



David R Hawkins, Doctor en Medicina y Filosofía, con su esposa Susan

Curación y Recuperación.

Abril 2013

Contraportada

Este, el libro octavo de una serie progresiva basada en las revelaciones de investigación de la conciencia, fue el resultado de un grupo de conferencias impartidas por el autor a petición del editor original de *Un Curso de Milagros*, junto con miembros de varios grupos de autoayuda, que incluyeron a Alcohólicos Anónimos, Curso de Milagros, Centros de Curación por la Actitud, otros grupos de recuperación, y numerosos clínicos.

Nuestra sociedad vive en constante estrés, ansiedad, miedo, dolor, sufrimiento, depresión y preocupación. El alcoholismo, la drogadicción, la obesidad, los problemas sexuales y el cáncer están constantemente en las noticias. La humanidad en general ha tenido muy poca información sobre la forma de abordar los retos de la vida sin recurrir a los medicamentos, la cirugía o las consultas.

En este libro, aprenderás por qué el cuerpo puede no responder a los tradicionales enfoques médicos. Proporciona instrucciones específicas y directrices que pueden derivar en la curación completa de cualquier enfermedad. Se explica la importancia de incluir las prácticas espirituales al propio programa de curación y recuperación, y lo fácil que es incorporarlas al proceso.

Curación y Recuperación proporciona métodos probados clínicamente de auto-sanación que le permitirán hacerse cargo de su salud y vivir una vida feliz, saludable y plena.

.

David R. Hawkins, 1927- 2012, doctor en Medicina y Filosofía, fue director del Instituto para la Investigación Espiritual, S.A, y Fundador del Camino de la Devoción a la No-Dualidad. Está reconocido como investigador pionero en el campo de la conciencia, así como también lo está como autor, conferenciante, clínico, psiquiatra y científico. Ha servido como asesor a Católicos, Protestantes, y monasterios Budistas, apareció en importantes programas de televisión y radio, y dio conferencias en lugares tales como la Abadía de Westminster, el Fórum de Oxford, la Universidad de Notre Dame, y la Universidad de Harvard. Personas de todos los ámbitos de la vida y nacionalidades honran al Dr. Hawkins como un maestro de la consciencia avanzada, como ejemplo, recibió el título de “Destacado Maestro del Camino hacia la Iluminación” Su evolución espiritual es recordada brevemente en la sección “Sobre el Autor” a la conclusión de este libro. Su vida está dedicada a la elevación de la humanidad.

.

Descripción del libro en Veritaspublish.com

Estas conferencias holísticas fueron presentadas por primera vez a diversas de organizaciones de recuperación y médicos de diversos orígenes. El énfasis se pone en la recuperación en su sentido más amplio - mental, físico, psicológico y espiritual. “Curar” significa hacer todo lo posible, en contraste con el “tratamiento”, que es limitado y corto de miras.

El autor se basa en una diversa experiencia clínica de más de 50 años como importante líder en este campo, como se destaca en mayor detalle en la serie de más de ocho libros sobre el tema, la conciencia humana, está íntimamente entrelazada con la salud, así como con el comportamiento y los fundamentos psicológicos de la existencia humana.

Esta guía de todas las conferencias es un compendio y está dedicado al alivio del sufrimiento humano en sus diversas expresiones. Curar verdaderamente es “hacerlo todo” en todos los niveles.

.

Este libro no pretende ser considerado un texto legal, médico, o de cualquier otro servicio profesional. La información proporcionada no sustituye el consejo o cuidado profesional. Si usted requiere o desea abogados, médicos, o cualquier otra asistencia profesional, debe buscar los servicios de un profesional competente. El autor, el editor y sus empleados y agentes no son responsables de los daños derivados de o en conexión con el uso o dependencia de cualquier información contenida en este libro.

.

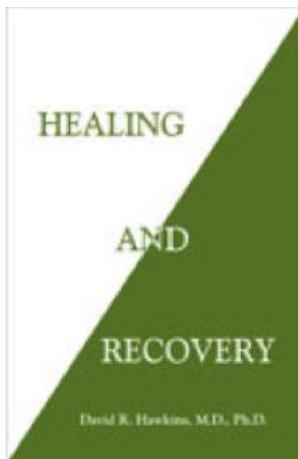
Dedicatoria

*Dedicado al más Elevado Bien:
Físico, Mental y Espiritual*

CURACIÓN Y RECUPERACIÓN.

Traducción: Amateur. Se presenta esta traducción libre del texto a la espera de su edición impresa en español. Edición de Abril de 2013.

“Vive Tu Vida Como Una Oración.”
Dr. David R Hawkins



Healing and Recovery (limited first edition printing)
by David R. Hawkins, M.D., Ph.D.
Copyright 2009

ISBN-13: 978-097150078-5

Institute for Advanced Spiritual Research

Veritas Publishing
P. O. Box 3516
W. Sedona, AZ 86340
Teléfono (928) 282-8722
Fax (928) 282-4789
veritaspublish.com

Obra del autor publicada en español.

- “El Poder contra la Fuerza. Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano” (2001 -1995 original). Hay Hause
Disponible en el grupo de estudio la versión en español de la Edición Oficial Revisada por el Autor publicada en Mayo de 2012.

- “El Ojo del Yo. Al Cual Nada Le Está Oculto” (2006 -2001 original) Ediciones obelisco.
Disponible una Edición Revisada por el Grupo de Estudio “Descubriendo la Luz” de Noviembre de 2012.

¡ Os invitamos a todos a participar en el **Grupo de Estudio** de la obra del Dr. David R Hawkins en español
“Descubriendo la Luz” !

Web del Grupo

<http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins>

En GOOGLE

http://groups.google.com/group/descubriendo-la-luz/sub?s=duqn_hQAAACQBLffynfv5Bx6iCNBWZJqRC1zALBlqM5zBP5AaUuqQw&src=email&hl=es

Perfil en FACEBOOK

http://www.facebook.com/descubriendolaluz.estudiantesdedavidrhawkins/friends?ft_ref=mni

El Poder Contra la Fuerza

<http://www.facebook.com/groups/elpoderContralaFuerza/>

Canal YouTube.com

<http://www.youtube.com/user/DescubriendolaLuz?feature=mhee>

Página en **Scribd.com** <http://es.scribd.com/descubriendolaluzh>

Espacio Português- Español- English

<https://sites.google.com/site/livrosespirituais/>

Traducciones Amateur Realizadas por el Grupo de Estudio.

- “El Poder contra la Fuerza. Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano” (2001 -1995 original). Versión en español de la Edición Oficial Revisada por el Autor publicada en Mayo de 2012.
- “El Ojo del Yo. Al cual nada le está oculto” (2006 -2001 original) Ediciones obelisco. Edición Revisada por el Grupo de Estudio de Noviembre de 2012.
- “Yo”: Realidad y Espiritualidad.
(Rev 2 Diciembre de 2011- 2003 original)
- “Trascendiendo los Niveles de Conciencia.
(Rev 2 Marzo 2012 – 2005 original)
- Por el Camino de Luz (365 Citas) - (Junio 2011 – Febrero 2011 original)
- Curación y Recuperación.
(Selección de Conferencias Holísticas; Preocupación, Miedo y Ansiedad; Perder Peso, Cáncer, La Muerte y el Morirse - 2009 original)
- 101 Caminos hacia la paz. Conclusiones del Seminario Paz.
(Julio 2011 –de 8 de Agosto 2009).
- 101 Caminos para el éxito por David R. Hawkins. Seminario en Long Beach, de 3 de Octubre de 2009.
- 101 Caminos hacia la Felicidad por David R Hawkins. Seminario Felicidad, Prescott 25 de abril de 2009.
- No-dualidad: Investigación de la Conciencia y la verdad del Buda.
- Conferencia “Amor” 17 de Septiembre de 2011 citas de la última conferencia pública del auto y video subtulado con sus últimas palabras a los estudiantes.
- La Verdad contra la Falsedad. Como Discernir la Diferencia. (Sección IV La Conciencia Elevada y la Verdad. Tablas de calibraciones. 2005 original)
- Descubrir la Presencia de Dios. Devoción a la No-Dualidad.
(Abril 2012 – 2006 original)
- Dejar ir: El camino de la Entrega. (Enero 2013- Noviembre 2012 original)

Todos estos libros y literatura en español citada en ellos se puede encontrar en las páginas del Grupo de Estudio.

Libros de David R Hawkins

Dissolving the ego, Realizing the Self. Citas del autor.
Along the path of Enlightenment. 365 citas del autor
Healing and Recovery
Reality, Spirituality and Modern Man
Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality
Transcending the Levels of Consciousness: The Stairway to Enlightenment
Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference
I. Reality and Subjectivity
The Eye of the I: From Which Nothing Is Hidden
Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior
Dialogues on Consciousness and Spirituality
Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness
Orthomolecular Psychiatry (junto a Linus Pauling)
Letting Go: The Pathway of Surrender

ÍNDICE

Prefacio
Prólogo
Introducción

Capítulo 1: Un mapa de la Conciencia
Capítulo 2: Asistir a la Curación
Capítulo 3: El Estrés
Capítulo 4: La Salud
Capítulo 5: Primeros Auxilios Espirituales
Capítulo 6. Sexualidad
Capítulo 7: El proceso de envejecimiento
Capítulo 8: Gestionar las grandes crisis
Capítulo 9: Preocupación, Miedo y Ansiedad
Capítulo 10: Dolor y Sufrimiento
Capítulo 11: Perder Peso
Capítulo 12: Depresión
Capítulo 13: Alcoholismo
Capítulo 14: Cáncer
Capítulo 15: La Muerte y El Morirse

Apéndices

Apéndice A: Mapa de la Escala de la Conciencia.
Apéndice B: Como Calibrar los Niveles de Conciencia.
Apéndice C: Referencias.

Sobre el Autor

PREFACIO

Estas son las transcripciones de una serie de conferencias abiertas al público originalmente presentadas en formato de video y ahora editadas y actualizadas por conveniencia en forma escrita. Este libro surge de una petición de la editorial original de *Un Curso de Milagros* (La Fundación para la Paz Interior), posterior a una gran reunión conjunta en la década de los 1980s en Detroit, Michigan, de los miembros de varios grupos de autoayuda, incluyendo Alcohólicos Anónimos, Un Curso de Milagros (UCDM), Centros de Sanación Actitudinal, y un número de médicos y grupos de recuperación.

A pesar de que las conferencias han sido adaptadas al formato escrito, permanecen cercanas a las presentaciones originales e incluyen referencias a descubrimientos de la investigación de la conciencia, así como a las premisas clínicas y espirituales. Se realiza una repetición intencionada de la información básica, ya que cada conferencia fue completa en sí misma. Una de las ventajas de la repetición es que el material se vuelve familiar y se absorbe sin esfuerzo mental o memorización. Es intrínsecamente simple, y las verdades inherentes se vuelven obvias y fáciles de asimilar. La información proporcionada es de carácter general y no pretende desplazar o reemplazar el consejo médico personal del profesional de la salud.

PRÓLOGO

La información tiende a ser compartimentada, especialmente en la ciencia académica frente a la ciencia clínica y práctica (Hawkins, 2006, "Paradigm Blindness- La Ceguera del Paradigma"). Estas áreas, a su vez se separan de los principios espirituales y realidades, que posteriormente son también aislados de la profunda psicología, el psicoanálisis y la dinámica de grupos. La investigación Psicofarmacología avanza en su propio desarrollo, independientemente de todo lo anterior, al igual que la física teórica avanzada, la aparición de la dinámica no lineal y la teoría del caos. Cada disciplina se desarrolló dentro de las limitaciones de sus propios parámetros, porque no ha habido ningún contexto de la dimensión suficiente para incluir a todos ellos hasta el desarrollo de la ciencia clínica de la investigación de la conciencia. Esta proporcionó un contexto común de referencia y un paradigma de la realidad a través del ahora conocido "Mapa de la Escala de la Conciencia" (Hawkins, 1995, *Poder Contra Fuerza*).

Las ciencias tradicionales se limitaron a las dimensiones lineales y principalmente a los conceptos newtonianos de causa y efecto, incluidos en el nivel de conciencia de los 400s (ver mapa en el anexo), mientras que la realidad de la experiencia es no- lineal y subjetiva (y procede del nivel 500 en adelante). Los fenómenos son la consecuencia de la emergencia de la potencialidad como objetividad, un proceso por el que el contenido está sujeto al contexto global. Así, curar es el resultado de no sólo el procesos clínico, sino también de las potencialidades biológicas en general, que a menudo no se materializan sin el poder invisible de la orientación espiritual. La química está dentro de la previsión de la disciplina científica de Newton (contenido lineal) de la expectativa, pero la recuperación de la salud se ve enormemente facilitada por el poder invisible de las dimensiones espirituales de la intencionalidad de la propia conciencia (contexto no lineal).

El poder clínico y el impacto de la influencia del contexto espiritual es abrumadoramente mostrado por las millones de la recuperación de las enfermedades médicamente sin esperanza como es exhibido por los miembros de todo el mundo en las organizaciones basadas en la fe de la que Alcohólicos Anónimos y Un Curso de Milagros (UCDM) son buenos ejemplos. Puesto que los principios básicos de la recuperación basada en la fe están fuera del paradigma de la realidad de la ciencia académica, su importancia no se ha estudiado ni comprendido porque la ciencia académica era concernida solo al contenido y no al contexto. El surgimiento del Principio de Incertidumbre de Heisenberg finalmente otorgó respetabilidad al reconocer la realidad e influencia del efecto de la propia conciencia. Así, el poder de la intención llegó a ser reconocido como un importante factor crítico potencialmente catalizador del acto. (Ver *Mindful Universe* -Universo Consciente de Stapp para la correlación de la teoría cuántica, la conciencia y la intención).

INTRODUCCIÓN

Las conferencias sobre curación y recuperación representan la integración y concordancia de la experiencia y la información de múltiples campos, incluyendo más de cincuenta años de práctica clínica que abarcan diversos campos de la curación, tales como la curación holística, la psiquiatría, la psicología, el psicoanálisis, la psicofarmacología, la medicina, y la aplicación de los principios espirituales, así como los conceptos y descubrimientos de la ciencia clínica emergente de investigación de la conciencia.

El desarrollo de la investigación de la conciencia fue comunicado en varias series de conferencias (Hawkins, 2002-2008), así como también en una serie de libros: *Análisis Cualitativo y Cuantitativo y Calibración de los Niveles de la Conciencia Humana* (Bell y Howell, 1995; Veritas publicación 1995); *Poder Contra Fuerza* (Veritas, 1995; Hay House, 2002), *El ojo del Yo* (Veritas, 2001), *Yo: Realidad y Subjetividad* (Veritas, 2003), *Verdad Contra falsedad* (Editorial Axial, 2005); *Trascendiendo los Niveles de Conciencia* (Veritas, 2007), *Descubriendo la Presencia de Dios: Devocional no dualidad* (Veritas, 2007), y *Realidad, Espiritualidad, y Hombre Moderno* (Axial, 2008). Una colección de las diapositivas de las conferencias y un Índice comprensivo de las Calibraciones también se encuentran en preparación.

Todo lo anterior da una descripción detallada así como explicaciones de la teoría, junto con la aplicación de una escala simple, calibrada de los niveles de conciencia y Verdad ejemplificada en el Mapa de la Conciencia. Los campos del sufrimiento calibran por debajo del nivel 200, y los niveles progresivos de la verdad están por encima de 200. La ciencia está en los 400s; las realidades espirituales comienzan en 500 (Amor) y progresan ascendiendo al 540 (Amor Incondicional), al 570 (santidad), y luego a los niveles de gozo de los estados Iluminados, y, finalmente, la Iluminación.

Los campos por debajo del nivel 200 potencian la enfermedad; Aquellos por encima de 200 apoyan la curación, incluyendo la ciencia médica, que calibra en los 400s. El poder espiritual de los niveles de conciencia de los 500s facilita la recuperación plena, que no es posible de otra manera

Todas las enfermedades son físicas, mentales y espirituales, y los más elevados niveles de recuperación son la consecuencia de abordar simultáneamente los tres niveles y viéndolos todos con igual importancia. La intención espiritual y contextualización aumenta el porcentaje de respuestas positivas del tratamiento estrictamente médico. Innata a la condición humana, sin embargo, son las inherentes limitaciones consiguientes al diseño evolutivo, algunas de las cuales pueden ser trascendidas y otras no pueden. Por tanto, la esperanza y la fe necesitan estar acompañadas por la entrega a y la aceptación de una Voluntad Superior. Como nuestra investigación ha validado, la vida no puede ser destruida; sólo puede cambiar la expresión de la limitada realidad lineal física a la ilimitada realidad espiritual no lineal.

MAPA DE LA ESCALA DE CONCIENCIA

Visión de Dios	Visión de uno mismo	Nivel de Conciencia	Calibración.	Emoción	Proceso.
Ser	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Pura Conciencia
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Transcendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Fortalecimiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anhelos	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpar	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

RECOPIACIÓN DE COMENTARIOS REALIZADOS AL MAPA DE LA ESCALA DE CONCIENCIA EN EL LIBRO CURACIÓN Y RECUPERACIÓN (Esta tabla no está traducida del libro original)

Identidad con el cuerpo	Locus de la Verdad	Ganar/Perder	Dios	Nivel de Conciencia	Calibración.	Niveles y Comentarios
i	i	i	Dios	Iluminación	700-1,000	
Te	La verdad	Gano,	como	Paz	600	555 Devoción y 560 Éxtasis
ves	en mi,	Gano,	libertad	Alegria	540	Transfiguración de la conciencia. Rev elación. Apertura de regiones completas del cerebro. 0*4% de la población mundial.
menos,	retomamos	Gamo	!	Amor	500	Predominio de las Endorfinas en la química del cerebro +500"s.
menos	el propio Poder	!	!	Razón	400	
y	----	----	!	Aceptación	350	390 Entusiasmo
menos	La	Si yo gano,	!	Voluntad	310	
como un	verdad	tu pierdes.	!	Neutralida	250	270 Mente Superior
cuerpo	!	!	----			
----	fuera	!	Temor	Coraje	200	Por encima de 200. Voluntad de discernir la v erdad. Energía en el cuerpo. Se producen endorfinas. Nivel de creación de las grandes industrias. Campos de energía en dirección (+) Soporte a la vida.
Te	de	!	De			
ves	mi	!	o			
como	!	!	a			
un	!	----	Dios	Orgullo	175	Por debajo de 200.
cuerpo	!	Pierdo,	!	Ira	150	Duda y falta de confianza.
!	!	Pierdo,	!	Deseo	125	Incapacidad para discernir la v erdad.
!	!	Pierdo	!	Miedo	100	Posición de victim / carencia.
!	!	!	!	Sufrimiento	75	Campos de energía en dirección (-) Opuestos a la vida.
!	!	!	!	Apatía	50	
!	!	!	!	Culpa	30	
!	!	!	!	Vergüenza	20	

CAPITULO 6 Sexualidad

La aplicación del conocimiento derivado del estudio de la naturaleza de la conciencia humana a los problemas comunes, ahora se centrará en el área de la sexualidad, incluyendo la diferencia entre sexo y hacer el amor, entre el sexo de alta energía y de baja energía, cómo trascender el sentimiento de culpa, y el efecto de la programación social sobre la sexualidad.

Aprenderemos a experimentarlo desde el corazón y no sólo desde el cuerpo; como hacer que sea una experiencia edificante y grandiosa y no una de manipulación y control; y cómo salir de las interacciones de energía que producen impotencia, frigidez, y disfunción sexual.

Vamos a explorar preguntas como "¿Dios aprueba el sexo?" "¿Es el sexo para toda la vida?" "La 'mediana edad' significa que estamos 'en la cima'?" Las respuestas serán abordadas desde el punto de vista de la conciencia y desde la posición 'cuerpo, mente y espíritu' de la que se oye tanto en el campo de la salud holística.

¿Qué significa 'cuerpo, mente y espíritu'? ¿Es sólo un eslogan o una frase hecha? ¿Qué es 'espíritu'? ¿Es algo que podemos experimentar? ¿Existe una energía que podemos descubrir a través de nuestra propia investigación en nuestras experiencias internas? La atención se centrará en las experiencias internas, en los sutiles estados de la conciencia interior y el papel que desempeñan en esta importante área de la conducta humana.

Inicialmente, se volverá a examinar la naturaleza de la relación entre cuerpo, mente y espíritu. Vamos a revisar en donde la experiencia humana es experimentada, y debatir y desmitificar la conciencia en sí, haciéndola comprensible. Se hará referencia al Mapa de la Conciencia, que será muy útil en la comprensión de la naturaleza de las relaciones entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

¿Cuál es esa relación? En primer lugar, como se ha indicado anteriormente, está el hecho de que el cuerpo no se puede experimentar a sí mismo. Cuando se habla de sexualidad, todo el mundo piensa automáticamente en el cuerpo y su encanto, lo físico, y la forma. Aunque parezca sorprendente, cuando uno lo observa, se da la comprensión de que el cuerpo es insensible y de que no puede experimentarse a sí mismo. El brazo no puede experimentar su braceidad, y la pierna no puede experimentar su piernidad. Algo mayor que eso ha de tener lugar antes de que la experiencia sucede. El cuerpo se experimenta a través de las sensaciones. Experimentas no el cuerpo, sino las sensaciones del cuerpo, - en donde el está en espacio y movimiento. Las sensaciones por sí mismas no pueden, por sí solas, en realidad experimentarse a sí mismas. Ellas, también, han de ser experimentadas en algo mayor, que está en la mente.

Cuando lo observamos con cuidado, uno se da cuenta de que no está experimentando el cuerpo o las sensaciones del cuerpo, sino que está experimentando lo que está sucediendo en la mente sobre el cuerpo. Incluso la propia mente, curiosamente, no puede experimentarse a sí misma. Un pensamiento no experimenta su pensatividad; ni una sensación experimenta su sensibilidad. Algo mayor que la mente tiene que estar presente, algo que inalterable en sí mismo. La razón por la que nos volvemos conscientes de lo

que está sucediendo en la mente es la conciencia, que es un campo de energía mucho mayor que el de la mente. La mente nos dice lo que está pasando con las emociones, los pensamientos y las sensaciones. Las sensaciones nos dicen lo que está pasando en el cuerpo. Y por lo tanto, lo que experimentamos está pasando siempre en el campo de la conciencia, que es como una pantalla invisible que en realidad se encuentra en todas partes.

La conciencia, por sí misma, no es consciente de lo que está sucediendo en su interior. Esto se debe a algo infinitamente mayor incluso que la conciencia, lo cual es la naturaleza de la consciencia, -aquello que no tiene dimensión ni localización. Experimentamos las experiencias dentro del campo de la conciencia en el manejo humano y los problemas de conducta, y en la comprensión de la conducta humana. Podemos abordarlos directamente yendo a su experiencia dentro de la conciencia, ya que la conciencia en sí es más poderosa y dominante. Podemos manejar los problemas que parecen estar surgiendo en el cuerpo manejándolos en el nivel de la conciencia y también en el nivel de la mente.

Al analizar las experiencias humanas y los acontecimientos, vemos que los acontecimientos son una cosa, pero cómo elegimos estar con ellos es otra cosa distinta. Puede que no seamos capaces de determinar, controlar, o elegir los acontecimientos que ocurren en nuestras vidas, pero podemos determinar cómo queremos estar con ellos. Por lo tanto, la experiencia de cómo estar con ellos es tal vez más importante que los propios acontecimientos en sí. Todos sabemos que cuando estamos en un determinado estado de ánimo, una irritación menor puede ser trivial. Sin embargo, cuando tenemos otro estado de ánimo distinto, ese mismo hecho puede agravarnos o incluso llevarnos a la cólera. Por lo tanto, la forma en que contextualicemos los acontecimientos nos lleva al concepto de los campos de energía.

El campo de energía o la posición desde la que percibimos una situación, la forma en la que estamos manteniendo nuestra propia existencia y la importancia de todos los acontecimientos está surgiendo del contexto creado por nuestra posición. Nos referiremos de nuevo al Mapa de la Conciencia, que muestra los niveles de conciencia, sus calibraciones en relación con sus campos de energía, y el poder de cada campo de energía calibrado matemáticamente. Esto nos da una comprensión a la manera de nuestro hemisferio cerebral izquierdo de comprender las cosas. Cada nivel tiene la dirección de un campo de energía, ya sea positiva o negativa. Las emociones surgen de estos campos de energía, junto con una forma de ver el mundo y de relacionarse con aquello que es mayor que nuestros yoos individuales. Todo el proceso está ocurriendo en la conciencia.

Todo esto se recopilará para abordar la cuestión del sexo de elevada energía, que tiene su origen en el corazón, y nuestra manera de estar en el mundo en comparación con el sexo de baja energía, que se localiza en una experiencia física sobre la que la sociedad ha tenido mucho que decir durante eras. Se puede observar que el conflicto del hombre sobre la sexualidad es consecuente al campo energético de su posición sobre el tema, la forma en la que se percibe y lo que significa. Los problemas se resuelven mejor no en el nivel en el que parece que se producen, sino en el siguiente nivel por encima de ellos.

No vamos a discutir sobre filosofía, sino por el contrario, de experiencias clínicas, -que podremos comprobar por nuestra propia experiencia, a través de la experiencia humana-, y observarla desde un nivel que está por encima de los problemas. Los problemas se resuelven mejor al trascenderlos y observarlos desde un punto de vista superior. En el nivel superior, los problemas se resuelven de forma automática debido a ese cambio en el punto de vista, o puedes ver que no había ningún problema en absoluto. Observemos lo que parecen ser problemas sexuales que en realidad surgen del campo de energía, y sobre los cuales podemos cambiar nuestra posición.

En general, cuando la gente habla de sexo, se refieren a un tipo de experiencia, pero también están hablando mucho acerca de un campo de energía, del que todos presumen y centra la atención de los medios de comunicación, el llamado Deseo. Están hablando de una cierta percepción o forma de ver las cosas; un cierto anhelo; la superación de la frustración o la carencia; la retención de esto o la manipulación de aquello; la gratificación de ello o el utilizarlo como una transacción en las relaciones; el encanto, el precio y el valor añadido al encanto; y, en general, están hablando acerca de lo físico. La moralidad tiene que ver con lo físico y el ver o mantener la sexualidad en el nivel físico, o el campo de energía inferior.

Se da la historia de lo que sucedió en el Jardín del Edén. El hombre y la mujer estaban en un estado de inocencia en un campo de energía no lineal muy elevado donde comieron del árbol del conocimiento lineal, el árbol del bien y del mal. Adquirieron en el mundo de la dualidad. Por el contrario, en el mundo del Amor, no hay dualidad. En el cariño, el amor simplemente es. El corazón no dice nada; el corazón sólo 'sabe'. El corazón está con la vida. Al comer del árbol de lo bueno y malo, del bien y del mal, ¿qué pasó? A continuación, se vieron como cuerpos mentalizados y descendieron hasta la Culpa, que se encuentra en la parte inferior de la escala. Desde un alto estado de alegría; un estado de amor; un estado de inocencia, de ser infinito con la vida; de la alegría que está más allá del bien y del mal, cayeron en un campo en el que estábamos buscando en el cuerpo como identidad. Luego, tomaron consciencia de su corporeidad desnuda, y de ahí surgió la vergüenza y los problemas sexuales de la humanidad.

Sin importar si este es un acontecimiento histórico o principal y meramente alegórica, inmaterial. Psicológicamente, es un acontecimiento que le ha sucedido a la humanidad, por lo que los problemas que el hombre ha llamado sexuales se deben realmente a un punto de vista sobre el mundo físico y ver a la sexualidad como un fenómeno físico que está siendo ejecutado por el deseo. En contraste al deseo está la aversión, por lo que la sexualidad se caracteriza entonces por lo deseable, la aversión, evitando el campo, queriendo no tener nada que ver con ello, y tomando la posición moralista de que uno es superior por verla como una función física, animal. Incluso se degrada aquello que es denominado 'animal', llamándolo 'carnal' como si el mundo animal, que fue creado por Dios, fuera de alguna manera inmoral. Por lo tanto, la dificultad no está en la sexualidad en absoluto, sino constantemente en la conciencia. Está surgiendo de cómo, en la conciencia, la mente está viendo la sexualidad y definiendo esa relación.

Al estudiar estos campos de conciencia, hemos aprendido que el nivel llamado Coraje es el campo de energía de 200; la flecha es neutral y ya no

por más tiempo negativa. Todo por debajo de 200 es una posición de víctima y carencia. La culpa, la apatía, la tristeza, el miedo, el deseo, la ira, y el orgullo, todos provienen de una posiciones de carencia, de no poseer la totalidad, de no ser uno con la vida. Mantener la sexualidad en el nivel físico del deseo (nivel de calibración 125) y dividirla en función del género en masculinidad y feminidad crear un sentimiento de separación. De esa separación viene deseo; del deseo viene la frustración, de la frustración viene la ira y el resentimiento; y de todo ello viene el miedo, el sufrimiento y la apatía. Como resultado de ello, la gente es propensa a la culpa acerca de la sexualidad; algunos también se encuentran limitados por la apatía, la desesperanza y la falta de deseo; mientras que otros asocian la sexualidad con el sufrimiento; y otros son temerosos.

La frustración se asocia con lo deseable, lo querido, y luego a la ira y la soberbia sobre la sexualidad. Esto se demuestra por el pavoneo de la propia imagen de macho o al sacar los atributos femeninos en una orgullosa, tentadora, seductora manera de controlar, manipular y explotar, a lo Hollywood.

La industria del marketing utiliza esto, -lo deseable, la frustración, la carencia, y el sentimiento de separación-, e intenta controlar y manipular a la gente. Hay una chica bonita sentada en el capó de un coche, pero ¿qué hace que un coche tenga que ver con una chica bonita? El anuncio está tratando de conectar los dos. Si consigo este coche, o champú, o peinado, o si uso este perfume, entonces superaré esta separación entre mi yo y lo que deseo. Ese punto de vista crea entonces una interminable y dolorosa fuente de sufrimiento. El sufrimiento adopta diversas formas, tales como la impotencia, la frigidez, el sadismo, o incluso la violencia. Surgen del mantener la sexualidad desde el punto de vista de lo físico, el deseo y el querer lujurioso. Uno puede ver por qué muchas personas están a cargo de eso.

Debido a la naturaleza de este campo de energía del Deseo, las emociones que le acompañan son los del querer, la codicia y el ansia, lo que lleva a la adicción al sexo. La sexualidad recorre al sexualmente obsesionado. La obsesión / compulsión sexual deriva en la interminable promiscuidad de ir a la cama con cualquiera que esté disponible y surge de la necesidad de demostrar la propia deseabilidad.

En el lado bueno del Mapa de Conciencia, puedes ver que el proceso que está funcionando en la conciencia en este nivel de energía es el del atrapamiento. Dentro de la conciencia a este nivel, una vez que una persona quiere algo, ese querer empieza a dominar. El desear y el querer y recorren a la persona. La gratificación temporal no es suficiente debido a la negatividad del campo, y conduce a una interminable frustración, deseos y ansia. Sin conclusión, ningún sentimiento de finalidad, ni ningún sentimiento de felicidad; solamente hay esclavitud y adicción sexual.

La verdadera felicidad no prevalece hasta que alcanzas los campos de energía superiores; por lo que tratar de encontrar la felicidad a través de la interminable creación de satisfacción y el ciclo del deseo crea frustración. La frustración se siente bien cuando está temporalmente satisfecha. Te sientes bien cuando dejas de golpearte la cabeza contra la pared, pero eso no es lo mismo que la felicidad. El deseo y el ansia continúan. Es debido a lo físico y al campo de energía que todas las preguntas morales surgen.

¿Por qué la religión y la moralidad direccionan este tipo de campo de energía, y por qué le llaman 'carnal'? La energía sexual baja mantiene a la mente en un punto de vista inferior, y por lo tanto, toda la cuestión de la moralidad luego se dirige a lo que es carnal. La carnalidad surge de buscar en la naturaleza animal inferior de uno en vez de aceptarla, ser feliz con ella, estar agradecido por ella, y decir que es intrínsecamente bella cuando no se juzga o se mantiene en forma degradante.

¿Cómo se puede salir de este ciclo y experimentar la sexualidad desde un campo de energía muy diferente y obtener así alivio con ello? ¿Cómo puedes dejar de estar "en el efecto de" o controlado o dominado por el instinto y dirigido por el repetitivo reciclaje del mismo? ¿Cómo puedes ver la sexualidad desde un campo de energía diferente de manera que sea experimentado como una experiencia totalmente positiva? Cuando se lleva a cabo y es visto desde un nivel diferente de conciencia, todas las preguntas y problemas comienzan a desaparecer. Entonces no hay cosas como la manipulación, la retención, la frustración, o el ser dirigido por el deseo, el peligro y el resentimiento. No hay sensación de carencia si el deseo no se cumple. El deseo crea el temor a que no se cumplirá, o el sufrimiento de lo que no ha sido, o apatía, ira, frustración o sentimiento de culpabilidad.

La parte inferior del Mapa muestra que la culpa va acompañada de auto-odio. Manteniendo la sexualidad en este nivel lo enlazas a una visión del mundo de pecado y sufrimiento, de desesperanza y tristeza. Desde un punto de vista inferior, todo el tema de la sexualidad se convierte en aterrador.

El sexo se vuelve competitivo cuando se utiliza de una manera seductora, o en el campo de energía manipulador de la competencia. Utilizado como un símbolo de estatus, la atracción sexual se convierte en un símbolo de 'poder' ilusorio, y el ornamento de la persona humana se convierte en un símbolo de estatus y otra forma de controlar, manipular y tratar de influir en la propia sensación de autoestima. La preocupación, la ansiedad, la vergüenza, el querer y el resentimiento surgen de este campo de energía, que a menudo conduce al odio. Por lo tanto, hay apuñalamientos, asesinatos y suicidios violentos basados en la pasión, la seducción y la manipulación de uno a otro, junto con las triangulaciones de las situaciones y la explotación inconsciente que se produce sobre la base de este deseo y atractivo. La negación de esto es visible, junto con el desprecio (por ejemplo, 'ramera', 'puta', 'perra', etc, o la música rap carnal).

También se da la soberbia sobre la moralidad sexual, que es vista como desprecio, rechazo o conflicto religioso. Las personas orgullosas a menudo mantienen toda la sexualidad desde un punto de vista despectivo "bajando la vista" y ven a quien se entrega a ese tipo de actividad como siendo degradado por una naturaleza animal baja. Ellos suponen que todos los demás son dirigidos por ella de la misma manera en la que ellos lo son. Las personas que mantienen un desprecio por la sexualidad están proyectando su propia forma de ser con ella a los demás y diciendo, "¿no son carnales? ¿No son animales?"

En contraste con estos puntos de vista, el sexo de alta energía, de un campo de energía diferente y una manera diferente de estar con él, trasciende todos estos problemas, -de competencia, frustración, miedo, culpa, remordimiento, preocupación y ansiedad. ¿Cómo podemos imaginarnos disfrutando con el esfuerzo humano que se está produciendo en

todo este campo de energía, mientras que secretamente sientes que Dios va probablemente a castigarnos por ello, porque la visión de Dios que surge de este campo es punitiva? Ciertamente estamos separados de Él, y si tenemos algún disfrute o felicidad, muy probablemente exista una expectativa o represalia al final.

Algunas personas no pueden soportar la intensidad de este conflicto entre una urgencia impulsiva biológica, una necesidad psicológica, y una religión, así que simplemente la evitan por completo a través del ateísmo, que sólo elimina la culpa. Tienen que dejar su visión de Dios y la religión, o dejar su sexualidad. Para algunas personas, este es un conflicto imposible de resolver, y muchos de ellos terminan siendo ateos ya que no hay manera de que ellos manejen su humanidad y su visión de Dios.

¿Cómo puedes apartarte y no ser atropellado por el conflicto a fin de experimentar estas experiencias a partir de un campo de energía diferente? Vamos a ponerlo en contraste con un campo de energía cariñoso, con la sexualidad como una expresión de cariño, como una sensación de vitalidad, y de estar con la verdad de lo que uno es. Con el fin de tener ese tipo de experiencia, uno ha de dejar el campo de la energía inferior en el que el sexo se está realmente experimentando como un fenómeno físico local. Entonces hay todo tipo de preocupación por la anatomía, como la preocupación de los hombres con su aptitud como pareja sexual, y en las mujeres al centrarse en los atributos físicos del cuerpo.

Junto con el aspecto físico, hay emotividad y el sentimentalismo. La emotividad además físicamente es la expresión del amor, -el 'loco, apasionado' lo adopta y es la expresión de la emotividad de querer y desear. "¡Oh, cuánto te quiero! "Oh, cómo te añoro!" "¡Oh, debo tenerte", y la emoción de todo eso es lo que el cine y los medios de comunicación a menudo retratan. Si uno deja esas percepciones, ¿qué tipo de experiencia es posible? ¿Qué tipo de experiencia sucedería si el sexo ya no fuera sólo local o negativo? ¿Cómo sería percibido si sucediera salido del corazón, salido de un campo de energía de 500, salido del espacio del ser con la realidad y la verdad de lo que uno es?

En primer lugar, es necesario hablar de cómo dejar este campo de energía, de qué forma evitar el ser atropellado por el, como experimentar el sexo sin conflicto, y cómo trascender el ansia de este campo de energía que causa todos los problemas. ¿Cómo podemos experimentarlo a partir de un nivel mucho más elevado?

Hay una técnica que ha funcionado con los problemas de peso, con el dolor, y con una gran variedad de enfermedades. El principio básico funciona igual sin importa cuál sea la situación. Cuando la energía, la sensación, la expresión, o el deseo surgen, en primer lugar, deja de etiquetarlo o llamándolo de ninguna forma. Deja las fantasías, imágenes y representaciones, y en su lugar, permite la experiencia de lo que es y las sensaciones de lo que ocurra. Al dejar ir esas resistencias, progresivamente disminuyen. Los campos de energía del plexo solar del deseo, el ansiar y el querer finalmente se agotan.

Al observar el querer, es evidente que no es realmente una experiencia placentera. No es placentero estar de pie frente a la ventana de la tienda, mirando lo que hay dentro con el sentimiento de quererlo, desearlo, y el ansia frustrada. Si lo observamos y cancelamos el contenido de 'eso', ya

se trate de diamantes, un abrigo de piel o el cuerpo de alguien, nos damos cuenta de que la experiencia en si es desagradable. Querer y no tener, especialmente en este momento, es desagradable. Querer un filete y olerlo mientras se cocina, pero no poder comerlo es realmente frustrante. Si un filete se sostiene delante de la nariz de un perro y no se le permite comerlo, ¿qué está experimentando? ¿Está experimentando la felicidad? ¿Está contento de estar vivo? Si esto continua el tiempo suficiente, el perro terminará con ira y rabia ante la frustración de su deseo. No es una sensación agradable.

La ilusión es que el deseo en si es el que trae el sexo a nuestra vida. En realidad, justo lo contrario es cierto. El querer y desear están bloqueando que el sexo entre en nuestra vida, así como también el pleno disfrute del mismo cuando este se presente. Dejando de resistir este anhelo, todos los deseos que han sido reprimidos y suprimidos aparecen. Si se les permite acaban por ser liberados, y fluyen sin hacer nada al respecto, sin oponerse o resistir a la experiencia de ello, comienzan a descomprimirse. Con el tiempo, porque hay una cantidad limitada, finalmente se detienen por completo. Cuando el ansia, el deseo, la obsesión, la compulsión, y la adicción a querer y anhelar lo físico se disipan, estamos en paz. ¡Qué pensamiento tan impactante! Donde había deseo, ansiedad, querer y frustración; donde había una sensación de carencia, de 'no tener'; y una baja autoestima porque no era gratificante, ahora hay en cambio un estado de paz.

Lo mismo sucede cuando dejamos de resistir los antojos en las comidas y el deseo y el apetito de comer todo el tiempo. Esa avidez finalmente se deja. Estas no son más que las variedades de la codicia. Puede ser codiciada cualquier cosa externa. Lo que el mundo llama sexualidad es a menudo realmente una avidez, un querer, un eterno desear que recorre y domina a la gente y sus vidas.

En lugar de eso, existe un estado interior de paz y serenidad. Es como si toda la cuestión hubiera sido manejada y ya no fuera un problema. ¿Cuál es el problema ahora? No hay ningún problema. Ya no nos vuelve locos o insulta nuestra integridad o a nosotros. Ya no tenemos que vendernos a nosotros mismos o sentir que tenemos que intercambiar o comerciar con nuestro cuerpo o nuestra expresión sexual en la interminable negociación que se produce entre hombres y mujeres. Ya no existe el tentar con ello, la retención, el regalo por ello, el "Ahora me debes", o el "Ahora me has pagado", o el "Yo he pagado tu cena, ahora dame tu cuerpo." Los interminables intercambios y negociación llegan a su fin. Ahora estamos libres de ser manipulados por eso. Recuerda que cuando manipulamos a los demás, estamos siendo a cambio igualmente manipulados.

Cuando dejamos de manipular por medio de esta variedad de la sexualidad, significa que ya no podemos ser manipulados tampoco por ella. Nos volvemos más libres una vez que estamos no apegados y nos movemos al campo para enfrentar y tratar este problema. Cuando nos enfrentamos y lo tratamos, llegamos alcanzamos el no apego y a estar liberados en lugar de atrapados.

¿Cuál es el estado de liberado? Significa ser tan libre que si algo sucede en nuestra vida, es increíble, y si no sucede, también está bien. Ser libres significa estar en el nivel de la elección. Entonces ya no andamos por el mundo de la manipulación. Cada cartel ya no nos envía a la tienda a comprar

goma de mascar o lo que sea que la bella chica esté vendiendo. La voluntad de trascender la limitación nos lleva a la aceptación y nos permite sentirnos válidos y seguros. El sentirnos válidos surge del conocimiento interior de que de alguna manera una cuestión ha sido finalmente contestada por la vida.

Donde hubo frustración, ahora hay libertad, y con ella la sensación de ser válido como ser humano y tener confianza. Hay mucha más voluntad de comenzar a desplazarse hacia el cariño. El mundo comienza a parecer más amable. Si el sexo es deseado y frustrado, el mundo apenas parece amistoso. Al entregar el deseo y sus imágenes mentales asociadas y fantasías, el mundo comienza a parecer más amable y armonioso, lo que permite la libertad de disfrutar de las oportunidades para la expresión sexual.

A medida que avanzamos del deseo a la aceptación, nos movemos en un campo de energía en el que comenzamos a aproximarnos a la felicidad. Estamos comenzando a ser felices y una sensación de suavidad y sentimiento realmente bueno sobre nuestra conducta y nuestro ser. Esta cariñosidad es el comienzo del cuidado que apoya la voluntad de perdonar. Existe la capacidad para experimentar nuestro ser en este campo de la conducta desde un punto de vista diferente. El campo de energía entonces resuelve todos los problemas que surgen en los campos de energía más bajos.

Como se ha dicho anteriormente, todo es experimentado en la conciencia. Por ejemplo, si nuestra conciencia estuviera coloreada de azul, entonces todo se experimentaría azulado. Si nuestra conciencia estuviera coloreada de rosa, entonces todas nuestras experiencias se experimentarían rosadas. Del mismo modo, la negatividad también colorea toda la experiencia de nuestra vida sexual. Venir de la carencia es característico de los campos energéticos inferiores; por lo tanto, todo es experimentado en tanto que dar y recibir. Querer significa el intercambio de dar y recibir, por lo que oímos expresiones sobre la vida sexual de los chicos adolescentes cuando se reúnen en el vestuario, como por ejemplo, "¿Conseguiste algo anoche?"

A medida que ascendemos de los campos de energía inferiores del dar y recibir, aparece el campo de la energía medio del 'hacer'. En este caso, la gente está preocupada por la acción del sexo. "Vamos a hacerlo", es la expresión. Por lo tanto, el estilo de como 'hacerlo' se convierte en la preocupación. Como resultado, se dan infinitos manuales de sexo y el hablar de cómo hacerlo. Algunos de los más modernos incluso con un poco de amor. Ese es a menudo considerado solo como romanticismo y algo que las mujeres necesitan para tener sexo feliz.

El campo de energía de la acción tiene que ver con lo bien que uno 'lo hace'. Como resultado de ello, las personas se vuelven ansiosas sobre su desempeño. Si el sexo es algo que 'hacemos', entonces deberíamos hacerlo bien en nuestra sociedad. Por lo tanto, existe toda una idea de competitividad y el rendimiento. De la ansiedad por el rendimiento proviene la frigidez, la falta de deseo, y diversas formas de impotencia en las que existe la inquietud sobre el como 'hacerlo'. "¿Le gustará a ella la forma en como lo hago?" "¿Le gustará a ella la forma en como lo hago?" "¿He satisfecho a la otra persona?" Se convierte en algo redefinido como una forma de atletismo.

Con el tiempo, la sexualidad se convierte en una forma de cómo estar con alguien. Es una manera de compartir nuestro ser con esa persona. No es lo que damos y conseguimos; no es cómo lo llevamos a cabo como si se tratara de una escala de calificación. En su lugar, se convierte en una forma

de estar con la persona en el que todo el sistema de trueque se desvanece. Cuando ya no lo vemos desde una posición inferior, toda la cuestión de las culpas cae y desaparece, y las cuestiones morales son respondidas. Amar significa una conexión del corazón, la apertura de un espacio y un modo de estar con esa persona.

Surge el temor de que si nos desprendemos de nuestros deseos y lo que queremos, significará que van a desaparecer de nuestra vida. La investigación, la experiencia, y la práctica clínica demuestran que lo opuesto es verdad. El desear y el querer crean una resistencia. Lo que queremos y deseamos también establece una resistencia en la otra persona. Cuando un vendedor se dirige a un hombre con su estilo vendedor, la gente ya sabe que va a querer venderle algo. Cuando vemos que nos quieren vender algo, surge una resistencia que contrarresta lo que está pasando en los campos de energía más bajos.

Entregar lo que se quiere crea un espacio para que el campo de energía de la vida entre en el cuerpo y abra el corazón. Al dejar ir el campo de energía inferior se abre el camino para que el campo de energía superior se exprese a través de la apertura del gozo; la alegría y el cariño. Hay, pues en la relación, el deseo de la felicidad y el placer de apoyar la experiencia de la otra persona. Se da la compasión en el acto sexual. Ya no hay preocupación sobre la ejecución o la moralidad. Desde el campo de energía del cariño, el amor del sexo reemplaza a desearlo y quererlo.

El amor es imparcial. Es consciente de la inocencia intrínseca y naturalidad. Ahora ve incluso a los animales desde una perspectiva diferente, al ver la expresión de la gracia de la animalidad. Cuando es aliviado lo negativo, el condenar, el campo de energía moralista, es posible experimentar la increíble belleza, perfección, y, de hecho, el carácter sagrado de la expresión de nuestra vitalidad, -la emoción, la alegría, y la experiencia del campo de energía de nuestra vitalidad. Se experimenta como la sexualidad del amor y el amor de la sexualidad en tanto que una expresión del amor.

Por el contrario, el desear parece traer consigo todo un campo de energía que incluye culpa, apatía o tristeza, y luego frustración, miedo, ira, soberbia y ansiedad por el acto. Cuando estamos libres del ansia y del deseo, entonces nos liberamos de la culpa y el remordimiento, del anticipar que tal vez no suceda, y de todas esas energías que surgen casi en masa, casi como una unidad. Con la madurez, la integridad de la relación se vuelve cada vez más importante, junto con el reconocimiento cada vez mayor por la felicidad de la otra persona.

En los niveles inferiores de conciencia, la gente no experimenta el campo de energía de la otra persona; Experimentan su propia energía. El atractivo sexual, por sorprendente que pueda parecer, no se origina en el mundo exterior. Es algo que se proyecta en el mundo. En una sociedad, ser extremadamente delgado es atractivo. En otra sociedad, ser regordete es atractivo, o ser morena o rubia, o tener un hueso atravesando la nariz, o muchos anillos alrededor del cuello, o lóbulos de las orejas largos, o símbolos pintados en la cabeza o el cabello recogido. Todos estos tipos de ornamentación del cuerpo humano son sólo proyecciones de las propias imágenes propias que están siendo mantenidas en el interior. Las personas son el origen de su propia sexualidad.

Del cariño surge el deseo de experimentar la energía de las otras personas. En ese espacio libre, la masculinidad y la feminidad son mutuamente atractiva. Es como si el hombre universal estuviera con la mujer universal, trascendiendo la personalidad. En lugar de una experiencia física localizada, ahora hay sentimientos muy diferentes de expansión y la unidad que surgen de estar con la energía de la otra persona. Quizás un segundo antes, no había ninguna idea de sexo en la mente de ninguno de ellos. La pareja está esperando que salte la tostadora. Entonces se dan un abrazo que se realiza en un campo que es claro. En otras palabras, la pareja ha dejado cualquier retener, resentimiento, o cualquier cosas que estaba obstruyendo a su ser con los demás. Del mismo abrazo surge un deseo que es ahora de una naturaleza totalmente diferente. Es el deseo de estar y experimentar con esa persona y su energía. La espontaneidad no surge del deseo sino del espacio de la vitalidad esencial y la energía de estar con la otra persona. Es una experiencia difusa, en general, y hay alegría y agradecimiento por la oportunidad de estar con esa energía. La elevada alegría y el placer de ello trae un sentido de la totalidad de plenitud.

En el momento en que el deseo alcanza este tipo de campo de energía, está ya a la vez completado. Por ejemplo, si el teléfono suena y toda la preparación se interrumpe, puede caer al instante, sin sentimiento de pérdida. No hay ningún sentimiento de pérdida debido al sentido de plenitud del corazón, -la unidad, la unificación-, ya ha ocurrido. Fenómenos maravillosos suceden en la vida cuando dejan de recorrernos apetitos particulares. Cuando esto sucede, es como si la experiencia estuviera completa en todo momento, a cualquier hora.

Con la reducción de peso, si dejamos y desaparece el hambre, el deseo de comer, y el ser recorridos por el hambre, la sensación de querer y desear comer ahora surge de la propia comida. Cuando nos sentamos a la mesa, todavía no hay sensación de hambre o apetito, pero a medida que empezamos a comer, el placer es enorme. Si, sin embargo, suena el timbre de la puerta justo en mientras estamos comiendo un bistec, podemos dejar de comer y estar con un amigo, sin sentir pérdida o carencia. Es como si la plenitud acompañara al disfrute. En lugar de venir de un querer, es casi como si sólo estuviéramos de este lado de la experiencia y tratáramos de empujar el siguiente segundo. Sabemos como es eso en el sexo, cómo es comiendo, -siempre estamos anticipando el siguiente bocado, la siguiente sensación. Siempre estamos anticipando. Es como estar llegando, así que siempre hay un flujo interno entre lo que está sucediendo en este mismo instante y lo que deseamos, queremos, y anhelamos que suceda en el siguiente instante.

Cuando el querer, el anhelar y el desear se liberan, surge la sensación de estar en el momento exacto para que cada momento sea total y completo en sí mismo. Debido a su integridad, se puede detener en cualquier segundo sin ningún sentimiento de pérdida. En un estado de energía muy elevado de alegría y dicha, no hay sensación de pérdida. Alguien puede apagar el programa de televisión que se está viendo sin ningún sentimiento de pérdida. Esto se debe a que estamos experimentando, sin control de la anticipación. La naturaleza de experimentar surge de la plenitud en todo momento. Para estar con esa persona ahora, para sentirse en armonía con su energía, para sentir aceptación, para sentir la vitalidad de esa unidad, ya se ha completado en el mismo momento de su experiencia. No `ha de' continuar la experiencia

como consecuencia de proyectar la plenitud en el anticipado futuro. El placer de comer es perfecto sin la anticipación del siguiente bocado. En los campos de energía de la conciencia inferior, la vida es experimentada como pasando de lo incompleto a lo completo. En los niveles superiores de conciencia, la vida se mueve de lo completo a lo completo.

Al dejar ir el desear permitimos que la experiencia esté completamente en un estado de unidad y plenitud. Cada momento parece ser que surja espontáneamente por sí mismo. Al abrazar, la experiencia está ocurriendo de manera espontánea. Es como si fuéramos participantes del desarrollo de una película. Esto se debe a que has vuelto apropiarte de la fuente. En lugar de situar la experiencia fuera de nosotros mismos como algo a conseguir, la hemos reconocido como algo que somos. Es nuestra forma de ser con esa forma por nosotros mismos. La experiencia viene de dentro, por lo tanto, no existe entre lo que somos y la experiencia.

Desde un campo de energía inferior, nos experimentamos a nosotros mismos como separados `aquí', y lo que es deseado es por encima `allí'. El deseo es entonces descrito como algo que de alguna manera lo atraviesa, reduciendo la distancia y el espacio, pero siempre existe esa sensación de espacio entre lo que pensamos que somos y lo que queremos. Nuestro desear y lo que queremos están dualísticamente separados como sujeto y objeto. A medida que lo dejamos y nos liberamos de eso, entonces comenzamos a experimentar la vida como espontáneamente desplegada por sí misma. Comenzamos a reverenciar la naturaleza de esta experiencia. Se convierte en el estado descrito por los místicos.

¿Qué es un místico? Es una persona que realmente deja de desear y está experimentando la integridad y la totalidad segundo a segundo, y en él, la exquisita belleza, reverencia, y santidad. Ahora, la relación se convierte en una expresión de lo que es sagrado, y el disfrute de una exquisita sensación de vitalidad. Es como si hubiéramos trascendido el mundo. ¿Cómo se hizo eso? Se podría decir que el mundo es aquello que está en constante cambio, aquello que empieza y termina, lo que está limitado, y lo que nos limita. Si nos identificamos con él, entonces limita nuestra experiencia a ese querer y deseo local. Si lo dejamos de lado, entonces el campo de energía que comienza a llegar a través del corazón nos une a esa otra persona en una alegría espontánea, lo que significa que realmente hemos trascendido el mundo porque ahora la energía que estamos experimentando es infinita.

Por experiencia, la experiencia sexual ahora se expande. En lugar de un fenómeno genital local, la experiencia se amplía a lo largo de todo el cuerpo. Desde todo el cuerpo, ahora comienza a expandirse al espacio alrededor del cuerpo. Parece como si toda la habitación estuviera teniendo un orgasmo. Parece como si una especie de un espacio infinito fuera la fuente, y el cuerpo no fuera más que lo que sucede en ese espacio. El cuerpo se vuelve como una marioneta que está representando lo que sucede en un reino invisible que es infinito. La energía que está siendo experimentada es ilimitada porque el amor es ilimitado.

Si miramos a nuestro alrededor, vemos expresiones de amor por todas partes. No tienen principio ni fin. No tienen ninguna limitación. Lo único que nos limita es nuestra voluntad de experimentarlas y de estar abiertos a ellas. Es como un océano infinito, así que cuando nos abrimos a ellas al dejar ir aquello que se les opone, nos convertimos en una expresión de ese amor.

Entonces se experimentan como un espacio infinito que trasciende la personalidad, así como el tiempo y el espacio.

El mejor afrodisíaco es esa sensación interna de la vitalidad, y a medida que esa vitalidad se intensifica, es como si se despertara a la totalidad del todo en nosotros. Esa sensación de amor y bondad es el mejor de todos los afrodisíacos. Estamos hablando del erotismo del corazón en lugar de la sexualidad del cuerpo. El corazón todo lo abarca, lo difumina, y todo lo incluye, y genera una intensa sensación de vitalidad. Existe ese exquisito placer en la experiencia de nuestra propia existencia expresada ahora en el campo de energía de estar con alguien cuya energía partimos, y sin embargo, es su polo opuesto. Esto le permite al hombre experimentar su propio lado femenino. Después se apropia de la experiencia del abrazo. La mujer experimenta su campo de energía dentro de sí misma, regresando a ella a través del hombre, y se da esa sensación de unidad y plenitud en la magia de ese abrazo. La magia es la unión de estos dos campos de energía, lo masculino y lo femenino, como expresión de su unidad de esa intensa sensación de vitalidad y alegría.

La re-contextualización resuelve los problemas de los que el hombre habla y tienen que ver con la sexualidad, ya que, en la sutileza de esa experiencia interior está la reconexión con la alegría de nuestra inocencia. Toda la cuestión de si Dios aprueba sexo desaparece.

En la experiencia de esa vitalidad, unidad y alegría, a medida que se sube al estado infinito de paz interior y plenitud (ya que la plenitud es paz), se encuentra que la paz es esa sensación de absoluta unidad y la reincorporación a la unidad. En la sexualidad que surge del corazón está el retorno a la experiencia ser pleno. Es la cualidad mística de la trascendencia, una sensación ilimitada de estar en todo lugar.

Cuando esa sensación de unidad sucede, es como si trascendiéramos todo el tiempo, como si hubiéramos sido todos los hombres siempre y todas las mujeres siempre. Nos apropiamos de la fuente; somos aquello de lo que la experiencia surge. Ya no estamos en el efecto, sino en la expresión de ello, con su increíble carácter sagrado y belleza. Se da la sutileza de esa experiencia interior al buscar en nuestro interior.

¿Cómo podemos practicar esto? ¿Suena como a fantasía, como a místico o irreal? ¿Suena místico, tal vez, y realmente no es cosa de hombres y mujeres? Hay ciertas formas prácticas en las que uno se puede introducir. Una manera de desenfocar la localización física del cuerpo surge de la antigua técnica tradicional de meditación de enfocar tu atención en un punto a unos 2'5 cm debajo de tu ombligo y mantenerla allí durante toda la experiencia. Haz la prueba. Ese es un punto que los japoneses llaman el 'hara'. Se utiliza en las artes marciales, donde para enfocar o centrarse. En lugar de prestar atención a los movimientos del cuerpo, las manipulaciones y las infinitas ansiedades, concéntrate y fija la atención en ese lugar una pulgada por debajo del ombligo. Mantén tu atención allí sin importar lo que esté pasando, y encontrarás que eres algo que ahora está retirado. En este estado, te conviertes en un participante / observador autónomo. Ahora sucede espontáneamente dentro de ti, pero en lugar de estar centrado en lo local, ahora lo estás experimentando desde un campo de energía más generalizado. Trata esto como una manera de pasar de la experiencia local a

la del corazón. Sólo tienes que desplazarte a ese punto llamado "hara" y notar el cambio en la calidad de la experiencia.

Cuando salimos de lo local, nos desplazamos a un campo de energía diferente. Toda la experiencia es entonces de expansión, una experiencia expandida mucho mayor en intensidad, mucho más satisfactoria y gratificante, y como consecuencia de ello nos sentimos alegres y agradecidos en vez de satisfechos. La diferencia es la gratitud, que es similar a la alegría. En vez de la satisfacción del deseo, que a menudo deja a la gente con una sensación de pérdida, hay tristeza. ¿Por qué le deja a uno la sensación de tristeza, pérdida, estar incompleto y carencia? Es el resultado de situar el origen de nuestra sexualidad en algún lugar del mundo en lugar de volver a ser dueños de ella como parte de aquello que somos. La sensación de inocencia que surge entonces nos pone de nuevo en el Jardín del Edén como si no hubiéramos comido la manzana del árbol del bien y del mal. Es como si nos sacara del campo de la carnalidad y nos pusiera de nuevo en el campo de la inocencia y la consciencia de la verdad de lo que realmente somos. Es, por tanto, una de las mayores experiencias humanas.

Esto demuestra el principio de que no son los acontecimientos de la vida o lo que está pasando, sino la forma en la que ellos contextualizamos lo que determina la naturaleza de la experiencia, ya sea esta un inductor de culpa, de frustración, algo que nos provoque ansiedad, una disfunción de tipo neurótico, o una de las mayores experiencias humanas.

CAPITULO 9

Preocupación, Miedo y Ansiedad

La salud holística utiliza la frase “cuerpo, mente y espíritu” con frecuencia, por lo que será útil entender más sobre ella. ¿Qué significa realmente? ¿Es sólo una frase o un eslogan? ¿Es el “espíritu” una abstracción metafísica o una sentencia religiosa? ¿Se trata de una fantasía de las personas que no están muy bien conectadas con el mundo real? Definir esta relación una vez más nos ayudará a acelerar nuestro trabajo a través de una mayor comprensión.

Una vez más, queremos revisar cómo la experiencia humana se da y busca en nuestro interior para ver como este fenómeno se produce realmente. Al analizar la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, desde la perspectiva de la experiencia, algunas cosas pueden sonar un tanto sorprendentes, como el hecho de que el cuerpo no puede experimentarse a sí mismo. Este puede ser un pensamiento sorprendente, ya que todos nosotros tendemos a pensar en nosotros como un cuerpo y pensar, “yo soy el cuerpo”. Sin embargo, esto no es cierto porque el cuerpo es incapaz de experimentarse a sí mismo. Por ejemplo, mi brazo izquierdo no puede experimentar a su propio brazo izquierdo. Hay sensaciones provenientes del cuerpo, pero no estoy experimentando el cuerpo. En cambio, estoy experimentando las sensaciones del cuerpo, pero curiosamente, ellas no pueden experimentarse a sí mismas. Las sensaciones procedentes del brazo tienen que ser experimentadas en algún lugar, que está en la mente.

Si hacemos una incisión en el cerebro que borre parte de la mente en funcionamiento, o al menos la forma en que opera en el plano físico, no somos capaces de experimentar el lado opuesto del cuerpo. Esto es muy común después de un derrame cerebral cuando el paciente es incapaz de experimentar en la mente incluso la existencia de una parte de su cuerpo. Por lo tanto, el cuerpo no puede ser experimentado sin la sensación, y la sensación sólo puede ser experimentada en la mente. Curiosamente, la mente no puede experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su propio pensar, un recuerdo no puede experimentar su propia memoria, y una fantasía no puede experimentar su propia fantasiosidad. Lo que pasa por la mente en realidad tiene que ser experimentado en un campo de energía que es mayor que la propia mente, el cual es llamado “la conciencia”.

La conciencia le permite a uno ser consciente de lo que sucede en la mente y es el motivo básico para anestesiarse. Con la anestesia, la conciencia es borrada, lo que resulta en no ser consciente de lo que está pasando en la mente. Sin conciencia, no hay conciencia de la mente o el cuerpo; sin la mente, no hay conciencia de las sensaciones o el cuerpo. En consecuencia, nos daremos cuenta observándonos a lo largo del día que todas nuestras experiencias se están experimentando de un modo más general, que se realizaron en un campo de experiencia que es casi difuso. Es casi como si estuviera en todas las partes del espacio, y este estuviera en el interior de la propia conciencia.

Es un interesante experimento averiguar dónde creemos que realmente experimentamos un pensamiento. La mayoría de la gente piensa

que es en su cabeza, pero eso es un pensamiento sobre el pensamiento. Si les pedimos que ahora dejen cualquier creencia acerca de dónde se creen que están experimentando un pensamiento y en su lugar apuntan exactamente donde un pensamiento está siendo experimentado -la verdad radical de donde el fenómeno se está produciendo- aprenden que no hay ningún lugar en particular donde el pensamiento ocurra. Todo lo que pueden decir es que el pensamiento está ocurriendo, y ellos tienen una consciencia del pensamiento, pero no pueden poner su dedo donde ello fuera posible – en ningún lugar en particular donde esté siendo experimentado en general, de una forma integral.

Es muy necesario para nosotros saber esto porque algunas de las técnicas que utilizaremos cancelan muchos de los sistemas de creencias que están en la base del sufrimiento humano. La conciencia en sí es como una pantalla de cine en la que aquello que está cambiando es experimentado. Si nos fijamos en ello, veremos que toda la experiencia es experiencia de cambio. El movimiento que experimentamos es el ir y venir, el retroceso y decadencia, y el flujo. La razón por la que podemos experimentar lo que cambia es porque se está experimentando desde un fondo que es inmutable. Es debido a que la pantalla de la película permanece que podamos ver el movimiento de la película. Por lo tanto, aquello que cambia es lo que es experimentado, y es experimentado en la propia conciencia, la cual no tiene una ubicación exacta.

La Función Hipoglucémica

Antes de explicar el miedo y la ansiedad como un nivel emocional de la conciencia (el origen principal), es importante identificar un origen frecuente de las emociones, que tiene una base física. Un origen frecuente de la ira y otras emociones negativas es el problema psicológico de la “función hipoglucémica” (bajo azúcar en sangre), que se asocia con una reacción exagerada a la ingesta de azúcar en la dieta. Esto también se denomina “hiperinsulinismo”, que es una reacción exagerada a la glucosa y la sacarosa. La caída repentina de azúcar en la sangre puede precipitar reacciones emocionales internacionales de ira, rabia, miedo, temblores, pánico, o incluso violencia.

El diagnóstico se puede hacer clínicamente, simplemente deteniendo todo el consumo de azúcar y observando la desaparición de los síntomas negativos. Puede ser verificado por una prueba de tolerancia a la glucosa de cinco horas. En una persona normal, los niveles de glucosa al principio aumentan rápidamente y luego poco a poco desaparecen. El patrón de la hipoglucemia, sin embargo, muestra una rápida caída en el nivel de glucosa en sangre, y la repentina caída entonces puede precipitar emociones negativas bastante graves o agitación física, debilidad o incluso desmayos. También puede derivar en el ansia por el alcohol o los sedantes. El trastorno es bien conocido en los programas de recuperación, como el de Alcohólicos Anónimos. Un famoso libro sobre este trastorno es Sugar Blues por William Duffy (1986).

Cuando los posibles pacientes llamaban a mi oficina, les decía que dejaran de ingerir todo el azúcar (y alcohol) hasta que los viera en la consulta. Con los años, el veinticinco por ciento de los pacientes estaban

“curados” (asintomáticos) en el momento en que los veía. Debido a la alta prevalencia de este trastorno clínico y sus diversas formas de expresión, vale la pena investigarlo como un elemento que contribuye en todos los trastornos emocionales. Puede incluso ser el detonante de episodios psicóticos, así como de violencia física. Algunas personas sin diagnosticar terminaron en la cárcel o en prisión por asalto y otros delitos de violencia. Es una causa frecuente de conflictos conyugales o de tipo social, fricción familiar, y trastornos del comportamiento.

En la clínica, tuvimos un laboratorio de diagnóstico y a menudo hicimos las pruebas de tolerancia a la glucosa de las cinco horas. Por la tercera o cuarta hora, muchos pacientes desarrollaron reacciones emocionales negativas. Una mujer de repente se desvistió y salió corriendo por la acera desnuda con el director del laboratorio y su largo abrigo blanco corriendo tras ella, gritando “¡Alto!” Ella siguió corriendo a lo loco por varias manzanas. (El tráfico se detuvo ante la salvaje y frenética escena.)

El miedo es un nivel de conciencia a ser abordado donde está, no en su expresión y extensión en el mundo -el miedo a esto, el miedo a aquello- y no tratar de controlarlo en el nivel de lo particular, sino manejarlo más bien como un nivel de conciencia. Esto se hace tomando conciencia de lo que somos, que es mayor que el miedo y aprender a dejar de identificarnos con la emoción porque no somos eso. Somos un campo global en el que el miedo está siendo experimentado. Este se convierte en una pequeña cosa que ocurre dentro del contexto más amplio en el cual nos volvemos conscientes de nosotros mismos como lo que realmente somos.

Uno de los mayores obstáculos para gestionar y el dejar ir del miedo es el miedo al propio miedo. Vamos a describir una técnica que disipa el miedo al miedo. Una vez que ya no tenemos miedo al miedo, se convierte en un asunto muy simple. ¿No es el miedo al miedo el problema? Una persona que tiene miedo al miedo, al igual que la persona que va al dentista están preocupados por el dolor; ese es el temor inicial. Cuando empezamos a buscar la naturaleza del miedo, podemos ver que el número de miedos es interminable; por lo tanto, las personas se convierten en víctimas y se convencen de que el origen del miedo está fuera de ellos mismos.

Si la gente piensa que el origen o la fuente del miedo está fuera de sí mismos, entonces sería muy poco lo que podían hacer al respecto. De hecho, realmente nada podrían hacer. En tanto que continúe la creencia de que el origen está fuera de ellos mismos, siempre serán las víctimas del miedo, hasta que comiencen a darse cuenta de que es una condición presente en ellos mismos, y que ellos son el origen del miedo que proyectan sobre el mundo. Por supuesto, están seguros de verlo “ahí fuera” porque simplemente lo proyectaron hacia fuera.

Cuando nos fijamos en el miedo, vemos lo omnipresente que puede llegar a ser. Si nos damos cuenta de que el miedo es un nivel de conciencia, entonces nos daremos cuenta que a partir de ese nivel de conciencia, el miedo puede ser adherido a todo. Tratar de superar los miedos particulares puede tener un cierto valor limitado, pero eso no le cambia uno como persona temerosa, la personalidad, o ser humano. El temor a un miedo específico puede ser clínicamente útil, y puede ser de utilidad práctica en la vida, pero no altera lo que uno es. Las condiciones del miedo pueden ser cambiadas

para que ya no te sientas como un pequeño ser que no tiene poder y está en el efecto al ser la víctima del propio miedo.

El miedo puede ser como un prefijo que consigue pegarse a cualquier cosa. Podemos ver en el Mapa de la Conciencia que el Miedo está en el nivel de la conciencia 100, lo que indica que es una emoción negativa, como lo muestra la dirección de la flecha. Vemos su poder relativo en este modelo matemático que muestra las energías calibradas de los diferentes campos. A medida que subimos desde las emociones negativas de 30, 50, y 75 a las emociones positivas que empiezan en 200, vemos que su poder, desde el punto de vista de la física, verdaderamente aumenta.

Al abordar el campo de energía del Miedo, empezamos a darnos cuenta de que el tener miedo puede unirse a cualquier cosa y a todo en nuestras vidas. No hay nada en nuestra experiencia plena como ser humano a la que el miedo no se pueda adherir. Queremos a nuestra madre, y surge el miedo de “¿Qué pasaría si la perdiéramos?” Nos encanta nuestro cuerpo hasta que surge el miedo a la muerte o enfermedad. Nos encanta el dinero hasta que surge el miedo a la pérdida o el ser acusados de codiciosos. No importa lo que pensemos sobre algo, el miedo puede ser adherido a ello. Nos gusta nuestro automóvil hasta que surge el miedo a un accidente. Una persona miedosa une el miedo a todo; por lo tanto, todo lo que llega a la mente proviene de un campo de energía temeroso y por tanto se colorea de miedo. Existe incluso un miedo a la propia vida, como lo muestra la canción: “Fraid of living and “franid of dying – Temo vivir y temo morir”. En otras palabras, este campo de energía ahora lo ha contaminado todo.

Si nosotros somos el origen de ese campo de energía, entonces toda nuestra experiencia proviene del campo del miedo, y todo en nuestra vida puede convertirse en miedo. El futuro es terrible: la vejez, el envejecer, lo que va a pasar con el cuerpo, lo que va a pasar con mis finanzas, lo que va a pasar con mis relaciones, ¿qué le va a pasar a mi familia, que le va a pasar a mi cuenta bancaria, que le va a pasar a mi país, y que va a pasar al mundo?

Las personas que desarrollan miedo global te hablarán de su miedo a la aniquilación nuclear, o las guerras intergalácticas, o meteoros, o catastróficos “fin de los tiempos”. La expansión del miedo no cambia el hecho de que todavía es sólo miedo. Exaltarlo y hacerlo parecer dramático no cambia el hecho de que es sólo miedo. Los miedos a la guerra intergaláctica, la demolición humana, y el fin de la raza humana no son diferentes al miedo del niño a la oscuridad o el miedo a que un perro pueda mordernos. Experimentalmente, el miedo siempre es la misma emoción.

Característico a todos ellos es el campo de energía llamado Miedo. El Miedo a “que” es en realidad inmaterial. Hemos de aprender a buscar entre los pensamientos y sentimientos. En realidad, hemos de buscar por debajo de las sensaciones el campo de energía del cual surge la sensación que se está originando y luego aprender a manejar este campo de energía. Cuando hacemos esto, perdemos nuestro miedo al miedo, y en la medida en que esto sucede, empezamos a aprender a manejar el miedo directamente. Es una cosa extremadamente sencilla de manejar una vez que estamos familiarizados con algunas de las técnicas fáciles preferidas.

El mundo funciona bastante bien con gente miedosa ya que sus vidas personales también están predominantemente dirigida por el miedo. Pero una vez que hemos aprendido una manera de evitar ser acorralados por el miedo,

empezamos a trascender el mundo, así como a trascender el ser una víctima, ya que el mundo puede amenazarnos sólo por el miedo. Si nos cierran nuestra cuenta bancaria, realizan una auditoría, nos persiguen, nos dejan, o nos provocan, el arma sobre nuestras cabezas es siempre la misma arma –el arma del miedo. Puede ser el miedo a perder una parte del cuerpo -no hay ningún final al número de temores, pero hay un fin al miedo y a ser una víctima del miedo.

Aprenderemos a perder el miedo al miedo, a disfrutar el proceso, a empezar a sentirnos realmente bien con nosotros mismos cuando nos demos cuenta de que ya no somos la víctima, el gusano que es el efecto de ese miedo omnipresente. El problema no es el miedo en sí, sino el campo de energía del miedo. Podemos empezar a ver que estamos controlándolo, porque nosotros somos el origen del mismo. Comenzamos admitiendo la verdad de que *“Yo soy el origen del mi miedo”*. Sabemos que en un estado de ánimo diferente, una cosa temible no es tan temible. Se podría decir acerca de lo que tememos, *“Tengo miedo de eso”*, pero cuando estamos acompañados por otra persona, o en un estado de ánimo diferente, con humor, y estamos pasando un buen rato riendo, entonces aquello ya no engendra miedo, así que el origen del miedo no está en el mundo.

No hay manera de superar el miedo de uno al mundo, porque no hay manera de que el mundo pueda ser controlado para acabar con el miedo de uno, ni puede el miedo ser superado cambiando la sociedad, cambiando la ley, o cambiando las reglas. El origen del miedo está en el interior de uno mismo.

Imagina un gran acontecimiento. Se dan dos aspectos -uno es el acontecimiento en sí mismo, y el segundo es cómo nos sentimos al respecto. Tener más policía en el acontecimiento podría hacernos sentir mejor, pero, de hecho, ¿a dónde iba la policía en el momento en que nuestro apartamento estaba siendo robado? Al otro extremo de la ciudad, naturalmente. Por lo tanto, nuestra gestión del miedo realmente depende de nosotros mismos. Surge de nuestra propia voluntad de que nosotros somos el origen de ese miedo, el cual está ocurriendo en el interior de nuestra propia conciencia. Por lo tanto, queremos dirigirla donde verdaderamente esta siendo experimentada.

La mayoría de la gente experimenta el miedo de alguna manera física, así que lo primero a hacer en la experiencia del miedo es eliminar el prestar ninguna atención al pensamiento. Una sensación de miedo generará literalmente, millones de pensamientos. No hay fin a los pensamientos de miedo, porque están saliendo del campo de energía del propio miedo, lo que genera una serie interminable de pensamientos. Clínicamente hablando, el control de los pensamientos específicos en sí tiene un valor limitado, y el miedo simplemente genera más pensamientos después, por lo que queremos utilizar una técnica que se encargará del propio miedo.

Una persona sólo puede imaginar algo temible en su vida, o algo temible que espera que suceda o haya sucedido, o sólo puede fantasear con una experiencia temible, como estar atado a las vías del ferrocarril con una locomotora acercándose a ellos. A media que observan lo que está siendo experimentado, verán cuando observan más allá del pensamiento, que está siendo experimentado por primera vez en el cuerpo. Pueden notar una tensión en los músculos del estómago, una sensación de náuseas en el

estómago, temblores en brazos y piernas, o sequedad en la boca. Algunas personas tienen cólicos intestinales o dificultad para respirar. Sea lo que sea, ellos observan en su interior para ver lo que realmente se está experimentando. La verdad radical significa lo que está siendo experimentado, no lo que uno realmente está pensando sobre ello, o los conceptos que uno está proyectando sobre la experiencia; no es la etiqueta de ella sino lo que uno está literalmente experimentar en su interior.

La técnica consiste en dejar de resistir la vivencia de lo que está literalmente siendo experimentado. Dejar de resistir la sequedad de la boca. Dejarla ahí y darle la bienvenida. Dejar de resistir la sensación de estómago revuelto y el temblor en los brazos y las piernas. Cuando hacemos esto, estamos dejando de centrarnos en los pensamientos de lo que está siendo experimentado. Nos dejamos llevar totalmente y nos entregamos a esas sensaciones. El dejarse ir es como ser el sauce ante el viento.

La antigua sabiduría de los estados del Taoísmo en la que el roble, que se resiste al viento, es susceptible a la rotura, y el sauce, que se inclina con el viento, sobrevive. Al igual que el sauce, nos inclinamos con la experiencia que nos viene. Dejamos que esté, nos mezclamos con ella, y le damos la bienvenida. Le decimos: “Tengamos más de esto”. Al hacer eso, descubriremos, para nuestra sorpresa, que hay una cantidad limitada de esa sensación. Es como si la cantidad de miedo que tenemos estuviera limitada en cantidad. ¿Cómo puede ser esto? Es como si este miedo fuera un compresor que contiene todo el miedo reprimido que hemos tenido a lo largo de nuestra vida, empezando en nuestra infancia. Está todo el miedo que no hubiéramos experimentado o expresado, o no se le hubiera permitido expresarse. No se nos permitió tener esa emoción. Por ejemplo, un hombre en el servicio militar no se le permitió expresar el miedo porque se pensaba que era impropio o mostraron cobardía, por lo que el miedo se suprime, se reprime, y nos esforzamos por sacarlo de la consciencia.

No fuimos conscientes de que el miedo vino por millares a nuestra vida. El miedo llegó y sin darnos cuenta nos encorsetó. El miedo está empujándonos afuera de la consciencia, o golpeando los dedos sobre el escritorio. El miedo es tan rápidamente suprimido que no nos damos cuenta ni de que estuvo allí. A medida que pasan los años, hemos acumulado la energía de este miedo. La energía tras este miedo aumenta la presión, y cuando llega a cierto punto, es como si la aguja hubiera llegado a una línea roja en el dial, y la presión de este miedo ahora empezara a expresarse. Se desborda sobre nuestra experiencia y comienza a colorearla. Si no lo examinamos, pensamos que este miedo está viniendo del mundo, y le echamos la culpa al mundo por ello. Creemos que es una experiencia espantosa pasando ahí fuera. Poco hacemos para darnos cuenta que no es más que nuestro propio miedo el que está siendo proyectado al mundo.

Entonces nos apropiamos de esta fuente de miedo, que es nuestro propio miedo acumulado. Empezamos a darle la bienvenida y esperamos la oportunidad para que este miedo salga. La liberación básica del miedo es por una gran entrega profunda. Las sensaciones y la experiencia interior del miedo siguen siendo la misma, no importa lo que pensemos o temamos. Si alguien apunta una escopeta a nuestro corazón y dice: “Dame todo tu dinero”, ¿qué vamos a experimentar? Vamos a experimentar la boca seca, debilidad en las rodillas, y la vieja y familiar sensación del estómago revuelto. Si un

tanque enemigo llega a nuestra casa, llama otra vez, girar el cañón y apunta derecho a nuestra cabeza, ¿qué vamos a experimentar? Lo mismo ocurre si alguien pone un ratón sobre nuestra cabeza. Vamos a experimentar una sequedad de boca, náuseas en el estómago, calambres en nuestro intestino, y ese sentimiento de debilidad en nuestros músculos.

Todos alguna vez hemos reaccionado a esas sensaciones, y al experimentar con esta técnica, aprenderemos que todo de lo que hemos ocuparnos es lo que estamos experimentando en la propia conciencia, se localice en el cuerpo o en otro lugar. Después de la meditación y el trabajo con esta técnica, nos daremos cuenta de que esta experiencia está verdaderamente sucediendo en un difuso por todas partes. El fenómeno de las náuseas, el estómago revuelto y la sequedad de boca están siendo experimentados en un vago, difuso por todas partes. Simplemente permitimos a la experiencia estar presente sin resistirnos a ella. Ya que nos centramos en esto, el miedo comienza a disminuir porque ya no estamos prestando atención a los pensamientos. Los propios pensamientos están generando más miedo.

Si estamos muy ocupados con esta técnica de simplemente dejar de lado la resistencia al miedo, estamos ahora concentrados en el campo de energía en sí. Tras este miedo hay una energía, y estamos dejando de resistir la liberación progresiva y descarga de esa energía. Al hacer esto, perdemos el miedo al miedo. Ya no es un impresionante terror el que nos despierta en medio de la noche. No es más que una experiencia emocional interior, las sensaciones que pueden ser tratadas fácilmente. Podemos preguntarnos: "Verdaderamente, puedo controlar una boca seca? Por supuesto, puedo".

Otra técnica para eliminar las emociones negativas es dejar de lado sus imágenes mentales asociadas que atraen y amplifican emociones asociadas. Simplemente niega la imagen y anula la tentación de caer en ella.

Mientras investigué y experimenté con esta técnica en particular, tuve una experiencia que demuestra uno de los principios que se describen. Había tenido miedo a las alturas toda la vida y era tan grave que cuando fui a visitar el Gran Cañón por primera vez, literalmente no podía andar a cien metros del precipicio. Se creó esa sensación de pánico incluso cuando vi a alguien acercarse al precipicio. Yo estaba usando esta técnica cada vez que podía y disfrutando de los progresos que estaba haciendo con ella, pero nunca había conseguido trabajar mi miedo a las alturas. Había estado trabajando el miedo desde todos sus otros orígenes en mi experiencia. La próxima vez que volví al Gran Cañón alrededor de dos años más tarde, para mi asombro, pude caminar hasta unos seis metros del precipicio antes de que la sensación de tirantez se produjera en el estómago de nuevo. Continué utilizando esta técnica durante el siguiente año o dos y otra vez volví a visitar el Cañón. Para mi sorpresa, pude caminar hasta el mismo borde. Posteriormente, más tarde subí en un globo aerostático sin ningún tipo de ansiedad. Estaba muy contento por esta demostración del principio de que lo que había estado liberando era la presión acumulada y la energía de todo el miedo de una vida. Similar a un compresor, a medida que se liberó, se extendió menos y menos en las experiencias de vida.

El dejar de resistirse es así de eficaz porque la resistencia nos atrapa a un cierto estado de conciencia; la resistencia es interior. El miedo es una energía negativa que calibra a 100, y nos atrapa en ese campo. Nosotros no

conseguimos ir más allá así que nos convertimos en víctimas de nuestros propios miedos, a menos que nos apropiemos de eso que es su *origen*. Mientras lo racionalicemos y digamos que el origen del miedo está “ahí fuera”, no lo podremos superar. Una vez que comenzamos a reconocer que somos el experimentador, que somos quienes establecemos la manera en la que experimentamos las cosas, entonces nos volveremos dueños de la situación. Nuestra autoestima se ve afectada. Ya no somos alguien víctimas o estamos sujetos al miedo. Somos algo más que el miedo. El miedo no es más que una experiencia en la conciencia, y ya no tenemos que darle realidad etiquetándola como miedo a algo, lo cual puede ser un proceso interminable.

El miedo se une a todas las cosas del mundo para la gente miedosa. Cambiar el mundo no lo cambiará. Una persona puede estar terriblemente preocupada en una situación muy segura y no temer nada en absoluto en una situación que es hipotéticamente muy peligrosa. Por ejemplo, una persona que está siendo asaltada es una cosa, y luego está el miedo a ser asaltado, que es distinto. El miedo a ser asaltado no es el mismo al de verdaderamente ser asaltado. Es muy posible que ocurran circunstancias muy desafortunadas en la vida y no sentir miedo en absoluto. De hecho, incluso puedes experimentar que eres simplemente testigo del fenómeno.

Algo así me sucedió a mí cuando me encontré cara a cara con una serpiente de cascabel de gran tamaño en la cima de una montaña cercana. Cuando estaba a punto de entrar en una cabina, una serpiente de cascabel gigante se enroscó frente de la puerta de paso, y cuando me puse en pie para pasar por encima de ella, su cabeza giró, su lengua me detectó, y se dispuso a mordirme. En ese instante, hubo un destello de pensamiento temeroso, y luego la idea de que podría conseguir un palo y golpearla, o que podría correr, o que podría pedir ayuda. No tenía un arma, pero alguien podría dispararle. Todos los pensamientos de auto-protección que la conciencia social me había programado estuvieron presentes.

Afortunadamente, y por suerte para mí o yo no estaría hablando de esto ahora, había aprendido esta técnica. Al instante me di cuenta de que mi vida dependía de utilizarla, por lo que automáticamente inicié esta técnica exacta. Automáticamente dejé de querer hacer nada con el miedo, de querer controlar o cambiar nada al respecto. En cambio, fui a mi Ser interior y simplemente acepté la experiencia interior al libertarme de cualquier resistencia. Me alegré incluso porque de alguna manera, cuando realmente experimentamos nuestra conciencia interior, vemos que nuestra supervivencia depende de esta en todo momento. Vi que mi supervivencia realmente dependía de la excelencia con la que me dejara ir, me entregué a Dios y me liberé, dejando de resistir la experiencia. Mientras lo hacía, los pensamientos de miedo desaparecieron al instante, y sentí un profundo estado de paz que se asentaba tanto en la serpiente como en mí.

Era como si me hubiera convertido en el testigo –no en el testigo limitado a este cuerpo, sino en el testigo de la conciencia, que parecía no tener dimensión. Esta dimensión sin forma fue entonces el experimentador de la presencia de un estado de tranquilidad. Este estado profundo era de tal poder que prevaleció en la conciencia tanto de la serpiente como de la personalidad de esta persona que les habla acerca de esto. La serpiente me miró con interés, probablemente no había visto a un ser humano en toda su

vida, y mucho menos a 30 cm de distancia, y yo miraba a la serpiente de cascabel con gran curiosidad y pensé en ella como en un hermano. Los dos fuimos introducidos en la unidad de este espacio de nuestro propio ser juntos en un estado de extrema intimidad. Salido de este vino una especie de alegría interior, y sentí amor por la serpiente que surgía del campo de donde el miedo había sido eliminado.

Al observar el Mapa de la Conciencia, podemos rastrear lo que sucedió. La serpiente habría sentido miedo al instante, el cual tiene un campo de energía negativo, junto con mi ira y el deseo de atacarla. Sin embargo, su respuesta a través de su sistema de energía sería tan rápido que el ataque hubiera ocurrido antes de que yo hubiera podido haber puesto un pie fuera del camino. En su lugar, debido a la grave amenaza de la circunstancia, yo realmente, realmente me dejé ir. ¡Lo hice! Dirigí correctamente mi pensamiento hacia la voluntad de déjame llevar, al pensamiento correcto de la aceptación, el amor, y la alegría, y al estado correcto de la profunda paz. Si calibramos el campo de energía de esta experiencia, comenzó en 100, pero casi al instante, se trasladó al 600. Luego una Presencia prevaleció -una Infinita, profundamente persistente Presencia cuya naturaleza esencial era paz, cuyo poder es infinito -que controlaba toda la experiencia. De este modo, tanto la serpiente como yo mismo trascendimos el miedo, y nos trasladamos a un silencio atemporal. La serpiente estaba como encantada. Nos miramos durante unos minutos, y fui reacio a romper el hechizo dejándola. La serpiente serpenteó entonces lejos sin agitar su cascabel.

Esto es valioso porque muestra la falsedad de otro de los sistemas de creencias de la mente del que tenemos que aprender a liberarnos, que es la idea de que el miedo es el origen de nuestra seguridad. Nos daremos cuenta de que la mente parece adorar el miedo como si fuera una especie de semidiós. La mente tiene un programa que dice: "La razón por la que estoy vivo es gracias a mis miedos. Estoy vivo porque permito al miedo que decida lo que voy a hacer". Un poco de introspección nos demostrará que este sistema de creencias está operando. Una persona dice: "Bien, si no estuviera preocupado por ser pobre en mi vejez, no podría conseguir un seguro. Si no me preocupara el tener un accidente con el coche, no podría conducir de manera segura". Por lo que la personalidad comienza a atribuir la fuente de su vitalidad, la fuente de su vida, al miedo, el cual es el dios de su vida. Realmente comienzan a adorar el miedo.

Podemos ver en el ejemplo anterior que lo contrario es cierto. Lo que garantiza nuestra supervivencia es la ausencia de miedo y su sustitución por la cautela y el sentido común realista. Hemos logrado sobrevivir a pesar de nuestros miedos, no a causa de ellos. Podemos tomar decisiones basadas en elecciones racionales, sobre nuestro conocimiento, y sobre el valor que proviene del estado de ser de lo que realmente somos, sin miedo a entrar en la escena en absoluto. Durante todo el día tomamos decisiones basadas sólo en nuestra propia consciencia de la realidad, sin ningún miedo implicado. El miedo no es necesario. Existe la idea de que el miedo es bueno para nosotros, que es beneficioso y que tiene todo tipo de valores ocultos y misteriosos. La gente mirará atrás y racionalizará cómo el miedo consiguió hacer esto o aquello, y todo lo que puedo decir es: "Lástima". Lástima que no lo hicieran por amor a sí mismos o a sus semejantes. Es una pena que no surgiera del amor a la vida misma, del amor a su propia vitalidad y del amor a

su cuerpo. ¿Por qué no hacer cosas por nuestro cuerpo, por amor a él en vez de por miedo a las consecuencias? ¿Por qué no mantenerlo sano y feliz porque lo amamos y valoramos y no porque nos preocupe un ataque al corazón o algo parecido?

Existe otra técnica para soltar más de este miedo, que yo llamo “el peor de los casos”. Si nos atenemos al miedo y preguntamos: “¿Por qué tengo miedo a eso?” veremos que nos lleva a otro miedo. ¿Por qué tenemos miedo de conducir un coche? Puede ser que tengamos un accidente. ¿Por qué tenemos miedo de un accidente? Porque podemos herirnos. ¿Qué pasa si nos herimos? Entonces podemos sufrir dolor, y así sucesivamente. Encontraremos que todos los miedos en última instancia conducen al miedo a la muerte, el miedo a que el cuerpo muera. Que dará lugar al miedo de otras personas como nosotros, o de acuerdo con nosotros. Si nos fijamos en el miedo y seguimos preguntándonos lo que el miedo aporta, y que el miedo es la base de eso, finalmente llegamos al peor de los casos.

Por ejemplo, digamos que nuestros miedos financieros son que nos quedáramos totalmente sin dinero, sin un lugar donde vivir, sin dinero para comida o ropa, y que terminemos semi- desnudos en algún lugar de una esquina fría de la calle sin ningún lugar donde ir, y sin ayuda médica. Lo que hacemos es constantemente dejar de resistirnos a esta sensación e imaginar lo peor que nos puede pasar a nosotros, como terminar en el albergue de los pobres o sentado en una esquina de la calle como un vagabundo o un peregrino. Luego dejamos de imaginar el peor escenario posible -que estamos junto a nuestra mochila, sentados en una fría esquina de la calle a media noche, sin amigos.

Nos imaginamos el peor de los miedos que pudieran ser posibles y continuamos con la práctica. Si vamos al interior de nosotros mismos y seguimos dejando de resistirnos a la experiencia interior de lo que estamos viniendo, muy pronto el miedo al peor de los escenarios cesará. Si continuamos con esta práctica lo suficiente, con el tiempo finalmente se asienta y controlamos la “grandeza”, que es imaginarnos a nosotros mismos en el ataúd con todo el mundo camina por ello. Cual es el peor escenario que la mayoría de la gente puede visualizar -la muerte física.

Existe la creencia de que somos el cuerpo material, y de que eso es todo lo que hay para nosotros. Tarde o temprano llegamos a ese miedo, y cuando lo hacemos, lo acomodamos de la misma forma que nos acomodamos a cualquier otro miedo. Dejamos ir la muerte, que es una etiqueta, un pensamiento, y un concepto. No tenemos experiencia de esa verdad, sólo nuestras fantasías, pensamientos y creencias; por lo tanto, tenemos que etiquetarla como una fantasía de nuestra mente. Que la gente realmente lo experimente como lo imagine y deje de resistir esos sentimientos y sensaciones es algo muy sorprendente. Cuando han pasado por el proceso y se han convertido en algo que es mayor que toda la experiencia, se dan cuenta de que han sobrevivido al peor escenario posible.

En primer lugar, me imaginé siendo un extorsionador. Con el tiempo el miedo se marchó y yo lo disfruté. Pensé que en realidad sería divertido hacer lo que yo quería hacer -estar con la gente con la que quería hablar, no tener que ir a trabajar o pagar las facturas, y no tener seguro médico o del coche que pagar. Estaría bien porque sería una elección y no una víctima. Sólo

sería una experiencia diferente que contrasta enormemente con el resto de mi vida.

En la elección, no hay miedo; el miedo desaparece. Lo peor que puede pasar es terminar en una esquina de la calle y vivir ese tipo de vida, pero el miedo acerca de ello se va. No podría elegir ese tipo de vida, pero si llegara a suceder, no rebotaría de miedo. Ya no tengo miedo de eso por más tiempo, por lo que no tengo que estar por la noche en la cama preocupándome por lo que pasaría si se me acaba el dinero algún día. No importa cuánto dinero se tenga, ese miedo está presente. La idea de que podemos ganar más y más dinero y amontonarlo en el banco es inútil. Conozco a uno que tenía sesenta millones de dólares y terminó en la quiebra, y tuvo que vender sus posesiones personales para pagar las facturas.

¿Podrían sesenta millones de dólares protegernos de lo que tememos? Por supuesto que no. El dinero no nos va a proteger en absoluto, ni poner barricadas, ni seis pestillos en nuestra puerta, o contratar a más policías. La única protección es el apropiarnos de que somos el origen de nuestra propia experiencia, que somos dueños de ella, que podemos encauzarla, y que somos más grandes que ella.

La mente siempre trata de justificar nuestro miedo, por supuesto. Dice: "Bueno, hay una gran cantidad de atolondrados; Por lo tanto, mi miedo está justificado". ¿Por qué hay que justificar el miedo? ¿Quién lo necesita? ¿Por qué caminamos a casa eligiendo la forma que sabemos que no nos atacan? ¿Por qué no nos amamos lo suficiente? ¿Por qué no simplemente salimos a disfrutar de la vida y la valoramos tanto que no queremos correr el riesgo de elegir?

La supervivencia no depende del miedo a ser asaltados o atacados. Depende de la pre-elección, que es hecha por una mente que no tiene miedo. Debido al "no miedo", estoy hoy vivo. No fue la preocupación lo que persuadió a la serpiente de cascabel de mordirme cuando estaba realmente a sólo unos centímetros de distancia. Fue por la pérdida del miedo y el dejarlo ir. Es posible estar en situaciones muy graves, peligrosas (como la Segunda Guerra Mundial, etc) y experimentar solamente alegría, felicidad y confianza en esas circunstancias. He caminado a través de una multitud de asesinos que habrían fácilmente atacado a una persona que tuviera miedo y lo hice con una sonrisa feliz y alegre en sus rostros. Ellos se "apartaban" cuando un tipo como yo caminaba entre ellos mientras sostenían sus intimidatorias armas, cadenas y navajas. Si hubiera ido con miedo, habrían tenido un desafío al que atreverse y me hubieran atacado. La seguridad provenía del dejar ir el miedo. Sin miedo ni bravuconería, no hubo nada que pagar a la emocionalidad.

El dejar ir el peor de los casos es muy beneficioso. Al hacer esto, nos damos cuenta de que algo ha sido activado por el miedo en nosotros. Ahora que hemos perdido el miedo al miedo, cuando se presenta, sólo caminamos un rato con él. Una vez anduve con miedo dos semanas completas. Con esa sensación de temblores eléctricos que recorrían el cuerpo, seguí con lo mío y seguí dejando que el miedo me recorriera, porque me di cuenta de que podría terminar. Sin embargo, a medida que hacemos eso, podemos darnos cuenta de que hay otra fuente subyacente al miedo original, que lo inicia, la culpa.

Ahora comenzamos a ver el valor del trabajo que el mundo llama conciencia espiritual o algo similar. Podemos ver los beneficios de técnicas tales como el concentrarse en el valor del perdón. Al perdonarnos a nosotros mismos y a los demás seres humanos y entregar el juicio a Dios, empezamos a encontrar que al dejar ir el condenarnos a nosotros mismos y a los demás, el sentimiento de culpa inconsciente comienza a aliviar el miedo ya que el miedo se mantuvo en la mente porque inconscientemente esperábamos un retorno de las represalias a nuestros ataques. Esperamos venganza y contraataque. Cada pensamiento negativo y hostil que sostenemos sobre los demás genera nuestros propios miedos, porque en el plano psíquico o mental, que son invisibles al ojo humano, es como si estuviéramos construyendo lo que nos amenaza para volverse contra nosotros. Aprendemos que el miedo comienza a disminuir a medida que dejamos de lado nuestra ira, hostilidad, crítica, y los pensamientos de condena a los demás. Aprendemos el valor de dejar ir los pensamientos que hacen que otras personas se equivoquen. Empezamos a valorarlos y amarlos por su ser, por lo que son. Empezamos a vernos diferentes y, por tanto, empezamos a ver los demás diferentes. Nos volvemos dispuestos a perdonar, olvidar y pasar por alto.

Como resultado, empezamos a ver que todas las cosas que condenamos en los demás son en realidad solo expresiones de su humanidad. Lo que hemos estado condenando de nosotros y de los demás es la humanidad, la inocencia del niño pequeño interior que creyó todo lo que oyó mientras crecía. La conciencia del niño es inocente, ¿no? Ama y confía en sus padres. Ama a su madre. Por lo tanto, la inocencia del niño se programa. Es el niño inocente que cree todo lo que le dicen los padres, maestros, y la programación política / social que se produce a través de la televisión y los sistemas de creencias del país.

¿Quién o qué compró todos los sistemas de creencias de nuestra mente? ¿Quién compró lo que creemos? Fue la mente interior inocente, porque en la mente de ese niño inocente, la naturaleza de la conciencia en sí misma, no ha cambiado desde que nacimos. Lo que está leyendo esto ahora mismo es la conciencia inocente del niño diciendo: "Creo esto. Lo considero en mí." El niño inocente nunca muere; esa inocencia está todavía presente. Vemos en el mundo de hoy las acciones de los hombres jóvenes ignorantes y susceptibles que están siendo programados para odiar (paradójicamente, por la religión). Luego, creen odiar y matan la inocencia que es "buena" o incluso "santa".

Comenzamos a ver esa inocencia intrínseca y nos damos cuenta de que todas las cosas que hemos aprendido y terminaron siendo erróneas se adoptaron por el estado intrínseco de no conocer la verdad y también de aprender lo que no era verdad. Por lo tanto, estamos dispuestos a dejar de lado nuestras condenas a los demás y a nosotros mismos. Estamos comenzando a apropiarnos de nuestra propia inocencia y la de los demás. Es desafortunado y quizás lamentable que la desinformación entre en la mente inocente.

Podemos ver la mente como el hardware del ordenador y sus sistemas de creencias como el software. ¿Puede el niño de cinco años cuestionar el sistema político que escucha en el jardín de infancia a sus compañeros, padres o abuelos? Podemos ver que es por su "no saber interior". Es a partir

de la inocencia de su “no saber interior” que él cree lo que cree. Como resultado, estamos dispuestos a perdonar a los demás, y en lugar de condenarlos, los entendemos.

A partir de esta comprensión se desarrolla una cierta compasión. Una persona compasiva no tiene ningún miedo. ¿Qué hay que temer en un mundo compasivo en la medida en que somos el origen de nuestra propia experiencia y compasión cuando somos dueños de nuestro interior? Vemos nuestra propia inocencia y la inocencia de los demás seres y tenemos la experiencia de un mundo compasivo y de amor. Ya no caminamos con miedo porque ya no es lo creamos en nuestro interior. Vemos que fuimos el origen de nuestros miedos. El mundo nunca fue el origen de nuestro miedo; Fuimos nosotros. Al haber dejado de lado la creación y propagación del miedo a través de la culpa interminable, que se produce a través de los juicios interminables que el condicionamiento social nos ha impuesto, la culpa inconsciente disminuye. El dejar ir la culpa inconsciente progresa al margen de nuestra consciencia.

Cada vez que decidimos dejar de condenar a una persona y en su lugar tratamos de entenderla, nuestro propio almacén de culpa inconsciente disminuye. En el inconsciente, está el ojo por ojo y diente por diente. Si deseamos que alguien caiga muerto, ¿qué crees que es equivalente en nuestra mente inconsciente? Que debemos caer muertos. No pensamos que nuestros pensamientos acerca de “Si tan sólo sucediera esto o aquello podría caer muerto” tienen algo que ver con nuestros miedos a un ataque al corazón, pero, por supuesto, tienen que ver. A medida que dejamos de desear a otras personas que mueran, encontraremos, curiosamente, que nuestros miedos y obsesiones de que podamos o vayamos a tener un infarto y todas las precauciones dietéticas que lo acompañan, disminuirán. En su lugar, estamos muy tranquilos por eso. Cuando vamos, vamos. Si nos quedamos, nos quedamos. ¡Gran cosa!

Lo que valoramos es la vida, y ya no nos centramos en el final potencial de esta vida; por lo tanto, entramos en una experiencia diferente al experimentar la vida y quiénes somos. Somos aquel en quien se está experimentando lo que sucede. Entonces, como las clásicas imágenes del buey de pastoreo muestran, en lugar de ser arrastrado con las rodillas ensangrentadas y la ropa rasgada contra de nuestra voluntad por el buey del miedo, ahora podemos atar este buey a un árbol porque hemos localizado al culpable. Habiendo dejado ir nuestro miedo al buey, ahora nos convertimos en el amo. Montamos al buey, y el buey se vuelve manso; Somos el amo. Nos hemos identificado con lo que somos en realidad y ya no somos más la víctima.

La victimización surge del inconsciente. Significa ser inconsciente de esta configuración del juego que ha estado sucediendo en nuestras mentes. Simplemente tomamos consciencia de que ya estamos fuera de él. En el momento en que haya terminado de leer esto, usted ha conseguido dejar de ser la víctima; usted ya está atando este buey al árbol. Al practicar estas técnicas que han sido descritas, pronto montaremos al buey.

Cuando el miedo llega, le damos la bienvenida y decimos: “¡Genial! ¡Qué oportunidad para dejar más de esto”, porque ahora, estamos sintiendo el beneficio de la disminución de los miedos que hemos tenido toda nuestra vida. Pocos llegan a darse cuenta del alcance de los miedos que se

mantienen hasta que comienzan a desaparecer, y entonces es alucinante. Decimos: “Nunca me di cuenta que era un ser humano tan miedoso.” Esto es quizás más fácilmente comprensible al referirnos al Mapa de Conciencia en el que podemos ver cómo los campos de energía se relacionan con la manera en que experimentamos el mundo.

La mente es tan poderosa que la forma en que sostiene nuestra experiencia literalmente determina nuestra experiencia. El miedo crea una cierta visión del mundo y tiende a convertirse en una profecía auto-cumplida. Recientes investigaciones universitarias, así como nuestra propia investigación, muestran que lo que uno mantiene en mente tiende a manifestarse en la propia experiencia del mundo. El mundo de nuestra experiencia se convierte en la representación exterior de lo que hemos estado llevando a cabo en la mente, así que nuestra vida es realmente un mundo de espejos. Lo que estamos verdaderamente viendo y experimentando es una proyección de nuestro propio nivel de conciencia. Esto es difícil de creer y comprender plenamente, pero para hacernos una idea es todo un campo de estudio. El sabio Ramana Maharshi enseñó que el mundo que ves (percepción) ni siquiera existe y es ilusorio (“Maya” en Buda).

Con el Mapa de la Conciencia, vamos a comparar el nivel de conciencia con su emoción, nuestra visión del mundo, y cómo esto nos daría una visión de Dios. En la parte inferior del Mapa está el campo de energía negativo llamado Culpa, que calibra en el poder a 30. Es el mundo del auto-odio, la autodestrucción, y las personas que están cargadas de culpa. Ellas ven el mundo lleno de pecados y sufrimiento, lo que indica qué clase de Dios en ese contexto regiría un mundo de sufrimiento y el pecado sin fin. Las consecuencias del pecado en el campo de la conciencia colectiva sería que Dios es nuestro destructor definitivo. El castiga con terremotos, erupciones volcánicas, inundaciones, pestes, y mucho más. Dios ha creado el mundo del pecado y el sufrimiento en el que somos destruidos, y nuestra alma es arrojado al infierno para siempre. Este es el peor escenario posible.

A medida que la conciencia de uno se eleva al campo de energía de la Apatía a 50, que es el nivel de la desesperanza y pérdida de energía, el mundo y la vida en él son vistos como relativamente sin esperanza. Como resultado, hay algunos filósofos famosos que dijeron que el hombre no es nada, Dios está muerto, y este es un mundo sin esperanza. El punto de vista de Dios, desde ese nivel es que Dios está muerto, o al menos cruelmente indiferente al sufrimiento.

Si elevamos nuestro nivel de conciencia y avanzamos en nuestra conciencia, luego subimos al nivel del Sufrimiento, que ofrece una visión negativa del mundo y de nosotros mismos. Las emociones son el arrepentimiento, la pérdida, los sentimientos de abatimiento, y el desánimo. Una persona conectada al campo de la energía del Sufrimiento ve un mundo triste cuando pasea por la calle. Cuando esta persona ve a las personas mayores, ve lo tristes que son los viejos. Cuando miran a los niños, piensan lo tristes que son esos pobres niños inocentes que van a tener que experimentar la vida. Al abrir el periódico, ven la tristeza de todo lo que pasa en el mundo.

La clase de Dios que se ajuste la tristeza sería un Dios que los ignora. Por eso, la persona no tiene valor, por lo que dicen, “Sólo soy un gusano, y

Dios no podría tener ningún interés en mí. Si Él existe, solo sería un Dios que me ignora”.

¿Qué pasa con la persona que tiene miedo al campo de energía del Miedo? Vemos que ellos son sus creadores, los dueños, y el origen. Las emociones de preocupación, ansiedad, pánico y la pérdida de autoestima llevan a ver este como un mundo aterrador. Mientras andan por la calle, ven peligros por todas partes. Abren el periódico alarmados y leen lo relacionado con la bancarrota y el asesinato. Ellos andan por la calle y ven los accidentes de coche y la posibilidad de morir de hambre. El Dios de un campo espantoso de la conciencia sería muy punitivo alguien que realmente nos odia y nos arroja a un mundo de pesadillas interminable. El creador de tal pesadilla es un Dios muy punitivo de venganza y represalias que se convierte en el castigador.

A medida que se ascendemos al deseo en el 125, el área del plexo solar, existe deseo, cosas que queremos, y lo que nos hace movernos, y no nos satisface. No importa lo que la persona reciba, no es suficiente. El millonario tiene cincuenta millones de dólares y se dirige a los sesenta millones. Tiene sesenta y va por los setenta. Nunca llega al final de la calle porque no hay final. Aun cuando es viejo, sus uñas son largas y vive en un yate, él está paranoico y cree que el mundo está contra él, y no entiende por qué él no puede encontrar la felicidad. Pero la felicidad está en el nivel 500, no en el 125.

La persona se encuentra atrapada por el querer y el desear más y más y por lo tanto, ve un mundo frustrante. Si uno está siempre queriendo, entonces el mundo está siempre impidiendo a esa persona. Cuando uno mira las vitrinas de la joyería, el deseo surge -uno quiere, quiere, quiere esas joyas. Quieren el querer. Si consiguen las joyas, sentirán una satisfacción, pero no la felicidad. Hay una satisfacción temporal, pero ¿qué clase de Dios le negaría a una persona lo que desea? Después la persona se siente separada de Dios, si es que existe un Dios después de todo. Existe la persona, y luego Dios, pero ambos no tienen ninguna relación.

La exasperación de este mundo frustrante del deseo conduce a la ira, el resentimiento, el odio, el agravio, la guerra y el asesinato. Se produce la sobre- expansión de la persona enfadada, lo que se muestra en la protrusión de los vasos sanguíneos, y el animal furioso que estalla de ira. La persona enfadada ve este como un mundo competitivo. Cuando alguien abre otro negocio de coches usados junto al suyo, él está enfadado y piensa que la persona va a terminar con su negocio. No se ha orientado al mundo de la cooperación que sabe que cuanto mayor sea la cantidad de coches usados, mayor será el negocio, ya que atrae a la gente de todas partes. Pero ni siquiera piensa en la cooperación sino que piensa en la competencia y se polariza. Es en contra de ellos. Por lo tanto, ve un mundo competitivo y un Dios vengativo que, al enfadarse, es muy castigador y busca la represalia y la venganza. “Yo soy un Dios celoso, vengativo, que te ordeno. Salgo a buscarte”, por lo que Dios es su enemigo, a por él. ¿Cómo puede relajarse y llegar a cualquier tipo de conciencia en este tipo de campo de la energía enfadado?

De la ira, nos elevamos hasta enorgullecernos. El Orgullo en el nivel 175 lleva consigo el inconveniente de la negación, la arrogancia, y el desprecio. El proceso en la conciencia es uno de ser inflado. Esta persona

vive en un mundo del estatus. Cuando camina por alguna calle de la ciudad, ve no sólo tu Cadillac, sino también el año y el modelo. Yo ni siquiera me di cuenta de que se produjo en modelos. Pensé que un Caddy era un Caddy. No señor, he descubierto que hay diferentes modelos de Cadillac -olvidé sus nombres, pero cualesquiera que sean, unos tienen más estatus que otros-, por lo que el interés de esa persona en los demás seres humanos está en su posición. “Oh, él es presidente de esto o aquello” o, “No es más que un trabajador de cuello azul”. No es el dinero, sino el estatus que ese dinero les da.

¿Qué clase de Dios puede ver esa persona desde el nivel del orgullo? Probablemente hay dos opciones. A causa de la negación y la arrogancia intelectual, se puede decir que el cerebro izquierdo niega que hay un Dios, o, se puede decir que su posición es la correcta, y por lo tanto todos los demás están equivocados; por lo que terminan en el escepticismo o el fanatismo. Este es el origen de todas las guerras de religión. “Mi punto de vista de la religión es el correcto; por lo tanto, el tuyo debe estar equivocado”. La soberbia lo lleva a uno en una posición polarizada de “yo en lo correcto, tu equivocado”. La ansiedad que lo acompaña pone a la persona a la defensiva porque él vive en un mundo de ganadores y perdedores.

A medida que avanzamos hasta el nivel del Coraje 200, existe lo adecuado por primera vez. La persona es capaz de enfrentar, hacer frente y gestionar, y toman poder al haber empezado a saber la verdad sobre ellos mismos. La persona en el nivel del Coraje camina por la misma calle y ve un mundo desafiante y emocionante de oportunidades. Se trata de un apasionante mundo de crecimiento, aprendizaje, expansión y ve a los demás crecer. Hay una alegría interior que proviene de la expansión del propio espacio. El Coraje estableció a los Estados Unidos de América y el Oeste. Creó todos los imperios industriales y empresas científicas. Nos llevó a la luna. Es el mundo del crecimiento y la expansión.

¿Qué clase de Dios es el Dios de ese nivel de conciencia? La persona en ese nivel de conciencia tiene una mente abierta, por primera vez. No suponer orgullosamente que tiene las respuestas. No está alineado con la negatividad de la venganza. Él dice por primera vez, “Me pregunto si existe tal ser. Me pregunto si hay algo más grande que el yo personal. Estoy dispuesto a aprender sobre esto”. A continuación, trata la cuestión de Dios como lo hace con las preguntas del mundo, como una gran oportunidad para la exploración, y descubre que la investigación espiritual es emocionante, y las cosas que se descubren son interesantes y beneficiosas.

El siguiente campo de energía, la Neutralidad en el nivel 250, deriva en el no- apego. Esta persona dice que está bien si consigue el trabajo y también si no lo hace. Ellos están no- apegados y no corren por el poder del mundo. Aumentan en gran medida su poder debido a que ya no son una víctima. El mundo no los controla más. Ellos dicen: “Si esta persona se queda en mi vida, fantástico; Si no lo hace, encontraré a alguien con quien estar”. Ya no viven con miedo, se han trasladado hasta un cierto bienestar, y su punto de vista del mundo está bien. El Dios de un mundo que está bien podría ser un Dios de expansión de la libertad y lo explora. “Si hay un Dios, está bien conmigo, y si no lo hay, por mi está bien”. Existe una fe interior de Dios. “Si hay un Dios, Él será justo, y aprenderé acerca de el cuando llegue el momento; si no lo hay, por mi está bien, también”.

En el nivel de la Voluntad en el nivel calibrado a 310, la persona ahora declara una intención y dice “sí” a la vida. “Me uno; me oriento a mi mismo; estoy de acuerdo con las cosas”. La persona comienza a experimentar el deseo de estar al servicio, junto con una cierta felicidad, y ve el mundo como amistoso. Cuando uno está dispuesto, el mundo es amistoso. Ahora, la persona camina por la calle y ve personas potencialmente amigables. Todo lo que hay que hacer es ir hacia una anciana y decirle: “Hola, qué hermoso día”. Y ella dice, “Hola, nadie me ha hablado en toda la mañana. ¿No es esto bonito?” El mundo es un lugar agradable, y quizá Dios se convierta en un concepto prometedor y esperanzador. El Dios de un mundo amistoso se volvería un Dios amable. Incluso si uno no cree en Él, empezaría a confiar en Él. Si uno no tiene fe en Dios, por lo menos la persona amistosa, dice: “Bien, si existe, será al menos tan amable como mi abuela. Él va a entender la naturaleza humana y no me va a tirar a una pila de fuego del infierno por ser humano. Él me creó como humano; Yo soy su obra ¿Qué va Él a hacer? ¿Condenar a su propia creación?” Por lo tanto, hay cierta confianza en un Dios.

A medida que avanzamos hasta la Aceptación en el nivel calibrado de 350, empezamos a tenernos a nosotros mismos como origen de nuestro propio poder. Somos los creadores de la felicidad en nuestra vida ahora, y esa transformación de la conciencia aporta una sensación de adecuación y la confianza; la visión del mundo ahora es armoniosa. Cuando caminamos por la calle, vemos la natural y sutil belleza de cómo todo interactúa, cómo todo está realmente donde debe estar, y que todo el mundo quiere ser lo que son. La señora del bolso está ahí porque quiere ser una señora con bolso, nadie la ha obligado a ser eso. Ella ha elegido ser lo que es. Dejamos de culpar a las cosas, y comenzamos a experimentar que el mundo está expresando armonía en la medida en que estamos dispuestos a poseer la verdad sobre nosotros mismos y expresarla. Todo el movimiento es armonioso, y ahora Dios empieza a parecerse a un Dios de misericordia y perdón en un mundo armonioso.

Con la quietud de la emocionalidad que es consecuencia de la aceptación, el camino está ahora despejado para facilitar el uso de la razón, el discernimiento y el intelecto sin la interferencia de los sentimientos de estrés, tales como el miedo a la supervivencia, la ira, y el resto. Libre de distorsiones y distracciones, la mente se vuelve lo suficientemente despejada para utilizar la lógica y los beneficios de la educación y la enseñanza superior, incluidos los estudios académicos y el pensamiento abstracto, que es el nivel de la mente que incluye el rango de calibración de los 400s. Este es también el reino de la ciencia, en el cual se basa el paradigma Newtoniano de la prueba, la evidencia y las leyes de causa y efecto. Los 400s incluyen a los *Grandes Libros del Mundo Occidental*, así como genios célebres, tales como Newton, Einstein y Freud (NT: Ramón y Cajal).

En los 400s, el poder personal aumenta notablemente por el uso máximo de la corteza prefrontal del cerebro con la que el miedo, la preocupación y la ansiedad se pueden manejar con las herramientas de la lógica y la razón en lugar de simplemente la pura emoción. El mundo por lo tanto, parece menos temible porque sus riesgos son comprendidos desde un nivel superior, más maduro y no el de la pura emoción del niño. La mente

descubre así las garantías y los límites con el fin de llegar a un equilibrio, la capacidad del juicio racional y la prueba de realidad.

A través de la buena voluntad y una visión del mundo racional, disminuye la ansiedad interior, y el cambio en la fisiología del cerebro, además de la intención, permite la aparición del Amor como principio dominante de la vida en el nivel de conciencia calibrado de 500. En este nivel, dedicarse a las relaciones y el bienestar de los demás se convierte en predominante en contraste con los niveles de conciencia inferiores que son consecuencia del dominio del núcleo narcisista del ego.

Con una mayor evolución, el nivel del Amor se vuelve Incondicional a 540, y se allana el camino para que la conciencia evolucione a los niveles espirituales más elevados que calibran aproximadamente 600, que es el nivel de Alegría espiritual y la Paz.

A medida que avanzamos en nuestra voluntad de estar al servicio de este mundo, nuestro amor emerge como Amor Incondicional para nutrir y sostener la vida. Estamos dispuestos a perdonar, y se producen las primeras revelaciones. Debido a la liberación de las endorfinas, empezamos a ver que el amor está en todas partes. Lo vemos en la naturaleza y en el mundo animal. Vemos el amor natural del niño en todo el mundo. El corazón amoroso del niño todavía está vivo en todos nosotros. Si una persona no tiene esa experiencia, es porque no sabe cómo sintonizar con él, pero el corazón inocente y amoroso de los niños está en todos nosotros. Puede apelarse a él, y por eso el asesino despiadado en presencia de una persona amorosa puede volverse inofensivo. Por el contrario, en presencia de una persona temerosa, se crea espacio para el ataque, y lo hace atacar. La persona que ama experimenta un mundo seguro, y Dios debe, por necesidad, estar por lo menos en el mismo nivel de conciencia en el que él está, y por tanto, ser incondicionalmente amor.

La experiencia de esta verdad lleva a la persona en una alegría. La alegría produce una transfiguración en la conciencia. Que le lleva a uno a la compasión. La serenidad interior de la persona compasiva empieza a ver la perfección de la creación. El amor incondicional del Creador crea una unidad. La persona empieza a experimentar la unidad de todos los seres. Por lo tanto, toda la vida en todas sus expresiones es sagrada. Hay una incipiente consciencia de la sacralidad de la vida y la fusión en un estado iluminado por la luz de dicha y paz infinita en el que la unidad total de la Creación trae una consciencia de Dios como esencia del propio ser.

Mientras estuve en la cima de la montaña en presencia de la serpiente de cascabel, ¿qué fue ese trance que se fijó tanto a nosotros en un estado de infinita paz y la unidad? Realmente no podría decir en ese estado de vitalidad que la vida de la serpiente y mi vida fueran dos vidas diferentes, ya que parecía como si fueran una sola. Las dos estaban siendo controladas por la naturaleza del Uno –lo cual nos pareció a los dos una experiencia. Había realmente una experiencia única ocurriendo. Se podría decir que una experiencia estaba siendo vivida en los dos, o bien, los dos estuvimos experimentando su unidad. Por lo tanto, ningún pensamiento de ataque surgió debido a que el campo de energía de esa experiencia ya había surgido. La sensación de paz infinita es a menudo llamado la Paz de Dios.

Hay ciertas enseñanzas que dicen que en realidad sólo hay dos emociones -el amor y el miedo- y todos los sentimientos negativos por debajo

del Amor no son más que variaciones de miedo. Nosotros podemos ver todas esas expresiones del miedo –el miedo a la moral equivocada, el miedo a la incapacidad de sobrevivir y existir, el miedo a la pérdida de la fuente de la propia felicidad, y la ira por el miedo intrínseco que “no consigue” dejar una persona . Por lo tanto, podríamos decir que estas son formas de miedo.

En realidad, sólo hay dos expresiones de la emoción -el amor, que comienza en 500 y se vuelve infinito en su expresión, y el miedo, que comienza en 100 y va siempre hacia abajo en su expresión. Por lo tanto, el manejo de todos los sentimientos negativos surge de la voluntad de aceptar que tenemos el poder en nosotros de manejar este miedo interior, de reconocer que nosotros somos el origen del mismo, y dejar de proyectarlo en el mundo o en Dios. Nadie creó un mundo temible; no existe tal cosa. El mundo de los miedos está en nosotros. Lo llevamos con nosotros y por tanto lo podemos dejar ir. Podemos dejar ir el miedo al miedo, así como al propio miedo en sí, y avanzar en la presencia del Amor.

CAPITULO 11

Perder Peso.

¿Hay una manera de perder peso de forma práctica, llevadera, alegre y libre de cualquier tipo de sufrimiento? ¿Se puede hacer esto? ¡Sí! Sólo se necesita aproximadamente una hora o hora y media de nuestra atención durante un día o dos de los que estamos haciendo las cosas que normalmente hacemos. ¡ Los beneficios son a largo plazo, para toda la vida! La recompensa por prestar atención sólo un par de horas a algunos principios sencillos es la libertad de por vida de este desafío. ¿Cómo sé que funciona? Porque ha funcionado en todo el mundo que lo ha intentado. Ha funcionado en mis pacientes y en mí. Yo permanente perdí 22 Kg mediante el uso de esta técnica muy sencilla que surgió de la investigación de la conciencia.

El alivio de un problema debería ser simple, directo, al núcleo de larga duración de su efecto, y no costar nada. Las dietas generalmente no funcionan a largo plazo. Las técnicas habituales que la gente prueba a menudo provocan sentimientos de culpa y recriminación. Estas pueden funcionar, pero sólo temporalmente, porque en realidad no modifican la manera en la que estás con su cuerpo, ya que no cambian los reflejos Pavlovianos que le llevan a uno a comer a pesar de tener las mejores intenciones.

Se descubrió ocurre un cambio en el estado de conciencia en el proceso de comer, y que una persona puede fácilmente superarlo, por lo que la pérdida de peso se convierte en permanente. El mensaje es dejar de forzar la voluntad, dejar las dietas y dejar de resistirse a comer. Estos métodos no suelen funcionar, nos hacen miserables, y que con frecuencia terminamos igual que empezamos. Hay una manera mucho más fácil que es verdaderamente alegre.

A través de la comprensión de algunos conceptos muy simples que se han presentado con anterioridad en relación con el Mapa de la Conciencia, nos colocamos en el lugar de poder manejar los problemas que han sido desconcertantes y fallidos en el pasado.

Mediante el uso de algunas técnicas basadas en la naturaleza de la conciencia en si, podemos aprender a imaginarnos a nosotros mismos como delgados, dinamizar esa imagen, y luego lanzarla para que realmente se materialice. Es necesario aprender como ir al corazón en lugar de la cabeza, e ir al amor en lugar de al estómago. La cabeza nos critica porque el estómago quiere comer. La única forma de manejar este problema está en ir al corazón en toda la situación. Vamos a ser alegres de corazón sobre este tema que para muchas personas llega a ser muy angustioso. La alegría del corazón viene al comer; la auto-recriminación y la culpa aparecen más tarde. Nos tumbamos en la cama y nos preguntamos, “¿Por qué como todo eso?” y entonces comienzan los ataques sobre nosotros mismos. Hay una vía más allá de todos estos problemas que funcionará en todos nosotros.

El modelo médico comúnmente seguido se basa realmente en la idea de la dieta y el supuesto de que el número de calorías que uno come determina su peso. También alguna idea acerca del ejercicio. Sin embargo, la siguiente información no necesariamente va a estar de acuerdo con el pensamiento médico tradicional. Si el pensamiento médico tradicional del

recuento de calorías hubiera funcionado en usted, no estaría interesado en esta información. Vamos a presentar cosas que hemos observado clínicamente en la medida en que son verdad experimentalmente.

El funcionamiento de la conciencia tiene que ver con la verdad de nuestra experiencia interior. No tiene nada que ver con teorías, hipótesis, razonamientos científicos, o la lógica. Tiene que ver con la vivencia de la verdad en nosotros.

Lo primero que debes hacer es comenzar a eliminar algunas de las creencias acerca de las dietas y los alimentos que han contribuido a nuestro problema. Para empezar, tenemos creencias y pensamientos, tales como: “Bueno, se extiende el sobrepeso en nuestra familia -está en los genes”. O, “Es debido a mi tiroides,” o, “Es debido al hecho de que cuando era niño, tuve sobrepeso, y eso causó demasiadas células grasas” Estas son todas teorías de la medicina popular, y si las mantenemos en la mente operan en usted, y entonces eso es muy bueno. Sin embargo, hemos encontrado experimentalmente que esto realmente no es así. A modo de ejemplo, dos personas pueden comer una dieta idéntica, y uno aumentar de peso y el otro perderlo. ¿Cómo puede explicarse si los niveles de actividad y todo lo demás son casi los mismos? Esto trae consigo el cuestionamiento de algunas de las hipótesis médicas básicas, algunas de las cuales son muy simples de entender.

En primer lugar, ¿por qué suponer que el cuerpo absorbe completamente todas las calorías que consume? ¿Por qué pensar que el aparato digestivo de dos personas diferentes son exactamente iguales? Que voy a comer un pedazo de 1.000 calorías de pastel y absorber sólo 500 calorías, con las otras 500 ejecuto correctamente los pensamientos. Hay otros factores, tales como la velocidad del movimiento en el tracto gastrointestinal. Sabemos que si las cosas se mueven más rápido a través del tracto, menos se absorben. Hay otros factores a considerar además de las calorías, y al hacerlo, llegamos a una forma de manejar este problema que no implicará contar la caloría.

Hay algunos trucos dietéticos que son útiles utilizar al principio hasta que los resultados de trabajar en nosotros hayan ajustado nuestro centro cerebral, que se encuentra en una parte del cerebro llamada hipotálamo. Se tarda un día o dos en restablecer el centro cerebral que controla nuestra sensación de saciedad. El centro cerebral regular y controla nuestro peso. En la medida en que mantenemos un cierto peso en la mente, comienza a materializarse en el plano físico. Es útil comprender el poder de la mente sobre el cuerpo y que lo que se mantiene en la mente crea lo que el cuerpo es, y no al revés.

Es necesario revertir lo convencional, el llamado “sentido común” de la lógica del hemisferio izquierdo del cerebro que dice que es el cuerpo el que crea la mente. En su lugar, tenemos que ver lo opuesto, es decir que lo que se lleva a cabo en la mente se manifiesta en el cuerpo. Nuestros pensamientos y creencias sobre el peso, la actividad, las calorías, y todos los fenómenos en torno a esto han estado afectando nuestro peso. Por ejemplo, lo siguiente se conoce por los casos de pacientes con múltiples personalidades. Una personalidad llamada Richard aparece en el paciente y se hace cargo de la conciencia, el no tiene problemas con ninguna comida o

por el peso para nada. De hecho, come muy poco, es ágil y activo, y mientras que esté Richard en el cuerpo, la persona pierde peso y adelgaza.

Después esa persona entra en un estado de trance o se embriaga, y William entra en el cuerpo. A William le encanta comer, engulle todo tipo de cosas, y el peso corporal aumenta repentinamente de forma espectacular. Ahora podemos ver que la respuesta del cuerpo se debe a la mente -el pensamiento, la creencia y actitud y la forma en que la persona se relaciona con su cuerpo en su mente. Es la mente la que establece el centro cerebral. Se trata de utilizar las técnicas de la conciencia con la mente que la liberen de los problemas del peso, y uno pueda perder peso casi automáticamente.

Vamos a revisar la naturaleza de la propia conciencia y la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, con el espíritu siendo el campo de energía de la conciencia omnipresente a lo largo de la vida. Es importante comprender que el cuerpo no tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo. Al principio esto parece increíble, porque muchos de nosotros, que no estamos iluminados, asumimos que somos el cuerpo físico. Debemos darnos cuenta de que el cuerpo no tiene forma de experimentarse a sí mismo. El brazo no puede experimentar al brazo ni la pierna experimentar a la pierna. En su lugar, tienen que ser experimentados en algo más grande que ellos mismos. Experimentamos el cuerpo a través de los sentidos, los cuales nos dicen lo que está pasando en el interior. En la medida en que los sentidos del cuerpo no tienen capacidad para experimentarse a sí mismos, han de ser experimentados en algo más grande que ellos, que está en la mente, así que la mente es el lugar donde las sensaciones del cuerpo son experimentadas.

La mente en si es incapaz de experimentarse a sí misma. Un pensamiento no puede experimentar su propio pensamiento, ni un recuerdo experimentar su propia memoria. Una fantasía de futuro no puede experimentarse a sí misma, ni una emoción puede experimentarse a si misma. Lo que pasa en la mente tiene que ser experimentado en algo que es mayor a la mente, es decir, en la conciencia. Hay una experiencia del cuerpo a través de la sensación. La sensación es experimentada en la mente y la mente es experimentada en la conciencia. Esto puede verse muy fácilmente, por ejemplo, cuando algo le sucede a una parte del cerebro, y la persona es incapaz de experimentar el lado opuesto del cuerpo.

Sin la mente, el cuerpo no puede ser experimentado. Toda anestesia pone de manifiesto que sin la conciencia, uno no es consciente de lo que está sucediendo en la mente. Si la conciencia es eliminada a través de la anestesia, no hay conocimiento de la experiencia de lo que está pasando, ya sea en la mente o el cuerpo, de modo que la conciencia es mayor a ambas. Hay un estado más allá de la conciencia en sí que permanece, inmóvil, y nos permite ser conscientes de lo que está pasando en la conciencia, es llamado estado de consciencia. El estado de consciencia es un aspecto del mayor, campo de energía poderoso tras la conciencia, el cual es la energía de la propia vida. Esto es necesario saberlo a fin de ser consciente de donde toda la experiencia se lleva a cabo.

Toda la experiencia humana tiene lugar en el interior de la propia conciencia. En consecuencia, no podemos experimentar la pared, el piso, o cualquier otra cosa. En su lugar, lo que experimentamos se encuentra en el interior de nuestra propia conciencia de la pared, el piso, u otra persona. Esto

da una comprensión de un área en la que podemos trabajar que es menos restringida que los sistemas de creencias que comúnmente mantenemos.

Si todo el problema del peso es un fenómeno que ocurre en la conciencia, entonces la conciencia es más poderosa que la mente, la cual es más poderosa que los sentidos, los cuales son más poderosos que el cuerpo; por lo que podemos lograr un cambio en el cuerpo por la mera adhesión a esa conciencia. Si abordamos el problema ahí, ya que el cuerpo sólo hace lo que es mantenido en la mente, entonces realmente no tenemos que preocuparnos mucho del cuerpo; el sólo se corregirá automáticamente, porque el problema es realmente un problema en la experiencia de la propia conciencia.

Las técnicas que usamos tienen que ver con la mente y la conciencia, por lo que no tenemos que estar muy preocupados por controlar el cuerpo como tal. El cuerpo es un efecto de lo que sucede en la mente. En consecuencia, los intentos para resolver el problema del peso, que se dirigen solo al cuerpo, son notoriamente fallidos. Casi todos los meses, hay titulares en interminables portadas de revistas y en los periódicos que están vendiendo una nueva dieta. Esto nos permite saber que las dietas no funcionan. Cuando hay múltiples soluciones a un problema e interminables artículos sobre el mismo fenómeno, es obvio que no tienen la respuesta. Si hubiera una respuesta a los problemas de peso, no habrían artículos sobre dietas en absoluto, porque todos lo habrían solucionado. Abordándolo solo en el nivel físico no funciona. Tampoco funciona ningún otro problema que involucre el complejo comportamiento humano.

Problemas como el alcoholismo y algunas enfermedades, incluyendo las úlceras duodenales y la diverticulitis, son muy sensibles a no ser tratadas solamente en el plano físico. Hemos de ser más sofisticados y conscientes para lograr una resolución a los problemas de comportamiento de larga duración.

La técnica, la usé personalmente para perder el treinta por ciento de mi peso corporal (22 Kg) hace algunos años, me permitió llegar a mi peso deseado. Sólo lleva unos pocos minutos durante un día o dos -en conjunto, alrededor de sólo sesenta a noventa minutos de tiempo personal y atención. En realidad puedes hacer esto mientras haces tus actividades diarias en el hogar o en la oficina, e incluso conduciendo al trabajo. Así funciona mejor en tu vida y se adapta fácilmente a tu rutina diaria. No tienes que detener tu vida con el fin de utilizar esta técnica. Para que sea efectiva, tiene que encajar en tu patrón de vida. Encontramos que ninguna técnica de modificación de conducta funciona si no se ajusta a la vida cotidiana de la persona. Si has de cambiar el estilo de vida general, los resultados suelen ser temporales.

Con esta técnica, cuando la sensación que habías llamado previamente hambre surge, ignoras los pensamientos que van con esta, sobre todo cancelando ese pensamiento de hambre. En su lugar, ves directo a la sensación, directamente a la experiencia interior de lo que estás verdaderamente experimentando. Ves a donde lo estás experimentando sin etiquetarlo, sin nominarlo, o llamarlo de ningún modo. Simplemente experimentalo y empieza a dejar de resistirte a esas sensaciones. Silenciosamente vas a la conciencia misma, a la experiencia interior de lo que estás experimentando, y dejas de resistirte a ella.

Al principio estamos tan controlados por el condicionamiento pavloviano que en el momento en que sentimos la sensación, la etiquetamos como “hambre”. Nuestro comportamiento va a la acción inmediata para satisfacerlo. Al igual que el perro de Pavlov salivaba cada vez que sonaba el timbre, hemos establecido un reflejo condicionado que ahora queremos desprogramar. ¿Cómo podemos desprogramarlo, cuánto tiempo lleva esto, y cuánto esfuerzo se requiere?

En realidad, se necesita muy poco esfuerzo y muy poco tiempo. Cuando llegemos a esta sensación, que fue etiquetada como “Hambre” en el pasado (tengo “hambre” ahora), dejamos de etiquetar y resistir la sensación en sí. Solo estamos conformes y dispuestos a estar con la sensación, pero no hacemos nada al respecto. Dejamos que la experiencia nos recorra por dentro y estamos dispuestos a estar con esa experiencia interior o sensación como sea. Algunas personas pueden sentirla en el estómago, y algunas pueden sentirla como una especie de debilidad física. Cualquiera que sea la sensación es sentida, dejamos de hablar de ello en nuestra mente; detenemos el parloteo y dejamos de etiquetarlo. En su lugar, nos adentramos en la experiencia interior y dejamos de resistirnos a ella. Al dejar ir la resistencia, podemos ascender a un nivel superior, si estamos dispuestos a elegirlo, y nos decimos: “Yo quiero más de lo que sea que esto sea.”

La razón de ello y la manera en que se convierte en aceptable es porque hay una cantidad limitada de esa sensación que se presenta. La mente piensa: “Si no me satisface esto, voy a tener esa sensación de hambre continuamente.” Eso no es así porque la sensación deriva de resistirse a ella. Cuando la acompañamos, al igual que en el Tao, donde gira el sauce con el viento, pero no se rompe, no hay resistencia. En cambio el roble se resiste a la sensación, y trata de luchar con el poder de la voluntad y entonces se rompe, podemos ser como el sauce, yendo con la sensación y dejando de resistirnos a ella. De hecho, le damos la bienvenida. Es como si estuviéramos diciendo, “Más” Queremos más viento, más de esa experiencia interior. A medida que lo evocamos más, asentamos el sentimiento interior, y sólo estando con él, se acabará.

Es una buena idea empezar este proceso en un fin de semana cuando estamos en casa y podemos dejarlo todo y simplemente sentarnos, o mejor, tumbarnos y centrarnos en ella. Si no dejamos que nada nos distraiga de estar con la sensación, pronto desaparecerá en cuestión de minutos. Después de que desaparezca, podemos atender nuestros asuntos. Después de que nos acostumbremos a esta técnica, no tendremos que detener la actividad en absoluto. Cuando la experiencia surja, simplemente sentado o tumbado, concéntrate en ella, y fijar la atención en darle la bienvenida. Es como si abriéramos la puerta del establo y permitiéramos que la sensación entrara de buena gana, estando con ella, pero no haciendo nada al respecto.

Queremos romper el ciclo de etiquetar la sensación como “hambre” cuando aparezca y entonces satisfacerla con comida. Haciendo eso sólo refuerzas el ciclo, convirtiéndonos a nosotros mismos en víctimas y efecto del patrón de comportamiento. En lugar de eso, el yo se mantiene al margen de esta sensación y comienza a dominarla de manera que ya no estamos más en su efecto; nos convertimos en los dominadores.

En el Zen, existe la famosa serie del buey que pasta. La primera imagen muestra la figura de un monje agarrado a una cuerda unida al buey, y el buey le arrastra por el suelo. Las rodillas del monje están heridas, sus oídos sangran, y está maltrecho. En la imagen siguiente, el monje tiene al buey atado a un árbol con la cuerda. El monje ha cogido al buey e identificado el problema. En la tercera imagen, el monje está montando en la parte superior del buey. El se ha convertido en el dominador. Ya no es la víctima en su efecto. ¿Cómo lo hizo? De esto trata este proceso. Vamos a atar bien a este buey ahora al identificar el patrón que ha de ser gestionado, y entonces estaremos encima de él. La persona que somos es ahora independiente y está por encima y más allá y se convierte en dominadora de esta cosa muy simple de resolver. Es simplemente la voluntad de experimentar lo que, al principio, puede parecer algo molesto, o, en otras palabras, experimentar esta sensación sin saciarla de inmediato. Al hacer esto, el reflejo se debilita.

Pero, ¿qué hacemos con nuestras comidas durante el día? Hacemos lo que se llama “comer anticipadamente”. Esto significa nunca comer cuando tenemos hambre. Los dos primeros días, y probablemente durante la primera semana o dos, nunca nos permitimos comer cuando tenemos hambre. En su lugar, deja el hambre mediante el uso de esta técnica radical de la verdad y anticipa los períodos de hambre. Sabemos nuestros propios patrones de hambre, por lo que en lugar de esperar hasta tener hambre y entonces comer, reforzando así el patrón, anticipamos los periodos de hambre. Sabemos que habitualmente tendremos hambre alrededor de las seis, así que en vez de esperar hasta que tengamos hambre y satisfacerla, lo que refuerza nuestro condicionamiento, la anticipamos. A las 4:45 PM, cuando ni siquiera tenemos hambre, tomamos un sándwich de queso.

La técnica es simple -comemos cuando no estamos hambrientos y no comemos cuando lo estemos, así sustituimos esta técnica por el patrón de hambre. ¿Cuánto tiempo pasará antes de que desaparezca el hambre, y que va a pasar? Ya no experimentaremos más el hambre o el apetito; sino que simplemente parece que ha desaparecido. Al segundo día, nos daremos cuenta de que el patrón es ya tan débil que apenas lo notamos. ¿Cuántos minutos al día llevará esto? Es posible que un total de treinta minutos el primer día. Te darás cuenta de que si no haces nada en relación a la sensación de hambre y realmente dejas de resistirla, desaparecerá en cuestión de minutos. Después de hacer esto varias veces, la sensación desaparece en cuestión de segundos. Sabremos que si nos sentamos y dejamos de resistirnos a la sensación, en cuestión de segundos, ya no estaremos en el efecto del apetito. Ya no estamos impulsados por el y podemos estar absolutamente libres de él.

En lugar de este patrón, podemos sentir una especie de vacuidad o vacío. Donde antes había hambre y el impulso de comer, junto con apetito, el entusiasmo por el, y luego la saciedad, ahora parece como si nada estuviera pasando en ese espacio en nuestra vida. Ahora podemos hacer alguna actividad placentera, como recompensa a nosotros mismos al tomarnos tiempo para leer el libro que teníamos ganas de leer y nunca tuvimos tiempo. Ahora que no estamos en la cocina comiendo todo el tiempo, hay tiempo para leer por placer en lugar de sentirnos culpables porque tenemos cosas más

importantes que hacer. Podemos descubrir algo que realmente nos guste hacer.

Una cosa a hacer, por ejemplo, es la siesta. Todo el tiempo invertido en comprar comida, prepararla, comerla, y la posterior limpieza puede llevar una gran parte del día. Con este nuevo patrón, nos damos tiempo para una siesta corta. Después de una siesta de veinte minutos, nos sentimos fantásticos. Después de un atracón de veinte minutos, por lo general no nos sentimos fantásticos; en vez de eso, nos sentimos horribles. Terminamos con cuatro postres, un helado de caramelo, y acabamos con el queso y ahora, en lugar de sentirnos contentos, nos sentimos culpables.

La forma de enviar de viaje a la culpa es saber realmente que existe una técnica muy simple. Suena así de simple, pero por eso es por lo que funciona. Las cosas que son extraordinariamente complicadas están generalmente lejos de la verdad. La verdad es por lo general extrañamente sencilla. Como los miembros de Alcohólicos Anónimos han descubierto, ellos renuncian a una copa cada día. Suena demasiado simple. El intelecto dice, “¡Tonterías! Yo sé eso”. El intelecto lo sabe, pero el yo no lo sabe. Sólo sabemos una cosa por validación personal a través de nuestra propia experiencia interior.

Por lo general, lleva exactamente un día reducir la comida, el hambre y el apetito si nos permitimos ser reprogramados. Nos daremos cuenta de que a medida que pasa el tiempo, empezamos a seguir con la mirar la comida y empezando a entrar en el patrón del hábito de tener hambre y satisfacer la sensación. Es muy sencillo dar marcha atrás y darnos cuenta por nosotros mismos al usar esta técnica algunas veces. Todo lo que tenemos que hacer es permitir que la sensación de hambre llegue, estar con ella, darle la bienvenida, y esperar hasta que se vaya, lo que la gestiona (por lo general en cinco minutos o menos). Puede ser que tengamos que hacerlo de nuevo si descansamos en la indulgencia durante muchos años.

Otra cosa sucede a medida que hacemos esto. Hay un centro en el hipotálamo en la base del cerebro llamado el “centro cerebral”. En él se establecen nuestro grado de saciedad y la cantidad de saciedad que buscamos. El comer menos, desciende el ajuste en el centro cerebral. La saciedad es otra cosa no entendida por la medicina científica tradicional. La medicina científica habla de las calorías como si una caloría fuera la misma que cualquier otra caloría. Sin embargo, sabemos que la saciedad juega un gran papel en nuestra hambre y los problemas de peso. La saciedad es más importante que las calorías; por lo tanto, la dieta que sigo haría que la mayoría de la gente que sigue las dietas desfalleciera. Sin embargo, yo sé que crea una sensación de saciedad en mi interior, como una hamburguesa con cebolla. En el momento en que la termino, estoy totalmente lleno, satisfecho con la carne, el queso, y la comida similar. El queso no está en ninguna dieta de reducción de peso. Sabemos que el queso tiene un factor saciante, por lo que una vez que se ha comido una cantidad determinada de él, el apetito está satisfecho.

También sabemos que las calorías son liberadas a diferentes velocidades. Las grasas, por ejemplo, se liberan a una velocidad y las proteínas a otra. Sabemos que se necesita un cierto número de calorías para quemar cada gramo de proteína, así que uno de los trucos que podemos utilizar para acelerar el proceso de la reducción de peso es el ir a una dieta

alta en proteínas. Esto no es en relación a una dieta, sino que sólo voy a dar un par de trucos que he observado clínicamente.

Comer azúcar con el estómago vacío es seriamente perjudicial para los objetivos del programa. ¿Por qué? El cuerpo toma el azúcar tan rápido que no puede ser metabolizado tan rápidamente por lo que ha de ser almacenado como grasa en el cuerpo. Una cosa que podemos hacer por nuestro propio bien como parte del cuidado y amor a nosotros mismos es evitar el azúcar y los dulces cuando introduzcamos este programa en nuestras vidas. Al principio, queremos ver un resultado rápido. Creo que deberíamos tener la satisfacción de hacer esto ahora y ver algunos beneficios y recompensas, incluyendo el ver que la imagen que hemos estado manteniendo de nosotros mismos viene a manifestarse.

Lo mejor es evitar las cosas que tienen un alto contenido en azúcar, especialmente con el estómago vacío, porque el azúcar estimula la producción de insulina, lo que lleva entonces a una bajada rápida del azúcar en sangre, recreando la sensación de hambre. Por el contrario, un tercio de las calorías de las proteínas se queman sólo en el proceso de metabolización de las proteínas. Por lo tanto, cien calorías de azúcar equivalente cien calorías de grasa, mientras que cien calorías de exceso de proteína se convierte en solo sesenta y seis calorías de grasa. Una dieta alta en proteínas deriva en un descuento del treinta y tres por ciento (no recomendado para personas con gota). Tenga en cuenta que los carnívoros son delgados. Pero ¿qué pasa con los vegetarianos? También pueden evitar el azúcar y el almidón y sin embargo seguir una dieta rica en proteínas.

La técnica consiste en dejar de resistir para que desaparezca el hambre y el apetito. Entonces, vivimos en un mundo donde ya no estamos en un ciclo. Nos acostumbramos a un ciclo de sobrealimentarnos, sentirnos culpables por la sobrealimentación, y luego tratar de controlarla. Luego vuelve el hambre, y con el hambre viene la culpa, luego el apetito, luego la expectativa de la saciedad, seguido de excesos, y culpa de nuevo, así existe un contraproducente ciclo sin fin. La única manera de vencerlo es elevarse por encima de él, trascenderlo, y estar más allá de él. Al desaparecerlo, uno encontrará que el apetito y el hambre verdaderamente desaparecen, y se da la experiencia de no tener hambre nunca.

La siguiente cosa que la mente dice es: “Yo no quiero renunciar al placer de comer.” Es todo lo contrario. Lo que pasa con el placer de comer una vez que utilizamos esta técnica es que el apetito surge del acto de comer en sí en lugar del apetito anticipatorio. Puedo sentarme sin hambre o apetito, pero en el momento en el que empiezo a comer, se crea el apetito, y el placer por comer es mayor que nunca. Disfruto ahora más que nunca de la comida. El comer ya no está acompañado por la culpa o la auto-culpabilidad. Ya no existe la ansiedad por comer demasiadas calorías o aumentar de peso por comer. Todo se ha ido, por lo que no he entregado el placer de comer en absoluto. Encontramos que cuando no tenemos hambre, la comida se disfruta mucho más. Comenzamos a disfrutar el sándwich de queso en el momento en que tomamos el primer bocado. Ni siquiera estamos hambrientos. Tomamos el sándwich de queso, lo mordemos, y el disfrute está ahí. No hay ninguna pérdida de disfrute o placer. Yo no creo en desprendernos del disfrute y el placer; por el contrario, yo creo en incrementarlo. Así que ahora estás el disfrutando y obteniendo placer al

comer, así como disfrute, placer y un orgullo justificado al tener un cuerpo más apropiado a nuestra ambición estética –como nos gustaría vernos.

Lo primero que debe manejar es el ciclo de comer y tener hambre. Somos las víctimas de un patrón de comportamiento, un condicionamiento que no tiene nada que ver con la fuerza de voluntad o la moralidad. Podemos condicionar a cualquier tipo de animal de esta forma. Lo que ha ocurrido es una especie de condicionamiento del perro de Pavlov que no tiene nada que ver con nuestra personalidad o auto-valoración. Nada que ver con ser auto-indulgente, con las necesidades narcisistas orales, o con lo que la teoría psicoanalítica puede ser, respecto a la agresión verbal o pasividad oral. Simplemente tiene que ver con un tipo simple, muy primario de condicionamiento que se ha visto favorecido en nuestra sociedad.

Escogimos esos patrones de nuestro condicionamiento social, de niños, eso es todo. Vamos a discutir el papel que juega el niño en esto y llegar a una diferente forma de ver todo el patrón del comer. La mente experimenta el cuerpo, y la conciencia experimenta la mente; por lo que en realidad experimentamos en el interior de nuestra conciencia lo que formalmente denominamos “hambre”. ¿Dónde está esta localizada? Usted se dará cuenta de que sólo es un sistema de creencias lo que se experimenta en el estómago. En realidad, es experimentado de forma generalizada, más o menos en todas partes. La idea de que es en el estómago es solo un sistema de creencias de la infancia. Como se mencionó anteriormente, el cuerpo no puede experimentar nada. Lo que ocurre es experimentado de una manera más difusa, un área generalizada.

Otra técnica de desprenderse del sufrimiento en un momento de dolor, enfermedad o síntomas físicos, tales como el hambre, es saber que no es más que un síntoma físico. Usted se dará cuenta de que es experimentado de una manera general, difusa, más o menos en todas partes, porque ahí es donde experimentamos toda la experiencia en lugar de en una situación localizada. La localización viene de un sólido sistema de creencias. Todos tenemos estos pensamientos de la infancia. A medida que nos desprendemos de la resistencia la energía de esta sensación se vuelve difusa y finalmente desaparece.

En el Mapa de la Conciencia, podemos ver los sentimientos más bajos en la parte inferior, y cuando subimos al Deseo, que ha estado ejecutando en el ciclo apetito-hambre-saciedad, nos damos cuenta de que tiene un campo de energía que calibra a 125 y está en una dirección negativa. En otras palabras, tiene un efecto perjudicial en nuestras vidas. Las emociones que acompañan a este campo de energía están deseando, anhelando, y todas las adicciones. Por lo tanto, llamar a un problema de peso una adicción a la comida es parcialmente correcto en que las características del campo de energía negativa a 125 son los sentimientos de lo que quiero, deseo, anhelo, y el procesamiento que ocurre en la conciencia es una trampa. La persona, por lo tanto, se siente como una víctima, y debido a la dirección descendente del campo de energía, existen sentimientos negativos hacia uno mismo que tienen que ver con el ciclo completo.

En la medida en que dejamos de resistirlo y vamos más allá, comenzamos a ascender en la escala hacia el nivel del Coraje con el fin de manejar el problema del orgullo en nuestra voluntad por buscarlo. Cuando nos alzamos y salimos de este ciclo en el nivel 250, nos volvemos

desprendidos. En ese momento, el proceso discurre en la conciencia es el de ser liberado. Debido a que el campo de energía ahora asciende, tenemos una buena sensación, positiva, que es constructiva y nos hace sentir mejor. Tiene un gran poder en el.

¿Cómo experimentamos ese desapego? Es una experiencia similar a si se come, está bien, y si no, está bien, también. Si la gente me pregunta, “¿Quieres comer algo?” Yo les digo: “Bueno, si vas a preparar algo, está bien.” Entonces preguntarán: “¿Qué quieres comer? ¿Quieres comer pescado, macarrones o frijoles?” Yo le diré: “Bueno, lo que sea.” Cuando uno llega a este nivel de control del apetito y el hambre, uno ya no se fija en un alimento en particular o en otro. Podrías decir: “Si tomamos un bistec esta noche, está bien, y si no, está bien.” Así que es aceptable en ambos sentidos. Esto significa que uno es libre.

Una característica de esta actitud es la libertad. ¿Libertad de qué? Es la libertad de ser dirigido por un programa o un condicionamiento, y la libertad de ser la víctima de un ciclo. Es la libertad de la trampa que nos hizo sentir mal con nosotros mismos. A medida que conseguimos desprendernos de estas sensaciones, comenzamos a sentirnos bien con nosotros mismos. De hecho, nuestra voluntad de hacerlo nos eleva al nivel 310, que tiene una sensación mucho mejor al respecto. Comenzamos a aceptar que esto no es otra cosa que un fenómeno, solo un conjunto de vibraciones yendo al interior de la conciencia. No tiene que ver con la comida o el cuerpo. Esos son todos programas. En esencia, la física explica que son sólo un conjunto de vibraciones entrando al campo de conciencia y que está en nuestro poder alterar. Una vez que lo hacemos, podemos realmente empezar a amarnos más de lo que lo hacíamos antes.

Hay otro aspecto muy interesante operando en la conciencia que también será muy útil. Es algo que puedes observar en ti mismo, y algo que aprendí en mi interior viendo lo que sucedía. El ciclo en el pasado iba a ser dirigido por el hambre, el apetito, la saciedad, y luego la culpa. Todas las buenas intenciones que tenía sobre la dieta y quitarme peso de repente volaban por la ventana y desaparecían por alguna parte. Después de llenarme con mucho más de lo que sabía que necesitaba, de repente había un sentimiento de disgusto y culpa. Personas con graves problemas alimentarios suelen experimentar eso. Ellos van al baño, vomitan toda la comida, y luego llegan al auto- odio, la culpa, e incluso la depresión suicida, lo cual puede llegar a ser muy grave. ¿Que sucede realmente en este tipo de situación? He observado que cuando una persona se sienta a comer, es sólo el adulto en el quien quiere perder peso, y es realmente el “niño “interior”, el que siempre está hambriento.

En el pasado, el Dr. Eric Berne, autor de *Games People Play* (Traducido como “*Juegos en que participamos*”) y creador del Análisis Transaccional, junto con otras personas en ese campo, hablaros de nuestro “niño”, “adulto”, y “padre” registrando que son como tres voces dentro nosotros. Uno de ellos es el niño deseoso; uno es el adulto que es racional, inteligente, y educado; y uno es el padre que tiende a ser punitivo y moralista. El registro de los padres es con lo que distinguimos lo correcto y lo incorrecto. Cuando nos sentamos en la mesa o vamos a la nevera, el adulto va al inconsciente y el niño toma el control.

¿Qué sabe un niño sobre la dieta, el peso y las calorías? Nada. La conciencia del niño es: “Quiero, me satisface, y consigo,” así que vamos a la nevera sin darnos cuenta de que estamos en un estado diferente de conciencia, uno en la que el niño es dominante. Entonces, ¿quién está saqueando el refrigerador? Es el niño. ¿Quién está pidiendo un segundo helado con chocolate caliente o una segunda ración de patatas y salsa? El niño. Después nos entregamos al niño sin darnos cuenta de lo que está pasando, cuando la comida se termina, el niño se va. Una vez lleno, después, ¿quién toma su lugar? El padre es quien le dice: “¿Cómo pude haber sido tan estúpido? ¿Por qué tuviste la oportunidad? ¿Así que tenías un pedazo de pastel? ¿Por qué pusiste el helado sobre la tarta? Quiero decir, piensa en las calorías. Eres realmente estúpido y débil; no tienes ninguna fuerza de voluntad. No eres bueno; tu autoestima está podrida”.

En este punto, estamos sometidos al padre interior enfadado que nos está culpando. ¿Culpando a quién? Culpando al niño interior. ¿Dónde ha estado el adulto todo este tiempo? Ha estado callado. El adulto no estuvo en la comida o después de la comida. El niño y el padre se han apoderado de todo el programa de las comidas, lo cual es natural porque es allí donde los patrones de la alimentación se establecieron en el primer lugar. Ellos se pusieron en marcha con el niño, y ¿quién está sentado al lado del niño, sino los padres? Así que el niño alterna con los padres el funcionamiento de todo el patrón de comer.

Para contrarrestar esto, tenemos que ser conscientes de que el patrón está en marcha. Sólo el ser conscientes de ello comienza a cambiarlo. Ahora podemos tomar nota de nosotros mismos, al ponernos en la mesa o la nevera, y llamar conscientemente a nuestro adulto y decirle al niño: “Este es lugar para un adulto ahora porque mi adulto es muy consciente de su alimentación” Mi adulto sabe de calorías, dietas y hábitos de alimentación sanos. Conscientemente llamo a mi adulto para que esté aquí en esta comida. Le digo: “El adulto en mí ya está aquí” y conscientemente rechazo la presencia del niño. Debido a que el abuso no ocurre, cuando la comida ha terminado, mi adulto se queda allí. No viene el padre a culparme de lo que se ha hecho.

No se necesita autocontrol o resistirse a nada, sólo se necesita ser consciente. Cuando nos sentamos, saludamos a nuestro adulto y somos conscientes. Cuando nos sentemos a la mesa, vemos que el niño viene a nosotros. Me he visto a mí mismo haciendo esto. “Oh, mira quién está allí en la mesa. ¡Oh, wow!. ¡Mira el montón de puré de papas! ¡Mira la salsa!, “ Sólo con ver las caras de la gente cuando se sientan a la mesa vemos quien está “sobre” ellos. Vemos los ojos abiertos y las pupilas muy dilatadas. Si eso no es un niño de cinco años, entonces yo nunca vi uno.

Podemos ver a un hombre de negocios de aspecto serio, caminando hacia un restaurante con su maletín. Pasa a través de la cola de la cafetería y luego se sienta. Ahora, observa su rostro cuando se coloca la servilleta. Se coloca su servilleta –¡algún otro está ya ahí! ¡Ya está el chico preparado para pasar un buen rato! Por supuesto, después de que el hombre se levante para irse, ve ahora al instante: “¡Oh, comí demasiado”. Ahora, ¿quién está ahí? Mira el ceño fruncido como el hombre que se está reprendiendo a medida que sale del restaurante. En su mente, está contando con todas las calorías. Él acaba de comer 3.850 calorías para la cena, y su médico le dijo que se

supone que debía tomar sólo 900 calorías al día. Se imagina que no puede comer hasta el próximo martes y ahora se pregunta cómo va a sobrevivir.

Podemos salir de este patrón autodestructivo sólo por ser conscientes. Haz una pequeña señal en la puerta de la nevera que diga: “Sólo Adultos”. Se consciente; se consciente de quien está allí. Encontraremos que el adulto disfruta del comer mucho más, demasiado, pero simplemente no se vuelve loco con tanta facilidad.

Es importante evitar que el nivel de azúcar en la sangre fluctúe tanto como sea posible al iniciar este programa por primera vez, porque, en la mente inconsciente, un descenso de azúcar en sangre se asocia a menudo con el hambre y la sensación de hambre. Por ejemplo, si comemos un helado con chocolate caliente con el estómago vacío, el azúcar en sangre se dispara, la adrenalina y la insulina se vierten, y el azúcar en sangre tiende a disminuir rápidamente. Comportamentalmente, en el pasado, esto ha sido asociado con sensación de hambre, pero no estamos verdaderamente hambrientos. El estómago permanece lleno. Tenemos más calorías de las que necesitamos, pero es la rapidez y la caída de la tasa de este azúcar en sangre lo que previamente desencadena la sensación de hambre de nuevo.

Es mucho más fácil iniciar este programa siguiendo una dieta tan alta en proteínas como sea posible, porque entonces el azúcar en sangre tiende a permanecer relativamente estable. Evitamos esas caídas repentinas que dan la sensación de que queremos comer algo de inmediato, y por tanto haciendo lo que es un poco más fácil para nosotros. El objetivo es evitar el sufrimiento en todas sus formas. No queremos la experiencia de sufrir en ningún tipo de programa porque, de lo contrario, no va a funcionar. Contar calorías y privarnos es crear una forma de sufrimiento. Qué sucede entonces en el inconsciente –llegamos a satisfacernos y la indulgencia excesiva establece la culpabilidad. Entonces, nos ponemos a dieta, que es una especie de autocastigo, al estar a pan y agua como un prisionero durante un cierto período de tiempo. Después de habernos castigado lo suficiente por todos los excesos del pasado, la culpa desaparece y el viejo patrón habitual de consumo vuelve. Queremos eliminar el desequilibrio de los extremos del abuso, los sentimientos de culpa, recurrir al autocastigo de una dieta a pan y agua -primero oscilando hacia la sobrealimentación y el abuso, y luego oscilando hacia la culpa y el autocastigo de la privación.

La privación no es el camino hacia la felicidad, ni lo es el abuso. Es preferible utilizar las técnicas de la conciencia para trascenderlos y estar en medio de los dos para que estemos por encima del problema, con el adulto aquí haciéndose cargo. Esto hace que sea fácil y agradable. Es realmente agradable darse cuenta de que hemos manejado y superado en sólo cuestión de minutos eso que nos ha afectado toda nuestra vida.

El primer día intenté esto, creo que pasé unos cuarenta y cinco minutos sentado y gestionando esas sensaciones; el segundo día, unos veinte minutos; el tercer día, tal vez diez minutos; y el cuarto día, tal vez cuatro minutos. Desde ese momento, no creo que en total haya pasado más de una hora usando la técnica durante muchos años. Puedes empezar con un cronómetro, te sientas, usa esta técnica, y pulsa el cronómetro de nuevo cuando la sensación de hambre se haya ido. Probablemente no sumarás más de una hora en los próximos diez años, por lo que desde luego no es mucho el esfuerzo necesario o el sufrimiento que se experimenta.

No se trata de fuerza de voluntad; la voluntad está siendo utilizada en su lugar porque es una energía positiva, una energía poderosa a nivel 310. Usar la fuerza de voluntad significa resistencia, que es un campo de energía negativo, con una potencia débil de sólo 125. Sin embargo, nosotros usamos la voluntad y la aceptación, que conducen a la felicidad que calibra cerca de 500. Terminamos siendo feliz y sintiéndonos bien con nosotros mismos. El cuerpo se vuelve agradable, y empezamos a experimentarlo de manera feliz.

Otra manera de aumentar rápidamente el efecto de esto es observando nuestras actividades. El ejercicio es genial, pero ¿cuántas mañanas vamos conseguir levantarnos y hacer gimnasia? No importa lo atractiva que sea la persona que salga en la televisión, sólo vamos a hacer esto un cierto número de veces, y al cuarto día, el entusiasmo se desvanece; antes de darnos cuenta, estamos de vuelta al mismo viejo patrón. El ejercicio es maravilloso. Es bueno para la sensación de bienestar, pero al perder peso amigos sepan esta verdad. Ellos tienen una docena de máquinas de ejercicio en el garaje.

Por el contrario, el sistema relativamente sin esfuerzo que acabo de describir verdaderamente funciona tan bien que puede llegar a tener un problema por ser demasiado delgado. Eso es lo que sucedió conmigo. La técnica simplemente funcionó tan bien que muy pronto el apetito y el hambre desaparecieron, junto con todos los ciclos de comer, indulgencia, y sentimiento de culpa. Me di cuenta de que olvidaba tomar el desayuno y el almuerzo. Me ocupaba de las actividades del día y olvidaba por completo comer.

De vez en cuando viene a nosotros desde el principio, porque es un hábito, es la hora de comer. Entonces nos sentamos y nos despreocupamos de la resistencia de tener la sensación, y darnos cuenta de las ideas de que “he de desayunar, “he de comer “, o “he de cenar “son condiciones culturales. Ellas no tienen ninguna realidad entonces. Es fácil no comer en todo el día. (De hecho, he pasado días sin comer y ni siquiera me di cuenta. Una vez desde el lunes hasta el jueves. Estuve muy ocupado con actividades, y el jueves, de repente me di cuenta, “creo que no he comido en el último par de días.” Efectivamente, no lo había hecho. Luego la familia comenzó a quejarse de que estaba demasiado delgado, por lo que entonces conscientemente fui consciente de que era necesario comer. Tuve que volver a reprogramarme un poco para volver a comer. La técnica funciona extremadamente bien y aporta una gran cantidad de felicidad.

Otra técnica de la conciencia, que tiene aplicación general, puede ser usada también. (Todas las técnicas que hemos expuesto tienen muchas aplicaciones.) Te imaginas el tipo de cuerpo que querrías tener y la sensación que deseas tener en relación a tener este tipo de cuerpo. Entonces recuerdas algún momento de tu vida en el que te sentiste feliz y satisfecho contigo mismo. A continuación, imagina tu cuerpo de la forma en que queremos que sea y revive ese sentimiento de alegría. Por ejemplo, si quieres ser delgado, imagínate delgado y empieza a querer esa imagen de ti mismo. Quiere esa imagen del cuerpo y luego dejarla, sabiendo que has configurado un programa. Has programado lo que va a suceder en el futuro porque la mente comienza a moverse en esa dirección automáticamente. Simplemente quiere a esa imagen de ti mismo. Si lo prefieres, puedes poner el número de kilos debajo y visualizar cómo quieres verte, y di: “Sabes, es fantástico estar

delgado y activo y sentirse bien con el cuerpo. Me quiero por eso.” Los estudios de la investigación confirman que las técnicas de imaginación son eficaces.

Queremos dejar de identificarnos con el cuerpo. Nosotros no somos el cuerpo. Tenemos un cuerpo, así que, cómo vemos nuestra relación con el cuerpo es importante. Somos eso que tiene un cuerpo, al igual que somos lo que tiene un coche o una casa para vivir en ella. El cuerpo llega a ser como esas cosas, como una mascota, lo cual es una buena forma de verlo. “Mira, esta es mi pequeña mascota, esta es mi bicicleta, este es mi coche, esta es mi mascota que me lleva por todas partes”. Podemos ver que es diferente a decir: “Yo soy eso”. Si digo que soy el cuerpo, entonces estoy sujeto a lo que suceda con el cuerpo. Si gana peso, entonces soy “yo” el que está gordo, y soy yo el que ha fallado. No se necesita mucha meditación auto- consciente para darse cuenta de que somos lo que experimenta el cuerpo, pero no somos el cuerpo.

Al principio, dijimos que el cuerpo no puede experimentarse a sí mismo; sólo puede ser experimentado en la mente. La mente sólo puede ser experimentada por la conciencia, y la conciencia en sí sólo puede ser experimentado por el campo llamado “consciencia”, por lo que somos eso que es consciente del cuerpo, y también lo que está más allá del cuerpo. Nuestra realidad es una cosa, y el cuerpo es otra que refleja lo que mantenemos en la conciencia. Por lo tanto, el problema no es el cuerpo en absoluto; el problema es lo que mantenemos en la conciencia.

La tarea es realmente cambiar el patrones de la vibración interior de la conciencia. Este cuerpo está automáticamente haciendo lo que se le dice que haga. El no puede pensar porque no tiene mente. Eso que somos tiene la mente, y el cuerpo sigue lo que la mente le dice que haga.

Con esta técnica de imaginar, la forma en la que mantenemos nuestra relación con el cuerpo como placentera libera su dominio. En la medida en que nos mantengamos desprendidos y siguiendo estas técnicas, el cuerpo parece aligerarse. El cuerpo, no teniendo nada que ver con el peso, es experimentado progresivamente pesado. Después de un tiempo, a medida que avanzamos en la escala de la conciencia, apenas nos damos cuenta de si el cuerpo incluso existe.

Al observar la escala de la conciencia de otra manera, podemos ver cómo originamos y perpetuamos el problema del peso al mantenerlo de manera destructiva a los patrones emocionales. En general se cree que estos sentimientos negativos son la “causa” del problema de peso, pero si nos fijamos en ello, vemos que no es realmente así. Podemos ver que estos son reacciones a los problemas de peso, y a veces son el corolario o el paralelo.

¿Cómo hemos llevando el problema del peso hasta este punto? La mayoría de nosotros hemos estado en la parte baja de la escala en el área denominada Culpa, con un campo de energía muy débil de 30. Si intentamos controlar nuestro problema de peso o cualquier otro problema, como el alcohol o las relaciones, desde el nivel de la Culpa, podemos ver cuanta energía tenemos para trabajar. Tenemos treinta dólares comparado con el Amor, que tiene 500 dólares. Treinta dólares no nos va a aportar mucho progreso en nada. No sólo eso, el campo de la energía es negativo, lo que significa que vamos a sentir negatividad sobre todas las cosas, junto con auto- odio. El proceso es realmente destructivo.

La gente se han suicidado por sus problemas de peso y auto-indulgencia. Incluso si no lo gestionaron desde la Culpa, se desplazaron a la Desesperanza. Este estado en el campo de energía de 50 también es acompañado por la desesperación. Esto quiere decir: “Mi caso es desesperado. He intentado todas las dietas; Me he tratado en granjas. He perdido la energía con la que incluso hacer frente a este problema. Soy su víctima, y me entrego a él dándome por vencido”. Por lo tanto, este nivel es “Estoy sin esperanza”.

Lo siguiente por encima de esto es el Dolor. Este es el nivel de la depresión y el pesar por el problema, junto con el sentimiento de abatimiento y desánimo. Es posible el miedo a este problema y sus consecuencias. Estos son todos sentimientos negativos, tales como “me voy a morir de un ataque al corazón. Este exceso de peso me va a matar”. Este nivel está lleno de preocupación, ansiedad y pánico. “Se van a destruir mis relaciones y mi futuro.” Por supuesto, la propia autoestima se desinfla, por lo que las personas con problemas de peso suelen retraerse socialmente. Ellos lo compensan de otras maneras porque se sienten incompetentes, debido a este campo de energía. En realidad no son personas incompetentes en absoluto. Solo están manteniendo la situación, y la negatividad que afecta a sus emociones.

Ya hemos hablado del Deseo en el nivel de calibración de 125, que incluye desear, querer, anhelar, ansiar y las trampas detrás de todo esto. El siguiente campo hacia arriba es el de la Ira. Sabemos que la persona está enfadada por su problema de peso. Ellos se resienten y están llenos de quejas al respecto. El nivel de energía 150 es más eficaz, puede ser más exitoso utilizar la ira que la culpa o la desesperación. Si uno está suficientemente enfadado respecto a sus problemas de peso, puede desplazarse hasta el nivel del Orgullo en 175. Este ofrece mucha más energía. A través del Orgullo, puedes optar por adoptar un programa de éxito a seguir y luego pasar al Coraje.

El Coraje proporciona algunas herramientas que realmente funcionan, y en ese nivel, existe el valor para intentarlo. A 200, hay una gran cantidad de energía en comparación con el 30 o 50. Esto nos permite afrontar, arreglarnos y gestionar, lo que nos lleva a volvernos poderosos. La verdad es que no hemos sabido cómo manejarlo hasta este momento. Si hubiéramos sabido, lo hubiéramos hecho.

A medida que usamos estas técnicas del dejar-ir, nos desapegamos de todo el problema. Si el peso se mantiene, se mantiene, y si no lo hace, no hay ninguna diferencia, por lo tanto, nos sentimos bien y entonces pasamos al nivel de la Voluntad.

La Voluntad a 310 tiene una gran cantidad de energía en comparación con la Culpa o el Sufrimiento. Podemos ver cuanto poder tenemos ahora que estamos a gusto y orientados con esta técnica. Nuestra intención es que vamos finalmente a manejarla, y podemos aceptar que pueda ser manejada. Comenzamos a sentir que somos personas competentes y empezamos a volvernos confiados. Una transformación está ocurriendo ahora, porque nos damos cuenta de que el poder de manejar esto está en nosotros mismos, y empezamos a ascender hacia el amor. Existe el deseo de amarnos de verdad a nosotros mismos y al cuerpo ahora que no nos identificamos con él como “yo”; este cuerpo no soy “yo”. Si pierdo mi pierna izquierda, todavía soy “yo”.

Si luego pierdo mi pierna derecha, todavía soy “yo”. Si me imagino perdiendo mi brazo izquierdo o derecho, seguiré siendo “yo”. Si pierdo los dos oídos, todavía soy “yo”. Finalmente, nos damos cuenta de que sólo el “yo” soy yo, y que no somos el cuerpo. Si pesas 90 kilos o 40, aquello que somos en realidad es de una cualidad diferente y esencia. Por lo tanto, debemos aprender a amar a ese cuerpo ahora, para empezar realmente a valorarlo y ver que sólo es un pequeño títere divertido.

La manera de relacionarse con el cuerpo es ver que es un títere feliz que solo va por su camino. En este nivel, podemos empezar a jugar con el y experimentar una especie de diversión. En la medida en que rebota alrededor, sólo somos una especie de vaga conciencia de que ya estamos viviendo nuestra existencia desde una posición de Totalidad. Una vez que nos volvemos conscientes de que esa experiencia parece estar verdaderamente sucediendo, nos damos cuenta de que “experimentar” es una condición no-local, difusa y subjetiva. Comenzamos a identificarnos por doquier con los estómagos colmados o ulcerosos -todas esas cosas localizadas- y en su lugar te das cuenta de que lo que “yo soy” es un ser consciente.

La conciencia está en todas partes, por lo que entonces empezamos a experimentar la existencia como siendo no- espacial. En cada lugar y en Todos, esta marioneta feliz rebota alrededor, espontáneamente haciendo lo que hace y pasando un buen rato haciéndolo. Incluso si es deliberado, estamos siendo espontáneamente deliberados. Con la observación, se descubrirá que toda acción o incluso el pensamiento, es verdadera y espontáneamente autónomo. (Confirmado por la investigación en neurociencias de B. Libet, et al.) Al valorar nuestra existencia, nos damos cuenta de su grandeza intrínseca, la magnitud, y la alegría de estar vivos, y vemos el cuerpo como un contribuyente a ese cumplimiento de algo agradable. El cuerpo es algo para divertirse, experimentarlo y jugar con el.

En unos días, una vez que nos demos cuenta de este ciclo de apetito / hambre, el resto es automático. Sabemos que no tenemos que hacer otra cosa. Si queremos lanzarnos en el sentido común y tomar una Coca Cola sin azúcar en lugar de una Coca-Cola normal para ahorrar cien calorías, bien, eso es de sentido común. Eso depende de nosotros, lo cual es diferente de estar en el efecto de ello. Eso es diferente de ser dirigido por la culpa porque ahora tenemos una alternativa.

Otro truco que funciona es nunca permitirnos mismos pasar un cierto número de kilos. Si optamos por 60, eso significa que si por casualidad pesamos 61, entonces regresamos a esta técnica de nuevo y desactivaremos el ciclo, porque los viejos patrones pueden volver a aparecer. Sin embargo, son entonces fáciles de dejar ir si lo hacen. Nos limitamos a usar la técnica una o dos veces. La primera vez que sentimos hambre, nos sentamos y no comemos hasta que el hambre desaparezca. Luego vamos a la nevera, si queremos, y recordamos allí a nuestro adulto. Podemos poner una nota en el interior del refrigerador para verla cuando abrimos la puerta, o quizás nuestra foto de adulto. Esto nos ayuda a darnos cuenta de que hemos tomado una decisión sobre el brazo que va a rastrear la nevera. Sabremos mantener al niño lejos porque ese niño va a ayudarse a sí mismo o a sí misma de cualquier forma para estar en la nevera y no dejar que el adulto esté allí.

Como resultado, todo se convierte en una experiencia muy agradable, una en la que verdaderamente empezamos a querernos a nosotros mismos.

La base de todas las técnicas de auto-sanación es principalmente aprender formas de amarnos a nosotros mismos, para comenzar a valorarnos y amar que lo que somos nosotros está en la verdad. Que lo que somos en realidad se parece a nuestro pequeño cuerpo y comenzamos a sacar partido de él. Dice: "Oye, estoy pasando un buen rato contigo. Eres algo divertido." Empezamos a ver que realmente funciona casi un automático, por sí mismo. Veremos que el ego ha jugado un truco con nosotros, también. Pensamos que tomamos una decisión y que el cuerpo entonces lo sigue. En realidad, lo está haciendo por sí mismo porque está en automático. Una vez que nos hayamos liberado del patrón negativo, el cuerpo solo se manejará muy bien.

En los experimentos científicos con niños pequeños, si se les permite seleccionar de forma espontánea sus dietas, ellos automáticamente seleccionarán una dieta equilibrada. Uno comienza a experimentar un retorno a la fe en la naturaleza, permitiéndole ahora al cuerpo una especie de ser el mismo. La naturaleza de lo que es natural en el organismo se encarga automáticamente de sus necesidades nutricionales. Cuando nos salimos de la programación social, aquello que es automáticamente auto-sanación y salud en el cuerpo toma el control. Se ve después el mismo, eligiendo lo que necesita y quiere comer, y lo hace extremadamente bien.

Se podría decir que es bueno tener fe en la Divinidad interior de la propia Naturaleza, en la parte del ser del cuerpo de la hermosa naturaleza de este planeta. Tiene su propia sabiduría interior. Cuando eliminamos el condicionamiento artificial de nuestra sociedad, la sabiduría innata del cuerpo surge y se expresa en una sensación de vitalidad, alegría, ligereza, y en la capacidad de sentirse bien en todo momento, y su peso se gestiona de forma automática.

Para lograr esto, todo lo que se necesita son sólo unos minutos, con muchos años de feliz recompensa por ello. Pasa un buen rato con el cuerpo. Ámalo, se bueno con él, y dale todo el amor y la atención que necesite. Date cuenta de que te pertenece, pero que no es lo que tu eres. Se trata de una posesión preciosa, así que disfrútala mientras la tengas.

"¿Qué pasa si todo lo anterior y no funciona? ¿Qué pasa si todavía tengo sobrepeso a pesar de todo?" "Si esa es la situación, entonces es hora de cambiar las prioridades. Tal vez hay un patrón genético que es familiar e incluso multigeneracional. El peso es en realidad una vanidad en cualquier caso, a menos que esté en peligro la vida. Es mejor centrarse en ser una persona con amor y valiosa. Muchos grandes personajes que cambiaron la historia fueron probablemente genéticamente pesados, como Winston Churchill, generaciones de estrellas de la ópera, William Jennings Bryan, Teddy Roosevelt, y los monarcas europeos y la aristocracia, por nombrar algunos. Es mejor ser vigoroso y feliz y despedirse de toda la cuestión de la obsesión por esto. No nos llevaremos el cuerpo cuando dejemos el planeta, y la estética no tiene prioridad en el cielo.

CAPITULO 14

El Cáncer.

La traducción del capítulo está dedicada a quienes se estén tratando de un cáncer y a sus familias. Y a los que ya no necesitan ningún tratamiento.

Hasta ahora, hemos estado hablando acerca de la utilización de las leyes básicas de la mente y la conciencia cuando nos acercábamos a enfermedades tales como las cardíacas, la depresión, el alcoholismo y la drogadicción. Todas estas son graves enfrentamientos que nos obligan a cambiar nuestra visión de la realidad y lo que realmente es. Esta información está dirigida especialmente a los pacientes con cáncer, las familias de las personas con cáncer, las personas que temen que podrían tener cáncer, y las personas que están en tratamiento de cáncer.

Vamos a presentar el enfoque holístico de curación y de nuevo tendremos que hablar del cuerpo, la mente y el espíritu. No estamos diciendo que el tratamiento tenga que ser tradicional o alternativo, sino que estamos diciendo que debe incluir ambos, porque la verdadera curación requiere de una dimensión más amplia, que incluya los aspectos físicos, mentales y espirituales, teniendo en cuenta las inherentes limitaciones humanas.

Todos los pacientes o personas que he conocido que se han recuperado de estas enfermedades crónicas y muy graves (muchos de los cuales fueron considerados sin esperanza por sus médicos y la comunidad médica) lo han hecho mediante la exploración de una mayor definición de la verdad o de la realidad de lo que son, y al explorar ese campo del conocimiento humano llamado "espiritual".

¿Cuál es la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu? No es sólo un eslogan, sino algo real que podemos trabajar en la vida cotidiana y ver resultados reales. Esos amigos que van por ahí, se han recuperado de todas estas enfermedades mortales y son evidencias vivas de que podemos recuperarnos de casi cualquier enfermedad conocida por la humanidad.

Como compartí en los capítulos anteriores, he tenido una serie de enfermedades crónicas, intratables. A pesar de que se pudieron tratar (algunos de los síntomas se controlaron), las enfermedades no mejoraron. De hecho, empeoraron progresivamente. A pesar del tratamiento médico tradicional, que no consistió más que en mantener estables unos pocos y perder otros. Fue a través de la exploración de una dimensión mayor, el campo llamado de la conciencia y cómo se relacionan para la auto-sanación que se produjo la recuperación de todas estas enfermedades.

Una vez tuve gota y un alto nivel de ácido úrico. Después me enteré de que el cuerpo sólo hace lo que se mantiene en la mente y comencé a cambiar lo que mantenía en la mente, y entonces la química del cuerpo empezó a cambiar. Aprendí que todos los átomos, células, elementos, electrones, y todo lo que hace el cuerpo es influido por la conciencia. Esta comprensión es muy importante en el acercamiento que utilizaremos para el tratamiento del cáncer.

La relación entre cuerpo, mente y espíritu es que el cuerpo refleja lo que se mantiene en la mente, que a su vez refleja la posición espiritual de uno. Es necesario saber donde tiene lugar toda la experiencia humana

porque si nos dirigimos a ese nivel, estaremos abordando el nivel más poderosos. Si lo físico es consecuencia de lo mental y lo mental es consecuencia de lo espiritual, entonces tenemos que abordarlo en el área llamada conciencia. Clínicamente, esto es cierto. Las personas que se dirigen al nivel de la propia conciencia, podrían incluso testificar transformaciones en su cuerpo sin ser tratado el cuerpo directamente con algún acercamiento médico.

Necesitamos saber donde la experiencia se experimenta y dejar de lado algunas de las ilusiones comunes que la gente no tiene en cuenta simplemente porque no han estudiado el asunto. Repetiremos el proceso básico: El cuerpo en si es incapaz de experimentarse a sí mismo. Por ejemplo, las manos no pueden experimentarse a si mismas, su existencia, su posición en el espacio, o incluso las sensaciones. Ellas no tienen capacidad para hacerlo. Esto se debe a algo más grande que el cuerpo físico, a la que llamamos mente. Todas las cosas físicas que recorren el cuerpo, incluyendo las sensaciones, se experimentan en la dimensión mayor llamada mente. Es en la mente donde la experiencia del cuerpo se lleva a cabo.

Curiosamente, sin embargo, la mente en si no tiene la capacidad para experimentarse a sí misma. Un pensamiento es una forma de energía y no tiene la capacidad para experimentar su propio pensar. Un sentimiento no tiene la capacidad de experimentar su propio sentir, y una emoción no puede ser experimentada exclusivamente a través de la propia mente. A su vez, se lleva a cabo dentro de un campo de energía que es mayor que la mente, la de la propia conciencia, que no tiene dimensión, limitación, o forma.

Debido a la conciencia, somos conscientes de lo que pasa en la mente. Incluso la conciencia en si no es suficiente. El interior del campo de energía de la conciencia es de una frecuencia de vibración muy alta, análoga a la propia luz, llamada consciencia. De la consciencia surge el conocimiento interior de lo que está pasando en la conciencia, que informa de lo que está pasando en la mente, y que, a su vez, informa de lo que está pasando en el cuerpo físico. Podemos ver que el cuerpo físico está varios niveles por debajo de lo que es más real y por tanto, más poderoso. Encontramos que la energía del pensamiento es mucho más poderosa que los niveles de energía del cuerpo físico.

En los capítulos anteriores, hemos descrito una serie de técnicas que pueden llevar a cabo la auto-sanación. Al discutir la naturaleza de la propia conciencia, crearemos un contexto propio y así las modalidades de auto-sanación que se describen más adelante comenzarán a tener sentido.

En primer lugar, tenemos que aprender cómo llevar y pensar en la experiencia de tener una enfermedad tan grave como el cáncer. Hay dos maneras de hacerlo. Podemos irnos hacia arriba o podemos irnos hacia abajo. Cualquier tipo de confrontación, como la muerte de un familiar, cualquier tipo de enfermedad grave o un revés en la vida de una persona representa una elección. Podemos caer hasta sentir lástima de nosotros mismos como víctimas. Podemos caer en la autocompasión, la depresión y la desesperación, o podemos verlo como un reto y una oportunidad.

Estos enfrentamientos surgen repetidamente en nuestras vidas hasta que aprovechemos la oportunidad y nos damos cuenta de que son un trampolín para una mayor consciencia. ¿Por qué es esto así? Es debido a que los acontecimientos comunes de la vida no tienen suficiente poder o

energía. Se necesita la máxima presión para que la gente deje su camino y comience a cuestionar la realidad de todas las cosas que han creído hasta el momento. La mente normalmente no llevará a cabo el gasto de energía de reorientarse para conseguir un nuevo punto de vista diferente sobre la vida y su resultado a menos que deba hacerlo. Como consecuencia, este crecimiento necesario sólo ocurrirá normalmente cuando estamos frente a una gran confrontación.

La primera cosa a entender sobre el cáncer u otra enfermedad grave es que el propósito de esta gran confrontación es que podamos crecer, y crecer rápidamente, tan rápidamente como podamos, ya que tenemos un cierto límite de tiempo en las enfermedades terminales. Las cosas que la mente diga que son fatales o terminales llegarán a ser fatales y terminales debido al poder de la mente. Si la mente piensa que una enfermedad es fatal y terminal, así lo será, siempre sujeto, sin embargo, al destino kármico. Esto ilustra el poder de los sistemas de creencias.

El mensaje más importante es que no has de sucumbir o ser víctima de ninguna enfermedad. Cuento entre mis amigos a muchas personas que han conquistado casi todas las enfermedades conocidas por la humanidad hasta el momento. La única razón por la que puedo escribir de estas cosas hoy en día es porque hice exactamente lo mismo en mi vida personal. Si no lo hubiera hecho, hubiera tenido hemorragias hasta morir de una variedad de enfermedades, todas las cuales remitieron.

La perfección que se mantiene en la mente, luego se refleja en la progresiva perfección del cuerpo y su desapego de la enfermedad. Tenemos que entender que el propio cuerpo expresa lo que se lleva a cabo en la conciencia. Es simplemente una expresión de la mente y un reflector de lo que mantenemos, consciente o inconscientemente. Una persona puede mirar hacia atrás en su mente y decir: “Bueno, no recuerdo haber pensado en tal cosa.” Si uno no recuerda haber pensado sobre algo, todo lo que tiene que hacer es mirar a ver si está en su vida. Pudo tener su origen en la conciencia colectiva de la humanidad, o pudo haber sido programado en silencio, incluso por un anuncio de televisión.

Para ayudar a crear un contexto diferente y una forma de ver la vida y la experiencia, volveremos a consultar el Mapa de la Conciencia a partir del cual podemos entender todos los principios de la auto-sanación. En este punto, podemos darnos cuenta de que no somos las mismas personas que éramos cuando vimos el Mapa por primera vez. Cada vez que volvemos sobre él, es algo así como “un tren de mercancías del aprendizaje”. Lo aprendemos al sernos familiar. El hemisferio izquierdo es lineal y lógico, y aprende las cosas de forma secuencial, poco a poco. El hemisferio derecho da vueltas sobre una situación, y básicamente por la exposición repetida y la familiaridad comprende todo el asunto.

Vamos a exponer fenómenos que están en el subconsciente, en algún lugar de la periferia de la mente, fenómenos que en realidad ya conocemos. Vamos a unirlos y sincronizarlos en una forma útil.

Al referirse al Mapa de la Conciencia, que representa el ego humano, el yo con “y” minúscula que las personas refieren cuando dicen “I” (NT: en inglés yo se expresa con la letra en mayúscula I, de ahí la aclaración del autor), “lo mío” o “yo mismo”. El yo es el conjunto de conceptos, impresiones,

opiniones, sentimientos (conscientes e inconscientes), la totalidad de lo que constituye lo que la persona ve cuando dicen, “Yo”, “lo mío” o “yo mismo”.

Se Muestra en el Mapa los diferentes niveles de energía, o conciencia, partiendo de los más bajos y subiendo a los más alto. Todos ellos han sido calibrados a través de la investigación que hemos realizado. Primero busquemos la dirección del campo de energía. Los campos hasta el Coraje y por debajo, indica que son destructivos y no son compatibles con la vida.

Los niveles del Coraje hacia arriba muestran que la energía aumenta. El Amor está cerca de la parte superior de la Escala y, en cambio, la Culpa y el auto- odio se encuentran en la parte inferior. Entender los campos de energía, su poder relativo, y si son constructivos o destructivos, es muy útil. Por ejemplo, en el tratamiento médico, mantenemos el medicamento en la mano y hacemos que alguien pruebe nuestra fuerza muscular para ver si el medicamento es bueno para nosotros o no. Si el medicamento no es beneficioso, el brazo se debilitará; y si es bueno para nosotros, nuestro brazo se fortalecerá. Esta es una forma de averiguar si un tratamiento prescrito será de utilidad.

Es necesario estudiar los campos de energía, ya que están infinitamente relacionados con el cáncer y la investigación del cáncer. Todos son muy importantes porque el cuerpo, la mente y el espíritu son en realidad expresiones de la conciencia. Por lo tanto, si hay un campo de energía negativo, es destructivo en todos los aspectos de uno, hasta el nivel bioquímico. Todo lo que tenemos que hacer es mirar el Mapa y ver que emoción está involucrada con el fin de saber cuál es nuestro campo de energía. En el estudio de la auto-compasión, por ejemplo, podemos ver que estamos en un campo de energía negativa que calibra a 50, el cual es muy débil comparado con el amor a 500.

Podemos ver que es muy importante dejar de lado la energía negativa y los pensamientos negativos. La energía negativa de las sensaciones o pensamientos se transmite al sistema de energía de la acupuntura del cuerpo a través de doce meridianos y se traslada directamente a los órganos del cuerpo y las células. Si odiamos a alguien, las células del cuerpo consiguen energía de odio. La ira tiene la capacidad de cambiar el campo de energía dentro del propio cuerpo, así como el poder de cambiar realmente la programación fisiológica en el organismo.

La mente tiene un enorme poder sobre todos los aspectos de las funciones del cuerpo, hasta la más pequeña molécula y átomo. Se ha descubierto que cada átomo y cada molécula en el cuerpo se ve influenciada por los niveles de conciencia y las creencias. Cada intercambio fisiológico y químico que se produce en el cuerpo es el resultado de un anteproyecto en la conciencia. Todos ellos se pueden cambiar al cambiar la conciencia.

La respuesta al placebo es un ejemplo del poder de la mente sobre el cuerpo. Las investigaciones realizadas durante las últimas décadas han demostrado que aproximadamente un tercio de los pacientes mejoran o se recuperan cuando creen que una píldora en particular es curativa. Es por eso que muchos remedios inertes (remedios dudosos) se siguen vendiendo al público ya que al menos un treinta y tres por ciento de las personas darán testimonio de una experiencia beneficiosa. También es fácil observar el efecto “nocebo” por el cual un sistema de creencias negativas pueden resultar en efectos adversos. Ese es el mecanismo por el cual alrededor de

un tercio de los pacientes puede reportar efectos secundarios de la misma medicación de la que se reportaron respuestas positivas con buenos efectos. Pastillas simplemente de azúcar derivarán en muchas afirmaciones de que dieron dolor de cabeza, náuseas, indigestión, mareos, insomnio, somnolencia, y más. Luego existe el tercio de pacientes que son refractarios y no informan de los beneficios ni de los efectos secundarios. Así surge el viejo adagio de la práctica clínica en el que un tercio se recupera, un tercio empeora, y un tercio sigue estando igual sin importar lo que haga el médico. Como ya se mencionó, el poder de las creencias es más dramáticamente demostrado por la hipnosis en la que las enfermedades o los síntomas pueden fácilmente traerse sólo por la sugestión.

La información presentada es compartida no sólo por la experiencia clínica, sino también por la experiencia de amigos y socios, así como de la experiencia personal de mi propia salud física. Vi la química de mi cuerpo literalmente cambiar a medida que empecé a cambiar lo que mantenía respecto a mi mente y a la conciencia. El principio básico esencial para la curación de todas las enfermedades, no importa cuales sean, es que *estamos principalmente sujetos solamente a lo que mantenemos en la mente.*

Es el sistemas de creencias de la mente el que da el poder a lo que posteriormente se manifiesta en mundo físico. El cuerpo físico es una expresión de lo que hemos heredado, además de lo que hemos estado manteniendo en la mente, consciente o inconscientemente. La gente a menudo dirá que no recuerda mantener tal pensamiento; sin embargo, existe lo que el Dr. Carl Jung llamó “la conciencia colectiva” que mantiene la forma del pensamiento. Inconscientemente lo adquirimos en él y le da energía a un sistema de creencias negativas sin siquiera recordarlo o ser conscientes de ello (por ejemplo, a través de los medios de comunicación).

Con el cáncer, la energía emocional ha sido dada por la mentalidad popular –todos los miedos asociado con el, todas las connotaciones negativas, y todos los pensamientos formados. Por tanto, le tenemos miedo, lo cual es un campo de energía negativa. Si estamos manteniendo un montón de miedos inconscientes, ahora se abre la puerta para traer a nuestra mente inconsciente aquellas cosas a las que tenemos miedo, incluyendo el cáncer. Sin ni siquiera haber creído que somos susceptibles al cáncer, podemos descubrir, como está ocurriendo en el cuerpo, que, sin saberlo, hemos adquirido este sistema de creencias colectivas en términos de formas de pensamiento.

Al mirar más a fondo estos campos de energía, podemos ver que el campo de energía llamado Culpa está en el fondo del Mapa y calibra 30. La emoción que acompaña a la Culpa es el auto-odio. Una gran parte de la investigación sobre la importancia psicológica y psicosomática del cáncer ha revelado que a menudo hay una buena cantidad de auto-odio inconsciente, auto-condenación, y la falta de aceptación de la propia condición humana a un nivel profundo.

Hay una diferencia entre el tratamiento, la curación y la sanación. Es posible tratar una enfermedad y sus síntomas con el fin de lograr una mejoría, o la capacidad de vivir con la enfermedad. Como se mencionó anteriormente, durante muchos años he tenido migrañas, úlceras duodenales, gota, hipoglucemia, problemas circulatorios, enfermedad de Raynaud, enfermedad de Graves, diverticulitis, y otras, tal como describí en

otro lugar. Todas estas enfermedades se produjeron como resultado de los sistemas de creencias y fueron acompañados también en alguna medida por la culpa inconsciente. Hemos encontrado que la culpa inconsciente acompaña a todas las enfermedades, sin importar las que sean.

Si tenemos una enfermedad física, podemos suponer correctamente que existe culpa inconsciente. Sin el sentimiento de la culpa inconsciente, la enfermedad en realidad no puede estar presente porque lo que es destructivo y acompañado de auto- odio sólo puede operar en un campo de energía negativo. Ese es el secreto de la curación.

Una analogía es que ciertas bacterias solo crecerán en un medio de cultivo bajo ciertas condiciones, tales como una temperatura determinada, una cierta cantidad de luz, y condiciones ambientales. Si las condiciones se cambian, entonces las bacterias no pueden vivir en la placa de petri por más tiempo y desaparecerán. Por tanto, lo que es destructivo y lo que necesita el inconsciente para que su proceso de destrucción pueda continuar es sólo un campo de energía negativa que permita que la energía negativa de la destrucción tenga lugar. Esa es una pista para la curación.

En la naturaleza, la rotación de un campo de energía es decisivo. Por ejemplo, en un fármaco, el efecto químico de una molécula depende de si gira a la derecha o a la izquierda. Utilizaremos el sulfato de dextroanfetamina como ejemplo, “dextro”, significa “a la derecha”. Esta droga se llama “speed”, tiene como efectos la pérdida de peso, la sensación de alta excitabilidad, el rechinar de dientes, y finalmente, los ataques maníacos. En la levoamphetamine (“levo” significa “a la izquierda”) el sulfato no tiene esos efectos en absoluto. Es la misma molécula, pero la rotación es en sentido opuesto.

Obviamente, todo lo que necesitamos hacer para sanarnos a nosotros mismos es pasar del campo de energía negativa a uno positivo. La auto-curación es realmente así de simple. Equivale a cambiar el campo de energía predominante dentro de nuestra conciencia de lo negativo a lo positivo. La pregunta que surge es, ¿cómo hacemos eso?

Ahora que somos conscientes de la física, la ciencia, la metafísica, y la verdad emocional de ello, junto con el punto de vista médico, psiquiátrico, y holístico, podemos entender por qué deberíamos dejar de lado esas emociones. El propósito no es el de convertirse en una persona “santurrón”, sino porque aferrarse a ellas es potencialmente destructivo o incluso letal.

Hemos mencionado anteriormente el método de la prueba muscular. Con este proceso, podemos poner a prueba la fuerza de cualquiera, lo que demuestra que cuando se mantienen pensamientos negativos en la mente, ellos se debilitan. Cuando se debilitan, significa que hay un deterioro del sistema de la acupuntura, el cual se conecta a varios órganos del cuerpo. También hay cambios en los patrones químicos y reproductivos de las células.

La única posibilidad para curar cualquier cosa es salir del campo de energía negativa y entrar en uno positivo. El poder de curación aumenta con una mayor y más energía positiva. Ese es el porque los enfoques holísticos han funcionado donde la ciencia médica no ha sido capaz de efectuar una cura. Sin tener el beneficio de este conocimiento, habría muerto hace muchos años de una enfermedad digestiva grave que revirtió justo antes del momento de morir. Es esencial comprender que dejar ir la culpa es crucial para la

recuperación de cualquier enfermedad grave, especialmente el cáncer, donde la culpa, la falta de autoestima, y la presencia de auto-odio y miedo tienen una influencia tan dominante.

El siguiente campo de energía por encima de este (que se acompaña por de desesperanza y la desesperación) se denomina Apatía, en el campo de energía de 50. Se tiene un punto de vista desesperado del mundo en este nivel que le sobreexpone a uno a la autocompasión y a la desesperación. Uno se convierte en una víctima del campo de energía que favorece la progresión del cáncer.

El campo por encima de este es el Sufrimiento. Cuando las personas obtienen un diagnóstico, sobre todo si son jóvenes, naturalmente, se preguntan: “¿Por qué yo?” Ellos se lamentan y entran en una sensación de pérdida y desesperanza. El mundo y la vida ahora empieza a parecer triste, y se convierten en víctimas de este campo de energía. Lo de “Campo de Energía” se repite porque es importante ver nuestra propia inocencia en este asunto. Es debido a esa inocencia que nos permitimos a nosotros mismos ser dirigidos hacia este campo de energía.

La etapa por encima del Sufrimiento es el Miedo, que es también muy frecuente en los pacientes que desarrollan cáncer. El Miedo, con su energía muy negativa, tiene más poder ahora en un campo de energía de 100. El mundo y la vida tiene un aspecto aterrador en este campo, y Dios empieza a verse punitivo. ¿Qué clase de Dios que nos da un cáncer? El proceso de la vida en sí comienza a sentirse desinflado. La persona tiene la tentación de volverse desanimada, sin energía, cede a lo destructivo, e inconscientemente avanza la enfermedad.

Tenemos la opción de desear algo mejor para nosotros que ser víctimas. Todas las personas que conozco que se han recuperado de enfermedades graves no se conformaron con ser víctimas. Todos ellos comenzaron a desear algo mejor para sí mismos. Pensaron que debía haber algo mejor, por lo que comenzaron a investigar y buscar más allá del modelo médico tradicional. Empezaron a decir: “Bien, doctor, ¿es esto todo lo que tiene para ofrecer? Se va a necesitar más que eso para curarlo.”

De su deseo e ira, comenzaron a preguntarse: “¿Hay algo más que me pueda curar?” Esto demuestra que los campos de energía de estas emociones pueden ser utilizados de una forma constructiva. La respuesta a su pregunta es, por supuesto, “Sí”. Empezaron a sentirse orgullosos y ahora pasan a un punto decisivo denominado Coraje, que está en el campo de energía de 200 y tiene una energía muchas veces mayor que el Miedo. Y más importante aún, la dirección del campo de energía ha cambiado de negativo a neutro.

El campo energético que rodea el cuerpo humano es como una antena, y cuando está en sintonía con lo negativo, atrae hacia sí lo que es destructivo. El cuerpo, estando en línea con ese campo de energía destructiva, es golpeado por el. Debido a que lo negativo y destructivo golpea el cuerpo y se expresa a través del cuerpo, en este caso como cáncer, nos volvemos conscientes del hecho de que algún error está involucrado. Se nos ocurre empezar a buscar y ver dónde está. Tal vez el error está en la forma en la que hemos estado llevando la vida y nuestros sistemas de creencias, y en la manera en que pensamos acerca de nosotros mismos.

En el nivel del Coraje, comenzamos a tener una mente abierta. Nuestra visión del mundo empieza a cambiar, y nos movemos a un mundo de oportunidades donde las puertas comienzan a abrirse. Antes de esto, la mente estaba cerrada. Se cree que sabe la respuesta, pero una vez que tenemos el coraje, la mente comienza a abrirse y dice: “Apostaría a que hay respuestas que ni siquiera conozco. De hecho, ni siquiera se las preguntas correctas a hacer. “En el momento en que empezamos a abrirnos, nos fortalecemos y tenemos el valor de tener una mente abierta. En el nivel 200, tenemos la capacidad de enfrentar la verdad y empezamos a tomar la responsabilidad de ello.

Las víctimas no asumen la responsabilidad y en vez de eso dicen: “Bueno, ya sabes, la razón por la que tengo esto se debe a las bacterias”, o “La razón por la que tengo esto es un virus”, o “La razón por la que tengo esto se debe a de las células cancerosas”. Siempre es algo externo a ellos y sus conciencias por lo que se convierten en víctimas de ello. Cuando abrimos nuestras mentes, podemos alcanzar a ver que podíamos haber tenido algo que hacer al respecto, y que lo que está sucediendo en nuestra vida está relacionado con algo que hemos estado manteniendo en la mente, a menudo inconscientemente.

El campo de energía justo por encima del Coraje se llama Neutral. En este nivel, la flecha va hacia arriba, y el campo de energía se ha incrementado hasta el 250. El estado emocional es llamado desapego, o no apego. Uno experimenta la conformidad con la vida y una nueva y mayor libertad, incluso en situaciones graves, porque todos los acontecimientos llaman a la misma necesidad de enfrentarse a la verdad dentro de uno mismo y determinar cuál es la posición a adoptar, incluyendo el fatalismo.

El fatalismo era una idea que teníamos en el servicio militar durante la Segunda Guerra Mundial sobre las balas -si estaban destinadas a nosotros, tenían nuestro nombre, así que no tenía sentido tener miedo a las balas, porque si no tenían nuestra nombre, no nos iban a dar de ninguna manera. Se puede expresar como “karma”. Lo que sea lo dirá el destino. El karma es la forma en la que se supone al ser, por lo que la posición fatalista nos da una cierta paz mental; estamos desapegados. Cuando las personas con cáncer llegan a ese punto, dicen, “Bueno, mira. Si sobrevivo, sobrevivo, y si no, no. Ya sabes lo que quiero decir. Lo estoy haciendo lo mejor que puedo. Si lo consigo, lo consigo. Si no lo hago, no lo hago, y estoy preparado para ir en ambas direcciones” (es decir, resignado a la voluntad de Dios -del polvo surgimos y a el regresamos). Aceptamos el hecho de que el protoplasma es intrínsecamente temporal.

Lo que es sin duda una posición mucho más cómoda que la de estar Sufriendo por ello, o la autocompasión, la ira, el resentimiento, la arrogancia, o la negación. Las personas también pueden negar que tienen cáncer. Ellas se animarán con el pensamiento de haberse curado sin haber hecho el trabajo necesario para llevarlo a cabo como una realidad en su vida. Es una especie de pensamiento mágico.

Cuando nos alzamos por encima de la voluntad y una vista agradable del mundo en la que vemos la vida como un reto y esperanzados, descubrimos: “Sí, hay respuestas. Sí, hay un montón de gente caminando por ahí que han tenido enfermedades terminales, incluso fatales (sin esperanza) de todo tipo, incluyendo el cáncer”.

En esta situación, hemos introducido la intención de crear nuestro poder, para probar nuestro poder, incluyendo la aceptación del hecho de que sí, podemos dejar de lado esta enfermedad, y sí, hay modalidades de curación. Este es un mundo armonioso en el que hay montones de personas que se han recuperado de esta enfermedad y están muy contentos de compartir con nosotros la verdad de que se han recuperado. Esto se debe a que han experimentado a Dios como ser misericordioso.

Las personas en los campos de energía de la parte inferior del Mapa de la Conciencia con frecuencia conciben a Dios como castigador, o no creen en Dios. Ellos creen en el auto- castigo de una forma u otra, o en el dolor y el sufrimiento.

La sensación adecuada y confiada de que sí, que hay una respuesta, inicia la transformación de la conciencia. Nos motiva hacia la voluntad de volvernos al campo de energía llamado Amor. Este es un nivel crucial porque el campo de energía del Amor es el que cura, como se ejemplifica en todas aquellas organizaciones que son famosas por su capacidad de curar, tales como Alcohólicos Anónimo, Un Curso de Milagros, los grupos de recuperación basados en la fe, y otros.

Hay también remisiones espontáneas y recuperaciones de casi cada enfermedad sin esperanza, progresiva, crónica e intratable para la que no existe una cura científica, y para la cual la medicina ha admitido que no existe cura. Sabemos que hay millones de personas caminando por ahí que se han recuperado totalmente de una enfermedad como el alcoholismo solos. De hecho, sus vidas fueron transformadas porque la aflicción fue usada como un trampolín para una mayor conciencia, una mayor consciencia, y como una forma de motivarse al compromiso de lo que es amar, ya que su naturaleza es el amor incondicional. No es el amor condicionado de “te amaré si haces esto o aquello” Al avanzar en el amor incondicional se inicia un proceso llamado revelación, que inicia la liberación de ciertas sustancias químicas llamadas endorfinas en la mente y el cerebro.

Todos estos campos de energía tienen en la mente y el cerebro cambios concomitantes en las encimas. Hay cambios en los neurotransmisores, una liberación y apertura de amplias zonas de neuronas. Por lo tanto, la persona avanza en el campo de la energía curativa del amor y tiene a su alcance la utilización de millones y millones de neuronas que la gente en un estado emocional negativo no tiene a su disposición. (Véase el Gráfico de la función cerebral y la fisiología, Sección II de *Trascendiendo los Niveles de Conciencia*) Hay recursos. Al avanzar en el campo de energía del Amor Incondicional entonces se inicia el proceso de curación. Encontramos que la curación se produce en un campo de energía que calibra alrededor de 540, que es el campo de energía del corazón.

¿Cómo podemos llevar a cabo la auto-sanación? Hemos de dejar de lado una serie de cosas, la primera ser inconscientemente culpables. Hemos de descubrir la manera de averiguar de que nos sentimos culpables, por lo que iniciamos un proceso de auto- cuestionamiento. Las personas tienen miedo cuando hacen esto. Dicen: “Bueno, si me pongo a abrir la caja de Pandora, voy a ser inundado por toda la negatividad y la culpa que he deprimido, reprimido y expulsado del consciente toda mi vida.”

Es evidente que necesitamos algún tipo de herramienta, una especie de manera práctica para procesar estas cosas a medida que surgen. Para

empezar, necesitamos un contexto, una manera en la cual llevar a cabo todo lo que venga de este proceso de auto-investigación que es la realización de lo que ha sido la base de toda nuestra conducta durante toda la vida. Dentro del contexto apropiado para llevar a cabo los descubrimientos a medida que surjan, la culpa es automáticamente eliminada por un mayor entendimiento que se traduce en el perdón para nosotros mismos y los demás

Tenemos que darnos cuenta de que hemos cometido exactamente un “pecado” a lo largo de nuestras vidas, y es el mismo “pecado” una y otra vez. El “pecado” es que todo lo que hemos hecho (nuestras intenciones y propósitos) fue consecuente con el pensamiento ingenuo y básicamente inocente, de que traería la felicidad. Es muy importante saber esto y darse cuenta de que lo que hicimos en su momento fue porque pensamos que era necesario para nuestra supervivencia, y que nuestra supervivencia era necesaria para nuestra felicidad.

Querer la felicidad es la base de todas las emociones humanas, ¿no? De hecho, la premisa básica, la ilusión más básica y primitiva de todas, es que el cuerpo es el origen de nuestra felicidad. Por lo tanto, el miedo a la muerte es real: “Si pierdo el cuerpo, voy a perder la fuente de la felicidad. Voy a perder la conciencia misma.”

Las personas que son espiritualmente conscientes ya no identifican su realidad solo como cuerpo físico. Si somos conciencia o conciencia en sí misma (de la que proviene el saber interior de lo que sucede en la mente y el cuerpo), entonces el cuerpo es el nivel más bajo de la escalera. Necesitamos dejar de lado las emociones negativas y cesar la represión y el reprimirlas. La herramienta para hacerlo es dejar de resistirse a ellas a medida que surjan a nuestra conciencia.

Es importante mantener a la vista el hecho de que la conciencia en sí misma es básicamente inocente. La naturaleza de la conciencia es la inocencia del niño. ¿Cómo empezamos a creer las cosas que hicimos a medida que nos hicimos mayores? Nos fijamos en el niño y vemos lo inocente y confiado que es; carece por completo de astucia. Sabemos que sus motivaciones son puras, por lo menos en nuestra comprensión de la pureza.

Esta inocencia primaria se convierte en la conciencia del adulto, porque los programas que el niño adquiere son programables en realidad debido a la naturaleza misma de la inocencia en sí. Porque el niño es inocente y confiado, empieza a adquirir y creer todo lo que escucha, incluyendo todos los pensamientos que más adelante se expresan como cáncer -los pensamientos que tienen que ver con la auto-condenación y el miedo, y todos los pensamientos de rechazo de uno mismo por las diversas expresiones de las limitaciones de lo humano.

Para curar el cáncer, necesitamos la voluntad de sanarnos por medio de la compasión, que proviene de nuestro mayor y más elevado Ser. Entendemos que por la inocencia, todas estas debilidades salieron del sistema de creencias que se expresaron en la vida cotidiana como la idea de que si hacemos esto o teníamos aquello, entonces seríamos felices. El sufrimiento o la pérdida nos afectó porque pensamos que esas cosas iban a ser fuente de felicidad, y estamos lamentando que las vimos como ese origen. Nos enfadamos porque algún obstáculo se interpuso entre nosotros y

nuestras intenciones, lo que queremos, y lo que consideramos que es la fuente de nuestra felicidad. La ira luego deriva en algo más que culpa.

Refiriéndose de nuevo al Mapa de la Conciencia, podemos preguntar: “¿Cuál es la ilusión, mantuvimos en la conciencia lo que ahora se expresa en forma de cáncer?” Todos esos niveles del Coraje hacia abajo llevan al campo de energía negativa en la que el cáncer puede crecer. La ilusión es que todos pensamos que el origen de la felicidad es algo exterior a nosotros, que algo fuera de nosotros tiene el poder de hacernos felices. Sin embargo, en el momento en que entregamos nuestro poder y lo proyectamos fuera de nosotros mismos, estamos en un campo de energía negativa y nos etiquetamos como víctimas.

Un propósito inconsciente del ego es probar que somos víctimas, y la prueba del cáncer es si vamos o no a seguir de acuerdo con esto y adquirirlo como lo hacen muchas personas en el mundo. El ego estaría de acuerdo aunque nos cueste la vida, renunciar a la posición de que es la víctima inocente y el perpetrador es algo que está fuera de lugar. (Este es el paradigma central de la victimología.)

Una vez que vemos nuestra propia verdadera inocencia, no necesitamos la pseudoinocencia de víctima porque ya no hay víctima. Sólo existe un sistema de creencias en primer lugar que hemos escogido en nuestra inocencia.

El pensamiento, por ejemplo, de que el éxito nos traerá la felicidad es probablemente el sistema de creencias más notorio. Como muchos hombres de negocios de mediana edad que han tenido éxito saben, lo que obtienen de su éxito es dolor de cabeza diario y cansancio, una serie de demandas, y algunas codicias y la envidia de sus colegas. Se dicen a sí mismos, “¿Dónde está toda la felicidad que el éxito se suponía que me traería? Sí, me ha traído algunos placeres, como un buen coche, ropa bonita, una dedicación agradable, y una casa bonita. “Pero esas cosas no son la felicidad.

El éxito en el mundo no trae la felicidad. La desilusión y el sentimiento de culpa se producen como resultado de la sensación de que de repente nos vendimos, y que hemos vendido la verdad sobre nosotros mismos.

Para recuperarse del cáncer o cualquier otra enfermedad, tenemos que reconectar con nuestra inocencia intrínseca y reafirmar la verdad de lo que somos en nuestro interior, la cual no ha sido en absoluto afectada por ninguno de los acontecimientos de la vida. Tenemos que re-apropiarnos de ese nivel de conciencia del ser que está más allá de todos los acontecimientos mundanos. Algo dentro de nosotros sigue siendo el mismo, no importa lo que esté pasando en nuestra vida de experiencias. Algo permanece sin cambio. Es ese algo que nos despierta a primera hora de la mañana -antes de darnos cuenta de dónde estamos, o de qué día es hoy, o antes de que nos demos cuenta de lo que se supone que debemos hacer hoy.

Cuando nos despertamos en ese estado de conciencia, estamos mucho más cerca de la verdad de nuestro propio Ser. Nos damos cuenta de que no está en absoluto afectado y está más allá de todos los acontecimientos de la vida. Sólo cuando nuestra conciencia se reduce al mundo del pensamiento concreto decimos: “Oh, sí, es lunes”. Y, “Oh, sí, tengo que ir” Estamos realmente dejando de ser próximos a la verdad de lo que realmente somos, que está más allá de todo eso. Volvamos a la

capacidad de decidir cuál será nuestra posición sobre los acontecimientos de la vida y todas esas cosas que provocan extrema presión. Podemos volvernos víctimas de ellas, o podemos verlas como un trampolín hacia la trascendencia.

Lo primero que debe dejarse de lado es la culpa inconsciente. Un Curso de Milagros es una enseñanza del amor, el perdón, y dejar ir el miedo. Mucha gente que conozco que se han recuperado de un cáncer, la esclerosis múltiple y otras enfermedades debilitantes lo han hecho como resultado de este curso en particular o de otros similares. Todos ellos están diseñados para mostrarnos cómo cambiar nuestro punto de vista, ¿cómo dejar de lado la condena del yo y de los demás, cómo dejar de lado la culpa y el miedo, y cómo nos orientamos a la voluntad de amar, perdonar, y ser compasivos.

De ahí viene el deseo de comprender, de ahí que en la auto-sanación, necesitamos ponernos en nuestro propio regazo y convertirnos en compasivos y sanadores, porque todos tenemos al sanador en nosotros. Comenzamos ahora a sanar nuestra naturaleza humana. ¿Cómo deshacerse del ego? No se hace como con un enemigo, tratando de atacarlo, o por entrar en una posición de confrontación con él, sino en su lugar amarlo por su existencia. Literalmente, disolvemos el ego a través de la compasión, el amor y la comprensión.

Cuando miramos al interior, realmente podemos ver que cualquier cosa que hayamos hecho en nuestra vida se hizo por inocencia, y cuando nuestra intención principal es la de entender eso, se cura por la compasión. Cuando hacemos esto con otras personas y dejamos el deseo de ser críticos con nosotros mismos y los demás, entonces nuestro propio campo de energía comienza a moverse en la dirección positiva. El cáncer no puede crecer en un campo de energía positiva, sólo en uno negativo.

Al observar el Mapa de la Conciencia, podemos ver que el Amor en el nivel 500 está disponible para todos nosotros. Hay un compromiso con el amor incondicional. ¿Cuál es esa clase de amor? No estamos hablando de la emotividad al estilo de Hollywood, el sentimentalismo, el apego, la dependencia y el control mutuo de ida y vuelta. En su lugar, estamos hablando de una intención, mejor descrita como una amorosidad, que nos compromete a fomentar y apoyar toda la vida, no importa cuál sea su expresión.

La vida fluye por igual en el santo y en el criminal. La vida, la verdad, y eso que es Dios no hace juicios. La vida fluye por igual en todo. Como se dice en las escrituras, la lluvia cae por igual sobre todos. Dejar de juzgar es la lección de ese ejemplo. La vida fluye por igual en todos por los que permitimos que nuestro amor incondicional apoye la verdad de todo, incluyendo a nosotros mismos. Nuestra propia capacidad para la auto-curación depende del aceptar que “Con la ayuda de Dios, tengo el poder de tomar la decisión de atravesar el trabajo interior necesario para conseguir la curación de esta enfermedad.” Esa es la diferencia entre el tratamiento, la curación y la sanación. El tratamiento es el alivio de un síntoma, la curación es la superación de la enfermedad, pero la sanación incluye a toda la persona.

Hemos establecido nuestra intención de lograr la paz mental, ya que es el resultado final de la curación. El resultado final es la tranquilidad interior, no una indiferencia a lo que sucede en el cuerpo, sino una trascendencia del

cuerpo. Ya no nos identificamos como algo físico. Nos pertenece y es parte de nosotros, pero no somos nosotros, porque nos damos cuenta que somos más que el cuerpo físico.

La curación del cáncer depende de darse cuenta de que somos los únicos que decidimos, que somos más grandes que el cuerpo físico, y que está en nuestro interior el poder de la conciencia de promover al curador interior y empezar a utilizar algunas de las técnicas de la conciencia que han sido presentadas.

Podemos preguntarnos: “¿Puedo permitirme a mí mismo ser sanado? ¿Es esto curable? ¿Que en mi interior necesita ser sanado?” Todavía no sabemos literalmente, en nuestro caso particular, lo que necesita ser sanado.

Cuando tenía diverticulitis severa que recurrió durante muchos años, terminé en el hospital y tuve que recibir transfusiones de sangre de emergencia. La última vez estuve allí a punto de expirar. Seguí estos principios generales y mejoré. No volví durante algunos años, pero de repente, algo sucedió en mi vida y tuve una recaída. Fue el peor ataque de diverticulitis que había tenido jamás. El dolor fue abrumador; los calambres, el sangrado, y todos los demás síntomas comenzaron de nuevo, esta vez con mayor intensidad, y me pregunté: “¿Cuál es el sentido de esto? ¿Por qué?” “Empecé a cuestionar lo interior, y mientras lo hacía, una técnica vino a mí para ponerme en camino, regresar y descubrir el significado exacto y preciso que yacía dentro de esta enfermedad en particular (suprimir los sentimientos negativos de culpa al tenerlos en las propias “tripas”).

Para la mayoría de nosotros, seguir las leyes generales de la curación es suficiente para lograr la recuperación de una enfermedad. Para algunos de nosotros, hay una lección muy particular o un mensaje que ofrece una determinada enfermedad. La enfermedad mejorará, pero luego algo se detendrá, o puede repetirse. El propósito de esto es traer a la conciencia que hay un mensaje específico oculto que se perdió, y hay más que aprender, lo que a menudo es consecuencia de un patrón kármico.

El mensaje para todos nosotros es que estos enfrentamientos importantes de la vida son algo que puede llevar a una gran transformación y beneficio espiritual nunca visto. El cuerpo físico es temporal, mientras que el espíritu no está sujeto al tiempo. La aceptación de esa realidad conduce a una mayor conciencia, la cual trasciende el concepto de recuperación como ganancia. Esto parece al principio paradójico, porque es la esperanza de la recuperación la que a menudo inicia el proceso de crecimiento espiritual.

Cuando la enfermedad es la motivación para el crecimiento espiritual, a menudo se inicia desde el nivel del miedo e incluye la ira y el retorno a la culpa. Con la entrega y la aceptación, estos comienzan a disminuir, y el crecimiento espiritual es valorado por su propio bien. Finalmente, con la entrega muy profunda, llega incluso un momento en el que el resistir la enfermedad también se entregó y la recuperación se eleva a Dios. Este paso también puede traer a la conciencia los conceptos y la comprensión de la naturaleza del karma, el cual es en sí mismo un estudio sutil. ¿Qué significa el término “karma” desde un punto de vista práctico? ¿Es sólo una teoría, o es una realidad verificable?

En su más amplio sentido genérico, el karma denota la propia herencia total, física, mental y espiritual. Significa la importancia del contexto de la heredada condición humana en sí, con sus implicaciones globales y

propensiones genéticas. Con la investigación de la conciencia, puede ser afirmado que la vida en si misma no puede ser extinguida, sino sólo hacer el cambio de la expresión física a las formas de energía puras. (Esta afirmación calibra a 1.000.) Por lo tanto, la vida humana puede ser entendida como una valiosa oportunidad para trascender las limitaciones a través de la clásica disolución del karma negativo y las ventajas de adquirir karma positivo. Eso se expresa como tendencias en la que hay libertad de elección. Con la profunda entrega de la voluntad personal, se da finalmente la pérdida del miedo a la propia muerte física.

Si le damos al cáncer en nosotros nuestra bendición y le decimos: “Gracias porque me estás dando el poder de transformar mi conciencia y expandir mi consciencia,” entonces estaremos muy agradecidos al final. Muchas personas que se han recuperado de estas enfermedades mirar atrás y dicen: “Que agradecido estoy de que esas enfermedades surgieran en mi vida, ya que fueron el trampolín hacia el despertar espiritual.” Uno de los beneficios de una enfermedad que amenaza la vida es que rompe la negación de la mortalidad, lo que es necesario para iniciar el trabajo espiritual serio en la mayoría de las personas quienes de otro modo están demasiado ocupadas con los asuntos de la vida cotidiana para embarcarse en una búsqueda interior.

CAPITULO 15

La Muerte y el Morirse.

La muerte y el morirse podrían ser llamados la despedida al cuerpo. Esperemos que, al final de este capítulo, será posible ver el proceso de una manera más alegre que de costumbre. Voy a compartir lo que he aprendido de mi experiencia clínica e investigación, junto con experiencias personales, de una manera que realmente no había compartido previamente con la gente. Sólo voy a compartir lo que he experimentado sobre la muerte, el morirse y lo que ha venido a mi propia consciencia.

Las audiencias de las conferencias han dicho que no es posible hacerlo de esa manera porque los demás no son tan sofisticados y no lo van a entender. Por el contrario, he encontrado que las personas que están involucradas en el trabajo espiritual lo entienden de inmediato y no tienen el más mínimo problema.

En el proceso, se hará referencia al Mapa de Conciencia porque, al hablar de la muerte y el morir, hablaremos de la conciencia y de las dos cosas que la gente realmente teme. Una de ellas es la experiencia física en sí misma, y la otra es lo que fantasean que es una pérdida de consciencia, la conciencia y la consciencia de la existencia.

Nos referiremos de nuevo a los niveles de conciencia que se muestran en el Mapa. La escala representa el ego humano, o el ser con “s” minúscula, que comúnmente referimos como “yo” o “yo mismo”. En medio de la escala está el nivel llamado Coraje. Por debajo del Coraje, las flechas de todos los estados emocionales están en sentido negativo, lo que es calibrado en cuanto a su energía relativa y el poder. Por ejemplo, la Apatía tiene mucha menos energía que el miedo, que está calibrado a 100. La Culpa está en el nivel 30; La Apatía o la desesperación, está en 50; el Sufrimiento y el arrepentimiento están en 75; el Miedo, en sus formas de preocupación y ansiedad, están en 100. El Deseo, con lo deseado y querido, está en 125. La Ira llega a 150, y el Orgullo llega a 175.

En virtud de decir la verdad, el caso es que la vida viene solamente de la vida (lo cual es una afirmación muy importante), alcanzamos el nivel 200, el cual discierne la verdad de la falsedad. Muchos de los miedos a la muerte son el resultado del error al no comprender y saber que la vida viene de la vida y es indestructible. Como la materia o la energía, sólo puede cambiar la forma de expresión (calibra como verdadero). Cuando decimos la verdad, vemos que el campo de energía negativo comienza a ascender en una dirección positiva. A medida que avanzamos hacia la conciencia consciente del Origen de la vida misma, nos adentramos en los estados superiores del Amor y el Gozo. Entonces nos acercamos al nivel 600, donde hay una transición hacia un paradigma diferente y la experiencia de la existencia en la que uno ya no se identifica con un cuerpo separado, individual y físico. Empezamos a darnos cuenta de la verdad sobre quienes somos. La expansión de la conciencia va más allá del pequeño yo individual.

De acuerdo a estos niveles de conciencia del mapa están las emociones que corresponden a cada nivel. En la parte baja de la escala, la vergüenza y el auto- odio acompañan Culpa. El proceso guía a la conciencia que está en una dirección destructiva. La Apatía se asocia con la

desesperanza y la desesperación, y el proceso pierde energía. El Sufrimiento se asocia con el pesar, la pérdida, y el abatimiento. El proceso te desanima. El miedo se asocia con la preocupación y la ansiedad y tiene que ver con el futuro, lo que lleva al proceso de deflación. Por lo general, cuando la gente piensa en la muerte, piensan en dolor y miedo. Incluso pueden pasar a un estado superior llamada Ira porque están enfadados y resentidos por la experiencia en general y entonces incluyen quejas al respecto.

A medida que avanzamos, llegamos al nivel llamado Orgullo, que calibra a 175. El Orgullo se siente mucho mejor que los estados más bajos, pero, por desgracia, la negación acompaña el orgullo. Hemos de aprender a superar algunas de estas negaciones. Surgen del miedo, y una vez entendido el miedo, la negación se desvanece y puedes subir hasta el nivel de Coraje, que tiene mucho más poder en 200.

El campo de energía del Coraje representa la capacidad emocional para enfrentar, sobrellevar y manejar los eventos de la vida, porque decir la verdad sobre una cosa vigoriza a una persona. Una actitud positiva continua puede desplazarnos hasta el estado de la Voluntad en el 310, donde decimos: "Quiero saber la verdad sobre el asunto en sí." El campo de energía se vuelve poderoso, porque ahora la intención es saber más acerca de una meta y la capacidad de aceptar las condiciones que prevalecen a su alrededor.

Por debajo del nivel de conciencia 200, el poder es entregado, dando lugar a la duda y la falta de confianza. La voluntad de buscar en un asunto luego da lugar a una mente abierta que nos sube hasta el nivel 350, llamado Aceptación, que es una importante capacidad para el manejo de la prospección de la mortalidad. En este nivel, retomamos nuestro poder y comenzamos a sentirnos aceptados y confiados. Es el comienzo de la transformación en la conciencia. Existe la consciencia de que "yo, yo mismo, soy el origen de mi propia felicidad, y tengo la capacidad de descubrir la verdad por mí mismo". Con el tiempo, podemos avanzar hasta el campo de energía del amor en 500, donde existe la capacidad y dedicación para nutrir y apoyar a la vida, y la voluntad de perdonar. Con esto viene una revelación sobre un campo de energía llamado Gozo, que calibra en 540 y se asocia con la curación y la gratitud. La alegría aporta una serenidad interior y se caracteriza por la compasión, que es la capacidad de ver en los corazones de los demás. También existe la voluntad de ser cariñosos y sin prejuicios por la vida en todas sus expresiones.

La transformación es entonces tranquila, y subimos hasta el estado llamado Paz a 600, o la paz de Dios. El sentimiento asociado es finalmente la felicidad y luego estados progresivos de iluminación. Podemos sentirnos comprendidos en la luz. A medida que avanzamos en un estado inefable, es tan exquisito que es difícil de describir. La importancia del cuerpo desaparece y se vuelve irrelevante. Se olvida, porque el cuerpo se asocia con la identificación de un yo personal, separado y limitado. En los estados más iluminados, se da una exquisita expansión de la conciencia y una pérdida de la identificación con el cuerpo y el yo personal. En los campos de energía por encima de los 600s están los estados del sentir completo, pleno y unido con toda la vida, y la unidad con Dios.

La humildad deriva en una mente abierta. Una mente abierta, dice por primera vez: “¿Qué es la verdad? Por favor, Señor, abre mi mente para conocer en mi propia conciencia que es la verdad de mi propio yo.”

Nuestras expectativas de la muerte reflejan concepciones acerca de la naturaleza de la Divinidad. Así, una persona en el nivel Neutral a 250 vería el mundo bien. Verían toda la experiencia, incluso la muerte, como buena, y por lo tanto, ven a Dios como libertad. Los niveles inferiores llevan al temor de Dios, la culpa, y a esperar que Dios sea el vengador por la prevalencia de los celos y el odio. El Dios del odio está próximo a la parte baja del mapa y se representa como una entidad que odia al hombre y lo humano del hombre, todo lo cual es una paradoja, puesto que Dios nos ha creado.

Cuando subimos los niveles de la verdad, experimentamos la vida, el mundo, y todas las experiencias en el mundo, incluyendo la muerte, y esperamos entonces que sean positivas. Dios ahora se vuelve prometedor y esperanzador. Entonces podemos esperar la muerte como una especie de gran liberación de una expansión mucho mayor de la conciencia y la consciencia llamada Cielo. (La verdadera realidad revelada por la investigación de la conciencia es que hay múltiples regiones del Cielo.)

A medida que avanzamos más allá del nivel de aceptación, lo que hacemos por retomar nuestro propio poder de conocer, introduciéndonos en un estado de amor que está perdonando y comprendiendo, con el inicio de las revelaciones y la experiencia de toda la vida como amor. Comenzamos a ver que el amor está presente en todas partes. Por lo tanto, nos acercamos a un Dios que es misericordioso y representa amor incondicional. Darse cuenta de que el amor es una realidad básica conduce a un estado interior de alegría. Salido de ella viene la compasión, la transfiguración de la conciencia que revela la perfección de toda la creación. Se da la comprensión de la unidad de toda la vida lo que deriva en el estado de éxtasis. También están los estados Iluminados y la iluminación en el que uno se vuelve consciente de la unidad y el uno.

En el nivel 600, nos desplazamos fuera de los campos de energía de la conciencia ordinaria y entramos en aquellos que son llamados lo no-lineal. En la mitad de los 600s están los estados más avanzados de la conciencia y la conciencia llamados “de iluminación” e “iluminado”.

Como lo anterior puede sonar filosófico o teórico, voy a compartir cosas que he aprendido clínicamente en muchos años de experiencia, además de sucesos que he experimentado personalmente. Como resultado, tendremos un campo más práctico de referencia acerca de lo que la experiencia de la muerte realmente implica. Voy a volver a mis experiencias de la infancia para relatar algunas cosas que me ocurrieron y cómo se correlacionaron con otras cosas que sucedieron más tarde.

Cuando tenía unos doce años, era repartidor de periódicos en el norte de Wisconsin. Una noche, estaba bajo cero, sentí que prácticamente me estaba muriendo de frío. Cavé un hoyo al lado de un gran banco de nieve y me metí en el interior del espacio que había hecho. La nieve se apilaba unos seis metros de altura al lado de la autopista, y me metí en este refugio y me acurrugué con el fin protegerme del intenso e implacable viento. En pocos segundos, empecé a experimentar un estado de relajación y un estado de profunda calidez comenzó a llegar sobre el cuerpo. Fue un estado de placer exquisito, y empecé a olvidarme del cuerpo. El cuerpo no parecía existir más,

y en su lugar, un increíble y maravilloso estado de paz me invadió. Estaba rodeado de luz, pero la luz tenía la cualidad de tocarme y estar conmigo como una conciencia infinitamente amorosa que estuvo envolviendo y disolviendo. Acabe disuelto y me volví uno con ese campo infinito ya que no tenía principio ni fin; no tenía dimensiones y estaba fuera del tiempo.

El estado de la verdadera experiencia del Ser se prolongó por eones en lo atemporal. La experiencia fue sumándose, y en cada instante, fue todo abarcante, atemporal, serena, y completa. Nada se había perdido, nada faltaba y nada quedaba por ser consumado. Era un estado de profundo Amor, Paz y plenitud que estaba más allá de la descripción.

Al principio, hubo una sensación interior de alivio, seguida de una tranquila alegría y éxtasis, y luego fue más allá de éxtasis. Fue más allá de la felicidad y se convirtió en un estado eterno, infinito, mucho más allá de la conciencia ordinaria. Curiosamente, el Ser es verdaderamente más personal que el ego del yo. Algún tiempo después, mi padre descubrió dónde estaba y me abrazó. Él tenía una mirada muy molesta y ansiosa en su rostro y dijo: “¡No vuelvas a hacer esto otra vez! ¿No sabes que podrías morir de frío?”

Yo no tenía el contexto en el que considerar esta experiencia, o incluso saber cómo llamarla. Fue una experiencia muy profunda, y en la mente del adolescente, no había nada que pudiera ser dicho al respecto. No pude mencionar nada al respecto a mi padre porque él no habría tenido ninguna manera de considerarla. Además, estaba asustado en ese momento, así que ninguno de nosotros sabía como sentir la experiencia o lo que significaba.

Ningún libro sobre la “experiencia cercana a la muerte” estaba por lo general disponibles de momento. La única película *Resurrection* llegó al final de la década. (Por cierto, la película era clínicamente precisa.) Todos los que han tenido ese tipo de experiencia verifican la verdad de lo que la mujer de la película experimenta. Ella murió en un accidente de automóvil. Es la historia real de una persona que fue declarada muerta en la mesa de operaciones. Dejó el cuerpo y experimentó ese mismo estado increíble, infinito que acabo de describir.

Ni mi padre no yo teníamos ningún contexto en el que considerar esta experiencia, o entenderla, y aunque lo mencioné brevemente con él, no supo qué hacer con ella tampoco. Además, estaba demasiado asustado en ese momento, así que la experiencia nunca fue mencionada de nuevo. Yo no la entendí hasta que fui mucho mayor.

Más tarde, cuando estaba en la treintena, me estaba muriendo de una enfermedad muy grave y progresiva. Mientras yacía en la cama en un estado moribundo muy grave, de repente, para mi sorpresa, “yo” estaba unos tres metros sobre el cuerpo físico. Ahí estaba yo, en el espacio, en un cuerpo perfecto que era transparente y etérico. Era ingrávido, sin embargo, tenía todas mis facultades. Podía pensar, razonar, ver y oír. Miré hacia abajo al cuerpo físico que yacía en la cama como a dos a tres metros por debajo de mí, y parecía que estaba a punto de expirar. Ahí estaba yo, fuera del cuerpo físico, mirándolo desde arriba, consciente de que lo que realmente soy es algo distinto del cuerpo físico. (Hasta ese momento, nunca había oído hablar de una experiencia extra corpórea.)

Durante esta misma enfermedad crítica, me encontré totalmente fuera del cuerpo, pero no era mi momento para despedirme, por lo que en un

momento posterior, tuve que regresar al cuerpo. Me recuperé de ese episodio en particular de la enfermedad y seguí viviendo, pero después recaí, y la enfermedad se agravó de nuevo. Esta vez, era grave de verdad, y estuve a las mismas puertas de la propia muerte. Estaba en un estado de profunda desesperación, un estado de infierno, un estado absoluta y total indefensión y desesperación, a sólo un par de segundos de abandonar de nuevo el cuerpo.

Hasta ese momento, había sido agnóstico veinte años. A pesar de haber tenido estas experiencias increíbles de ser algo más que el cuerpo, todavía no tenían un contexto en el que considerarlas. Seguía siendo agnóstico, y me estaba muriendo. De repente dije: “Si hay un Dios, le pido que me ayude”, y entonces caí en el olvido.

Cuando recobré la consciencia, había habido una importante y total transformación. Ya no había ninguna identificación con un cuerpo físico personal. Caminó por ahí e hizo todas las cosas que se suponían, pero ocupó un campo de energía que era infinito. El poder y dimensión del campo estaba más allá de la descripción. Me sostuvo con absoluta seguridad; era como una roca. Al mismo tiempo, era exquisitamente suave y apacible. Su exquisita delicadeza y suavidad me mantuvo en su infinito y amoroso abrazo. El cuerpo se movió espontáneamente ya que no había voluntad personal, mente, o entidad, tampoco un yo persona. Anduve así, en ese estado durante algunos meses y todavía no tenía realmente un contexto en que considerarlo. No se lo mencioné a nadie ya que no había nada que yo pudiera decir al respecto. Fue como pasar de una oscuridad absoluta, sintiéndose totalmente separado de Dios, a un estado en el que lo que se había interpuesto entre Dios y yo había sido eliminado, y ahora era eterno en esa Presencia Infinita.

Sólo en las últimas décadas las experiencias cercanas a la muerte se han vuelto más comúnmente conocidas. Las clásicas historias escritas en la época victoriana se conocían sólo por un número muy limitado de personas, pero ahora hay muchos libros sobre el tema. Las encuestas han demostrado que aproximadamente el sesenta y cinco por ciento de la población recuerda experiencias cercanas a la muerte o extra- corpóreas.

Más tarde, me enteré de que esta era una técnica que podíamos aprender a hacer a voluntad. Aprendí que hay todo tipo de personas que abandonan el cuerpo espontáneamente o a voluntad. Algunas personas nacen con este don, mientras que otras pueden sentarse a meditar e inmediatamente tienen esta experiencia.

Como médico y científico, me interesé por este fenómeno y descubrí una organización de orientación científica, donde esto estaba siendo estudiado. Leí *Viajes fuera del cuerpo* de Robert Monroe y luego visité el Instituto Monroe donde participé en una formación de diez días. Tenían cintas de audio con una frecuencia que arrastra al cerebro a alcanzar un cierto estado de conciencia alterada, en la que puedes dejar el cuerpo a voluntad. También aprendí que las personas que no nacieron con la capacidad de llegar a este estado o que no lo desarrollan espontáneamente pueden aprender a hacerlo. El propósito fue aprender que somos algo más que el cuerpo, que son más grandes que el cuerpo físico, y que el cuerpo físico nos pertenece pero no estamos limitados a él. Los textos más conocidos sobre el tema de la muerte y el morirse son los de Elisabeth Kubler-Ross (*Sobre la muerte y los moribundos*), que realmente abrió el tema por primera vez a la

discusión y lo familiar de lo que anteriormente había sido un tema tabú. Las etapas que ella indicó son ahora relativamente bien conocidas.

Se produce, por supuesto, una prevalencia de la negación como forma inicial de manejar el shock, y la muerte física es un miedo primario biológico común a los seres sensibles en general, quienes a lo largo de milenios, han desarrollado innumerables maneras de evitar la muerte y permanecer vivos como individuos.

Las técnicas de supervivencia evolucionaron como función de la inteligencia biológica expresada en el aprendizaje y la memoria. Aunque pocas formas de vida están sujetas a la muerte del protoplasma biológico, sólo la humanidad puede conscientemente anticiparla de antemano. La negación es uno de los mecanismos básicos del ego para protegerse del miedo. Con la entrega de la negación, el miedo surge del cese de la existencia y de la falta de consciencia espiritual del ego, debido a su identificación con el cuerpo.

La etapa de “pacto” es entonces un intento del ego / mente por tratar de retrasar lo inevitable, y Dios es entonces reconocido y requerido a intervenir en favor del ego. La ira también irrumpe hacia la pérdida de control y la confrontación con el núcleo narcisista del ego cuya voluntad infantil se enfrenta a un obstáculo insalvable y no puede tener su propio camino. No parece justo que sus deseos se vean frustrados y negados. Esto incrementa el dolor y el duelo por la pérdida del futuro previsiblemente anticipado de un curso sinfín de existencia individual.

La base de todas las reacciones anteriores es la identificación del yo y su existencia con el cuerpo físico como origen de la existencia. Por tanto, es el significado del cuerpo lo que nos eleva de la resistencia a la perspectiva de su desaparición. La perspectiva de la muerte física trae el miedo al olvido, el cese de la conciencia y la consciencia, y su singular característica de la experiencia.

El procesamiento de los estados físicos se facilita en gran medida por la alineación espiritual y la consciencia, que progresivamente se convierten en el centro de atención, junto con la propia relación con Dios. La esperanza y la fe además de la entrega facilitan la fuerte emergencia de una confianza progresiva de las enseñanzas espirituales y permite una transformación de la conciencia hacia los niveles superiores, lo que trae paz. La aceptación se ve facilitada por la constatación de que el proceso de la muerte es universal y se aplica a todos los seres vivos de ahora y de todos los tiempos pasados. Por tanto, existe el alivio de compartir la experiencia común de todos los que aún están vivos o incluso han vivido. Esto facilita una cierta confianza en el proceso en sí en virtud de su universalidad.

Procesar el dolor de la pérdida exige la renuncia de muchos apegos que el ego ha fundado durante toda la vida, especialmente a querer ser uno. Esto se facilita por la constatación de que con el tiempo, ellos, también se enfrentarán el proceso de muerte y por lo tanto comparten el mismo destino. El amor se vuelve entonces el medio para trascender la visión limitada del ego de la realidad y la identificación por la Realidad en constante evolución de la Divinidad como Amor en sí. Cuanto más amamos a los demás, menos sentimiento de pérdida, porque el amor es realizado al ser lo único de valor de los demás. El ser separa, mientras que el Ser une. Así, la muerte es un punto de apoyo para la iluminación.

Cuanto mayor sea la cantidad de trabajo espiritual que uno ha hecho durante su vida, menos queda por hacer en la perspectiva de la muerte. Una persona muy evolucionada se siente cómoda con la posibilidad de dejar el cuerpo en cualquier momento. Una forma de acelerar el progreso espiritual es considerar la perspectiva de tu eventual muerte y el proceso de todos los apegos e ilusiones que surgen acerca de esa posibilidad. Paradójicamente, el ejercicio reduce en gran medida los miedos de la vida.

En un momento en mi vida, estuve estudiando métodos alternativos de las técnicas de investigación de la conciencia, incluyendo un método de respiración. En esta experiencia, suavemente y en voz baja, se dio espontáneamente la misma experiencia repentina de dejar el cuerpo y ya no lo experimenté más. Repetidamente regresaría a la experiencia que tuve en el banco de nieve cuando tenía doce años. El volver a experimentar, el olvido del cuerpo –cuando sales, te olvidas de todo lo que pasó con él en un par de segundos, así que no tienes más la memoria de lo que sucedió en esa vida, o incluso del propio nombre. Todo eso se vuelve irrelevante y no tiene relación, importancia, o realidad. A cambio, comienzas a experimentar lo que realmente eres, junto con la misma experiencia de increíble paz y amor fuera del tiempo y el espacio. Existe sólo la conciencia pura. Uno es exquisitamente consciente de la existencia de existencia como un ser infinito.

Volviendo al Mapa de la Conciencia, en el fondo de la escala existe una gran preocupación por el tener, y el estatus se basa en lo que poseo. A medida que subimos a los niveles más poderosos del coraje, la capacidad y la aptitud, hay una gran preocupación por lo que hacemos. A medida que avanzamos hacia la parte superior de la escala, sólo hay conciencia y el valor de lo que hemos convertido y somos. Nadie se preocupa más por lo que tenemos o hacemos. Descubrí que cuando dejamos el cuerpo, tomamos de nosotros lo que somos. Lo que experimentamos es lo que hemos estado dispuestos a conocer y admitir sobre nosotros mismos. La verdad acerca de nosotros mismos, aquello que somos, es lo que experimentamos, y todo lo que tuvimos es olvidado. No recordamos el dinero, las posesiones, o el poder; todo lo que hicimos es olvidado. En este estado, si una persona fuera preguntada por lo que hizo cuando pensaba que eran un cuerpo y se movía en el mundo, no habría ningún recuerdo de lo que fue, pero lo que son es abrumador.

Otra interesante experiencia personal ocurrió más tarde en mi vida. Mi madre y yo no estábamos muy próximos, porque ella vivía en Florida, y yo vivía en Nueva York y no era posible visitarla muy a menudo. Un día, mientras salía al bosque en Nueva York, de repente tuve el conocimiento intuitivo que debería ir a Florida. “De la nada”, por así decirlo, de repente supe que mi madre se estaba muriendo. Fue como una llamada “ven aquí de inmediato.” Volví a casa e hice una reserva de avión en el primer vuelo que se podía conseguir a la mañana siguiente. Después de hacer la reserva, llamé a su casa y me dijeron que estaba en el hospital. Supe que ella se estaba muriendo.

Cuando llegué al hospital, tuve una tremenda sensación de alivio por mi madre. De pronto sentí un gran alivio de la tensión. Cuando entré en su habitación, estaba llena de personal del hospital. Yo era un “especialista de renombre” de Nueva York, y este pequeño hospital iba a asegurarse de que nada saliera mal, que todo estuviera cubierto, por lo que prácticamente todo

el personal estaba allí. Y allí estaba mi madre, con su tanque de oxígeno y todo tipo de tubos pegados a ella por todas partes, junto con todo tipo de contadores y cosas electrónicas para hacer latir su corazón. De repente, justo cuando entré en la habitación, en ese momento supe que ella acababa de salir del cuerpo, y experimenté su absoluto éxtasis cuando lo dejaba. Ella estaba muy contenta de poder salir. Fue como un estado infinito de alegría y éxtasis, y yo estaba psíquicamente a una con ella en la experiencia -sentí exactamente lo que estaba sintiendo. Había esperado a que llegara allí para dejar el cuerpo, y ambas voluntades se unieron para conocer la experiencia. Ella me había querido para experimentar la experiencia con ella, y así experimenté ese estado infinito, siempre en expansión, absoluto de éxtasis a medida que fue entrando en ese estado. Nadie fue nunca más feliz de lograr salir de ese cuerpo que mi madre. Durante años había estado esperando para salir, y cuando lo hizo, fue muy, muy feliz.

Por supuesto, el personal del hospital no sabía que ella había muerto, por lo que por una especie de telepatía, envié el pensamiento al cardiólogo de que “Ella está muerta; puedes apagar la máquina” De repente se le ocurrió la idea y dijo: “Apague la máquina.” La máquina que estuvo creando los latidos del corazón fue apagada y el médico le puso el estetoscopio en el pecho y dijo: “Está muerta. Oh”. Entonces, el personal del hospital me miró como si esperaran de mi que entrara en un estado de infelicidad o alguna cosa, y no lo hice. Yo estaba en un estado de éxtasis, en el mismo estado que estaba mi madre, yo estaba con ella. ¿De qué había que afligirse? Mi madre nunca fue más feliz en su vida. Hubo, sin embargo, una enfermera ayudante, una PNL, que también “lo consiguió”. Ella me miró, esbozó una gran sonrisa, y dijo: “Muchacho, ella estaba absolutamente feliz”, y le dije: “¡Usted lo consiguió! Ella seguro que lo fue!” Los dos sonreímos el uno al otro, sabiendo exactamente lo que había pasando, pero nadie más lo entendió realmente. Probablemente pensaron que no amaba a mi madre y que me alegraba de ver que se iba, o que iba a heredar una gran cantidad de dinero o algo así. Sólo Dios sabe lo que su mente pensaba sobre ello, pero la PNL y yo sabíamos lo que estaba pasando, lo que nos llevó a un estado de alegría.

Mis propias experiencias, memorias y recuerdos, de dejar atrás el cuerpo eran de dos tipos diferentes: una de infinito amor que había experimentado muchas veces, y luego esas experiencias de salir del cuerpo y no experimentar nada. De cualquier forma, no experimentamos nuestra muerte física, sino en la experiencia de la “nada”, el recuerdo estaría de vuelta en otro cuerpo.

En esta vida, a la edad de tres años, salió del olvido, fui de repente consciente del cuerpo. Pude mirar hacia atrás, en la primera infancia y recordar ese momento donde me di cuenta de que “Yo soy. Existo.”

Anteriormente dijimos que lo que mantenemos en mente determina lo que experimentamos en el mundo, y eso es lo que nuestra experiencia de Dios es. Muchas personas mantienen en la mente la idea de que después de la muerte, salimos del cuerpo al olvido, pero yo tuve la experiencia de la Infinita Presencia -una experiencia infinita, casi angelical. A medida que estaba buscando ese día, retornó a la memoria el estar “en el otro lado” con los que se estaban muriendo. Volvió primero como una experiencia en un campo de batalla, y recordé estar con moribundos, buscando en su agonía,

miedo y dolor físico. De repente, se produjo este infinito amor e infinito estado de estar con la persona que se estaba muriendo. Ante mis propios ojos, ellos se transformaron. Dejarían el cuerpo físico atrás, y todas las heridas sanarían. Estaba mi amor unido con el amor de Dios, como si a través de mí se volviera hacia el corazón de Dios, y ahora el campo de energía de los seres angelicales que eran absoluto amor se derramaría, pero mi conciencia estaba allí con el moribundo. El exquisito amor de esa energía entonces curaría todas las heridas y el miedo. Vería el miedo, y los ojos de la persona se abrirían de nuevo. Ellos me mirarían, y podría ver que sólo estaban fusionados con la experiencia. Todo el terror, el miedo, la culpa y la sensación de estar separado se disolvió, y ellos me miraba con reconocimiento. Entonces vi que veían lo que era significativo o divino para ellos, y que yo, yo mismo, estaba sin forma. La misma experiencia también sucedió en esta vida.

Cuando entramos en estados de conciencia superiores en el que ya no somos el cuerpo físico, vemos que la gente ve que se están proyectando ahí. El moribundo abriría sus ojos y nos ve a medida que fuéramos más importantes para ellos, a medida que estamos sin ninguna forma. A veces somos vistos como la madre, el amante, o un grupo de personas con las que la persona estuvo muy próxima. A veces verían una figura divina, pero esto estaba sucediendo en el fenómeno de la mente en sí; fueron todos fenómeno de la mente. La persona estaba experimentando lo que era más curativo para él.

Hemos llegado a una forma de superar el miedo a la muerte. Es la voluntad de ser para nosotros mismos y para los demás los que se están muriendo. La manera de superar nuestro propio miedo a la muerte es visualizarnos a nosotros mismos estando en el otro lado, como una estación receptora de primeros auxilios. Abrimos nuestros corazones y pedimos ser conectados con las fuerzas angélicas y volverse uno con ellas. Ahora nos imaginamos a nosotros mismos yendo con quienes se están muriendo. Lo hacemos ahora mientras que todavía estamos en nuestro propio cuerpo físico, y enviamos esa energía de compasión.

La propia conciencia no está limitada por los cuerpos. Los cuerpos tienen que ver con el ego y su punto de vista limitado. Nos enviamos al campo de energía de la compasión y nos representamos a nosotros mismos en nuestra imaginación. Podemos empezarlo ahora en nuestra imaginación con cualquier persona, ya que, en el mundo a cualquier hora, hay más de seis millones de personas en el planeta. Miles y miles de ellos están muriendo cada hora. Seleccionamos a alguien que sentimos que podríamos ser más cariñosos -un niño en la cuna, un adolescente atropellado por un coche, alguien en un campo de batalla que es acribillado a balazos, una madre en el parto, o una persona que comete suicidio. Entonces imaginamos a la persona por quien tengamos más compasión, nos enviamos a nosotros mismos en nuestra imaginación hacia esa persona, y nos vemos a nosotros mismos como infinitamente amorosos. En cierto modo ahora estamos más solos incluso que antes debido a que podemos expresar toda la ternura y el amor que hemos suprimido durante toda nuestra vida. Ahora es nuestra oportunidad de enviarla y estar con esa persona.

Pensamos en la agonía y el miedo de tantas personas. Luego nos dirigimos a ellos y comenzamos a sanarlos imaginando que los mantenemos

en nuestros brazos, derramando el amor a través de nuestro corazón. En realidad, proviene de un ser elevado y se irradia por el corazón, bañando a esa persona con él, y entonces comenzamos a ver el miedo a desaparecer. Como muchas personas mueren, independientemente de su aprehensión anterior, nos daremos cuenta de que entran en profundos estados de serenidad, a medida que piensan en esa compasión viniendo de los grandes seres del mundo llegando sucesivamente a ellos en su momento de mayor necesidad. Cuando la persona dice: "Oh Dios, ayúdame", ya que este es un universo de libre albedrío, ellos a continuación, abren la puerta a esta compasión que está siendo irradiada por otros y ahora por nosotros. Ahora estamos de su lado, y de todas las formas posibles, les nutrimos y los curamos. Nos ponemos en contacto con ellos y entonces salen de su cuerpo. Están seguros; están en casa; están atendidos; son muy amados por Dios. Empiezan a tener la experiencia interior de la verdad. Ponemos nuestro yo personal a un lado porque no es necesario aquí. No hay necesidad de la personalidad, con sus gustos y no- gustos, sus aversiones y atracciones. Solo ser esa energía que fluye a través del corazón.

A través de nuestra voluntad, esa energía curativa fluye a través de nosotros y entra en el ser de la otra persona, y vemos la transformación ante nuestros propios ojos; literalmente la vemos. Vemos el miedo salir de sus ojos y la tensión dolorosa salir de su cuerpo. Empezamos a experimentar que el dolor está saliendo de su cuerpo, y entran en el mismo estado de paz infinita, rodeados por la energía de la vida y el amor. Se sienten completos, plenos, y curados. No hay más miedo, separación, culpa, o ansiedad. Dos de nosotros están ascendiendo juntos a derecha e izquierda del cuerpo.

Yo mismo tuve una experiencia similar tiempo atrás, cuando sin darme cuenta rocé mi pulgar cortando con una sierra circular. Al principio hubo un shock, pero después de ese shock, de repente hubo un sonido como de coro en mi mente. Fue como si estuviera rodeado por fuerzas angélicas que permanecieron cantando para mí un pensamiento que hubiera olvidado, "Tú no eres un cuerpo; eres totalmente libre. Tú no eres un cuerpo; eres totalmente libre". Este canto continuó durante todo el trayecto hacia el hospital.

En el hospital, tenía que someterme a una operación de amputación. Yo no puedo tomar ningún tipo de anestesia o analgesia, por lo que la cirugía tuvo que llevarla a cabo sin ninguna de ellas. El cirujano fue un poco aprensivo en relación a esto, pero yo le dije, "Bien, yo sé una manera de manejar esto. Tu sólo tiene que ir adelante." Así que me recosté y empecé a entregarme profundamente y no resistí el dolor o la etiqueta del mismo. La entrega fue de la voluntad personal. A medida que me entregaba, tuve esa misma profunda experiencia -como si fuera recogido por las fuerzas angélicas y sacado del cuerpo tan suavemente y en voz baja que las plumas parecerían bruscas en comparación. Aunque el cuerpo estaba allí, ya no lo experimenté más. En su lugar, entré en un estado de paz infinita y profunda más allá de toda descripción; era un gozo interior infinito y felicidad que no puede ser descrito. Recuerdo que, en mi mente, estaba mirando el dedo pulgar o la representación de él en un plano diferente y sentí felicidad al ser eliminado, ya que simbolizaba algo de lo que deseaba librarme. Lo que podría haber sido una experiencia terriblemente dolorosa fue en su lugar de éxtasis, y hubo un exquisito saber interior que fue rodeado de paz infinita.

Estaba infinitamente protegido por el amor del universo, por Dios, y por el resplandor de la Divinidad.

Cuando nos fijamos en la experiencia de morirse, vemos que se trata de una entrega y dejar ir. Se trata de la voluntad de abrir nuestro corazón para ser amor para los demás. Si estamos contemplando al moribundo, y si estamos haciendo las cosas de las que he hablado, por la mañana cuando nos levantamos, le decimos a Dios: "A aquellos que están muriendo, les envió mi conciencia, les envió mi amor y mi voluntad ser uno con ellos". Es como si las fuerzas del universo entonces utilizaran el poder de nuestra conciencia y literalmente se llevaran a la persona. Al principio parecerá que es nuestra imaginación. Parecerá algo que estemos haciendo, pero después de hacer esto un par de veces, de pronto nos daremos cuenta de que no lo estamos haciendo más, y que por el contrario, estamos diciendo sí a su ser hecho a través de nosotros. Debido a que se está haciendo a través de nosotros, entramos en un estado de gozo elevado y éxtasis.

El hecho de que nuestro cuerpo físico se desprenda ya no es importante. Yo he estado en esos estados donde literalmente sentí la energía divina viniendo a través de mí, fluyendo desde el área del corazón, y yendo a las personas que se encontraban en un accidente de automóvil. Sentí esta profunda energía pasando a través de mí y salir a través del corazón. Este profundo sentido del poder del amor ignoró al yo personal y recorrió la autopista un kilómetro más o menos. Mientras tomaba la curva de la autopista, me preguntaba a donde se dirigía esta energía, y vi un coche volcado del revés. Se acababa de estrellar y las ruedas estaban todavía girando. Las personas dentro del coche estaban gravemente heridas, y oí su clamor dirigido a Dios. Era como si fuera una antena de viaje y Dios me utilizara como torre de antena para irradiar esta energía.

Curiosamente, ese mismo día, a unos ocho kilómetros más abajo en la autopista, comenzó de nuevo; la misma poderosa energía fluía a través de mí. La energía espontáneamente irradiada avanzaba por delante, y cuando pasé la curva, había un segundo accidente; otro vehículo se había volcado. Esta vez, un coche patrulla estaba allí, y a medida que pasaba, esta energía fluía hacia el lugar del accidente y continuó haciéndolo así varios kilómetros. Luego poco a poco se detuvo, como si la persona hubieran conectado con un campo de energía más infinito. Esto ha sucedido una y otra vez en diferentes lugares y circunstancias.

Durante estas experiencias, me olvidé de que tenía un cuerpo; si estaba con vida o muriendo era irrelevante, porque la alegría de la experiencia era abrumadora. Existe la voluntad de ser un siervo de Dios, olvidándose del yo personal, y en su lugar permitir que nuestra conciencia y energía sean utilizadas por las fuerzas angelicales. Nuestro Ser Infinito lo es todo. Está conectado con los reinos angelicales. Cuando es propia esa condición angélica en nosotros, e individualmente propia de nosotros tenemos la capacidad de unirnos por nuestra voluntad de decir sí, lo que nos permite entregarnos a esa energía, que va hacia los muertos y los moribundos, ahora vemos que no hay tales cosas como la verdadera muerte o el morir.

Es por eso que hablamos de dejar ir el cuerpo y despedirse de él porque la vida sigue hacia la vida; la vida nunca se detiene. Si abandona nuestro cuerpo, apenas lo notamos, porque estamos tan ocupados estando

con otros que apenas cuenta lo que el cuerpo físico haga, incluso si no existiera más. Más allá de la experiencia del cuerpo físico hay experiencias que son difíciles de describir, por lo que nos preparamos para una experiencia de exquisita belleza y paz.

APÉNDICE A

MAPA DE LA CONCIENCIA ©

<u>Visión de Dios</u>	<u>Visión de la Vida</u>	<u>Nivel</u>	<u>Logaritmo</u>	<u>Emoción</u>	<u>Proceso</u>
Ser	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Pura Conciencia
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Trasfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Fortalecimiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anhelos	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo 100		Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpar	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

APÉNDICE B

COMO CALIBRAR LOS NIVELES DE CONCIENCIA

El campo de energía de la consciencia es infinito en dimensión. Los niveles concretos se correlacionan con la consciencia humana, y se han calibrado desde 1 hasta 1000. (Véase el Mapa de la Escala de la Consciencia.) Estos campos de energía se reflejan en la consciencia humana y la dominan.

Todo en el universo irradia en una frecuencia concreta, o dispone de un pequeño campo de energía, que perdura de forma permanente en el campo de la consciencia. Así, cualquier persona o ser que haya vivido, y cualquier cosa relacionada con el, inclusive cualquier acontecimiento, pensamiento, hecho, sentimiento o actitud, queda registrado para siempre y se puede recuperar en cualquier momento, en el presente o en el futuro.

La Técnica

La respuesta kinesiológica (prueba muscular) consiste en una simple respuesta de “sí” o “no sí” (no) a un estímulo concreto. En el campo de la salud holística, la kinesiología se utiliza normalmente haciendo que el sujeto mantenga un brazo extendido mientras la persona que hace la prueba empuja hacia abajo la muñeca del brazo extendido, utilizando dos dedos y con una presión moderada. Normalmente, el sujeto sostiene con la otra mano la sustancia que se pone a prueba, sobre el plexo solar. El probador le dice al sujeto de la prueba: “Resiste”, y si la sustancia que se pone a prueba es beneficiosa para el sujeto, el brazo se fortalecerá. Si no es beneficiosa o tiene un efecto adverso, el brazo se debilitará. La respuesta es muy rápida y breve.

Es importante observar que la intención de tanto el que pregunta como el que es preguntado, deben calibrar por encima de 200 con el fin de obtener respuestas precisas.

La experiencia de los grupos de discusión en internet ha demostrado que muchos estudiantes obtienen resultados inexactos. La investigación adicional demuestra que en calibrando 200, todavía hay una probabilidad del treinta por ciento de error. Además, menos del doce por ciento de los estudiantes tienen una precisión consistente, principalmente debido a que inconscientemente mantienen posicionamientos (Jeffery y Colyer, 2007). Cuanto mayores sean los niveles de consciencia del equipo de pruebas, más precisos son los resultados. La mejor actitud es la indiferencia clínica, presentando una afirmación anteponiendo la frase, “En el nombre del bien más elevado, _____ calibra como verdadero. Por encima de 100. Por encima de 200”, etc. La contextualización “por el bien más elevado” aumenta la precisión porque trasciende el intereses personal y las motivaciones egoístas.

Durante muchos años, se pensó que la prueba era una respuesta local del sistema de acupuntura o del sistema inmunitario del cuerpo. Sin embargo, en investigaciones posteriores, se ha demostrado que la respuesta no era en modo alguno una respuesta local del organismo, sino una respuesta general de la misma consciencia a una sustancia o una afirmación. Lo que es verdadero, beneficioso o promueve la vida da una respuesta positiva que proviene del campo impersonal de la consciencia, que está presente en todo ser vivo. Esta respuesta positiva viene indicada por el fortalecimiento de la musculatura del cuerpo. También se da una respuesta pupilar asociada (los ojos se dilatan con la falsedad y se contraen a la verdad), y también alteraciones en la función cerebral como reveló la resonancia

magnética. (Por conveniencia, el músculo deltoides es normalmente el mejor para ser utilizado como músculo indicador; sin embargo, cualquiera de los músculos del cuerpo pueden ser utilizados).

Antes de que una pregunta (en forma de afirmación) sea presentada, es necesario recibir “permiso”; es decir, plantear “Tengo permiso para preguntar acerca de lo que tengo en mi mente”. (Sí / No) O “Esta calibración sirve al bien mas elevado”.

Si una afirmación es falsa o en sustancia es injuriosa, los músculos se debilitaran rápidamente en respuesta a la orden, “Resiste”. Esto indica que el estímulo es negativo, no- verdad, contrario a la vida, o la respuesta es “no”. La respuesta es rápida y de breve duración. Luego, el cuerpo se recuperará rápidamente y volverá a la tensión muscular normal.

Hay tres formas de hacer la prueba. La que se utilizada en investigación y también la más utilizada en general requiere de dos personas: el probador y el sujeto de prueba. Es preferible un ambiente tranquilo, sin música de fondo. El sujeto de prueba cierra los ojos. *El probador debe formular la “pregunta” que se debe preguntar en forma de afirmación.* La afirmación puede ser entonces contestada “sí” o “no” por la respuesta muscular. Por ejemplo, una forma *incorrecta* sería preguntar, “¿Este es un caballo sano?” La forma correcta es hacer una afirmación: “Este caballo esta sano”, o su contraria: “Este caballo está enfermo”.

Después de hacer la afirmación, el probador dice: “Resiste” al sujeto de la prueba que mantiene el brazo extendido paralelo al suelo. El probador presiona hacia abajo con dos dedos la muñeca del brazo extendido repentinamente, con una fuerza moderada. El brazo del sujeto de la prueba o bien se habrá mantenido fuertes, indicando “sí”, o se debilita, indicando “no si” (no). La respuesta es corta e inmediata.

Un segundo método es el método del “anillo”, que se puede hacer solo. El pulgar y el dedo medio de la misma mano se sujetaba con fuerza haciendo una “O”, y el índice de la mano opuesta se utiliza como gancho para tratar de separarlos. Hay una diferencia notable de fuerza entre un “sí” y un “no” (Rose, 2001).

El tercer método es el más simple, sin embargo, al igual que los otros, requiere de algo de práctica. Basta con levantar un objeto pesado, como un gran diccionario, o simplemente un par de ladrillos, desde la mesa hasta la altura de la cintura. Mantén en la mente una imagen o afirmación verdadera a calibrar y entonces levántalo. Por contraste, después, mantén en mente lo se sabe que es falso. Nota la facilidad de levantar la carga cuando la verdad se mantiene en la mente y el mayor esfuerzo necesario para levantarla cuando el asunto es falso (no verdad). Los resultados se pueden verificar utilizando los otros dos métodos.

Calibración de los Niveles Específicos

El punto crítico entre lo positivo y lo negativo, entre lo verdadero y lo falso, o entre lo que es constructivo o destructivo, se encuentra en el nivel calibrado de 200 (ver el Mapa en el Apéndice A). Cualquier cosa por encima del 200, o verdadera, hará que el sujeto se fortalezca; cualquier cosa por debajo del 200, o falsa, hace que el brazo se debilite.

Cualquier cosa pasada o presente, incluyendo imágenes o afirmaciones, acontecimientos históricos o personajes, pueden ser probados. Ello no necesita ser verbalizado.

Calibración Numérica:

Ejemplo: “Ramana Maharshi calibró en el 700.” (S/N) 0 bien, “Hitler calibró en el 200”. (S/N). “Cuando él estaba en la veintena” (S/N) “en los treinta” (S/N). “En los cuarenta” (S/N). “En el momento de su muerte” (S/N).

Aplicaciones

La prueba muscular no puede utilizarse para predecir el futuro; por lo demás, no existen límites acerca de lo que se puede preguntar. La conciencia no tiene límites en el tiempo ni el espacio. Sin embargo, el permiso puede ser denegado. Se pueden hacer preguntas acerca de cualquier acontecimiento actual o histórico. Las respuestas son impersonales, y no dependen del sistema de creencias del probador o del sujeto de la prueba. Por ejemplo, el protoplasma retrocede ante los estímulos nocivos y la carne sangra. Esas son cualidades de estos elementos de prueba, y son impersonales. La conciencia verdaderamente conoce únicamente lo verdadero porque solo lo verdadero tiene existencia real. No responde ante lo falso porque lo falso no existe en la Realidad. Tampoco responderá con precisión a cuestiones no íntegras o egoístas.

Hablando con precisión, la respuesta de la prueba es una respuesta de “activación”, o simplemente “no activación”. Como un interruptor eléctrico, decimos que está “encendido” si hay electricidad, y cuando utilizamos el término “apagado”, estamos únicamente indicando que no hay electricidad. En realidad, no existe la cualidad del “apagado”. Es esta una afirmación sutil pero crucial para comprender la naturaleza de la conciencia. La conciencia es capaz de reconocer solamente la Verdad. Y simplemente no responde a la falsedad. De forma parecida, un espejo reflejara una imagen solo si hay un objeto que reflejar. Si no hay ningún objeto delante del espejo, no habrá imagen reflejada.

Para Calibrar Un Nivel

Los niveles calibrados lo son en relación a una escala de referencia concreta. Para llegar a las mismas cifras que las referidas en la literatura del autor, se debe hacer referencia a esa tabla del Apéndice A o hacer una afirmación del tipo “En una escala de la conciencia humana del 1 al 1.000, donde el 600 indica la Iluminación, esto _____ calibra por encima de _____ (un numero)”. O, “En una escala de la conciencia humana, donde 200 es el nivel de Verdad y 500 es el nivel del Amor, esta afirmación se calibra por encima de _____ (un número concreto).

Información General

Normalmente, la gente quiere diferenciar la verdad de la falsedad. Por tanto, la afirmación debe hacerse del modo más concreto posible. Evite utilizar términos generales a aplicar como un “buen” empleo. “bueno”, ¿en que sentido? ¿En cuanto a salario? ¿En cuanto a condiciones laborales? ¿En cuanto a oportunidades de ascenso? ¿En cuanto a la posibilidad de tener un jefe justo?

Experiencia

La familiaridad con la prueba trae progresivamente la experiencia. Las preguntas “correctas” se van haciendo cada vez mas y pueden volverse casi extrañamente precisas. Si el mismo probador y sujeto de la prueba trabajan juntos durante cierto tiempo, uno de ellos o ambos desarrollaran una sorprendente precisión y una asombrosa capacidad para determinar las preguntas concretas a realizar, aun cuando el sujeto no sepa nada en absoluto sobre ellas. Por ejemplo, el probador ha perdido un objeto y empieza diciendo: “Lo deje en la oficina”. (Respuesta: No.) “Lo deje en el automóvil.” (Respuesta: No.) Y, de repente, el sujeto de la prueba casi “ve” el objeto y dice: “Pregunta: “En la parte de detrás de la puerta del baño”. El sujeto de la prueba dice: “El objeto esta colgando en la parte trasera de la puerta del baño”. (Respuesta: Si.) En este caso real, el sujeto de la prueba ni siquiera sabia que el probador había parado a poner gasolina y se había dejado la chaqueta en los aseos de la estación de servicio.

Cualquier información puede ser obtenida acerca de cualquier cosa en cualquier lugar actual o pasado, o en cualquier espacio, dependiendo de recibir el permiso previo.(algunas veces obtienes un “no”, quizás por razones kármicas u otras razones desconocidas”. Por verificación cruzada, se puede confirmar fácilmente la precisión de la información. Para cualquiera que aprende la técnica, mas información está disponible instantáneamente que la que se conserva en todos los ordenadores y las bibliotecas del mundo. Las posibilidades son por tanto obviamente ilimitadas, y las perspectivas impresionantes.

Limitaciones

La prueba es precisa sólo si los propios sujetos de la prueba calibran por encima de 200 y la intención del uso de la prueba es íntegra y también calibra por encima de 200. El requisito es la objetiva no- implicación y la orientación con la verdad en lugar de la opinión subjetiva. Por lo tanto, tratar de “probar que tienes razón” niega la precisión. A veces las parejas casadas, por razones que aún no hemos descubierto, son incapaces de utilizarla uno con otro como sujetos de prueba y han de encontrar una tercera persona para ser pareja en la prueba.

Un sujeto de prueba adecuado es una persona cuyo brazo está fuerte cuando un objeto o persona amada se mantiene en su mente, y se debilita si lo que mantiene es negativo (miedo, odio, culpa, etc) si mantiene en su mente (por ejemplo, Winston Churchill se fortalece, y Bin Laden debilita).

En ocasiones, un sujeto de prueba adecuados da respuestas paradójicas. Por lo general, pueden ser aclaradas dando unos “golpecitos al timo”. (Con el puño cerrado, golpea tres veces sobre el esternón superior, sonrío, y di “ja-ja-ja” con cada golpecito y mentalmente visualiza a alguien o algo que ames.) El desequilibrio temporal, entonces se aclarará.

El desequilibrio puede ser el resultado de haber estado recientemente con personas negativas, escuchar música heavy-metal, música rock, ver programas violentos de televisión, jugar a video- juegos violentos, etc. La energía de la música negativa tiene un efecto perjudicial sobre el sistema energético del cuerpo de hasta media hora una vez apagada. Los anuncios de televisión o en segundo plano son también una fuente de común de energía negativa.

Como se señaló anteriormente, este método de discernir la verdad de la falsedad y los niveles calibrados de la verdad tiene estrictos requisitos. Debido a las limitaciones, se suministran niveles calibrados como referencia disponible en los libros anteriores, y extensamente en *La Verdad contra la Falsedad*.

Explicación

La prueba de fuerza muscular es independiente de la opiniones personales o creencias y es una respuesta impersonal del campo de la conciencia, al igual que el protoplasma es impersonal en sus respuestas. Esto puede ser demostrado por la observación de que las respuestas de la prueba son las mismas si son verbalizadas o mantenidas silenciosamente en mente. De este modo, el sujeto de la prueba no está influenciado por la pregunta, ya que ni siquiera saben cual es. Para demostrar esto, haz el siguiente ejercicio:

El probador mantiene en mente una imagen desconocida para el sujeto de la prueba y afirma: “La imagen que tengo en mi mente es positiva” (o “verdadera” o “calibra por encima de 200”, etc.) Aleccionado, el sujeto de la prueba entonces, resiste la presión para bajar la muñeca. Si el probador mantiene una imagen positiva en la mente (por ejemplo, Abraham Lincoln, Jesús, la Madre Teresa, etc), el músculo del brazo del sujeto de prueba se fortalecerá. Si el probador mantiene una afirmación falsa o una imagen negativa en la mente (por ejemplo, Bin Laden, Hitler, etc), el brazo se debilitará. Puesto que el sujeto de la prueba no sabe lo que el probador ha mantenido en mente, los resultados no están influenciados por las creencias personales.

Descalificación

Tanto el escepticismo (Cal. 160) como el cinismo, y también el ateísmo, calibran por debajo de 200, ya que reflejan un prejuicio negativo. Por el contrario, la verdadera investigación requiere de una mente abierta y honestidad desprovista de vanidad intelectual. Los estudios negativos de la metodología de la prueba *todos* calibran por debajo de 200 (por lo general a 160), al igual que los propios investigadores.

Que incluso famosos profesores puedan y de hecho calibran por debajo de 200 puede parecer sorprendente para el ciudadano medio. Así, los estudios negativos son consecuencia de un sesgo negativo. Como ejemplo, el diseño de la investigación de Francis Crick que condujo al descubrimiento del patrón de doble hélice del ADN calibró a 440. Su último diseño de investigación, que pretendía demostrar que la conciencia era sólo un producto de la actividad neuronal, calibro a tan sólo 135. (Era ateo.)

El fracaso de los investigadores que ellos mismos, o por defectos en el diseño de la investigación, calibran por debajo de 200 (todos calibran aproximadamente en 160), confirma la verdad de la propia metodología que ellos supuestamente desapruaban. Ellos “deberían” obtener resultados negativos, y así lo hacen, lo que, paradójicamente, demuestra la exactitud de la prueba para detectar la diferencia entre la integridad imparcial y no- integridad.

Cualquier nuevo descubrimiento puede volcar el cesto de manzanas y ser visto como una amenaza para el status quo de los sistemas de creencias imperantes. Esa investigación de la conciencia valida que la Realidad espiritual está, por supuesto, ofreciendo resistencia, ya que es en realidad una confrontación directa con el dominio del núcleo narcisista del propio ego, que es innatamente presuntuoso y obstinado.

Por debajo del nivel de conciencia 200, la comprensión está limitada por el dominio de la Mente Inferior, que es capaz de reconocer los hechos, pero aún no es capaz de comprender lo que se entiende por el término “verdad” (confunde *la res interna* con la *res externa*), y que la verdad tiene complementos fisiológicos que son diferentes de los de la falsedad. Además, la verdad se intuye como lo demuestra el uso del análisis de voz, el estudio del lenguaje corporal, la respuesta pupilar, los cambios de EEG en el cerebro, las fluctuaciones en la respiración y la presión arterial, la respuesta galvánica de la piel, la radiestesias, e incluso la técnica Huna de medición de la distancia a la que el aura irradia el cuerpo. Algunas personas tienen una técnica muy sencilla que utilizan estando de pie y haciendo del cuerpo un péndulo (caen hacia delante con la verdad y hacia atrás con la falsedad).

Desde una contextualización más avanzada, los principios que prevalecen son que la Verdad no puede ser refutada por falsedad más que lo que lo pueda ser la luz por la oscuridad. Lo no- lineal no está sujeto a las limitaciones de lo lineal. La Verdad es de un paradigma diferente al de la lógica y por lo tanto no es “demostrable”, en la medida en que aquello que es demostrable calibra sólo en los 400s. La metodología de la investigación de la conciencia opera en el nivel 600, que está en la interfaz de las dimensiones lineal y no- lineal.

Discrepancias

Se pueden obtener diferentes calibraciones con el tiempo o por distintos investigadores por varias razones:

1. Las situaciones, las personas, los políticos, las políticas y las actitudes cambian con el tiempo.
2. La gente tiende a utilizar diferentes modalidades sensoriales cuando mantienen algo en la mente, es decir, visual, sensorial, auditiva, o un sentimiento. “Tu madre” podría ser por tanto su aspecto, su sentimiento, su sonido, etc, o Henry Ford podía ser calibrado como padre, como empresario, por su impacto en los EEUU, por su antisemitismo, etc
3. La precisión se incrementa con el nivel de conciencia. (Los 400s y por encima son los más precisos.) Puedes especificar el contexto y adherirte a una modalidad predominante. El mismo equipo utilizando la misma técnica obtendrá resultados que son internamente consistentes. La experiencia se desarrolla con la práctica. Hay algunas personas, sin embargo, que son incapaces de una actitud científica imparcial y son incapaces de ser objetivos, y para quienes por tanto el método de prueba no será exacto. La dedicación y la intención hacia la verdad han de tener prioridad sobre las opiniones personales y el tratar de demostrarlas entonces como “correctas”

Nota

Mientras que se descubrió que la técnica no funcionaba en las personas que calibraban por debajo del nivel 200, sólo muy recientemente se descubrió además que la técnica no funciona si las personas que realizan la prueba son ateas. Esto puede ser simplemente la consecuencia del hecho de que el ateísmo calibra por debajo del nivel 200, y que la negación de la verdad o la Divinidad (omnisciencia) kármicamente descalifica al negador al igual que el odio niega al amor.

También se descubrió recientemente que la capacidad para la precisión de las pruebas de calibración de la conciencia aumenta cuanto mayor sea el nivel de conciencia de los probadores. Las personas en el rango de los 400s y por encima consiguen los resultados más precisos de forma fiable (Jeffrey y Colyer, 2007).

APÉNDICE C

REFERENCIAS

SOBRE EL AUTOR

Autobiografía y Notas Autobiográficas

El Dr. Hawkins es un maestro espiritual conocido internacionalmente, autor y conferencista de los temas de los estados espirituales avanzados, la investigación de la conciencia y la Realización de la Presencia de Dios como Ser.

Sus trabajos publicados, así como conferencias grabadas, han sido ampliamente reconocidos como los únicos en los que un estado muy avanzado de la conciencia espiritual se produjo en una persona con una formación científica y experiencia clínica, y que más tarde, fue capaz de verbalizar y explicar el inusual fenómeno de una manera que es clara y comprensible.

La transición del normal estado de ego de la mente a su eliminación por la Presencia se describe en la trilogía de *Poder Contra Fuerza* (1995), que recibió elogios incluso de la Madre Teresa, *El Ojo del Yo* (2001), y *Yo: Realidad y Subjetividad* (2003), que han sido traducidos a los idiomas más importantes del mundo. La *Verdad Contra la Falsedad: Cómo Saber la Diferencia* (2005), *Trascendiendo los Niveles de Conciencia* (2006), *Descubrir la Presencia de Dios: La Devoción a la No-dualidad* (2007), y *Realidad, Espiritualidad y Hombre Moderno* (2008) continúan la exploración de las expresiones y limitaciones inherentes del ego y como trascenderlas.

La trilogía fue precedida por una investigación sobre la Naturaleza de la Conciencia que se publicó como la tesis doctoral, *Análisis Cualitativo y Cuantitativo y Calibración de los Niveles de la Conciencia Humana* (1995), que correlaciona los aparentemente dispares dominios de la ciencia y la espiritualidad. Esto se logró por el gran descubrimiento de una técnica que, por primera vez en la historia humana, ha demostrado ser un medio para discernir la verdad de la falsedad.

La importancia del trabajo inicial fue reconocida por una opinión muy favorable y su amplia revisión en el *Boletín Brain / Mind* y en presentaciones posteriores, tales como la Conferencia Internacional sobre Ciencia y Conciencia. Muchas de las presentaciones se entregaron a una variedad de organizaciones, conferencias espirituales, grupos religiosos, monjas, y monjes, tanto a nivel nacional como de países extranjeros, entre ellos el Foro de Oxford en Inglaterra. En el Lejano Oriente, el Dr. Hawkins es un reconocido “Maestro del Camino de la Iluminación” (“Tae Ryoung Sun Kak Dosa”). En respuesta a su observación de que mucha de la verdad espiritual se ha entendido mal lo largo de los años debido a la falta de explicación, el Dr. Hawkins ha presentado seminarios mensuales que proporcionaron explicaciones detalladas que son demasiado largas para describir en forma de libro. Están disponibles las grabaciones a este fin, con preguntas y respuestas, lo que permitirá una mayor clarificación.

El diseño general de este trabajo de toda una vida es recontextualizar la experiencia humana en términos de evolución de la conciencia y la integración de una comprensión tanto de la mente como del espíritu como expresión de la Divinidad innata que es el sustrato y la fuente continua de vida y Existencia. Esta dedicación es significada mediante la afirmación “*¡Gloria in Excelsis Deo!*” con la que sus obras publicadas comienzan y terminan.

Resumen Biográfico

El doctor Hawkins practica la psiquiatría desde 1952 y es miembro vitalicio de la American Psychiatric Association y otras muchas organizaciones profesionales. Entre sus apariciones televisivas en los Estados Unidos, destacan los programas The McNeil/ Leher News Hour, The Barbara Walters Show, The Today Show, documentales de ciencia y otros muchos.

Es autor de numerosas publicaciones, libros, videos y series de conferencias sobre temas científicos y espirituales. Con el premio Nobel Linus Pauling, escribió un libro que constituyo un hito, Orthomolecular Psychiatry. De sus diversos antecedentes como investigador y maestro dan cuenta Las relaciones biográficas de Who's Who in America y Who's Who in the World. Durante algunos años, fue asesor de las Diocesis Episcopaliana y Católica, de diversas ordenes monásticas y de un monasterio zen.

El doctor Hawkins ha ofrecido multitud de conferencias, con apariciones en la Abadía de Westminster, y las Universidades de Argentina, Notre Dame, Michigan, Fordham y Harvard. Pronunció la conferencia anual Lallasberg en la Escuela Medica de la Universidad de California en San Francisco.

También es asesor de gobiernos extranjeros sobre diplomacia internacional, y ha jugado un papel fundamental en la resolución de antiguos conflictos que constituyan importantes amenazas para la paz mundial.

En reconocimiento a su contribución a la humanidad, el doctor Hawkins fue nombrado caballero de la Orden Soberana de los Hospitalarios de San Juan de Jerusalén, que fue fundada en el año 1077. La ceremonia fue oficiada por el Príncipe Valdemar de Dinamarca, en el Seminario Teológico de San Anselmo, en el año 1995.

Las investigaciones del doctor Hawkins sobre la naturaleza de la consciencia llevaron a la publicación de su disertación doctoral "Quantitative alla Qualitative Analysis alla Calibration of the Levels of Human Consciousness". Esta fue la base científica sobre la que escribió Power vs. Force: An Anatomy of Consciousness, que ha acabado convirtiéndose en texto universitario. Este libro se ha traducido a diversos idiomas y ha estado entre los diez libros más vendidos de las listas de best sellers en varios países, siendo elogiado por muchos líderes mundiales y premios Nobel, incluida la Madre Teresa.

En 1999, el doctor Hawkins fue invitado por el doctor Jin-Hee Moon, anteriormente ayudante del Dalai Lama, para una serie de conferencias y encuentros con funcionarios del gobierno y grupos espirituales de Corea, entre los que se encontraba el Advanced Yoga Research Center de Seul. Los resultados de la visita fueron muy positivos, como quedo de manifiesto en los artículos de los periódicos. Se le invito a volver a Seúl en septiembre de 2000, cuando tuvo el honor de ser nombrado "Tae Ryoung Sun Kak Tosa" (traducido como "Gran Alma, Destacadísimo Maestro/Erudito del Camino de la Iluminación"). El hermoso documento, realizado en caligrafía coreana, lo preparo y lo presento el Gen. Jang Kyung Suk, el 25 de septiembre de 2000, en Seúl.

Los periódicos dieron cuenta con cierto detalle de la conferencia del doctor Hawkins, que hablo de los niveles de la consciencia y de la importancia de la investigación en dinámica no- lineal para el futuro de la humanidad ("You Can Discern Truth from Falsehood", Hankyorch Daily, 16 de septiembre de 2000).

Aunque estuvo lloviendo ininterrumpidamente sobre Seúl durante las semanas previas a la conferencia, al termino de esta, el Sol salió de repente con un resplandeciente color dorado y apareció un arco iris en el cielo, como para confirmar la predicción de un esperanzador futuro para la humanidad.

Nota Autobiográfica

Si bien las verdades expuestas en este libro estaban científicamente fundamentadas y objetivamente organizadas, al igual que todas las verdades, con anterioridad a todo ello, se experimentaron personalmente. Toda una vida de intensos estados de conciencia, que comenzaron a edad temprana, inspiró y dio dirección al proceso de realización subjetiva que, finalmente, tomó la forma de este libro.

A los tres años de edad, tuvo lugar una repentina consciencia plena de la existencia, una comprensión no verbal pero completa del significado del “Yo Soy”, seguido inmediatamente por la temible toma de conciencia de que el “yo” podría no haber venido a la existencia. Esto fue un despertar instantáneo, desde el olvido hasta una conciencia consciente, y en ese momento nació el yo personal, entrando la dualidad “Es” y “ No Es” en mi conciencia subjetiva.

A lo largo de toda la infancia y primera adolescencia, la paradoja de la existencia y la pregunta de la realidad del yo no dejaron de ser una preocupación. El yo personal se deslizaba a veces en un Yo impersonal más grande, y el miedo inicial a la no existencia, el miedo fundamental a la nada, volvía a aparecer.

En 1939, cuando era repartidor de periódicos, con un recorrido de treinta kilómetros en bicicleta por los campos de Wisconsin, en una oscura noche de invierno, me sorprendió una ventisca de nieve de veinte grados bajo cero a mucha distancia de casa. La bicicleta tropezó con el hielo, y el viento endiablado arrancó los periódicos de la cesta del manillar, arrastrándolos por el campo nevado cubierto de hielo. Cayeron lágrimas de frustración y de cansancio, mientras las ropas se quedaban congeladas y rígidas. Para ponerme a resguardo del viento, hice un agujero en el hielo en una gran masa de nieve y me metí a rastras en él. Los temblores no tardaron en cesar y en dar paso a una sensación deliciosamente cálida, para luego entrar en un estado de paz indescriptible, que vino acompañado de un baño de Luz y una presencia de infinito amor sin principio ni final, que no se diferenciaba de mi propia esencia. El cuerpo físico y todo lo que me rodeaba se desvaneció a medida que mi conciencia se fundía con este estado omnipresente e iluminado. La mente quedó en silencio; todo pensamiento cesó. Una Presencia Infinita era todo lo que había o podía haber, más allá de cualquier tiempo o descripción.

Después de ese estado de intemporalidad, llegó de pronto la conciencia de alguien que me sacudía la rodilla y, luego, apareció el ansioso rostro de mi padre. Sentía una gran reluctancia a volver al cuerpo y a todo lo que suponía, pero el amor y la angustia de mi padre hicieron que el Espíritu nutriera y reactivara el cuerpo. Había una gran compasión por el miedo de él a la muerte, aunque, al mismo tiempo, el concepto de muerte parecía absurdo.

No se habló con nadie de esta experiencia subjetiva, dado que no había disponible contexto alguno a partir del cual describirla. No era habitual oír hablar de experiencias espirituales, salvo las que se contaban de las vidas de los cantos. Pero, después de esta experiencia, la realidad aceptada del

mundo empezó a antojarse tan solo provisional; las enseñanzas religiosas tradicionales habían perdido el sentido y, paradójicamente, me hice agnóstico. Comparado con la luz de la Divinidad que había iluminado toda existencia, el dios de la religión tradicional brillaba con una luz mortecina; y así, la espiritualidad sustituyó a la religión.

Durante la segunda guerra mundial, las peligrosas tareas a bordo de un dragaminas solían llevarnos a las proximidades de la muerte, pero no había ningún miedo ante ella. Era como si la muerte hubiera perdido su autenticidad. Después de la guerra, fascinado con las complejidades de la mente y queriendo estudiar psiquiatría, lleve a cabo mis estudios en la facultad de medicina. Mi psicoanalista instructor, un profesor de la Universidad de Columbia, también era agnóstico; los dos teníamos una visión muy sombría de la religión. El análisis fue bien, al igual que mi carrera, y todo terminó satisfactoriamente.

Sin embargo, mi vida profesional no fue tan tranquila. Cal enfermo de una dolencia progresiva y fatal, que parecía no responder a los tratamientos habituales. A los treinta y ocho años de edad, estuve in extremis, y supe que estaba a punto de morir. No me preocupaba el cuerpo, pero mi espíritu estaba en un estado de angustia y desesperación extremas. Y, cuando se aproximaba el último momento, un pensamiento fulguro en mi mente, “Y que pasaría si existiera Dios?”. De modo que me puse a orar: “Si existe un Dios, le pido que me ayude ahora”. Me rendí ante cualquier Dios que pudiera haber y me sumí en el olvido. Cuando desperté, había tenido lugar una transformación tan enorme que me quede mudo de asombro.

La persona que yo había sido ya no existía. Ya no había un yo o un ego personal, solo una Presencia Infinita de un poder tan ilimitado, que no había nada más que eso. Esa Presencia había sustituido a lo que había sido “yo”, y el cuerpo y sus acciones estaban controlados ahora solo por la Voluntad Infinita de la Presencia. El mundo estaba iluminado con la claridad de una Unidad Infinita, que se expresaba en todas las cosas reveladas en su belleza y perfección infinitas.

Esta serenidad persistió con el transcurso de los años. No había voluntad personal; el cuerpo físico seguía llevando a cabo sus asuntos bajo la dirección de la infinitamente poderosa, pero exquisitamente suave, Voluntad de la Presencia. En ese estado, no había necesidad alguna de pensar en nada. Toda verdad era evidente en sí misma, y ya no era necesaria ninguna conceptualización, ni siquiera era posible. Al mismo tiempo, el sistema nervioso parecía estar sometido a prueba, como si estuviera llevando mucha más energía de la que permitía el diseño de sus circuitos.

No era posible funcionar de forma eficaz en el mundo. Las motivaciones ordenarlas habían desaparecido, junto con el miedo y la ansiedad. No había nada que buscar, dado que todo era perfecto. La fama, el éxito y el dinero carecían de sentido. Los amigos me instaban pragmáticamente a que volviera a la consulta clínica, pero no había ninguna motivación ordinaria que me llevara a ello.

Ahora podía percibir la realidad que subyace a las personalidades; el origen de las dolencias emocionales se halla en la creencia de las personas de que ellas son sus personalidades. Y así, como por sí mismo, el consultorio clínico se volvió a poner en marcha y, con el tiempo, creció enormemente.

Venía gente de todos los Estados Unidos, y el consultorio llegó a tener dos

mil pacientes externos, que precisaban de más de cincuenta terapeutas y demás empleados, con veinticinco oficinas, y laboratorios de investigación y electroencefalografía. Cada año, llegaban mil pacientes nuevos y, además, comenzaron a darse entrevistas en la radio y en los programas de las cadenas de televisión, como ya se ha mencionado. En 1973, las investigaciones clínicas se documentaron en el formato tradicional de un libro, *Orthomolecular Psychiatry*. Esta obra iba diez años por delante de su tiempo, y generó cierto revuelo.

Las condiciones generales del sistema nervioso mejoraron lentamente y, luego, comenzó otro fenómeno. Había una dulce y deliciosa corriente de energía que fluía constantemente hacia arriba por la médula espinal para entrar después en el cerebro, donde generaba una intensa sensación de placer ininterrumpido. Todo en la vida sucedía por sincronización y se desarrollaba en perfecta armonía; lo milagroso era habitual. La Presencia, y no el yo personal, era el origen de lo que el mundo llamaría milagros. Lo que quedaba del “yo” personal era solo un testigo de estos fenómenos. El “Yo” mayor, más profundo que mi anterior yo o mis anteriores pensamientos, determinaba todo cuanto sucedía.

De los estados que se presentaban habían dado cuenta otros a lo largo de la historia, y eso llevó a la investigación de las enseñanzas espirituales, entre ellas las de Buda, las de sabios iluminados, las de Huang Po, y las de maestros más recientes, como Ramana Maharshi y Nisargadatta Maharaj. Así quedó confirmado que estas experiencias no eran únicas. El *Bhagavad-Gita* tenía ahora pleno sentido, y a veces nos encontrábamos con que Sri Rama Krishna y los santos cristianos daban cuenta de los mismos éxtasis espirituales.

Todos los objetos, todas las personas en el mundo eran luminosos y exquisitamente hermosos. Todos los seres vivos se hicieron Radiantes, y expresaban esta Radiación en serenidad y esplendor. Era evidente que toda la humanidad estaba en realidad motivada por el amor interior, pero que simplemente ya no era consciente de ello; la mayoría de las personas viven como en un sueño, y no despiertan a la conciencia de lo que realmente son. La gente a mi alrededor parecía estar dormida, y era increíblemente hermosa. Era como si estuviera enamorado de todo el mundo.

Tuve que dejar la práctica habitual de meditar durante una hora por la mañana y otra hora después de cenar, porque intensificaba el arrobamiento hasta tal punto, que no era posible funcionar en el mundo. De nuevo, hubo una experiencia similar a la que había tenido lugar bajo aquella masa de nieve cuando era un chico, y cada vez resultaba más difícil dejar aquel estado para volver al mundo. La belleza increíble de todas las cosas brillaba en toda su perfección, y donde el mundo veía fealdad, solo había belleza intemporal. Este amor espiritual impregnaba toda percepción, y desaparecieron todos los límites entre el aquí y el allí, el después y el ahora, o la separación.

Durante los años pasados en el silencio interior, creció la fuerza de la Presencia. La vida ya no era personal; ya no existía la voluntad personal. El “yo” personal se había convertido en un instrumento de la Presencia Infinita, e iba de aquí para allí y hacia las cosas como si tuviera voluntad. La gente sentía una extraordinaria paz dentro del aura de esa Presencia. Los buscadores buscaban respuestas, pero ya no había nada individual que respondiera al nombre de David. Ciertamente, se daban respuestas muy

delicadas desde el propio Yo de ellos, que no era diferente del mío. En cada persona, el mismo Yo brillaba en sus ojos.

Lo milagroso acaeció mas allá de la comprensión ordinaria. Desaparecieron muchas dolencias crónicas que el cuerpo había estado sufriendo durante años; la visión ocular se normalizo espontáneamente, y ya no hubo mas necesidad de llevar unas lentes bifocales que, en teoría, debían haber sido para toda la vida.

De vez en cuando, una energía exquisita de arrobó, un Amor Infinito, comenzaba a irradiar de pronto desde el corazón hacia el escenario de alguna calamidad. Una vez, mientras conducía por la autopista, esta energía exquisita comenzó a brillar en el pecho. Al tomar una curva, apareció un automóvil accidentado; el vehículo estaba volcado, y las ruedas aun estaban girando. La energía paso, con gran intensidad desde el pecho hasta los ocupantes del automóvil, y luego se detuvo por si sola. En otra ocasión, mientras iba caminando por una calle de una ciudad que no conocía, la energía comenzó a fluir en dirección a la manzana siguiente, hasta llegar a la escena de una incipiente pelea de pandillas. Los muchachos se retrajeron y se echaron a reír; y, entonces, una vez más, la energía se detuvo.

Profundos cambios de percepción se dieron sin previo aviso en circunstancias improbables. Mientras cenaba solo en Rothman's, en Long Island, la Presencia se intensifico de pronto hasta que cada objeto y cada persona, que parecían estar separados bajo la percepción ordinaria, se desvanecieron en una universalidad y unidad intemporal. En aquel Silencio inmóvil, se hizo obvio que no había acontecimientos" ni "cosas", y que en realidad nada "ocurre", porque pasado, presente y futuro no son mas que artefactos de la percepción, al igual que la ilusión de un "yo" separado, sujeto al nacimiento y la muerte. A medida que el yo limitado y falso se disolvía en el Yo universal de su verdadero origen, surgía la sensación inefable de haber vuelto a casa, a un estado de absoluta paz y de alivio de todo sufrimiento. Es únicamente la ilusión de la individualidad la que da origen a todo sufrimiento; en cuanto uno se da cuenta de que en realidad es el universo, completo y uno con "Todo lo que es", para siempre sin fin, ya no es posible ningún sufrimiento.

Venían pacientes de todos los países del mundo, algunos de ellos eran los mas desesperados de los desesperados. Llegaban con aspectos grotescos, retorcidos, envueltos en sabanas húmedas, con las que los transportaban desde lejanos hospitales, esperando un tratamiento para una psicosis avanzada y para trastornos mentales graves e incurables.

Había algunos catatónicos; muchos habían estado mudos durante años. Pero, en cada paciente, por debajo de su apariencia lisiada, estaba la brillante esencia del amor y la belleza, quizá tan oscurecida para la visión ordinaria que la persona había llegado a no sentirse amada por nadie en el mundo.

Un día, trajeron a una catatónica muda al hospital con una camisa de fuerza. Tenía un grave trastorno neurológico y era incapaz de mantenerse en pie. Se retorció en el suelo, con espasmos y con los ojos en blanco. Tenía el cabello enmarañado; había desgarrado toda su ropa y emitía sonidos guturales. Su familia era bastante rica y, debido a ello, la habían estado viendo durante años un sinfín de médicos y de especialistas de todo el mundo bastante famosos. Se había intentado todo con ella, y la profesión medica se había dado por vencida con su desesperanzador caso.

Surgió una escueta pregunta sin verbalizar: “¿Que quieres hacer con ella, Dios?”. Y entonces se hizo claro que lo único que aquella mujer necesitaba era que la amaran, eso era todo. Su yo interior brillaba a través de los ojos, y el Yo conecto con aquella esencia amorosa. Y en aquel mismo momento se curo, al darse cuenta de quien era realmente; lo que pudiera ocurrirle a su mente o a su cuerpo ya no le importaba.

Esto, en esencia, ocurrió con innumerables pacientes. Algunos se recuperaban a los ojos del mundo y otros no, pero a los pacientes ya no les importaba que se diera o no una recuperación clínica. Su agonía interna había terminado. En el momento en que se sentían amados y en paz, el dolor cesaba. Este fenómeno solo se puede explicar diciendo que la Compasión de la Presencia recontextualizaba la realidad de cada uno de los pacientes de tal modo, que experimentaban la curación en un nivel que trascendía el mundo y sus apariencias. La paz interior del Yo nos envolvía a todos mis allá del tiempo y de la identidad.

Era evidente que todo dolor y todo sufrimiento surgen únicamente del ego y no de Dios, y esta verdad se le comunicaba silenciosamente a la mente del paciente. Ese era el bloqueo mental de otro catatónico, que llevaba sin hablar muchos años. El Yo le dijo a través de la mente: “Estas culpando a Dios por lo que el ego te ha hecho a ti”. Y el paciente dio un salto y se puso a hablar, para sorpresa de la enfermera que presenciaba el incidente.

El trabajo se hacia cada vez mis gravoso, y llego a hacerse abrumador. Se rechazaba a los pacientes, a la espera de que hubiera camas, a pesar de que el hospital había construido una Sala extra para albergarlos. Era enormemente frustrante no poder contrarrestar el sufrimiento humano mas que de uno en uno. Era como achicar agua del mar. Debía de haber algún otro modo de abordar las causas del malestar general, de aquel interminable río de angustia espiritual y de sufrimiento humano.

Todo esto llevo al estudio de la kinesiología, que resulto ser un descubrimiento sorprendente. Era un “agujero de gusano” entre dos universos: el mundo físico y el mundo de la mente y del espíritu. Era un interfaz entre dos dimensiones. En un mundo lleno de gente dormida, que había perdido la conexión con su origen, nos encontrábamos con una herramienta que permitía recuperar, y demostrar ante todos, la conexión perdida con la realidad superior. Esto llevo a poner a prueba cada sustancia, pensamiento y concepto que pudiera ser traído a la mente. En aquel esfuerzo, recibí la ayuda de mis alumnos y de mis ayudantes de investigación. Y entonces se hizo un importante descubrimiento: mientras que todos los individuos daban una respuesta débil ante estímulos negativos, como las luces fluorescentes, los pesticidas y los edulcorantes artificiales, los estudiantes de disciplinas espirituales que habían desarrollado sus niveles de consciencia no daban respuestas débiles como las que daban las personas normales. En su consciencia, había cambiado algo importante y decisivo. Al parecer, ocurría cuando se daban cuenta de que no estaban a merced del mundo, y que solo se veían afectados por aquellas cosas en las que creía su mente. quizá el proceso de desarrollo hacia la iluminación podría enseñarse para incrementar la capacidad de resistencia del hombre ante las vicisitudes de la existencia, incluidas las enfermedades.

El Yo tenia la capacidad de cambiar las cosas del mundo, simplemente, previéndolas; el Amor cambiaba el mundo cada vez que sustituía al no amor.

La disposición general de la civilización se podía alterar profundamente concentrando este poder del amor en un punto muy concreto. Cada vez que esto sucedía, la historia se bifurcaba en nuevos caminos.

Y, ahora, daba la impresión de que estos atisbos cruciales no solo se podían comunicar con el mundo, sino que, además, se podían demostrar de forma visible e irrefutable. Daba la impresión de que la gran tragedia de la vida humana siempre había sido lo fácil que era engañar a la psique; la discordia y los conflictos habían sido las consecuencias inevitables de esa incapacidad básica de la humanidad para distinguir lo falso de lo verdadero. Pero aquí había una respuesta para este dilema fundamental, una forma de recontextualizar la naturaleza de la misma consciencia y de hacer explicable aquello que, de otro modo, solo se podía inferir.

Había llegado el momento de dejar la vida en Nueva York, con su apartamento de ciudad, y mudarse a una casa en Long Island para hacer algo más importante. Era necesario perfeccionarme a mi mismo como instrumento, y eso suponía dejar el mundo y todo lo que hay en él para sumergirme en una vida de reclusión en una pequeña ciudad, donde pasaría siete años entregado a la meditación y el estudio.

Sin buscarlos, volvieron los abrumadores estados de arrobamiento y, con el tiempo, surgió la necesidad de aprender el modo de estar en la Presencia Divina y, aun así, seguir funcionando en el mundo. La mente había perdido el rastro de lo que estaba sucediendo en el mundo en general y, con el fin de investigar y escribir; se hizo necesario abandonar la práctica espiritual y concentrarse en el mundo de la forma. Leyendo periódicos y viendo la televisión, pude ponerme al día con la historia de quien era quien, con los principales acontecimientos y con la naturaleza del diálogo social en curso.

Las excepcionales experiencias subjetivas de la verdad, que son competencia de los místicos, y que influyen en toda la humanidad al enviar energía espiritual a la consciencia colectiva, no son algo comprensible para la mayoría de las personas y tienen por tanto un sentido limitado, salvo para otros buscadores espirituales. Esto llevo a un gran esfuerzo por ser ordinario, porque el mero hecho de ser ordinario es una expresión de la divinidad; la verdad del yo verdadero de uno se puede descubrir en el sendero de la vida cotidiana. Lo único que hace falta es vivir con cariño y con bondad. El resto se revela por si mismo a su debido tiempo. Lo corriente y Dios no son cosas diferentes.

Y así, tras un largo viaje circular del espíritu, se regreso al trabajo más importante, que consistía en intentar traer la Presencia al menos un poco más cerca de tantas personas como fuera posible

La Presencia es silenciosa y transmite un estado de paz, que es el espacio en el cual y por el cual todo es y tiene su existencia y experiencia. Es infinitamente suave y, no obstante, es como una roca. Con ella, desaparece todo temor. Y, debido a que el sentido del tiempo se detiene, no hay aprensión ni pesar algunos, no hay dolor, no hay anticipación; la fuente de la alegría es interminable y siempre esta presente. Sin principio ni final, no hay pérdida, ni pesar, ni deseo; no hace falta hacer nada, todo es ya perfecto y completo.

Cuando el tiempo se detiene, todos los problemas desaparecen; son meramente artefactos de un punto de percepción. Cuando se impone la Presencia, ya no hay más identificación con el cuerpo o con la mente. Y,

cuando la mente guarda silencio, el pensamiento “Yo Soy” desaparece también, y la Conciencia Pura brilla para iluminar lo que uno es, fue y siempre será, mas allá de todos los mundos y todos los universos, mas allá del tiempo y, por tanto, sin principio ni fin.

La gente se pregunta: “Como se alcanza este estado de conciencia?”, pero son pocos lo que siguen los pasos, debido a su sencillez. En primer lugar, el deseo de alcanzar ese estado era muy intenso. Después, la disciplina comenzó a actuar con un perdón y una ternura constantes y universales, sin excepción. Uno ha de ser compasivo con todo, incluso con el propio yo y con los pensamientos de uno. Mas tarde, tuve que estar dispuesto a dejar en suspenso los deseos y a someter la voluntad personal en todo momento. A medida que cada pensamiento, cada sentimiento, cada deseo y cada acto se sometían a Dios, la mente se iba quedando en silencio. Al principio, se desembarazó de historias y de párrafos enteros, después de ideas y conceptos. Y, cuando uno deja de querer poseer estos pensamientos, estos ya no alcanzan tanta elaboración, y comienzan a fragmentarse cuando están a mitad de formarse. Finalmente, fue posible invertir la energía que hay tras el pensamiento antes siquiera de que se convirtiera en pensamiento.

El trabajo para fijar el enfoque fue constante e implacable, sin siquiera permitirse un instante de distracción en la meditación, y prosiguió mientras me dedicaba a las actividades habituales. Al principio, parecía muy difícil pero, con el paso de los días, se convirtió en algo habitual y automático, precisando cada vez de menos esfuerzo para, finalmente, suceder sin esfuerzo alguno. El proceso se parece al de un cohete que abandonara la Tierra. Al principio, hace falta un enorme poder pero, después, hace falta cada vez menos, a medida que la nave abandona el campo gravitatorio terrestre, hasta que, finalmente, se mueve por el espacio mediante su propio impulso.

De repente, y sin previo aviso, tuvo lugar un cambio de conciencia y la Presencia ya estaba ahí, inequívoca y omniabarcante. Hubo unos instantes de aprensión cuando el yo moría y, luego, el absoluto de la Presencia inspiró un relámpago sobrecogedor. El avance fue espectacular, mas intenso que ningún otro con anterioridad. No había nada con que compararlo en la experiencia normal. Tan profundo impacto quedo amortiguado por el amor que conlleva la Presencia. Sin el apoyo y la protección de ese amor, uno habría quedado aniquilado.

Después, vino un momento de terror, cuando el ego se aferro a la existencia, temiendo convertirse en nada. Pero, en vez de eso, cuando murió, se vio sustituido por el Yo como Totalidad, el Todo en el cual todo se conoce y es obvio en la perfecta expresión de su propia esencia. Con la no localidad, llego la conciencia de que uno es todo lo que haya existido o pueda existir. Uno es total y completo, mas allá de toda identidad, mas allá de todo genero, mas allá siquiera de su misma humanidad. Ya nunca mas habría que temer el sufrimiento ni la muerte.

Lo que sucedió con el cuerpo después de este punto es irrelevante. En determinados niveles de conciencia espiritual, los achaques del cuerpo se curan o desaparecen espontáneamente. Pero en el estado absoluto, tales consideraciones son irrelevantes. El cuerpo seguirá el curso previsto y, luego, volverá al lugar de donde vino. Es una cuestión sin importancia, y uno no se siente afectado por ello. El cuerpo se convierte en un “eso”, más que en un “yo”, como cualquier otro objeto, como un mueble de una habitación. Se le

antoja a uno cómico que la gente siga dirigiéndose al cuerpo como si fuera el “tu” individual, pero no hay forma de explicar este estado de conciencia a quien no lo haya vivido. Lo mejor es seguir adelante con los propios asuntos y dejar que la Providencia se ocupe del ajuste social. Sin embargo, cuando uno se sumerge en el arrobamiento, es muy difícil ocultar un estado de semejante éxtasis. El mundo puede quedarse deslumbrado, y la gente puede venir desde muy lejos para conectar con el aura que lo acompaña. Los buscadores espirituales y los curiosos de lo espiritual pueden sentirse atraídos, al igual que los enfermos que están buscando un milagro; uno se puede convertir en un imán y en fuente de alegría para ellos. Normalmente, en este punto existe el deseo de compartir este estado con los demás, y de utilizarlo en beneficio de todos.

El éxtasis que acompaña a este estado no es absolutamente estable; también hay momentos de gran angustia. Los más intensos se dan cuando el estado fluctúa y, de repente, cesa sin razón aparente. En estos casos, se dan periodos de intensa desesperación, así como el temor de que la Presencia le haya olvidado a uno. Estas caídas hacen arduo el sendero y, para superarlas, hace falta una gran dosis de voluntad. Al final, se hace obvio que uno debe trascender este nivel o sufrir permanentemente estos insoportables “descensos desde la Gracia”. Así pues, hay que renunciar a la gloria del éxtasis cuando uno se sumerge en la ardua tarea de trascender la dualidad, hasta que uno está más allá de todos los opuestos y sus conflictivos dones. Una cosa es renunciar alegremente a las cadenas de hierro del ego, y otra muy distinta es abandonar las cadenas de oro de la dicha del éxtasis. Es como si uno renunciara a Dios, al tiempo que aparece un nuevo nivel de temor, un temor nunca antes anticipado; es el terror final de la soledad más absoluta.

Para el ego, el miedo a la no existencia era formidable, y le hizo retraerse de él una y otra vez, cuando pareció aproximarse. Luego, se hizo evidente el propósito de las agonías y de las noches oscuras del alma. Son tan intolerables, que su exquisito dolor le espolea a uno hasta el esfuerzo extremo que hace falta para superarlas. Cuando la vacilación entre el cielo y el infierno se hace intolerable, hay que someter incluso el deseo por la existencia. Solo entonces se puede ir por fin más allá de la dualidad de la Totalidad frente a la nada, más allá de la existencia o la no existencia. Esta fase de culminación del trabajo interior es la más difícil, el instante decisivo final, donde uno se hace plenamente consciente de que la ilusión de la existencia que uno trasciende aquí es irrevocable. No hay marcha atrás desde este punto, y el espectro de su irreversibilidad hace que esta última barrera parezca la decisión más formidable jamás tomada.

Pero, de hecho, en este Apocalipsis final del yo, la disolución de la única dualidad que queda, la de la existencia y la no existencia, la de la identidad misma, se disuelve en la Divinidad Universal, y no queda conciencia individual que pueda tomar la decisión. El último paso, por tanto, lo da Dios.

-David R. Hawkins

- - -

Anexo del grupo de estudio en español de la obra del Dr. David R Hawkins "Descubriendo la Luz".

<http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins>

- - -

Cita extraída de la conferencia "Amor" de 17 de Septiembre 2011.
Por David R Hawkins (Última conferencia pública del Dr. Hawkins).

"El amor abre el corazón. Ilumina la esencia y la amabilidad de los demás. Así que [dile a alguien] -"Incluso cuando seas muy malo, ¡te sigo queriendo! - El cerebro te dirá una cosa, pero el corazón te dirá algo distinto. El corazón es amor no importa a que, incluso cuando el cerebro es crítico y está poniendo condiciones para ello. El amor no exige nada ".

Del boletín de www.veritaspub.com. Octubre 2011

- - -

Mi vida pertenece a la Divinidad
Que el Señor del Amor haga con ella lo que Le plazca
El Amor Infinito es el credo que tengo
Veritas el camino al que sirvo
La belleza, el amor y la Divinidad todo lo que veo
Toda la Gloria sea para Ti
Usted puede tener todo de mí

"El amor es la Ley Suprema del Universo. Te suplico que me enseñes así".
Dr. David R. Hawkins

- - -

Una Bendición Especial del Dr. Hawkins:

"Yo te bendigo en el nombre del Señor, y rezo por tu felicidad y la belleza que llevarás a la vida de otros. A través de su Amor, la Divinidad fluye a través del Amor, y cuando Amas, irradian la Divinidad a esa persona. El Amor es la Presencia de Dios. Dios y el Amor son ambos la misma cosa. Por lo tanto, cuando Amas a alguien, le llevas a Dios a su vida. "

Boletín de www.veritaspub.com de 1 de Agosto de 2012