

**Carmelo Estrades Borrás**

# **RELÁJATE AMIGO**

**MÉTODO COMPLETO  
DE  
RELAJACIÓN CREATIVA**

**MÓDULO I:  
TU CAPACIDAD DE CAMBIO**

**ES PROPIEDAD DEL AUTOR  
Derechos Reservados**

**e-mail: carmeloestrades@hotmail.com  
www.carmeloestrades.com**

## **AGRADECIMIENTOS:**

Es imposible nombrar a todos los que hicieron factible conformar este Método; me siento en deuda con los varios miles de personas que han asistido a mis cursos y me han dado lo que hoy es su contenido. Las vivencias que compartieron conmigo ya son parte mía y las agradezco profundamente. Hubo gran afinidad de la mayoría de personas con la secuencia de ejercicios, mi modo de pensar, mi filosofía; en ocasiones hubo desacuerdos, que me enriquecieron, y también agradezco; cometí errores que espero me perdonen, los cuales trajeron nuevas oportunidades que he de agradecer a su benevolencia. Sin estas vivencias que me han regalado, ninguna parte de este tratado hubiera sido posible. También es grande la cantidad de personas que en una forma más física, tal vez más tangible, me han aportado su ayuda muy concreta. A todos, gracias infinitas.

**AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:** A la psicóloga Josefina Flores, por toda su gran aportación. Más que ayuda, ha sido un compartir conmigo gran parte del trabajo desde el inicio del mismo, en especial donde su larga y amplia experiencia en terapias, me ayudaron a conformar con mayor acierto el contenido y la secuencia de ejercicios que expongo. También mi agradecimiento especial a Martha Guerra y a Gustavo Ramírez.



# **RELÁJATE AMIGO**

**(Método Completo de Relajación Creativa)**

## **SU PRESENTACIÓN:**

**PARA EL BUEN SEGUIMIENTO DEL MÉTODO,  
SE PRESENTA DIVIDIDO ÉSTE EN TRES MÓDULOS.**

**CADA MÓDULO CONSTA DE UNA SERIE DE REFLEXIONES,  
LA SECUENCIA DE LOS INSTRUCTIVOS PARA CADA EJERCICIO, DE  
TÉCNICAS DE CAMBIO Y DE FRASES DE AUTOSUGESTIÓN, DE  
ACUERDO AL ÍNDICE QUE SE INDICA.**

**LOS DIECISEIS EJERCICIOS DEL MÉTODO ESTÁN GRABADOS CON LA  
VOZ DEL AUTOR EN CINCO CD QUE SE EDITAN POR SEPARADO CON  
EL MISMO NOMBRE DE “RELÁJATE AMIGO” Y NUMERADOS DEL I AL  
V. EN CADA MÓDULO SE INCLUYEN LOS INDICADOS EN EL ÍNDICE.**

**ESTÁ EDITADO ADEMÁS UN SEXTO CD CON LA MÚSICA DE FONDO  
QUE ACOMPAÑA A TODOS LOS EJERCICIOS, QUE SE INCLUYE EN EL  
MÓDULO I.**

## **ÍNDICE GENERAL**

### **MÓDULO I: TU CAPACIDAD DE CAMBIO**

Agradecimientos. Introducción personal: ¿Por qué?

#### **Reflexiones:**

Tema 1: Estrés, Camino de Autodestrucción

Tema 2: Relajación, camino de Armonía

#### **Instructivos y Comentarios de los Ejercicios:**

Ejercicio 1: Me Regalo Una Fantasía

Ejercicio 2: Relajación Física y Mental

Ejercicio 3: Cambios de Horario y de Estación

**Técnicas:**      1 Eliminación del Insomnio  
                          2: Eliminación del Lenguaje Negativo

#### **CDs:**

1: Los ejercicios descritos.

6: Música de Fondo

### **MÓDULO II: PLENITUD EN AUTOESTIMA**

**Reflexiones:** Tienes Derecho a Soñar

Ubica tu Vida

**Instructivos y Comentarios de los Ejercicios:**

Ejercicio 4: Visualización de mi Cuerpo Vestido

Ejercicio 5: Aceptación de Mi Cuerpo Desnudo

Ejercicio 6: Auto caricias y Vivencia de mi Deporte Preferido

Ejercicio 7: Diálogos con mi Familia

Ejercicio 8: El YO Ideal. Creación de mi Nivel de Oración

Ejercicio 9: Mi Arquitecto Escondido. Creación de Mi Maestro Interior

**Técnicas:** 3 Logro de Objetivos Inmediatos

4 Manejo de Emociones

**CDs:** 2 y 3 con los ejercicios descritos

**MÓDULO III: TU GRAN SUEÑO DE ABUNDANCIA**

**Reflexiones:** Tu Gran Sueño de Abundancia

Disfruta Tu Potencial Creativo

Más Vida para Tu Vida

Sé Auténtico

Ordena a Tu Mente que se Libere

Entrégate

**Instructivos y comentarios de los Ejercicios:**

Ejercicio 10: Inicio a la Bioenergética

Ejercicio 11: Peso y Figura de Mi Cuerpo

Ejercicio 12: Caricias a un Ser Humano

Ejercicio 13: Caricias de Un Ser Humano

Ejercicio 14: Oración en Familia

Ejercicio 15: Oración en Grupo

Ejercicio 16: En el Umbral de la Meditación

**CDs:** 4 y 5 con los ejercicios descritos

## ¿ POR QUÉ ?

**¿ Por qué este Método?** Porque cada día es mayor el número de profesionistas, tanto en medicina como en sicología, que aconsejan a sus pacientes que se relajen, que se liberen del estrés que los aqueja. Este consejo lo escuchan los ejecutivos, los empresarios, los profesores, los religiosos y religiosas, las amas de casa, los estudiantes y empleados, y muchos más. Son muchas las personas que han llegado a mí trayendo en su mente este encargo, y todos me han comunicado que al escuchar el consejo tuvieron que exclamar: **Sí, pero ¿cómo?..... ¿Cómo me voy a relajar?** Atendiendo esta común inquietud y búsqueda me decidí a escribir y poner a su disposición el presente Manual de Trabajo que se edita bajo el título de **Relájate Amigo** (Método Completo de Relajación Creativa).

Al poner “**Completo**”, no intento presumir de que en él no falta nada, sino simplemente no confundirlo con algunos otros trabajos míos mucho menos extensos, en especial otro método simplificado que está editado y lo están usando muchas personas.

Tampoco pretendo sea un tratado sobre ninguna materia específica, ya sea Estrés, Relajación o cualquier otra, es un Método para vivir una experiencia sobre el estado natural de Armonía al que todo ser humano tenemos derecho. Ya en mi curso-taller que vengo impartiendo desde hace años, más de veinte, insisto sobre este particular: digo a los asistentes al mismo, que no lo tomen como un curso del que hay que retener información para un futuro, es una experiencia que necesitamos vivir plenamente hoy, para que quede grabada en nuestro Ser como una vivencia perenne. Así es esencialmente el proceso de la Relajación, es una experiencia, una vivencia, y este Método intenta hacerte vivir la relajación y su armonía, no intenta disertar sobre ella.

**¿Mi Método?** Sería muy aventurado y poco honesto de mi parte mencionar al material que relaciono, como “mi material”, o bien al Método como “Mi Método”. En los temas del crecimiento humano, ya sea en su teoría o en su práctica, no hay nada nuevo ni ninguno de nosotros es en verdad su dueño. Somos pioneros de hoy que buscamos, en fuentes de siglos y milenios pasados, los esfuerzos e inquietudes de nuestros pioneros anteriores: nuestros antecesores en la búsqueda de la posibilidad de una mejor vida.

En esta búsqueda, encontramos que determinada secuencia es generosa en resultados, nos maravilla y sentimos la necesidad y el deseo de compartirlo: de esta manera, los millones de personas que hoy andamos en la búsqueda de nuestra verdad, nos convertimos en pioneros de hoy, gracias a los millones de pioneros de ayer que estuvieron en la misma búsqueda. La Relajación ha existido por milenios, cambiando de nombre y de método según la filosofía y las religión imperantes en cada época.

En mi caso particular, mi fuente más inmediata ha sido el Método Silva de Control Mental. Asistí al Curso Básico en el año 1979. En el mismo año hice el Curso Superior y tiempo después ingresé como instructor, previa asistencia a los cursos correspondientes. En aquellos días fui cofundador, dentro del Sistema Silva, de una asociación que llamamos Orientación Holística, A.C., dedicada a la ayuda a enfermos mediante técnicas especiales de relajación, que aplicábamos en forma paralela a las terapias médicas y psicológicas tradicionales.

**Relájate Amigo** es el punto de convergencia de muchos e interesantes esfuerzos anteriores, de otras tantas personas, que nos regalaron sus conocimientos y sus experiencias. Hoy te lo presento como una ocasión de mejorar tu vida, no importa que

tan satisfecho estés o no estés con ella, pues sabemos que siempre existe la posibilidad de encontrar mejores satisfacciones y más alentadores resultados. Ahí está una de las grandezas del Ser Humano.

Es muy importante llenar nuestra vida de una mayor armonía y de una mejor lucidez mental, opciones a las que tenemos derecho. Te brindo con satisfacción esta oportunidad con la intención de que allanes tu camino hacia las metas que te has impuesto, sean éstas de carácter físico, intelectual, social e incluso espiritual. Todo cuanto pueda llevarte hacia una mayor felicidad.

Carmelo Estrades

# **MÓDULO I**

## **TU CAPACIDAD DE CAMBIO**

### **INDICE DE ESTE CAPÍTULO**

Agradecimientos .....	
¿Por qué? .....	
Estrés: Camino de Autodestrucción .....	
Relajación: Camino de Armonía .....	
Instrucciones Generales .....	
Instructivo para el Ejercicio 1 .....	
Instructivo para el Ejercicio 2 .....	
Instructivo para el Ejercicio 3 .....	
Técnica 1: Eliminación del Insomnio. ....	
Técnica 2: Eliminación del Lenguaje Negativo. . .	

COMPAC DISC 1 Con los ejercicios relacionados  
COMPAC DISC 6 con la música de fondo



## REFLEXIONES

**Tema 1 :**

**ESTRÉS : CAMINO DE AUTODESTRUCCIÓN**

**Tema 2 :**

**RELAJACIÓN: CAMINO DE ARMONÍA.**

### **ESTRÉS: CAMINO DE AUTODESTRUCCIÓN**

El estrés es el resultado de reacciones inadecuadas ante las situaciones de la vida. Son reacciones que proceden de un desequilibrio entre los tres factores que conforman nuestro vivir, que son el cuerpo, la mente y el espíritu, sobre los cuales nos extenderemos oportunamente. Cuando hemos dado una importancia exagerada a uno de ellos, en menosprecio de alguno de los otros dos, desequilibraremos nuestra naturaleza y entramos en desarmonía.

Escuchamos constantemente que el estrés es el gran problema del hombre actual. Sin embargo, es bueno considerar que no es exclusivo de nuestros tiempos. En todas las épocas ha existido, desde que el hombre es hombre. Lo que nos sucede hoy es que, además de estar agudizado por ciertos factores especiales del presente, estamos haciendo conciencia del mismo en forma mucho más fácil que antes, por los avances que la ciencia médica nos brinda. Los efectos negativos del estrés, los encontramos en muchas y diversas facetas de la vida. Es posible que las partes más afectadas sean la salud y las relaciones humanas. La medicina acepta que muchas de las enfermedades tienen como causa el estrés, o bien, que éste forma un marco adecuado para su desarrollo. Es más, algunos sectores de la misma medicina llegan a asegurar que toda falta de salud es producto del estrés.

Dentro de las relaciones humanas los efectos son muy notorios, es posible que sea la familia el núcleo más afectado. Los padres aportan el estrés que traen de sus trabajos y los estudiantes lo adquieren de las presiones por los sistemas educativos basados en la competencia. La madre está en medio de ellos recibiendo los efectos de ambas partes; suponiendo que no trabaje, de ser así hay que añadirle el correspondiente a su trabajo. Todos ellos afectados también por las presiones que impone nuestra sociedad de consumo.

Dentro del estado de competencia de nuestra sociedad es fácil encontrar reales agresiones entre las personas que por su apariencia personal y educación no nos era dado pensar sucedieran. En cierta ocasión me contrataron para dar un curso en una empresa, y la decisión de dar este curso la tomaron porque les había sucedido algo muy desagradable: uno de los ejecutivos había agredido físicamente a un cliente en una discusión comercial. ¿Es razonable una situación así? Solamente en una pérdida de control motivada por estrés.

Muy notorio es nuestro comportamiento con el volante del coche en nuestras manos, donde la agresión reinante de la circulación nos hace perder nuestra identidad como seres humanos. Dejamos nuestra costumbre de trato personal y adoptamos la de

máquinas en una competencia de poder.

Muchos niños nacen estresados o se estresan a corta edad. La confrontación generacional es efecto del estrés y causa, a la vez, del mismo, que se incrementa mediante sus refugios en el alcoholismo, agresión y drogas, tal vez en algunos casos también en la homosexualidad. Estas situaciones afectan a los componentes de la familia y redunda en una relación más estresante. El amor no fluye con la abundancia requerida. Dentro del hogar y dentro de este ambiente tenso e inadecuado se están formando las nuevas generaciones, con parámetros equivocados, y con altos índices de desunión.

La formación de nuevas parejas es ocasionada muchas veces por el ansia de huir de tales ambientes familiares, lo que ocasiona un nuevo núcleo con grandes peligros de seguir la misma tónica. La pobreza de amor, engendra estrés.

Nuestro proceso de prosperidad es alterado, porque no damos las soluciones adecuadas a causa de nuestro estado tensional; a la vez la falta de una solución satisfactoria, nos altera aún más, y entramos en un círculo vicioso muy negativo.

Así podríamos seguir poniendo ejemplos de estragos del estrés en nuestro mundo, y por lo tanto en nuestra vida. ¿Serviría de algo? Creo que no. La actitud positiva es ver soluciones. Al hacerlo podríamos caer en el error de querer mitigar los efectos en vez de ir al fondo de la situación, a la comprensión cabal del proceso de estrés en el hombre. Si comprendemos el proceso del estrés, seremos capaces de anular sus causas y tendremos los efectos positivos, que son una vida en armonía y abundancia. Hagámoslo así, veamos el estrés en su profundidad, en su origen. Es cierto que la exposición del estrés en su mayor profundidad, será, simplemente, decir que estrés es la falta de ubicación de nuestra vida. Veamos por tanto esta falta de ubicación.

## ¿CÓMO EMPIEZA NUESTRO ESTRÉS?

Aunque parezca absurdo por los estragos que hemos visto, el estrés tiene su origen en una de tantas maravillas de la naturaleza. ¿Una maravilla de la naturaleza que nos daña? Sí, aunque a decir verdad no es la maravilla en sí la que nos hace daño, somos nosotros mismos por no manejarla bien. La maravilla es el proceso normal que posee nuestro cuerpo y mente de estresarse; es decir, de prepararse para cualquier situación distinta a la que tenemos normalmente. Por ejemplo, acciones que requieren de un esfuerzo físico o mental más grande de lo normal, como pueden ser una entrevista importante, momentos de peligro o un enfrentamiento deportivo, la presentación de exámenes en estudiantes, la presión que ejerce una cantidad determinada de trabajo, desenvolverse dentro del tráfico de una ciudad o en carretera, las presiones de familia en el sentido económico o de relación entre sus miembros, la misma relación en los medios de trabajo y la incertidumbre de éste. Incluso el hambre, la sed y el apetito sexual son situaciones que están dentro del proceso de estrés. Para éstos y muchos más momentos de nuestra vida, tenemos el mecanismo de supervivencia que llamamos estrés y que trabaja en forma automática.

Sin embargo, este mecanismo que trabaja para nuestra supervivencia puede desvirtuarse. Esto sucede si lo usamos en forma inadecuada. Algunos tratados de sicología distinguen las dos situaciones, su uso y su abuso, con nombres distintos: El Eutrés es el proceso normal, útil y necesario al hombre, es el mecanismo de defensa ante el medio, que actúa adecuadamente. El Distrés es patológico, es un proceso que actúa en forma anormal o bien abusando del mismo.

Ante una situación de emergencia, tal como hemos dicho, e incluso por necesidades básicas no satisfechas, se desencadena en el organismo toda una serie de

actividades automáticas. Dice la medicina que éstas son auspiciadas por el sistema nervioso, en las que quedan involucradas estructuras ajenas al mismo, en una combinación de trabajo químico y eléctrico. Se estimula el sistema nervioso, se activa el sistema endocrino (glandular) con descargas de hormonas como la adrenalina, cortisona y otras. Como resultado hay aumento del pulso cardíaco y ritmo respiratorio, aumenta el sudor, las pupilas se dilatan y los músculos se tensan. Además, algunas funciones se restringen o alteran, como es el caso de la digestión. De este modo, cientos de actividades suceden en un proceso rápido y ajeno a la decisión del sujeto. Este proceso es inconsciente y el hombre queda en condiciones de enfrentarse a la situación anómala que lo provocó. Esto es eutrés y es altamente positivo.

El problema se presenta porque el hombre, dentro de su proceso normal, debería eliminar este estado enfrentándose a la situación que lo creó. ¿No lo hace así? Generalmente no. ¿Por qué? ¿Por qué no actúa el hombre de acuerdo a su naturaleza? Lo veremos mejor si seguimos el proceso de este mecanismo poniendo un ejemplo con animales. Un principio básico para seguir los procesos del hombre en donde interviene el cuerpo humano, es no olvidar que, por pertenecer nosotros al reino animal, nuestro cuerpo es un cuerpo animal. El cuerpo del hombre y los cuerpos de los animales tienen iguales o parecidas reacciones. Es lógico que nos referimos a los mamíferos.

Supongamos una escena común en un bosque. Un león percibe la presencia de un venado y se apresta a atacarlo. El venado se da cuenta de la existencia del león, y por un momento muestra el máximo de atención, luego, lógicamente, huye. Corretea el león al venado durante cierto tiempo, hasta que este último logra hacer perder la pista al león y se pone a salvo. Los dos, león y venado, en sus respectivos lugares, descansarán de los esfuerzos realizados. Visto de esta manera nos parece un suceso muy sencillo.

La verdad es que en este hecho, en el ámbito orgánico, se desarrolló la inusitada secuencia de actividades que acabamos de relacionar con respecto al estrés en el hombre. En el momento de captar cada animal la presencia del otro, se estresaron. Sin este estrés, no hubiera sido posible el esfuerzo del león para atrapar al venado ni el de éste para escapar de su enemigo. Tanto el león como el venado fueron preparados por sus respectivos cerebros para enfrentarse a la situación de emergencia; desde una mayor facultad en sus sentidos, hasta el notable aumento de fuerza y resistencia en todo el cuerpo, intervino la secuencia apropiada al caso. A esta preparación la ubicamos como eutrés, permitiéndonos usar términos de sicología humana en el ejemplo de los animales.

Hay dos clases de órdenes desde el cerebro al cuerpo, las que aumentan actividades y las que las restringen. Un ejemplo en el aumento y mejora de actividades está una mejor audición, visión y demás uso de sus sentidos; la preparación física para el esfuerzo que tendrá que realizar se concentrará, en gran parte, en un reforzamiento de sus músculos mediante el adecuado proceso químico, por lo que el cuerpo se tensará. Es obvio que para todo ello necesitará una mayor cantidad de energía que supondrá un aumento en el consumo de oxígeno, así que el sistema respiratorio que lo obtiene y el sistema circulatorio que lo reparte estarán afectados. En cuanto a las órdenes restringidas sirvan de ejemplo las actividades en los procesos digestivos, ya que para nada los necesita al momento de corretear a su presa, respecto al león, o escapar de su enemigo respecto al venado.

Preparados los animales de esta forma, lo que sucede en fracciones de segundo, deciden y actúan aunque sea en forma automática, es decir empiezan a corretearse simplemente siguiendo su instinto. Al hacerlo consumen sus energías y condiciones especiales del cuerpo con que fueron preparados por sus cerebros, lo que significa eliminar sus estados de tensión, y descansarán después de los esfuerzos realizados. Por

lo tanto, la tensión representó un mecanismo normal de supervivencia. Después de seguir el proceso que hemos visto, quedan libres de estrés.

Teniendo en cuenta el anterior ejemplo, veamos la situación del hombre. Es obvio que para nosotros, que pertenecemos a determinada civilización, lo que propicia que nuestro cerebro dispare los mecanismos de supervivencia anotados para el animal, no son precisamente un león o un venado. Tenemos otros motivos que ya hemos nombrado. Pongamos un ejemplo.

Al cruzar una calle, alguien se ve en peligro de ser alcanzado por un coche, se da cuenta por los ruidos del claxon y del freno. Supongamos que se pone a salvo mediante un desesperado salto hacia la orilla de la calle, sobre la acera. En una situación normal, tal vez no habría sido capaz de realizar tal esfuerzo. ¿Qué sucedió? Su cerebro le dio la fuerza necesaria para hacerlo mediante su estado de estrés positivo. El hombre ha seguido, hasta aquí, la misma secuencia que los animales; como principio de esta secuencia está la preparación que el cerebro le dio.

Obsérvese gráficamente:

**Figura número 1: Gráfica del Proceso de Estrés en el hombre**



Recordemos ahora al león y al venado. Dijimos al final, que ambos se ponen a descansar. Es de suponer, por lo que del mundo animal sabemos, que tanto uno como el otro olvidaron el incidente y continúan viviendo normalmente. ¿Podemos pensar que el venado está angustiado imaginando que, de haberlo alcanzado el león, se lo estaría comiendo en este momento? ¿Podemos pensar también, que el león se siente con un complejo de inferioridad por no haber alcanzado al venado? Son situaciones que, repito, por lo que sabemos de ellos, no se suscitan. Ellos descansan sin afección alguna por lo sucedido.

El hombre actúa distinto. Después del esfuerzo para salvarse del coche, ¿descansará igual que nuestros animales del ejemplo? Pienso que no. El hombre se aferra a una serie de pensamientos que perpetúan su estado de tensión. Piensa y se afecta emocionalmente por una serie de posibilidades que no sucedieron, pero hubieran podido suceder. Involucra hospitales, trabajo, seguro de vida, situación familiar y muchas otras circunstancias y tragedias, y se afecta por sentimientos como vergüenza, inferioridad, baja autoestima que es capaz de crear en su mente. Estos pensamientos siguen actuando en su cerebro como disparadores de nuevos y continuados estados de tensión, es obvio que involuntariamente.

Observémoslo gráficamente

**Figura número 2: Gráfica del hombre repitiendo estresor coche.**



Fijémonos bien cómo sucede en la segunda gráfica. El “estresor coche” ya no es un factor externo, ahora procede del mismo sujeto. Ya no es real, es imaginario, es un “recuerdo” del anterior.

¿Por qué el cerebro tensa al sujeto siendo solamente un recuerdo de lo anterior? Así es su forma de funcionar, mediante imágenes y emociones. Ya en el primer caso, el motivo de tensión del sujeto no fue el coche físico, sino la imagen de peligro que su mente hace de acuerdo a las circunstancias en que se desarrolla. Si el sujeto no hubiera oído los ruidos, ni hubiera visto el coche no se hubiera estresado. Si el coche hubiera librado en forma satisfactoria la situación, es factible que el sujeto nunca se entere de haber pasado por tal peligro.

Los sentidos físicos captan la situación, la pasan al cerebro y éste reacciona de acuerdo a la importancia. ¿Y cómo cataloga el cerebro del sujeto su importancia? De acuerdo a cómo el sujeto ha dejado por años que se establezca esta importancia. Veremos oportunamente en “Ubica tu Vida” como el funcionamiento cerebral es parecido al de una computadora. Es decir, para el que se ha dejado dominar por el miedo, será en forma muy distinta del que tiene la serenidad de valorar cada situación que se presenta. La intensidad de un momento de estrés no depende del estresor, sino de nuestra costumbre, es decir, de la forma cómo reaccionamos sistemáticamente a determinados tipos de estresores.

Por lo tanto, si después de haberse situado sobre la acera, vuelve a revivir alguno de los factores de estrés, como sea recordar el claxon o el frenazo; o bien pensar en las circunstancias posteriores, como hospital, situación de la familia o posibilidad de accidente serio, su cerebro vuelve a poner en funcionamiento todo el mecanismo de defensa al medio: vuelve a estresarse. El problema de esta última alarma mental de estrés, es que ya no puede decidir ni actuar como la primera vez; no hay un coche físico ni una acera donde saltar, toda la experiencia queda en su interior.

Podemos ver cuánta es la importancia de nuestra facultad de imaginar, que tenemos libertad de usarla tanto para nuestro beneficio como en nuestra contra; es una muestra de los procesos del libre albedrío. La forma en que nuestro cerebro reacciona frente a todas las situaciones de la vida, está en razón de la costumbre que hemos dejado por años que se establezca en nosotros.

Por esto se acepta claramente que la causa del estrés no son las situaciones que vive el hombre, sino su reacción ante estas situaciones; es decir, nuestras actitudes. Cada uno de nosotros reacciona distinto, por esto, cada uno tenemos distinto grado de estrés, aun viviendo varios una circunstancia idéntica. Cuando captamos en toda su profundidad este proceso, entendemos la gran importancia que tiene para nuestro desarrollo como ser humano. Visto de esta forma, el estrés, además de una enfermedad, debe considerarse como el grado de inadaptación del humano a su mundo, su

incapacidad de manejarse adecuadamente. De ahí que deberíamos preguntarnos y buscar una contestación sincera, ¿en qué no estoy adaptado a mi mundo?

Sigamos viendo el proceso del estrés.

En cada uno de los motivos de estrés, el hombre debería seguir el proceso natural de tensarse, después decidir y actuar, para regresar nuevamente a su estado natural, tal como hemos visto en el animal. Sin embargo, en la práctica, no sucede así. Se añan dos circunstancias fundamentales que hacen distinto su proceso. La primera, la hemos visto, su imaginación crea nuevos motivos de tensión. La segunda es su costumbre de no resolver sus problemas a medida que se presentan, más parece que los almacena, los colecciona. Vemos la gran diferencia con los animales, ellos resuelven sus problemas uno por uno en el momento que se presentan. Nosotros guardamos problemas sin resolver, tal vez desde la infancia. Es obvio que el animal tiene su problemática y su solución mucho más simple. Nosotros tenemos una mayor capacidad imaginativa; a mayor capacidad mayor responsabilidad.

La mayor capacidad dada al ser humano, la maravillosa imaginación de que nos ha provisto la naturaleza, se nos presenta como la causa de nuestros problemas. ¿Sería mejor no tenerla, ser como los animales? Sabemos que no, estamos aprendiendo a manejárla y como alumnos tenemos derecho a equivocarnos. Así lo hacemos y rectificamos, y en este errar y rectificar constantemente está nuestro aprendizaje y nuestro desarrollo.

¿Qué sucede con nuestro estrés? Gráficamente hablando, se convierte en un círculo que se hace vicioso en la medida que no decidimos ni actuamos oportuna y adecuadamente. ¿Por qué no lo hacemos? Porque no podemos. Es común escuchar en la medicina cómo el estrés debilita, enferma y mata, nuestra capacidad de decidir se encuentra debilitada, porque toda orden de estrés al cerebro es un llamado de socorro con prioridad casi absoluta. Nuestros miedos que construyen imágenes de falso peligro o nuestra mentalidad negativa, que presupone situaciones de emergencia inexistentes, son, junto a los peligros reales, motivos de prioridad dados al cerebro. El cerebro está atendiendo todas estas órdenes y no está en condiciones de tomar otras decisiones en forma ecuánime.

Lo hemos podido observar en nuestra vida. Alguna situación nos enoja, que es una forma de estrés, y no nos desenvolvemos bien en ella, es decir, no decidimos adecuadamente, le damos soluciones que no la mejoran. Estoy ante una persona que me tensa, digamos que me cae mal, que es un estresor para mí, y no me desenvuelvo en forma normal, no decido ni actúo adecuadamente. Estoy enojado y mi capacidad de discernir es baja, de manera que mis decisiones no serán adecuadas. Todas estas actitudes de enojo, de desagrado, han sido llamadas de defensa que hemos dado al cerebro, han sido actitudes agresivas, que fueron atendidas mermando las facultades normales. Los resultados fueron de baja calidad en mis relaciones o en mi profesión, que a la vez me estresan más. El estrés causó baja calidad y la baja calidad causa estrés.

De esta forma, convertimos nuestro proceso en un círculo vicioso, donde me estreso porque no decido ni actúo adecuadamente y, en consecuencia, al no actuar ni decidir adecuadamente, me estreso.

Observémoslo gráficamente:

Figura número 3: Gráfica del Círculo Vicioso



En realidad, más que un círculo, se podría decir que es una espiral. Nuestra situación en la vida nunca es inmóvil, mejoramos o empeoramos. Si estamos bajando nuestro nivel de estrés, subimos por la espiral, si no mejoramos es que empeoramos y bajamos por la espiral, nos hundimos. La vida es cambio constante.

En sicología se aceptan tres clases de estrés en razón de la duración del estresor: Momentáneo, Prolongado y Crónico. No es necesario abordar el estudio del Momentáneo, puesto que es el mismo proceso que hemos visto sobre la contestación inmediata a la situación. Es el mismo proceso del eutrés y no nos afecta.

Veamos el Prolongado. Casi todos nosotros, en nuestra vida escolar, hemos tenido tareas para realizar en casa. Supongamos que un estudiante sale de sus últimas clases el viernes con algunos trabajos desagradables para él. ¿Qué hace? Puede que posponga su ejecución. El sábado en la mañana se propone hacer la tarea en la tarde, pero la tarde se presenta muy divertida y lo deja para otro momento. El domingo tal vez la habría hecho, pero el papá decide que todos van a ir de paseo al campo; entonces ya no solamente no hará la tarea este día, sino que culpará a su papá por ello. Es posible que acabe por hacerla en la madrugada del lunes. ¿Es malo hacerla el lunes en la madrugada? No, no es bueno ni malo hacerlo en uno u otro momento, salvando las consecuencias que pueda tener el desvelarse o no dormir lo suficiente. En este momento, lo que observamos es lo que puede afectarle la larga prolongación de su estado de indecisión. Durante los dos días, tuvo en su interior la lucha de sentimientos que mermó las vivencias felices de los dos días. Su afán de divertirse o simplemente de no hacer nada, en lucha con sus sentimientos de culpa o de preocupación por una tarea a realizar. Él hubiera podido decidir hacerlo el lunes de madrugada; pero decidirlo, no posponerlo sin límite. Este es un ejemplo del estrés prolongado que casi todos hemos vivido.

Los años han pasado y tal vez quedó en alguno de nosotros la costumbre, y posponemos trabajos o decisiones en forma indefinida. Nos falta decir algo a alguien y no nos atrevemos. Tenemos pendiente algún trabajo que vamos posponiendo, tal vez tan simple como una llamada telefónica. Sentimos que debemos defender algún derecho y no lo hacemos. Hemos de pedir un favor y nos da miedo o vergüenza hacerlo. En síntesis seguimos manteniendo en nuestro interior el sentimiento de insatisfacción, de culpa, de protesta, de miedo, u otro que nos afecta.

Veamos dos ejemplos muy clásicos: El ama de casa muy activa que sabe que podrá resolver determinada cantidad de quehaceres en el día, sin embargo cada mañana se propone hacer el doble de sus posibilidades. No se atiende a lo que "puedo hacer", sino a lo que "debo hacer"; es lógico que su vida sea un sentir constante de insatisfacción y agobio. El otro ejemplo es el del ejecutivo que también cada día, al igual que el ama de casa, amanece con su gran montón de asuntos que resolver; sabe que no puede decidir sobre todos ellos ese día, pero los mantiene en su mente y posiblemente sobre su mesa de trabajo. ¿No sería factible de otra manera? Es claro que

tanto el ama de casa como el ejecutivo nos contestarán que no hay otra forma de hacerlo. “Son las presiones”, dirán la mayoría de ellos, “mi vida es así”, dirán muchos.

Por otra parte está el estrés crónico, que consiste en un estrés prolongado que lo ha sido en exceso, pero lo que le da el carácter de crónico es que el estresor ha sido incorporado a nuestra vida. ¿Qué quiere decir esto? En los ejemplos sobre el ama de casa y el ejecutivo lo podemos ver; mientras se crea que la situación que están pasando es eventual, es un estrés prolongado; en el momento que aceptan que es parte de su vida, que no hay solución, que la vida y sus estresores son la misma cosa, se convierte en crónico. La magnitud del daño que nos hace el estrés crónico es que ya no luchamos contra él, no le ponemos solución, ¡Si al cabo ésta es mi vida!

Con todo esto, podemos ver en qué forma el estrés, es la consecuencia de determinadas formas de reaccionar a los acontecimientos de nuestra vida. Podemos observar que estas experiencias, tienen dos aspectos distintos, uno positivo y otro negativo. Regresemos al ejemplo del coche y démonos cuenta de que existen dos formas de ver el resultado: Uno, negativo, es que casi me atropella un coche. El otro, positivo, es que me salvé de ser atropellado por un coche. ¿Por qué el ser humano tiene la costumbre de aferrarse a la parte negativa y no a la positiva? Tal vez muchos creerán que es lo normal, que es lo lógico o tal vez que, incluso, es por naturaleza. No estoy de acuerdo, esto es por costumbre y como resultado de una educación negativa de la sociedad. Comparemos el ejemplo anterior con una situación que sucede todos los días, un encuentro deportivo. El ganador o ganadores festejan inmediatamente su triunfo, no se preguntan: ¿Cómo me sentiría yo si hubiera perdido? Una pregunta de este tipo no empañaría la alegría del triunfo. Se escoge en aquel momento la alegría del éxito y no la tristeza de la posibilidad de haber perdido. Muy al revés de las opciones parecidas al ejemplo del coche, donde tenemos la costumbre de situarnos dentro de la posición negativa. El resultado tiene las mismas características para los dos casos: se salvó del coche y se salvó de perder el partido.

## **SÍNTOMAS DE ESTRÉS**

¿Cuánto estrés crónico acumulas en tu vida? ¿Cómo está tu círculo vicioso? El Estrés motiva síntomas físicos que podemos captar en nuestro cuerpo, tales como ciertos dolores y malestares, así como mal funcionamiento de algunos órganos; de la misma manera podemos observar reacciones negativas, inapropiadas o autodestructivas con respecto a nuestra conducta. Tales alteraciones que son el resultado de que nuestro cuerpo o mente se “debilitó” o se “enfermó”, son los llamados “síntomas”, ya sean físicos o psicológicos.

A continuación enlisto los síntomas físicos más comunes y más aceptados, así como los psicológicos y conductuales. Aconsejo marcar con una “O” si es ocasional, con una “F” si es frecuente y con una “S” si es siempre. Los síntomas que no tienes déjalos en blanco. Puedes usar la primera columna donde marcarás los síntomas que tienes hoy, resérvate la columna número dos para una nueva evaluación a la mitad de tu práctica de Relajaciones del Método, donde te darás cuenta de la cantidad de síntomas que has superado durante el mismo. La tercera columna está reservada para una posterior evaluación que te hagas al final de toda la secuencia de Relájate Amigo, o bien después de un tiempo que tú decidas, donde sea propicio hacer una revisión de los nuevos cambios positivos que tendrás.

## SÍNTOMAS FÍSICOS

	1	2	3
Ritmo cardíaco acelerado .....	_____	_____	_____
Tensión en estómago .....	_____	_____	_____
Náuseas .....	_____	_____	_____
Transpiración excesiva .....	_____	_____	_____
Deficiencias en respiración .....	_____	_____	_____
Dolores tensionales de cabeza .....	_____	_____	_____
Dolores de cabeza, migraña .....	_____	_____	_____
Dolores de espalda .....	_____	_____	_____
Dolores en cuello y espalda .....	_____	_____	_____
Mandíbulas apretadas .....	_____	_____	_____
Escalofríos .....	_____	_____	_____
Manos o pies fríos .....	_____	_____	_____
Sudor excesivo en manos o pies .....	_____	_____	_____
Tremor de manos .....	_____	_____	_____
Fatiga .....	_____	_____	_____
Sueño irregular .....	_____	_____	_____
Rechinar nocturno de dientes .....	_____	_____	_____
Insomnio .....	_____	_____	_____
Estreñimiento .....	_____	_____	_____
Diarrea .....	_____	_____	_____
Problemas digestivos frecuentes .....	_____	_____	_____
Cólicos menstruales .....	_____	_____	_____
.....	_____	_____	_____
.....	_____	_____	_____

Es obvio que estos síntomas no son todos los que podemos captar, la lista sería interminable, pero sí son los más comunes.

## SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES.

	1	2	3
Criterio estrecho .....	_____	_____	_____
Desprecio o aburrimiento .....	_____	_____	_____
Apatía .....	_____	_____	_____
Inadaptación .....	_____	_____	_____
Retraimiento .....	_____	_____	_____
Hostilidad .....	_____	_____	_____
Agresividad física o verbal ..	_____	_____	_____
Incapaz de mantenerse quieto	_____	_____	_____
Desconfianza hacia compañeros .....	_____	_____	_____
Irritabilidad .....	_____	_____	_____
Agotamiento emocional .....	_____	_____	_____
Pérdida del sentido del humor	_____	_____	_____

Nerviosismo .....	—	—	—
Ansiedad .....	—	—	—
Pesadillas .....	—	—	—
Disminución de memoria .....	—	—	—
Indecisión .....	—	—	—
Olvido de citas y proyectos ...	—	—	—
Accidentes menores .....	—	—	—
Eludir responsabilidades .....	—	—	—
Aumento errores en trabajo .	—	—	—
Ausentismo en clases/trabajo	—	—	—
Baja calidad en trabajo .....	—	—	—
Baja calidad en estudio .....	—	—	—
Apatía o desgana en hogar	—	—	—
Trabajo obsesivo .....	—	—	—
Uso excesivo de alcohol ....	—	—	—
Uso excesivo de tabaco ....	—	—	—
Problemas en desempeño sexual.....	—	—	—
Comer compulsivamente ....	—	—	—
.....	—	—	—
.....	—	—	—

Es obvio nos preguntemos: ¿Son forzosamente estos síntomas provocados por estrés? ¿No podría ser otra su causa? Si, es claro que si, pero si no encontramos otro motivo más tangible, es aconsejable nos remitamos a solucionar nuestro nivel de estrés.

Es muy importante y útil observar en que forma estamos bajando la intensidad de estos síntomas a medida que seguimos la secuencia de relajaciones, puesto que, además del efecto positivo inmediato que causa dicha relajación, al darnos cuenta de las partes que todavía están afectadas podemos cambiar las actitudes mentales correspondientes y aplicar los remedios físicos o médicos que sean precisos.

Así como los síntomas físicos los observamos mediante los trastornos que han causado a nuestra salud, los psicológicos y conductuales hacen su aparición quitándonos vida de relación, es decir, nos merman el desarrollo de la comunicación con el entorno y por tanto el proceso del amor. Por manifestarse estos últimos mediante alteraciones en nuestra conducta con los demás, es en la sicología donde encontraremos la ayuda adecuada cuando así lo amerite el caso.

Los ejercicios del Método, en Relájate Amigo, incluyen directa o indirectamente la solución a la problemática psicológica y conductual, puesto que ellos están enfocados a la autoestima y a las relaciones con los demás.

## RELACIONES HUMANAS EN EL ESTRÉS

Podríamos sintetizar que actualmente nuestro estrés es ocasionado por unas inadecuadas relaciones humanas; es cierto que éstas son inadecuadas porque están motivadas también por nuestro mismo grado de estrés, dentro del círculo vicioso descrito. ¿Dónde empieza? No importa, puesto que no tiene caso dedicar nuestro afán a buscar lo negativo, aun cuando sea importante conocerlo. Lo que hemos de observar es como nuestras relaciones incluso muy íntimas, entre padres e hijos, no son del todo saludables si las analizamos desde lo más profundo. Desde muy niños nos hemos acostumbrado a las relaciones de chantaje que nos han convertido en masoquistas

manejados por un entorno sádico, y a la vez hemos sido también bastante sádicos manejando a los masoquistas que nos rodean. Es cierto que no lo sabíamos, es la forma natural de las relaciones en nuestra cultura, pero esto no quita que sea un factor determinante de estrés.

Al chantaje, muy sadomasoquista, lo hemos vivido muchas veces, en forma tan simple cómo cuando nos dijeron: “no saldrás a paseo el próximo domingo si te portas mal”, fue un chantaje; y cuando nosotros, en aquel entonces, llorábamos para obtener alguna anulación de un castigo o la concesión de un permiso, también usábamos el chantaje. Estábamos aprendiendo, desde niños, a ser sádicos y masoquistas. No nos extrañemos pues de que, en nuestras relaciones tapizadas de sadomasoquismo, encontremos uno de los principios de nuestro estrés.

¿Qué vamos a hacer? Es simple, vemos la parte negativa de vivir dentro del mundo del problema, aceptamos que no nos dio muy buen resultado y nos remitimos al mundo de la solución. ¿En qué consiste el mundo de la solución en este momento? En relajarte para quitar los bloqueos a las decisiones y acciones acertadas, en decidir dentro de tu nivel de sosiego y en actuar acertadamente haciendo conciencia de cada actitud y de cada acción. Esto se logra con relajación porque nos induce a vivir el momento presente. Nos hace regresar al estado natural del ser humano y caminar el camino de la luz.

## RELAJACIÓN: CAMINO DE ARMONÍA

Es obvio que el camino de autodestrucción no nos satisface. Habremos de andar decididamente el camino de la Armonía. Antes de profundizar en la esencia de la Relajación, lo cual estaremos viendo a medida que avanzamos en los siguientes temas de Reflexiones, quiero dar cinco consejos básicos y simples, que son los pasos a seguir si quiere tenerse una relajación realmente efectiva. Estos son los siguientes: 1) Sosiégate y Escúchate. 2). Sitúate dentro del mundo de la solución. 3). Vive el presente. 4). Haz tu vida más sensible. 5). Crea Hábitos Positivos.

### SOSIÉGATE Y ESCÚCHATE

Decir sosiégate y escúchate es lo mismo que decir relájate. Sosegarse y escucharse es la esencia de la relajación.

Cuando hablamos de relajación, lo mismo que pudiéramos hablar de meditación, salvando las diferencias, es primordial distinguir entre el método y el estado. Cómo logras aquietarte o relajarte es el método, y vivir aquietado o relajado es el estado. Esto es obvio, como también es obvio que lo importante no es el uso del método, o sea relajarte, sino estar relajado; pero si no seguimos un método difícilmente llegaremos al estado. Muchos conceptos vertidos dentro de las Reflexiones de este Método, no tienen una cabal comprensión si no es dentro de un estado de relajación, puesto que no depende esta comprensión de nuestro grado de inteligencia sino de nuestro estado de

sosiego.

En muchos surgirá la pregunta: ¿Necesito yo relajarme? Es una pregunta que todos nos podemos hacer. La contestación es simple, se dará con otra pregunta: ¿tuviste que marcar algunos síntomas en el test del tema anterior?

Otra pregunta que surge podrá ser: ¿Qué es relajarme?

A quien es profano, muchas veces le llegan interpretaciones muy equivocadas. Puede tener falsa información de que es hacer dormir, magia, brujería y tantas otras cosas sin sentido que inventan los que nada saben de la Relajación o los que, por fanatismo hacia alguna creencia en particular, piensan que todo cuanto no está en su determinada creencia es malo.

La Relajación no es eso, es un proceso natural. Vamos a poner dos ejemplos cotidianos de lo que es Relajación: Un muchacho está muy estresado porque tiene que presentar alguna prueba escolar muy importante y decisiva, su papá se le acerca y dándole un golpe de cariño sobre el hombro le dice que no se preocupe, que si le va bien qué bueno, y que si no, ya veremos que hacemos, yo estaré contigo. Es muy posible que le vaya bien, su padre lo relajó. Otro ejemplo: Un niño va corriendo, se cae y empieza a llorar. Llega su madre, ve que no se hizo nada grave, le da una sopladita en el lugar del cuerpo donde supuestamente sufrió el daño, dice algo como "ya está" o "no pasa nada", y el niño sigue corriendo como antes, su mamá lo relajó.

¿Es posible que esto sea una relajación, dirá alguien? Como contestación, comentemos los dos ejemplos anteriores.

Sabemos lo que es presentar una prueba, es posible tengamos culpas por no haber estudiado lo debido o en la forma adecuada; tenemos miedo a la vergüenza de no aprobar el examen, ya sea ante los compañeros, la familia, la pareja o simplemente la sociedad; estamos solos con nuestros miedos y culpas ante un tribunal que nosotros mismos, mediante nuestros sentimientos, estamos creando. Estamos desplazados del presente viviendo pasados y futuros inquietantes. Estas situaciones nombradas son disparadores del proceso de estrés. Como contrapartida del proceso de estrés, llega el padre y le dice al hijo que está con él suceda lo que suceda. Ya no hay culpas ni miedos, está relajado, está situado en el presente; es él y su estado natural de sosiego.

Lo mismo pasa con el niño. Seguramente no llora por dolor, llora por angustia. ¿Cuántas veces la mamá le habrá dicho: "no corras porque te vas a caer"? pues ya ha sucedido, ya se cayó, se cumplió la amenaza de su mamá. Ahora hay culpas por no haber obedecido y miedos por el futuro, tal vez miedo a perder su cariño o a recibir un castigo. También está desplazado. Pero no pasa nada, su mamá le restituye su sosiego con una cariñosa sopladita.

Tal vez digamos que ni el joven ni el niño tenían en mente estos miedos y culpas. Es verdad en el ámbito consciente, es al nivel del subconsciente cómo funcionan estos sentimientos. Éstas son relajaciones, son métodos simples para relajar a alguien, y nos reafirman lo dicho de que es un estado de sosiego, pues llega éste al entrar en armonía la relación padre o madre con el hijo. Es claro que tendremos que preguntarnos y contestarnos con sinceridad, si ante nuestra problemática de muchos años será suficiente una simple sopladita o un golpe cariñoso en el hombro. Debemos aceptar que necesitamos métodos más eficaces y técnicas más precisas, que nos saquen de nuestras situaciones estresantes y las conviertan en estados de armonía.

Lo podemos ver gráficamente. Hemos hablado del círculo vicioso dentro del estrés. El mismo círculo puede convertirse en virtuoso si nos sosegamos, si nos relajamos o aquietamos.

Observémoslo gráficamente.

**Figura número 4: Gráfica de Círculo Virtuoso**



Suponiendo que la inserción de la Relajación dentro del círculo vicioso, es uno de los ejercicios de nuestro Método, éste va disminuyendo las tensiones del círculo vicioso a medida que lo vamos practicando. Después de un ejercicio de relajación, algunos de los problemas de nuestro círculo habrán desaparecido y por lo tanto empezaremos el nuevo ejercicio con menos problemas. Así sucederá en cada uno de los siguientes, se invertirá el proceso que vimos en el estrés, es decir, de mayor a menor, a medida que nos relajamos. Cuantas veces nos relajemos llegamos a menor cantidad de estrés, es decir a menor cantidad de problemas.

Nos preguntaremos entonces: ¿es posible que con sólo relajarme vayan desapareciendo los problemas? Lo primero que necesito es una comprensión cabal de lo que es relajarme, sosegarme. Necesito asomarme a la naturaleza del ser humano, desde una actitud mental libre. Me daré cuenta que todo proceso que lleva al hombre a un estado más humano lleva implícito un método de relajación, aun cuando sea otro el nombre que se le aplique.

El estado de relajación es el estado natural en el ser humano, es el vivir aquí y ahora, el momento presente, es el estado donde por falta de elementos negativos que nos bloqueen, tenemos acceso a información interna, al proceso del amor, al uso adecuado de los cinco sentidos, a la salud perenne. En síntesis es el camino a la felicidad total, si es que podemos calificar a la felicidad como total o no-total. Para lograrlo tenemos métodos, que son formas ya comprobadas que hacen este caminar más fácil, como ya hemos empezado a ver.

Al referirme a este estado como lo hago anteriormente, describo su esencia, un estado profundo que por su presentación teórica se puede antojar fuera de la realidad, fuera de lo humano de este siglo. Gran parte de la humanidad, no solamente siente su vida lejos de este estado, sino que ni siquiera cree que pueda existir, lo siente como una quimera. Y ésta es la gran tragedia, al negar la existencia de la felicidad se cierra la posibilidad de acceder a ella.

No podemos hablar de demostraciones ni de parámetros dentro de este estado, puesto que sus procesos son internos y muy particulares de cada uno de nosotros. Es cierto que existen mecanismos externos de comprobación, pero no lo son respecto al grado absoluto de relajación que es muy complejo, sino solamente en forma parcial como puede ser la cantidad de ondas alfa, la cantidad de tensión física o la calidad energética. En su forma absoluta es, en sí, un acto de fe, una fe que nos nace por hacer conciencia de nuestro existir, de lo que es la vida, aunque sea en un pequeño instante. Es en este pequeño instante, y en el hecho de darme permiso de vivirlo, donde empieza mi camino hacia el estado de relajación, de paz y felicidad. Es lógico que para ello

hemos de saber escucharnos, lo que haremos dentro de un estado de sosiego, de tranquilidad.

Una de las consideraciones generales que hay que tener muy en cuenta cuando se habla de relajación es que éste es un camino. Fijémonos en una tónica importante dentro de nuestro mundo cotidiano. Si planeamos desplazarnos a algún lugar, pensamos mayormente en el punto de partida y en el punto de llegada, dejando muy en segundo lugar, si es que lo consideramos, el punto intermedio, el desplazamiento en sí. Cuando proyectamos algo ponemos metas inmediatamente que nos sitúan mentalmente al final del proyecto. Se estudia y el fin inmediato es recibir el título. El noviazgo es en vistas a casarse. Son infinidad los ejemplos que podríamos poner donde vemos que por cultura nuestra vida está cimentada sobre metas, “llegar a”, y casi nunca “ir hacia”. Hemos convertido nuestra vida en metas de LLEGAR A, difícilmente en IR A. Así que de meta en meta, que es “de llegar a, en llegar a” nuestra vida pierde gran parte de lo que es “el camino”, o sea la vida en sí.

Si aplicamos esta costumbre a la relajación y a su estado de armonía y de felicidad, es posible no nos sintamos satisfechos. Este estado no es una meta, a este estado SE VA. La satisfacción está en IR HACIA este estado, en el logro constante de caminar dentro del mismo en cada uno de los momentos de nuestra vida, dentro de cada una de nuestras actividades. Relajarse trabajando, relajarse comiendo, relajarse estudiando, relajarse divirtiéndose, relajarse viajando, relajarse durmiendo, es para nosotros los humanos el proceso adecuado. Lo que sería lo mismo trabajar relajado, comer relajado, etc. Relajarse no es poner algo a nuestra vida, es que cada acto de nuestra vida se haga dentro de este estado, es decir dentro del camino que va hacia este estado al que no llegaré nunca, pero habré caminado en él.

Siendo así, he de seguir caminando en forma constante dentro del proceso, pues el tiempo me está llegando sin interrupción y en la misma medida he de dejar proveer mi sosiego. A medida que viva niveles de armonía me daré cuenta que hay muchos otros, desde los más elementales hasta el éxtasis. Siempre habrá delante de mí un camino para mejorar, un nuevo camino para recorrer en forma muy particular de acuerdo a mi desarrollo.

La antigua sabiduría del Yoga, que precisamente quiere decir camino, nos enseña este principio. De nuestra cultura cristiana tenemos la santidad, que es también un camino, no se llega a santo, se camina hacia la santidad. Desde que el hombre es hombre, los conceptos son los mismos, cambian los nombres y los métodos.

De esta forma, cada uno de nosotros está en un punto determinado de éste su camino hacia la felicidad. Darme cuenta de este punto concreto es hacer conciencia de mi vida.

También en este hacer conciencia podemos encontrar otro escollo de nuestra cultura, que pasamos a describir. Nos hemos acostumbrado demasiado a hacer conciencia de nuestras cosas negativas, nuestros errores, nuestros pecados, nuestras imperfecciones, nuestras carencias. En el camino de la felicidad, que es el mismo camino del estado de relajación, no es afortunada esta actitud. Lo que nos hará ser felices en este momento, en cualquier momento, es hacer conciencia de lo que somos capaces de hacer y de lo que todavía nos falta hacer, pero al decir lo que nos falta hacer no me refiero en el sentido de carencia, sino al contrario, muy al margen de lo negativo, me refiero a la maravilla de cosas que todavía he de vivir, he de aprender y he de disfrutar, tales como: usar libremente mis sentidos, descubrir el lado bonito de las personas que forman mi mundo, ampliar mi círculo de personas allegadas, sonreír de corazón sin importar a quien le sonríe, recibir sonrisas y afectos, disfrutar la naturaleza, sentir en vez de juzgar, aceptar y perdonar, acariciar, besar, abrazar, trabajar por el

placer de hacerlo, observar el cuerpo humano y su belleza, descubrir mis facultades mentales, sentir mi energía y proyectarla, dirigir mi creatividad y disfrutarla, fluir a mi alrededor con mi fuerza interna, orar y sentir la presencia de Dios en el silencio interior. Podría seguir con cientos de cosas que por suerte todavía nos falta aprender y por tanto llenarán momentos maravillosos de nuestra vida. Podría haber nombrado la acción de amar, pero sería una redundancia, puesto que quien sigue este camino ya ama, como también es redundancia el orar, aunque lo haya nombrado, puesto que quien ama, ya ora.

Hacer conciencia de la parte positiva de nuestra vida que nos falta vivir es el camino de la felicidad. Un estado determinado donde podemos recibir mejor los bienes que Dios nos da, es en el estado de sosiego, de relajación. Puesto que es el sentir que YO PUEDO, al margen de mis imperfecciones, simplemente porque dejo brotar la luz que llevo dentro como ser humano que soy.

Escucharme, por tanto, está lejos de escuchar mis imperfecciones y mis carencias, aun cuando las conozca para subsanarlas. Escucharme es escuchar mi YO con todo su potencial de vida. Es escuchar al Ser creado por Dios, no es escuchar las imperfecciones o errores que cometió este ser.

Es menester darnos permiso. Podríamos decir que nuestro sosiego no llega porque lo busquemos, sino porque nos damos permiso de tenerlo. El darnos permiso es esencial, es la actitud de no interferir en el proceso.

Cuando nos hemos dado permiso de vivir uno de estos instantes de sosiego, hemos constatado que existe la felicidad, aunque sea por un instante. Si nos damos permiso de vivir el mayor número de veces posible estos instantes, sabremos plenamente que la felicidad existe y se nos habrá dado la fe en ella. Permanecer dentro de esta fe en ella es la felicidad. Todo depende de una actitud nuestra, la de “darme permiso”.

Darme permiso es muchas veces no hacer nada, que tantos sentimientos de culpa erróneamente nos puede dar; saberlo hacer sin estos sentimientos negativos, en forma tan simple como tumbarme en una silla o sofá y exclamar “aquí estoy”, dirigiéndome al Dios de mis creencias particulares, puede ser de una efectividad tan simple como maravillosa. Darse permiso es algo tan íntimo, que solamente quien lo hace percibe su significado.

Hemos estado iniciando nuestro proceso de sosegarnos y escucharnos mediante el uso de la Relajación Creativa, y cabe preguntarnos ¿por qué con Relajación Creativa? Porque esta técnica no sólo nos relaja, sino que usa las ventajas físicas y mentales que el estado de relajación nos da para lograr cambios en nuestra vida.

## **SITÚATE DENTRO DEL MUNDO DE LA SOLUCIÓN.**

Mentalmente hablando, podemos vivir dentro del mundo del problema o dentro del mundo de la solución. La diferencia entre vivir en uno o en otro es una de las costumbres o actitudes a observar.

Observemos estas actitudes: Vamos al médico para que nos cure de cierta enfermedad, es decir, para que nos quite la enfermedad. Al psicólogo para que nos quite cierto trauma o problema emocional. Al contador y al abogado para que nos libre de ciertos problemas fiscales o jurídicos. Siempre queremos que nos quiten algo que nos estorba. Así está montada nuestra sociedad y así es nuestra cultura. Atrevámonos a preguntarnos a nosotros mismos ¿Es correcta esta actitud? Es decir, ¿me encauza hacia el camino de la felicidad? Atrévete a pensar que te presentas al médico y le dices simplemente, doctor vengo con usted porque quiero vivir saludablemente. ¿Sería familiar esta situación? Es más, aun cuando así procediéramos, ¿está el médico

preparado para atender una petición de este tipo? O bien, voy con el psicólogo y en términos parecidos le digo: vengo porque quiero ser feliz. ¿Le enseñaron en la universidad a llevar de la mano al hombre por el camino de la felicidad? Parecerá una crítica a la medicina y a la sicología, pero no, es simplemente una observación de cómo es este mundo nuestro. Particularmente quiero hacer constar que conozco médicos y psicólogos que sobradamente podrían atender estas peticiones, ellos se desarrollaron como seres humanos mientras ampliaron sus conceptos académicos.

Nuestra cultura no está fincada en un proceso de felicidad, está fincada en el orden de la sociedad y en la comunicación de nosotros sus miembros con ella. Esta relación trae problemas y obviamente enfoca sus esfuerzos a resolverlos. Nos enseñaron desde niños a resolver problemas como si esto fuera la vida en sí. Es usual encontrarnos con gente que nos dice "si tuviera salud y dinero sería feliz", "si pudiera encontrar trabajo tendría mi vida tranquila". "Si mis hijos fueran así o asa", "si mi novio no fuera celoso". "Si esto o si aquello". Caminamos el camino de los problemas, ¿no nos damos cuenta que hay también un camino de soluciones? ¿No suena lógico que podemos caminar por el camino de los problemas o por el camino de la vida? Los problemas existen porque en su día no estuvimos caminando adecuadamente por el camino de las soluciones, es decir, no vivimos adecuadamente porque nuestros padres y nuestros abuelos no supieron o no tuvieron en cuenta que existía el camino de las soluciones. Vivimos sin saber que la vida se vive viviéndola, no se vive aferrándonos a las adversidades que van surgiendo.

Un amigo mío psicólogo, con el que tuve ocasión de intercambiar opiniones sobre el desarrollo humano, hace muchos años, me hizo partícipe de una experiencia que vivió con un campesino que él consideraba muy sabio en sus apreciaciones. Estaban paseando por la orilla de un río, un atardecer, y empezó a soplar un aire algo frío. Al incomodarse el amigo y comentarlo, le contestó el campesino: "no te aferras a la adversidad, si le haces caso se quedará contigo, si no le haces caso pasará de largo". Es una forma muy simple de decir lo mismo que acabo de escribir, pero más sabia por más simple. ¡Cuántas veces tenemos problemas precisamente porque nos hemos aferrado a ellos! Nos hemos aferrado a la adversidad en vez de aferrarnos a la vida.

En lo cotidiano nos rebelaremos ante estos pensamientos y diremos que no es lo mismo en teoría que en la práctica. No es fácil quitarnos una forma de pensar tan arraigada; es cierto, es posible que desgraciadamente sigamos con la misma exclamación que tenemos tan incorporada a nuestra vida: ¡Cómo puedo vivir feliz si tengo la vida llena de problemas!

Hay un cuento, de aquella mujer que descuidadamente había dejado dos madejas de estambre, una blanca y la otra negra, al alcance de unos gatitos. Con sus juegos, éstos dejaron una maraña de las dos madejas. Tan complicado estaba el enredo de los hilos, que la mujer dedujo que podría salvar solamente uno de los dos. Decide salvar el blanco, da por perdido el negro. Ante esta decisión surge la pregunta capciosa: ¿qué hilo tomará en sus manos para jalarlo? ¿Jalará el blanco o el negro? Es obvio que lo más práctico es tomar el blanco y con unas tijeras irá cortando todos los trozos de negro que estén estorbando. Al cabo, al negro ya lo dio por perdido. Le quedará en las manos el ovillo de hilo blanco, que era lo que quería, y tirará los desperdicios del negro.

Para muchos lectores tal vez parezca infantil este cuento, pero tiene una moraleja muy importante y gráfica, que quiero comentar: Desde hace más de veinte años estoy exponiendo este cuento en los cursos que voy impartiendo, haciendo en cada caso la pregunta correspondiente. Al principio, la inmensa mayoría contestaba que jalaría el negro. Incluso eran vistos con cierta sonrisa de burla los que opinaban que el blanco. Hoy, después de estos años, la mentalidad humana no es la misma y la mayoría contesta

que el blanco. ¿Cuál es el punto de la moraleja que quiero hacer notar? Que la mentalidad de una gran parte del mundo puede estar cambiando hacia el mundo de la solución.

Para mí, esta alternativa del hilo blanco y del hilo negro, representa las opciones que tenemos en la vida, respecto a nuestras actitudes. Al preferir el blanco, tal como dice el cuento, es obvio que el negro ya no interesa. ¿Por qué lo escogemos, entonces, para hacer el ovillo? Es que seguimos la costumbre de nuestra cultura de quitar lo que estorba para tener lo que queremos. Centramos nuestro pensamiento y nuestro esfuerzo en el hilo negro, en la creencia de que en esta forma tendremos el hilo blanco libre de enredos con el negro.

En nuestra vida actuamos en forma parecida, tenemos la idea de que si quitamos de nuestra vida los problemas estaremos libres para vivir, seremos felices. Gran parte de la humanidad actúa así y la felicidad brilla por su ausencia. ¿Por qué?

Es importante preguntarnos primero ¿Qué quiero? Cuando me refiero al hilo; ¿que quiero, el blanco o el negro? Y en cuanto a la vida: ¿Qué quiero, la felicidad o los problemas? Siendo que la contestación obvia es el hilo blanco y la felicidad, o mundo de la solución, entonces me dedicaré al hilo blanco y enfocaré mi atención al mundo de la solución.

En muchos, la pregunta ¿Cómo? surgirá con cierta rebeldía y con mucha inconformidad. Al nombrar el mundo de solución se exclamará: ¿Es que hay un mundo de solución?

Ya hemos visto que las preguntas de este tipo surgen puesto que hemos sido educados para ocuparnos del mundo de los problemas. A muchos sectores de las ciencias humanísticas que han servido de base a nuestra cultura, a nuestra educación, les cuesta todavía hablar de felicidad, de paz o de amor, incluso dentro de la sicología no están plenamente ubicados. Incluso cuando se habla de "vida" se habla en términos biológicos y no es aceptado el término "plenitud de vida" o "calidad de vida" que tantos de nosotros entendemos perfectamente. No está dentro de nuestros parámetros ocuparnos del hilo blanco, todavía pensamos como única opción deshacernos del hilo negro, deshacernos de los problemas en vez de vivir el camino de la solución o felicidad. La pregunta nuevamente surge: ¿Es que hay un camino de felicidad? ¿Es posible ser feliz con tantos problemas? Es que los problemas no son de nuestra naturaleza, son aberraciones de ésta.

Voy a poner algunos ejemplos: Imaginemos un paseo por un bosque, por terrenos desconocidos por nosotros, y nos encontramos que el camino está cortado por un río que necesitamos cruzar. Me ha sucedido muchas veces que al preguntar a un grupo: ¿Cuál es la imagen de solución? ¿Cuál es la imagen que nos dice haber resuelto el problema? Las contestaciones serán muchas y variadas. Se dirá que se imaginan cruzándolo con una lancha, buscando el lugar menos profundo, formando un puente y muchas otras del mismo estilo. Todas ellas están todavía dentro del mundo del problema, la única imagen de solución es estar del otro lado, haberlo cruzado, y serán pocos quienes la contesten. La imagen de nuestro mundo de solución debería ser siempre "sin problemas", nunca "solucionando el problema"; puesto que el problema no es parte de nuestra naturaleza. Cuando se estudia en qué forma funciona nuestra mente se comprende la importancia vital de estas dos formas de percepción.

En nuestras creencias podemos ver cómo hay referencias en este sentido. Leemos en el Evangelio: "Cuando pidáis algo imaginad que YA SE OS CONCEDIÓ", la imagen del mundo de solución. La imagen correcta, incluso en la oración, es la de una petición ya obtenida, ya realizada.

Se dirá que es necesario construir el puente o encontrar la lancha para llevar a la

práctica el cruce del río, es cierto e indiscutible. No obstante hablamos de las imágenes y de las actitudes mentales que harán más fáciles las soluciones que deseamos dentro del mundo físico. Construir el puente es una acción física; y antes de la acción física, está la actitud mental que la conformará.

Otro ejemplo de cómo estamos programados al mundo negativo, se refiere a los que usamos lentes graduados para leer. A la hora de comer pescado nos los ponemos. ¿Para qué? Siempre me han contestado lo mismo que contestaría yo, es resultado de nuestra educación: "para ver las espinas". Nos parece totalmente obvio. ¿Lo es? Hoy sí, pero sería muy distinto si desde niños nos hubieran enseñado a ver la carne del pescado, lo que teníamos que comer, no a ver las espinas, lo que debíamos desechar. En tal caso, al contestar hoy: "para ver las espinas", la reacción obvia sería, ¿Para qué quieres ver las espinas, acaso te las vas a comer? Parece un chiste, pero es una realidad, obsérvalo con detenimiento.

Y la opción de que nos lo hubieran enseñado de esta otra forma es válida, depende de que nuestros padres y abuelos hubieran recibido también una información en el mismo sentido. Sería otra cultura, es obvio, inimaginable el día de hoy. ¿Cuál sería más correcta y benéfica para nosotros? Pienso que es la positiva de fijarme en lo que voy a comer, pero es lógico no vamos a cambiarlo ahora, nuestra cultura seguirá induciéndonos a usar los lentes para ver las espinas. Así es nuestro mundo, el ejemplo es sólo para darnos cuenta hasta dónde llega nuestra fijación sobre el mundo del problema.

¿Por qué suceden así las cosas? Porque no nos hemos habituado a hacer conciencia de nuestra vida. Vivimos casi sin darnos cuenta, al amparo de principios que nos han sido dados como información; que no hemos aprendido nosotros personalmente por medio de la observación de la vida. Nos regimos por paradigmas, pero ésta no es la única opción posible dentro del mundo. Entiendo, que la actitud adecuada se sitúa en medio de los dos extremos que son seguir maquinalmente estas costumbres negativas o cambiar el mundo hacia lo positivo. Ninguno de los extremos nos hará felices, se trata de saber vivir dentro del mundo que tenemos y tomar dentro del mismo las mejores actitudes positivas.

En cierta ocasión me encontré un psicólogo amigo mío. Dentro de nuestra charla le pregunté: ¿Cómo van tus pacientes? Su contestación, algo desconcertante, motivó una explicación muy interesante: Me dijo que iban muy bien, que no había dificultad en que mejoraran; la dificultad está, me dijo, en que se den cuenta de su mejoría. Es más trabajoso lograr que hagan conciencia del cambio, que el logro del cambio en sí. Creo que este ejemplo encierra gran parte de la problemática que estamos tratando. Incluso en un proceso terapéutico, los psicólogos lo saben; se tiene la actitud inadecuada de que el psicólogo me quita el problema, y no la correcta que sería: me estoy quitando el problema con la ayuda del psicólogo.

En mis cursos observo el mismo fenómeno. Después de algunas sesiones de varias horas cada una, el cambio es notorio en un porcentaje muy elevado. En algunos, sus familiares o amigos, aun sin saber que están asistiendo a un curso, les dicen que les notan un cambio. Sería obvio pensar que regresan a la tercera o cuarta sesión con ansia de comentar lo sucedido; pues no, en la mayoría es necesario motivar para que lo exterioricen. ¿Por qué? Estamos muy aferrados a nuestro mundo anterior y nos cuesta aceptar que estamos haciendo un cambio fundamental hacia la felicidad. Podríamos decir que estamos tan aferrados a nuestro actuar de robot, que no advertimos cuando hay un cambio hacia la vida; no nos damos cuenta de la importancia de romper la inercia del robot y cuajar el camino de conscientización. La vida toda, sin concretizarnos en terapias, es un aprendizaje constante, un cambio que no finaliza nunca

hasta la muerte y este cambio debe ser consciente.

Es necesario observar, observar detenidamente. ¿Observar qué? No es tan importante lo que tengamos que observar, como la actitud de observación en sí. Acostumbrémonos a tener esta actitud adecuada; podemos empezar, aplicándola a estos cinco temas que estamos viendo y que conforman el camino de la armonía.

### **VIVE EL PRESENTE.**

La vida nos ha sido presentada como un camino, “el camino de la vida”. Si aceptamos esta simbología, vemos que para andar este camino tenemos dos factores importantes: El espacio y el tiempo.

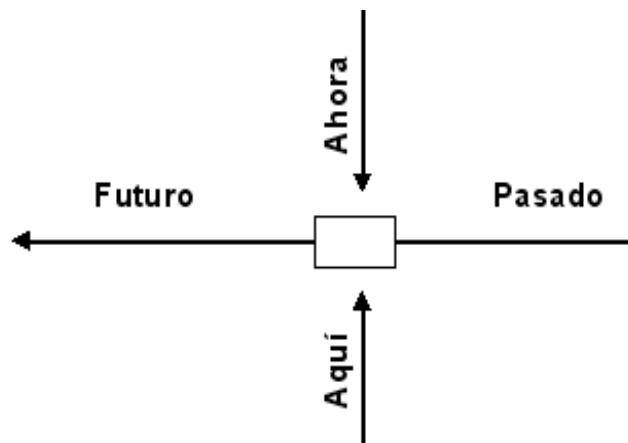
Observando lo que llamamos espacio, dentro del contexto que nos interesa en este momento, yo siempre ocupo un espacio al que llamo AQUÍ. Si estoy en mi casa, digo que estoy aquí y hago la distinción del espacio de mi lugar de trabajo llamándolo allá. Sin embargo, al llegar a mi lugar de trabajo, le digo AQUÍ a mi lugar trabajo y mi casa se convierte en allá. Siempre, en todo momento, yo ocupo un espacio al que llamo AQUÍ.

Si nos remitimos al tiempo, es importante observar, aun cuando parezca infantil decirlo, que no hemos vivido a la vez todos los años correspondientes a nuestra vida. Ni siquiera cada uno de ellos, ni cada uno de nuestros meses, ni de nuestros días, ni de nuestras horas, minutos y segundos. En realidad, no se nos da un tiempo medido en la forma que conocemos, es el hombre que lo ha hecho así dentro del proceso de evolución de sus conocimientos. La naturaleza nos da una secuencia de instantes mucho más pequeños que el segundo, que empezaron en el inicio de nuestra vida y desconocemos su fin. Esta secuencia de instantes, sabemos que podemos dividirla en tres grupos: Los del pasado, EL DEL PRESENTE, y los del futuro, si es que se nos siguen regalando. Sabemos también que sobre los del pasado no hay nada que hacer, ya pasaron. Los del futuro, ignoramos si los tendremos. El presente ES UN SOLO INSTANTE, es el único del que podemos disponer y es su secuencia lo que conforma nuestra vida. Cuando estamos viviendo un día de nuestra vida, a los momentos anteriores les decimos antes, a los siguientes les diremos después, solamente al actual le decimos AHORA. Ahora es el nombre que damos al momento que vivimos. Vivimos siempre el momento de AHORA, no existe otro momento para vivir nuestra vida.

Vivir en el lugar de AQUÍ y en el tiempo de AHORA es vivir cada instante los acontecimientos que están sucediendo en el lugar que estamos ocupando.

Observémoslo gráficamente.

**Figura núm. 5: Gráfica Aquí y Ahora**

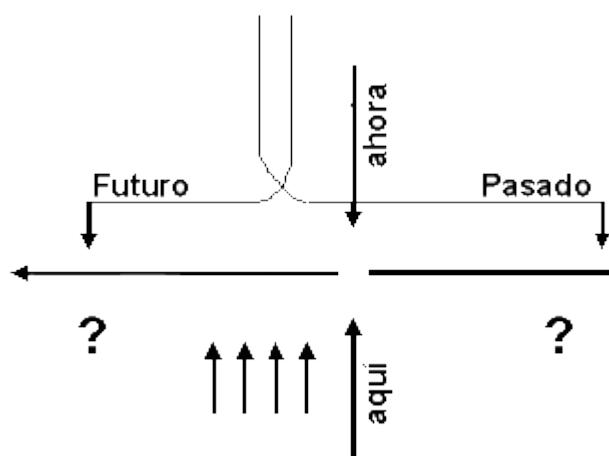


Hemos vivido un momento de nuestra vida.

No siempre ocurre así. Supongamos que mientras estás leyendo este libro, alguna situación del presente te induce a recordar un acontecimiento del pasado. Podría ser un momento agradable con alguna persona determinada. Alguna noticia que escuchaste o viste por televisión. Dudar si dejaste alguna puerta abierta, cuando debiste haberla cerrado. Simplemente dónde dejaste ciertas llaves. También podría ser que este tipo de distracción fuera motivado por inquietudes respecto a un futuro. ¿Qué voy a hacer el domingo próximo? ¿Se solucionará favorable el asunto de mi negocio? ¿Pasará el año escolar mi hijo? En estos casos el AQUÍ no corresponde con el AHORA, es decir, no hemos ocupado nuestro tiempo en lo que sucedía en el espacio que ocupábamos. Nos hemos desplazado mentalmente a las distracciones respecto al pasado o bien al futuro. Lo mismo podría suceder con sentimientos emotivos del pasado: ¿Por qué cometí tal error? ¿Qué tendrá contra mí el amigo que no me saludó tan efusivo como siempre? ¿Por qué no aproveché mejor tal o cual situación? ¿Por qué hice tal comentario?

Observémoslo gráficamente:

**Figura 6: Gráfica de Desplazamiento al Futuro y al Pasado**



Nos hemos desplazado a un pasado que ya se fue o a un futuro que no sabemos si llegará. ¿Es preocupante esta situación? Cuando lo presentamos en la forma como hacemos con los casos anteriores, lo vemos muy normal y así puede ser; en nuestro vivir diario es costumbre actuar en esta forma. No obstante, si este momento que podría haber sido fugaz, se convierte en una obsesión por un cierto tiempo, y distrae la atención de la lectura, es posible que acabemos abandonándola, o bien no la asimilemos ni la vivamos plenamente. Esto es “vivir desplazado” y puede alterar nuestra vida en forma alarmante si lo adoptamos como hábito.

Hasta aquí una visión didáctica del “vivir el presente” y del “vivir desplazado”. En la vida práctica de nuestro mundo no nos parece factible que exista una persona que viva en forma absoluta dentro del presente. ¿Por qué? Tal vez la contestación más lógica es que vivimos en un mundo material donde el factor tiempo es básico, incluso con pasado y futuro. Aún así, para una mejor facilidad en la ubicación de este tema, dentro de nuestro vivir cotidiano, imaginemos esta situación extrema.

Tal vez los casos más gráficos de los que viven un presente absoluto los tenemos

en algunos yoguis orientales. Podemos leer sobre famosos meditadores que pasaron largos períodos en estado tal de meditación, que no se ocupaban de su mundo físico en absoluto, hasta el punto que, sus allegados los alimentaban mediante infusiones, de las que ellos eran inconscientes. ¿Es atractiva para nosotros esta situación? Para mi no lo es y supongo que para ti tampoco. Nos puede parecer una inadaptación al mundo, sin embargo es así desde nuestro punto de vista occidental, y desde nuestro nivel de desarrollo. Desde su visión y la de su gente, es decir desde sus creencias y cultura, es motivo de fama de santidad. En nuestra historia tenemos casos parecidos respecto a la vivencia de presentes: Santa Teresa, San Juan de la Cruz y algunos otros santos con sus largos períodos de levitación y éxtasis. Fueron en esencia vivencias de presentes en forma absoluta.

Imaginemos el caso contrario, una vida con un tiempo totalmente desplazado, sería un cuadro de demencia total. Todos y cada uno de los instantes de la vida de este sujeto vividos sin darse cuenta cabal del lugar físico que ocupa o del papel que debería desempeñar en tal lugar. Sólo en una persona muy enferma mentalmente podemos suponer que pueda existir.

Tanto los ejemplos de desplazamiento como los de vivencia del presente, son vivencias dentro de situaciones muy distintas a la nuestra. No nos sirven como modelo a seguir, ni nos marcan el error a subsanar, debido a su grado extremo.

¿Cómo hemos de entender nosotros el vivir el presente? Como hemos dicho, nuestro mundo no es el mundo del enajenado mental ni el de los místicos orientales ni occidentales. Nuestro mundo es un vivir dentro del tiempo, donde necesitamos prevenir ciertos acontecimientos del futuro y usar las experiencias del pasado, en un saludable equilibrio. Podríamos incluso aceptar que nuestro gran aprendizaje de la vida es precisamente saber conjugar los tres tiempos, así pues, al decir vivir el presente no se debe entender como rechazar el pasado y el futuro, sino integrarlos en forma saludable al momento presente.

¿Cómo sería esta integración?

Podemos poner un ejemplo que nos sirva: Vamos a iniciar un negocio y planeamos sus posibilidades de éxito. ¿Qué haremos? Vemos las estadísticas de ventas de los años anteriores y formulamos un plan para el año próximo. Usamos el pasado y el futuro, es cierto, pero como acabo de decir lo usamos, más no nos desplazamos allá. Lo usamos como fuente de estudio el día de hoy, en el presente donde nos situamos para el estudio adecuado. El desplazamiento casi nunca es consciente como en este caso, el desplazamiento conlleva una situación de inconsciencia, se "vive en la luna".

Es posible que la mejor forma de verlo sea analizando en qué forma cometemos los errores de desplazamiento y orientarnos en un camino más correcto a seguir. Dentro de nuestro nivel práctico, desechemos el concepto de instantes de tiempo del que hemos hablado antes, es decir, segundos o fracciones más pequeñas. Ubiquémonos en el tiempo en una forma realista como es nuestra vida, simplemente el tiempo que ocupamos en hacer algo en concreto, como podría ser estar leyendo este libro. Si es éste el ejemplo: ¿Estoy totalmente ocupado en la mencionada lectura? ¿No cobijo ningún otro pensamiento que lo distraiga o le quite calidad? Es decir, ¿He enfocado mis sentidos en esta labor? Entonces estoy en el presente. Si tengo una preocupación por lo que voy a hacer más tarde o un sentimiento de culpa por el error que cometí antes, no me dejan leer con atención. Seguramente estoy desplazado, no me ocupo totalmente en el suceso que ocurre donde estoy físicamente, el cual yo he decidido hacer, que es leer estas líneas.

Podemos poner muchos ejemplos: La mamá acompaña a sus pequeños hijos a la escuela. Mientras lo hace está pensando en unos comentarios que le estuvo haciendo el

esposo, o bien se preocupa por algunos asuntos que debe resolver después. Unos y otros motivos de desplazamiento puede que sean muy importantes, lo cierto es que no está aprovechando la ocasión de la vivencia con sus hijos camino de la escuela. Es posible que los hijos le estén haciendo preguntas que ella contesta automáticamente, de robot, pues está ocupada en los otros asuntos citados, que tampoco puede razonar debidamente porque está contestando a sus hijos. En resumen, no está ocupada en nada en especial, simplemente está desplazada. Este es un ejemplo muy clásico. Tal vez años después se quejará de no tener adecuadas relaciones con sus hijos. ¿Dónde empezó?

Seguimos con ejemplos: estamos en el trabajo y anhelamos el día de asueto. Llegamos al día de descanso o de vacaciones y sentimos el peso del trabajo que no hicimos, o bien del que se habrá acumulado durante nuestra ausencia.

Estamos hablando con alguien; mientras deberíamos estar escuchando, pensamos en lo que vamos a contestar y como resultado, nunca llegaremos a conocer debidamente a esta persona, pues no vivimos el momento que nos transmite; estamos físicamente con ella, pero mentalmente estamos con el miedo de no saber qué contestar, o bien, con el deseo de lucirnos en el pensamiento que exterioricemos. Si alguno de los lectores padece o ha padecido timidez, se acordará cuántas veces al tener que hablar con alguien programó de antemano su diálogo: ¿Qué le voy a decir? ¿De qué vamos a hablar? Cuando se trata de algún muchacho joven con alguna muchacha, es clásica esta situación. Mucho menos problema sería la timidez en tal muchacho si en vez de enfocarse a “qué le digo” se centrara a “cómo voy a disfrutar mejor su compañía”. El ocuparme de lo que diré me desplaza al futuro, el ocuparme en escucharla y sentirla me acerca, me hace vivir el presente. El futuro vendrá a su tiempo después de los adecuados presentes escuchándola.

¿Por qué nos desplazamos? Porque existe angustia, ansiedad y miedo por un futuro que queremos manejar hoy. Culpas, complejos e insatisfacciones de un pasado, que no hemos sabido abandonar oportunamente; lo arrastramos por nuestra vida, presente a presente. De esta forma errónea convertimos nuestro presente en un complejo mundo de sentimientos negativos; no vivimos el presente porque lo tenemos “ocupado” con sentimientos del pasado o del futuro.

La civilización actual, nuestra sociedad de consumo, nos arrastra al desplazamiento. La estructura de nuestro mundo tiende hacia el futuro con sacrificio del presente. Desde niños nos quitan nuestro mundo infantil natural, para ubicarnos en el mundo de la escuela, donde seremos educados bajo el juicio constante de bien o mal: hice la tarea o no la hice, tuve buenas calificaciones o no las tuve, fui reportado por desobediente o alabado por mi disciplina. Todo esto siempre con una espada de Damocles encima: Pasarás o no pasarás año; el futuro amenazante.

Alguien me dirá, tal vez con razón: ¡Es necesario! ¡Es un avance de la civilización! ¿Qué sería de nuestro mundo sin esta enseñanza escolar? Yo contestaré que no se trata de juzgar la enseñanza escolar, que para nosotros ya es del pasado, solamente para nuestros hijos o nietos es del presente, sino de observar que existió en su día, que es un hecho, y fui inducido hacia el futuro con sacrificio del presente. Y por aquella situación del pasado es posible que esté sufriendo problemas hoy. Y lo mismo les pasará a nuestros hijos porque siguen el mismo esquema.

Después del factor inducido por la escuela, sigue el resto de la sociedad de consumo. Le dejo al lector la tarea de observar simplemente la publicidad que nos está bombardeando en forma constante hacia el futuro.

Si no entendemos en la forma que hemos sido inducidos al futuro, y hemos sacrificado parte de nuestro presente, caemos en el engaño; más bien nos engañamos nosotros mismos y no vivimos como es debido. Nos enseñaron a prepararnos para el

futuro, para un porvenir desahogado, y nos habremos de preguntar si nosotros lo hemos convertido en una preocupación, con el hábito de no vivir el presente.

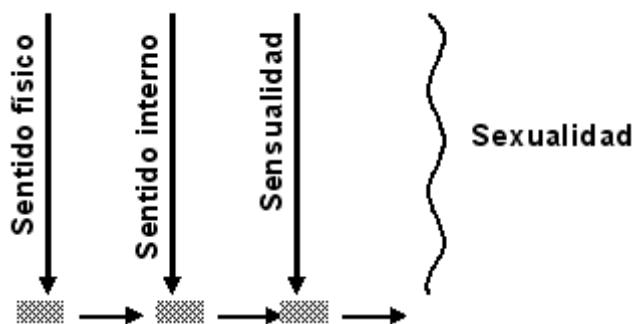
¿Cómo podríamos, en el momento actual, para cada uno de nosotros, subsanar esta costumbre de desplazarnos? Necesitamos usar mejor los sentidos físicos hacia nuestro entorno, ya que el presente es el momento de los sentidos. ¿Qué entendemos por esto? Conozcamos cómo funcionan.

### HAZ TU VIDA MÁS SENSIBLE.

Vamos a suponer que teniendo yo mis ojos cerrados, alguien me pone un trozo de chocolate dentro de la boca y me pregunta qué es. Es obvio que sabré contestar inmediatamente; conozco perfectamente el chocolate. Es posible que sea uno de mis manjares preferidos y entonces podré no solamente contestar "chocolate", sino que ampliaré la información mediante los detalles de si es almendrado, si tiene leche, etc. Al saborearlo haré tal vez alguna exclamación de satisfacción, o sentiré esta satisfacción interna y el placer que me ocasiona. ¿Qué proceso siguieron mis sentidos en este simple acto?

Observémoslo gráficamente:

**Figura 7: Gráfica de los sentidos**



Veamos su explicación dentro del proceso de nuestro esquema:

**SENTIDO FÍSICO:** Mi boca, concretamente mi lengua, capta el sabor.

**SENTIDO INTERNO:** Mi almacén de datos, mi cerebro, me dice: Es chocolate.

**SENSUALIDAD :** Yo tomo la actitud de disfrutarlo.

He vivido **EL PRESENTE** y **HE SENTIDO**.

Nuestro sentido físico trabaja como una máquina, simplemente capta el sabor. Es el sentido interno que, con la enorme velocidad que trabaja nuestro cerebro, lo traduce a nuestro lenguaje, es decir, determina que es chocolate en concreto. Por último, será mi decisión la que permita que yo disfrute o no el placer concreto del sabor del chocolate.

En el caso de que no sea chocolate lo que pongan en mi boca, sino algo desconocido para mí, algo que no he comido nunca, la secuencia será la misma que la anterior. Mi boca captará su sabor, mi sentido interno recibirá los datos correspondientes, sin embargo, como no tiene antecedentes, no tiene información respecto al producto, me contestará: "no lo conozco"; aún así, me podrá dar respuestas de sabores parecidos, referencias de sabores análogos: sabe a algo como... se parece a..., y al final, yo también podré disfrutarlo o no, de acuerdo a mi actitud. Esta secuencia es válida en todos nuestros sentidos, en ver, oír, oler, gustar y tocar.

Quiero referirme en especial a la sensualidad, donde encontramos que su funcionamiento está sujeto a una decisión nuestra, es producto de nuestra actitud. Si en forma constante tenemos la actitud de disfrutar, ésta se nos está convirtiendo en un hábito. Lo mismo sucede con la actitud de no disfrutar. Disfrutamos o no disfrutamos, lo que nuestros sentidos captan de acuerdo a la costumbre que hayamos adquirido. ¿Es esto importante? Veámoslo.

Al ir optando por la costumbre de no hacer uso de nuestra sensualidad, el interés nuestro hacia la captación del mundo que nos rodea se va mermando. Pierde fuerza nuestra intensidad de vida y dejamos el camino abierto a los pensamientos que nos perturban. Al no ocuparme yo de la vida, la vida se va de mí. Al dar más atención a los problemas, ellos se quedan conmigo en substitución de la vida. Es el mismo ciclo que vemos al tratar del estrés.

Cuando mi hábito es captar en todo momento el mundo que me rodea, mis sentidos funcionan con intensidad y disfruto cada momento. Al hacerlo así me aferro a estos momentos, y no tan sólo no tengo ninguna necesidad de desplazarme, sino que no dejaré que suceda, protestaré ante cualquier tentación de desplazarme. ¿Cómo voy a desplazarme si es muy importante lo que estoy viviendo en este momento? ¡Es muy importante lo de AQUÍ Y AHORA! ¡Es muy importante SENTIR el único momento que puedo vivir, el momento actual! Y de momento en momento habré sentido mi vida.

Estamos viendo cómo los temas de vivir el presente y ser sensible van muy unidos. Es un tema de cruda realidad de nuestro tiempo, aún cuando sea vital desde que el hombre es hombre. No se trata de perdernos en caminos filosóficos, sino ver cómo el mismo proceso que hemos seguido con respecto al sentido del gusto –la experiencia con el chocolate- es digno de observar en el uso de todos los demás sentidos. Volveremos sobre ello en próximos Módulos.

## CREA HÁBITOS POSITIVOS

Observemos cómo el hombre rige su vida por un mecanismo de costumbres o hábitos, que son motivados por pensamientos muy profundos y por emociones muy arraigadas. A la hora de tomar una decisión o llevarla a la práctica, sea o no importante, tendrá siempre a favor o en contra el peso de sus hábitos.

El hábito es una contestación prefabricada dentro de nuestra facultad de decidir. Ante cualquier alternativa donde tengamos establecido un hábito, éste se convierte en decisión automática si no hacemos debida conciencia de la alternativa. Reafirmando lo dicho, si el hábito a que nos referimos es favorable o no favorable a mi anhelo, me llevará hacia él o me apartará del mismo.

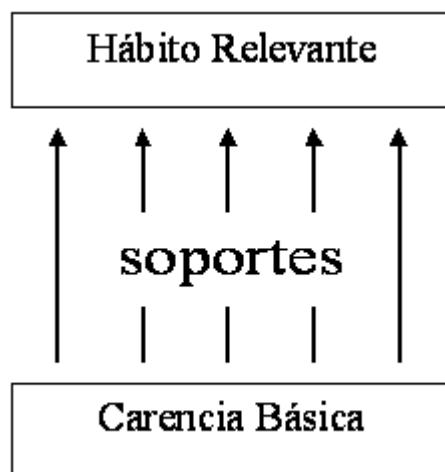
Al considerar el hábito estamos tentados posiblemente a pensar solamente en aquellos que sabemos tienen una influencia decisiva, considerados como vicios unos y virtudes otros: fumar, levantarse temprano o tarde, alcoholismo, deporte, lectura y tantos otros. No me parece justo considerarlo así. Cada uno de nuestros hábitos que sentimos nos afecta, ya sea en bien o mal, no es más que un eslabón de una cadena de infinidad de otros hábitos, de los que tal vez no somos totalmente conscientes. Son inclinaciones muchas veces imperceptibles que nos empujan hacia un lado determinado de nuestro carácter y afloran, ya en su conjunto, en uno que otro hábito determinado en forma relevante.

Supongamos nuestra muy clásica facilidad o dificultad en levantarnos por las mañanas. No es justo tomarlo como un hábito aislado. Lo tenemos ligado a muchos otros hábitos, como será posponer decisiones, falta de entusiasmo en las tareas del día, fantasear en la cama, autocomprensión y tantos otros que cada cual puede analizar en su

personal caso.

Observémoslo gráficamente.

**Figura 8: Gráfica de Desarrollo del Hábito**



A cualquier hábito nos queremos referir, tendremos que considerar los hábitos menos importantes que lo soportan, a los que denominamos SOPORTES. Si el hábito es benéfico para nosotros, si es un hábito positivo, los soportes serán también hábitos positivos. Más profundo aun que estos soportes está una situación concreta en nuestra vida: UNA CARENCIA O UNA PLENITUD.

Al analizar nuestra dificultad en levantarnos temprano, recordemos cuando éramos niños nuestra obligación de ir a la escuela, tal vez desagradable, y cuánto nos costaba levantarnos. ¿Qué sucedía el día que no había clases? Nos levantábamos bien temprano. El entusiasmo de las tareas de un día de clases, no es el mismo que el de los juegos de un día de asueto. La influencia de nuestro interés en las actividades programadas para el día, es decisiva a la hora de levantarnos. El proyecto de un día sin vida, nos pega a la cama. El proyecto de una vida llena de vida, nos hace contemplar despierto el amanecer.

Al seguir por inercia las pequeñas inclinaciones a que nos referimos anteriormente, son ellas las que construyen mis hábitos relevantes. Son esa serie de pequeñas costumbres las que nos hacen llegar tarde a las citas, si éste es nuestro hábito. No será solamente el hambre la causa de que tomemos un emparedado a media mañana o tarde, o unos chocolates de antojo a determinada hora. Será importante observar nuestros hábitos en alimentación, pero también la forma de encauzar la solución a nuestras necesidades en general, nuestra actitud respecto al placer, al amor, a la aceptación de nuestro cuerpo y otros muchos eslabones de la cadena que nos lleva a este hábito relevante. Visto así lo que parece intrascendente tiene su decisiva importancia.

Si esto sucede en los aspectos que podríamos considerar negativos, es justo analicemos también las secuencias de eslabones positivos que nos están llevando a un hábito también positivo, causa tal vez de alguno o muchos de nuestros éxitos. El hábito de decidir inmediatamente sobre cada cuestión que se nos presenta, nos llevará a una vida sin estrés, sin problemas acumulados. El hábito de escuchar a la gente, nos dará una vida de relación satisfactoria, que a la larga redundará en mejores relaciones emocionales, mejores ventas o mejor situación laboral. El de observar el mundo a

nuestro alrededor nos llevará a una mejor comprensión de la vida y de nuestros semejantes, también a una mejor creatividad. Uno y otro, el de decidir, el de escuchar y el de observar, los encontraremos ligados a antiguos eslabones que arrancan desde nuestra niñez.

Cuando apuntamos hacia un éxito importante en nuestra vida, nuestra proyección profesional o emocional, es lógico queramos erradicar los hábitos y emociones que no apoyan nuestros sueños. Esto nos parecerá muy difícil, pero la dificultad radica, más que nada, en la forma de hacerlo. Si lo hacemos adecuadamente es fácil. ¿En qué consiste hacerlo adecuadamente? No empeñarnos en quitar hábitos inadecuados, pues esto es fijarnos en el hilo negro ya descrito; más bien enfocarnos a la adquisición de hábitos positivos que nos ayuden. Al impulso de lo positivo, desaparece lo negativo.

Analicemos la dificultad para levantarnos por las mañanas:

- 1). HÁBITO: Levantarse tarde.
  - 2). SOPORTES: Posponer decisiones, divagar, falta de interés en la actividad del día, acostarme demasiado tarde, no descansar bien en la noche, etc.
  - 3). CARENCIA BÁSICA: Falta de vida en las labores de aquel día.
- Podemos trabajar en cualquiera de los tres niveles para efectuar el cambio. Sobre el HÁBITO RELEVANTE tendremos que actuar casi siempre mediante disciplina. Trabajar en él es lo menos gratificante o lo más difícil.

En el nivel intermedio de SOPORTES, ya resulta más fácil, aun cuando es posible sea necesario intervenga algo la disciplina. Se sugiere poner soportes positivos al inicio de la mañana, tales como: buscar el placer de una relajación diaria, una corta lectura muy interesante, ejercicios físicos, paladear un buen café o un té o un jugo, tener el trato de caminar un rato diariamente con alguna persona agradable, etc. Es obvio que estos soportes positivos deben situarse antes del horario que forzosamente ha de regir mis actividades diarias.

En el nivel profundo, en la CARENCIA BÁSICA, su trabajo consiste en dar un nuevo sentido a mi vida. A medida que seguimos muchos de los procesos que hemos descrito anteriormente, los hábitos negativos van desapareciendo, puesto que hemos estado minando su fuerza negativa.

A la hora de hablar de hábitos, que son los firmes peldaños de nuestra escalera hacia la felicidad y el éxito, no nos saldremos del camino del hilo blanco que hemos mencionado, no quitaremos los hábitos que nos estorban, de ninguna manera, nos enfocaremos en adquirir hábitos placenteros que nos induzcan a una vida de calidad.

Tomando el esquema descrito, podemos analizar todo hábito que tengamos en nuestra vida. Podemos trabajar en los soportes convirtiéndolos en positivos. Pero lo más positivo será trabajar en su base, que es lo mismo que trabajar en nuestras actitudes ante la vida, nuestra vida plena.

# MANUAL DE PRÁCTICAS

## INSTRUCCIONES PARA TODOS LOS EJERCICIOS

### **¿Quiénes podemos practicar el MÉTODO?**

Cualquier persona que sea capaz de concentrarse para seguir las instrucciones, incluyendo niños y ancianos.

### **¿Cómo poner en práctica la Secuencia de Ejercicios?**

Practica el Ejercicio Número 1, grabado con la voz del autor, y escúchalo las veces que sean necesarias siguiendo las instrucciones que se indicarán en su capítulo correspondiente. Después harás lo mismo con el segundo, y así sucesivamente con todos los del MÉTODO hasta el final.

Puede seguirse este proceso en forma individual o bien en grupos que decidan hacerlo conjuntamente. Los grupos tienen una fuerza especial, el hecho de compartir la energía entre varios da una mayor efectividad. Se puede formar el grupo familiar, que sería excelente; un grupo de amigos y amigas que comparten inquietudes similares, ya sea mediante actividades de tipo metafísico, místico, religioso o docente; grupos en búsqueda de objetivos intelectuales, económicos o sociales. La cantidad de miembros del grupo no es detalle importante, pueden ser dos, tres o números mucho mayores.

### **¿Cómo me Relajo?**

**La posición adecuada** es sentado en una silla, sofá o butaca o en el suelo, como te sea más cómodo. Puede ser en posición de loto. Puedes hacerlos en la cama, aun cuando no es aconsejable los hagas todos acostados, es mejor alternar entre acostado y sentado.

**Mantén los ojos cerrados** para evitar distracciones y tener mejor acceso a tu creatividad interna. Se aconseja no abrirlos durante el ejercicio, pero si así sucediera, con sólo volverlos a cerrar y fijarte en tu respiración puedes reanudar el ejercicio con toda efectividad.

**Puedes moverte durante el ejercicio** si tienes necesidad de hacerlo, incluso para buscar una posición más cómoda. Toma una postura natural, en busca de tu identidad más íntima.

**Procura vestir ropa blanca** o lo más clara posible. Si estás solo, si dispones de privacidad y quieres tener una experiencia más profunda, ponte desnudo para hacerlos.

### **¿Qué Actitud es la Adecuada?**

Una actitud de descanso, de obsequiarte unos minutos. Tienes derecho a unos minutos diarios para tu bienestar y tu realización personal, tómalo y disfrútalo.

Durante el ejercicio dejas de lado todo sentimiento negativo, ya sea del pasado o del futuro, y vives plenamente la secuencia del mismo en el presente. El contenido del ejercicio te induce a ello.

Se debe desechar cualquier actitud disciplinaria, de trabajo, de esfuerzo. Es una entrega al descanso por unos minutos, no es un trabajo a realizar, es un placer a

disfrutar.

### **¿Algunas Otras Sugerencias?**

**No permitas que te interrumpan.** Te conviene hacer comprender a quienes te rodean, que es necesario respeten tus minutos de relajación que has establecido para realizar este programa. Tomar esta actitud mejorará tu autoestima, te habrás dado permiso de tener un tiempo para ti.

**Ordena que no te pasen llamadas** telefónicas ni recados, que no te hablen. Cierra tu teléfono móvil o celular. Si te interrumpen no sucede otra cosa que la pérdida de tiempo correspondiente.

**Usa siempre el mismo lugar si es posible.** Hay una mayor efectividad, al hacer los ejercicios siempre en el mismo lugar y a la misma hora, pero no es forzoso que sea así.

**Si te quedas dormido** durante el ejercicio, busca para el próximo una postura que sea más propicia para el trabajo creativo. Una actitud de mayor expectación ante lo que estás realizando y de menos predisposición al sueño.

**¿Cuántas veces practicaré cada Ejercicio?** Cada Capítulo incluye un apartado que se titula “**Secuencia Práctica Aconsejada**” en donde se da información al respecto.

**¿En cuanto tiempo puedo completar la práctica de todo el Método?** No hay un tiempo ni una secuencia rígida. Lo puedes practicar desde una forma muy intensiva hasta totalmente extendida.

**¿Con qué intensidad haré los ejercicios?** Su intensidad es relativa. Puede ser dedicarte **varios fines de semana completos** o bien **algunos días de tus vacaciones**. Cuando así se hace se debe cuidar no llegar a un cansancio mental, es decir, que no se pierda la sensación de descanso y de placer al hacerlo. No interesa tanto acabar pronto como lograr una secuencia que no pierda en ningún momento su vibrante interés. Como norma muy útil es bueno tener presente no empezar un ejercicio antes de 60 o 90 minutos después de haber acabado el anterior. No es un trabajo, es un placer.

Podría ser también usar solamente los **sábados en la tarde o en la mañana**, o bien la misma norma con respecto a **los domingos o cualquier otro día de la semana**. Puedes hacer dos o tres ejercicios cada uno de estos días señalados, es una intensidad más ligera, pero muy efectiva, especialmente si durante el resto de la semana te relajas con el ejercicio número 2, o bien repitiendo algún otro ejercicio.

También será muy efectivo si sigues toda la secuencia con **un ejercicio distinto cada día**. De tal forma lo completarás en unas tres semanas. Si así decides hacerlo, puedes incrementar los resultados de dos formas: 1.- Repitiendo algunos de los ejercicios tal como se aconseja en cada uno de ellos, con lo que aumentarás el tiempo hasta cinco o seis semanas. 2.- Además del ejercicio que te corresponde cada día, puedes repetir diariamente el núm. 2 o bien alguno de los que creas necesitas más o te sea más gratificante.

Así puedes estar eligiendo tu calendario de ejercicios de acuerdo a tus posibilidades. Puedes incluso hacerlo con tan poca intensidad que llegues tal vez al año de duración, no importa, pero sí importa en tal caso que todos los días te relajes con el núm. 2 o bien repitas algún ejercicio de la secuencia.

## **INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO 1:** **ME REGALO UNA FANTASÍA**

Es un ejercicio muy simple que nos induce a vivir el presente. No puede considerarse todavía como un Ejercicio de Relajación, es más bien una introducción al reinicio del proceso natural de recordar y disfrutar aspectos positivos de nuestra vida.

**CONTENIDO :** Una fantasía sobre vivencias que hemos experimentado, prestando singular atención al uso de los sentidos.

### **OBJETIVOS :**

Preparar un mejor uso de tus facultades creativas mediante el proceso de recordar momentos agradables de tu vida.

Iniciar la toma de decisiones, en especial la de vivir unos momentos en el presente, aquí y ahora.

Preparar el proceso de una mejor autoestima.

### **PROCESOS:**

**Respiración.** En nuestro MÉTODO no la forzamos para mejorarlala, la dejamos libre y nos damos permiso de disfrutarla. Al hacerlo así, mejora por sí misma de acuerdo al potencial que el participante puede aportar en cada determinado momento.

**Recordar.** Insistimos durante todo el ejercicio en recordar momentos y situaciones del mismo, pues nuestra facultad de recordar es el inicio del proceso de visualizar que más adelante enfocaremos. Si nuestro estrés nos ha apartado de este proceso, aquí lo revalidamos usando los verbos recordar, observar y percibir.

**Naturaleza.** El mundo está haciendo conciencia de la necesidad de retornar a una armonía con ella. Desde este primer ejercicio hacemos énfasis en esta conciencia.

**Dios.** Pertenezcamos a una u otra religión, o bien a ninguna, en el subconsciente formado por nuestra civilización está este concepto muy fijo. Cada uno de nosotros lo ubica de acuerdo a sus particulares creencias. Si así alguien lo prefiere, puede hacer caso omiso de la palabra en el ejercicio.

**Sonrisa.** Se atribuye a Santa Teresa la frase: “Donde hay una sonrisa está la presencia de Dios”. Dentro de un nivel ajeno a creencias, se sabe actualmente que el sonreír es beneficioso para nuestro bienestar, e incluso decisivo algunas veces en salud. Todos los ejercicios traen su momento para la sonrisa.

**Lugar de Ensueño.** Estamos construyendo mediante este ejercicio, y lo reforzamos en los siguientes, un lugar imaginario que denominaremos de esta forma. En futuros ejercicios, veremos como con sólo imaginarlo entraremos a nuestro nivel de armonía.

**Sentidos internos.** Además del desarrollo de nuestra visualización, que es el uso del sentido interno de la vista, y que logramos al recordar nuestra fantasía, es importante prestar atención al uso de los demás sentidos, tanto en lo que se refiere al tacto, audición, olfato y gusto, lo que hacemos mediante las simples vivencias que se sugieren.

**Oración.** Es uno de nuestros hábitos importantes. Se incluye en todos los Ejercicios y precisamente al tiempo de la Sonrisa. Nuestra intención es dar un sentido muy amplio a este concepto, no nos ceñimos a ninguna tendencia ni a determinada religión, con el fin de no intervenir en las particulares creencias de quien realiza el ejercicio. Se puede usar una oración propia de tu religión, o bien, si así se quiere, cada uno puede construir la suya con una simple frase imaginando paz, amor, prosperidad, etc.

**Símbolo de Armonía:** Escoge una imagen que sea simple y representativa en tu vida. Puede estar relacionada con tu religión, con la naturaleza o con tus aficiones; por ejemplo una cruz, una flor, una letra, un número, una palabra, una pieza de ajedrez o un objeto de tu deporte preferido. En un futuro, cuando la hayas usado lo suficiente dentro de los ejercicios, te servirá para obtener un nivel de armonía en cualquier situación de tu vida que la estés recordando.

**Nuestro cuerpo.** Sentarnos y acostarnos en el suelo, es posible sea uno de los acontecimientos de nuestra infancia que más ligado esté a momentos felices o tranquilos, por esto los rememoramos al incluir estas imágenes. Quitarnos y ponernos zapatos es acción que hacemos a diario y por tanto fácil de recordar. Vivir estos movimientos en el ejercicio con todo detalle, como si físicamente lo estuviéramos realizando, nos compromete fuertemente en la vivencia del ejercicio y por tanto nos sitúa en el presente.

**Hágase con la actitud de disfrutar las cosas pequeñas.** Recordemos la frase que dice: “el que es fiel en lo poco será fiel en lo mucho”. Fiel a este pensamiento dedícate a recordar y disfrutar las cosas pequeñas, ya las más grandes vendrán como consecuencia. Permíteme recordarte que no estás empezando un trabajo, sino un placer.

### **PRACTICA EL EJERC. NÚM. 1** **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

#### **COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA:**

Has vivido una experiencia agradable. No la juzgues, simplemente haz conciencia de los momentos bonitos vividos y plásmales en ti, resáltalos en tu sentir, olvídate de lo que “hubieras podido o hubieras tenido que sentir o vivir”, da gracias por lo que has vivido.

Considera de un valor especial hasta donde has llegado en el hecho de regalarte un instante para ti: ¿Lo has sentido plenamente, solo un poco, mucho, medianamente? No importa, lo que hayas podido regalarte a ti mismo hoy, es suficiente, otros días te regalarás mucho más.

Otro aspecto importante de esta vivencia, es darte cuenta de cada instante que has estado viviendo en el presente, son los instantes que te has ocupado en el uso de tus sentidos, que has vivido tu sentir.

#### **APLICACIONES POSTERIORES:**

Durante estos días y futuros, recuerda el sentir de estos instantes vividos, en cortos momentos de tu cotidiano vivir, vuélvelo a recordar; es fácil, entre sorbo y sorbo de tu café o té, en tus ejercicios físicos, en un fugaz descanso de tu trabajo, en un beso que des o te den, en una caricia, en el placer de tomar unos sorbos de agua, no importa, recuérdalo y repítelo; síguelo viviendo.

También desde hoy ocúpate de que tus sentidos te hagan sentir todas las experiencias, vive plenamente al ritmo de lo que son capaces de mostrarte. Vive sintiendo.

#### **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA:**

Este ejercicio ocupa el lugar de un ejercicio introductorio a toda la secuencia. Con hacerlo una vez es suficiente en la gran mayoría de casos, si se desea mejor efectividad se puede repetir unas dos o tres veces.

Cuando se practican en forma intensiva, el siguiente ejercicio número 2 puede dictarse poco tiempo después de éste, unos sesenta o noventa minutos, si es que así se desea.

### **FRASES DE APOYO:**

En cada capítulo incluimos unas frases y pensamientos que estarán relacionadas con los ejercicios vividos. El móvil es que las hagas tuyas profundizando en su contenido y las repitas como un estribillo durante la semana e incluso semanas posteriores. Esta práctica las convierte en una fuente de cambio mediante autosugestión.

Si deseas una efectividad mejor, te aconsejo las copies de un tamaño adecuado para portarlas en uno de tus bolsillos, enmiques esta copia, y así la tendrás a tu disposición para usarla en todo momento que te sea posible.

Es muy útil su uso cuando tu mente esté divagando en pensamiento negativos o está en peligro de hacerlo, cambia éstos por la repetición de estas frases.

### **Frases y Pensamientos:**

**“Siento y vivo mejor..... yo siempre vivo mucho mejor”**  
**Cuando yo recuerdo Mi Símbolo de Armonía,**  
**mi mente y mi cuerpo entran a un estado**  
**de mucha y mejor armonía.**

## **INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO 2: RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL**

El primer Ejercicio de Relajación propiamente dicho, que lleva ya todos los mecanismos básicos esenciales dentro del proceso. Se convierte en el ejercicio clave para todo el MÉTODO y continúa más adelante en la forma que se explicará oportunamente.

### **CONTENIDO:**

El ejercicio básico para una relajación física y mental.

### **OBJETIVOS :**

Lograr el Nivel de Armonía mientras se está ejercitando y durante el resto del día y días posteriores.

Fijar elementos técnicos adecuados para cambios de actitud, los que se usarán para el logro de los objetivos del resto de la secuencia de los ejercicios, en todo el Método.

Empezar la vivencia de un mejor descanso nocturno, y si se padece de insomnio, iniciar el proceso de eliminarlo de nuestra vida.

### **ELEMENTOS NUEVOS EN SU CONTENIDO:**

**Entrada.** El inicio de todos los ejercicios es siempre igual en esencia, los cambios que veremos más adelante es que reducimos la cantidad de frases o su extensión. Es muy importante mantener la misma forma de iniciar, puesto que ésta se convierte en un mecanismo de autoinducción que hace eficiente el Método.

**Lugar de Ensueño.-** Es casi una réplica del ejercicio número uno. En el Lugar de Ensueño, es donde puedes usar grandemente tu creatividad, dándole vida mediante el uso de los sentidos internos. Con el tiempo irá desapareciendo su largo proceso, hasta que, ya con la suficiente práctica, con decir “percibo formas, colores, luces y sombras” lo podrás visualizar perfectamente.

**Relajación.** Este es el proceso que seguiremos en toda la secuencia, de pies a cabeza. No se hace con una actitud activa, es una entrega.

Cada uno de nosotros encuentra su mecanismo concreto de relajarse. Me refiero, por ejemplo, que para descargar las tensiones de los pies, digo que centro mi atención en las pantorrillas; sin embargo, en vez de hacerlo de esta forma, puedes imaginarte que sacas la tensión como si fuera una nubecilla gris, y metes en sustitución una luz de algún color agradable para ti. Usa tu imaginación sin límites, date permiso de ser creativo. Son procesos internos que nos pertenecen en totalidad, sin limitaciones de normas externas.

Es muy importante hablar a nuestros órganos, tal como se indica. Tal vez nos parezca algo infantil, pero es enormemente relajante, pues con ello se establece una relación consciente entre mi mente y mi órgano; establezco y acepto dentro de mí, el principio de que mi cuerpo, órgano con órgano, es una unidad que tiene que trabajar en armonía, lo cual es un principio fundamental de salud.

**Caricias en mejillas y cabello.** Un elemento importante que ya nunca dejaremos en los ejercicios, son las caricias mentales en mejillas y cabello. Aceptar un contacto humano relaja grandemente. Al no ser posible recibirla de otra persona dentro del ejercicio, sintamos, aceptemos y gocemos al menos mentalmente el nuestro.

**Frases de Autoinducción.** En todo ejercicio, existen una serie de frases que empiezan siempre con la siguiente: “Dentro de estos ejercicios y en cualquier circunstancia de mi vida, en todo momento, mantengo siempre el control completo

sobre mis facultades y sentidos” y siguen otras también encaminadas al logro de nuestra suficiencia en la práctica de los ejercicios en un futuro, así como en la auto aceptación de mecanismos de auto desarrollo. El móvil prioritario es no caer en dependencias exteriores, lograr la autosuficiencia en la capacidad de relajarnos. Aun cuando, en su origen, el Método requiere de un seguimiento con la voz grabada, lo óptimo se logra al final cuando somos capaces ya de realizar ejercicios sin necesidad de las grabaciones ni de ninguna intervención externa.

Dentro de este contexto, es muy importante la programación de la palabra YA. A medida que la vamos repitiendo, la adoptamos para usos prácticos, fuera de los ejercicios, que en un futuro indicaremos.

**Secuencia de acostarnos y levantarnos.** La finalidad de esta secuencia es meternos más dentro de la vivencia del ejercicio, y figura en forma provisional. Pronto desaparecerá de nuestros ejercicios por haber cumplido su misión.

**Sonrisa y Oración.** Aun cuando en el anterior ejercicio ya teníamos la oración, se mejora en éste incluyéndola dentro de un momento de silencio. Es primordial saber escuchar nuestro interior, tener la actitud de que en estos momentos nuestro sentir más interno fluye, de que Dios nos habla.

Se incluye en todos los ejercicios. Se convierte en la costumbre positiva de sentir agradecimiento y satisfacción por todo lo bueno que la vida nos brinda.

**Salida.** Esta forma de finalizar el ejercicio se llevará a cabo en toda la secuencia. Se estandariza la salida, tal como estamos estandarizando paulatinamente la entrada. De esta manera adquirimos una normativa para poder hacer nuestros ejercicios sin necesidad de elementos externos antes nombrados, como son cintas o alguien que nos lo dicte.

**Sugerencia Especial.** Se aconseja que la primera vez que se haga el ejercicio, se haga sentado. Despues, por segunda vez, se hará acostado en el piso, con una actitud de entrega tal, que lo importante no será el ejercicio en sí sino la entrega misma. No importa si te quedas dormido en esta segunda práctica, lo importante es entregarse para sacar el estrés de nuestra vida. Posteriormente puedes alternar entre acostado y sentado, a discreción.

**Visualización en nuestro proceso.** Al hablar de visualizar, término que puede confundir a quienes no han hecho este tipo de ejercicio antes, queremos recalcar que no es otra cosa que usar nuestro sentido interno de la vista, lo cual iniciamos con nuestra facultad natural que tenemos de “recordar”. Ya estuvimos hablando de ello en nuestro ejercicio número 1. A medida que avanzamos en la práctica, veremos que recobramos esta maravillosa facultad que tuvimos cuando niños, la cual es posible hayamos estado bloqueando al hacernos mayores.

## **PRACTICA EL EJERC. 2 Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

### **COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA**

Has vivido una experiencia maravillosa de relajación física y mental. Muchísimos de nosotros nos sentimos, en tales momentos, en un estado tan satisfactorio y distinto a lo que consideramos normal, que nos cuesta trabajo expresarlo en palabras. La Relajación, ya lo sabemos, regresa nuestro cuerpo a su estado natural, de donde no debiera haber salido, es el estado natural de armonía de sus órganos entre sí y de armonía también entre la mente y ellos. Este estado natural es posible no lo hayamos experimentado desde hace mucho tiempo, lo cual nos puede dar una sensación inusual,

es una sensación a la que necesitamos acostumbrarnos. Lo hacemos al seguir la secuencia correspondiente.

Este regreso a su estado natural, empieza muchas veces con sensaciones que empezamos a experimentar durante el ejercicio. Son por ejemplo, sensación de que nuestro cuerpo pesa más, o bien al contrario, que pesa menos; sensación de cansancio en espalda, hombros o cuello; todos estos casos son normales, son consecuencia del cambio apuntado. En lo referente a las sensaciones de cansancio en algunas partes de tu cuerpo, cuida, para tu próximo ejercicio una posición física mejor. En ocasiones muy contadas puede existir una ligera sensación de mareo, que no se vuelve a repetir en siguientes ejercicios, debido ello a que se logró unos niveles muy saludables pero en forma demasiado rápida, para nuevos ejercicios ya la mente y el cuerpo sabrán como actuar con mayor eficiencia. En caso de que esta sensación se haya tenido al abrir los ojos, en próximos ejercicios haz más lenta la salida, muévete más y tarda más en abrir los ojos.

Puede suceder que en la visualización de tu Lugar de Ensueño sientas indecisión, es decir, lo cambias sin querer una o algunas veces durante el transcurso de un solo ejercicio, o bien cambias solamente parte de él, pero sientes que no te es posible decidir cómo lo quieres. No te preocunes, sucede muchas veces y es el resultado de nuestro habitual modo de vivir. Ahora bien, con la misma fuerza y convicción que te digo “no te preocupes”, también digo “ocúpate”, o sea, vive cada uno de estos lugares el tiempo que lo tienes en tu mente. Si durante un ejercicio tienes tres Lugares distintos, vaya como ejemplo, vívelos a los tres, se quedará en forma más definitiva el que deba quedarse. Deja libre tu imaginación, dirígela muy suavemente al principio, ya vendrán tiempos de mayor fuerza decisiva.

Otro factor, con respecto a nuestro Lugar de Ensueño y todo lo que en él imaginamos, es que podemos estar insatisfechos por la calidad de estas visualizaciones. Si sucede así quiero hacer dos comentarios:

**Primero:** Cuando la causa la vemos en distracciones que llegan a nuestra mente, no te empeñes en quitar las distracciones porque con ello las grabas más, ocúpate de dar más vida a tu Lugar de Ensueño, a los colores, a los sonidos, a los aromas; por ejemplo, toca las plantas y el agua y saborea las frutas, si no las tienes créalas. Métete dentro del Lugar de Ensueño mediante el ejercicio, vívelo.

**Segundo:** Algunas veces es la “calidad” de la visualización lo que no nos satisface. Entonces posiblemente tenemos alguna de las dos actitudes inadecuadas siguientes:

1.- Nos juzgamos demasiado, es decir, calificamos “nuestro trabajo” en vez de disfrutarlo; digamos que comparamos el resultado con nuestra idea de “lo que debería ser” y no es correcto. Si tiene que haber una comparación, aun cuando no es necesario, deberá ser dentro de lo positivo. Supongamos que quieres tener diez árboles y visualizas uno en forma satisfactoria, con respecto a los nueve restantes toma la actitud de que carecen de importancia. Pero, al visualizar dos de ellos en vez de uno, entonces es una gran satisfacción, ¡visualizo dos! Respecto a los otros ocho restantes carecen de importancia. Este es el gran proceso positivo en el que insistiremos constantemente.

2.- La segunda es que tal vez nos hace falta trabajar algo más el proceso de “recordar”. Acordémonos que el ejercicio número 1, la fantasía, está en el método con este móvil. El inicio de la visualización es usar nuestra natural facultad de recordar. En próximos ejercicios haz conciencia de seguir este proceso y mejorará muchísimo tu visualización.

## APLICACIONES POSTERIORES

Sientes tu vida más relajada, menos acelerada. Si has hecho este ejercicio número dos varias veces, puedes revisar la hoja de Síntomas de Estrés que llenaste al leer el tema Estrés ¿Necesito Relajarme? Ubica dentro de esta relación de síntomas los que percibes que van cediendo su fuerza al impulso de la relajación diaria. Entre los síntomas físicos, los que desaparecen generalmente en primer lugar son los relacionados con problemas digestivos, los dolores de cabeza e insomnio. En cuanto a los síntomas psicológicos y conductuales, el orden de desaparición resulta más difícil de predecir, se podrían citar la hostilidad e irritabilidad, la ansiedad, el agotamiento emocional y la baja calidad en trabajo o estudios, los que son más afectados en forma benéfica por la relajación, siempre según la situación emocional general de cada participante.

Cada logro que estés notando, aunque sea parcial, “celébralo” con entusiasmo, es decir, dale la importancia que tiene dentro de tu desarrollo integral. Todo avance, por pequeño que sea, es relevante y merece su momento de alegría y de satisfacción.

En esta revisión de avances, nunca deberá ser observando lo que te falta avanzar, sino todo lo contrario, sobre lo que ya has avanzado, en forma totalmente positiva.

Presta atención a las personas de tu entorno y observa si se están dando cuenta de tus cambios positivos. Aun cuando no les comentarás nada al respecto de esta observación, estarás a la expectativa de que esto suceda para tu satisfacción.

Mantén una actitud expectante de cambio.

### **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA**

Este ejercicio es el clásico de todo el programa. Se usará el mayor número de veces posible, alternando con los de la secuencia. Si tu forma de seguir el Método es muy poco intensiva, te recomiendo te relajes diariamente con este ejercicio. Incluso acabado todo el Método, lo puedes seguir usando en los momentos que tengas alto de peligro de estrés o que quieras mejorar determinados aspectos de tu vida.

### **FRASES DE APOYO**

A las propias del anterior ejercicio les añades:

**A causa de los pensamientos y emociones  
de mi mente, he tenido días de confusión  
e insatisfacción, lo acepto como pasado  
y me perdonó.**

**Hoy soy dueño de los pensamientos  
de mi mente y de sus emociones.**

**Por esto te ordeno, mente subconsciente,  
fluyas únicamente con las grabaciones útiles  
a mi desarrollo y felicidad,  
y al desarrollo y felicidad  
de quienes comparten mi vida.**

## **INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO 3: VIVENCIA DE CAMBIOS DE HORARIO Y DE ESTACIÓN**

En los dos anteriores ejercicios hemos creado un lugar donde afirmar nuestra creatividad, al que llamamos “Nuestro Lugar de Ensueño”. En este ejercicio ampliamos esta creatividad con relación a este nuestro lugar, viviendo dentro del mismo distintos horarios; como el amanecer, medio día, atardecer y noche; también vivimos dentro de él las cuatro estaciones del año. Todo con el fin de darme cuenta de que, dentro de mi mundo mental, logro cambios con sólo el deseo de lograrlos. Aceptar lo que soy capaz de hacer es parte de la aceptación de mí mismo.

Es obvio que mientras se logran estos objetivos, seguimos nuestro proceso de estar constantemente en un mejor estado de armonía.

### **CONTENIDO:**

Un ejercicio para visualizar nuestro Lugar de Ensueño a distintas horas del día y en diferentes estaciones del año.

### **OBJETIVOS:**

Hacer conciencia de nuestro potencial creativo y de la satisfacción que éste nos proporciona.

Hacer de nuestro Lugar de Ensueño, que es representativo de nuestro nivel físico, un mundo con más vida, más dinámico, más abierto al cambio y de más impacto a nuestros sentidos.

Ubicar los cuatro puntos cardinales dentro de nuestro Lugar de Ensueño, que nos serán útiles para una mayor eficacia en algunos de los posteriores ejercicios.

En síntesis, que nuestro mundo imaginario tenga la fuerza decisiva suficiente para hacernos vivenciar mejor lo cotidiano. Establecer una relación coherente entre nuestros dos mundos.

### **PROCESOS:**

**Procesos repetidos.** Como ya nos es sabido, algunos de los procesos que repetimos los presentamos más cortos porque ya hemos adquirido práctica en ellos.

**Secuencia creativa.** Introducimos un espacio que nos seguirá en todos los ejercicios hasta el final, y lo usaremos para el móvil más importante de nuestra secuencia: encaminar nuestro desarrollo personal integral. En este ejercicio la secuencia creativa son los cambios de horario y de estación. En posteriores ejercicios habrá visualizaciones más avanzadas, tales como visualizarnos a nosotros mismos o a otras personas, y muchas más situaciones distintas.

La secuencia creativa de este ejercicio, aunque simple por ser la primera, tiene la importancia de brindarnos la ocasión de iniciar la reafirmación de nuestra creatividad, usando para ello nuestro Lugar de Ensueño. Vívelo plenamente, no escatimes entrega al ejercicio, siéntete como un niño que juega sus fantasías, date permiso de ser niño. Vive plenamente los colores, acuérdate que el proceso es recordarlos, simplemente recordarlos; te puede ayudar, recordar los contrastes, por ejemplo el rojo de una flor con el verde de su planta o bien el verde de los árboles con el azul del cielo. Usa tu imaginación.

Cabe la posibilidad de que hayas escogido para tu Lugar de Ensueño un sitio en donde no conoces las distintas horas del día, no importa, usa tus facultades de imaginación para crearlas. Lo mismo puede suceder con las cuatro estaciones del año,

supongamos escogiste un lugar tropical donde no es lógico esté nevando; no limites tu creatividad por deducciones lógicas, puedes crear una vivencia de nieve en el trópico y de un soleado verano en el polo. Es tu imaginación y tu creatividad sin límites.

### **PRACTICA EL EJERC. NÚM. 3** **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

#### **COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA:**

Nuestro mundo interno sigue aumentando en riqueza. Nuestra vida también aumenta su potencial, solo falta que caminemos cada uno de los pasos de nuestro mundo físico en coherencia con el potencial creativo desarrollado. Es claro que es muy fácil cambiar un verano en primavera dentro de nuestro mundo imaginario, no será igual, diremos, dentro de nuestro mundo físico, real y tangible.

Es cierto lo dicho con respecto al cambio de estación, no obstante, para muchos otros factores esta limitación será una verdad a medias. ¿Por qué? Para hacer el anterior ejercicio tuviste que tomar algunas decisiones y acomodar circunstancias tal vez difíciles, como son: tiempo, espacio, trabajos, equipo, etc., pero tomaste las decisiones y venciste las circunstancias; hiciste el ejercicio y esto ya es cambiar tu mundo, es empezar a caminar un nuevo camino, tal como hablábamos oportunamente. No es empezar el mismo camino que te conduciría al mismo sitio, es empezar un camino nuevo que te conducirá donde quieras estar, que es donde has enfocado tu imaginación creativa al planear tu desarrollo. Esto es motivo de satisfacción.

Estamos tan acostumbrados a trabajar con nuestro mundo físico, como si las actitudes mentales no existieran, que para la gran mayoría, la gran campeona de las perezas es la pereza mental; no estamos acostumbrados a trabajar mentalmente.

Por todo esto, enhorabuena por haber seguido la secuencia de estos tres ejercicios como primer paso en la búsqueda de los beneficios dentro del mundo físico.

#### **APLICACIONES POSTERIORES**

¿Cuáles son los beneficios concretos que podemos sacar de este tercer ejercicio? Diría que son tres:

1.- Un cambio de actitud ante los acontecimientos diarios. Ver el lado positivo de cada uno de ellos, saber ocuparme únicamente de los pensamientos y emociones que convienen a mi bienestar, rechazar los negativos. No se logra en un instante, pero esto no importa puesto que no es un trabajo, es un placer, y cuanto más dure el placer de avanzar constantemente, mejor.

2.- Seguir la práctica de vivir el presente, ahora mucho mejor que antes puesto que tenemos más experiencia. Hemos vivido unos grandes presentes en este ejercicio. Nos hemos preparado para usar mucho mejor nuestros sentidos físicos, que redundan en una vida más plena: disfrutar mejor lo que comemos, lo que vemos, la música que escuchamos y toda vivencia que experimentemos.

3.- Hacer conciencia de los avances realizados. Para mayor facilidad te nombraré algunos aspectos de tu vida donde puedes buscar beneficios: Puedes revisar la lista de síntomas de estrés que cumplimentaste antes de empezar la secuencia de ejercicios y comprueba que seguramente han desaparecido algunos, como dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio, etc. dentro de lo físico; en lo conductual, seguramente una mayor seguridad ante la vida, tal vez si fumabas o tomabas en exceso has reducido la cantidad o la compulsividad de estos hábitos. En general, te has de sentir más tranquilo, más en paz con los acontecimientos, más en armonía con el mundo que te rodea y las personas que lo forman.

## **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA**

Se aconseja repetir alguna vez este ejercicio si no se obtuvo una satisfacción plena y si se sigue un proceso poco intensivo. Lo que te da la norma para su repetición es la vivencia o poca vivencia en los cambios, o sea si se llega a dominar dentro del ejercicio la combinación de los colores en la naturaleza, así como las luces y las sombras. Cuando se logra una satisfactoria percepción de las formas de los árboles, las plantas y los objetos has llegado a una buena creatividad interna.

## **FRASES DE APOYO**

Se aconseja seguir repitiendo las frases del ejercicio anterior y además:

**En todo momento, en cualquier circunstancia de mi vida,  
estoy mucho mejor.**

**La salud, el dinero y el amor  
me llegan constantemente en abundancia.**  
**Yo soy un ser humano consciente de mi grandeza,  
de mi potencial y de mis responsabilidades.**  
**Yo soy un ser humano generoso y agradecido.**  
**Doy gracias a la Naturaleza y a Dios por mi grandeza,  
mi potencial y mis responsabilidades.**

## **DESARROLLO DEL CAMBIO**

### **Técnica número 1: ELIMINACIÓN DEL INSOMNIO**

#### **ANTECEDENTES OBSERVABLES:**

Uno de los más comunes síntomas de estrés es el insomnio, en cualquiera de sus variadas facetas, como sea no poder conciliar el sueño en el momento de acostarse, despertar una o varias veces sin motivo durante la noche, e incluso no descansar saludablemente aun cuando se duermen las horas que se suponen son las requeridas.

El origen del insomnio, salvando las situaciones al nivel físico que la medicina puede aclarar a cada uno de los sujetos que lo padecen, lo podemos encontrar en un cambio en nuestras programaciones mentales automáticas. Desde niños, nuestro cerebro ha tenido bien claros los estímulos al sueño diario: el haber llegado a una hora determinada del día, tal vez una sesión de lectura o música, una película en la tele, un vaso de leche o de agua, y por último y definitivo la acción de acostarnos, el contacto con la cama y el arropamiento. Todo ello formaba el conjunto de estímulos mentales que durante años habían dado como resultado la conciliación del sueño.

Es posible que un día, ante un acontecimiento determinado de la vida que nos crea un problema, estuvimos usando la cama, estuvimos usando el momento de conciliar el sueño, para resolver mentalmente tal acontecimiento. Dejamos de vivir el presente, que debió de haber sido dormir al igual que todas las noches, y lo estuvimos dedicando a estar preocupados por un futuro o por un pasado, con sentimientos de culpa, de miedo o cualquier otro de acuerdo a la naturaleza del acontecimiento nombrado. Este es un proceso muy común en nosotros los seres humanos y nos lleva siempre al estrés.

Al repetir esta situación por días, por semanas o por meses, y con determinada carga emocional que lo hizo más o menos fuerte, nuestra feliz programación de dormir noche con noche fue trastocada, fue alterada sin darnos cuenta de ello. Convertimos la hora de dormir en la hora de “resolver problemas”, y en nuestra mente así quedó grabada, tal como había quedado grabada la anterior, las dos dentro de un proceso inconsciente.

Si a esto le añadimos algunos aspectos de nuestra cultura y de nuestras costumbres, como puede ser el hablar negativamente y empezar a hacer partícipe a todo el mundo de nuestras dificultades para conciliar el sueño, convertimos en un mecanismo más complicado y de mayor fuerza negativa lo que antes era un simple cambio inconsciente de grabaciones. Observemos nuestras costumbres: Si alguien ha tenido algunas noches de insomnio, incluso una sola noche, aprovechará cualquier ocasión para hablar de ello con quien se cruce en su camino, y cuantas más noches le siga sucediendo más lo hablará y con mayor fuerza emotiva, posiblemente de autocompasión. ¿Qué sucede entonces? Que seguimos alimentando nuestra mente con programaciones de insomnio, así trabaja nuestro cerebro. La orden al cerebro está dada: “Tengo Insomnio”, que es lo mismo que decir: “No me meto a la cama para dormir, me meto a la cama para pensar en problemas”. Y cuando ya posiblemente no tenga problemas en que pensar, me queda simplemente uno: NO PUEDO DORMIR, que estamos pensando y repitiendo constantemente de tal forma, que se convierte en una orden a nuestra mente en tal sentido. El NO PUEDO DORMIR es nuestra orden a

nuestro cerebro que el obedece ciegamente en forma muy simple: repitiéndonos NO PUEDO DORMIR. (En la Técnica Núm. 2 ampliamos este tema del manejo del vocabulario)

### **ACTITUD DE CAMBIO:**

Tal vez el gran enemigo del cambio sea el freno que impone nuestro bagaje cultural, pues nos induce a alardear de nuestros éxitos, de nuestros logros, de nuestras mejoras y avances, si los fincamos sobre un trabajo físico duro, arduo y agotador, pero otra cosa será si nos atrevemos a alardear de estos mismos avances fincados sobre actitudes mentales adecuadas, o sea ayudados por nuestra mente; en tal caso seremos el hazmerreír de los que nos rodean. La actitud de cambio deberá superar este obstáculo que llevamos grabado en nuestra mente, simplemente como bagaje cultural. Será necesario leer y releer cuanta literatura moderna y positiva hay sobre el respecto.

El cambio solo es posible con su adecuada actitud.

### **CAMBIO:**

Relájate en la noche, ya en la cama, adoptando la posición con la que acostumbras dormir normalmente y sigues la siguiente secuencia que te puedes aprender de memoria:

- 1).- ENTRADA.
- 2).- Relaja tu cuerpo.
- 3).- Sonríe y siente tus caricias en mejillas y cabello.
- 4).- Si sigues despierto, repite mentalmente, como un susurro en ensueño, las palabras: “duermo... duermo... duermo...” hasta quedar dormido.
- 5).- En todo el proceso busca el sentir la secuencia, no el recordarla.

Te dormirás antes de terminar el ejercicio y despertarás en la mañana más descansado y feliz que los otros días.

Ten en cuenta que no es un trabajo, es un placer. Descarta cualquier síntoma de perfeccionismo, no debe ser exactamente como se dice, no trates de recordar exactamente de memoria las palabras, más bien síéntelo. No te fijes en frases y palabras, fíjate en la entrega que ya has aprendido al relajarte.

A medida que repitas el ejercicio número dos mejorarás en el resultado de la técnica.

## **Técnica número 2: ELIMINACIÓN DEL LENGUAJE NEGATIVO**

### **ANTECEDENTES OBSERVABLES:**

Nuestra forma de hablar está apegada con demasiada frecuencia al uso del lenguaje negativo, usamos mucho el no: no me alcanza el tiempo, no me alcanza el dinero, no podré hacerlo, no soy capaz, no puedo, no me gusta, no tolero tal cosa o tal otra, no puedo confiar en nadie y cientos más de este mismo estilo.

En muchas ocasiones sin hacer uso del no, tenemos otros tipos de lenguajes negativos: me duele la cabeza, tengo insomnio, me canso mucho, soy pobre, la gente es mala, los hijos dan mucha lata, estoy engordando mucho, todo me sale mal, es muy difícil ganar dinero, es muy pesado triunfar, tengo mala suerte y muchos más.

Es posible que alguien que tiene la costumbre en el uso de este lenguaje exclame: ¡es que es cierto! Y tiene toda la razón viéndolo desde el momento actual, sin la perspectiva adecuada, pero es razonable observar cuándo y cómo se originó la presente verdad. Habiéndose llegado a una clara comprensión de nuestro proceso mental, podemos caer en la cuenta de que no hacemos estas manifestaciones negativas porque son ciertas, sino más bien son ciertas porque hemos estado repitiendo tales manifestaciones. ¿Fue primero el huevo o la gallina?

Tales manifestaciones negativas, aunque ciertas desde la perspectiva de hoy, reafirman su misma existencia. Nuestro cerebro “interpreta” estas aseveraciones como órdenes y se apoya en ellas para mantener nuestra vida dentro de tales verdades. Repetir constantemente que soy pobre, vaya como ejemplo, me hace actuar como pobre en todo momento y estos actos me siguen manteniendo dentro de la repetida pobreza.

Es importante observar nuestro lenguaje, quitar todas las partes negativas y convertirlo en positivo por excelencia. Al hablar sobre tal cambio es oportuno hacer notar que lo que se intenta no es que mintamos respecto a nuestra vida, si realmente tengo insomnio es un hecho real que tengo insomnio, y el decir que no lo tengo es una mentira. Manifestaré que tengo insomnio a quién sea oportuno manifestarlo, como puede ser al médico o a quién pueda darme un consejo para mitigarlo. Entonces ¿Cuál será el cambio que haré? Lo que habré de cambiar es la costumbre de manifestar en forma constante mis carencias y dificultades, aunque existan. Esto es muy importante, porque son estas manifestaciones las que van cargadas de sentimientos negativos, tales como autocompasión o inferioridad, que las hacen tan efectivas en nuestras programaciones. Son reafirmaciones negativas que grabamos en nuestro cerebro, estamos ordenando lo que precisamente no queremos que exista en nuestra vida.

La palabra es primero.

### **ACTITUD DE CAMBIO:**

Para realizar un cambio efectivo es necesaria una actitud de cambio muy firme. La costumbre de hablar negativamente, si es que la tenemos, es posible esté muy

arraigada, si es que pertenece a nuestros tiempos de la infancia y adolescencia. Será preciso una observación profunda y una constante aplicación.

La actitud de cambio es necesario que sea decisiva y persistente.

### **CAMBIO:**

Cuando te sorprendas usando sin necesidad alguna palabra o frase negativa, menciona inmediatamente con fuerza emotiva la palabra: FUERA. Lo harás de viva voz o de pensamiento, según las circunstancias en que te encuentres. Inmediatamente después visualiza por un instante tu Lugar de Ensueño, aunque sea con tus ojos abiertos.

Tú tienes programada para tal fin la palabra FUERA, lo hiciste al repetir las Frases de Autoinducción de los Ejercicios que has estado practicando. También tienes programado que tu Lugar de Ensueño es una imagen que te proyecta a la armonía, a la paz y al mundo positivo de solución.