

**Carmelo Estrades Borrás**

# **RELÁJATE AMIGO**

**MÉTODO COMPLETO  
DE  
RELAJACIÓN CREATIVA**

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

**ES PROPIEDAD DEL AUTOR  
Derechos Reservados**

**e-mail: [carmelostrades@hotmail.com](mailto:carmelostrades@hotmail.com)  
[www.relajateamigo.com](http://www.relajateamigo.com)**

## MÓDULO III

### TU GRAN SUEÑO DE ABUNDANCIA

#### INDICE DE ESTE MÓDULO

Contenido de toda la obra .....	
Reflexiones:	
Tu gran Sueño de Abundancia .....	
Abundancia .....	
Acepta y vive tu vida de hoy .....	
Deja que tus Dones Circulen .....	
Más vida para tu vida .....	
¿Cuál es mi potencial creativo?.....	
Regálate el inicio de cada día .....	
Sé auténtico .....	
Ordena a tu mente que se libere .....	
Entrégate .....	
Manual de Prácticas:	
Instructivo para todos los Ejercicios .....	
Instructivo Ejerc. 10 Energía para mi Vida .....	
Instructivo Ejerc. 11 Peso y Figura de mi Cuerpo ..	
Instructivo Ejerc. 12 Amo con Generosidad .....	
Instructivo Ejerc. 13 Caricias de un ser humano .....	
Instructivo Ejerc. 14 Oración en familia .....	
Instructivo Ejerc. 15 Oración en grupo .....	
Instructivo Ejerc. 16 En el umbral de la meditación .....	
<u>COMPAC DISC número 4</u>	
<u>COMPAC DISC número 5</u>	
<u>(Con los ejercicios descritos)</u>	



# **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.**

## **CONTENIDO DE TODA LA OBRA**

### **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

# REFLEXIONES

## TU GRAN SUEÑO DE ABUNDANCIA

Mi vida, ¿se rige por las directrices de un Gran Sueño? Me refiero al Gran Sueño digno de un ser humano, al sueño que emana de esta luz misteriosa que llevo dentro de mi, de ninguna manera hago mención a simples objetivos: como acabar la casa, comprar coche nuevo, aumentar el volumen de mi negocio, doblar mi sueldo, tener un hijo, ser nombrado director, casarme, ser presidente de mi club, conocer a mi artista preferido, escribir un libro y tantos cientos más de objetivos que podamos tener. No, yo me refiero al sueño digno del ser humano, el que engrandece a los habitantes más importantes de este planeta Tierra, que somos tú y yo. ¿Es que estos objetivos nombrados no son dignos del ser humano? Claro que sí, son dignos, razonables y es de suponer que se tienen con todo derecho; pero son objetivos, son metas parciales sobre algún aspecto de nuestra vida. No corresponden a todo mi ser, son dignos objetivos de un aspecto de mi vida, no de mi vida total, no son dignos de ocupar el lugar que corresponde a mi Gran Sueño.

Los objetivos y metas son necesarios, pero deberán estar dentro de un anhelo más grande, un anhelo que englobe no solamente el éxito profesional, económico e incluso sentimental, sino también, en su debida armonía, todos los demás aspectos que conforman nuestra felicidad. Saber distinguir muy bien nuestros objetivos y metas de nuestro Gran Sueño es vital; nuestros objetivos y metas deben ser útiles a mi Gran Sueño, pero nunca deben confundirse con él.

Entonces, ¿cuál podría ser Mi Gran Sueño?, ¿cómo escogeremos nuestro Gran Sueño? Si nos serenamos, nos valoramos y ponemos los pies sobre la tierra, surgirá nuestro Gran Sueño. Es claro que serenarnos, valorarnos y poner los pies sobre la tierra, no es cosa que suceda a todo el mundo y en todo momento. Creo que a quien camina de esta forma, en esta vida, es a quien se le atribuye tener sentido común, y el sentido común, se escucha decir desde hace mucho tiempo, es el menos común de todos los sentidos; nuestro caso particular que ya hemos empezado nuestra práctica de relajación, podemos tener todo el sentido común que necesitamos. Basta que nos serenemos un instante, lo cual hacemos en cada relajación y dentro de este instante de serenidad, preguntémonos si no es lógico que nuestro Gran Sueño, debe incluir en forma prioritaria nuestra felicidad. ¿De qué nos servirán todos los objetivos logrados si no me hacen feliz? ¿De que me servirá ganar el mundo si me pierdo a mi mismo? Al planear nuestro Gran Sueño, por tanto, deberá ser de tal forma, que todo objetivo de mi vida, ya sea material, mental, emocional, físico y de todo orden, me haga feliz.

La idea primordial es que recordemos todos que, más allá de nuestras metas y objetivos que nos hayamos puesto en la vida y contando con que los obtendremos, existe la posibilidad maravillosa y la obligación de vivir felizmente. Tal vez algunos exclamemos: ¡Vivir felizmente! ¿Es que acaso existe la felicidad? Sí, si dejamos de filosofar sobre su existencia y observamos la vida, es posible que hallemos el camino que nos lleve hacia ella; incluso un camino que esté de acuerdo con nuestra costumbre de decirnos prácticos y realistas. Nuestro camino de felicidad deberá estar dentro de nuestra sociedad de consumo, deberá ser factible aun estando comprometidos en metas y objetivos. Si lo logramos, nos

habremos demostrado a nosotros mismos de que existe; si no lo logramos, no habremos demostrado nada, salvo nuestra incapacidad de hacerlo.

Nuestro Gran sueño: ¿Será un gran sueño de felicidad? ¿No es ésta una idea muy idealista, muy infantil, muy poco práctica y tal vez quimérica? De ninguna manera, lo que sucede es que la gran mayoría de seres humanos no son felices, y sus intentos de lograrlo, chocan con un muro casi infranqueable: conocerse a sí mismos. Hemos empezado ya a conocernos, y en forma bastante profunda, ¿por qué no seguimos analizándonos enfocándonos en cómo se van formando nuestros objetivos?

Nuestra vida está dentro de la sociedad de consumo y ésta funciona mediante cantidades y presiones. Desde niños, en la escuela estamos marcados con un número, el número que dice mi nivel de aprovechamiento, mi calificación y el número de orden que me corresponde dentro de la clase. Es un número mi edad. También un número es el dinero que nos dan cada domingo, sea el papá, la mamá, el abuelo o abuela o cualquier otra persona; un número que marca la cantidad de dinero de que disponemos para nuestros gastos superfluos y diversiones. Más grandes, buscamos un trabajo, en sustitución de nuestro regalo dominguero, que calificamos también con números: nuestro primer sueldo. Dentro de nuestra vida profesional entramos plenamente a la carrera de números en una forma que vamos considerando vital, estamos dentro de la sociedad de consumo que resume en dos conceptos numéricos toda su política: producción y venta. Se produce al máximo y se vende lo producido. Importa poco lo que vayamos produciendo y vendiendo; son números desde artículos de consumo inmediato, servicios, cultura y educación. Todos estos números, cantidades de algo en especial, son susceptibles de aumento. La sociedad de consumo nos alienta y empuja, en forma constante, hacia el aumento mediante metas y objetivos.

Pasa el tiempo, y casi sin darme cuenta, convierto todas mis ilusiones en cantidades. Mis triunfos son llegar a los mejores lugares dentro de la lista de los mejores números. Mejores producciones, mejores ventas, que nos lo manifiestan los números. Es obvio que así sea la forma de expresarlo; pero si me distraigo, si me olvido del sentido común, de repente me encuentro que he construido un sueño de números. Este sueño de números, aun cuando pertenece a mi persona, a mi identidad, no es mío, son expectativas y realizaciones que se refieren a elementos externos. Es obvio que un gran sueño de números, no puede ser un Gran Sueño en el sentido que lo estamos tratando. Es necesario buscar expectativas más humanas, más acordes con nuestra naturaleza, que se nos revelan con el fluir de nuestra luz que traemos dentro. Para que así sea, es necesario ubicar en su justo lugar estas presiones de números y escalafones. Podemos reaccionar culpando a las empresas donde trabajamos, al mercado, a la sociedad, etc., diciendo que son ellos los causantes de esta situación, pero no sería la actitud adecuada, puesto que la empresa está compuesta por personas que están en la misma competencia. La sociedad de consumo no tiene una identidad propia, es nuestro estilo de vida; también para los demás que la conforman, además de nosotros, para esta sociedad, es válido cuanto estamos diciendo al escribir este capítulo. No solamente tú y yo, todos estamos en la misma competencia y todos, por tanto, podemos ir tras los números y hacer de ellos nuestro Sueño, o bien, usarlos para que me ayuden a realizarlo. No se trata de buscar culpables, sino causas que podamos manejar a nuestra voluntad.

Los números son los parámetros por los que evaluamos nuestra actividad en el trabajo, ellos son la motivación para el logro de los objetivos y metas que nos impone nuestro estilo de trabajo y vida. Al tiempo de poner tanto énfasis en el logro de objetivos y metas, se nos olvida que éstas no son más que una pequeña parte de mi vida, una parte que se refleja en dos factores que llegan a ser los grandes motivos de estrés en el futuro: el ansia incontrolada de dinero y de poder. Estamos observando en nuestro mundo que gran parte de los esfuerzos se encaminan, en general, hacia el logro de cantidades de dinero, en el supuesto de que el dinero nos hará felices. Este falso supuesto se basa en la creencia de que con dinero lo compramos

todo, aun cuando sabemos que esto no es verdad. Con dinero no lo podemos comprar todo. ¿Implica esto que el dinero es contrario a la felicidad? Creo que no, es cuestión de aclarar conceptos y prejuicios grabados en nuestro cerebro. En la misma situación nos encontramos al hablar de salud, de deporte, de amistad, de diversiones, de amor, de emociones, de familia, de tantos y tantos aspectos que conforman nuestra vida. Son esenciales. La sociedad de consumo, poco y mal nos habla de ellos, pero necesitamos incluirlos dentro del contexto general de nuestra vida. ¿Habrá alguna forma de lograrlo? ¿Podemos lograr estos objetivos particulares dentro de nuestro Gran Sueño de felicidad? Es obvio que sí, ningún límite tenemos en la vida, salvo los que nosotros ponemos. Sin embargo es necesario seguir con nuestra premisa ya nombrada: conocernos. Cuando decimos conocernos, no nos limitamos a cada uno de nosotros en lo particular, es decir: lo que siento, lo que hago, cómo soy, cómo actúo, etc.; hemos de incluir también el conocimiento del mundo en que vivo: en qué sociedad, en qué cultura y en qué otras condiciones así como afecta esta sociedad a mi naturaleza, esto es muy importante.

Si observamos la gran cantidad de aspectos de nuestra vida que es preciso integrar dentro de nuestra felicidad, nos damos cuenta que resultaría una tarea inacabable. Sin embargo, recuerdo una canción muy famosa en su tiempo que nombraba la salud, el dinero y el amor, como la totalidad de lo que podamos necesitar; acabando -recordarán muchos de los lectores de mayor edad- diciendo que: “quien tiene estas tres cosas que le dé gracias a Dios”. Durante mucho tiempo, como un juego de pensamientos, he estado buscando factores de mi vida que estén fuera de estos tres elementos y no los he encontrado. En realidad, pienso, que la salud, el dinero y el amor engloban la totalidad de nuestras necesidades y de nuestros grandes anhelos. Entiendo que para muchos, hablar de felicidad y relacionarla con tres factores tales como salud, dinero y amor, parece una exposición muy simplista, muy superficial. Sin embargo, invito a estudiarlo serenamente.

¿Podría ser uno de los puntos iniciales de un camino hacia la felicidad, tener una adecuada comprensión y ubicación de estos tres elementos: salud, dinero y amor? Si aceptamos que éstos incluyen la totalidad de nuestras necesidades, es obvio que simplificaremos en mucho el estudio de nuestras perspectivas. No podemos dejarlos al margen de nuestro camino, la carencia de cualquiera de estos tres factores nos causa un desequilibrio. Con ubicar estos tres únicos factores en su justo lugar, nos puede llegar la claridad necesaria para el manejo de todas nuestras necesidades, dentro del logro de nuestra felicidad.

Veamos el ejemplo del dinero, donde en párrafos anteriores aseguramos que no lo puede comprar todo. ¿Es verdad lo dicho anteriormente? Dentro del contexto que lo entendíamos antes, sí. Sin embargo, pierde su veracidad al especificar nuestras necesidades y enfocarnos concretamente a lo material, en este plano es dueño casi absoluto. Lo inadecuado no será, por tanto, tener interés en el logro del dinero que nos puede comprar los satisfactores materiales de donde vivimos, sino no saber ubicar este gran interés dentro de todo el contexto de nuestra vida. Igual sucederá con respecto a cualquier otro capítulo como el amor o la salud.

Si en mi camino de felicidad han de tener influencia no solamente el dinero, sino la salud y el amor, ¿no es preciso conocerlos en forma especial y encontrar una forma excelente de su manejo? Es obvio que sí. Es necesario aplicar alguna fórmula de equilibrio entre estos tres apartados de nuestra vida. Una fórmula que no merme la cantidad de ninguno de ellos y, sin embargo, los coordine en armonía. Será una fórmula que seguirá aumentando nuestra primera premisa de conocernos a nosotros mismos. Podríamos ubicarlos y manejarlos bajo el concepto que llamaremos "abundancia". ¿Qué es este concepto de abundancia? ¿Qué entendemos por abundancia?

## ABUNDANCIA

La abundancia tiene relación directa con el nivel espiritual del hombre. Nace del espíritu, desde él aflora de acuerdo a nuestras actitudes mentales y se manifiesta en el nivel físico mediante riqueza. Riqueza en salud, en dinero y en amor. La abundancia es una actitud mental, es una forma de vida, un estado de conciencia. ¿La abundancia una actitud mental? ¿Un estado de conciencia? Acaso la abundancia, ¿no es tener mucho dinero, mucho amor y mucha salud? ¿Todo lo que uno quiera? He de aceptar que, hace años, éstas hubieran sido mis exclamaciones al leer conceptos como los anteriores que acabo de escribir. Por lo mismo, entiendo que muchos lectores compartan conmigo preguntas similares. ¿Se refiere la abundancia, a la cantidad? Es evidente que sí; la palabra abundancia proviene del verbo abundar, que quiere decir: haber gran cantidad de algo. Sabemos que podemos referirnos a ella como gran cantidad de dinero, de salud, de fuerza física, de amigos, de amor, de placer, de ventas, de negocios o de trabajo. Sin embargo, la abundancia, en el sentido de una vida de abundancia, que es donde queremos ubicarnos como camino a la felicidad, no la entenderemos solamente como la cantidad de algunos de estos aspectos, y ni siquiera todos ellos; sino englobándolos a todos de tal manera que ninguno de ellos en especial altere la calidad de los otros. Consideramos que el hombre ha sido creado con capacidad suficiente para crear riqueza infinita, pero esta riqueza, en cualquiera de sus aspectos, debe propiciar riqueza en todos los aspectos de la totalidad de su ser. Dentro de este concepto más amplio vamos a ubicar la abundancia.

El dinero, es obvio, incluye todo lo relacionado con los bienes materiales, ya sea su posesión, como el trabajo para obtenerlo; de acuerdo a la eficiencia que usemos en la conversión de nuestros sueños en realidades tangibles. La salud, no la entenderemos solamente como la ausencia de enfermedades; hemos de mejorar el concepto y nos aceptamos poseedores de un cuerpo que vive a su máximo potencial, que vibra con la calidad de vida que nuestra mente positiva es capaz de brindarle. El renglón del amor es mucho más amplio que los dos anteriores; dentro de su gran gama de atribuciones veremos, en primer lugar, su capacidad de encauzar los dos primeros hacia el disfrute de una felicidad plena, producto de una vida que siente, que armoniza los bienes y logros materiales con nuestros valores más profundos y con el concepto que tenga de Dios.

La abundancia ha de estar presente en cada uno de estos tres aspectos. En realidad, cuando falte en alguno de ellos, será una "pobre abundancia". En los tres debe estar en forma plena, no hay prioridades, no es más importante uno que otro, hay armonía en todas ellas, pues repetimos, que el concepto que queremos adoptar en este momento no es de cantidad, sino de calidad en forma armónica.

La falta de ubicación adecuada de estos conceptos, nos conduce tras la quimera de algún renglón en especial, al que por creerlo el factor más importante, le dedicamos toda nuestra vida, y ésta pierde su calidad. Su ubicación adecuada nos lleva a la calidad de vida que nos hace felices. Deepak Chopra, en su libro "Cómo Crear Abundancia" nos acerca a una interpretación útil para nosotros, al definirla como: "la experiencia en que nuestras necesidades se satisfacen con facilidad y nuestros deseos se cumplen espontáneamente".

Si aceptamos este concepto como una interpretación válida para nosotros, veamos: "Nuestras necesidades se satisfacen con facilidad". Observemos lo que representará para muchos de nosotros el concepto de "satisfacer con facilidad", cuando estamos acostumbrados a actitudes que están más bien dentro de lo que podríamos llamar "la línea dura": pesados trabajos, grandes esfuerzos, sacrificios inhumanos y rígidas disciplinas: "Ganarás el pan con el sudor de tu frente"...

¿Cuál es, en concreto, la diferencia entre la mencionada línea dura o la satisfacción con facilidad? Lo vimos al hablar de la luz misteriosa de todos los secretos. Dentro de cada uno de nosotros está el concepto y potencial de abundancia, dejemos que fluya, sintámoslo y

motivémoslo. Fluirá sin los esfuerzos y sin las ansiedades propias de los sistemas disciplinarios y de presión a que nos hemos acostumbrado. Puede haber gran cantidad de algo, por ejemplo dinero, pero no hacernos felices; no tomaremos esta gran cantidad como abundancia, nuestro concepto de abundancia presupone que nos dé felicidad. Para una comprensión mejor de nuestro concepto de abundancia y del camino a la felicidad que estamos emprendiendo, es importante considerar dos actitudes:

- 1.- La aceptación de mi vida de hoy.
- 2.- Hacer circular mis dones.

### **ACEPTA Y VIVE TU VIDA DE HOY.**

Es imperativo evitar la inconformidad, la ansiedad, la desesperanza, los miedos y protestas por lo que nos toca vivir el día de hoy. Es vital aceptar nuestra vida y sus circunstancias en el momento actual. ¿Aceptar nuestra vida del momento actual? ¿No será esto conformismo? No, de ninguna manera; el conformismo no es la aceptación de lo que tenemos, es más bien la aceptación de que no hay nada que hacer para tener algo mejor. Es el sentimiento de derrota al pensar que mis actitudes anteriores me darían un cambio que nunca llegó. Es no darme cuenta que el cambio deseado no llegó, precisamente, porque los sentimientos negativos, de ansiedad y desesperación, bloquearon el camino por donde debieron circular hacia mí los beneficios esperados.

Recuerdo una joven muchacha que vivía en una ranchería, sin luz eléctrica y sin agua corriente; lo cual implica no tener televisión, ni refrigerador, ni poderse bañar con las comodidades a que la mayoría de personas estamos acostumbrados. Para trasladarse al pueblo más cercano y punto diario de trabajo, necesitaba caminar veinte minutos en camino de terracería, hasta llegar a la carretera donde pasaba el autobús que tenía que abordar. El mismo recorrido hacía a su regreso del trabajo. En muchas ocasiones habló conmigo sobre temas que quería conocer, sobre consultas para mejorar su situación en su vida emocional, en su trabajo, en su economía; pero nunca escuché de sus labios una protesta por su situación ni por sus carencias y dificultades. Ella aceptaba plenamente su modo de vida, lo amaba. No era conformista, pues luchó por su mejora y la está logrando. He de aceptar que siento por ella una admiración muy grande, pues éste es uno de los más difíciles pasos hacia la abundancia, a la vez que posiblemente el más importante.

¿Por qué el más importante? Porque siempre que emprendemos un camino, ya lo hemos dicho, empezamos con el primer paso. Si en este primer paso tenemos sentimientos de amor, caminamos un camino de amor, si es de odio, caminamos el de odio, si es de inconformidad, será de inconformidad el camino. Con odio no empezamos un camino de amor, ni con inconformidad el de conformidad. Cuando empezamos el camino hacia algo, cuando deseamos algo, llevamos con nosotros todos nuestros sentimientos, sean satisfactorios, de agrado o desagrado, de desprecio, de amor, de protesta, de ansiedad, de agradecimiento o esperanza, y estos sentimientos los seguiremos teniendo en el momento que logremos nuestro deseo. Somos muy dados en creer que el logro de objetivos cambiará nuestros sentimientos y actitudes, es decir, nos hará felices, pero vemos que no es así. Sin embargo, sería erróneo pensar que la opción podría ser no intentar lograrlo. Es muy importante tener claro este punto. Podemos hacer dos preguntas que lo aclaran: ¿Quiero lograr el objetivo, aun cuando no me haga feliz? ¿Quiero lograr el objetivo y ser feliz? En el primer caso solamente puedo decir: lógralo. En el segundo, te aconsejaré que sigas la secuencia del tema de abundancia que estamos tratando.

Lograr objetivos sin felicidad, ¿nos da algún beneficio? ¿Acaso no es lo que dice la Biblia: “de qué te sirve ganar el mundo si te pierdes a ti mismo”? Si observamos el mundo a nuestro alrededor vemos cuánta gente no es feliz, aun cuando tiene muchos logros a su favor;

es que está en un concepto erróneo de abundancia. Por otro lado, observamos mucha gente que parece que no tiene nada y es muy feliz. Esta observación nos puede llevar a otro error de apreciación y deducir que es mejor no tener nada. No estoy de acuerdo, lo mejor será ser feliz y además tener cuanto desees.

¿Dónde está la diferencia? Lógicamente en las actitudes. Digamos que “yo y mis actitudes” queremos lograr un determinado objetivo. Al alcanzarlo, seguimos siendo “yo y mis actitudes” que tenemos dicho objetivo. Si mis actitudes no son de gozar, yo no gozaré lo alcanzado; si por el contrario mis actitudes son de gozar, yo gozaré lo logrado. Es decir, gozaré o no gozaré lo logrado en la misma forma que gozaba lo que tenía antes del logro del objetivo. Si amo y gozo lo que tengo hoy, amaré y gozaré lo que tendré mañana. Si no tengo la actitud de amar y gozar hoy, igual me pasará mañana si no hago un cambio antes. Si hoy no sé gozar ni amar, no sabré gozar ni amar mañana; salvo el mencionado cambio. Ya Ortega y Gasset apuntaba lo mismo al mencionar al hombre y sus circunstancias.

Lo vemos claro en muchas situaciones clásicas en la vida. El llamado don Juan tiene la actitud de conquistar mujeres, pero no sabe mantenerlas a su lado. ¿Qué necesita después de cada conquista? Conquistar otra, pues el amar y disfrutar la primera ya no es posible, su actitud fue y será de conquista, salvo un cambio; morirá habiendo conquistado muchas mujeres, pero tal vez sin amor. ¿Y del hombre que se dedica únicamente a amasar una fortuna? Amasar la fortuna únicamente; no sabe tampoco amarla y gozarla, su goce consiste en amasar, incluso en el temor a perderla o en el deseo de aumentarla; ésta fue y será su actitud, mientras no la cambie, es posible que muera rico, pero habrá vivido como pobre, aunque rodeado de capitales. Lo mismo podemos decir del que se dedica únicamente a su cuerpo, cuanto más logre, más ansias tendrá de nuevos logros y, el día que éstos le fallen, sentirá que no hay motivo para vivir. Parecidas actitudes y consecuencias de las mismas las encontramos en las relaciones sexuales, gran parte de la promiscuidad actual es una búsqueda debido a la insatisfacción, cuando se mantienen unas relaciones estables con una pareja, donde se da y se recibe satisfacción completa, no existe motivo de búsqueda constante fuera de ella. La búsqueda será, muchas veces, un intento de acallar el sentimiento de incapacidad de lograr la plenitud. ¿No hemos observado estas actitudes en el mundo que nos rodea?

Si pongo mis esperanzas en el objetivo y no lo logro, tendré frustración, insatisfacción y depresión posiblemente. Aun en el caso de que lo logre, seguiré con las mismas actitudes, mis sentimientos de insatisfacción, frustración y depresión, ya que así es mi forma de vivir la vida.

Si, por el contrario, mis esperanzas están en mi capacidad de vivir felizmente lo que tengo en el presente y el objetivo se logra, mi felicidad aumenta porque mi capacidad de vivir se sigue aplicando también al logro obtenido. Mis capacidades anteriores se reafirman con satisfacción. Cuando el objetivo no se logra, no llegan los sentimientos negativos porque sigo con mi actitud de saber vivir lo que tengo: gozo la vida con o sin el objetivo logrado. Recuerdo una muchacha, muy bonita por cierto, pero cargada de problemas sin actitud de solucionarlos, que repetía constantemente: “Si tuviera trabajo, salud y novio sería feliz”. Yo le decía que era al revés, si te decidieras a ser feliz, tendrías trabajo, salud y novio. Es lógico que se enojaba conmigo, en especial cuando seguía diciéndole: ¿Qué hombre quiere cargar con una mujer que se empeña en ser infeliz, aunque sea bonita? Salvo un masoquista, nadie.

Cuando de esta manera apoyamos nuestras expectativas de vida en los logros, vamos de frustración en frustración hasta estar de lleno en los sentimientos depresivos. Sabemos que la depresión marca sus índices más altos dentro de los niveles económico- sociales también mas elevados. Sucede porque, para unos, su vida consiste en el logro constante de objetivos y metas; ser observados como exitosos, como sujetos que deben presentar a su sociedad un estatus mejorado constantemente. No viven para sí mismos, pasan la vida como si actuaran una obra de teatro para los demás; así que, el placer y los éxitos no son para ellos, son para los

espectadores que contemplan su teatro; sus resultados son enormemente frustrantes porque cada éxito está vacío de vida. Lo más curioso, es que esta actitud de vivir para el estatus se desarrolla inconscientemente; se está tan fuertemente dentro de este tipo de vida, que no se considera que pueda haber otra forma de vivir. De frustración en frustración se crea el estado depresivo, y éste es, a la vez, un reforzamiento de sus actitudes anteriores: se ha formado un círculo vicioso. Podemos observar este fenómeno y nos daremos cuenta cómo el acumular bienes para únicamente elevar el estatus tiene malos resultados. Los estados depresivos “no caben” en personas que su vida ha estado y sigue estando “llena de vida”. La actitud es fundamental.

Es importante, es vital, aceptar y vivir plenamente lo que se tiene. ¿Cómo lo lograré? Viviendo el presente y dando un mejor valor al uso de mis sentidos, conceptos que hemos enfocado oportunamente. Para vivir lo que tenemos es vital hacerlo consciente, darnos cuenta de la inmensa cantidad de cosas que están frente a nosotros para que las vivamos y disfrutemos. Es primordial cambiar el concepto -si es que lo tenemos- de dejar pasar la vida, por comenzar a vivirla. Vivir la vida es sentirla en su máximo esplendor, cuando así lo hacemos la parte negativa de ella desaparece casi por encanto. Cada día tenemos un amanecer y una puesta de sol, un cielo azul o nublado con su especial encanto de cada uno. Se sonríe a nuestro alrededor, la música llega a nuestros oídos, escuchamos el canto de los pájaros, percibimos las luces, los colores, las sombras y miles de cosas que no cuestan nada. Y quedan todavía todas las cosas que podemos comprar, cada cual de acuerdo a sus posibilidades, desde un manjar que nos gusta hasta un espectáculo preferido. Si no vemos tantas maravillas que hay a nuestro alrededor, ¿No será que estamos demasiado aferrados a lo negativo y desagradable? ¿No será que nos obsesionamos por lo que no tenemos en vez de vivir lo que tenemos?, o bien, ¿vivimos nuestra vida simplemente para impresionar a quienes forman nuestro mundo?

Hace bastantes años, cuando en la ciudad de México formaba parte de la organización "Orientación Holística, A.C.", de la que tuve el gusto de ser cofundador; vino con nosotros una mujer joven, madre de varios hijos menores, que había tenido un tumor cerebral del que fue operada con éxito. Antes de la operación los pronósticos eran muy desalentadores, con pocas posibilidades de sobrevivir. Sin embargo, sobrevivió en forma maravillosa. Recuerdo que, en aquellos días, llevábamos más de un mes seguido de lluvias al estilo de aquel lugar, varias horas diarias y casi siempre a la misma hora, de tal forma que la mayoría ya estábamos cansados y con "complejo de renacuajo". Uno de aquellos días entró esta joven mujer a mi despacho en el momento que empezaba a llover, su espontánea exclamación fue entusiasta: ¡Mira Carmelo, está lloviendo!

¿Por qué no analizamos este entusiasmo? Es obvio que después de haber tenido que aceptar la posibilidad casi absoluta de perder la vida, de haberse despedido de esposo e hijos para el caso de que ya no abriera los ojos después de la operación, esta vida tomaba una importancia asombrosa. Es natural que la viera desde ángulos distintos y tomara actitudes de acuerdo a ellos. Ella había aprendido que lo maravilloso de una lluvia no está sujeto al hecho de haber llovido o no haber llovido antes, es maravilloso simplemente por serlo. Estas eran las actitudes que sus circunstancias le habían hecho adoptar en forma tan positiva. Muchas veces he pensado en aquella mujer y su actitud maravillosa. Es la actitud de vivir la vida, simplemente vivir el trozo de vida que nos es dado en cada momento, sin distracciones hacia expectativas del mañana. Una circunstancia difícil de su vida se lo dio.

¿Esperaremos que una circunstancia especial nos haga cambiar de actitudes? ¿Por qué no lo hacemos libremente? El cambio es factible en todo momento, ahora mismo, es el resultado de una decisión.

## **DEJA QUE TUS DONES CIRCULEN.**

Todos usamos muchas veces la palabra circular. “Circular por la derecha”, “el dinero circula”, “hay determinados millones de billetes en circulación”, etc. Todos lo entendemos y todos sabemos que circular proviene de círculo. Hacer circular nuestros dones quiere decir entonces hacer un círculo con nuestros dones. ¿Cuáles son nuestros dones? Todos tenemos dones distintos, debido a ciertas circunstancias de nuestra vida. Hay dones mentales y físicos, cualidades que tenemos en forma más desarrollada que otros, como el don de saber dar consejos adecuados, de sonreír a los que están tristes, de enseñar, de proyectar alegría, de liderar buenas obras, de crear fuentes de trabajo, de sanar enfermos, mitigar dolores, de ayudar económicamente, de desarrollar las artes, las ciencias, la técnica y tantos otros aspectos que pueden ayudar a conformar un mundo mejor. La lista es interminable.

¿Cómo entendemos esto de hacerlos circular? Si yo hago un círculo con varias personas y le doy a la que tengo a mi derecha uno de mis dones, algo que esté en mi poder, y cada uno de ellos lo pasa al otro de su derecha, el objeto regresará a mí y habrá circulado. Esto es obvio y a esto tan obvio es a lo que me refiero al decir que hagas circular tus dones.

Claro que cabe exclamar, la teoría está muy bonita, pero en la práctica tendremos muchas dificultades. Por ejemplo, ¿y si uno de los del círculo no lo hace circular y se lo queda para él? Puede que alguien rompa la secuencia del círculo y puede incluso que este alguien sea yo. Lo del círculo, es únicamente un ejemplo didáctico. Al tratar asuntos que tienen cierta relación con la metafísica, es necesario observar con un interés más trascendente. Circular será dejar fluir mis dones para que los aprovechen quienes están en mi mundo.

Precisamente la metafísica y las religiones nos hablan de leyes que hacen mención a las actitudes de este tipo. Tal vez lo de "... ni un vaso con agua dado en mi nombre quedará sin recompensa", está dentro de esta línea. Sin embargo, no es mi intención exponer este capítulo ubicándolo dentro de las tendencias metafísicas o religiosas, que considero muy valiosas y que tienen ya muchos y muy buenos expositores.

“Circular nuestros dones” no es una frase sin sentido, ni una expresión teórica, es esencial en la vida; es la acción que surge de la generosidad; lo contrario, el extremo opuesto, podríamos calificarlo de mezquindad. A la generosidad la podemos ubicar como la expresión de agradecimiento; así como la mezquindad será la expresión del ególatra, que cree que todos sus dones existen únicamente por sus méritos o trabajos. Aun cuando en su acepción original, mezquino, es simplemente pobre, hoy lo entendemos más bien como lo antes dicho.

A nosotros nos interesa la parte positiva, es decir, la generosidad y el agradecimiento. Es lógico que primero surge el sentimiento de agradecimiento dentro de la secuencia que anotamos. Por ejemplo, si tengo algo, sea físico, mental o espiritual, y siento o sé que una fuerza más importante que mis méritos y trabajos físicos me lo dieron o influyeron en mi posesión, en este momento surge el agradecimiento y como expresión suya soy generoso. Esta fuerza que menciono se puede referir a muchos conceptos según creencias: Será Dios para unos, la naturaleza para otros, la suerte, o simplemente uno mismo, si este sentir no causa soberbia u otro sentimiento negativo. Una situación muy distinta de lo dicho, será la del que ejerce un acto supuestamente generoso motivado por sentimientos muy contrarios. Vaya por ejemplo, el que sintiéndose “demasiado rico” dentro de un mundo “demasiado pobre”, acalla su culpa mediante actos o asociaciones “generosas”. En este ejemplo, que sirve para muy variadas situaciones dentro de nuestro mundo, más que generosidad podríamos encontrar culpabilidad.

Generosidad es una palabra cargada desde siempre de un significado de excelencia. Los vinos buenos, los que han tenido un añejamiento adecuado, son vinos generosos. Su significado ha quedado: generosidad es una acción que sale de un corazón noble, es una acción excelente. Se es generoso cuando conocemos las necesidades o gustos de quienes nos rodean y las satisfacemos si podemos. Quienes nos rodean son el círculo que ponemos de

ejemplo al principio, que para cada uno de nosotros serán docenas de personas, cientos, miles o toda la humanidad.

Cuando a este círculo le aportamos nuestra inteligencia, recibimos más inteligencia. Si le aportamos experiencias, llegarán experiencias; si dinero, llegará dinero; si amor, nos llegará amor; y si le regalamos sonrisas, que también son parte del amor, nos regresarán sonrisas. Si se es generoso en todo lo que uno tiene, se es rico en todo, llega todo, y no llega solamente de lo que has dado, sino también de lo que careces. Si nos relajamos y aportamos al mundo nuestra presencia colmada de armonía, recibiremos armonía. Son leyes que existen, que cada tendencia filosófica o religiosa las enumera en forma distinta pero su esencia es la misma. "...recibirán el ciento por uno y la vida eterna". ¿No recordamos este pasaje? Es importante observar, es tarea de cada uno de nosotros aprovechar nuestra propia observación y convertirla en la sabiduría necesaria para nuestra toma de decisiones, para que sean acertadas.

La ley de hacer circular nuestros dones funciona y es básica en el proceso de logro de abundancia que estamos tratando. Cada uno de nosotros debe saberla aplicar a su vida. Muchas filosofías, conceptos metafísicos y religiosos lo tienen en forma muy práctica; el diezmo que existe en la Religión Católica es una herencia de nuestra ancestral cultura metafísica y es una contestación a la ley de hacer circular nuestros dones.



### USA TU POTENCIAL CREATIVO

Mi Potencial Creativo. ¿Cuál es mi Potencial Creativo? Para hablar de Mi Potencial creativo, el tuyo y el mío, es necesario observar con la mente abierta y el corazón limpio, tal como ya hemos aprendido en los anteriores capítulos, el sentir y los esfuerzos del hombre cuando va en pos de sus logros, y apela para ello a una ayuda que ubica más allá de su nivel físico.

El hombre, frente al gran reto de obtener los resultados que desea, ha contestado siempre con métodos afines al momento cultural y religioso que vive: conjuros, ritos, hechicería, oraciones, encantos, embrujos, magia y tantos otros. Observamos dioses especiales para cada tipo de logro a obtener, según tiempo y cultura de sus creyentes.

Hoy nos queda todavía en nuestro mundo cierta variedad de herencias centenarias y milenarias de estas formas distintas de lograr anhelos, pero el criterio está muy unificado y gira en torno al concepto de oración; cambia solamente a quién estamos dirigiendo ésta, según sea la religión o creencia del practicante, así como ciertas condiciones especiales que sugieren determinados grupos para su mayor efectividad. Al amparo de influencias orientales, así como de teorías metafísicas y mentales de nuestra cultura, el concepto rígido está dando paso a visiones más amplias de oración.

La Metafísica Cristiana usa la palabra “decretar” para su concepto de oración. En los procesos provenientes de alguna disciplina mental, tal como hacemos nosotros, usamos la palabra “programar”. Precisamente quiero referirme a este concepto de programar y su coincidencia con el clásico de oración de nuestra cultura.

Entendemos por programar o por decretar, el proceso por el cual intentamos obtener, ya sea en forma consciente o inconsciente, algún beneficio para nosotros mismos, para otras personas o para toda la humanidad.

Para que la programación tenga su efectividad es preciso que esté hecha en un estado determinado de humanidad, que haya una favorable predisposición del sujeto, predisposición que se caracteriza por un acercamiento a la armonía natural que le corresponde como ser humano. No puede estar dentro de los estados inadecuados que alteran sus facultades, tales como ansiedad, inconformidad, agresión y otros. Una vez que tenemos este estado adecuado, el estado de armonía, que podemos lograr mediante la relajación y que libera el fluir de la luz misteriosa de todos los secretos, hacemos la imagen mental de la programación, o sea del deseo, y éste se hace realidad tangible; así lo hemos estado haciendo en nuestra secuencia práctica,

Igual sucede con la oración, es decir, igual sucede cuando se habla de un proceso que podemos ir llamando religioso tradicional, para ubicarlo en forma paralelo al nuestro. Se logran resultados satisfactorios cuando se practica mediante la adecuada entrega a la voluntad de Dios, cuyo acto es, en sí, una profunda relajación, si se hace en forma debida. Los dos procesos llevan a una realización Mística.

En nuestro léxico, confundimos mucho los conceptos de orar y rezar, a los que es oportuno ubicar adecuadamente. El “Rezar” corresponde a nuestro término “Relajación”; es decir, es una o varias prácticas que nos sitúan en un estado adecuado para poder hacer nuestra petición, nuestra alabanza, o incluso, nuestra acción de gracias. Es lograr el "aquiétate y escucha". Repitiendo: es alcanzar el estado donde fluye la luz misteriosa de todos los secretos.

Situándonos en la Iglesia Católica, un ejemplo del rezar que cumple estos requisitos es el Santo Rosario. Una repetición constante y monótona de ciertas formas verbales, como son el Ave María y el Padre Nuestro. Encontramos lo mismo en los Mantras de algunas filosofías

orientales. Es cierto que en el Rosario van implícitas algunas oraciones, como son las peticiones concretas del Pan Nuestro de Cada Día.

En un análisis muy somero, podemos seguir encontrando detalles o pasos del rezo dentro del Catolicismo, y ver en que forma corresponden éstos a ciertos detalles técnicos que encontramos en nuestra práctica de relajación. Me referiré a algunos de ellos:

**Música Gregoriana:** Para cualquiera que tenga costumbre de relajarse o de meditar, y en su práctica usa alguna música de fondo, es bien sabido cuan efectiva es la Música Gregoriana, introducida por el Papa Gregorio I en el siglo VII. Sabemos que no solamente induce a una simple relajación, sino que afecta llevando el ciclaje mental al nivel Alfa, tan importante por su efectividad en el logro de cambios mentales. En su contra, la mayoría de músicas modernas contemporizadoras, que actualmente suenan en muchos templos, no tienen estas bondades.

**Púlpitos elevados:** El hecho de que situemos a los oradores en un plano físico algo más elevado que el de sus oyentes, no cumple solamente la finalidad de poder ser éstos mejor observados y escuchados. Tiene otra implicación más importante, aun cuando no hagamos conciencia de ella, es la posición que adoptarán los que escuchan: lo harán dirigiendo su mirada hacia arriba, o sea más arriba de su plano horizontal, con lo cual incrementan sus ondas Alfa, en un proceso natural en el ser humano. No tendrá la misma efectividad hablar al auditorio, sean alumnos o fieles de una religión, cuando estos están viendo al orador en un plano más elevado o en el mismo plano. Lo podemos observar en nuestros procesos cotidianos, cuando queremos recordar algo en forma especial o bien cuando buscamos una mayor concentración levantamos nuestros ojos hacia arriba. Lo leemos en el Evangelio, cuando comenta que Jesús realizaba un milagro, dice: "... y levantando sus ojos al cielo dijo..."

**Cirios prendidos:** Además del valor como fuego, elemento básico, está la magia que proyecta a quien lo mira, entendiéndolo como magia simplemente el atractivo. Quien mira un cirio prendido con atención, no le queda "espacio mental" para otros pensamientos, está subyugado, está atento, está en escucha.

**Incienso:** De extracción milenaria, cumple los fines de influir sobre nosotros llevándonos al estado "de ensueño". Su contenido y aroma tienen esta cualidad.

**Flores:** Su aroma induce al estado de ensueño, así como sus colores en combinación con el verde de sus hojas. Son una proyección de la armonía de la naturaleza sobre nosotros.

**Campanas:** Su tañer, tanto en los campanarios como dentro de la iglesia en momentos como la elevación, también son inductivos.

Una vez logrado el estado de aquíetate y escucha, sea mediante un ejercicio de relajación, prácticas religiosas mediante los rezos nombrados, o bien en alguna forma innata que muchos de nosotros poseemos, podremos pasar a la programación u oración.

Fijémonos en su gráfica correspondiente:

**Figura 18. Gráfica de Mística Técnica y Mística Religiosa**



Al ahondar en el concepto de oración, tal como estamos haciendo aunque tímidamente, es necesario recordar que es uno de tantos términos desvirtuados. Como sea existe la oración hablada, incluso visto desde el punto de vista teológico, creemos que ésta es la oración en sí y cuando hablamos de hacer oración es posible que se nos ocurra solamente recitar fórmulas. ¿Y no es correcto hacerlo así? No se trata de que sea o no correcto, sino de su efectividad. La oración verbal es muy simple y superficial, podemos pasar mucho tiempo repitiendo fórmulas de oración y no llegar al "aquietate" ni "a la luz misteriosa", que es lo mismo que decir que no hemos abierto nuestro corazón, no hemos llegado al sosiego.

Al seguir nuestro Método, observemos que estamos practicando los procesos de la autosugestión, mediante la repetición de las frases que exponemos al final de cada ejercicio. Estamos conscientes de que éste es un proceso de poca profundidad, lento e inseguro, que aplicamos solamente como un complemento adicional a la secuencia de relajaciones y técnicas. La simple oración hablada, si se aplicara en la misma forma, no pasaría de ser una experiencia de este tipo. Para que no sea así es preciso que llegue a niveles más profundos, que involucre el nivel emocional, que cumpla con los requisitos naturales que la hagan más efectiva.

La oración tiene siempre una contestación adecuada, pero adecuada a cómo la hacemos, no a cómo deseamos que suceda el resultado. Aconsejo descubrir la realidad de esta última frase con la lectura del libro "La Oración en la Psicoterapia" de Parker y St. Johns, sobre unos experimentos llevados a cabo en la Universidad de Redlands en 1951 por estos científicos.

Para los que pertenecemos a religiones donde el Nuevo Testamento tiene vigencia, no tiene caso perdernos en conjeturas, las enseñanzas sobre oración son claras para quienes son capaces de leerlo con la suficiente amplitud de criterio. Podemos constatar este principio en dos frases de Jesús: "Cuando pidáis algo, creed que ya se os concedió" y "Gracias Padre porque me has escuchado". Entiendo que en la primera se nos da una técnica, es decir, se nos dice qué condiciones humanas deben prevalecer para lograr la ayuda divina. CREER que ya se nos ha concedido, es IMAGINAR que ya se nos ha concedido, es HACER UNA IMAGEN del resultado final satisfactorio, lo cual conlleva usar nuestra Mente. Si para una oración concreta, de un determinado momento, es preciso una imagen concreta de dicho momento,

para que nuestra vida sea una oración constante, será preciso mantener en todo momento en nuestra Mente imágenes constantes de pensamientos positivos. En la segunda frase que Jesús repite antes de que cristalice la petición: “gracias Padre porque me has escuchado”, se reafirma la condición de seguridad que pertenece a la fe. Al dar gracias al Padre se acepta que viene de Él, aun cuando apliquemos determinado método, y se acepta que ya me lo dio, aun cuando en términos de tiempo apenas lo estoy pidiendo.

Hacer una imagen de lo que deseo es imaginar el futuro, dar gracias con satisfacción es traer este futuro al presente, al momento actual, es vivir con el deseo realizado aún cuando apenas lo estoy pidiendo, y esto es lo que Jesús hace. Dar gracias es sentir la satisfacción de lo concedido, que involucra el nivel emocional, como parte integrante de nuestra Mente. No nos quedamos en la simple imagen, que pertenece a un nivel mental menos fuerte.

Es de vital importancia involucrar nuestro nivel emocional, con lo que nuevamente el sentir toma su calidad. Por esto, una auténtica sonrisa al momento de una programación u oración, puede hacer maravillas. La sonrisa no tiene engaño, representa siempre, salvo en una sonrisa teatral, un instante de satisfacción. En nuestros Ejercicios de Relajación, lo habrás notado, siempre al final hay una sonrisa, es la satisfacción y es también la acción de gracias por lo vivido y lo programado, es el “gracias Padre porque me has escuchado”.

Es en este sentido, donde la participación humana se nos presenta relevante en el obrar de la fe y en la efectividad de la oración. Es en este sentido, repito, donde el hombre con su potencial creativo ocupa el lugar de copartícipe en el logro de sus anhelos; lejos de ser un simple espectador en espera de que alguna de las dádivas que su Ser Supremo reparte le sea favorable, por naturaleza se hace partícipe del resultado de este reparto. Programación u oración diferirán en nombres, más no en su esencia. Yo pongo mi actitud positiva, mis imágenes del mundo de la solución, mi facultad creativa, y Dios pone los resultados. Este mismo parecer lo tenemos en nuestro refrán castellano: “A Dios rogando y con el mazo dando”. Es obvio pensar que “con el mazo dando” no nos referimos solamente al trabajo dentro del mundo físico, que sería trabajar “como burros”; al situarnos dentro de nuestro nivel humano, habremos de incluir, en “el mazo dando”, la adecuada aplicación de las capacidades mentales que por naturaleza tenemos, a fin de que “a Dios rogando”, tenga la fuerza necesaria.

La frase “Cuando pidáis algo..” no tiene limitaciones. Creo que así podemos deducirlo del sentido de la misma. En tal caso, las limitaciones serán solamente las que nosotros tengamos al no imaginar adecuadamente, o bien, al no dar las gracias con el debido convencimiento, con la debida fe. De ahí que podemos pedir lo que queramos, llamémoslo programación u oración. Nuestras creencias son la fuerza y a la vez el límite.

Al hablar de la oración o programación, dentro de este capítulo, lo entendemos en este sentido, nunca en una oración tibia, sin más participación humana que el rito vacío de contenido. La oración es una actitud que llega a ser tan profunda en el hombre, que se extiende a todos los instantes de su vida, a todas sus vivencias, dándoles un profundo sentir de comunicación con el mundo que lo rodea y con su Creador. Cuando esto sucede, se desborda el “aquíetate y escúchate”, y la vida se llena de la luz misteriosa de todos los secretos; que será lo mismo que sentir a Dios en nuestra vida, sin dejar de estar en el mundo del siglo que nos ha tocado vivir.

¿Por qué sucede esto? Porque este sentir nos lleva a una autoestima elevada, no a la soberbia, sino al sentir, en sí, la grandeza del hombre como tal. Con esta adecuada autoestima me sentiré capaz de recibir todo cuanto el Padre ha preparado para mí, de aceptar su regalo en plenitud, simplemente porque así lo ha dispuesto para cada Ser Humano.

Siguiendo esta tónica, es importante ubicar y clarificar perfectamente la participación de nuestras Imágenes Creativas a las que nos estamos refiriendo en párrafos anteriores. Podríamos preguntarnos al mencionar imágenes creativas, es que ¿no son creativas todas las imágenes? Es claro que sí, y precisamente a esto nos referimos al indicar anteriormente: “La

oración siempre tiene una contestación adecuada, pero adecuada a cómo la hacemos, no a cómo deseamos que suceda el resultado”. Es decir, adecuada a las imágenes que tenemos, sean éstas conscientes o inconscientes.

Es importante recordar como al tratar el tema “Ubica tu Vida”, concretamente el apartado del Nivel mental, decíamos que nuestro proceso mental sigue tres pasos o tres niveles, que son: pensamiento, imagen y emoción, en una secuencia de sutil a denso. Es en el binomio de estos dos últimos pasos, imagen y emoción, en donde descansa la fuerza del proceso de oración o programación que estamos tratando. Veamos algunos detalles de su importancia:

**Imagen Emoción.-** El desarrollo de estos dos niveles es casi simultáneo, toda imagen debería causarnos una emoción correspondiente a la misma si no hubiéramos entorpecido con vicios su natural secuencia. A la vez, toda emoción desarrolla imágenes también correspondientes a la misma. Es decir, si hacemos una imagen de algo alegre nos causa precisamente alegría y placer; si sentimos miedo en determinado momento, estamos haciendo imágenes de peligro y de miedo. Es obvio que unos y otros son procesos inconscientes.

Esto es muy importante, puesto que como sea traemos dentro de nosotros, en nuestra mente subconsciente, una cantidad grande de sentimientos que desconocemos en parte o en su totalidad, estos sentimientos en su combinación imagen y emoción son constantes “oraciones y programaciones” muy eficaces, que realizamos muy en contra de nuestros deseos conscientes. La contestación a estas oraciones y programaciones será automática y posiblemente en contra de la que estemos haciendo conscientemente.

Concretando más, si alguien con un complejo de culpa y con sentimientos masoquistas siente que no merece determinado beneficio, como puede ser una mejora en el nivel económico, al orar por tal mejora, al hacer la imagen de la mejora como algo ya obtenido, habrá de tener en cuenta sus fuertes imágenes y emociones negativas de “no merecerlo”, que la bloquean o restan fuerza; de tal manera que las imágenes y emociones del beneficio que está programando deberán ser hechas con tal extraordinaria fuerza, que la programación negativa pierda su eficacia. Ahí entran las frases de autosugestión que hemos repetido. Ya lo decíamos al hablar de Nuestros Sueños: Mis hábitos y emociones negativas inconscientes en contra de Mi Gran Sueño. Poco importa que Mi Gran Sueño sea de beneficios materiales, mentales o espirituales, siempre será preciso que las correspondientes imágenes lleven la fuerza necesaria de nuestro poder emotivo.

Como sea no es la intención el convertir este libro en un tratado de técnicas especiales para cada uno de los objetivos concretos, sino el dar las bases esenciales para la participación humana en dichas técnicas, aconsejo que al querer lograr y metas que puedan encontrar en tratados sobre dicho tema, o bien las que incluyen los cursos de logros de objetivos o de control mental, tengan presentes los principios acabamos de relacionar. .

No hay que olvidar que la mejor oración o programación es el sentir constante de nuestro corazón, por tanto más que conocer técnicas o seguir lineamientos es mantener en nuestra mente y en nuestro corazón una perenne actitud de alegría, una constante programación de alegría. Ésta se da al poner en práctica los principios que estamos aprendiendo. Precisamente es este proceso personal de desarrollo que propicia la perenne alegría que ocasiona el desbordamiento de “La luz Misteriosa de todos los Secretos”, cauce natural por el que llegan todos nuestros logros.

## **REGÁLATE EL INICIO DE CADA DÍA.**

Cada mañana, desde el momento de levantarnos hoy hasta el momento de levantarnos mañana, tenemos una larga secuencia de oportunidades de vida y de posibilidades de ser feliz. Es claro que también en estas veinticuatro horas tengo que enfrentarme a los problemas o situaciones que precisamente parece que frenan mi felicidad. ¿En cuáles de las dos ocupo mi

mente, al momento de abrir mis ojos?

Es obvia la importancia de este momento. Si lo ocupo en pensamientos de lo desagradable, estoy expuesto a actitudes desagradables. ¡Qué triste que las primeras actitudes sean desagradables! Si en cambio, lo ocupo en pensamientos agradables, mis primeras actitudes serán también de agrado. ¡Qué maravilla que el primer aliento y la primera expresión de la mañana sean de mi mundo positivo!

Para muchos surge la pregunta: ¿Qué cosas agradables? Pienso en muchas amas de casa, las que desde el primer momento tienen personas a quienes atender mediante trabajos apremiantes; estas atenciones parecen una razón de peso para no dedicar el inicio de su día con pensamientos mejores, sin embargo, precisamente estas atenciones podrían convertirse en momentos maravillosos. Dependerá de las actitudes.

Sería oportuno preguntar si recibimos el día con la sonrisa de nuestros seres queridos. Si no tenemos estas sonrisas al amanecer, ¿no será bueno preguntarnos por qué vivimos con seres que no nos sonríen? O bien, ¿es que no les hemos enseñado a sonreír? ¿Qué esperamos para enseñarles a sonreír? Tal vez no podemos enseñarles porque somos nosotros quienes no sabemos. ¿Por qué no aprendemos a sonreír? Es cierto que nuestras vidas transcurren en facetas ya muy formadas, y difíciles de cambiar de un día para otro, pero es factible el cambio con su tiempo adecuado y sus debidas actitudes.

En contra de las opciones positivas que podamos sugerirnos, podríamos preguntarnos: ¿Una de las primeras cosas que hacemos cada mañana es prender la televisión, radio o leer el periódico? ¿No tenemos satisfactores más importantes que la negra lista de sucesos de los noticieros? ¿Vamos a tomar decisiones en este momento de la mañana, para nuestra vida, de acuerdo a los sucesos de todas estas partes del mundo que el noticiero nos relaciona, acontecimientos del extranjero, casi siempre muy negativamente? Es más, ¿las vamos a tomar de acuerdo a las noticias nacionales? En la inmensa mayoría de casos será así y habremos empezado el día metidos dentro del triste rollo en que los medios de comunicación nos envuelven.

Tal vez empezamos la mañana tomando un café, una infusión, un jugo, ¿lo saboreamos y lo disfrutamos o lo tomamos mientras nos rasuramos, nos pintamos o nos peinamos? Es casi seguro que en la forma que empecemos seguiremos todo el día, si lo empezamos haciendo dos cosas a la vez, sin conciencia de ninguna de ellas, así seguiremos. ¿No merecemos disfrutar este placer diariamente, sin que esté ligado a otros quehaceres? Simplemente un auto regalo diario.

¿Cuál es mi situación?

Tal vez estés pensando que sería muy bonito un cambio, pero no es factible, simplemente porque tengo esto y aquello que hacer, éstas y otras cosas con que empezar aceleradamente el día. Acordémonos del capítulo de estrés, el estado de estrés crónico sucede porque hemos incorporado el estresor a nuestra vida. El "no-absoluto" respecto al cambio es rigidez mental. Siempre hay algo que podemos cambiar. Yo no soy estas circunstancias que rodean mi vida, éstas simplemente están en mí.

¿Qué puedo cambiar?

Dicen que uno de los dones más fáciles de desarrollar que tiene el ser humano es la sonrisa, y no cuesta nada, es motivada por una simple actitud: Regálale una sonrisa cada mañana al despertar y regálala a quienes se cruzan en tu camino.

En las principales religiones, entre ellas las de procedencia cristiana, existen la costumbre de la oración de la mañana. ¿Cuál creemos sea el motivo de esta práctica? ¿Cuál su origen? Entiendo que es el mismo del que estamos hablando, que los primeros pensamientos, las primeras actitudes y los primeros actos sean una manifestación de algo mucho más sublime que nuestros problemas diarios. Si la estás practicando, qué bien. Si lo haces en la forma inadecuada de repetirlo maquinalmente, ¿por qué no intentas sentirla algo más y

convertirla en unos momentos de comunicación contigo mismo y con Dios?

¿Quieres algo más? La misma sonrisa y la misma oración descritas, ¿no tendrían mejor profundidad dentro de un ejercicio de relajación, tal como lo estamos aprendiendo a hacer dentro del Método? ¿Cuánto tiempo se necesita? Unos diez minutos ¿Puedes regalarte diez minutos diariamente? Si al día de veinticuatro horas, le restamos las ocho horas de la noche, nos quedan dieciséis horas, que dan un total de novecientos sesenta minutos. Si ocupas diez para ti, para tu vivir, para tu oración dentro de la Relajación, te quedan novecientos cincuenta para todo lo demás. ¿Verdad que sería maravilloso disponer todavía de unos cuantos minutos más para dar más vida a tu vida?

Si te decidieras a ocupar aunque fueran solamente estos diez minutos, resultaría que apenas es el uno por ciento de todo tu tiempo de vigilia. ¿No sería justo usar este tiempo o más, para uno mismo? ¿No es obvio que, a la larga, debe dar un mal resultado para nuestra vida esta falta de cuidado a mi persona?

El café de la mañana, el jugo o el té, ¿lo podrías tomar dedicándole todo tu sentir, disfrutándolo plenamente? Me refiero a no compartirlo con otros quehaceres, nuevamente como "un regalo a tu paladar". ¿Piensas que podrías dedicarte a ti unos quince minutos más para tu café y unos pequeños ejercicios? Toma unas respiraciones profundas y siente tu cuerpo, siente el aire cómo pasa por tu garganta, cómo juguetea en tus pulmones y en todo tu cuerpo. Todavía te quedan novecientos treinta y cinco minutos y te has regalado a ti solamente veinticinco minutos, no llega al tres por ciento de tu tiempo de vigilia.

¿Eres de los agraciados que pueden salir diariamente a correr o a sus ejercicios de caminata? Entonces eres un privilegiado, sin embargo pienso que este privilegio nadie te lo ha dado, tú lo has adquirido por medio de tus decisiones. Sigue tomándolas y siente cómo tienen mayor efectividad si las agradeces, ya sea a Dios, al Cosmos o a la Naturaleza, según tus creencias.

Es posible que para poder llevar a término cualquiera de estos planes sea necesario levantarse unos minutos más temprano, es obvio y recomendable. Es un tiempo para ti, para ti solo; y aunque por ciertas circunstancias lo compartas con alguien, seguirá siendo para ti solo. Es un valor espiritual y estos son para uno solo, aunque estés acompañado.

Al hacerlo así, sea cual sea el tiempo que le dediques, tu autoestima aumentará. Te sentirás más importante dentro del torbellino a la que nuestra sociedad de consumo nos mete. Este sentimiento, muchas veces inconsciente, de ser únicamente parte de una manada, irá desapareciendo y encontrarás una nueva identidad, más profunda, más humana, más tuya y más gloriosa, puesto que así es obvio sea la vida. En cada uno de nosotros está la decisión.

Cuando sepas, cuando hayas grabado en tu mente, que cada mañana tienes unos minutos maravillosos para ti, será más agradable levantarse y tendrá mejor sentido el resto del día.

## **SÉ AUTÉNTICO**

Es importante analizar la autenticidad. Auténtico sabemos que quiere decir que está acreditado como cierto y positivo, y no nos alejaremos de este concepto. Ser auténtico, es que mi actuación como ser humano, ya sean mis pensamientos, mis actitudes, mis obras y mi sentir en general, están de acuerdo a la naturaleza del ser humano. Seré auténtico, entonces, cuando estas actitudes y actos me acreditan ante mi mismo de que estoy haciendo uso de mis facultades en forma positiva, y soy, en consecuencia, un ser humano sin conflicto conmigo mismo. Ser auténtico amerita tener la libertad de hacer uso de dichas facultades.

No seré auténtico cuando he adoptado pensamientos, actitudes y actos que no están acordes con mi naturaleza. Normalmente tendrán su inicio en costumbres y estructuras que el medio me ofrece; si las adopto sin una decisión propia, aunque parezca lo más lógico y casi sin alternativa, no seré auténtico y en consecuencia estaré en conflicto.

Los efectos de las estructuras y costumbres aceptadas de esta forma, en contra de nuestra libertad interna, forman un sentir interior que nos desagrade, que genera sentimientos que juzgamos impropios para mostrar a la gente y los tapamos con nuestras máscaras; empezamos nuestra comedia. En la comedia de la vida, si asistimos con máscaras dejamos de vivir nuestra vida y adoptamos la de ellas. Nunca nos puede satisfacer porque estas máscaras y sus anhelos no están de acuerdo con los anhelos internos que tenemos, no son nuestros anhelos, entonces no somos auténticos.

Al paso de los años y de las distintas épocas de nuestra vida, como son niñez, adolescencia, juventud y madurez; estamos muy atrapados por nuestras propias máscaras, y a veces hartos de ellas; nos cansamos de máscaras que ríen, que se divierten, que son honorables, que son felices, que son importantes o ricas. Pero son ellas, las máscaras, las que ríen o son felices, no nosotros; de tal forma que nos asusta, más bien nos aterra, pensar que se nos pudieran caer éstas y, a la luz de las candilejas, aparecer nosotros tal como nos sentimos en realidad sin máscaras, desnudos ante un público al que nos hemos aferrado para que nos valore y nos aplauda. Cuantas más máscaras, más lejos estamos de nosotros mismos y más cerca del falso teatro de la sociedad que nos admira, y que lo hace también solamente con máscaras de admiración las más de veces. Menos auténticos somos.

Cualquier problema que quiera resolver el hombre, tendrá que empezar siempre con la aceptación del mismo. No hay proceso de solución sin aceptación tácita. La sonrisa -máscara- que encubre una imagen que nos avergüenza, nos la hunde más y nos aleja de su aceptación. Enfrentarnos al propio sentir interno, aceptarlo y aceptar un proceso de análisis y solución, basado en nuestra libertad y facultad de pensar, de sentir y de decidir, es dejar fluir nuestra autenticidad. Taparlos con máscaras es convertirnos en lo que los otros quieren, hacernos esclavos de los otros; nos unimos a su comedia, adoptamos el guión de su diálogo y rechazamos nuestra espontaneidad.

Todo cuanto se nos prohibió expresar cuando éramos niños y durante la adolescencia, respecto a nuestros sentimientos, son factibles inicios de presión interna. Los rechazos habidos o temidos, las grandes perspectivas que no se cumplieron, el error cometido que creemos desvirtúa la propia imagen, la debilidad que no queremos aceptar, son ejemplos de motivos que pudieron dar lugar a nuestras máscaras.

Todo pudo haber empezado un día cualquiera, cuando en nuestro mundo infantil, fuimos juzgando como vergonzosos aquellos sentimientos, actitudes o actos, que hoy serían juegos y pensamos que teníamos que esconderlos tras una máscara. Máscara tras máscara, fueron superponiéndose hasta formar la propia personalidad. Hoy, cada día que pasa, se afianza más y lo llegamos a considerar como una parte de nuestra esencia, cuando es solamente un accidente de la misma.

Portar máscaras es mucho más complicado que ser auténtico. A la máscara hay que mantenerla en activo, hay que hacerle vivir el rol que la gente le ha marcado, y situarla dentro del escenario en el lugar preciso que nos dice el guión, en el ángulo exacto donde mejor luzca lo que el público espera de ella.

La autenticidad, al contrario de la máscara, brota espontánea, cuando se ha tomado la decisión de ser auténtico. La autenticidad no puede venir del exterior, es necesario sacarla del interior, de nuestra facultad de pensar, del derecho que tenemos de sentir y de la virtud de usar nuestra libertad. Deberá empezar siempre con nuestra auto aceptación, que es hacer conciencia plena de nuestra naturaleza humana.

Ser auténtico no es un concepto fácil de expresar con palabras, se deberá entender mediante el sentir que hemos visto en todo el transcurso de nuestro esquema. Se tendrá que caminar el camino de autenticidad, puesto que es un camino, tal como lo es el de la felicidad. Empezará atreviéndonos a hacer una lista de prioridades en razón al ser humano, con vistas a dicha felicidad. Será una lista de prioridades auténticas. No siempre es factible hacer esta

lista, puesto que es necesario ser libre para ello.

¿Es posible ser libre? El hombre siempre ha tenido el ansia de ser libre, pero cabe preguntarse ¿libre de qué? Si no se sabe bien de qué ha de liberarse uno, muchas veces al intentarlo nos estamos encadenando a una nueva esclavitud. Cambiamos de amo.

Cuando enfocamos la libertad en cualquiera de los aspectos de nuestra vida, tales como: político, social, económico, familiar o religioso; nos llevamos grandes sorpresas. ¡Cuántas revoluciones en aras de la libertad, finalizan en dictaduras peores! ¡Cuántas rebeldías en materia familiar, terminan en esclavitud a las drogas, al alcohol o a la sumisión a líderes de pandilla! Muchos anhelos de poder, al hacerse realidad, atrapan al poderoso.

El camino de la libertad es muchas veces dudoso, porque nos mete por derroteros falsos; pues parece será suficiente ir en contra de algún hábito que tengo, de desobedecer algunas costumbres o ir en contra de lo establecido. Es cierto que de esta manera se trunca la costumbre, más que se haya logrado la libertad no es lo mismo. Lo que me libera de una costumbre caduca no es su desobediencia, es la decisión interna que me habrán dado mi pensamiento y mi sentir respecto a aquella. Pensar y sentir, nuevamente, se convierten en el proceso correcto y único. El acto o la omisión de lo caduco es secundario. Así que al referirnos a la libertad, no nos referimos al aspecto superficial de libertad, nos referimos a la libertad interna.

El hombre es libre por naturaleza y esclavo por comodidad. Esta libertad por naturaleza es la facultad que sustenta su autenticidad. Cuando es esclavo por comodidad nunca se libera, cambia de amo; tener un amo es tan necesario para él, como lo es para el resto de los hombres el aire que respiran. Sin embargo, cuando deja que su naturaleza fluya, es libre y está en condiciones de ser auténtico, aunque parezca que tiene amo. La naturaleza libre del hombre no está en relación con los demás, está en sí mismo como principio. Las primeras cadenas de esclavitud que hemos de romper son las que nos atan interiormente. Todo hombre puede ser indistintamente amo y esclavo; su amo no está fuera de él, es él mismo.

Solamente rompiendo estas cadenas nos convertiremos en auténticos, en seres que se conocen a sí mismos y son capaces de tomar las decisiones de su vida en forma auténtica. Empezando por lo más simple que todos deberíamos tener como práctica cotidiana, en forma muy natural y constante, como decirle a alguien que lo quieres, si así es. O no decirselo, si no es verdad. Ser auténtico será, al nivel de cada momento, aceptar lo que tienes, lo que sientes, lo que eres, lo que piensas, lo que temes. Saber y atreverse a decirle a alguien que lo necesitas, así como que necesitas su cariño, su ternura, su amistad, su confianza o su ayuda. Ser auténtico es solamente esto, como principio simple.

Todo el proceso de nuestro Método de Relajaciones, nos llevan hacia esta libertad y autenticidad. Ser auténtico es gozar plenamente nuestro derecho a soñar, a dejar fluir nuestra fuerza interior, la luz de todos los secretos, y vivir nuestra vida por el camino de la felicidad. Ser felices es una obligación, pero no una obligación que impone un trabajo, una presión o una preocupación por lo que hemos de realizar, no; responder a esta obligación de felicidad es muy simple porque llega como consecuencia lógica de nuestro actuar libre y auténtico.

¡Atrévete a ser auténtico, preséntate como eres! ¡Empieza a ser auténtico ante ti mismo! ¡Conócete y acéptate auténticamente y sé feliz!

## **ORDENA A TU MENTE QUE SE LIBERE**

Dentro de la organización Orientación Holística, ya nombrada anteriormente, había maravillosas personas trabajando en forma desinteresada, en sus caritativos quehaceres. Una de ellas, una mujer joven, muy alegre, simpática y espontánea en su comunicación, a la que llamaremos Maribel, aun cuando no es éste su nombre; tenía ella un coche utilitario, con muchos años de lucha, al que ella llamaba “Joaquín”. Le decía Joaquín con tanta espontaneidad, que era normal escuchar de Maribel expresiones tales como “fui a tal lado con

Joaquín”, “vine con Joaquín” o “me voy con Joaquín”. Cuando hablaba del coche todo eran alabanzas, como si hablara de una persona a la que quería: está viejón -decía Maribel- pero nunca me ha dejado, siempre funciona maravillosamente.

Un día llegó Maribel muy impresionada y con sonrisa amplia de satisfacción. Nos contó la siguiente historia: “Recibí hace unos días en la oficina la inesperada visita de un vendedor de coches y me hizo una interesante oferta de cambiar a Joaquín por una unidad del año. No cerramos el trato porque decidí pensarlo con calma y hacer mis números bien hechos. Sin embargo, he de aceptar que la ilusión del nuevo coche llenó mi mente el resto de mi día de trabajo. Al salir para mi casa, me metí dentro de Joaquín, me acomodé como tantas veces, y di vuelta a la llave para arrancar; Joaquín no arrancó por primera vez en muchos años. Una y tantas veces hice el intento y no arrancaba Joaquín. De repente caí en la cuenta. ¡Joaquín, exclamé! No voy a cambiarte por otro coche, de ninguna manera, claro que no, yo te quiero a ti. Di nuevamente vuelta a la llave y arrancó como siempre. Aquí me tienen nuevamente con Joaquín”.

Esta es la corta anécdota de Maribel y su coche llamado Joaquín. ¿Es creíble? Para muchos es una mafufada, una tontería, una casualidad, cuentos de una vieja loca, etc. Para una minoría es factible, es posible que haya algo de esto; pues te dirán que han usado técnicas de control mental, de manejo de energía y tantas cosas más. Para Maribel, es segurísimo, es parte de su evangelio, ella lo vivió. Entonces, ¿quién tiene la razón? Es claro y lógico reaccionar con esta pregunta, no olvidemos que a nuestra civilización solamente le interesa buscar quien tiene la razón.

Unos nos atrevemos a verlo desde otro punto de vista, que somos esta minoría, y en vez de buscar si es o no factible de acuerdo a nuestra lógica aprendida desde niños, nos atrevemos a cuestionamientos distintos. Es cierto que la gran mayoría dirá que no es factible, que es una locura hablar a su coche, es cosa de dementes y de ignorantes. Sí, pero preguntémosnos qué hacen ellos en situación parecida. Y preguntémosnos también, ¿cómo están éstos? ¿Es que encontraron su forma razonable de obtener resultados positivos dentro de su lógica? Lo ignoro, deseo que así sea. Seguiremos razonando y nos preguntaremos: la forma que nos dice Maribel de haber logrado que su coche funcionara, ¿es verdad? Dentro de las posibilidades del caso, ¿no cabe que nos engañara? Claro, tan factible es una cosa como otra, sin embargo las posibilidades de que sucedan cosas que no son de la lógica aprendida desde nuestra niñez de cada día son mayores. Vamos a suponer gratuitamente verídica la anécdota y analicemos la experiencia a la luz de realidades de nuestro mundo.

A principios de la década de los setenta las estadísticas de grandes ciudades, como México, D.F., marcaban que más de la mitad de sus pobladores sufrían neurosis en grado ya fácil de detectar y que iba en aumento, ya últimamente no he visto estadísticas al respecto. ¿Estaremos todos neuróticos y se ha convertido este estado en una cualidad normal de todo ciudadano? Sea como sea, los que dicen dementes a los que hablan a su coche, ¿tendrán esta cualidad ciudadana de neurosis? Es claro que se exclamará: ¡Y también Maribel!, Sí es cierto, es indiscutible, pero a pesar de la misma neurosis de todos, su coche supuestamente funciona cuando le habla, es la diferencia; es obvio que su neurosis es muy positiva y útil. Sin embargo, la gran mayoría posiblemente estemos aumentando nuestra neurosis frente a un problema de nuestro coche, con enojos y alguna maldición tal vez. ¿No sería más saludable intentar hablarle, aunque sea “neuróticamente”?

¿Estoy defendiendo a Maribel y estoy aconsejando hablar a nuestro coche? Bueno, respecto a defender a Maribel, quiero hacer notar que es sólo una anécdota vivida hace muchos años, y que es agradable recordar; además, es claro, me sirve ahora para dar entrada al tema que estamos tratando.

En cuanto a sí estoy aconsejando hablar al coche, diré que no solamente al coche, también al reloj, a la casa, a las plantas, a los animales, a tu camisa y a tu máquina de escribir,

entre otros cientos de cosas. ¿Por qué digo esto? Es que es muy importante liberar a nuestra mente de la rígida lógica con que hemos sido educados y preguntarnos, en cada momento y ante toda situación: ¿Es posible? Darnos permiso de que la contestación surja de la inquietud natural de vivenciar que tenemos como seres humanos; de un vivir que se rija por los parámetros del corazón, y nos induzca a probarlo, a intentarlo, a darnos permiso de ser pioneros de esta nueva época, que es precisamente la época del sentir: los tiempos del corazón.

Por tanto, concretando: el consejo no es precisamente el hablar a las cosas, sino el estar abierto a todo, que no exista lo imposible, que todo es posible, de acuerdo a nuestro sentido común. De esta posibilidad absoluta, manejada por mi sentido común y mi apertura mental, formaré mi vida. Es cierto que tendré que preguntarme: Mi mente, ¿está lo suficientemente libre para calificar mi sentido común? ¿No confundirá ella el sentido común con el miedo, la rigidez mental, la vergüenza a ser tachado de crédulo tonto y demás frenos a mi libertad?

Es obvio que nos ayudará a tener nuevas actitudes ante la vida si damos un vistazo a nuestra historia. Al cabo, nos dice ella, por sentido común y por nuestra lógica, ¿no era forzoso que la Tierra fuera plana, puesto que de lo contrario los de abajo se caerían? ¿No era imposible que el hombre volara? ¿No eran las estrellas que daban la vuelta a la Tierra? ¿No era el átomo indivisible? ¿Era factible que seres vivos vivieran dentro de nosotros y nos enfermaran? ¿Eran posibles los “milagros” que la parapsicología nos muestra? Los cambios que ha sufrido nuestra lógica son asombrosos. Acaso, ¿no nos enseñan estos cambios, que es más lógico y tiene más sentido común ser pionero de cambios nuevos, que aferrarnos a esta lógica rígida que se está autodestruyendo constantemente?

Es muy importante dentro de nuestro desarrollo humano saber liberar nuestro cerebro de ataduras que lo limitan. Liberarlo no es creer cualquier cosa, es estar dispuesto a sentir esta cosa, a sentir todas las posibilidades. Hoy sabemos que las plantas darán resultados distintos según se las trate y se les hable, lo mismo sucede con animales, con los cuales ya es un hecho que se puede lograr una relativa comunicación mental.

Ser pionero de una nueva época, de un nuevo mundo es en este sentido maravilloso. Pero más maravilloso es aun que toda esta actitud de pionero la apliquemos a algo mucho más importante, a nosotros mismos; a lograr construir nuestra vida en la forma que nos satisfaga, que logremos nuestro gran sueño de felicidad, que manejemos nuestro mundo. Esto sucederá cuando sepamos incluir en nuestra vida los conceptos más profundos como el mental, el espiritual y el energético, abiertos a todas sus posibilidades, aunque pueda las juzguemos ahora fantasiosas; somos incrédulos por estar metidos únicamente dentro del mundo físico, dentro del manejo de la materia. Necesitamos valorar nuestro mundo espiritual, mi YO, mediante el aquíétate y escucha, y éste nos abrirá el camino del mundo energético con su fuerza sobre lo material.

## **ENTRÉGATE**

Ciertos místicos que recorrieron un camino de desarrollo hasta alcanzar un elevado grado de espiritualidad, dicen que supieron después, que tal camino no era necesario haberlo recorrido. Es un pensamiento que encierra un conocimiento de la vida muy distinto a lo que estamos acostumbrados, es que visto desde un nivel nuestro, desde el nivel del hombre que vive estos siglos, no es lógico; pues la lógica nos dice que si están donde están es porque siguieron el camino que siguieron, y es obvio, por tanto, que tal camino o uno parecido era forzoso haberse recorrido. Nosotros buscamos siempre la lógica.

Sin embargo, aun dentro de nuestro lógico modo de razonar, vaya como comparación, puede nos sirva de ejemplo, darnos cuenta de cómo es distinto observar un alto edificio enfocando nuestra mirada desde su base hasta la cúspide, que enfocándola desde la cúspide

hacia su base. Es que el edificio se construyó para ser observado desde la base y con esta perspectiva nos hemos estado acostumbrando; desde la cúspide se antoja una perspectiva distinta, algo extraña a nuestra vida y a nuestra forma de ver las cosas.

También en el desarrollo espiritual nos puede suceder lo mismo, estamos demasiado acostumbrados a ver toda nuestra vida desde la perspectiva física, como base, que es el nivel donde vivimos, hacia la cúspide espiritual. Tal vez no se nos ocurre pensar cómo será al contrario, una perspectiva que nace en la cúspide para observar hacia la base. Cuando hablamos del edificio no nos salimos de un nivel, el nivel físico, y resulta simple su explicación. Muy distinto es hablar del desarrollo humano, donde combinamos al menos tres niveles: el físico, el mental y el espiritual. ¿Será posible que visto desde el nivel espiritual, el proceso o camino de desarrollo de nuestra vida se perciba muy distinto a como lo percibimos nosotros desde nuestro nivel físico? Es que acaso, el nivel físico, nuestra vida en relación con la materia, ¿no ha de tener una perspectiva distinta vista desde el nivel espiritual? Creo que así es.

Una situación simple de este pensamiento de los místicos, lo vivimos nosotros dentro de nuestra Secuencia de Ejercicios. Al valorar los resultados de la creación de la imagen de nuestro Maestro Interior, que es nuestra máxima técnica, en los Ejercicios núm. 9 y 10, pondero como máximo resultado a quien ni siquiera ha creado la técnica del maestro Interior, pero ha logrado en forma excelente los objetivos que dicha técnica persigue. Es que la técnica, el camino visto desde esta perspectiva no importa, lo que importa son los resultados, llegar donde quería llegarse, el logro de su mejor nivel de desarrollo. Es factible pensar que muchos, con los resultados en sus manos, se den cuenta que el camino de las teorías vistas en las Reflexiones de esta obra, así como de las relajaciones practicadas y de sus técnicas correspondientes, no importaban tanto. Y este pensamiento será el mismo que el de los místicos descritos, y válido también.

¿Por qué estos razonamientos?

Porque quiero manifestar aquí, para acabar este proceso de desarrollo integral, que si eres capaz de ENTREGARTE plenamente, sin reservas, sin conflicto, sin dudas, con la mente y el corazón, no necesitas para nada haber leído las Reflexiones, ni saber lo que es oración o relajación; no necesitas observar tus hábitos, ni hacer los ejercicios, ni practicar ninguna técnica. ENTREGÁNDOTE te darás cuenta que el camino no es necesario, ya lo tienes todo.

Pero, ¡Cuidado! ¿Desde dónde observas la vida, desde la base física o desde la cúspide espiritual? Si eres capaz de observarla desde la cúspide, ENTREGARTE es todo cuanto necesitas. Pero es obvio que protestes, ¿cómo puedo observarla desde la cúspide si supuestamente todavía no he subido? He ahí las paradojas de la vida espiritual.

¿Qué es entregarse? Si en algún momento hemos dicho lo difícil que resulta convertir en palabras conceptos de niveles profundos, ¿qué no será ahora que nos referimos al espiritual y dentro de él a algo tan profundo como es la entrega a este nivel? Sin embargo, intentemos verlo a sabiendas de que estamos en la base, pues desde la cúspide solamente podemos conjeturar.

Cuando hablo de entregarme, y dando por supuesto que entiendo el verbo entregar con la acepción normal de nuestro diccionario, es casi forzoso preguntarme ¿a quién o a qué me entrego? Lo más simple sería entregarse a uno mismo, es un proceso efectivo y válido cuando se tiene una cultura adecuada para ello. No obstante, como sea que en nuestra cultura la existencia de Dios está muy marcada en una ubicación exterior, cuando se habla de entregarse a uno mismo no se entiende y suena a soberbia. Por lo tanto, muchos tendrán que pensar en una entrega al exterior, a Dios o a quien represente este Dios: la Virgen, Cristo, el Espíritu Santo, un Ángel o un Santo.

Observando una perspectiva más amplia del verbo entregar, vemos que cuando entregamos algo, perdemos en tal momento el control de este algo. Ya no nos pertenece este

algo, ni tampoco su control, ni sus problemas de mantenimiento y de conservación; tampoco los resultados de su trabajo, su funcionalidad y resultados en productividad. De esta forma es factible dar por supuesto, que si soy yo quien “Se Entrega”, dejo de tener en tal momento el control de mí mismo, y dejo de tener también los problemas de mi mantenimiento, de mi conservación y de resultados de productividad.

Si Dios es el receptor, es Él quien tiene estos problemas. Si la entrega es a mí mismo, el YO, como receptor, se hace cargo de los problemas. Viéndolo así, podríamos estar tentados a pensar que el ABANDONO o la ENTREGA es una actitud de desobligación; nada más erróneo, es totalmente lo contrario, es sentir que debe llevarse esta obligación o responsabilidad a su máximo exponente. Entregarse, será confiar los resultados de mi vida a quien yo sé que es la máxima autoridad en ella, por esto los confío a Dios o a mi Yo. Ya San Agustín lo decía: “Ama y haz lo que quieras”. Acaso, ¿Es posible una mejor entrega que el amor?

Me preguntaré: ¿Qué queda entonces de mí, después de la entrega?: Mi vida, solamente mi vida, ¿acaso es poca cosa mi vida? No queda nada de los accidentes de ella que la opacan y la merman, tales como: ansiedades, preocupaciones, miedos, sentimientos de baja estima, inconformidad o resentimientos contra mí y contra otros. Acaso, ¿todos estos sentimientos, y otros tantos que no se nombran, no son la consecuencia de comparar los resultados que me llegaron con los que yo deseaba? Siendo así, es obvio que nuestro gran problema está en los resultados, en las expectativas de resultados; es decir, en la realidad tangible de que llegan distintos a los que habíamos anhelado, o también en el miedo o ansiedad de que éstos no lleguen. Cuando somos capaces de armonizar nuestro concepto de resultados, es cuando existe la entrega. Es por esto que la secuencia de este Método se enfoca a ser feliz, puesto que para ser feliz no necesitamos resultados, es consecuencia de una actitud de cada momento.

La historia nos muestra a místicos, tal como digo al principio, que nos alumbran el tema en forma muy clara. Tenemos a Buda, que de príncipe pasa voluntariamente a mendigo: medita y sigue rígidas disciplinas por años, sin gran satisfacción por su parte. Un día se siente iluminado y nos habla con tal sabiduría sobre temas de la materia y de la energía, entre otros, que apenas hoy la ciencia ha podido descubrir. Había encontrado la forma de Entregarse, de Abandonarse por un instante, y los resultados le llegaron “a pesar del camino”; digo a pesar del camino porque posteriormente a la iluminación, no fue partidario de que sus alumnos siguieran los mismos pasos que había seguido él.

En la época actual tenemos a la Madre Teresa de Calcuta, en un perfil muy distinto al anterior, pero válido como ejemplo de entrega. Era tal su entrega que podía repetir constantemente que ella no hacía nada, lo hacía Cristo; por el resultado de sus obras, creemos totalmente en la sinceridad de sus manifestaciones. Su éxito, dentro del estilo apropiado, es rotundo y arrollador. Ella simplemente vivió de acuerdo a lo que sentía por vida, sabía que los resultados los pondría Cristo.

Esto es ENTREGA, tanto en su teoría como en sus resultados prácticos de los dos ejemplos. Es cierto que muchos diremos: “No pienso tomar el camino de Buda ni el de la Madre Teresa”, ¿qué hay de la Entrega dentro de mi vida cotidiana, con mi negocio y mi trabajo, mi familia, mis relaciones y todo lo demás que ya sabemos?

Me he permitido exponer la entrega desde su máxima expresión, la entrega total, para refrendar que no solamente existen infinitud de caminos para lograr nuestro desarrollo, sino que, incluso existe “el camino del no camino”. Es obvio que dentro de la diversidad, existen también adecuadas actitudes de entregas parciales; las nombro parciales solamente para darles un nombre que las distinga de lo que acabamos de ver. Es muy importante referirnos a ello, pues en realidad es el tipo de entrega que la gran mayoría de nosotros vamos a poner en práctica. Es bueno aprenderlo, recordarlo o reafirmarlo.

Dentro de la selección de frases que ponemos como ejercicios de autosugestión leemos:

**Yo pongo mi actitud de solución,  
Dios pone los resultados.  
Ésta es mi fe.**

Dentro de la sencillez de estas frases, está la profundidad de la entrega. Entregarse, por tanto, dentro de un nivel menos general del que hablábamos antes, será particularizar la esencia de estas frases en cada uno de nuestros actos que estén encaminados al logro de algún deseo, de algún anhelo u objetivo. Si programamos estos actos, o bien oramos por su buen resultado, la “cantidad de entrega” viene representada por la autenticidad con que aceptamos que **ésta es mi fe**. Con una fe tal, no serán necesarias mis ansiedades, ni mis preocupaciones; tampoco tendrán caso alguno las revisiones de mi oración o de mi programación, si las hice bien o mal; no nos preguntaremos si será necesario programar una o varias veces. La importancia de que Dios me da el resultado, conlleva la seguridad de obtenerlo en la mejor forma, aun mejor que lo deseado, y ésta, a la vez, me da la alegría de gozarlo cuando apenas lo estoy pidiendo. Esta alegría es la que sustenta mi vida, la que la mantiene mi vida dentro del mundo de la solución: **yo pongo mi actitud de solución.**

Leemos también en la mencionada selección de frases, las que vienen a ser la consecuencia lógica de estas primeras que hemos comentado:

**Todo cuanto realizo de pensamiento, palabra u obra,  
incluyendo los esparcimientos,  
lo hago con eficiencia y alegría,  
y lo concluyo en el momento preciso.  
Esto es vivir el día de hoy.  
Los resultados los pone Dios.  
Ésta es mi fe.**

Hacer con eficiencia y alegría todos mis actos de hoy, sabiendo que los resultados los pone Dios, es vivir una maravillosa vida. Concluirlos en el momento preciso, dentro de la mencionada fe, no se refiere a la fecha que yo he puesto, sino a la fecha que Dios necesita y yo desconozco, para construir los resultados que también Él sabe y yo no. Por tanto, nada más he de cuidarme de vivir, únicamente vivir; vivir un solo día, que es el día de hoy, que se logra mediante el vivir un solo momento, el momento de ahora, haciendo con alegría lo que estoy haciendo: **Vivir aquí y Ahora**. Todo esto es parte del camino que hemos desarrollado en la secuencia de nuestra temática. Si ya estás en la cúspide, ya no te interesa el camino, simplemente ENTREGATE. Pero si necesitas cuestionarte más sobre el significado de entregarse o de su forma de hacerlo, no estás en la cúspide, por consecuencia será aconsejable seguir el camino con sus correspondientes “entregas parciales”.

Así podemos llegar, no solamente a captar lo que es una ENTREGA, sea “total o parcial”, sino a otra conclusión mucho más profunda y de grandes consecuencias de desarrollo espiritual: que siquiera es preciso programar nada u orar por nada. La programación y la oración consistirán en el convencimiento absoluto de que todo está en la mejor forma que pueda estar, pues es Dios que lo está acomodando. La oración o la programación más efectiva, para quien sea capaz de llegar a tal caso, será la entusiasta y alegre acción de gracias al Creador.

He usado en toda la secuencia de este tema el concepto del Dios lo más apegado posible a nuestra cultura, por respeto a creencias, pero es igualmente válido el uso de conceptos como el Yo indicado en nuestra temática, La Naturaleza, El Cosmos y el que cada cual libremente acostumbre usar. Para el Ateo incluso funciona, algo he mencionado en el transcurso de la temática.

# 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, tómalos y disfrútalos.

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 NÚMERO 10

### INICIO AL USO DE LA BIOENERGÉTICA

Estamos, cada uno de nosotros, dentro de un proceso con intervención energética constante. En realidad somos energía en formidable actividad. Manejarnos y manejar nuestra vida desde lo más profundo de esta actividad energética, parece una quimera. Sin embargo, todos los avances del hombre han empezado casi siempre con tímidas intervenciones dentro de sus quimeras, y nosotros en este ejercicio intentamos una de estas tímidas intervenciones. Usaremos nuestra energía para un más eficiente manejo de nuestro cuerpo. El éxito en este manejo será cosa tuya, estará de acuerdo a las cualidades que te hayas dado permiso de despertar a medida que seguiste la secuencia de este curso. Ellas habrán conformado tus nuevas actitudes con las que te enfrentas a tu vida y a tu mundo.

#### CONTENIDO

Un ejercicio con variadas facetas del factible manejo de nuestra energía.

#### OBJETIVOS

Hacer conciencia de nuestro nivel energético y de la posibilidad de su manejo mediante nuestra voluntad.

Incluir a la secuencia de este curso, nuevas posibilidades de mejora en cuanto a salud, relaciones, deportes y otras facetas de nuestra vida.

#### PROCESOS:

Ya estamos de lleno dentro del trabajo a nivel de nuestro Templo, quiero indicar con esto que, si bien el ejercicio trae su secuencia escrita, es importante dejar aflorar nuestra creatividad y poner nuestro sello personal a las programaciones que se hacen, entreteniéndonos más en las creaciones que más lo ameritan según nuestro propio sentir.

**Entrada y Salida:** No obstante lo dicho en el párrafo anterior, es importante conservar la entrada y salida en la forma estandarizada que se dicta, para lograr mejor eficiencia en un futuro.

**Descanso y Ensueño:** Las frases que se incluyen son para recordarnos que existe esta parte del proceso del ejercicio, pero tú lo harás más efectivo si lo conviertes en un sentir el momento, o sea visualizar lo que te ha quedado como vivencia personal de la secuencia de ejercicios.

**Relajación:** Es importante aprovechar cada uno de los ejercicios para reafirmar nuestro estado de relajación que ya hemos logrado, sin embargo, lo más seguro es que ya tienes una forma especial de lograrlo sin necesidad de las frases correspondientes para cada parte de tu cuerpo. Hazlo en tu propia forma, sin embargo te aconsejo no quites de tu propia secuencia la frase: **Más relajado, más descansado, más armónico**, puesto que la tienes muy grabada como inducción a la relajación.

**Aceptación del Nivel de Armonía:** Lo dicho para Descanso y Ensueño.

**Símbolo de Armonía:** Lo dicho para Descanso y Ensueño.

**Entrada a Mi Templo:** Te aconsejo lo sigas usando tal como viene en el ejercicio durante un tiempo prudencial, hasta que sientas que puedes establecer en forma paulatina una

manera más rápida y más efectiva para ti. No sientas ansiedad por acortar el sistema, es mejor no intentes acortarlo hasta no hayas adquirido sobrada práctica.

**Imagen de Mi Cuerpo:** Seguimos poniendo este proceso por la importancia que tiene el aceptar y amar nuestro cuerpo. Tú puedes seguir un proceso propio de acuerdo al grado de autoestima que hayas adquirido y a tu creatividad lograda.

**Sonrisa y Oración. Despedida. Salida.** Te aconsejo seguir el proceso que se describe por mucho tiempo, el suficiente para que se grave perfectamente en tu mente. El motivo es evitar ansiedad por acabar el ejercicio, lo que le restaría armonía a tu reingreso al nivel cotidiano.

## **PRACTICA EL EJERCICIO 10** **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

### **COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA**

Cuanto más avanzamos en la secuencia de ejercicios es menos lo que se puede comentar sobre la vivencia, pues ya la hiciste totalmente tuya y por tanto todas las sensaciones y experiencias son subjetivas.

Solamente quiero recordarte en el ámbito de consejo, que no limites tus facultades, que te sientas totalmente libre para usarlas en la mejor forma que puedas darte permiso de hacerlo.

### **APLICACIONES POSTERIORES**

Este ejercicio te induce al deporte o ejercicio preferido y a mejor nivel de excelencia en el mismo, lo cual también mejora tu salud, tu auto imagen y por tanto tus relaciones.

Como habrás podido deducir por la secuencia del ejercicio y su manejo de energía, las aplicaciones factibles son muchas. Veamos algunas:

**Tu deporte.** Gran parte de la excelencia en tu deporte está supeditado a tu preparación física, ya lo sabemos. Imagina en este ejercicio como tu cuerpo adquiere toda la necesaria mientras lo llenas de energía. Siente tu energía.

**Tu salud.** Para cualquier parte de tu cuerpo donde tengas alguna deficiencia, dirige tu energía con amor, sintiéndolo y gozándolo, e imagina dichas parte en perfecto estado de salud. Aquí también vale lo dicho: “cuando pidas algo imagina que ya se te concedió”.

**Tus bienes materiales.** Llena con tu energía tus bienes materiales, ya sean propiedades inmobiliarias, coche, muebles, ropa y demás bienes que tengas. Haz que tú y tus bienes conformen un conjunto armónico.

**Tus relaciones humanas.** Al igual que con tus bienes materiales, conforma un conjunto armónico con las personas allegadas a ti. También con las que deseas una mejor relación, sea afectiva, social o comercial.

**Tu generosidad.** Acuérdate también de tu pueblo o ciudad, de tu región y tu nación, así como de todo el mundo.

### **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA**

Dejo totalmente a tu criterio su secuencia práctica. Será de acuerdo a tu generosidad y tendrás los resultados también de acuerdo a ella. Es para toda la vida.

**INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA  
EL EJERCICIO NÚMERO 11**

## **PESO Y FIGURA DE MI CUERPO**

Sobre nuestro cuerpo cae el peso de nuestra falta de vida. Si en el transcurso de los años hemos estado acumulando problemas emocionales, que no hemos solucionado en su momento oportuno, en nuestro cuerpo están sus efectos. Muchas veces, cuando los efectos son notorios, no es suficiente cambiar de actitudes con respecto a nuestro presente y futuro, tal como hemos hecho en el transcurso de esta secuencia, es preciso ayudar a nuestro cuerpo físico para que anule los efectos negativos acumulados en el pasado.

Habiendo obtenido la técnica necesaria para hacer cambios favorables a nuestra vida, mediante el manejo del Templo, y después de habernos ocupado en anteriores ejercicios del manejo de la energía, parece razonable que prestemos una especial atención a la mejora de nuestro cuerpo físico.

Muchas estadísticas nos informan que la mayoría de nuestra población sufre exceso de peso. Si como sabemos el inicio de estos problemas los podemos encontrar en sus situaciones emocionales, es obvio enfoquemos la atención en nuestras emociones. Vemos con reiterada frecuencia que, poco después de haber logrado una reducción importante de peso, se regresa al sobrepeso anterior e incluso superior. Es que si no se solucionó el problema emocional que ayudó a motivarlo, a la par que el problema físico, la ventaja física lograda es anulada en poco tiempo por el trabajo negativo de nuestras emociones. Es forzoso trabajar sobre la aceptación de nuestro cuerpo, con sus sentidos y facultades, lo que redundará en una mejor estima hacia el mismo. Hemos de atrevernos, en síntesis, a obsequiar a nuestro cuerpo un mayor bienestar y a nuestra mente la satisfacción de una silueta mejor.

Nuestra técnica al respecto no funciona sobre la base de disciplinas, sino sobre la base del placer. Nos apoyamos en el placer que nos ocasiona nuestro cuerpo en óptimas condiciones de funcionamiento.

### **CONTENIDO:**

Un ejercicio con dos secuencias creativas enfocadas al consumo de mejores alimentos y a la visualización del cuerpo con adecuado peso y más agradable silueta.

### **OBJETIVOS:**

Lograr un cuerpo mas saludable, mediante la creación de deseos y hábitos favorables.

### **PROCESOS:**

Lo dicho en el Ejercicio anterior.

## **PRACTICA EL EJERCICIO 11 Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

### **COMENTARIOS SOBRE LA VIVENCIA**

Espero hayas disfrutado este ejercicio, ya sea porque estás vislumbrando la posibilidad de un cambio físico que necesitas, o bien porque lo has usado para una mejor autoestima.

Para el cambio físico, lo importante es lograr visualizarte con la nueva silueta que deseas, lo cual no habrá sido muy fácil para algunos. Es obvio que entendemos que el hecho de pasar las manos por nuestro cuerpo, imaginando que éste es de un fino barro, y que lo

estamos moldeando, no es lo que nos dará una mejor silueta. La mejor silueta vendrá, repito, por la imagen que logramos mantener en nuestra mente, el hecho de moldear es para facilitar la creación de esta imagen. Si puedes lograrlo con la voz de YA, hazlo así.

Es importante no desesperarse, pues el cambio de tu silueta mental puedes hacerlo en forma paulatina, o sea poniéndote objetivos parciales en cada repetición del ejercicio, hasta llegar a la silueta deseada.

### **APLICACIONES POSTERIORES**

La autoestima que estás logrando con este ejercicio y sus repeticiones, te dará mayor seguridad en tus relaciones humanas.

Te induce al deporte o ejercicio preferido y a mejor nivel de excelencia en el mismo, lo cual también mejora tu salud, tu auto imagen y por tanto tus relaciones.

Puedes usar la secuencia de selección de alimentos no solamente a efectos de mejor silueta, sino también a efectos de salud, ya sea por prescripción médica o por tu propia decisión.

### **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA**

Este ejercicio se tendrá que aplicar mientras haya cambios que realizar en nuestro cuerpo, aun después de acabar todo este curso taller.

Si no tienes interés en hacer cambios a tu cuerpo, ni tampoco en tus hábitos alimenticios, es recomendable hacerlo una o dos veces como máximo con la cinta dentro de esta semana. Los otros días es aconsejable trabajar solamente trozos separados de la secuencia dentro del Templo, como pueden ser probar alimentos determinados o reafirmar tu silueta, entrando al Templo tu solo, sin cintas ni voces externas. Estas prácticas te llevan tan solo unos pocos minutos y adquieres fluidez en el trabajo del Templo.

### **FRASES DE APOYO**

**Mi cuerpo merece abundancia en salud, en dinero y en amor.**

**Yo soy abundancia para mi cuerpo mediante mi mente.**

**Mi mente tiene abiertos los canales de recepción para mi cuerpo.**

**Yo amo a mi cuerpo, lo respeto y lo gozo.**

**Yo soy el arquitecto del destino de mi cuerpo.**

**Yo agradezco a la Naturaleza y a Dios,  
el regalo de mi cuerpo y sus facultades.**

## **INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO NÚMERO 12**

## **CARICIAS AL PRÓJIMO**

El amor, el sentimiento más sublime del ser humano, pocas veces llega al clímax que es deseable y al que tenemos derecho. ¿Por qué? Tal vez nos falta aprender que se necesitan dos cualidades humanas indispensables para que llegue a buen fin: ser generoso al darlo y estar preparado para recibirlo; esto equivale a saber amar y aceptar ser amado.

El amor personal conlleva siempre un beneficio, o una actitud de beneficio, para la persona amada. Este ejercicio está diseñado a este fin, sigue una secuencia de ayuda en el ámbito energético y de caricias mentales después. Sin embargo, el motivo principal, además del beneficio que pueda lograr la persona amada, es abrirnos nosotros a las actitudes generosas, a las actitudes de dar, de entregar por el placer de entregar, sin la espera de otra recompensa. Esta secuencia, que es de entrega, es, al mismo tiempo, la mejor práctica para estar en condiciones de recibir, de aceptar y en consecuencia merecer ser amado.

### **CONTENIDO:**

Un ejercicio de depuración energética y caricias al sujeto que hemos escogido.

### **OBJETIVOS:**

Reafirmar nuestras actitudes generosas de ayuda al prójimo, mediante un proceso parecido que seguimos antes de la creación del Maestro Interior, en el ejercicio número 8.

Grabar en nuestra mente un concepto de caricias a un cuerpo humano, hecho en forma limpia, respetuosa y saludable.

### **PROCESOS:**

**Ayuda Energética.** Vayan como únicos comentarios los dichos cuando hemos tratado este tema.

**Caricias al Prójimo.** La secuencia es muy parecida a la practicada mediante el ejercicio número 6, de auto caricias. Ahora, en vez de ser practicadas a nosotros mismos, la inducimos hacia un sujeto que escogemos antes del ejercicio.

## **PRACTICA EL EJERCICIO 12 Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

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

Decíamos, en la introducción a este ejercicio, que el amor personal conlleva siempre un beneficio, o una actitud de beneficio, para la persona amada. Es por esta razón que hemos empezado este ejercicio con un acto de ayuda a nuestro sujeto mediante una depuración de su energía. Cabe preguntarnos si este acto tiene algún efecto sobre la persona en cuestión, pregunta que surgirá posiblemente en la mayoría de los que siguen el proceso de estas prácticas. En este momento no daremos ninguna contestación al respecto, dejaremos este punto tan importante para más adelante, en su momento oportuno.

Lo que importa ahora no es que tanto beneficia a nuestro sujeto este ejercicio, sino en que medida tiene importancia para mí, que soy el sujeto que ama, el sujeto que está aprendiendo a amar con generosidad, es decir que está aprendiendo a tener la mencionada actitud de beneficio para la persona amada. En el amor personal y teniendo en cuenta las grandes carencias de nuestro mundo, el paso fundamental es que haya alguien que esté dispuesto a dar amor, y este alguien soy yo, eres tu, el sujeto que practica estos ejercicios.

Cuando nos involucramos en un proceso de amor personal, importan mucho las palabras, pero más que ellas importan las actitudes. No es nuevo para nosotros el concepto de que quien pasa la vida odiando está lleno de energía negativa y quien pasa la vida amando está lleno de energía positiva. Así sucede también con cualquier actitud que podemos considerar intermedia. Nuestras actitudes, nuestro sentir interno y nuestra actividad emocional, crea nuestro entorno energético que además de afectar nuestra vida lo proyectamos en forma inconsciente a nuestro alrededor. Es obvio, por tanto, que un ejercicio saludable para nuestra vida será aprender y practicar actitudes que nos creen un entorno energético positivo, como es el imaginar el desarrollo energético para nuestro sujeto. El dar energía aquí, en este momento y antes de ver algún nuevo enfoque, será suficiente considerarlo como una práctica benéfica para uno mismo.

Al pasar a la segunda parte del ejercicio, al proceso de caricias a tu sujeto, la situación es muy parecida, tampoco importa tanto el efecto que tendrá en tu sujeto, sino el efecto que tiene en ti. Eres tú, soy yo, los que estamos aprendiendo a tener una generosa actitud de amor hacia los demás. Somos nosotros, los sujetos que practicamos estos ejercicios, que estamos cambiando nuestras actitudes, tal vez antes algo sucias respecto al contacto físico, en una parte que integramos ahora dentro del proceso de amor.

De acuerdo a como eran estos conceptos anteriores en tu mundo, habrás sentido la experiencia: ¿fue una vivencia plena de satisfacción limpia y armónica o llena de desagradables luchas internas? Si ha sido limpia y armónica, no hay otro comentarios que el de enhorabuena por haberlo logrado. En caso de luchas internas, es bueno recordar que primero es armonizar nuestro mundo interno antes de cualquier acción en nuestro mundo físico. Será necesario, por tanto, meditar sobre la esencia del ejercicio y sobre las ideas que han provocado estas luchas internas, armonizarlas mediante los conceptos de autoestima y decidir en consecuencia. Si nos damos cuenta de que no estábamos preparados, lo saludable será seguir preparándonos, tal vez repitiendo los ejercicios que se refieren a nuestro cuerpo humano.

### **BENEFICIOS POSTERIORES:**

Es imposible numerarlos todos, pues mejorando el proceso de amor, y las dos secuencias del ejercicio están dentro del referido proceso de amor, damos mejor vida a nuestra vida. Expandimos nuestra capacidad de sentir y actuamos menos dentro de nuestras problemáticas de juicio. En tal sentido nos referiremos a algunos de los posibles beneficios:

**Relación en pareja.** Hay carencias con demasiada frecuencia, ya lo sabemos, dentro de la comunicación en pareja. En muchísimos casos estas carencias están ocasionadas por problemas que arrancan en miedos, baja autoestima, inseguridades y demás frenos inconscientes que traemos por años, ya lo hemos repetido muchas veces. Al trabajar sobre estos frenos, mediante este ejercicio, sentirás una gran mejora en tus relaciones cotidianas con tu pareja. Un avance ya mucho más efectivo es llevarlo al nivel físico, con caricias físicas en forma y secuencia parecida al ejercicio. El autor tiene editado al respecto un cassette titulado Armonía Sexual.

**Salud del prójimo.** Al desarrollar el Tema número 8, “Usa Tu Potencial Creativo”, mencionábamos que el punto básico de una oración o programación bien hecha es imaginar que el objeto de nuestra oración “ya se nos ha concedido”. Ahora bien, veamos la costumbre más generalizada cuando se nos comunica algún problema de salud respecto de alguien allegado a nosotros: casi siempre pensamos lo más negativo. Si lo hacemos así, estamos haciendo imágenes de resultados negativos. ¿No es obvio pensar que estamos haciendo una oración dirigida a empeorar la situación? ¿No sería mejor que nuestra reacción fuera siempre hacia el resultado positivo? Si usas de este ejercicio la parte correspondiente a la

energetización, tendrás estos resultados. Proyectarás imágenes positivas, orarás en forma positiva respecto al problemas de salud.

**Timidez e inseguridad.** Si tenemos frenos a nuestra comunicación a nivel físico, es de suponer los tenemos en nuestro nivel mental, hay situaciones de conflicto en nuestro mundo interno. Al suprimir o aliviar estos frenos al nivel mental, nos preparamos para una comunicación mejor en nuestro mundo físico. Se puede usar el proceso de la energetización y en algunos casos también el de caricias. El concepto limpio de comunicación mental, ejercerá un uso también limpio en la comunicación física. La situación de conflicto dará paso a la seguridad y a la decisión.

## **FRASES DE APOYO**

**Te doy gracias Dios por la Naturaleza  
a la que pertenece mi Cuerpo,  
sus sentidos, sus órganos y sus funciones.**

**Te doy gracias por la Naturaleza  
a la que pertenecen los cuerpos de mis semejantes,  
sus sentidos, sus órganos y sus funciones.**

**Te doy gracias por mi facultad  
de hacer sentir a mis semejantes,  
conocerlos mejor,  
y proyectarles armonía.**

**Te agradezco la salud sin límite  
y el bienestar infinito.**

## **ACEPTACIÓN DE LAS CARICIAS DEL PRÓJIMO**

Estar abierto al amor, abierto a la vida, sin actitudes mezquinas que lo frenen, es también una forma de ser generoso; pues recibir de quién generosamente entrega, es también participar de su generosidad. De la misma forma que en el anterior ejercicio aprendimos a dar, en éste nos ejercitamos en recibir; no es más fácil para la mayoría de nosotros, y debido a que nuestra cultura nos desvaloriza ante nosotros mismos, es más difícil. Atrevernos a merecer amor y recibirlo nos abre las puertas de un mundo de paz, de armonía y libertad interna.

### **CONTENIDO:**

Una secuencia de caricias verbales y de caricias al cuerpo del sujeto que practica el ejercicio.

### **OBJETIVOS:**

Mejorar la autoestima. Sentirse merecedor de ser valorado por las personas allegadas y capaz de recibir caricias en su cuerpo.

### **PROCESOS:**

En este ejercicio liberamos nuestro sentir interno de cualquier actitud que no esté dentro de un proceder generoso en las relaciones con las personas que forman nuestro mundo, en especial nuestro mundo íntimo. Muy parecido al ejercicio anterior donde aprendimos a dar, aprendemos a recibir. Ya hemos mencionado que el recibir es otro aspecto de generosidad, pues nadie podría dar si no hubiera quien recibiera; la plenitud en dicha relación está sujeta tanto al que recibe como al que da.

Se aconseja vivir este ejercicio con plenitud de sentir, libre de los frenos propios de la inseguridad y de la pobre auto evaluación. Usar con toda plenitud nuestra capacidad de sentir, engrandece al ser humano y reafirma dentro de sí los lazos de unión con su Creador.

Es obvio que para las caricias verbales que se incluyen, tienes que usar toda tu creatividad y todo el esfuerzo en recibir las. Si tienes dudas en cómo hacerlo, simplemente imagina “las cosas bonitas que quisieras que te dijeran” y acéptalas.

## **PRACTICA EL EJERCICIO NÚM. 13 Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

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

Es poco lo que puede añadirse a lo dicho referente a la experiencia del anterior ejercicio. En el amor, el dar y recibir deben estar en armonía, forman un todo que conforma la sana relación. La intensidad en el desarrollo de este ejercicio, tal como sucediera con el primero, es muy particular de cada uno de nosotros. No podemos buscar un idéntico sentir, es obvio, puesto que distintas son nuestras predisposiciones. Sin embargo, es importante la comparación con nosotros mismos, es decir, que tanto fuimos avanzando de un ejercicio a otro o bien a medida que transcurría cada uno de ellos. Esto sí es importante, el avance en el proceso de nuestro fluir.

### **APLICACIONES POSTERIORES:**

Hay otro aspecto que es bueno concientizar, es especial cuando ya hemos practicado estos dos ejercicios, me refiero a la actitud que tomamos ante todos los acontecimientos de nuestra vida en general. Si hemos logrado una plenitud dentro de los ejercicios, una plenitud

en forma libre y armónica, proyectamos a nuestro alrededor una actitud de amplia aceptación hacia la gente y hacia los acontecimientos; es como si incluyéramos un factor de satisfacción a nuestra capacidad de relación, un sentir de agradecimiento hacia la vida, que convertimos en una sonrisa interna profunda que hace vibrar nuestro cuerpo y que nuestro entorno percibe y agradece.

A un nivel muy práctico se traduce en mejoras en nuestras relaciones y en nuestro quehacer cotidiano. Nuestra libertad nos regala valentía en defender nuestros derechos, ecuanimidad y generosidad en las relaciones, así como muchos otros valores propios de una autoestima valorada adecuadamente.

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

Decide tú mismo las veces que es bueno repetirlo.

#### **FRASES DE APOYO:**

**Te Doy gracias Dios por ser Yo quien soy.  
Te doy gracias por mi capacidad de recibir amor  
en todas sus formas.  
Te doy gracias por mi conciencia de existir,  
de sentir, de dar y de recibir.  
Te agradezco el infinito amor  
y la infinita conciencia de existir.**

**INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA  
EL EJERCICIO NÚMERO 14**

**ORACIÓN EN FAMILIA**

Sabemos sobradamente que la familia es la célula básica de nuestra sociedad, el estado de ésta será producto siempre de la armonía o desarmonía de aquella. Pero esta armonía de la célula básica es forzoso se base en el equilibrio humano de cada uno de sus miembros. Es por este motivo que nos enfocamos al desarrollo familiar (Oración en Familia) en el momento que, por nuestra secuencia de ejercicios, ya cada uno de nosotros hemos logrado un substancial avance en nuestro desarrollo personal. Este avance personal logrado podrá ser el disparador que promueva una nueva armonía en toda la familia, si sabemos usarlo, si lo enfocamos adecuadamente, si tenemos en cuenta que el primer paso realmente efectivo difícilmente será una acción física o una acción activa, sino un cambio de actitud interno, una nueva mentalidad y un nuevo modo positivo de sentir, tal vez distinto al que teníamos acostumbrado. En estas premisas se base este ejercicio de Oración en Familia.

#### **CONTENIDO:**

Un ejercicio que incluye una comunicación positiva y armónica con los miembros de la familia.

#### **OBJETIVOS:**

Establecer a nivel mental el hábito de sostener, con las personas más allegadas, una relación fincada en la observación y aceptación de los puntos que nos unen a ellos, y no en las diferencias.

#### **PROCESOS:**

Ya hemos aprendido a realizar los procesos de este ejercicio al ejercitarnos con los anteriores.

Se ha establecido la posibilidad de un grupo de seis personas, que parece está cercano a la realidad familiar actual. Si el conjunto de padre, madre e hijos, no llega a tal cantidad, se puede completar con abuelos u otros familiares, o bien con personas no familiares que estén ligadas al mismo grupo.

La forma ideal de realizar este ejercicio sería que toda la familia estuviera presente físicamente y lo realizara, sin embargo, ante la dificultad que de que así sea, se ha concebido con la idea de que sea una sola persona que lo haga, imaginando la presencia del resto de la familia, lo cual está de acuerdo con nuestros conceptos de oración. Esto es un muy buen inicio, pues de esta forma al menos en uno de los miembros existirá el auténtico sentir de unidad familiar.

### **PRACTICA EL EJERCICIO 14** **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

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

No hay comentarios. Ya has vivido toda la secuencia de ejercicios, y tienes por tanto una capacidad de sentir y de juicio que supera cuanto podamos manifestarte aquí. Enhorabuena.

#### **APLICACIONES POSTERIORES**

Son obvias. En términos generales no son muy satisfactorias las relaciones familiares actualmente. Antes de cualquier intento de mejora al nivel físico, aplica es ejercicio como programación mental o como oración.

## **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA**

Aplicalo las veces que creas necesario.

## **FRASES DE APOYO**

Repite las que creas más convenientes, de acuerdo a los aspectos de tu vida que en estos momentos te sean más interesantes.

## **INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO NÚMERO 15**

### **ORACIÓN EN GRUPO**

Lo dicho en el capítulo anterior tiene vigencia para éste. A medida que pasa el tiempo y que conformamos relaciones sociales, culturales, comerciales y de muchas índoles, algunas

de estas relaciones se mueven en grupos que en algún aspecto tienen tanto o más influencia en nosotros que la propia familia, es por esto que es conveniente disponer de un elemento como este ejercicio “ORACIÓN EN GRUPO” para hacer valer en tales grupos las mismas premisas que apuntábamos al hablar de la familia.

#### **CONTENIDO:**

Un ejercicio para realizarlo físicamente un grupo de personas que desean una mejor unión, ya sea física, mental o espiritual, incluyendo la unión de objetivos.

#### **OBJETIVOS:**

Establecer a nivel mental el hábito de unificar criterios y objetivos, antes de trabajar en ellos físicamente.

Hacer más fácil el logro de objetivos físicos.

Formación de grupos para el buen manejo de actividades diversas.

#### **PROCESOS:**

Su proceso general es parecido al ejercicio anterior.

La diferencia primordial entre éste y el anterior, es que éste ha sido diseñado para que las personas que toman parte en él lo estén realizando físicamente. Se supone que no es un sujeto que en forma imaginaria reúne al grupo, sino que es este grupo que se reúne físicamente.

Se ha establecido la posibilidad de un grupo de siete personas. En caso de ser menos, simplemente se ocupa más espacio para algunas de ellas hasta juntar los siete espacios. En caso de ser muchas más, aconsejo graben un nuevo ejercicio casero con las personas correspondientes.

Observen como hemos puesto la entrada en forma más completa, es decir, tal como estaba en alguno de los ejercicios anteriores. Esto es así porque existe la posibilidad de que el grupo esté algo desigual en su práctica.

### **PRACTICA EL EJERCICIO 15** **Y LEE DESPUÉS LOS COMENTARIOS**

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

Podemos repetir lo mismo del ejercicio anterior, que ya has vivido toda la secuencia de ejercicios, y tienes por tanto una capacidad de sentir y de juicio que supera cuanto podamos manifestarte aquí. Enhorabuena.

#### **APLICACIONES POSTERIORES**

La gama de aplicaciones es enormemente amplia: Podríamos señalar la formación de equipos deportivos, equipos de trabajo, ventas, en especial ventas en equipo como lo son los multi niveles, círculos de estudio intelectuales, filosóficos o religiosos, grupos de ayuda, ya sean ecológicos o humanitarios de cualquier índole, y tantos cientos que la lista sería interminable.

También sería interminable señalar el tipo de programación adecuada para cada uno de los grupos en especial. Quiero señalar que a estas alturas del programa, ya al final del mismo,

si se ha seguido éste con detenimiento y entrega adecuada, se está preparado plenamente para aplicar la programación adecuada a cada caso en especial.

### **SECUENCIA PRÁCTICA ACONSEJADA**

Aplicalo las veces que creas necesario.

### **FRASES DE APOYO**

Repite las que creas más convenientes, de acuerdo a los aspectos de tu vida que en estos momentos te sean más interesantes.

## **INSTRUCTIVO ESPECIAL PARA EL EJERCICIO NÚMERO 16**

### **EN EL UMBRAL DE LA MEDITACIÓN**

El desarrollo de cada uno de nosotros no tiene fin, no hay felices llegadas a trabajadas

metas, pues tras de cada una, hay siempre otra nueva. Por ello hemos creído muy oportuno aceptar que tras de la relajación, sea nuestro método o cualquier otro, existe el camino de nuevos descubrimientos, una continuidad sin límites. Hemos querido poner dos facetas importantes que inducen a esta continuidad al final de nuestra secuencia: La primera, con los ejercicios número catorce y quince, nuestro desarrollo personal ligado al desarrollo de la familia y de nuestro grupo de amistades o profesional. La segunda, una puerta abierta a la meditación en el último ejercicio del método.

Es menester hacer conciencia de la existencia de estas nuevas puertas abiertas al seguimiento de nuestro desarrollo. La meditación debe considerarse un paso siguiente y superior a la relajación, si es que se practica en actitud relajada y decisión de cambio, de lo contrario no tiene efectividad alguna. Como consideramos que al final de esta secuencia de ejercicios estás en el estado ideal de relajación y tu actitud de cambio es decidida, te aconsejo sigas con la meditación. No estoy versado en metodología de meditación, por ello es éste un ejercicio muy simple. Para una efectividad mejor, puedes seguir alguno de los muchos métodos que existen.

### **CONTENIDO:**

Un ejercicio para inducir al silencio mental o meditación.

### **OBJETIVOS:**

Seguir el desarrollo personal integral que sigue a un estado avanzado de relajación. Entrar al proceso de la entrega total.

### **PROCESOS:**

Puedes hacer el ejercicio tal como en él se indica, o bien puedes ayudarte repitiendo alguna palabra o frase usándola como “mantra”. ¿Qué palabras o voces consideraremos mantras? El Rosario es un mantra. Las organizaciones devotas al Corazón de Jesús, usan la frase: “Corazón de Jesús en vos confío”. Puedes usar voces más cortas como: Amor, Salud, Dios, Jesús, Paz, etc.

De Oriente nos ha llegado el más famoso mantra: OM, que se canta o recita con sus debidas características especiales.

Algunas organizaciones usan este mantra más completo: Om Namah Shivaya. Es aconsejable informarse sobre estos detalles si se quieren usar con eficiencia. Tú tienes la mejor información en Tu Maestro Interior.