Como	Ser flexible en mis acuerdos
Ser completamente desapegado	Como	Ser totalmente leal
Soltarme a la vida con total confianza	Como	Soltar a los demás a su propia vida

Visión de la sabiduría

Amar la vida

Disfrutar de todo

Disfrutar de la salud

Vivir en la opulencia

Valorar las relaciones

Dirigir con sabiduría

Aprestarse a la acción

Hoy puedo tenerlo todo

Puedo ser feliz con todo

Integrarme para compartir

Estar dispuesto a darlo todo

**Ser firme en mis
compromisos**

**Ser completamente
desapegado**

**Soltarme a la vida con total
confianza**

Alas de Libertad

Fuente: Gerardo Schmedling.

Vivir sin miedos es la experiencia más maravillosa que puede tener un ser humano, pero como todo en la vida tiene un costo, es un trabajo que requiere esfuerzo; las cosas no se dan por sí solas sin hacer nada, hay que actuar, hacer algo, porque la vida jamás responde a la inercia, solo a la acción. Las situaciones difíciles tienen el propósito de enseñarnos algo: “que aprendamos a no perder la paz frente a nada”; por lo tanto, la única conclusión que podemos sacar es que cuando ya tenemos algo pre-253

Alas de Libertad viamente comprendido y aceptado eso no nos vuelve a pasar, porque ya aprendimos la lección.

esta sencilla realidad nos lleva a una conclusión, de que

“La vida es cuestión de actitud mental, sustentada en pensamientos puros, de paz y armonía”.

este último punto es, por lo tanto, el más sencillo de todos y el más poderoso: “expresar siempre el amor”; si una persona hace esto siempre, en pensamiento, palabra y obra, obrará milagros en su vida porque limpia su mente conceptual y subconsciente y trasciende totalmente las limitaciones del ego, llegando a convertirse en un ser de amor, convirtiendo en un hábito de su vida el estar siempre feliz; además, alguien que es feliz en todo momento, lugar y circunstancia no tiene ya nada más que aprender, ya que ese es el propósito de la vida: aprender a ser felices por nosotros mismos, puesto que la felicidad no puede depender de nada ni de nadie.

es posible desarrollar el hábito de ser felices si nos proponemos lograrlo; un ejercicio sencillo y efectivo para ello es repetir todas las mañanas al despertarnos: “Hoy me propongo ser feliz, disfrutar intensamente de este día y de cualquier situación que la vida tenga para mí”. Al levantarnos con ese propósito la vida inmediatamente adquiere otro sentido, cambia el panorama y se abren una multitud de posibilidades.

Comprensiones valiosas:

1. Amar la vida tanto como valorar la muerte: porque la vida es un regalo maravilloso que Dios nos dio para que aprendamos a ser felices por nosotros mismos y podamos avanzar por el camino evolutivo, y la muerte es un 254

Alas de Libertad descanso merecido después de un largo caminar por la vida, un momento de reflexión, evaluación y vacaciones antes de ingresar de nuevo en el colegio de la vida.

2. Disfrutar de todo como no poseer nada: podemos disfrutar de todo lo que está presente en nuestra vida, porque cuando se disfrutan verdaderamente los regalos de la vida desaparece el miedo a perder las cosas.

Disfrutamos las cosas con el convencimiento total de que siempre vamos a tener todo lo necesario para ser felices y que, siendo felices tendremos lo necesario; parece un trabalenguas, pero es así.

3. Disfrutar de la salud como aprender de la enfermedad: si estamos dispuestos a disfrutar de la salud también estamos dispuestos a aprender lo que la enfermedad nos enseña. No hay que luchar contra las enfermedades, sino todo lo contrario, convertirnos en sus fieles amigas, porque ellas son grandes maestras que nos muestran el camino hacia la valoración de nuestro cuerpo y la responsabilidad que tenemos de cuidarlo para conservar la salud. La salud es un compromiso con nosotros mismos y una responsabilidad que está en nuestras manos.

4. Vivir en la opulencia como a aprender de la escasez: si tenemos esta disposición lograremos un equilibrio interno que permite disfrutar de las épocas de abundancia y verlas como un resultado de nuestras acciones, mientras que la escasez es una respuesta a nuestra actitud mental, falta de compromiso y limitaciones mentales.

Todo aquel que padece limitaciones económicas sufre a su vez de limitaciones mentales. Cuando hay escasez se aprenden varias cosas importantes: 255

Alas de Libertad a) Que no somos dueños de nada ni de nadie.

b) Que la abundancia del universo está presente para que disfrutemos de ella.

c) Que no existe nada que pueda impedirnos ser felices.

Alcanzada esta comprensión, no hay nada que pueda impedirnos ser felices.

5. Valorar las relaciones al igual que disfrutar la soledad: son dos oportunidades grandiosas que la vida nos da.

es necesario aprender a disfrutar la compañía de todas las personas hasta de la nuestra. en estos extremos desaparece el miedo, pero para que eso suceda necesitamos aceptarlas en el pensamiento, antes de que podamos llevarlas a la realidad, a la cotidianidad de la vida.

6. Dirigir con sabiduría así como obedecer con humildad: requiere de una gran comprensión, puesto que la vida, en el proceso pedagógico, algunas veces nos ubica como aprendices y otras como profesores, esto significa que no siempre podemos ser directores, algunas veces también deberemos ser dirigidos. Si no se cuenta con la dosis necesaria para tener la humildad de disponerse a realizar cualquier función que la vida nos muestre, caeremos en la arrogancia de creer que ya sabemos todo y la mente se cierra automáticamente, deteniéndose el proceso de evolución.

7. estar prestos a la acción y dispuestos al descanso: las dos son situaciones necesarias para el ser humano; en la acción es que aprendemos y en el descanso recupear-ramos la energía necesaria para la acción, la perfecta interacción de las dos crea el equilibrio.

256

Alas de Libertad 8. Hoy puedo tenerlo todo, como mañana no tener nada: y ninguna de estas situaciones impedirán que yo sea feliz; todas las personas tenemos lo necesario para ser felices, la cuestión es que muy pocas saben serlo con lo que tienen. No se trata de tener o administrar muchos bienes, pues una persona que maneja una gran fortuna puede sentirse desdichada, mientras que otra que maneja apenas un pequeño negocio puede sentirse feliz; la felicidad

no depende de la cantidad de dinero que se posea o administre, sino de la capacidad de disfrutar lo que se hace, allí está el secreto.

existen millonarios que no saben ser felices, al igual que muchos pobres, entonces lo que tienen en común es su incapacidad para la felicidad, manejan diferentes cantidades de recursos pero tienen la misma incapacidad; el secreto está en valorar lo que se usa, porque ni siquiera hay que ser dueños para disfrutar algo.

Para disfrutar de un hermoso bosque, de una playa o de un bello jardín, no se necesita poseer títulos de propiedad, simplemente se disfrutan, la capacidad de disfrutar es una condición interna. ¿Será que una persona con los títulos de propiedad de una finca tiene la capacidad de disfrutar del paisaje más que la que no los tiene? eso depende única y exclusivamente de su condición interna y no está para nada relacionado con los títulos o la pertenencia, sino con las limitaciones mentales; pensar que el disfrute está ligado al poseer o ser dueño de las cosas es un grave error originado en las interpretaciones de la ignorancia humana, porque el disfrute está adentro de la persona y lo único que se necesita es tener acceso a las cosas, más no ser dueño de nada ni de nadie.

257

Alas de Libertad Nunca somos dueños de las cosas, solo simples administradores temporales de los bienes materiales, y así como un día llegaron a nuestras manos para ser administrados, el día menos pensado se irán sin que podamos evitarlo. Las pertenencias, por lo tanto, son una creencia equivocada; no existe la propiedad de las cosas, menos aún de las personas; comúnmente hacemos referencia a “mis hijos”, o “mi esposa”, o “mi familia”, pero en realidad no son míos, son de la vida, de Dios, y estamos juntos para aprender mutuamente. De igual forma pasa con las cosas materiales: Dios nos permite disfrutar de unos bienes u objetos materiales de forma temporal para que podamos satisfacer nuestras necesidades y gustos personales, pero no nos pertenecen.

Lo único que realmente es nuestro es la comprensión, la sabiduría que vamos adquiriendo durante el proceso evolutivo, ese es nuestro verdadero tesoro, nunca lo perdemos, nadie nos lo puede robar, no lo podemos extraviar y nos acompañará eternamente. La evolución es un camino hacia la verdad que no tiene regreso, vamos dando día a día pasos para unirnos a nuestra verdadera esencia, a la comprensión de por qué y para qué hemos sido creados.

9. Ser feliz con todo, como ser feliz sin nada: comprendiendo el punto anterior descubrimos que podemos ser felices con todo, porque finalmente nunca estamos sin nada. el ser humano que aprende a actuar desde el amor siempre tendrá el universo entero a su disposición, podrá ser feliz en todo momento, lugar y circunstancia, sin la necesidad de ser dueño de nada.

258

Alas de Libertad 10. Integrarme para compartir, como apartarme para respetar: el propósito de las relaciones es el de que aprendamos a compartir alegre y respetuosamente con las demás personas en paz y armonía, y si actuamos desde el amor y la comprensión sabremos ciertamente cuál es el momento indicado para compartir y cuándo debemos apartarnos para respetar las decisiones ajenas o los momentos en que nosotros o los demás desean un espacio de privacidad y recogimiento.

11. estar dispuestos a darlo todo, como a recibirlo todo:

¿Qué es todo? Sería la pregunta que necesitamos hacernos en este caso. Todo hace referencia a lo mejor que cada persona puede ofrecer a sus semejantes: todo mi amor, mis valores, mis habilidades y fortalezas, que podemos colocar a la disposición y servicio de las personas que nos rodean.

De ninguna manera está relacionado con regalar el dinero o las posesiones materiales, estas las podemos compartir generosamente, pero lo que en realidad debemos dar a los demás son nuestras

capacidades internas, aquellas cosas que provienen de una fuente inagotable, porque mientras más doy de eso, más tengo para dar. esa es precisamente la condición de los valores internos; mientras más sonrisas doy, más sonrisas recibo y más tengo para dar. Mientras más alegría ofrezco a las personas, más tengo para continuar dando.

Lo contrario sucede con el dinero, porque este proviene de una fuente que se agota; si me dedico a regalar el dinero a manos llenas, llegará el momento en que se agote. Aquí encontramos la gran diferencia entre dar y regalar. Dar proviene de una fuente inagotable; 259

Alas de Libertad regalar proviene de una fuente que se agota y necesita ser retroalimentada continuamente.

Alguien que ha desarrollado la condición interna del amor incondicional tiene la capacidad de dar amor a manos llenas y cada vez tendrá más amor para dar; la fuente del amor no necesita ser retroalimentada, se nutre por sí sola; si se encuentra con personas que igualmente le brindan su amor, se abre a recibirlo abierta y espontáneamente, pero si por el contrario, se encuentra con personas que aún no han desarrollado su capacidad de amar, a ellas precisamente es a las que más amor les brinda, pues comprende que son las que más lo necesitan.

Amar es dar todo, lo mejor de nosotros, sin excepción, sin restricción ni condición y disponernos a recibir todo lo que los demás tengan para darnos y lo que el universo tiene dispuesto para nuestro servicio, allí está el secreto de la abundancia: mientras más damos, más recibimos para poder servir más y continuar dando más. Alguien que no da nada a los demás, no recibe nada y por lo tanto tampoco tendrá nada.

12. Ser firme con mis compromisos, como flexible con mis acuerdos: el compromiso es un fenómeno indispensable para la coordinación de acciones entre las personas, es la base que sustenta cualquier

acción de cambio; la clave para alcanzar los propósitos y logros a los cuales aspiramos radica en la capacidad que tenemos para comprometernos (ver libro Ven... Danza con la prosperidad); sin compromiso no hay logros en la vida.

260

Alas de Libertad Los acuerdos son una herramienta de sabiduría que permite construir relaciones armónicas y facilita la convivencia de las personas en paz y en equilibrio.

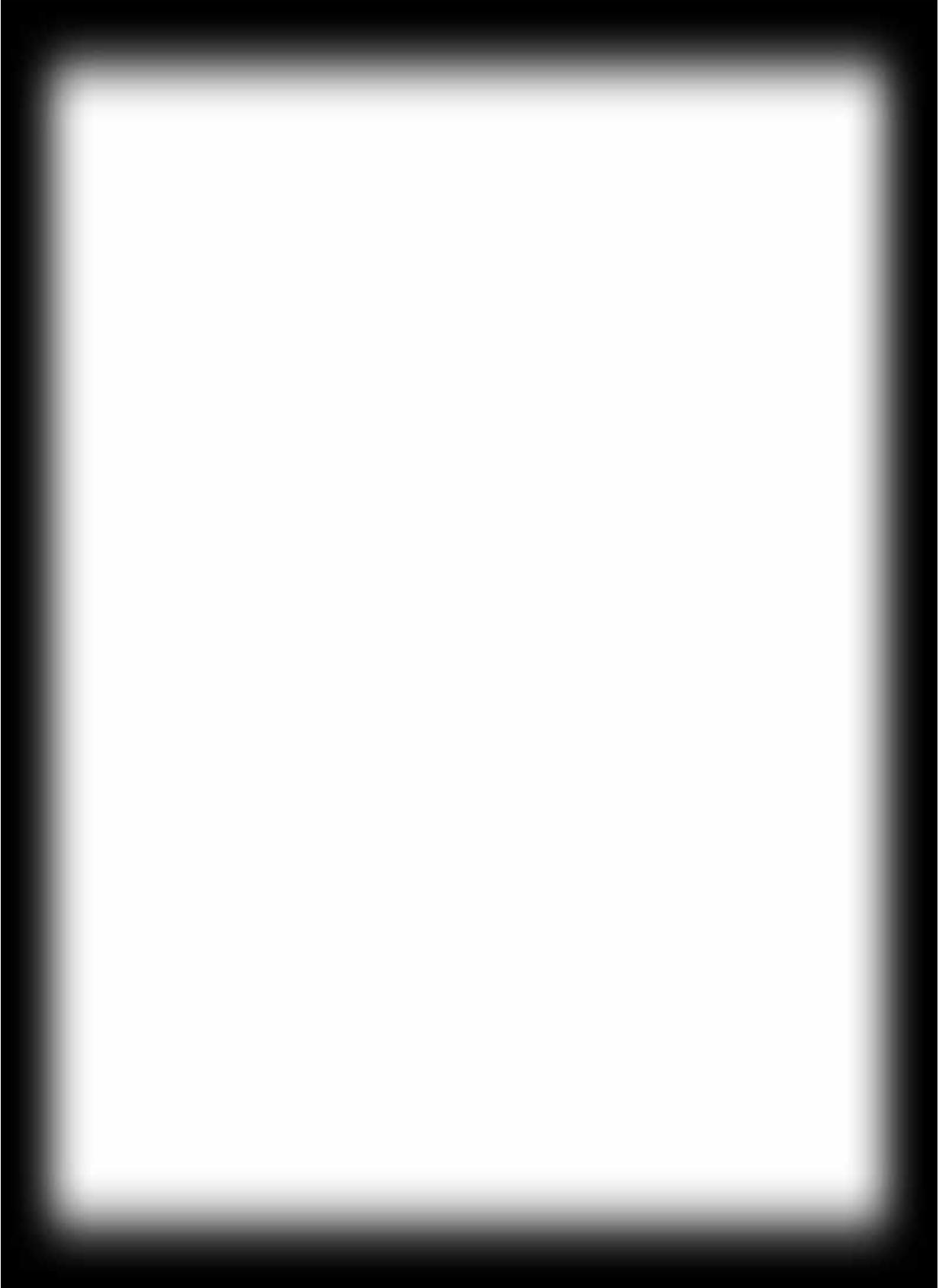
Cuando las personas que comparten espacios, ya sea en el ámbito laboral o familiar, establecen acuerdos de convivencia claros, que sean aceptados por todos los participantes, la convivencia se hace agradable y permite que las personas puedan expresarse más abiertamente.

13. Ser completamente desapegado, como ser totalmente leal: ser desapegado no significa no valorar las cosas y las personas, sino que puedo disfrutarlas sin sufrir por su ausencia; tengo la capacidad de amar a las personas y serles leal, pero puedo ser feliz sin ellas. el verdadero amor no aprisiona a nadie; por el contrario, otorga completa libertad.

14. Soltarme a la vida con total confianza, como soltar a los demás a su propia experiencia: este es un punto bastante importante, porque será el que realmente nos hará libres de miedos, porque aceptar los extremos concilia la dualidad en un punto de amor. es decir que en el punto neutro, el de "cero miedos" puede expresarse al ciento por ciento el amor, ya que el miedo no permite el amor; las restricciones mentales y las creencias falsas también anulan la expresión del amor.

este cuadro es una herramienta que nos sirve de apoyo en la reprogramación mental, sirve para darnos cuenta de que no es necesario tener miedo, pero sí es indispensable trascender el miedo si queremos una vida feliz, próspera y pacífica.





Reflexiones e ideas para recordar.

- El trauma limita el desarrollo espiritual y anula la vida de las personas.
- El trauma es un obstáculo para la armonía y la convivencia pacífica.
- El trauma es un proceso temporal de defensa.
- Desistir de la agresión abre las puertas del amor y la convivencia pacífica.
- Hay que reprogramar la mente para desconectar el miedo y los comportamientos de agresión y violencia.
- Derrotando los cuatro reyes del miedo nos podemos liberar del trauma totalmente.
- Expresar constantemente el amor crea el hábito de amar y ser felices.
- Vivir sin miedo es vivir plenamente, en amor y aceptación, libres del sufrimiento.

Alas de Libertad



II. Trascender definitivamente las limitaciones

El poder de trascender es el poder de
superar de manera definitiva y definitiva con la
posibilidad de salir

11. Trascender
definitivamente
las limitaciones

Alcanzar la iluminación es finalizar las experiencias de destino y acabar con la posibilidad de sufrir

Alas de Libertad 264

Alas de Libertad el término trascender hace referencia a desactivar las limitaciones; no se trata de eliminarlas, simplemente desactivarlas, puesto que no se han limpiado. ¿Qué quiere decir esto? Que mientras la energía vital permanece alta, las limitaciones se desactivan, se trascienden, pero al bajar la energía vital ellas se activan nuevamente porque no se han eliminado; no se usan cuando hay energía, pero si esta baja, se conectan nuevamente.

Trascender significa alcanzar un correcto manejo del pensamiento, lograr el nivel del pensamiento mantenido, sostenido y dirigido voluntariamente, acompañado del adecuado uso de la comunicación y sin reacciones, solo hay acciones eficientes, respetuosas, y relaciones altamente satisfactorias, lo cual se traduce en una vida de gran satisfacción personal. Sin embargo, sigue existiendo el peligro de volver a caer en pensamientos, reacciones y comportamientos anteriores ante el menor descuido que permita un descenso de energía.

Con la iluminación se trasciende toda limitación humana, la iluminación mental o interior hace que las limitaciones desaparezcan, algo similar a encontrarnos en un cuarto oscuro donde tenemos miedo de movernos porque no vemos nada, no sabemos ni siquiera qué hay en él; pero en el momento en que encendemos la luz, desaparece toda limitación y temor, podemos ver todo lo que hay, ya no tenemos miedo de chocar contra las cosas o personas, de lastimarnos o de lastimar a otros.

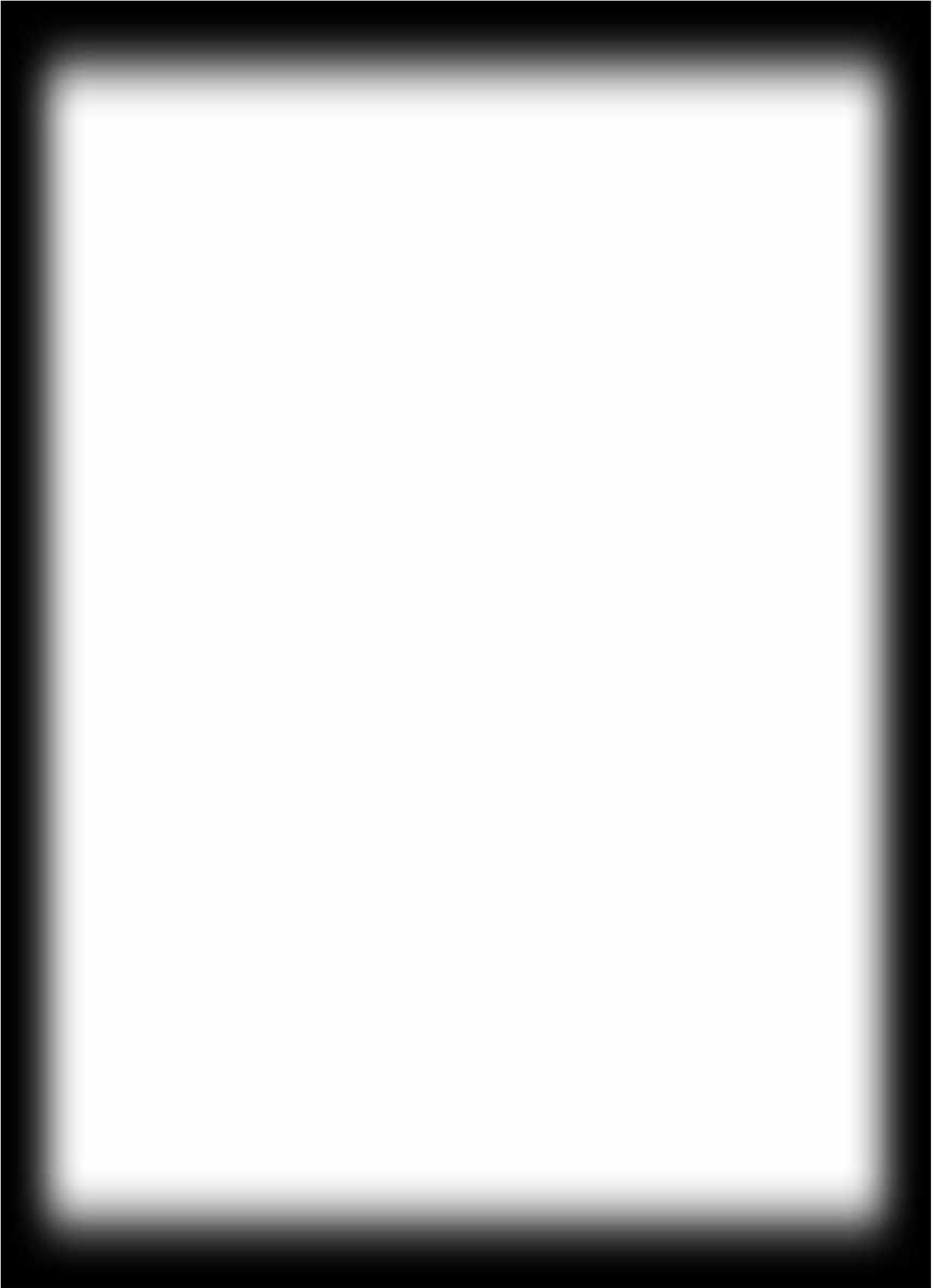
La iluminación sube los niveles de Conciencia y de energía, abre las puertas a una nueva dimensión de la vida, donde ves todo lo que sucede desde una visión completamente real, renovadora y sabia, se aprecian la vida y el 265

Alas de Libertad universo tal cual son, sin las sombras de las limitaciones conceptuales, sin la oscuridad del ego y las cargas de las creencias falsas instaladas en la mente.

La mente y el instinto siempre funcionarán regidas por la ley de la naturaleza; por lo tanto, tienen características limitantes que permiten el descenso de la energía vital, a menos que la persona haya alcanzado el estado del renacido. ¿Qué es el renacido? el nacido dos veces, una vez de la carne, y otra del espíritu. es aquella persona que logró la iluminación, que ya limpió completamente su mente consciente y subconsciente, por lo cual su archivo de Conciencia ha despertado y nacido en su personalidad, dándole las características de Maestro Inmortal, en ese momento desaparece la posibilidad de una caída energética.

Al igual que en la oscuridad es imposible apreciar la belleza, no vemos lo que hay en el cuarto, solo podemos imaginar y suponer, y como la mente está entrenada en pensar cosas negativas las cosas empeoran, no hay posibilidad de ver, sino de deambular entre las tinieblas, llenos de miedos y sufrimientos, así transcurre la vida para las personas que se encuentran en las tinieblas del ego y las limitaciones subconscientes.

Sin embargo, es de suma importancia que comprendamos bien la diferencia entre trascender y eliminar.



<i>Campo mental</i>	<i>Campo espiritual</i>
<p>1. En este campo, el primer paso es trascender, que significa simplemente desactivar; las limitaciones y los traumas no se usan, pero aún están ahí, no han desaparecido.</p> <p>2. Las limitaciones y los traumas también se pueden eliminar, lo cual significa que desaparecen definitivamente: aunque la energía vital baje, ya no se conectan porque fueron limpiados. Los traumas están adentro de nosotros, por eso los podemos eliminar. Tenemos la libertad de actuar en nuestro interior, de tomar nuestras propias decisiones.</p>	<p>En este campo no se puede eliminar nada, todo continúa existiendo aunque ya no nos encontremos en ese lugar.</p> <p>En el campo espiritual todo se trasciende y nada se elimina, porque cuanto podemos eliminar está dentro de nosotros.</p> <p>Cuando trasciendo algo, me muevo, voy a otro lado, pero el lugar donde me encontraba sigue existiendo.</p> <p>Ejemplo: cuando ingresamos a la universidad, ya trascendimos el colegio, ya aprendimos lo que el colegio enseña y no necesitamos estar más allí, pero eso no significa que el colegio desaparece, sigue existiendo para los demás.</p>

Alas de Libertad

Veamos otro ejemplo para comprender mejor: imagine-mos un edificio de 40 pisos. ¿Podemos quitarle el segundo piso? No hay posibilidad de quitarle ningún piso. Lo que sí se puede hacer es movernos dentro de él a los diferentes pisos: si se ha trabajado mucho tiempo en el tercer piso y decidimos trasladarnos al cuarto, eso no quiere decir que el tercero desapareció, sino simplemente que ya no estamos en este.

A nivel espiritual sucede algo muy parecido, nos encontramos en cualquier piso del edificio dependiendo de nues-267

Alas de Libertad tro nivel de evolución; en la medida en que nos desarrollamos espiritualmente trascendemos los pisos inferiores y poco a poco vamos subiendo a los superiores, pero los inferiores no son eliminables. Desde el campo espiritual no se puede excluir absolutamente nada, porque todo lo que existe y sucede en el universo es necesario y perfecto, por este motivo es que no es posible eliminar lo que llamamos maldad, ni la ignorancia, ni la corrupción o la violencia, evidentemente están ubicadas en los pisos inferiores del edificio, pero si no existieran tampoco existirían los pisos superiores.

Por lo tanto, los pisos inferiores son necesarios y perfectos, en ellos aprendemos lecciones importantes de nuestro proceso evolutivo. es enfrentándonos a la violencia y a la corrupción como podemos experimentar sus resultados negativos y superarlos, ya sea porque aún nos encontramos en el estado de ser el violento o el corrupto, o porque nos hallamos en el estado de ser las “víctimas” (visto desde la ignorancia, o correspondientes con estas acciones, visto desde la sabiduría). Todo es necesario y perfecto, por eso los pisos inferiores no se pueden eliminar, son la base que nos permite llegar a los superiores una vez que los hayamos trascendido.

Trascender es trasladarse de un lugar a otro sin que el anterior deje de existir, mientras que eliminar está relacionado con lo que sucede adentro de nosotros, de ahí la importancia de comprender que no es posible eliminar nada que esté fuera de nuestro campo interno. Cuando alguien que se encuentra en un estado de profunda ignorancia decide matar a una persona porque considera que le ocasiona muchos problemas, una vez más comete un grave error,
268

Alas de Libertad equivocadamente cree que “eliminándola” se solucionan sus problemas, craso error de la ignorancia humana.

No solo comete el error de matar a la otra persona, sino además el de creer que con ello sus problemas desaparecen, en realidad lo único que logra es agregar un problema más a su ya larga lista de

problemas. Lo verdaderamente positivo de esta situación es que aprenderá de los nefastos resultados obtenidos, aunque de una manera difícil y dolorosa.

Igual sucede en los casos de dueños o gerentes de empresas que son personas agresivas; por lo general cambian continuamente de personal, creen que el problema está en sus empleados y ni siquiera sospechan que el verdadero problema está en su interior; solo cuando su mente se despeja y comienzan a cambiar sus acciones agresivas por otras respetuosas y amables, las cosas cambian.

en el campo mental se puede eliminar lo que queramos, porque justamente ahí es donde se encuentran todas nuestras limitaciones conceptuales, creencias falsas, traumas y toda la basura “ego” que necesitamos limpiar total y definitivamente, lo cual además es indispensable limpiar para que podamos ingresar al cuarto nivel de Conciencia, al que solo se entra limpios en pensamiento, palabra y obra. en el cuarto nivel ya no se necesitan ni el sistema de creencias que llamamos ego, ni el sistema de defensas que llamamos trauma, porque del cuarto nivel hacia arriba son pisos de convivencia armónica, pacífica y respetuosa entre los seres que allí habitan.

el ego y el trauma son los mayores obstáculos para la convivencia armónica y la expresión del amor universal, 269



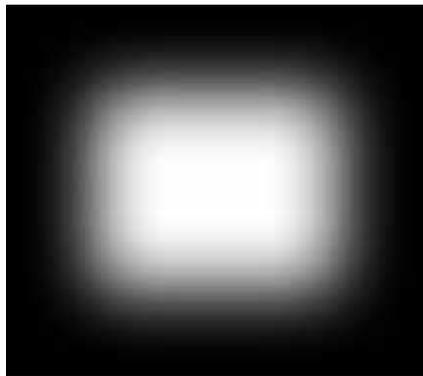
Alas de Libertad

por eso es indispensable limpiar la mente, de manera definitiva, solo que, como este es un trabajo arduo y largo, inicialmente empezamos no por limpiar la mente, sino trascendiendo estas dificultades, de manera temporal; así, haciendo uso de pensamientos positivos, contacto con la naturaleza, alimentación saludable, meditación y reprogramación mental, logramos que la mente no se conecte con los traumas, hasta que finalmente, después de un trabajo consciente y decidido, logramos limpiarlos para siempre.

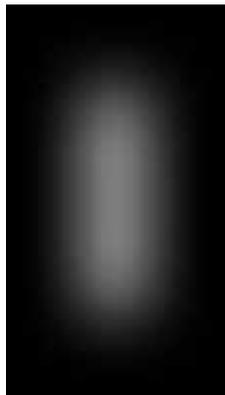
evidentemente, en los seres humanos, que habitamos en cuerpos temporales, la posibilidad de las caídas energéticas continúa presente hasta que se logre la limpieza definitiva; no obstante, si descuidamos nuestros pensamientos, comunicación y comportamientos, si agredimos nuestro cuerpo con excesos de trabajo o mala alimentación, la energía desciende y la mente se conecta con el ego o con el trauma. Los Maestros humanos de sabiduría, aquellos que todavía ocupan un cuerpo físico, su maestría consiste más en el manejo de su energía vital que en la sabiduría que tienen. Los Maestros Inmortales ya no son humanos, no tienen cuerpo ni mente, manejan el campo espiritual de la Conciencia, y lo pueden proyectar a las diferentes dimensiones del universo, de acuerdo con la jerarquía que tengan.

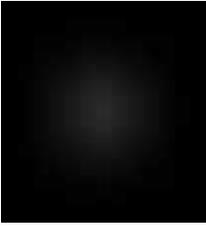
Mientras vivamos en el plano físico existen las limitaciones mentales, pero podemos evitar conectarnos con ellas mediante acciones de sabiduría.



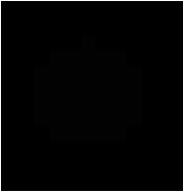


Archivo
Mental

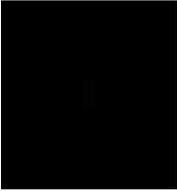




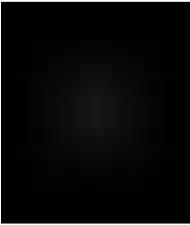
ic



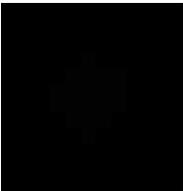
si



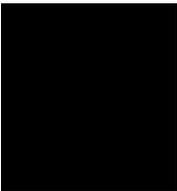
ii



iii



iv



Alas de Libertad

La perfección del diseño de Dios nos ha dado tres archivos, simultáneamente, para nuestro desarrollo espiritual: m

f

el cuerpo físico corresponde a un archivo llamado genético, una creación perfecta de la divinidad que no nos causa ningún problema porque el instinto puede manejarse desde la comprensión mental. el cuerpo físico, entonces, tiene unos registros que son los diseños de Dios en la genética.

el que nos trae toda clase de dificultades es el archivo mental, el cual, al igual que el archivo espiritual, no pertenecen al campo físico de la materia, que a su vez se subdivide en dos:

.

.

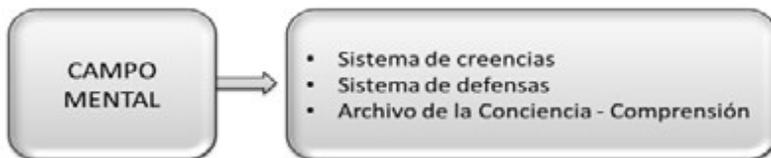
271

Alas de Libertad La parte espiritual es la comprensión de amor y verdad, se guarda en el archivo mental mientras pasa al archivo de la Conciencia, que es donde finalmente se van acumulando todas las comprensiones que logramos a lo largo de nuestro proceso evolutivo, en diferentes personalidades (vidas). en la mente por ahora está la parte de comprensión adquirida en esta experiencia de vida, en esta personalidad, la que podemos usar de igual forma que los demás archivos; cuando abandonamos el cuerpo físico todas las comprensiones obtenidas hasta ese momento pasan a formar parte del archivo de Conciencia, y la personalidad, que son las creencias falsas que aún no alcanzamos a limpiar, se disuelven, lo único que queda es la comprensión que hayamos logrado.

el archivo de Conciencia es absolutamente incontaminable, tiene un espacio vacío que está limpio, es inocencia, es lo que todavía nos falta por llenar en comprensión de verdad y amor, y otro que está lleno con las comprensiones que hemos obtenido hasta el momento. A este archivo solamente entra la verdad, jamás podrá contaminarse con creencias falsas o con traumas; la Conciencia es pura, incontaminada e incontaminable.

La esfera de Conciencia donde están archivadas las sucesivas comprensiones adquiridas en el transcurso de nuestra evolución está allí bien guardada, pero no la estamos usando en este momento, es conocida como “la bella durmiente”, duerme en nosotros hasta que hayamos comple-tado totalmente el proceso de comprensión.

272



Alas de Libertad

Pongamos un ejemplo de lo que sucede con la Conciencia mientras estamos viviendo la experiencia, para que podamos entenderlo

mejor:

María necesita viajar a otra ciudad, recorrer este trayecto demora aproximadamente doce horas en automóvil. Para realizar su viaje contrata a un conductor. Al iniciar el viaje se instala en el auto cómodamente y muy pronto se queda dormida. Durante el viaje, el conductor tiene que enfrentar diversas dificultades: hay trancones en la carretera, el carro se vara, más adelante cayó una fuerte tempestad, tuvo que esperar mucho tiempo porque hubo un accidente, pero María no se enteró de nada de lo que estaba sucediendo, continuaba dormida en el asiento trasero.

Al llegar a su destino, el conductor la despierta y ella simplemente le cancela sus servicios y se despide, dándole las gracias.

Ahora analicemos el ejemplo.

□ María es □ “la bella durmiente”, la “Conciencia” que duerme en nosotros, pura, incontaminada e incontaminable.

□ el vehículo es □ el cuerpo físico, donde se instala la Conciencia.

273

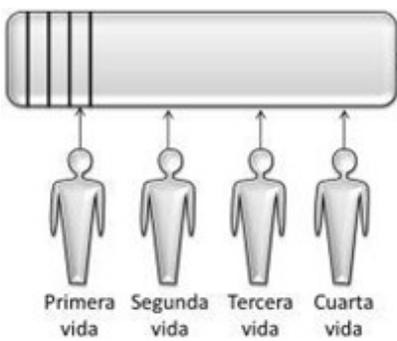
Alas de Libertad

□ el conductor es □ la personalidad, es quien tiene que vivir todas las experiencias, quien enfrenta las dificultades, quien supera todos los obstáculos y quien finalmente aprende, o no, de la experiencia.

Cuando el cuerpo físico (vehículo) muere, todas las comprensiones alcanzadas hasta ese momento pasan a formar parte de la Conciencia; estas se van acumulando lenta-mente, la comprensión lograda en cada vida pasa a su-marse a las que ya hay guardadas en la Conciencia hasta que se llena completamente el archivo.

el archivo de la Conciencia se llena totalmente aproximadamente en 1000 vidas, es el promedio de vidas que el ser humano necesita para

completar su proceso evolutivo en la forma humana; posteriormente, una vez que se completa se puede abrir el archivo en un lugar llamado el Salón de las 1000 vidas, también conocido como los archivos akáshicos, que son, más que una memoria universal de la existencia, un espacio multidimensional donde se archi-van todos los aprendizajes, las comprensiones logradas, la sabiduría y la verdad, por eso contiene todas las potencialidades que la Conciencia necesita en su proceso de evolución y su verdadera razón de ser; el desarrollo de la Conciencia es el verdadero sentido de la existencia.



Archivo de Conciencia

Así sucesivamente se van acumulando en el archivo de Conciencia; todas las verdades, las comprensiones logradas en cada una de las experiencias de vida, hasta que se llena de rayitas de comprensión. Este es un archivo puro, e incontaminable. La personalidad de cada experiencia se disuelve.

Alas de Libertad

Archivo de Conciencia

Así sucesivamente se van

acumulando en el archivo

de Conciencia todas las

verdades, las comprensiones

Primera Segunda Tercera Cuarta logradas en cada una de

vida vida vida vida las experiencias de vida,

hasta que se llena de

rayitas de comprensión.

este es un archivo puro

e incontaminable. La

personalidad de cada

experiencia se disuelve.

Por el contrario, la personalidad se acaba, se pierde, porque en ella están grabadas todas las creencias culturales y falsas, el ego, los traumas, las limitaciones y la basura que vamos guardando durante nuestra existencia. Por este motivo, cuando se habla de reencarnación y se asume que lo que reencarna es el cuerpo físico y la personalidad, se está cometiendo un grave error, ninguno de los dos ha venido de ninguna parte, ni tampoco van a algún lado, permanecen únicamente durante una experiencia de vida, ambos se desintegran, el cuerpo físico vuelve a la madre tierra y la personalidad que está instalada en la mente desaparece, por tanto,

¿qué queda? Queda la Conciencia, el hijo de Dios en nosotros, que es la que evoluciona, la que va tomando la información de las diferentes experiencias de vida. Toma diferentes cuerpos en un proceso de aproximadamente 40 000 años, pasando por un promedio de 1000

275

Alas de Libertad vidas para que pueda llenarse completamente el archivo de la Conciencia y finalmente pueda unirse al Padre.

Después de realizar un trabajo consciente y experimentar lo necesario en los planos de la materia, llega el momento en que el archivo de la Conciencia se llena, ya logró las suficientes verdades acumuladas y desarrollar el amor en su personalidad, limpiándola de cuanta creencia falsa, limitación y trauma haya tenido; allí ya puede intentar el proceso del renacimiento, del nacido dos veces, y sobreviene la iluminación de la mente con la luz radiante y dorada de la sabiduría del amor.

Sin embargo es conveniente, para tener una mejor comprensión, que definamos el significado de verdad y de concepto:

Verdad: se define como todo aquello que produce excelentes resultados, que funciona bien, que trae satisfacción.

Concepto: es exactamente lo inverso; está basado en las creencias no verificadas, en la suposición. Los resultados pueden ser satisfactorios o indeseables, sin que sepamos cómo repetirlos voluntariamente. No sabemos repetir un resultado voluntariamente si no tenemos la verdad.

Cuando se alcanza el estado de iluminación mental finalizan las experiencias que se viven en los planos mentales, porque estos planos corresponden a la personalidad que está compuesta por conceptos humanos, finalizan la necesidad de vivir experiencias difíciles y confrontantes y por ende desaparece la posibilidad de

sufrimiento o contaminación mental, pues como dijimos el estado de pureza es totalmente incontaminable, puesto que hace parte de la esencia divina del amor emanada del Padre Celestial.

276



Alas de Libertad

Alcanzar la iluminación es finalizar las experiencias de destino y acabar con la posibilidad de sufrir.

Sin embargo, insistimos en que para llegar a la iluminación el proceso se hace mediante el cuidado del pensamiento; hay que ubicar el pensamiento en sentido positivo todo el tiempo, pensar algo negativo nos conduce a tener una comunicación negativa, a generar problemas que se vuelven una bola de nieve y se llevan por delante la energía vital, llevándonos directamente hacia la oscuridad mental y, por supuesto, se hace imposible usar la comprensión. No importa el nivel de comprensión alcanzado, si hay oscuridad queda desconectada tanto para quien haya alcanzado un nivel muy alto de comprensión como para quien tenga un nivel bajo, no hay diferencia.

utilicemos este ejemplo: un bombillo de 60 vatios alumbra con una intensidad de luz diferente a la de otro de 200

vatios; sin embargo, cuando se va la luz, ¿cómo quedan los dos? en igualdad de condiciones, ambos se apagan, ninguno de ellos alumbra. en el proceso de desarrollo espiritual sucede algo similar, porque una persona con un nivel muy alto de comprensión que

permite que su energía vital descienda, queda en las mismas condiciones que aquella con muy poca o ninguna comprensión.

La ley física de los vasos comunicantes nos enseña que cuando algo tiene poca energía y entra en contacto con algo que tiene bastante, es como una esponja: chupa, absorbe la energía del que tiene más. Son como agujeros negros que succionan cualquier energía que les pase por 277

Alas de Libertad delante; a estas situaciones se las conoce con el nombre de vampirizantes, y a menos que la persona esté entrenada en conservar su energía vital, no podrá evitar que el otro la succione.

Asimismo hay situaciones que nos producen descarga energética, sucede involuntariamente y no sabemos cómo evitarlo; en ese caso podemos entrenarnos para que eso no suceda, desconectando totalmente la mente y los sentimientos de la situación que se está viviendo. Cuando una situación nos está causando algún inconveniente, lo más sano es apartarse de ella y de las personas involucradas.

Por este motivo, lo de las malas compañías es válido, porque una persona que anda en malas amistades por lo general no tiene un desarrollo interno como para evitar la fuga de energía, entonces las amistades la arrastran aun para realizar acciones de ignorancia, y obviamente no sabe hacer algo para impedirlo.

De hecho las personas que están trabajando para liberarse de algún tipo de adicción, alcoholismo, drogadicción, cigarrillo o cualquier otra, lo primero que tienen que hacer es cambiar de amistades, porque por más determinación interna que tengan, si sus amistades son de baja energía y se encuentran padeciendo la misma adicción, las arrastran irremediabilmente.

Trabajar para subir los niveles de luz y mantenerla con bastante intensidad requiere de vigilar cuidadosamente el pensamiento; como ya dijimos y volvemos a reiterar, también hay que vigilar el verbo, la

forma como hablamos a los demás, el tono que usamos, los gestos y ademanes para no herir sus sentimientos o activar su instinto de defensa.

278

Alas de Libertad Lo mismo con las acciones, que deben ser totalmente respetuosas hacia las demás personas; aunque los demás no lo hagan, esa es su condición y ya les llegará el momento en que deseen hacer su trabajo interno. Respetar implica que nuestras palabras y acciones sean totalmente amorosas y que nuestros pensamientos siempre lleven paz y armonía a los demás y a nosotros mismos, así es como nos desconectamos de las situaciones vampirizantes, las superamos y no tenemos bajones energéticos.

La iluminación brinda a la persona la condición que manejan los Maestros, en la que solo cumplen una misión de amor y servicio, no enfrentan el destino. en ese momento se logra la trascendencia definitiva hacia dimensiones superiores y solamente se desciende a dimensiones inferiores a voluntad y como parte de una misión de amor, con el propósito de servir a los seres que aún se encuentran sumidos en los mundos densos de la materia. Sin embargo, los Maestros por lo general prefieren, en vez de descender, preparar a sus discípulos humanos y entrenarlos para que ellos puedan realizar la labor de llevar a los planos físicos de la materia los mensajes de amor y sabiduría.

Para conseguir la iluminación hay que estar despiertos, como en épocas de guerra, en las que no se puede dormir tranquilamente porque en cualquier momento puede entrar el enemigo; obviamente la guerra es contra nuestra mente, contra el sistema de creencias y el sistema de defensa; el enemigo son los pensamientos negativos, las acciones agresivas y las reacciones incontroladas hacia las demás personas.

Si no estamos despiertos y vigilantes a mantener nuestra energía vital alta se nos entra el ladrón a la mente, nos 279

Alas de Libertad invaden las limitaciones internas, porque, recordemos, cuando la energía cae se reactivan las limitaciones; entonces observemos que hay una relación directa entre limitaciones y energía: si no hay limitaciones, la energía sube; mientras que si las hay, esta cae; las dos interactúan continuamente, suben y bajan de acuerdo con el manejo continuo y vigilante que les demos.

eso está sucediendo constantemente en nuestro interior.

observemos nuestros estados mentales y nos daremos cuenta de eso. Hay momentos en que nos sentimos un tanto apáticos y deprimidos aunque no se esté pasando por algo desagradable en particular, y por el contrario, hay otros en los que sentimos entusiasmo y ganas de hacer varias cosas, aunque no estemos urgidos de hacerlo.

esos estados de ánimo corresponden a los cambios de la energía vital.

esto sucede por el mal uso que hacemos de nuestra energía vital; a veces, sin darnos cuenta, la desperdiciamos inútilmente en discusiones, peleas, conflictos o situaciones tontas que nos generan molestia interna y que nos bajan la energía, es como si con esta situación la dejáramos ir de nuestras manos como si fuese agua, y no podemos evitar que así sea. en estas situaciones es cuando más necesitamos hacer uso de herramientas adecuadas para contrarrestar el desperdicio.

Pongamos el siguiente ejemplo: una persona que trabaja toda la semana arduamente en una actividad desgastante, al final de ella, si no tiene el descanso que le ayude a re-cobrar su energía vital, puede caer en síntomas depresivos y estar irritable; para recuperar su energía necesita dormir varias horas para que al despertar su mente esté nueva-280

Alas de Libertad mente clara. es recomendable que cuando estemos en esos momentos en los cuales sentimos que nuestra energía se halla bajita, no nos pongamos a pensar en solucionar ningún tipo de problema, porque la mente se puede ir a la zona de oscuridad y en lugar de encontrar soluciones corremos el riesgo de agrandarlo.

usar la energía es una cosa, desperdiciarla es otra. Cuando entramos en sufrimientos, angustias, polémicas, conflictos o discusiones de cualquier especie, estamos desperdiciando la energía, mientras que ante el problema podemos sentarnos, relajar nuestro cuerpo, meditar y pedir señales e iluminación para encontrar solución o sabiduría y actuar acertadamente, o simplemente acostarnos, así no estamos huyendo del problema, sino actuando con sabiduría para encontrar el camino correcto.

La persona que tiene sabiduría no intenta solucionar un problema cuando su energía vital está baja, porque sabe que no va a obtener buenos resultados. Si lo que desea es soluciones sabias y efectivas, sabe que primero necesita contar con una mente lúcida y relajada.

Hay otras formas de recargar las baterías: la meditación, la respiración, la lectura o el ejercicio al aire libre. estar en el aquí y ahora también es una forma de mantener la energía vital alta, actuar en todo momento conscientemente, poniendo toda nuestra atención a cada actividad que realizamos, por ejemplo: si estoy almorzando, me hallo atento a los alimentos, a la forma como los combino, al tiempo que mastico, y así puedo observar hasta el más mínimo detalle. También ayuda mucho a subir la energía el contacto con la naturaleza, ir al campo, subir una montaña, caminar por una playa, hacer ejercicio o cualquier acti-281

Alas de Libertad vidad que nos permita recargar baterías, lo cual es muy importante y beneficioso para conservar la energía vital alta y nuestra buena salud en general.

Para comprender mejor el proceso de la iluminación debemos saber que la mente se llena de información en dos eventos diferentes:

1. en nuestro nacimiento físico, el normal, aquel que tenemos mediante la genética transmitida por nuestros padres. Nacemos con un cuerpo físico y una mente vacía de información que conocemos con el nombre de

“mente inocente”. A este nacer los Maestros lo llaman el nacimiento de la carne.

2. el segundo nacimiento se llama el nacimiento del espíritu, por eso el Maestro Jesús dijo: “una vez nacerás de la carne y otra vez nacerás del espíritu”. este nacimiento nada tiene que ver con la concepción en el vientre materno, se da únicamente cuando la Conciencia logra manifestarse sobre la personalidad. Pero recordemos que la Conciencia es incontaminada e incontaminable, así que la única forma en que puede bajar a tu mente es la de haberla limpiado completamente primero.

La Conciencia jamás podrá descender a una mente sucia, está en la parte alta, encima de ella, pero no ocupa el campo mental, sino apenas en una muy pequeña proporción, que es la que nos da la luz para esta experiencia de vida. es como si fuéramos a introducir agua destilada y esterilizada en un vaso sucio, inmediatamente se contami-naría, por eso primero necesitamos limpiar el recipiente, para que pueda manifestarse la parte que está dormida en 282

Alas de Libertad nosotros. Solo cuando el recipiente esté completamente limpio, la luz de la Conciencia puede bajar e instalarse en ella, en ese momento se convierte en “el iluminado” o “el renacido”.

¿Por qué tiene que bajar al campo mental, no físico? Porque la intensidad de la luz en la Conciencia divina es tan brillante, que el ojo físico no la resiste. Algunas personas afirman que quieren hablar con Dios cara a cara, que no están interesados en hablar con intermediarios; en realidad, esas son las creencias de la ignorancia. Creer que puedo mirar directamente a los ojos de Dios es una afirmación equivocada, porque estando en nuestro cuerpo físico si lo

tuviéramos de frente nos pulverizaríamos, ya que la energía divina es tan radiante, tan intensa, que ninguno de nuestros sentidos físicos la podría resistir.

entonces nos queda claro que solo cuando la mente alcanza al estado de pureza, de cero ego, la Conciencia puede nacer, es decir, despertarse; mientras llega ese momento, duerme en nosotros, por eso es que se la llama “la bella durmiente” y despierta con el beso del príncipe azul.

el azul es el color de la voluntad del Padre, el príncipe es el mensajero que viene a instalar con un beso la voluntad divina en una mente limpia, que es la única capaz de aceptar voluntariamente desde la comprensión del amor y la verdad esa condición de obediencia y humildad total.

Por eso el Maestro Jesús dijo: “una vez nacerás de la carne y otra del espíritu”, y “Para entrar en el reino de los cielos (es decir, en el campo de la inmortalidad), necesitas haber renacido”.



Reflexiones e ideas para recordar:

El instinto instala en la mente un sistema de defensa subconsciente que no es ignorancia, sino trauma.

Las defensas están asociadas a cuatro miedos básicos que se originan en el instinto de supervivencia.

Los miedos generan reacciones y problemas sociales y de salud.

El trauma vuelve realidad un suceso imaginario.

Cuando decido no sufrir más puedo iniciar una limpieza mental.

Los traumas son inevitables y forman parte del proceso evolutivo.

Alas de Libertad

284





Alas de Libertad

Mariposa

Hermosa, suave, silenciosa, llena de color y vida, danzarina y misteriosa, la mariposa es el símbolo por excelencia de la transformación.

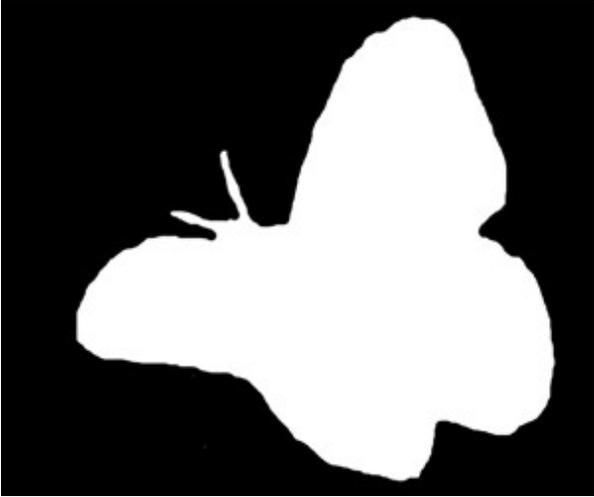
La mariposa nos muestra la capacidad que tenemos de transformarnos, nos enseña que podemos pasar de ser una simple y pequeña oruga que se arrastra por la tierra, para luego, al escuchar un llamado interno sentir la necesidad de involucrarse en un capullo, que le sirve de protección y la aísla del mundo externo, para posteriormente después de un tiempo de soledad, escondida dentro de sí misma, aislada del mundanal ruido, renacer, ya no como un sencillo gusanito, sino como una hermosa mariposa que extiende sus alas y levanta el vuelo alegre, gracioso y majestuoso.

el proceso de transformación de la mariposa es muy similar al el de la evolución de nuestra Conciencia, algunas veces su vuelo es suave y agradable, otras por el contrario tiene tropiezos y tristezas.

La mariposa también representa la libertad, la paz, la creatividad que se logran después de habernos arrastrado miserablemente por el camino de la ignorancia mental, o haber batallado arduamente los senderos del cambio y la transformación interna, para finalmente despertar a la luz de la iluminación, llenos de dicha, paz y amor.

La mariposa representa la existencia y la exigencia de las condiciones adecuadas para pasar de la tierra al cielo, primero se arrastra por el suelo, luego comprende que 285







Alas de Libertad

debe penetrar en sí misma, para lograr su transformación, entonces se encierra en su bello capullo y así se protege de las tentaciones del “ego” o mundo externo y pulirse a sí misma, para finalmente abandonar ese armazón en el que se refugia durante su período de autoconocimiento, y volar hacia la libertad, la paz, la serenidad, la metamorfosis y la transformación.

La mariposa representa la unión entre lo físico y lo mental para lograr el desarrollo espiritual que nos trae bienestar, aliento, progreso, cambio y equilibrio, representa la unión entre la tierra y el cielo, el paso de nuestra Conciencia por los diferentes niveles evolutivos, desde los más densos de poca comprensión y luz, donde nos arrastramos por la vida como simples autómatas que nada o muy poco comprendemos, hasta lograr mediante el desarrollo espiritual la gran liberación y entonces, ya podemos volar libremente por el cielo azul que representa la voluntad del Padre, revoloteando, jugando, gozando de esta maravillosa creación llamada Vida.

286



Alas de Libertad

LAS

SeÑALeS

De LA

VIDA

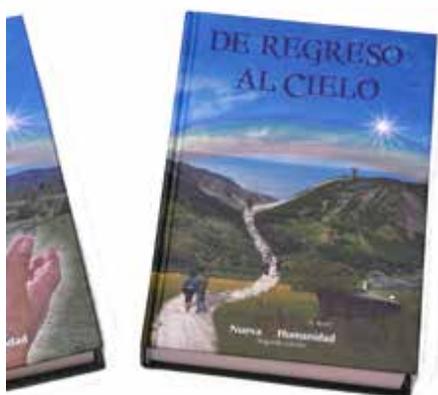
en las carreteras, caminos y calles se colocan señales que son necesarias para impedir que nos perdamos o nos des-viemos del lugar al cual queremos llegar.

Asimismo, en nuestra vida existen señales claras y contundentes que, al seguirlas, nos evitan sucesos innecesarios y permiten que podamos aprovechar las experiencias y oportunidades que necesitamos vivir. estas señales son llamadas popularmente “voz interior”, “sexto sentido” o

“corazonada”, que no siempre obedecemos.

este libro te entrega LAS SeÑALeS De LA VIDA, principios universales que te permiten reconocer que no existe la “mala suerte”, que la vida no es algo que funciona de manera caprichosa, como un aro suelto puesto en la cima de una montaña para que ruede cuesta abajo, de manera descontrolada y al azar. No, no es así; este maravilloso universo que habitamos es una empresa magistralmente dirigida por la Divinidad.

Aprender a leer las señales de la vida y seguir sus orientaciones nos evita situaciones indeseables y nos enseña a obtener una vida plena y satisfactoria.



Alas de Libertad

De

ReGReSo

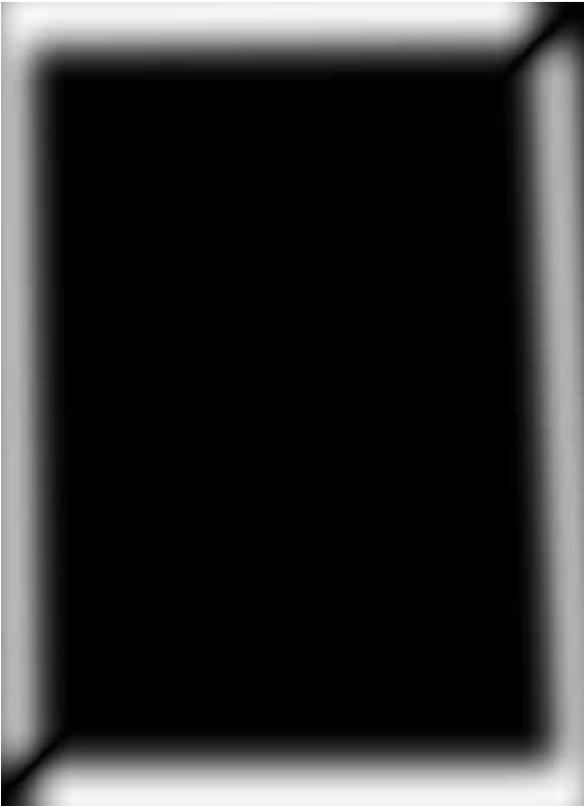
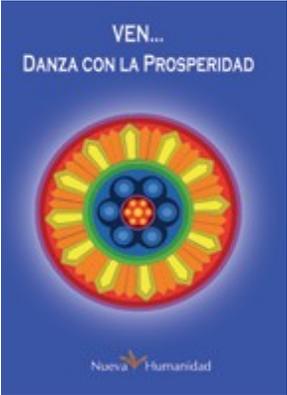
AL CleLo

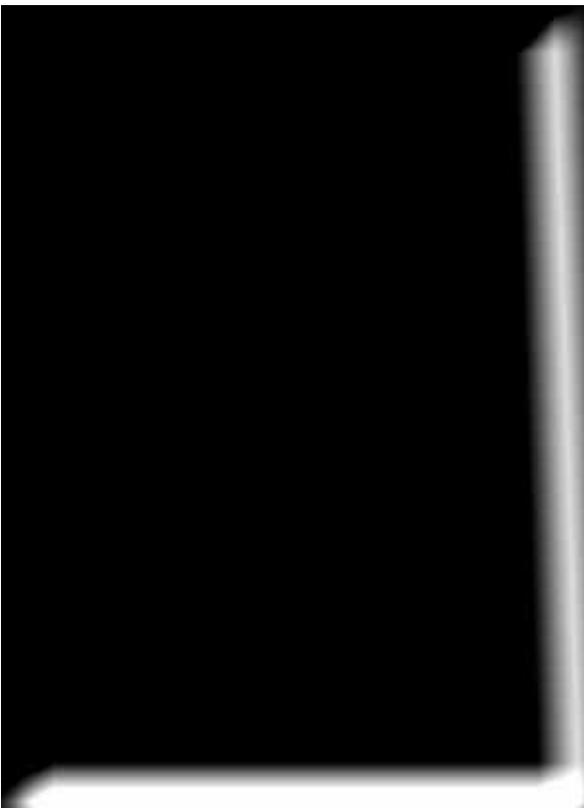
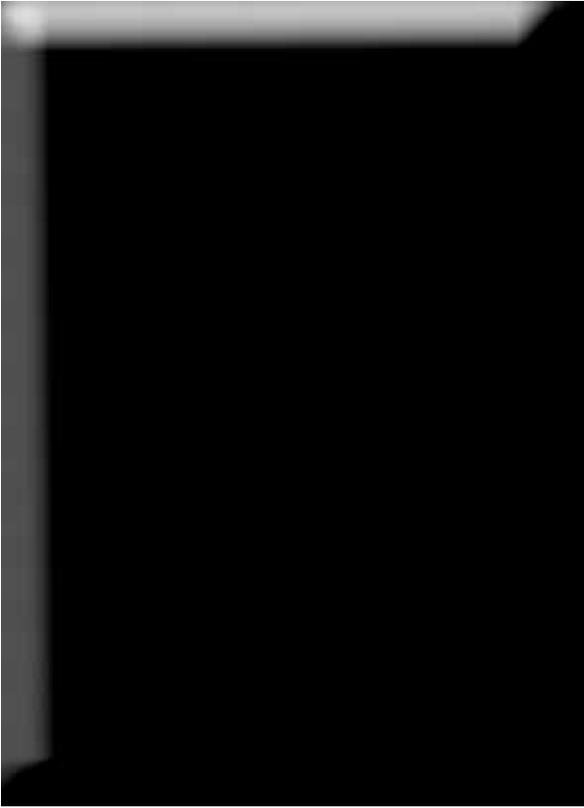
este libro te entrega las “llaves maestras de la vida”, herramientas poderosas que te permiten iniciar el cambio interno y emprender el camino De ReGReSo AL CleLo.

ellas nos conducen a ese lugar donde reinan el amor y la paz, ese misterioso lugar que buscamos durante miles de años, sin darnos cuenta de está más cerca de lo que hubié-ramos podido imaginar, adentro de nosotros mismos, en nuestra conciencia o espíritu.

ese espacio mental hermoso, tranquilo y cristalino donde asumimos nuestra vida y sus resultados conscientemente; donde aceptamos la vida y sus procesos en armonía respetando a todos los seres vivos; donde nace un infinito sentimiento de gratitud y valoración por todas las maravillas de este hermoso universo que habitamos.







Alas de Libertad

VeN...

DANZA

CoN LA

PRoSPeRIDAD

Muchas personas se quejan de escasez, cuando la abundancia danza por todo el universo, va y viene brindando a todos la posibilidad de unirse a ella, pareciera que no la vemos, creemos que solamente es para unos pocos privilegiados, que no hay suficiente para todos...

¡Cuán equivocados estamos, pues hay tanta que alcanza para todos y sobra!

Conectarse con ella requiere el uso permanente de los pilares de la prosperidad, VeN... DANZA CoN LA PRoSPeRIDAD te los ofrece ampliamente desarrollados de una manera sencilla y didáctica; quien los use, logrará conectarse con la gran despensa universal; han existido siempre, es solo que el ser humano no ha sido consciente del poder que tienen, ni de la forma sabia de utilizarlos.



Soy Life coach, escritora, emprendedora, fundadora de la **Escuela de Paz Nueva Humanidad** y creadora de programas y seminarios transformacionales, miles de personas, empresas y organizaciones han participado en mis seminarios, conferencias y mentorías, basados en las enseñanzas de la **Escuela de Magia del Amor del Maestro Gerardo Schmedling**.

Desde hace casi 25 años he dedicado mi vida al servicio, lo que me llena de una infinita paz interior y gran alegría. No obstante, te puedo asegurar sin lugar a equivocarme que cada día aprendo algo nuevo y verifico lo mucho que me falta por aprender.

Transformarte a ti mismo es un proceso que dura toda la vida, es más, es eterno, siempre hay algo que mejorar, siempre hay algo nuevo que aprender y además no tiene ni principio ni final.

El resultado más sorprendente que me ha regalado esta información recibida de mi gran Maestro Gerardo Schmedling es la liberación del sufrimiento de manera definitiva y contundente, que aunque muchas personas están convencidas que eso no es posible, yo por mi experiencia te puedo garantizar que si se puede y que no necesitas de muchos años, estudio o fortuna para lograrlo, al verificar esto en mi propia vida, comprendí la necesidad de plasmar por escrito estas sabias enseñanzas para preservarlas a través de los siglos, lo que me ha llevado a escribir y publicar más de siete libros.





De Regreso al Cielo

Las "Llaves Maestras de la Vida", son herramientas poderosas que te permiten iniciar el cambio interno y emprender el camino "De Regreso al Cielo"

<https://nuevahumanidad.org/de-regreso-al-cielo/>



Returnig To Heaven

This book delivers the "Master Key of Life", powerful tools that allow you to begin the internal change and take the path "Returning To Heaven."

<https://nuevahumanidad.org/returning-to-heaven/>



Señales para una Vida en Paz

Principios Universales que te permiten saber que no existe la "Mala Suerte" sino el perfecto resultado de tus acciones y pensamientos.

<https://nuevahumanidad.org/las-senales-de-la-vida/>



Ven... Danza con la Prosperidad

Brinda magia a nuestras vidas, entendiéndola como la generación de efectos poderosos desencadenados por fuerzas aparentemente desconocidas.

<https://nuevahumanidad.org/ven-danza-con-la-prosperidad/>



Alas de Libertad

Brinda apoyo para la transición, que demanda disciplina y constancia, así como de un enfoque distinto de la manera como percibimos la vida.

<https://nuevahumanidad.org/alas-de-libertad/>



Si deseas más información sobre este y otros libros publicados por **Nueva Humanidad**, además de sus permanentes actividades presenciales y en línea, puedes contactarnos:

Luz Stella Solano M.
+57 310 224 1974

Carolina Rubiano S.
+57 310 881 4620

publicaciones@nuevahumanidad.org

www.nuevahumanidad.org

Document Outline

- Página en blanco
- Página en blanco
- Página en blanco
- [Página en blanco](#)

Table of Contents

[Página en blanco](#)

[Página en blanco](#)

[Página en blanco](#)

[Página en blanco](#)