

Conciencia Pensante

Textos de reflexión filosófica

<https://www.opengea.cat/conciencia-pensant>

Badalona, 2026

Esta edición es una traducción al castellano del original en catalán, *Consciència Pensant*. Algunos conceptos pueden variar de matiz o de significado respecto al texto original.

Índice

Prólogo

- Introducción

1 — El valor de la Palabra

- La palabra
- La voluntad, el conocimiento y el amor a la verdad
- El miedo
- La ignorancia
- El sufrimiento
- El ego
- De la conducta mental
- La fe
- La importancia de compartir

2 — Anem al gra

- Presentación
- Vacío Espiritual
- Sed de Plenitud
- Campo Físico
- Campo Emocional
- Campo Mental-Racional
- Campo Espiritual
- Conclusión

3 — Planteamientos

- Circuito Mental
- Todo aquello que nos hace daño
- Nuestros defensores
- Nota final

4 — Cierre

- Integración equilibrada
- Qué lo impide
- La fórmula
- La fórmula (continuación)

Prólogo de una conciencia pensante

Siempre he querido entender el Mundo y a su gente, de la cual yo formo parte. Después de años de hacerme preguntas y años de búsqueda que me llevaron a realizar una serie de cursillos de Autoconocimiento y Trascendencia espiritual, mi inquietud ante un Mundo permanentemente en conflicto ha ido creciendo. Un Mundo cada vez más malherido, que nos está pidiendo cambios urgentes. Tengo muy claro que los cambios pasan por un cambio de conciencia, solo así podemos dejar de hacernos daño los unos a los otros y dejar de dañar al Planeta Tierra.

El Mundo no puede sanar, la sociedad no puede sanar, si el ser humano no es capaz de sanarse a sí mismo.

En esta dirección he ido haciendo, modestamente, mi trabajo (que se puede ver en la Aventura de vivir) reuniendo información de todas partes, relacionando, distribuyendo y encajando en un formato que dispone de 4 Apartados adaptados a los 4 campos con los que convivimos, Físico, Emocional, Mental-Racional, Mental-Espiritual. Equilibrar y Armonizar los 4 campos a través de 4 Procesos, Conócete, Acéptate, Supérate y Libérate es el gran trabajo que hemos venido a hacer.

La Aventura de vivir me ha servido para confeccionar posteriormente: Una colección de 4 libritos: El Valor de la palabra, Anem al gra, Planteamientos y Cierre, que, junto con el formato original la Aventura de Vivir (que se añadirá a la web más adelante), da por terminado todo lo que necesito compartir.

Estos trabajos no habrían sido posibles sin la importante Información de las diversas fuentes que yo he recibido y que agradezco profundamente, y me sirven para que yo pueda aportar también mi punto de vista a partir de lo que hasta ahora he ido entendiendo y experimentando, especialmente intentando poner al descubierto cuál es el punto clave en el que nos perdemos.

Solo el Conocimiento nos puede ayudar a la hora de transitar por esta Aventura que es la vida, pero ¿qué importancia damos al Conocimiento? De esto van estos trabajos, poner de manifiesto todo aquello que es esencial para nuestra Transformación y Autosanación, y que cada cual saque sus propias conclusiones.

Sabemos que la vida no es fácil, a todos tarde o temprano nos toca pasar por momentos complicados, o a veces de extrema dureza, pero existe una fuerza en cada uno de nosotros que nos ayuda a levantarnos de nuevo y seguir caminando.

Introducción

La vida nos absorbe de tal manera que muchas veces no nos deja ser conscientes de su verdadero significado, en el que se nos da libertad para que cada cual construya su propio destino.

Destino que podemos construir a partir de unos valores materiales y prácticos, de hecho imprescindibles para vivir (y en principio creo que todos pasamos por ahí) hasta que después la vida nos enseña a valorar todo aquello inmaterial que, si no tenemos en cuenta, nos deja un vacío en lo más profundo de nosotros.

Hemos venido al Mundo a aprender a hacer todo aquello que todavía no sabemos hacer bien, pero no siempre sabemos aprender sin hacernos daño.

En el fondo, desde que venimos al Mundo, todos buscamos y necesitamos lo mismo: sentirnos queridos, protegidos y valorados por lo que somos. Ocurre, sin embargo, que estos valores tan esenciales, por múltiples factores, no siempre nos llegan en la forma en que los necesitamos, y suplir estas carencias puede hacer que algunas sensibilidades pongan sus expectativas fuera de sí mismas, porque en general no se nos educa para buscar en nuestro interior todo lo que necesitamos.

Muchas personas se amparan en la fuerza de determinados líderes o poderes jerárquicos, mientras que otras buscan aquello que la vida les ha negado por caminos equivocados o empleando la violencia.

El humano tiene derecho a ser feliz, pero ese derecho pasa por hacernos responsables de nuestros deberes.

Se dice que dentro llevamos el instinto primario, animal, hecho para sobrevivir a toda clase de peligros. Por eso los pensamientos siempre son un 80% más negativos que positivos, porque el instinto nos hace estar siempre alerta. Es como funciona la especie animal. El reto del humano es trascender el instinto conscientemente. Tenemos a favor que nuestro cerebro es de una gran plasticidad que lo REGISTRA TODO, y cuando registramos con plena conciencia todo aquello positivo y saludable, lo negativo pierde protagonismo y la batalla la gana lo positivo. (Nos lo confirma la ciencia)

La Tierra es un Campo de Prácticas que nos deja ver lo peor del Mundo y lo mejor del Mundo. ¿Nos planteamos si la finalidad de nuestro paso por la Tierra se limita a trabajar para consumir, defender nuestra integridad, territorio y reproducirnos? Si nuestros objetivos como especie humana se limitan a esto, nos estaremos poniendo al mismo nivel que la especie animal.

Los animales también experimentan emociones, quieren y protegen a sus crías y exponen su vida por ellas. Incluso hay animales que han dado la vida por sus dueños. También protegen a muerte sus manadas y disponen de sus horas de ocio y diversión.

Lo que nos diferencia de los animales es el sentido de trascendencia, pensar quiénes somos, cómo funcionamos, de dónde venimos y adónde vamos. Esto es lo que nos puede hacer subir un poco más arriba el listón de nuestros objetivos personales.

Ya tenemos un Conocimiento Académico dirigido a formarnos profesionalmente para situarnos en la vida y un Mundo que va en alza en cuanto a Ciencia y Técnica, pero ¿de qué sirve una Sociedad Mecanizada y Productiva si está deshumanizada y va a la baja en cuanto a Valores?

El Progreso aporta comodidades, pero ¿a qué precio?

¿Es este el Progreso que queremos y el Mundo que queremos?

La falta de Valores es la gran lacra de la Humanidad, provocadora de guerras y conflictos.

Quizá haga falta que nos preguntemos cuáles son nuestras Aspiraciones.

1 — El valor de la Palabra

La palabra

A quien primero querría dirigir toda esta información es a mí misma, ya que necesito palabras y argumentos que nos guíen en medio de un Mundo donde Miedos y Egos quieren dominar nuestro derecho a una vida plena y en paz.

La mejor manera de DAR LA VUELTA a unos estados de ánimo que a veces nos hundan y causan gran malestar es buscar el poder que nos transmite la palabra cuando va dirigida a llevar un poco de claridad a la confusión y desorden emocional que estamos sufriendo.

Las enseñanzas han sido reveladas a la conciencia de los hombres, y gracias a la palabra han sido concretadas en Filosofías y Teorías que nos hacen pensar y replantear las cosas de una mejor manera.

El filtro de la palabra actúa poderosamente en el sentir de las personas.

– Caterina Albert

La palabra tiene el poder de mantenernos en vibraciones Altas, ya que alimenta y equilibra el Dualismo de nuestra Mente Objetiva y Subjetiva.

Una Emoción positiva interna es sanadora, ya que puede producir cambios en nuestra biología.

**Mente Objetiva
(Hemisferio Izquierdo)**

Necesita Argumentos que sean coherentes y refuercen el valor de todo aquello importante para la vida.

**Mente Subjetiva
(Hemisferio Derecho)**

Necesita Sentimientos y Emociones que nos conecten con el Amor y la Belleza de todo aquello sublime e inspirador.

La palabra nos hace reflexionar sobre nuestra manera de pensar y comportarnos, y pone luz a Conflictos NO RESUELTOS que genéticamente vamos arrastrando, incluso incrementando, de generación en generación. Nos da la potencia necesaria para evitar que la neurosis individual y colectiva nos pueda hacer daño.

La palabra, sin embargo, es efectiva si nos llega en el momento oportuno, cuando se necesita; si no, no la valoraremos.

La voluntad, el conocimiento y el amor a la verdad

Necesitamos Reivindicar el Valor de la Palabra, ya que es una herramienta poderosa que puede cambiar el Mundo.

No se llega, sin embargo, a un cambio colectivo sin un cambio individual. Cambio que llega cuando somos conscientes de que la Honestidad es más importante que la familia, que la profesión, la ideología y cualquier oferta que nos pueda hacer el Mundo.

Todo aquello que tiene verdadero valor se ha de poder repetir de boca en boca; no nos hemos de cansar de volver a decir lo que ya se ha dicho, y volver a escribir lo que ya se ha escrito, cuando algo tiene valor de verdad.

Si no se habla nunca de una cosa es como si no existiera.

Nada agrada más a las "Furias" que obviar y dejar de hablar de todo aquello injusto, como si no existiera.

El miedo

Vivimos en un Mundo Dual. Equilibrar el Dualismo humano entre categorías opuestas (conceptos diferentes, energías diferentes) es el gran Reto de la Humanidad. Prácticamente funcionamos a partir de:

Visible/Demostrable

Invisible/Indemostrable

Para hacer frente a los Obstáculos que se interponen en nuestro día a día, tenemos a nuestro alcance 3 grandes Principios Potenciales como: LA VOLUNTAD, EL CONOCIMIENTO y el AMOR a la VERDAD, que, junto con la Libertad de Elegir y el Sentido de Justicia, actúan como fuerzas de Unión e Integración para nuestra Autorrealización.

(De estos 3 grandes Principios se derivan otras cualidades como por ejemplo: el Respeto, la Autoestima, la Empatía, el Coraje, la Gratitud, etc.)

La ignorancia

¿A qué debemos tener miedo?

Seguramente pensamos que a sufrir o a ver sufrir física, material y emocionalmente a los que queremos; miedo a la falta de libertad física; a ser traicionados por aquellos en quienes confiábamos, etc. Pero en realidad es a la IGNORANCIA a quien debemos tener más miedo.

La Ignorancia nos hace ver la realidad distorsionada.

– Anónimo

El Miedo nos hace ver las cosas peor de lo que son.

– Anónimo

*La Ignorancia no hace ruido, pero es la madre
de todos nuestros Males.*

Nunca se hace el mal tan plena y alegremente como cuando se hace por un falso principio de conciencia.

– Blaise Pascal

El hecho de NO SABER nos hace vulnerables en medio de las situaciones tan complejas de este Mundo.

*De noventa enfermedades, cincuenta las produce la culpa
y cuarenta la ignorancia.*

– Anónimo

La ignorancia da pie a falsos conceptos, hasta el punto de que...

Un hombre aparenta tener más carácter cuando sigue
su temperamento que cuando sigue sus principios.

– Nietzsche

El Conocimiento es CLAVE a la hora de tener los Conceptos Claros, Identificar problemas y Procesar Emociones, para llegar a un Estado Físico, Emocional, Mental y Espiritual lo más Equilibrado posible.

*No se puede amar nada en profundidad
que no se haya entendido en profundidad.*

Solo desde el Conocimiento se ama.

En Egipto, las Bibliotecas se llamaban “Tesoro de todos los remedios del alma”, donde se curaba la Ignorancia, la más peligrosa de las enfermedades y origen de todas las demás.

– Jacques Bénigne Bossuet

Por alguna razón Sócrates y Platón citaban las 4 virtudes:

- Prudencia,
- Justicia,
- Fortaleza y
- Templanza para no perderse ni hacia Arriba ni hacia Abajo.

El sufrimiento

La falta de Conocimiento propicia el Error, y el Error en alguien o en algún lugar es causa de Dolor.

La Misión del Mal es hacernos sentir Dolor ante el Error de todo lo que hacemos mal, para que podamos rectificar nuestra conducta y liberarnos del dominio de Miedos malsanos y Egos ignorantes.

Lo peor de un Error es que en lugar de reconocerlo lo queremos justificar. Es cuando estamos dando pie a que las cosas se compliquen y vayan a peor.

Rectificar siempre será más sabio y más valiente que cargar con las consecuencias de no rectificar.

A veces el peor obstáculo lo encontramos en la incredulidad de nuestro propio Ego.

*La persona siempre frivoliza o ataca
aquello que no es capaz de entender.*

El ego

*¿Podemos entender que somos CUERPO y ALMA
y que el mayor problema que sufre el Mundo es que el cuerpo atrae más atención que el alma?*
– Lluís M. Xirinacs

Cierto que la vida mundana nos distrae de lo que es primero. La necesidad de ganarse la vida y cumplir con los compromisos inherentes a la propia vida, más un sistema que nos tiene inmersos en todo aquello llamativo y seductor, pero fútil y vacío en el fondo, nos distrae a la hora de tener claras las prioridades.

Seguimos utilizando personas y amando cosas.
– Dalai Lama

La Historia se repite pero sus lecciones no se aprovechan.

El empobrecimiento del Alma es la peor pobreza del ser humano. El Alma se empobrece cada vez que descubrimos el error y no lo corregimos.
– Lydia Cebrián

La Conciencia o Alma ya era, antes que la Materia.
– Willis Harman, filósofo

En el Universo hay un Núcleo de donde obtenemos el Conocimiento, la fuerza y la inspiración. Mi cerebro es solo un receptor de ese Conocimiento.
– Nikola Tesla

Si damos Prioridad al cuerpo pensaremos que la vida se reduce a este espacio que precede a la muerte física, cuando nuestro paso por la Tierra tiene una finalidad que va más allá de la muerte física.

La Conciencia es nuestra verdadera naturaleza, está fuera del tiempo y del espacio.

*El ser humano se pierde cuando se desconecta
de su verdadera esencia.*

Por eso la espiritualidad es una dimensión fundamental en la vida.

¿Qué nos aporta la Banalidad? La banalidad nos puede ayudar a desconectar y buscar una distracción que es necesaria ante una vida bastante complicada, pero hemos de ser lo bastante hábiles para saber cuándo es el momento de desconectar y reconectar con el ser que realmente somos. (Con nuestra Alma)

El mayor número de males que sufre el hombre provienen del mismo hombre.
– Plinio

La vida no es el bien ni el mal, simplemente es el escenario del bien y el mal.
– Séneca

El Conocimiento nos enseña a educar el pensamiento.

No pidas nada que no te puedas pedir a ti mismo
La belleza es la elegancia del pensamiento,
un estado de espíritu que nos enseña la manera de hacer frente a nuestros problemas.
Hemos venido a Aprender a ser mejores,
para vivir mejor con Honestidad.

El Conocimiento nos ayuda a buscar soluciones a aquellas cosas que tenemos a nuestro alcance cambiar.

Después de todo, la Experiencia se consigue a base de caer y levantarse, cosa que nos honra como humanos.

A todos se nos ensucia la ropa, y por eso sabemos que no todas las manchas se pueden limpiar con el mismo producto, ni con la misma intensidad.

De la conducta mental a la práctica

El Dolor del Error, venga de donde venga, enciende nuestras iras.

Enfadarse, irritarse, sentir rabia, ira, resentimiento y rencor es inevitable y seguramente necesario, porque es donde nos demostramos a nosotros mismos la capacidad para canalizar positivamente todo ese malestar y donde, de hecho, radica nuestro grado de evolución.

Detrás de cada sufrimiento siempre hay un Error, pero el sufrimiento nos hace ser más comprensivos y empáticos.

Las raíces de tu sufrimiento son profundas y están conectadas a las raíces y sufrimientos de otros.

Detrás de los comportamientos más Abruptos y Malvados, a veces se arrastra un Karma genético no resuelto que desconocemos.

La venganza no borra la ofensa.

– Calderón de la Barca

Ojo por ojo y el mundo acabará ciego.

– Gandhi

Las maldiciones, como las procesiones,
vuelven a su punto de partida.

(Proverbio italiano)

*Mejor ser odiado por lo que eres,
que ser amado por lo que no eres.*

Ser amado con Amor Noble es ser amado de verdad.

La Verdad nos hace libres.

– Juan Evangelista

La fe

La aparición del Ego Ignorante nos induce a solucionar nuestros conflictos de la manera más inapropiada.

El Ego existe como oponente del Miedo.

– Lydia Cebrián

Pero hemos de distinguir entre el Ego que nos hace fuertes y ayuda a salir adelante y el Ego Ignorante que quiere resolver sus conflictos “por las bravas”. El que puede inflamar el fuego de nuestras iras o, según el caso, el que nos hace caer en dependencias, apegos, adicciones o depresión.

Nora Ramírez nos dice: *Hay una diferencia entre conexión y apego. El primero te da energía, el segundo te la quita.*

Cuando se nos manifiesta el Miedo, considerado como la emoción básica más fuerte, la sentimos como una alarma que nos inquieta y alerta, pero cuando se nos manifiesta el Ego es todo lo contrario: lo sentimos como una energía que de alguna manera nos viene a dar la razón y nos reafirma ante todo aquello que nos hace creer que tenemos derecho. Derecho a tener, poseer... o derecho a cargar contra todo aquello que nos incomoda o hiere nuestro amor propio.

El único egoísmo aceptable es el de procurar que todos estén bien, para tú estar mejor.

– Jacinto Benavente

Nuestro cuerpo está constituido biológicamente por una serie de órganos y glándulas vitales, y cada uno de esos órganos y glándulas conecta etéricamente con un determinado nivel de conciencia.

– Lydia Cebrián

El plexo solar (situado en la boca del estómago) es un Canal de Asimilación, tanto para todo aquello que afecta al sistema Digestivo como al sistema Emocional, Mental y Espiritual.

Curioso ver la interconexión que hay entre visible (físico) y no visible (etérico), entre pequeño y grande, entre lo de más arriba y lo de más abajo (principio que la ciencia llama holístico cuando lo descubre).

La influencia del Plexo Solar puede ser determinante para el Equilibrio y Bienestar o todo lo contrario.

Nuestras Emociones, igual que nos pueden elevar nos pueden hundir.

A veces nos sentimos inquietos, perturbados y nerviosos por múltiples cosas que se nos presentan y sentimos como “un nudo en el estómago”, y es que aquí, a nivel del Plexo Solar, es “donde se cuece todo”.

Hoy en día está de Moda el EGO TRANSGRESOR, con la finalidad de llamar la atención, explorar y ser pioneros con todo aquello que impacta y causa choque, porque esto es lo que la gente consume y genera beneficios materiales.

El ser humano, por naturaleza, lleva en sí el germen de la rebelión y la transgresión, uno de los factores que nos ha ayudado a evolucionar — pero como todo en la vida, se ha de mantener el equilibrio; de lo contrario la Balanza se desestabiliza y esto nunca tendrá buenos efectos.

Cuando lo que se está transgrediendo es el Respeto, la Buena educación, el saber hacer, saber estar, etc., estamos pervirtiendo unos valores que se nos volverán en contra.

Hoy sobre todo entre buena parte de la juventud, la vulgaridad en el lenguaje y la falta de pudor, a veces rozando incluso la indecencia, parece que es una moda que ha venido para quedarse. Una moda que es una mala semilla que se va extendiendo como un patrón a seguir por aquellos más vulnerables.

Yo entiendo que venimos de unos años muy largos de Reglas Impuestas y conductas Hipócritas que hacen que el péndulo vaya al extremo contrario, pero creo que sería muy recomendable que este poder que tiene la “Moda” actualmente intentara situar ese péndulo, que ha ido de extremo a extremo, justo en el Medio. Estaría bien. Esto sí que sería ser moderno y avanzado.

El criterio propio ha de estar por encima de lo que nos quiere imponer la moda, teniendo en cuenta que hay modas bastante aberrantes.

Después de muchos años de sufrir Feudalismos, Dictaduras, etc., ahora se ha pasado a una Libertad (excepto Países gobernados por Radicales) que se nos escapa de las manos, donde las corrientes que tienen éxito (en general) son el culto a la belleza y juventud del cuerpo, y el hacer un consumo materialista y una socialización donde todo gira alrededor de modas y frivolidades como pasatiempo.

No estoy en contra, al contrario, es necesario dar a la Materia lo que es de la Materia, pero no somos solo Materia, también somos Espíritu.

Si obviamos lo que es del Espíritu y solo nos decantamos por la Materia, el desequilibrio es evidente. *“No solo de pan vive el hombre”*

Lástima que determinados Valores no se pongan de Moda, como por ejemplo que las cosas se ganen con esfuerzo. La importancia de conocerse uno mismo, aceptando que Aprendemos a base de caer y levantarnos muchas veces, y que físicamente, tarde o temprano, si no en este plano en otro, todos recogemos aquello que vamos sembrando.

Es esencial preparar a la juventud desde bien pequeños, con una buena formación (que los padres no siempre han tenido), y después complementarla con la escuela, para ofrecer un Aprendizaje que motive e ilusione, y más adelante sirva de preparación a la hora de formarse un futuro.

Necesitamos poner al descubierto cuáles son los principales escollos para que no nos cojan por sorpresa, y una buena disposición para hacer aflorar el potencial sanador que todos llevamos dentro, y seguramente las cosas podrían ir de una mejor manera.

Querría añadir que uno de los Errores graves de nuestra sociedad es quitar autoridad a aquellos que con su saber y experiencia pueden aportar, dentro de la familia y en la escuela, unos conocimientos y valores que ayudan a hacer camino sin caer en despropósitos que se acaban pagando muy caros, algunos incluso durante el resto de la vida.

Parece ser que solo cuentan los Derechos por encima de todo. Los derechos del alumno por delante de los Derechos de maestro. Los Derechos del delincuente por encima de los Derechos de la víctima, etc. Y no hay Derechos sin Deberes.

Cumplir con el Deber es lo que nos da el Derecho.

El Plexo Solar es la línea divisoria donde convergen los instintos y emociones menos evolucionadas de nuestra personalidad que, junto con nuestros Egos, pueden poner Freno a nuestra Voluntad, enturbiando nuestra Mente y bloqueando el Corazón, así como utilizar la palabra como demagogia para obtener unos beneficios poco ejemplares.

En oposición a todo esto, sin embargo, es en el Plexo Solar donde también se encuentra el Centro de la Voluntad, la Fuerza y el Coraje, que cuando nos toca el corazón despierta unos sentimientos que nos hacen sentir que el Amor lo puede todo. Donde hay Amor hay Sabiduría, y donde hay Sabiduría hay Amor. Un Amor motivador que pone en marcha el Motor que nos hace pasar de la conducta Mental a la Práctica. La Voluntad es decisiva para poner Atención al Propósito.

La importancia de compartir

De la conducta mental a la práctica

Los Hechos son los que importan.

Ocorre, sin embargo, que aun sabiendo la Teoría a la perfección y estando de acuerdo con ella, muchas veces no somos capaces de ponerla en práctica.

Puede llegar un momento en que la Desmotivación nos gana y uno dice: "No tengo ganas de hacer nada, sé que tengo que ponerme, pero ahora mismo soy incapaz de hacer ningún movimiento". La propia inacción nos inmoviliza y lo pasamos mal... muy mal.

¿Qué hacer cuando nos desaparece el ánimo, esa fuerza?

La falta de energía (esto los profesionales lo saben) puede estar producida por muchos factores: porque las cosas se nos tuercen, o porque nos sentimos heridos, o por debilidad física (tan estrechamente conectada con lo emocional). Nos puede influir mucho... sobre todo cuando estamos físicamente débiles y nuestras facultades corporales nos hacen sentir prácticamente indefensos.

"Padre, ¿por qué me has abandonado?" Tremendas palabras y tremenda situación de quien las pronunció.

La Voluntad es la fuerza que nos acompaña para iniciar el camino, durante el camino y al final del camino. Sin Voluntad no hay Recorrido.

La Voluntad nos permite conectar con todo aquello importante que Activa nuestro Potencial humano, cuando dejamos que el Amor-Sabio de la palabra vaya penetrando y motivando un cambio en nuestra actitud Mental que nos hace sentir la importancia de lo que estamos haciendo y viviendo.

*Sigue aunque sientas que no avanzas... sigue aunque pienses que no podrás, sigue... porque siempre hay una salida...
y porque si crees en ti, nada te podrá vencer.*

(de la Fundación de la E.M.)

Uno de nuestros principales enemigos es que nos cansamos y dejamos de luchar. Que dejamos de luchar por hacer nuestros unos Valores y Capacidades que dan sentido a todo aquello que hemos venido a hacer en este Mundo.

La libertad es el instrumento que Dios puso en manos del hombre para que realizara su propio Destino.

– Castelar

Nuestra conciencia, si la queremos escuchar, siempre nos dirá: actúa en función de lo que creas más justo, esta es tu libertad.

La persona justa es aquella que teniendo la oportunidad de cometer una injusticia decide no hacerla.

No debo hacer las cosas por bondad, sino por justicia.

Que piense lo que quiera de ti la gente, obra según te parezca justo. Mantente indiferente a las alabanzas y al vituperio.

– Pitágoras

Obra como si la máxima de tu voluntad y de tu conducta hubiera de ser declarada código universal para toda la humanidad.

– Immanuel Kant

Hacer el bien te asegura la paz de espíritu, pero desde nuestro punto de vista terrenal, *hacer el bien NO siempre conduce a un buen final*. Esto es verdad, pero aun teniendo en cuenta esta posibilidad, tú sigue haciendo el bien.

La persona no vale por lo que sabe sino por lo que hace con aquello que sabe.

Somos creadores de nuestra salud y realidad.

¿Qué nos está fallando, nos falta FE?

¿Fe en nosotros mismos, en la verdad que hay en el fondo de cada uno?

¿Fe para apoyarnos en aquellos Principios que no tienen caducidad y nos dan la fuerza que necesitamos?

Dadme un punto de apoyo y levantaré el mundo.

– Arquímedes

Dios, el Universo, la Vida, como lo queramos llamar, enseña pero no obliga.

Por otro lado, en ningún caso la mala conciencia de uno perjudica la conciencia de otro. Cada cual es guardián y responsable de su propia conciencia.

La razón que niega la fe se niega a sí misma por falta de un principio en el que sostenerse y un fin hacia el que dirigirse.

– Anónimo

Sabemos que en momentos trascendentes como por ejemplo una boda, un nacimiento o un fallecimiento, nuestra conciencia nos hace poner delante lo que es verdaderamente importante. Lo primero que se desea y se espera de una boda es que haya respeto y cariño. Lo que se desea cuando se espera un bebé es que sea una criatura moral y físicamente sana. Y lo que también sobresale y se elogia en un fallecimiento son las cualidades que tenía aquella persona.

La Conciencia es el mejor libro moral que tenemos.

– Blaise Pascal

Pero también es cierto que un falso concepto de conciencia puede estropearlo todo.

Encontrar el equilibrio en todo en la vida es lo que más nos cuesta, pero la batalla la ganamos en nuestro interior, superando el instinto primario y las otras emociones de nuestro ego ignorante.

Esto es lo que en realidad nos hace ganadores.

La importancia de compartir

Soy consciente de la importancia que tiene compartir todo aquello que nos ayuda a ser mejores y vivir mejor con Honestidad.

No puedo evitar apasionarme con estos temas, que reafirman mis creencias y ayudan a encontrar sentido a la vida y a lo que nos pasa, y contribuyen a darme un equilibrio que no tenía.

En ningún momento piense nadie que trato de imponer nada de nada a nadie. Solo faltaría.

La libertad de decidir cada cual sus propias creencias, o no, es sagrada y nadie tiene derecho a interferir, excepto en el caso de que alguien ponga en riesgo su vida o la de otra persona.

Si me ofrecieran la sabiduría con la condición de guardarla solo para mí, sin comunicarla a nadie, no la querría.

– Séneca

El hombre es, en realidad, un animal gregario (hecho al rebaño) a quien le gusta estar solo, pero no quedarse solo con sus opiniones.

– Anónimo

Entendernos con los demás es el Arte del Futuro.

– Rudolf Steiner

(creador de la Filosofía Waldorf)

No con todo el mundo se puede hablar de creencias ni espiritualidad, pero sí de la importancia que tienen principios nobles y éticos como el respeto, la empatía, saber escuchar, dar la mano... de hecho todo aquello que resuena con tu yo profundo es la base fundamental de la espiritualidad que nos hace ser conscientes de que somos algo más que un cuerpo que se desintegra y muere, y que todo aquello que es esencial se encuentra en el interior de uno mismo.

2 — Anem al gra

"Anem al gra" se ha inspirado como una continuidad de "El Valor de la Palabra".

"Anem al gra" lo que quiere hacer es concretar y poner de relieve, de una manera práctica y lo más breve posible, la importancia que tienen las diferentes áreas o campos con los que convivimos:

Físico, Emocional, Mental-Racional y Mental-Espiritual, y cómo los gestionamos.

Se puede encontrar repetido, a propósito, algún texto o frase, porque no está de más volver a decir y volver a repetir aquello que ya se ha dicho y repetido, cuando algo tiene valor de verdad.

Ninguno de estos trabajos habría sido posible sin las valiosas aportaciones de tanta gente, y de las energías que me han acompañado.

Gracias.

Vacío Espiritual

El Mundo sufre una gran falta de Espiritualidad, y esto hace que la gente no encuentre su Centro y busque su bienestar en las cosas más materiales y mundanas. Algunas mentalidades proyectan su inteligencia en Imponer, Dominar y Poseer, que es la causa de toda Injusticia y toda guerra; otras se dejan llevar por sus instintos desenfrenados, extorsiones, abusos, violaciones, etc., mientras otras, buena gente, viven con gran preocupación todo lo que está pasando y con una desmotivación desmoralizadora que les hace pensar que el Mundo es incorregible.

La falta de espiritualidad hace que las personas pongan su mirada a ras de tierra, y el hecho de no mirar más allá deja a las personas vacías, sin contenido, estancadas y detenidas en una raya plana que de alguna manera significa "muerte". Así nos lo hace saber también el aparato que registra nuestras constantes vitales. En el momento en que aparece esa raya, no hay actividad.

La matemática viene a decir lo mismo: la raya plana es el signo que resta, el signo menos.

En el momento en que el humano es capaz de alzarse y elevar su potencia hacia un cambio de sentido, la raya plana se reconvierte en el signo que suma, el signo más.

Todo lo que pensamos y sentimos afecta profundamente a cada una de nuestras células, y cuando buscamos encontrar sentido a lo que nos está pasando, y a la vida, es cuando conectamos con el Campo Espiritual.

El Camino de la Vida no deja de ser un Camino Espiritual, aunque la mayoría no sea consciente de ello.

Sed de Plenitud

El hombre, mientras sufre su sed de Plenitud, necesita acercarse a algo superior que lo acerque al Infinito.

Espiritual es todo aquello que resuena con tu yo profundo, todos aquellos principios Nobles y Éticos que contribuyen a hacer un Mundo mejor y más justo para todos.

La Espiritualidad es una dimensión fundamental en la vida que puede poner fin a nuestro sufrimiento.

El Camino de Plenitud se encuentra cuando somos capaces de Equilibrar y Armonizar el Campo Físico, Emocional, Mental y Espiritual con las diferentes fases que son la base de nuestro Aprendizaje: Conócete, Acéptate, Supera y Libera y Sana.

Un símil que define con mucha precisión los 4 Campos dice:

- *El cuerpo físico es el Carruaje,*
- *Lo Emocional, los Caballos,*
- *Lo Mental-Racional, el Cochero o Conductor, y*
- *Lo Mental-Espiritual, el Pasajero que viaja en el interior del Carruaje y necesita llegar a su Destino sano y salvo.*

Platón fue el primero en dar su idea (más o menos acertada) sobre esta definición, que fue seguida por otras versiones del Bhagavad Gita, Epicteto, Descartes y otros, hasta que finalmente Helena Blavatsky fue quien consiguió adaptarlo con total exactitud.

CAMPO FÍSICO: "El Carruaje" (Conócete físicamente)

No nos podemos conocer físicamente sin tener en cuenta que la Dualidad no solo condiciona nuestro estado Físico, sino que por extensión condiciona también nuestro estado Emocional, Mental y Espiritual.

Si queremos estar bien por dentro y por fuera, no solo hemos de cuidar nuestra salud física con una Alimentación sana, sino también nuestra salud emocional con creencias sanas, como recomienda el investigador en epigenética el Dr. Bruce Lipton.

El Maestro nos da la mano y hace pensar, pero no puede resolver aquello que has de resolver tú.

El Discípulo dice al Maestro: "Dame el trabajo". "¿Sabes cuál es?", pregunta el Maestro. Dice sí: "Conocerme a mí mismo a través de mí y de mis obras". – Lydia Cebrián

Cuidar nuestra salud Física básicamente pasa por:

- Alimentación sana
- Dormir bien
- Hacer ejercicio: contacto con la Naturaleza, e
- Higiene

Además de todo esto, nuestro Físico-Emocional también necesita:

Cuidar la Imagen, y Cuidar el hogar, ya que lo uno y lo otro es nuestra carta de presentación.

También se nos recomienda como muy saludable cuidar nuestra relación con los demás.

Tener un objetivo en la vida.

Tener curiosidad por aprender cosas nuevas y ser consciente de la importancia que tiene hacer cosas diferentes.

La Materia es un medio circunstancial, pero no la finalidad.

El Camino es un Aprendizaje

La Tierra es la Escuela que reúne las condiciones más apropiadas para nuestro Aprendizaje, la carrera más larga y difícil de nuestra vida. Hemos venido a aprender a ser mejores, para vivir mejor con Honestidad. Estamos aquí para hacer algo más que ganarnos el pan y vivir lo mejor posible con las personas que queremos, cruzando los dedos para que las Miserias de este mundo pasen de largo de nuestra vida.

Precisamente hemos venido a aprender de esas Miserias. – Lydia Cebrián

En nuestro camino encontramos las personalidades y situaciones adecuadas para poner a prueba nuestras capacidades, y aparecen con una finalidad Kármica.

El Karma no es un castigo, es el resultado de lo que has hecho bien o no has hecho bien a lo largo de la vida (y posiblemente de otras). El Karma es un pacto que hace el Alma en el que se nos da la oportunidad de seguir aprendiendo a través de diferentes situaciones. Al reencarnar, el Alma lleva dentro todo aquello que ha tenido ocasión de aprender y amar, y con ese potencial corregir en el presente errores pasados. – Lydia Cebrián

Hemos de experimentar las diferentes personalidades Zodiacales: Tierra, Aire, Agua, Fuego. Teniendo en cuenta que cada elemento dispone de 3 signos diferentes, y hemos de experimentarlos los 12 en total.

Hablar de Karma es hablar de algo que reconozco que no es creíble para todo el mundo, pero todo aquello que tiene una lógica que nos aproxima a comprender el objetivo de nuestro paso por la Tierra nos puede permitir tener un poco más claras las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos.

CAMPO EMOCIONAL: "Los Caballos" (Conócete emocionalmente)

Se dice que las Emociones son lo que tenemos menos desarrollado.

Lo Físico necesita de las Emociones para moverse y hacernos pasar a la Acción.

Las Emociones necesitan de lo Mental para tocar de pies en el suelo y

Lo Mental de lo Espiritual para encontrar sentido a la vida y a todo lo que nos pasa.

El Plexo Solar, situado en la boca del estómago, es el Centro de todas nuestras emociones, el meridiano que conecta con todos los niveles de conciencia, desde el más excelso al más instintivo y primario.

Es un Canal de Asimilación, tanto para todo aquello que afecta al sistema digestivo como al Emocional, Mental y Espiritual.

Detrás de cada emoción negativa hay un miedo escondido, un error y un dolor que, si no se asimila correctamente, es causa de Iras, Resentimientos, Rencores, y en cada Ira, Resentimiento y Rencor un Ego que, desconectado de lo esencial, nos desvía con violencia hacia arriba o hacia abajo.

Thích Nhất Hạnh nos habla del niño herido que muchas personas llevamos dentro, heridas que, como adultos, hemos de aprender a resolver para dejar cerradas y limpias, entendiendo que la gran mayoría de veces todos somos víctimas de víctimas.

La ignorancia propia y la de aquellos que nos quieren ignorantes genera una serie de situaciones anómalas que nos impiden tomar conciencia de que vivimos en un Mundo Dual, y de que la Dualidad forma parte de nosotros y del Planeta Tierra.

Cuando no se dan las condiciones necesarias, los elementos (tierra, aire, agua, fuego) también matan.

Si no somos conscientes de la necesidad de Equilibrar este Dualismo, y dejamos que Miedos y Egos ignorantes conduzcan nuestras Emociones, el desenlace, como ya se está viendo, compromete muy seriamente tanto nuestra supervivencia como la del Planeta Tierra.

Equilibramos a medida que aprendemos a gestionar cualquier pensamiento o emoción tóxica del corazón hacia arriba; si no es así iremos añadiendo más sufrimiento al sufrimiento.

Función del Mal

Es para hacernos "despertar" y poner luz a nuestra Ignorancia. Venimos al Mundo con la barriga despierta pero con una Conciencia dormida que es necesario despertar.

Los efectos de la Ignorancia los sufrimos en forma de Injusticia.

Puntos Débiles y Capacidades

Dualismo entre el Miedo Útil y el Miedo que nos debilita y nos bloquea.

El miedo útil "guarda la viña".

El miedo que nos debilita se concentra en 3 tipos de miedo diferentes:

- Miedo Físico (perder salud, enfermar...)
- Miedo Material (perder poder económico, adquisitivo...)
- Miedo Emocional (perder el amor y apoyo de los que son importantes para mí)

El Miedo no actúa nunca solo, sino que busca aliados como el Ego, que, al ser oponente del Miedo, le hace pasar por alto Inseguridades, Prejuicios acomplexados y baja autoestima, y crecer en Egoísmo y Prepotencia.

Son tres miedos conectados, con la particularidad de que aquello que afecta a uno de ellos afecta a los restantes.

El error del Ego desconectado de lo esencial

El Error existe para ser corregido.

El error del Ego tocado por el Miedo o herido por el amor propio reacciona con violencia. Se saca "la espina" para clavar "la espina" al otro.

El error animal solo puede ser corregido por la mente sabia del Conductor.

Dualismo entre el error que necesita ser reparado y el error que nos empeñamos en justificar

En nuestra condición de Aprendices, el Error nos hace sentir Dolor ante lo que todavía no hemos aprendido a hacer bien.

La herida es el lugar por donde entra la Luz. – Rumi

Dualismo entre el Dolor que necesita pasar su Duelo Liberador, y el Dolor que se entrega a un Ego Ignorante, que se quiere compensar dando paso a Iras, Rencores y Acciones vengativas, y que puede pasar de la Exaltación violenta al Hundimiento y la Depresión.

Experimentar estas emociones negativas y procesarlas adecuadamente es el trabajo que hemos venido a hacer.

Sin Barro no crece el Loto.

El animal expresa el Dolor del Error no corregido con violencia, y si la respuesta a la reacción violenta no es la correcta, el animal se desbocará y se precipitará.

El Conductor o Cochero sabe que solo puede combatir los puntos débiles de los "caballos" reforzando los propios puntos fuertes, con las herramientas del Conocimiento.

CAMPO MENTAL-RACIONAL: "El Conductor o Cochero" y sus Puntos Fuertes. (Conócete Mentalmente)

El Conductor no se puede permitir ser ignorante. Ha de conducir con mano firme y sensata para hacer frente a los obstáculos del Camino. Es consciente de que la Adversidad se presenta para fortalecer nuestra parte débil.

ASUME y ACEPTA el PLAN, con la VOLUNTAD de ASIMILAR CONOCIMIENTO, y, desde la PRÁCTICA, ARMONIZAR para AUTOSANARSE.

Los Puntos Fuertes del Conductor parten de 3 PRINCIPIOS que forman parte de nuestro Patrimonio Espiritual, de donde nacen también muchos otros Valores, Fuerzas y Cualidades:

CONCIENCIA, CONOCIMIENTO y AMOR A LA VERDAD, que nos hace libres.

Teoría que ayuda a subir el nivel de conciencia del Conductor:

La Conciencia es la luz del Alma que da a conocer todo lo que necesitamos saber a medida que vamos despertando.

Poner la fuerza de nuestro carácter y personalidad al servicio de la Conciencia forma parte del durísimo trabajo que hemos venido a hacer con nosotros mismos.

Obedecer a la conciencia antes que a las personas, la familia, tu profesión, ideología y cualquier oferta que te pueda hacer el Mundo.

Como dice el Texto Bíblico: *No se pueden servir dos amos al mismo tiempo: si alimentas más al siervo que al amo, el siervo se creará con todo el derecho a mandar, se impondrá y, al ocupar un lugar que no está facultado para dirigir, lo estropeará.*

Conocimiento: Despertar Conocimiento requiere Voluntad.

La Voluntad es una fuerza innata que nos hace salir en busca de nuestras aspiraciones.

Una fuerza que nos ha de acompañar desde el principio hasta el final del camino. Sin Voluntad no hay Recorrido.

La curiosidad es la raíz del Conocimiento, la Comprensión su fruto.— A. Einstein

En el Universo hay un Núcleo de donde obtenemos el Conocimiento, la fuerza y la inspiración. Mi cerebro es solo un receptor de ese Conocimiento.— Nikola Tesla

El Conocimiento sirve para interpretar correctamente las experiencias de la vida, y madura con la reflexión.

Es la clave de bóveda que pone orden a todos nuestros conflictos, para llegar a un estado Físico, Emocional, Mental y Espiritual lo más equilibrado posible.

La persona, sin embargo, siempre frivoliza o ataca aquello que no es capaz de entender.

El Conocimiento nos libera del miedo.

Dejamos de temer aquello que hemos aprendido a entender. — Marie Curie

El Conocimiento implica Responsabilidad y Disciplina (aquello que nuestros propios demonios temen) para hacerse cargo de un trabajo que nadie puede hacer por ti.

Nada más peligroso que Conocimiento y Ciencia sin Conciencia.

Amor a la Verdad. La Verdad nos hace Libres.
--

El Amor es la Energía de la Vida, una fuerza que incluye y gobierna todas las demás.

Todo lo que es Verdadero es Eterno, y Eternamente buscado.

Podemos vivir sin creer pero no podemos vivir sin amar.

El Amor es el despertar del propio Ser en el otro. – Rudolf Steiner

Solo puede llegar a ti aquel que en su alma lleve algo de la tuya. – Rumi

¿Podemos comprender que cada desconocido lleva sobre sí el peso de una historia llena de problemas y sufrimientos? La comprensión hace sentir respeto profundo y empatizar con el sufrimiento del desconocido.

El Amor, como el sándalo, perfuma el hacha que lo hiere.

Amar a los "nuestros" y a los que nos "caen bien" no tiene ningún mérito; en este nivel, incluso los animales lo saben hacer mejor que nosotros.

Hay que repetir que el mayor problema que sufre el Mundo es que el cuerpo atrae más atención que el alma. – Lluís M. Xirinacs

El resultado es que amamos, pero amamos mal. No sabemos separar el grano de la paja y hay mucha paja que se hace pasar por grano.

Amar es dar lo mejor de ti mismo, sin esperar nada, ni siquiera el resultado de aquello que damos.

Dar lo mejor de ti mismo es dar tu talento (tu don), aquello que te hace sentir bien cuando lo haces y lo puedes dar.

Si no lo has encontrado todavía, tu próxima misión será encontrarla— Viktor Frankl

Dar con humildad y generosidad como hace *"el grano de trigo que lo da todo, y muere sin ver crecer la espiga"*.

Aceptación

La Aceptación profunda es comprender que, de acuerdo con el nivel en el que se está, aquello que ha pasado es lo que tenía que pasar.

Aceptar no es rendirse, sino aceptar el trabajo que has de hacer contigo mismo, y no darte nunca por vencido.

Subir el nivel en el que se está es nuestra Responsabilidad, un trabajo de Autoconocimiento, Autotransformación, Autosanación, y aceptarlo como un Compromiso con nosotros mismos.

Conciencia, Conocimiento y Amor a la Verdad son tres Principios que dan origen a muchos otros Valores, Fuerzas y Cualidades, que en su conjunto están al servicio de la Justicia, la Libertad y la Unidad, actuando como Fuerzas de Integración para nuestra Autorrealización.

Conceptos Claros

El Valor de la Justicia

La Vara de Medir Universal nos dice: Cualquier cambio que sea bueno y justo para la parte es bueno y justo para todas las partes. (Principio Holístico)

La vida nos enseña a cumplir con determinados deberes de comportamiento y trabajo.

Cumplir con el deber es lo que nos da el derecho.

Valores como el trabajo y la disciplina no se pueden menospreciar si queremos una sociedad justa con las mismas oportunidades para todos.

La distracción y el ocio son necesarios, pero en su punto justo; si no, la pereza convierte el ocio y la distracción en una telaraña que te inmoviliza y te acaba destruyendo.

Así corrompe el ocio el cuerpo humano, como corrompe las aguas que están quietas. – Ovidio

Una vida ociosa es una muerte anticipada– Goethe

El Valor de la Libertad

Un derecho de Conciencia, Universal, que se nos ha dado.

La libertad es el instrumento que Dios puso en manos del hombre para que realizara su propio destino – Castelar

Alerta, sin embargo, porque somos engañados por la apariencia de la Verdad.– Horacio.

Venimos a aprender a utilizar la Libertad con Responsabilidad.

El Valor de la Unidad

La Unidad no es posible sin Justicia ni Libertad.

Mantenernos en Vibraciones Altas con creencias sanas

La infelicidad llega cuando una persona renuncia a ser ella misma y, en lugar de conducir, deja que los demás la conduzcan.

Llevamos nuestra lucha al exterior cuando no somos capaces de librarla desde nuestro interior.

No pidas nada que no te puedas pedir a ti mismo.

Los demás podrán entrar o salir de tu vida, pero el viaje de vivir lo hacemos solos.

No lamente ser IGNORADO, lamenta ser IGNORANTE.

Que no nos dé miedo conocer todo aquello que es nuevo: una vez hemos conocido ya no volvemos a ser los mismos.

También a veces buscamos en lo nuevo la confirmación de nuestras creencias, que suelen estar muy arraigadas, y cuando vemos que no es así le bloqueamos la entrada. – Lydia Cebrián

La gran tragedia de la vida no es la muerte sino aquello que dejamos morir de nuestro interior mientras estamos vivos.

La gente no es pobre por cómo vive, sino por cómo piensa.

Haz el esfuerzo de subir y ver que estás en el mismo lugar, pero visto desde un punto de vista más alto.

Confianza en el Proceso, mientras "la casa está en obras".

Positivos pero Realistas. Realistas, pero con Esperanza.

Hablo de Esperanza desesperanzado (dice Salvador Espriu), ¡pero hablo de Esperanza!

Subsistirá todo aquel capaz de adaptarse y complementarse con todo lo que es Universalmente positivo, ya que es lo único que tiene futuro.

Lo PERMANENTE es nuestra finalidad de existir. El problema es que dedicamos más tiempo y energía a lo IMPERMANENTE.

Todos los problemas están en el plano Horizontal; en el plano Vertical no hay problemas. – Osho

Es el momento de utilizar todo aquello Mentalmente Asimilado, y pasar de la Conducta Mental a la Práctica.

Las Incidencias del Camino ponen a prueba la Fe del Conductor, que tiene derecho a dudar de todo y cuestionarlo todo.

El Conductor ha de escoger entre dos OPCIONES:

Seguir en función del instinto y personalidad de su Mente-Racional, o seguir en Comunión con el "Pasajero", lo que supone Armonizar la Dualidad de la Mente-Racional "Sápiens" con la Espiritual "Noéticus".

Teilhard de Chardin nos dice que el cambio evolutivo de la Raza Humana nos llevará al hombre "Noéticus", que vive en conexión con el Alma.

El conductor ha de tomar una decisión Trascendente. Y trascender es TOPAR CON EL MISTERIO.

¿Tenemos FE en el Misterio? ¿En la Vida después de la Vida?

La fe es lo último que nos queda pero lo más poderoso para sostenernos en medio de un Mundo cada vez más caótico (J.B.)

Hablar de Fe es complejo; aun así, me atrevo a dirigirme a tanta buena gente que practica una ética y son los primeros en defender los valores sociales, y sienten gran respeto por la vida y el privilegio de poder vivirla y disfrutar de sus bondades – gente admirable en muchos aspectos, pero que se muestran absolutamente escépticos a la hora de creer que hay un Bien Superior que Enseña pero no Obliga, y que, a través de leyes como la Causa y Efecto, nuestros actos pueden o no pueden comprometer nuestra conciencia y nuestro futuro espiritual.

Para aprender de la Causa-Efecto de nuestros actos necesitamos libertad absoluta, y es por eso que en ese "dejar hacer" se producen las injusticias y atrocidades más aberrantes. Es el precio que pagamos por nuestra libertad.

Somos libres de escoger aquellos pensamientos y valores que queremos que orienten nuestra vida.

Humanamente nuestra fe también se refuerza con la observación de que: Las cosas visibles son imágenes manifiestas de las invisibles.

La Naturaleza nos muestra cantidad de ejemplos que nos dicen: "Como funciona la Materia, funciona el Espíritu."

Todas las cosas que se relacionan con la Vida de la Tierra tienen el núm. 4. No solo los Números nos hablan, sino que hay una correlación de Ciclos que se van retroalimentando sin interrupción, y cada uno tiene una función específica en la cadena evolutiva de nuestro Planeta.

- 4 Elementos (Tierra, Agua, Aire, Fuego)
- 4 Especies de la Escala de la Vida (Mineral, Vegetal, Animal, Humano)
- 4 Puntos cardinales (Norte, Sur, Este, Oeste)
- 4 Fases lunares (Creciente, Llena, Menguante, Nueva)
- 4 Fases solares (Mañana, Mediodía, Tarde, Noche)
- 4 Fases estacionales (Primavera, Verano, Otoño, Invierno)
- 4 Fases de crecimiento del ser humano (Infancia, Juventud, Edad Adulta, Vejez)
- 4 Campos inherentes a la naturaleza humana (Físico, Emocional, Mental, Espiritual)
- 4 Fases base de nuestro aprendizaje (Conócete, Acéptate, Supérate, Libérate y sana)
- 4 Ejercicios de equilibrio conceptual y proporcional, simbolizados por 4 figuras:

Separar el grano de la paja y el polvo

Conciliar y acoplar conceptos diferentes y energías diferentes con
afinidad a un mismo proyecto

Prioridades claras

Equilibrar proporciones

Y por no citarlos todos acabo aquí, ya que son muchos más los relacionados con el núm. 4, que se identificaría como el número de la Tierra.

De la misma manera que nuestro cuerpo físico necesita ser alimentado, nuestro campo Mental-Espiritual, también.

De la misma manera que el orden y la limpieza material nos dan bienestar físico, el orden y la limpieza Mental-Espiritual, también.

La parte negativa del N°4 está representada por los 4 jinetes del Apocalipsis: Guerras, Hambre, Epidemias, Plagas.

Los números nos dicen que no hay nada aleatorio, sino que a cada cual le corresponde un lugar y una finalidad.

¿De dónde ha salido la Inteligencia que ha puesto en marcha todo un sistema tan perfectamente sincronizado? Y esto solo en lo que se refiere a la tierra, un punto insignificante en medio de un Universo Inconmensurable.

Es libre decisión de cada cual trascender o no sus expectativas.

Lo que sí interesa a unos y otros es vivir en paz con uno mismo, a pesar de todo lo que sucede en el mundo.

La Introspección es el primer paso para destapar aquellas cosas de las que nos queremos DESPRENDER, y aquellas que necesitamos TOMAR y REFORZAR, para que todo aquello mal vivido y mal sufrido (como dice Lydia Cebrián) ya no controle nuestra vida.

Simbólicamente, es la función del Agua y el Aceite que se usa en algunos rituales religiosos: El Agua limpia, desprende; el Aceite impregna, penetra.

Entender al tirano

Se nos dice: "El tirano no está aquí para que lo aguantes y lo toleres, sino para que, entendiéndolo, lo puedas superar".

De hecho, al tirano tanto lo podemos encontrar en nuestro interior como en el exterior, en diferentes niveles y categorías. Desde el más pequeño hasta el más grande, que hoy a nivel global es causa de temor y sufrimiento, sobre todo para los que lo sufren directamente.

Entender al tirano es uno de los pasos más importantes y trascendentes de nuestra vida. Si entendemos que nuestra conciencia forma parte de una Conciencia mayor y que lo Eterno está en nuestro interior, podremos entender que una conducta equivocada, desde la más inconsciente e ignorante hasta la más malvada, a quien está perjudicando realmente es a la propia conciencia y a su propio proceso evolutivo. Solo así podemos superar al tirano en aquello que es más importante para nuestra conciencia. A nivel Físico y Material es otra historia.

Si los problemas y tiranías no se gestionan del Corazón hacia Arriba, seguiremos añadiendo sufrimiento al sufrimiento.

Si aprendemos de nuestros predecesores (el mismo Jesús, Gandhi, Nelson Mandela, etc.), han defendido siempre la Verdad de lo que está pasando, con actitud pacífica, porque han tenido muy claro que el Valor principal a salvaguardar es la propia Conciencia o Alma.

Superar al Adversario en el Campo Físico Material dependerá siempre de la calidad moral que tenga la persona o el sistema al que te enfrentas.

Lo más difícil no es conocer nuestros puntos débiles, sino corregirlos.

Siempre es más fácil culpar a los demás de lo que nos pasa, porque es más fácil "ver la joroba del otro que la propia joroba".

Corregimos cuando el Amor por la superación tiene más fuerza que todos nuestros Miedos y Egos juntos – Lydia Cebrián

Quando la necesidad es superior a la resistencia.

Los problemas no se pueden resolver en el mismo nivel de conciencia en el que han sido creados. –A. Einstein. Es la clave para vencer al Tirano.

Nuestro Camino es un Equilibrio constante entre fuerzas diferentes.

Después de la INTROSPECCIÓN, las Afirmaciones y la Visualización son las herramientas más recomendables para mantener el equilibrio que necesitamos.

Hay que ir al pasado reciente y lejano, no para lamentar o llorar unas heridas que todavía duelen, sino para sacar la Enseñanza que lleva en sí cualquier proceso doloroso, y "volver del pasado sano y salvo", como recomienda la doctora Rojas Estapé.

Para Limpiar el Pasado he de revivir escenas (que con el Conocimiento de ahora gestionaría de otra manera) y MENTALMENTE RECTIFICARLAS.

Dejar de pensar en las cosas para que no hagan daño no quiere decir tenerlas superadas, ni mucho menos. Los problemas o traumas sin resolver siguen vivos y latentes, y cualquier hecho o palabra que resuene magnéticamente con el mismo nivel de vibración de aquello que llevamos encerrado dentro hace saltar la chispa que automáticamente enciende aquello que dábamos por olvidado. – Lydia Cebrián

Si queremos avanzar, nuestro trabajo es impedir que las bajas vibraciones, alimentadas por el Inconsciente Colectivo, al entrar en resonancia con nuestro propio Inconsciente, nos atrapen y absorban.

¿Somos capaces de cuidar que nuestra Mente se mantenga conectada con su guía, de la misma manera que cuidamos de conectar la batería de nuestro móvil? Conectar con la sabiduría de la palabra nos hace ver el Mundo y la propia vida de una mejor manera.

Formamos parte de una Maquinaria donde todas, absolutamente todas, las piezas están interconectadas con precisión matemática, para que funcionen con fluidez. En el momento en que una de las piezas se desconecta del sistema, el engranaje empieza a presentar problemas que estropean el buen funcionamiento de todo el resto.

Las escuelas de pensamiento positivo utilizan la repetición de Afirmaciones (que se potencian con la Visualización) para introducir en la Mente las pautas de Conocimiento que nos interesan para ser mejores y vivir mejor.

Un pensamiento negativo se puede resolver si se le da una buena respuesta; en caso contrario, aquel pensamiento siempre vuelve.

Ejemplo de respuesta: *Yo no soy aquello que me ha pasado, yo soy quien elijo ser.*

Ejemplo-actitud: *Me visualizo a mí misma superando determinada situación. Me visualizo a mí misma actuando y consiguiendo, ...*

Y emplear la Recursividad siempre que sea necesario, es decir: repetir las cosas en un mismo punto hasta que sea suficiente. (J.B.) No olvidemos que *la gota gana, no por su fuerza, sino por su constancia.*

Una fuente muy cercana me ha dado a entender que no podemos dar nada por definitivo; nadie puede decir: "¡Esto es así!" como algo intocable. La vida nos viene a decir que en el Universo no existe el "PARA SIEMPRE", ni tampoco el "NUNCA". La flexibilidad desmonta la rigidez del Mundo en el que vivimos, un Mundo Movable e Impermanente, entre lo Permanente e Inamovable.

CAMPO ESPIRITUAL: (Conócete Mental–Espiritualmente)

El Conductor necesita creer y hacerse cargo de las instrucciones del "Pasajero" para no desviarse del Camino, y el "Pasajero" también se expone cuando deposita su confianza en el Conductor, que es completamente libre de escoger "la Ruta" según sus propias decisiones, y esto no es garantía de que el "Pasajero" llegue a su Destino sano y salvo. Solo cuando hay comunión entre Conductor y Pasajero se cumple el objetivo.

El Pasajero es tu identidad real, una energía que no tiene forma y está fuera del tiempo y del espacio.

No todo el que me mira puede verme, ni quien cree conocerme sabe quién soy.

El Ser integra todos los campos en todas sus fases. – Jeff Foster

Como ya se ha dicho, *La Conciencia o Alma ya era, antes que la Materia.* – Willis Harman

El Alma es una conciencia conectando con la Sabiduría de las Almas a través de los siglos.

El ser humano se pierde cuando se desconecta de lo Esencial, y lo Esencial es invisible a los ojos– el Principito de Antoine de Saint-Exupéry

ATMAN es la Imagen de Dios que reside en el ser humano, es tu naturaleza inmortal, alma invisible que mora en el templo mortal de la carne. – Daya Mata

En nuestro interior hay una Fuerza Inteligente en funcionamiento que supera con mucho nuestras habilidades conscientes. – Ramana Maharshi

El Espíritu es Cordura, Amor y Fortaleza. Este es el Espíritu que Dios nos ha dado. – Timoteo 1:7

El deseo de eternidad es tan inherente al ser humano, que el infierno es el fracaso de no llegar nunca a conseguirlo. - Raimon Panikkar

Conclusión

¿Promocionar estos Valores a quién interesa?

¿Da ganancias, beneficios económicos?

¡¡¡Nooooo!!!

Pero sí da paz y salud mental; anima a hacer frente a las adversidades internas y externas, y a partir de ahí ganarnos el bienestar material que corresponda.

Esto, sin embargo, no lo veremos en anuncios ni en ninguna clase de publicidad que nos anime a hacer nuestros estos valores. Nadie nos "llamará a filas", es una decisión puramente individual, libre y voluntaria.

Este gigantesco Esfuerzo Evolutivo que ha hecho y está haciendo la humanidad desde el comienzo de los tiempos no tendría ningún sentido si no tenemos en cuenta que vivimos en un planeta que es una auténtica Escuela de Aprendizaje dentro de la gran Maquinaria Universal, donde todo está calculado y conducido con precisión matemática y donde es fácil adivinar que el absurdo no existe.

Somos escolares, aspirantes en busca de nuestra graduación, que cada cual conseguirá en función de su libre y voluntaria disposición.

¿Es coherente que tanta lucha sostenida por la Humanidad y tanto y tantísimo sufrimiento, a lo largo de milenios y milenios, pueda acabar en la más absurda NADA?

Hoy más que nunca, la persona que no tiene una GUÍA DE VALORES que la autoconvenza de que todo aquello que es BUENO y JUSTO es superior a todo lo que nos deslumbra y desvía del camino, esa persona posiblemente seguirá desorientada, sin encontrar sentido a las cosas que pasan.

La sombra existe, y cada vez se hace más Negra, más Densa y Espesa, para darnos la oportunidad de Rechazarla y no ponernos (aunque sea inconscientemente) a su servicio.

No es el castigo ni el premio lo que nos ha de mover a hacer bien las cosas, sino el Amor a la Verdad, como lo único que puede romper las cadenas que nos esclavizan y Liberarnos.

Cuando nos damos cuenta de que algo tiene verdadero valor, se ha de poder compartir y repetir de boca en boca. No nos hemos de cansar de volver a decir lo que ya se ha dicho, y volver a escribir lo que ya se ha escrito, cuando algo tiene valor de verdad.

La Vida es un gran Éxodo hacia la Integración, para Reconciliarnos con lo sagrado, nuestra verdadera identidad.

Lo esencial es sagrado, y lo que es sagrado es Patrimonio de todos, tenga la cultura, lengua o condición que tenga.

Por eso está escrito que: "Quien se burla de lo sagrado, se burla de sí mismo". "Quien está en contra de sus leyes, está en contra de sí mismo". "Quien tenga ojos, que vea. Quien tenga oídos, que oiga". (Texto bíblico)

En el Universo, lo esencial es lo que perdura, y al final todo vuelve a la Fuente Original.

3 — Planteamientos

Planteamientos

Rudolf Steiner, creador de la Pedagogía Waldorf, dice:

"ENTENDER NOS ES EL ARTE DEL FUTURO". Si nos interesa partir de este Objetivo, me pregunto, ¿¿qué hemos de CAMBIAR para Entendernos??

En mi humilde opinión, creo que hemos de empezar por poner mucha atención tanto a nuestros DEFENSORES como a los ANTI-DEFENSORES, que es...

TODO AQUELLO QUE NOS HACE DAÑO

El Pensamiento ignorante es nuestro peor enemigo, impide hacer frente a nuestros Miedos con Coraje a la hora de Asimilar el Dolor de unos Errores que en principio nos enfadan, pero nos ayudan a crecer. Nos horrorizamos de los desatinos de la gente, pero no de la ignorancia de la gente. Dar espacio al pensamiento ignorante nos deja a disposición de un Ego que se ocupa de gestionar nuestros problemas de la peor manera.

El Ego en principio es necesario como fuerza de superación para salir adelante, pero no así el Ego ignorante, que hace todo lo contrario, y ocurre que, como ya dijo Aristóteles: "Los más osados infringiendo normas y decencia sirven de ejemplo, y los más honestos de burla". También dijo Platón: "La Obra Maestra de la Injusticia es parecer justo sin serlo".

(En la sección núm. 3 se detalla aquello que nos hace daño)

ATENCIÓN A NUESTROS DEFENSORES

Nuestros Defensores están constituidos en primer lugar por nuestra CONCIENCIA, una Mente que nos conecta con una Mente más Avanzada que es el SUPRACONSCIENTE, que nos hace ser más auténticos y coherentes.

A partir de aquí, nuestro CONOCIMIENTO nos aporta teoría y experiencia y nos hace estar en conexión con lo que todos necesitamos, AMOR (Amor a la Verdad que nos hace libres. -Juan Evangelista-).

Estos importantes calificativos generan otros VALORES, FUERZAS y CUALIDADES (que se detallan en hojas aparte).

Y toda esta conexión da Respuesta a otras Potencias como son:

SENTIDO DE JUSTICIA, que nos dice: "No existe la Justicia perfecta aquí en la Tierra, pero nos acercamos a ella cuando hacemos el bien". De la Comprensión y la Compasión nace la necesidad de ser justos.

LIBERTAD. "Al humano se le ha dado un lugar tan alto, que se le ha dado la libertad de Escoger". La Vida es un gran Mercado donde se nos ofrece de todo, Orden y Desorden; aquello que escojas te darán. No podemos evolucionar si no somos libres. Tenemos libertad para dudar de todo y cuestionarlo todo.

"El humano, sin embargo, es el único ser sensible que se destruye a sí mismo en estado de libertad". (Saint-Pierre)

UNIDAD. "Solo hay Unidad cuando se respeta la libertad y singularidad de cada cual". "Nadie sabe más ni puede dar más que todos juntos", pero cualquier Unión forzada es delito, ya sea en un marco personal, local o global. Muchas veces es necesario desunir aquello que se ha unido en falso. De ahí vienen las palabras: "No he venido a traer la Paz sino la Espada".

La conexión e integración de todas estas Fuerzas están a nuestro servicio con un Propósito: nuestra Autorrealización.

"El Ser humano cuando Transforma, Revoluciona."

la Transformación personal transforma lo Social,
la Social transforma lo Local y
la Local transforma lo Global.

La Transformación personal pasa por 3 Procesos:

AUTOCONOCIMIENTO,
AUTOTRANSFORMACIÓN, y
AUTOSANACIÓN

El **AUTOCONOCIMIENTO** nos da capacidad para **ASUMIR** (hacernos cargo) y **TRANSMUTAR**.
Quiere decir que se está iniciando un cambio a nivel interno.

La **AUTOTRANSFORMACIÓN** consiste en **ASIMILAR** (digerir) y **TRANSFORMAR**.
Se produce un cambio a nivel interno pero todavía no visible.

(También biológicamente los alimentos que nos entran por la boca se transforman y convierten en sustancia que pasa a la sangre y nos da vida)

La **AUTOSANACIÓN** permite **ARMONIZAR** y **TRANSFIGURAR**.

Se produce un cambio de figura visible en el exterior.

Circuito mental

"Hay un Desorden perfectamente Divino, para acercarnos al Orden."

"El aparente desorden del Universo solo se encuentra en nuestras Mentes, confusas, individualistas y disgregantes. Solo nuestra Mente tiene confusión y desorden" (D. Lostado)

CEREBRO

"Es la cinta que lo graba todo, BUENO y MALO"

Mente Supraconsciente } Inteligencia, Pensamiento, Ideas } Mente Absorbente

MENTE SUPRACONSCIENTE

"Foco de Vibración Superevolucionada. Es el nivel más Alto de una Mente conectada a muchas Mentes, y lo mismo que el Alma, trabaja siempre por el Bien de la Mayoría."

"Corrientes de conocimiento que en el Campo de la Conciencia fluyen eternamente comprimidas en momentos reveladores" (D. Chopra)

"Se trata de captar la idea desde el Ser en forma de Intuición e Inspiración y transformarla en Pensamiento Consciente."

INTELIGENCIA

Interpreta en función de su nivel de Conciencia, que no tiene nada que ver con la Inteligencia. Personas con alto nivel de Inteligencia pueden tener un bajo nivel de Conciencia.

La 1ª Inteligencia que se desarrolla es la Instintiva-Emocional.

La 2ª es la Racional-Intelectual, y por último la Inteligencia de la Conciencia, que lleva incorporada la espiritualidad del Alma.

PENSAMIENTO, IDEAS

El Pensamiento es la verdadera libertad del ser humano, siempre formará parte de nuestra privacidad. El pensamiento es un vehículo que conducimos personalmente.

Un pensamiento MADURO conecta con lo que es necesario cultivar en el Campo de la Mente.

Un pensamiento INMADURO actuará por miedo al castigo o interés por el premio.

También puede conectar con la parte más baja de la Materia (Sistema Límbico o Reptiliano, que actúa atacando o huyendo).

MENTE ABSORBENTE

Aunque las cosas pasen fuera, siempre están pasando dentro de tu Mente.

La Mente se puede nutrir de un Consciente Maduro que, en busca de Conocimiento, conectará con el Supraconsciente o ...

de un Consciente Inmaduro, que en función de su estadio necesitará repetir las mismas lecciones una vez y otra, para ir madurando.

Todo aquello que nos hace daño

En el momento en que el Miedo, que es la emoción básica más fuerte, busca la protección del Ego Codicioso y Soberbio, el humano queda ATRAPADO por la fuerza del TIRANO, que actúa con toda la crueldad que haga falta para conseguir sus Objetivos. La Codicia y la Soberbia pueden tener muchos niveles, y como humanos todos podemos sufrir sus consecuencias, pero sin llegar a la Tiranía, porque las expectativas de la buena gente pasan por conseguir un lugar en la vida donde ejercer las capacidades que nos permitan vivir en paz, en compañía de aquellos que son importantes para nosotros.

Es así como la Verdad tiene sus seguidores y la No-Verdad también.

Seguir la verdad de la Vida supone Aprender ante situaciones difíciles que no siempre sabemos Asimilar correctamente, y aquí es donde nos perdemos, cuando nuestras Iras y Enojos pasan a ser conducidos por el Ego inmaduro, ignorante, que gestiona nuestros problemas muy mal.

Dice Epicteto: "Lo importante no es lo que nos pasa, sino cómo reaccionamos ante lo que nos pasa."

CONOZCAMOS EL MIEDO

Tenemos Miedo a perder seguridad física,

Tenemos Miedo a perder seguridad material, y

Tenemos Miedo a perder seguridad emocional (Miedo a nuestra propia inseguridad y a perder el amor y apoyo de los que nos importan)

CONOZCAMOS EL EGO

El Ego tiene muchas facetas y diferentes niveles. Cada Ego puede tener mezcladas una parte de cada una de ellas.

EL EGO CODICIOSO, MATERIALISTA, AVARICIOSO, DESCONFIADO

Vive de acuerdo con el Lema "Tanto tienes, tanto vales" o "Tanto produces, tanto vales".

EL EGO VANIDOSO, ARROGANTE, SOBERBIO, CON AFÁN DE NOTORIEDAD

Quiere demostrar al Mundo que ha tenido éxito, o que es especial, o el primero en sus competencias. Ha de entender que el verdadero éxito es demostrarte a ti mismo que eres capaz de transmutar y transformar tu propio Ego.

EL EGO EXTREMISTA, RADICAL, DOGMÁTICO, SENTENCIADOR

Un Ego que hace que el débil se sienta fuerte en su Radicalidad.

EL EGO QUE DESCONFÍA DE LO DESCONOCIDO

Llevamos en la memoria un instinto que nos hace asociar lo desconocido con algo que nos hace estar alerta con una sensación de inseguridad. Estamos aquí, sin embargo, para evolucionar y no dejar que el instinto del primate nos domine.

La desconfianza ante lo desconocido se diversifica de tres maneras:

1. Desconfianza o rechazo ante quien vemos como un competidor con quien compartir puestos de trabajo, recursos, etc., en lugar de ver un colaborador, una extensión de mí que tiene derecho a dirigirse al mismo lugar que yo. Solo los hechos dirán si es merecedor de confianza o no.

2. Rechazo por la falta de valores morales y materiales, que se acentúa cuando es extranjero. Mala educación, mal comportamiento, suciedad, delincuencia y todo aquello que nos perjudica. Solo si pensamos que el primer gran problema que sufre ese desconocido es nacer en un determinado lugar, con falta de recursos y valores, incluso que puede ser alguien traumatizado por experiencias dolorosas en el ámbito familiar o social... entenderemos muchos porqués.

En realidad lo que sentimos ante el diferente no es Racismo, como explica Adela Cortina, profesora de la Universidad de Valencia, sino APOROFOBIA, que es rechazo a la pobreza. Rechazo que desaparece cuando el diferente es un deportista de élite, un cantante o artista famoso. No hay rechazo cuando hay dinero de por medio. Podemos ser muy duros Reprobando y Culpando, pero "el más ignorante tiene algo que enseñarte y el más sabio puede aprender algo de ti".

La historia de Matías nos hace ver que en medio de la APOROFOBIA se descubren las historias más desoladoras e impactantes.

3. En tercer lugar, cabe decir que también a veces no podemos ver al recién llegado como uno más, ni como un colaborador más, dada la compleja manera de ser de cada cual, que lo que nos deja ver es una falta de respeto por lo establecido, y una actitud de apártate tú para ponerme yo que es un impedimento para la integración.

Todos estos problemas radican, en el fondo, en la falta de Humanidad de las Dictaduras, que son responsables de la falta de cultura y oportunidades, que generan odios y radicalismos que separan, crean enemigos entre iguales y provocan guerras y migración.

Hay una gran diferencia entre la buena dirección de un Dictado bueno y justo y la Tiranía.

Es el hombre escuálido que frecuenta los rincones estrechos de la ciudad. Busca la comida que le ha sido negada por falta de dinero; barba espesa, cabellos largos, trapos rotos, cara de pasar hambre y un poco enfadado. Los niños corren y juegan, las parejas de enamorados pasean satisfechas, pero él corre para vivir, alcoholizado, vagabundo, pobre y depresivo, nadie lo apoya.

Lo que gana pidiendo se lo gasta en el vino que consume diariamente, de forma incalculable.

Supe que se llamaba Matías; me explicó que perdió a una mujer fenomenal y tres hijos excepcionales en un accidente de coche: él conducía el vehículo y salió ileso.

Por eso no hay nada ni nadie que le haga vivir, y prefiere consumirse entre ladrillos y paredes amarillentas.

Me contó que era maestro de Escuela, y que le gustaban mucho los niños, pero dejó el trabajo porque le recordaban a sus hijos.

Hombre tierno pero agrietado por la vida. Matías tenía 40 años cuando lo conocí en las Ramblas de Barcelona. Hace tres años ahora que aseguran quienes lo conocen que se tiró al tren y dejó una nota que decía:

"La vida pasa tan rápido como la muerte de los que quieres."

=====
Descansa en paz, vagabundo encantador...

EL EGO HURAÑO, ARISCO, DISTANTE

Desconecta y genera indiferencia, incluso puede denotar hostilidad. Impide que nos conozcamos, y solo cuando conocemos podemos comprender y comportarnos de otra manera. Cuando conocemos podemos amar. Podemos justificar o condenar una misma falta según la haga quien queremos o un desconocido o alguien a quien tenemos manía.

EL EGO DOLIDO, RESENTIDO y RENCOROSO

"Es dolor acumulado que no se ha sabido transmutar"

Natural enfadarse ante la Frustración, el ataque del otro y otros inconvenientes de la vida. Al llegar a este PUNTO es muy importante pasar el Enfado de Caliente a Frío, ya que todo tipo de Dolor necesita pasar su DUELO.

Una Conciencia madura sabe Transmutar y Transformar los sentimientos heridos para que no dejen ningún POSO de Resentimiento ni Culpa.

También a veces pasa esto: "Los hombres ofenden antes a quien quieren que a quien temen". Hace que descarguemos en los que queremos y tenemos cerca toda nuestra Frustración.

Palabras como "lo siento", "perdona", "por favor", "gracias", pueden evitar mucho malestar y que las cosas se enreden más de la cuenta.

Se dice también que lo primero que nos llega no se da con los labios, sino con la mirada y el tono de voz.

El sentimiento de culpa ha de servir para que sintamos el deseo de ser mejores; si no, no sirve para nada.

EL EGO PROTECTOR, CONTROLADOR, PERFECCIONISTA

(Puede compartir niveles de intransigencia y radicalidad con el Ego dogmático y sentenciador)

Proteger a los nuestros es un instinto innato. El peligro es que el protector, sin darse cuenta, puede pasar de controlador a dictador. Del perfeccionista se dice que es el eterno insatisfecho. El miedo le hace desconfiar, necesita tenerlo todo previsto, calculado y bien atado. No disfruta porque nunca está a la altura de lo que quiere. Tampoco acepta la forma de ser de aquellos que no se ajustan a sus expectativas.

EL EGO ACOMPLEJADO, INSEGURO, QUE NECESITA EL RECONOCIMIENTO y VALORACIÓN DE LOS DEMÁS

La inseguridad hace disminuir las propias capacidades. Se anula a sí mismo ante la opinión de otro a quien siempre considera que es mejor. A veces necesita ser el centro de atención para reafirmarse y demostrar que su idea es la que vale.

EL EGO QUE POR MIEDO A NO SER ACEPTADO APARENTA SER LO QUE NO ES

Es incompatible querer quedar bien para que te acepten y te respeten, y ser honesto contigo mismo. "No vayas contra lo que es justo para conseguir el elogio de los demás."

EL EGO PROCRASTINADOR

Va posponiendo o aplazando deberes y responsabilidades que se le pueden hacer difíciles o aburridos, y para justificarse se dedica a hacer cualquier otra cosa menos importante.

EL EGO PESIMISTA, CATASTROFISTA

Tener una visión limitada del Mundo le hace ver las cosas como definitivas. "Es el Ego que ve una calamidad en cada oportunidad" (Winston Churchill).

EL EGO QUE PARA SOBREVIVIR A UNA SITUACIÓN DIFÍCIL O COMPENSAR FRUSTRACIONES y TRISTEZAS BUSCA LA EVASIÓN A TRAVÉS DE FALSAS y A VECES PELIGROSAS COMPLACENCIAS

Evasiones que pueden empezar como una distracción inofensiva y, sin darse cuenta, quedar atrapado en ellas: Tabaco, Alcohol, Sexo, Ingestas o Compras compulsivas, juegos de azar, etc.

EL EGO ESPIRITUAL

Se puede estar en el camino espiritual, pero nada equilibrado. Se puede NO ESTAR en el camino espiritual pero estar bien equilibrado porque uno es coherente con todo aquello que ha ido integrando dentro del nivel en el que está.

El orgullo espiritual de creer que tú tienes la verdad y los demás no denota inmadurez. "A la madurez espiritual se llega cuando se deja de querer cambiar a los demás y nos concentramos en cambiarnos a nosotros mismos." (Rumi, Maestro espiritual Persa del siglo XIII).

EL EGO QUE PIENSA QUE LA CAUSA DE NUESTROS PROBLEMAS ES EXTERNA

Siempre piensa que el cambio lo ha de hacer el otro. Un Ego que puede ser muy ávido de información, pero no de cambio personal. El error es quejarse y no estar dispuesto a cambiar nada; y hay que ser más valiente para cambiar de opinión y de actitud que para mantenerla.

APEGOS

Todo lo FÍSICO, MATERIAL, EMOCIONAL son Herramientas con fecha de caducidad.

El error es dar más importancia y apegarse más a las Herramientas que a la Finalidad. Amar es abrazar y dejar ir. Complicidad pero no dependencia.

"Ama a la familia pero no te diluyas dentro de la familia."

Del Apego se dice: "Es la separación de nosotros mismos. Salimos de nosotros para depender de otros."

Vivimos en una Sociedad falsamente desarrollada, pero muy preparada y entrenada para el CONSUMO. Cuando obviamos que para ser libres necesitamos superar nuestros Miedos y Egos, así como saber convivir con los Miedos y Egos de los demás, ¡ya tenemos un problema! Estamos acostumbrados a vivir en una Sociedad Materialista que pone precio a todas las cosas y donde no se contempla un trabajo o esfuerzo que no sea remunerado (y gracias a eso son muchos los que pueden cubrir gastos). Tenemos una Sociedad que no solo pone precio a todo, sino que nos tiene atrapados en una especie de mensaje de fondo que idealiza vivir bien y sentirse bien a base de TENER y CONSUMIR. Se da mucha importancia al tema Comida, a la moda en el vestir y la estética y a llenar el tiempo de ocio viajando. Todo esto constantemente ratificado por una Publicidad que necesita tener viva y activa toda una Industria y Mercado de oferta y demanda que entiendo que es del todo necesaria para la Economía del País, pero encontrar la manera de incentivar que la gente dedique un poco de tiempo a encontrar el Equilibrio y Armonización del ser que somos en realidad sería bastante compensatorio y quizá evitaría tantas depresiones y enfermedades mentales que están proliferando como nunca. Lo que de hecho nos llena no es la buena comida, vestir bien y mostrarnos guapos (aunque tiene su importancia), sino el hecho de comunicarnos con los demás a nivel profundo y sobre todo amar y sentirnos amados, y eso se atribuye al Ser, que no necesita dinero, todo lo contrario del "Tener".

Nuestros defensores

LA FE "La Fe confía en algo que intuye, pero no ha visto nunca."

"Es la virtud por la cual el hombre cree en aquello que no puede entender" (Ramon Llull)

"No ve al Productor, pero sí ve el Producto"

En la Fe hay ESPERANZA y CONFIANZA

"La Fe es lo último que nos queda, pero lo más poderoso cuando se nos cierran todas las puertas" (Jordi Berenguer)

ESPERANZA. Conscientes de las sombras, pero con Esperanza.

CONFIANZA. Confía en la Verdad de lo que intuye y de todo aquello conocido manifestado como Esencial.

RESPECTO. Puedo respetar pero NO COMPARTIR,

Puedo respetar pero también DESAPROBAR,

Puedo respetar pero NO CONFIAR,

Puedo respetar pero NO TENER TRATO.

HUMILDAD. Aprendemos de la Piedra, que es Cimiento que lo aguanta todo sin que nadie la reconozca. Aceptar que somos imperfectos y nos equivocamos. Y que también convivimos y nos relacionamos con la imperfección de los demás.

FLEXIBILIDAD. "Nada más flexible que el agua y nada tiene más fuerza que el agua bajo presión"

La rama que es flexible al viento y al temporal aguanta, y cuando ya ha pasado se recupera. No así la rama que se opone a la tormenta y su rigidez la rompe.

AUTOESTIMA. Puede venir por un físico que te hace sentir bien, o por unas pertenencias que te dan seguridad, o por la Autoestima que fluye del propio ser, que te sostiene en los momentos difíciles.

EMPATÍA. Es sentirte próximo al otro y parte de lo que el otro siente, pero sin dejarnos condicionar por aquellos que no quieren hacer el esfuerzo de cambiar las cosas.

BONDAD INTELIGENTE. No actúa por bondad "boba" ni por caridad sino por JUSTICIA. Es la bondad que te hace defender lo que es justo con Honestidad.

HONESTIDAD. La Honestidad es superior a la sinceridad. La Sinceridad va ligada a la personalidad y puede ser muy agresiva y hacer un mal irreparable, cosa que la Honestidad no hará nunca. La Honestidad podrá molestar a nuestro Ego, pero siempre para reparar.

DISCERNIMIENTO. Pasa por el cedazo (colador) los diferentes asuntos para distinguir y valorar qué hay que Retener y qué hay que Apartar. "Sacudid el cedazo y quedará el desecho" (cita bíblica).

En el Discernimiento se encuentra el Equilibrio entre la Razón para sentirnos dolidos e indignados, y la Razón para responder de manera justa.

Se nos dice: "Sed astutos como la serpiente y mansos como la paloma" (testimonio bíblico)

Cuando los mercaderes se pasan de la raya, hay que actuar con contundencia.

CORAJE. "No es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo" (Nelson Mandela).

La necesidad de ser justo hace aparecer la audacia.

TEMPLANZA. Contención, moderación, para no caer en la provocación.

PACIENCIA. La comprensión de saber que para cada cosa hay un tiempo. *La paciencia es la fuerza del débil y la impaciencia la debilidad del fuerte.* - Immanuel Kant

CONSTANCIA. "No es la fuerza de la gota, sino la constancia la que horada la roca."

"Si hoy te rindes, de nada habrá servido el esfuerzo de ayer."

LA PALABRA. Te compromete, te hace responsable de lo que dices. Quien habla siembra, para bien o para mal, y quien escucha recoge. La palabra es fuego que puede encender el fuego de los demás, levantar al caído, dar fuerza al cansado y esperanza al desesperanzado. La palabra, sin embargo, ha de arraigar en Tierra fértil; si no, desaparecerá.

CORAJE PARA HABLAR. "No me preocupa tanto la gente malvada, sino el espantoso silencio de la buena gente" (Martin Luther King)

"Hay silencios que son delitos; el silencio encubre y te hace cómplice de aquello que encubres."

"El silencio del Miedo no tiene nada que ver con el silencio de la Paz."

CONTENCIÓN PARA CALLAR. A veces hace falta coraje para contenerse y callar.

"Bendito el hombre que no tiene nada que decir, y no dice nada."

SABER ESCUCHAR. Es un acto de generosidad escuchar, sabiendo que nada de lo que te dirán te aportará nada, o que repetirán todo aquello escuchado tantas veces.

También a veces se pone más interés en que te escuchen que en escuchar.

Que la impaciencia no te impida escuchar con atención y sin interrumpir mensajes que te podrían pasar desapercibidos.

A VECES PUEDE SER MEJOR NO ESCUCHAR. Aquello que puede desviarte o disuadarte de un objetivo que vale la pena intentar, como le pasó a la rana sorda, que se salvó porque no escuchó cuando le decían que era inútil esforzarse y saltar.

¿QUÉ USO HACEMOS DE LA PALABRA?

La palabra pierde credibilidad cuando la banalizamos o la vulgarizamos.

"Responde inteligentemente, incluso cuando el trato sea poco inteligente."

"Lo que puedas decir con 7 palabras, no lo digas con 70."

Hoy hay una guerra en el lenguaje, sobre todo en Política y Publicidad, por hacerse el más fuerte convenciendo a la gente. Prevalece más un titular impactante que saber la verdad de lo que ha pasado realmente.

Cuando te preguntan, mejor responder: "no puedo opinar, porque no tengo una opinión formada", en lugar de soltar toda una cháchara que distrae, despista y desconcierta, pero deja la pregunta sin contestar.

Hablamos mucho, pero quizá nos comunicamos poco. La verdadera comunicación se da, no cuando conversamos superficialmente, sea del tiempo o de temas parecidos. Tampoco cuando hablamos de aficiones, deportes, espectáculos, viajes, etc., sino cuando hablamos a nivel profundo, en el que dejamos salir lo que nos preocupa, nos hace sufrir o nos ilusiona y que esperamos conseguir en la vida. Cuando nos comunicamos a este nivel, dejamos de sentirnos solos.

Carl Jung dice: "La soledad no llega por no tener personas a tu alrededor, sino por no poder comunicar las cosas que te parecen importantes, o mantener puntos de vista que para los demás son inadmisibles."

EL ARGOT nos facilita el lenguaje. Cuando hay palabras con las que, por la razón que sea, el pueblo no acaba de identificarse, surge el argot. Algo que improvisa y de manera instintiva y espontánea corrige palabras que no son prácticas de pronunciar. Un estilo de hablar inspirado por la sabiduría popular de la gente, que es adoptado por todos y que se impone con mucha fuerza, sin que importe saltarse reglas, gramática y todo lo que se entiende por académicamente correcto.

ESPÍRITU DE SERVICIO. Parte del Principio Divino de que todo aquello que se te DA es para DAR. (Entiendo que se te da la oportunidad de reconocer un valor que consigues hacer tuyo, y se convierte en tu DON)

Cuando des, no esperes ver los efectos de aquello que has dado. Basta con saber que has hecho lo correcto.

"El árbol da su fruto sin preguntar quién se lo come."

"El espíritu de servicio tiene tendencia a olvidar los problemas personales, para interesarse por otros mucho mayores."

No hace falta ser rico para dar tu tiempo, tu paciencia, para escuchar y acompañar. Cuando damos nuestro tiempo estamos dando lo máspreciado, ya que podemos producir más dinero o más materiales, pero no más tiempo.

"Nadie es tan pobre que no pueda regalar una sonrisa, ni tan rico que no la necesite." (Mario Moreno, Cantinflas)

DAR de lo que tenemos se agota, DAR de lo que somos es inagotable. Ejemplo:

"Si de un trozo de pan doy la mitad, a mí solo me queda la mitad.

Si de 10 € doy la mitad, a mí solo me quedarán 5 €, pero si doy de lo que yo soy, si doy lo mejor de lo que soy, no se agotará; al contrario, sumará.

Lo Material es FINITO, mientras que lo Inmaterial es Infinito.

Quien da no es mejor ni más guapo que aquel que tiende la mano. Incluso podría ocurrir que aquel a quien estás dando fuera mejor que tú. Cuando tú das, también el otro te está dando la ocasión de hacer algo bueno para tu conciencia.

"Nadie puede intentar ayudar a los demás desinteresadamente sin ayudarse también a sí mismo." (Emerson)

Platón también dijo: "Buscando el bien de los demás, encontramos el nuestro."

"Antes de que la muerte se lleve lo que se te ha dado, da todo lo que tengas para dar." (Rumi)

GRATITUD, al pasado reciente y lejano por el Aprendizaje. No solo por lo que te ha hecho sentir bien, sino principalmente por todo lo que hemos aprendido de las experiencias dolorosas, que son nuestros Maestros. Sin esas experiencias no seríamos lo que somos.

"La sabiduría de la vida nos enseña a convertir el trauma en Revelación."

Gratitud por todo lo que recibimos a diario, los lazos que nos unen con las personas que son importantes en nuestra vida, la claridad de la mañana, el alimento de cada día, el reposo de la noche bajo un techo confortable y, si se da el caso, por aquella mano tendida en momentos de necesidad.

Las cualidades y capacidades de la gente que tanto contribuyen al Bien Global nos enseñan a transformar comparaciones y envidias en gratitud.

También gratitud por la sensación emocionante de ver que las cosas se relacionan cuando las entendemos, y por todo aquello que todavía no somos capaces de entender, pero que ya nos lo están dando.

Si pudiéramos decir una sola palabra a la vida, diría GRACIAS, y estaría todo dicho. La 2ª, perdón. La 3ª, te quiero.

COMPAÑEROS DE VIAJE (SABER CONVIVIR) El humano en principio necesita un espacio de soledad donde encontrarse a sí mismo y aprender a sostenerse con su propia fuerza, para saber que no ha de depender de algo externo a él mismo y que, si por el motivo que sea se queda solo, ha de poder seguir adelante.

"Se dice que para ser libres hemos de saber estar solos."

Tu otra mitad está dentro de ti. Cuando estás huyendo de tu soledad, estás huyendo de ti mismo. El amor de pareja es importante para compartir experiencias, dar y recibir en reciprocidad y no caminar solos por la vida.

"Amar no es mirarse el uno al otro, sino mirar juntos en una misma dirección."

(Antoine de Saint-Exupéry) [autor de El Principito]

"Es básico tener los mismos principios, aun siendo personalidades diferentes."

"Camina a mi lado pero sin que el uno sea un impedimento en el proyecto del otro."

Kahlil Gibran dice: "Los pilares del Templo se erigen a distancia."

"Es un camino que hemos de recorrer juntos, pero que haya espacio entre nosotros."

LA AMISTAD

Cuando las personas sintonizamos las mismas ondas, nos encontramos. Nos agrupamos por frecuencias. Buscamos la compañía de aquella persona con quien empatizamos y podemos compartir unos mismos valores e ideales.

Con el amigo se puede hablar de todo con comodidad, sin miedo... no has de estar pendiente de cortesías ni cumplidos, la confianza elimina las formalidades.

Con el amigo te sientes fuera de peligro de cualquier crítica o murmuración malintencionada.

A un amigo se le acepta tal como es, con cualidades y defectos.

"El que busca un amigo sin defectos se queda sin amigo." (Proverbio Turco)

"El amigo no es el que te regala una rosa (cualquiera puede regalar una rosa); el amigo es quien quita las espinas."

"Cualquier persona que te motiva a ser mejor es alguien a quien vale la pena mantener cerca."

"Un buen amigo es difícil de encontrar, y una suerte tenerlo."

"La amistad tiene dos ingredientes: El descubrimiento de lo que nos hace similares, y el respeto por lo que nos hace diferentes."

"Los lugares más agradables del Mundo para estar son:

En los buenos pensamientos de alguien,

En las oraciones de alguien,

Y en el corazón de alguien."

SENTIDO DEL HUMOR. Es importante porque el humor es terapéutico.

Se dice que el humor es una de las mejores prendas que se pueden vestir en sociedad, mientras no sea grosero ni chabacano.

Comprobado que el hecho de reír o sonreír cambia la química de la persona, libera en el cerebro ciertas sustancias (endorfinas) que crean bienestar y nos sentimos menos ansiosos y preocupados. Incrementa también el poder de concentración.

Reír, igual que llorar, es una descarga emocional, hace que aumente la capacidad para resolver problemas.

"La risa es la distancia más corta entre dos personas."

A veces, encontrar la parte más graciosa y divertida de una situación difícil ayuda a relajar y quitar peso al problema.

"El sentido del humor quita dramatismo y refresca la sequedad de la vida."

"Estar alegre es un regalo para los demás", y creces el día que eres capaz de reírte de ti mismo.

"El hombre que no sabe sonreír no debe abrir tienda." (Proverbio chino)

En ocasiones es inevitable reír de determinadas situaciones que se producen de manera espontánea, u otras provocadas involuntariamente, pero que no pasan de ahí... ¿Quién no ha gastado una broma precisamente a aquella persona que nos inspira más simpatía? Porque confiamos en que entenderá que se ha hecho sin ánimo de herir o molestar.

Otra cosa es que para entretener o provocar la carcajada fácil haga falta mofarse o ridiculizar a alguien de la manera más despectiva y despiadada.

Es triste ver que a veces despierta más simpatía la astucia y picardía de la caradura y falta de escrúpulos que una actitud responsable pero que "no dé juego".

También a veces se utiliza el humor como evasión, como una manera de esquivar situaciones comprometidas o que nos inspiran temor.

"El humor es una de las muchas ayudas, pero utilizar únicamente el humor para quitar tristezas y preocupaciones sería tan inútil como querer recuperar la salud solo haciendo ejercicios y olvidar los otros factores." (Del libro: "Los 10 secretos de la abundante Felicidad".)

SABER ENVEJECER. No es fácil aceptar una decadencia en la que ves disminuir las fuerzas físicas y pasar a ser dependientes de los servicios y cuidados de otros.

Una situación que a nuestro Ego se le hace muy incómoda, por eso se dice que "Es más fácil morir que envejecer".

A medida que uno se hace mayor también experimenta que cuerpo y conciencia hacen procesos inversos. Perdemos potencia física por un lado, y por el otro ganamos potencia mental (si no lo impide alguna enfermedad). Cada etapa permite integrar nuevos conocimientos, nuevas experiencias, aunque conscientemente no hagas nada por aprender.

Mientras hay vida, siempre estamos a tiempo de aprender y mejorar algo.

Por eso "la Fuente de la juventud es la Conciencia".

"La edad importante no es la biológica, sino la psicológica. La biológica es la herramienta que hace crecer a la psicológica y nos hace tener claro lo que es importante en la Vida."

La Medicina ayuda a añadir años a la vida, y a paliar las quejas de la biológica, pero lo que nos ayuda a añadir vida a los años es la fuerza de tus convicciones. Como decía Teresa de Calcuta: Cuando lo externo nos falla, nos queda lo interno.

De cada cual depende asumir con naturalidad un proceso que no todo el mundo vive igual, porque las condiciones no son las mismas para todos. Lo importante es tener una relación amable y empática con los demás, ser paciente y agradecido y no dejarse abatir por la nostalgia de mirar atrás añorando tiempos pasados, que nos puede hacer entrar en una dinámica de pesimismo y mal humor que va consumiendo, y esto sí que envejece.

CARISMAS POSITIVOS y NEGATIVOS QUE SE INTENSIFICAN A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS

"No el solo hecho de tener el cabello blanco es señal de madurez y sabiduría."

"Los hombres son como los vinos, la edad agria a los malos y mejora a los buenos" (Cicerón)

Hay ancianos encantadores, que se hacen cargo y tienen un trato amable y delicado, y colaboran con aquellos que los quieren ayudar. Hay otros que no han sido capaces de madurar así, y no por falta de voluntad seguramente, sino porque la vida es tan complicada, y son tantas las cosas que han quedado por el camino, sin resolver y que duelen, que cuando se presenta el momento de afrontar esta nueva etapa no se encaja adecuadamente.

Las personalidades son tan diversas... las hay refunfuñonas, machaconas, interesadas, celosas... Las hay que por el hecho de tener el papel principal dentro de la jerarquía familiar, o estar enfermas, se comportan de manera autoritaria, dominante, se creen con el derecho de estar mandando continuamente y complicando la vida de los que tratan con ellas, que son dignos de compasión.

Otras se hacen la víctima para sensibilizar y conseguir que se les preste más atención.

También las hay despectivas y orgullosas, que creen que con dinero lo compran todo. Ciertamente que pueden comprar sonrisas y amabilidades, pero no todo, ya que lo que es verdaderamente auténtico es desinteresado.

Para terminar, poner de manifiesto que dentro de cada uno se encuentra un conocimiento latente, que todo lo que necesita es Despertar. Lo Esencial es patrimonio de todos y se perpetúa a través del tiempo. Como Receptores y Transmisores que somos, me siento con el deber de transferir todo aquello recogido de las diversas fuentes y razonado desde mi punto de vista (que no deja de interpelarme personalmente) a la hora de conocernos a nosotros mismos y conocer esta complicada vida nuestra.

4 — Cierre

Integración equilibrada

CONOCEMOS

La Evolución para el ser humano es un gran Proceso que tiene lugar a través de pequeños (pequeños-grandes procesos). Actualmente con mucha gente desmotivada, ante un Mundo en Discordia que no pinta nada bien. Quizá porque falta ver la vida con ese punto de vista Trascendente que la vida tiene en realidad.

Es indiscutible; lo afirma la Ciencia, que el primate (el Mono) se pone de pie y evoluciona. Se ha estudiado que la DIVINIDAD INSERTA (INJERTA) un espíritu en ese primate (porque es el que demostró más aptitudes para convertirse en humano); y paulatinamente fue despertando conciencia. Un ser que sale de la Cueva (guiado por ese HILO DE ORO que va de la Tierra al Cosmos*) y hace un increíble y larguísimo recorrido para llegar al Grial, porque *"Todo lo creado, en el fondo, está buscando el Amor de su Creador."*

Somos Energía que forma parte de la Energía Suprema de la Creación, presencia Invisible que no ocupa lugar, no tiene forma, religión ni nacionalidad.

Todo está por hacer en este largo recorrido que hace el Alma humana, en completa libertad para guiarnos al estadio final, liberados del dominio que tienen sobre nosotros Miedos, Dolor, Rencor y Egos.

* Lydia Cebrián

TODO LO QUE PASA ESTÁ DISEÑADO POR ALGUIEN QUE SABE LO QUE HACE, aunque no lo entendamos.

Nuestra vulnerabilidad necesita una Guía que nos oriente por los oscuros y complicados caminos de la vida, y dé sentido a las cosas que pasan.

Es evidente que la Tierra, con sus Elementos, es Dual; y el ser humano también. (La sabiduría dice que en otro plano la Dualidad no existe). Equilibrar y Armonizar esta Dualidad, tanto en lo que se refiere a la Tierra como al ser humano, es un Trabajo orientado a la Salud tanto humana como del Planeta.

Un Trabajo de Autoconocimiento, Autotransformación y Autosanación, entre Sujeto y Objeto, Teoría y Práctica a través de diferentes niveles de conciencia.

La Integración es esencial para vivir. Sin integración la vida se extingue.

SOMOS CUERPO (MATERIA) Y CONCIENCIA (ESPÍRITU)

Dos Energías diferentes, pero destinadas a complementarse

Igual que nuestro cuerpo biológico necesita integrar diferentes alimentos que nos aporten los nutrientes para una vida sana (hidratos, proteínas, verduras, etc.)

Si el placer de lo Físico es material y sensorial, a través de los 5 sentidos corporales (nuestra parte humana)

Nuestra conciencia necesita integrar hábitos saludables, conocimientos diversos y experiencias que nos enseñen a gestionar de manera sana pensamientos y emociones.

El placer del Espíritu es la Belleza de lo Sublime que se encuentra en la Naturaleza, en el talento y valores Humanos, en las Letras, la música y todo el Arte en general (nuestra parte divina)

La Autorrealización del ser humano está vinculada a 4 Elementos, 4 Campos y 4 Procesos:

4 Elementos: Tierra, Agua, Fuego y Aire;

4 Campos: Físico, Emocional, Mental-Racional y Mental-Espiritual;

4 Procesos: Conócete, Acéptate, Supérate, Libérate

La Tierra necesita integrar de manera equilibrada Agua, Fuego (Sol) y Aire para dar Alimento y Recursos.

El Agua necesita integrar Tierra que le haga de contención, Fuego (Sol) que absorba el exceso de agua y evite que se congele; y Aire para oxigenarse.

Tierra y Agua son los 2 Elementos más primarios, tienen a su servicio Fuego y Aire (que pertenecen a otra escala) para complementarse.

Fuego y Aire son símbolos de espiritualidad.

El Fuego del Espíritu es fuego que enciende el fuego de los demás.

El Aire es elevación, el único elemento que se hace sentir pero no se ve, aunque su acción siempre acaba siendo definitiva. El aire siempre tiene la última palabra. Oxigena la tierra y el agua e impulsa la chispa que enciende el fuego, pero ante la inestabilidad es la presión del aire la que provoca un tsunami y activa o desactiva la dirección de un incendio. El aire puede interferir en el funcionamiento de los elementos, pero ni la tierra, ni el agua, ni el fuego pueden hacer nada para interferir la acción del aire. La comparativa es que la integración equilibrada que necesitan los elementos es la misma que necesita el ser humano para funcionar equilibradamente.

De la misma manera que lo Físico (asociado al elemento Tierra), condicionado por el instinto de supervivencia, cerrado, rígido y egoísta, necesita integrar Flexibilidad (Agua) para empatizar con las historias, dificultades y sufrimientos de otros. El Conocimiento acerca a las personas, por eso se nos dice que primero es el Conocimiento y después el Amor.

Unas Emociones (Agua) bajo la influencia de Miedos, Egos y Rencores necesitan integrar Racionalidad (Fuego) para absorber ese exceso emocional que impide que entre en Razón.

Una Mente Racional (Fuego) relativamente equilibrada necesita integrar nuevos Conocimientos (Aire) para expandirse, pero tampoco es fácil para quien cree que con aquello que sabe ya lo sabe todo.

La Mente-Racional (Fuego) necesita seguir integrando la razón de todo lo que se puede ver y tocar con la Razón espiritual de todo aquello que va más allá de lo que se puede ver y tocar (Aire), para funcionar como una sola Mente; este es el Objetivo.

Necesitamos "nuestro pan de cada día" (Tierra y Agua) y comprensión para "ser perdonados y perdonar", con el apoyo y la guía del Sabio Conocimiento (Fuego y Aire)

Aquí conviene recordar la Metáfora de la Personalidad conduciendo el Carruaje (cuerpo físico) y los caballos (emociones), que necesita Racionalidad Mental para que el conductor, escuchando la voz del Pasajero que viaja en el interior del Carruaje, sepa hacer frente con decisión a los inconvenientes del Camino, para que el Pasajero (el Alma) llegue a su Destino sano y salvo.

"Las Vibraciones de un estado Mental en calma, que traen paz, llegan muy lejos. Las palabras no serían ni la mitad de efectivas" (DADI JANKI)

Conscientes de la importancia que tiene la Integración Equilibrada en todos los casos, iremos un poco más allá.

A la Tierra, Agua, Fuego y Aire (añadiremos un 5º Elemento, el Éter Creador (la 5ª Esencia)). Contactar con este Elemento permite crear una Nueva Realidad.

"Todo en la Escala de la Vida, Mineral, Vegetal, Animal, Humano, puede Evolucionar hasta formar una Especie diferente o una Nueva Especie."

(Quizá es por eso que antiguos profetas anunciaban la venida de una Nueva Jerusalén)

A lo Físico, Emocional, Mental-Racional y Mental-Espiritual (añadiremos un 5º Campo: Transfiguración). Permite dejar atrás determinada Mentalidad para renacer a otra. Se deja la propia luz por una luz mayor, y el amor hasta ahora conocido se deja por un amor mayor, y renacer como un nuevo ser en una Nueva Vida aquí en la Tierra, donde los 2 niveles más bajos, Chakra nº 1 Tierra (instinto de supervivencia animal) y Chakra nº 2, emociones desequilibradas, son desplazados y reemplazados por el pleno Conocimiento y unas Emociones Sublimadas que hacen desaparecer Miedos, Dolores y Rencores. Nada sobrenatural, simplemente como resultado de una Causa y Efecto.

A Conócete, Acéptate, Supérate, Libérate (añadiremos un 5º Proceso, Unificate). Unificate con otros niveles de conciencia que vibran en una misma frecuencia y forman una sola Alma, pero nunca dejas de saber quién eres tú. (Es la Comunión de las Almas según la religión cristiana)

El Espíritu Santo, o Universal, UNIFICA LO QUE ES DIVERSO y
DIVERSIFICA LO QUE ESTÁ UNIDO.

Hay un Alma Universal a la que pertenecemos todos. Cada uno de nosotros solo es una parte de esa Alma Universal.

Todo el Recorrido que han hecho otras Almas desde tiempos remotos es como si de alguna manera lo hubiera hecho nuestra Alma, porque en esa Alma Universal participamos todos.

Para el Alma la individualidad deja de tener protagonismo.

Visto así tiene sentido = El otro soy yo en un punto diferente del Camino
Ama al otro como a ti mismo.

Todo esto nos debería hacer pensar.

*"La Senda del Sanador es la Tierra,
La Senda del Vidente es el Agua,
La Senda del Guerrero es el Fuego y
La Senda del Maestro es el Aire"*

ACEPTAMOS

¿Qué impide la integración?

La Dualidad existe para ser Integrada. En la Integración Equilibrada se encuentra la Armonía.

Una serie de Obstáculos que tienen su Razón de ser, ya que el humano necesita madurar, y si no lo hace por Conocimiento lo ha de hacer por Dolor.

No se trata de ir en contra de los Obstáculos, sino de Entenderlos, porque solo Entendiéndolos los podemos Superar.

Cada cual viene al Mundo con las condiciones que necesita para hacer su Proceso. Por eso la Vida no te da lo que quieres, sino las personas y circunstancias que necesitas.

La Sombra de la Ignorancia es un Factor de 1er Orden en la Causa y Efecto de todos nuestros problemas, ya que es un Mecanismo que empieza con el Miedo, del cual a veces no somos lo bastante conscientes, pero el Miedo se esconde detrás de muchas de nuestras decisiones equivocadas, sobre todo cuando va de la mano del Ego Ignorante que, como falso consejero, nos propone dar salida a nuestros problemas de dos maneras, según la personalidad de cada cual.

De forma Externa:

Atacando o Huyendo

Atacando con acciones vejatorias o Huyendo a través de Evasiones para sobrevivir: tabaco, alcohol, sexo, compras compulsivas, ingestas compulsivas, juegos de azar, etc.

De forma Interna:

La Metáfora del "niño herido" nos dice que todo puede empezar por unas Exigencias y/o Carencias que el niño sufre y va interiorizando porque es incapaz de explicarse.

Cuando el dolor no manifestado se interioriza, penetra muy fuerte en la entraña humana y a medida que se va incrustando y endureciendo es una de las "manchas" que más hace sufrir y más cuesta de limpiar.

Siempre es el dolor la causa de nuestras Iras, Enojos, Odios y Rencores que, si no sabemos Transmutar, puede derivar en una escalada de violencia que convierte al ser humano en fiera de sí mismo y de los demás.

Lo que hoy se está viviendo es que el Tirano se ha Globalizado de tal manera que la Tierra está bajo el Dominio de un Poder Corrupto que lo invade todo.

Quien no cree en la conciencia y su trascendencia se comportará como si en esta vida se acabara todo y se querrá aprovechar de todo aquello que le puede dar beneficios y bienestar físico, material y emocional (con una buena parte de buena gente incluida), pero en este Mundo "no hay nada que se quede con nosotros durante mucho tiempo"; y cualquier tipo de Tiranía, a quien está perjudicando realmente es a la propia conciencia y a su Proceso Evolutivo y Kármico.

Así pues, en función del nivel de conciencia que más suma a nivel Planetario, lo que está pasando es lo único que puede pasar. No así individualmente, donde cada cual es responsable de su propio nivel.

El Mapa nos dice dónde estamos y adónde queremos LLEGAR. (De dónde venimos ya lo sabemos)

"Hay un desorden perfectamente Divino para acercarnos al Orden"

Venimos de un largo Camino en el que se va dejando la infancia atrás, para entrar en un período de adolescencia bastante complicado, donde las Emociones están a flor de piel y no hay nada claro... Incluso cuando se llega a la edad adulta no siempre sabemos encontrar nuestro lugar en este Mundo, donde todo es un desbarajuste. La filosofía "tanto tienes, tanto vales" está muy arraigada en la Sociedad y esto trastoca el orden de lo que se espera de una Sociedad madura en fase Adulta.

A pesar de todo, también hay una conciencia individual y una conciencia colectiva que nos enseña a relacionarnos con las cualidades de los demás, con capacidad para Analizar y Relacionar las cosas.

Como es natural y saludable, dudas vendrán que a veces nos harán estar con un pie a cada lado; y las Adversidades acudirán presentando batalla; y será necesario Discernir y saber apartar el grano de la paja y el polvo.

¿Por qué no pensar que la Evolución es un Ensayo Virtual en el que el Error y el Dolor producidos por la Ignorancia forman parte del guion?

En cualquier caso, *"Dejamos de temer aquello que hemos aprendido a Entender"*(Marie Curie)

La fórmula

(si se puede decir así) para Entender y Superar es

TRANSMUTAR, TRANSFORMAR y TRANSFIGURAR.

SUPERAMOS Y LIBERAMOS

"Los problemas no se pueden resolver desde el mismo nivel en el que han sido creados, sino desde un nivel más Alto." (Einstein) — pero — "Cuanta más necesidad tiene el Espíritu, más Resistencia pone la carne."

TRANSMUTAR es señal de que se está iniciando un cambio a nivel interno.

TRANSFORMAR quiere decir que ese cambio inicial ya manifiesta maneras diferentes de ver las cosas y relacionarlas, aunque todavía no es visible en el exterior.

TRANSFIGURAR El cambio finalmente ya se ha consolidado y nuestra manera de ser y vivir la vida ha cambiado y se hace visible en el exterior.

El Animal Transmuta para acceder a la comida o defenderse; y lo hace instintiva e inconscientemente, a diferencia del humano, que lo hace por Conciencia.

"La conciencia es quien te da la sensación de que estás haciendo lo correcto" (Lydia Cebrián)

"No podemos conocer nada nuevo si antes no se ha asimilado lo que es primero."

Aprendemos paso a paso, linealmente, pero el Conocimiento es Holístico, está en todas partes al mismo tiempo. Nosotros aprendemos como hacemos con las letras del Abecedario, una detrás de otra, para utilizarlas todas a la vez cuando hablamos.

Pensamiento Ignorante

"En los libros está el Conocimiento acumulado de toda la Humanidad." Necesitamos complementar la Teoría con la Práctica y contrastar la Experiencia, por dolorosa que sea, con el Conocimiento Teórico; si no, no sirve de nada. La Experiencia entendida nos da una visión más amplia y más clara y podemos Escoger; Resolver mejor aquellas cosas que nadie puede hacer por ti.

La Ignorancia puede pasar inadvertida ante un Ego arrogante que quiere tener la razón, pero lo que nos ha de preocupar siempre es encontrar la Verdad, no tener la razón.

En la sabia palabra está la guía; la Fuerza del Amor Sabio de Dios que nos apoya. No en vano Arquímedes dijo: "Dadme un punto de apoyo y levantaré el Mundo"

Para defendernos del Miedo

El miedo nos hace vulnerables y nos conecta con el Reptiliano, la parte más baja de la materia, que reacciona ATACANDO o HUYENDO (también PARALIZANDO). La respuesta a nuestra vulnerabilidad ha de ser de más Alto Nivel que el lugar donde ha sido creada, como recomienda Einstein.

Si tenemos confianza en lo que perdura, no nos ha de dar miedo perder todo aquello que tarde o temprano se llevará la Tierra.

El miedo útil es nuestro aliado, que nos avisa como medida de precaución y protección para que no nos hagamos daño, y hagamos el proceso que hemos venido a hacer sin interferencias.

Para defendernos del Error

"Quien esté libre de culpa que tire la primera piedra" (Responsabilidad mejor que culpa)

El Aprendiz tiene derecho a equivocarse, pero también tiene el deber de corregir sus errores.

Tiene razón el Dalai Lama cuando dice: "Utilizamos a las personas y amamos las cosas."

El Error es pasar por alto las Prioridades. Para vivir todos necesitamos utilizar personas y cosas, pero las personas están antes que las cosas. Amar es valorar y respetar tanto a aquel que tiene una función importante como al que la tiene menos importante: todos hacemos falta y todos somos necesarios y dignos de ser valorados y respetados.

Las cosas también necesitan ser valoradas y respetadas, pero como Herramientas que son al servicio de las personas.

El problema es alterar las prioridades encontrando justificación a nuestros Errores. Poner las herramientas por delante de la Finalidad acaba por ser tan frustrante como poner el carro delante del caballo.

La prioridad del ser humano es finalizar nuestro paso por la Tierra utilizando las herramientas inteligentemente y entendiendo que el apoyo de las personas es imprescindible, sean relevantes o irrelevantes.

Pero la manera de entender la vida puede ser muy Subjetiva; como dicen, las personas podemos observar lo mismo y ver cosas completamente diferentes.

"Da libertad a cada circunstancia para que haga su camino"...

De todas maneras, *"Quien no se hace responsable de sus errores tampoco será absuelto por su conciencia."* (JUVENAL)

Rectificar siempre será mucho mejor que cargar con las consecuencias de no rectificar.

Para Liberar el Dolor

Podemos sentir Dolor por temas muy diferentes.

El más incomparable es el que se sufre por la pérdida de un ser querido, sobre todo cuando entendemos que todavía no es la hora; también en función de las circunstancias.

También podemos sentir dolor por la herida que nos deja una agresión, un mal trato o cuando nos sentimos defraudados, incluso traicionados por aquellos en quienes confiábamos.

Cuando nos sentimos heridos en lo más profundo, sin posibilidad de defendernos porque no se puede llegar a un entendimiento; y porque el antagonismo es muy fuerte no hay paciencia ni manera de entenderse... cuando eso pasa, lo único que se puede hacer es concentrarnos en VACIAR todo aquel malestar.

El Duelo es una Transición y ha de ser tan profundo como profunda es la Herida. Todo Dolor necesita pasar el Duelo Liberador para Transmutar.

Un Dolor no Liberado nos hace irritables, intransigentes, rencorosos... malo para quien lo sufre y para quien lo rodea. Incluso, según los casos, puede convertirse en un factor de peligro para la Sociedad. Una persona feliz no hace daño a nadie.

Transmutar el Dolor no quiere decir Resignarse como sometimiento ante la Impotencia, sino todo lo contrario. Hay que tener voluntad y coraje para conseguir pasar pantalla y dejar de dar vueltas a todo aquello que nos mortifica y nos hace ir en dirección contraria. En momentos así es muy importante tener quien nos acompañe (no para sermonear, ya que eso hace empeorar) sino para acompañar a mirar adelante con la confianza de saber que todo pasa y, como hace la ostra con el grano de arena, a base de irlo cubriendo con capas y capas de lo mejor de sí misma, aquel grano de arena se convierte en una perla.

También ayuda tener como Referencia a quien, en peor situación que la nuestra, ha sido capaz de perdonar. Quién no reconoce las palabras "Padre, perdónalos que no saben lo que hacen". También el testimonio del lama tibetano, encarcelado en un campo de concentración durante 18 años, torturado, maltratado, pasando hambre, frío, de todo; y dice que lo que más le preocupaba era perder la Compasión por sus Adversarios.

Más contemporáneos, aunque ya hace unos años que nos dejó, tenemos a Lluís M. Xirinacs. A continuación, un resumen de la carta que dirigió a la Policía que le pegaba. Dice así: "Yo os conozco bastante bien porque he estado 8 veces en comisaría, he hecho con vosotros viajes en coche y he mantenido largas conversaciones con vosotros. Los policías sois necesarios, hay que tenerlo presente: Hacéis cosas buenas y otras que no lo son tanto. Los poderosos usan a la policía para imponer la ley del más fuerte. Incluso a veces la gente más pobre del pueblo es "comprada" a cambio de un atractivo sueldo para ir contra el mismo pueblo y a favor del opresor. La Iglesia en España también sirve a los poderosos. Por eso una gran cantidad de sacerdotes y de fieles nos hemos separado de ese servicio y nos hemos puesto al servicio de los oprimidos. ¿Sabes qué pienso cuando estoy encogido en el suelo, con las manos en la cabeza para protegerla, mientras recibo la lluvia terrible de vuestros porrazos? Una honda tristeza... yo he tenido muchas ventajas que han hecho de mí un hombre de carrera y tú, policía, cuando me pegas, te liberas de una justa ira inconsciente. Jesús dijo: "Amad a los enemigos".

Cuando llegue la sociedad que yo quiero, tú no me pegarás, porque tú y yo tendremos igualdad de oportunidades ante la vida y aquel día nos podremos dar un fuerte abrazo". Firma: Lluís M. Xirinacs.

También José Mujica, Expresidente de Uruguay, que nos dejó no hace mucho, en un discurso del 28/10/20 nos dice:

"Aprendí una dura lección que me impuso la vida. Que el odio termina estupidizando, porque nos hace perder objetividad frente a las cosas. El mensaje más grande de la vida es: Aprender a cargar con la mochila y las cicatrices y con lo que te toca vivir. He pasado de todo en la vida, desde estar en prisión, a estar 6 meses atado con alambre, con las manos en la espalda... irme del cuerpo por no poder aguantarme, ya estar en un camión dos o tres días. Dos años sin dejar que me bañara, solo tener una taza de agua con un pañuelo... he pasado de todo... ¡¡pero no le tengo odio a nadie!! Triunfar en la vida no es ganar, es levantarse y volver a empezar cada vez que uno se cae. O logras ser feliz con poco, con un consumo superfluo y ligero de equipaje, o no lo serás, porque la felicidad está dentro de ti."

Por algo "La herida es el lugar por donde entra la luz" (Rumi)
y también como dicen los orientales: "Sin barro no crece el loto"

Para Liberar el Rencor

Cuando no se ha podido Liberar el Dolor, el Rencor ocupa su lugar.

El concepto Rencor es tan sumamente negativo — que por dignidad puede ocurrir que nos engañemos pensando que es algo que no va con nosotros o que como mucho ya está superado, cuando de hecho es un sentimiento muy escondido que no se quiere dejar ver — pero sí nos hace actuar en función de lo que sentimos, ya sea descargando sobre el otro todo nuestro malestar o actuando de manera despectiva, menospreciando o quizá ignorando.

El Rencor es un sentimiento que puede quedar aparcado dentro de nosotros sin dar señales de vida durante un tiempo determinado, hasta que una palabra o acción en concreto que resuena con determinados hechos pasados es suficiente para encender la chispa que prende fuego a unos residuos que dábamos por apagados, e inmediatamente conectamos con desasosiegos e irritaciones que, si no son Transmutados, nos violentarán.

El Rencor no solo puede aparecer por sentimientos diversos, sino que muchas veces va asociado a unos celos que pueden ser Materiales, Profesionales y Sentimentales, y, igual que el rencor, difícilmente se quieren reconocer, pero es por esos celos y por ese rencor que el hombre mata.

Perdonar a quien mata y hace daño puede llegar a ser más fácil cuando es un Adversario que sabes lejano, y aquel que, obedeciendo, tira la bomba y destruye y ni siquiera le has visto la cara.

Cuando se trata de un acto, ni mucho menos comparable al de quien tira bombas, pero que también deja herida, y es alguien con quien seguimos teniendo trato y es alguien que sigue echando sal a la herida y fracasas cada vez que intentas hablar de ello, el trabajo interno que ha de hacer una persona para defender lo que es justo, sin violentarse, es enorme.

Una causa justa, dice la Vara de Medir, es que aquello que es bueno y justo para la parte es bueno y justo para todas las partes. (y que conviene repetir cuando hace falta). Y también...

"Quien defiende la Razón con agresividad pierde la Razón." (Lydia Cebrián)

Defender la Razón pacíficamente tiene un precio que puede ser a nivel Físico y Material, nos lo dice la Historia de ayer y la de hoy, pero también recompensa a nivel interno.

Si pudiéramos ver a la persona, en general, como alguien que lleva sobre sí el peso de una historia de la cual solo podemos saber muy poco, o nada, pero en todo caso solo parcialmente, no en profundidad; y que esa persona arrastra una pesada carga de la que no sabe cómo salir, quizá nos lo miraríamos de otra manera.

En tu mundo, tú eres el único que tiene poder de decisión para pasar pantalla, para evitar que determinados sentimientos se hagan crónicos y, pasando de caliente a frío, dar lo mejor de ti, sin importar quién sea... como hace el árbol que da su fruto sin preguntar quién se lo come.

No es nada fácil, pero es la única manera de poner Altura y responder a un problema generado a bajo nivel.

También hace falta mucha Compasión para Entender al Tirano con ansias de Dominio, como un Alma en Evolución que está haciendo su Proceso.

La Compasión es el Antídoto, que puede Neutralizar Resentimientos y Rencores, incluso Aversiones que a veces nos hacen sentir hostilidad hacia alguien sin saber por qué. Cuando no hay Dolor, no hay Rencor.

La Compasión es necesaria para quien se arrepiente y ve el camino, y todavía más para quien no se arrepiente y sigue dando vueltas a oscuras.

Jesús puso el listón muy alto cuando dijo: "Amad a los enemigos".

Palabras que en aquel contexto provocaron una Revolución. Nadie se habría atrevido a decirlas si no fuera verdad que cuanto peor se comporta una persona, más Compasión necesita.

"Ámame cuando me porto mal, es cuando más lo necesito"

Apego

Llega un momento en que los que en otro tiempo eran imprescindibles ya no hacen falta. Es precisamente en esta fase cuando nos podemos sentir atraídos por curiosidades diversas, y la curiosidad es buena y necesaria para probar, experimentar y conocer, pero con inteligencia, evitando cruzar líneas rojas que, por más sugestivas y estimulantes que puedan parecer, se convertirán en los "amos" de nuestra voluntad si no sabemos evitarlas.

Podemos caer en falsas verdades, pensando que nos abren a nuevos caminos, y lo que harán es cerrarnos la salida.

Todo aquello que tergiversa y desfigura la realidad, con falsos lazos, falsas prioridades y falsas esperanzas, lo único que hace es obstaculizar el camino.

El Ego no acepta que lo contradigan ni que le lleven la contraria, pero ha de saber que la Verdad acaba por salir siempre, como dice la cita "Aunque no quede nadie para poderlo ver"

Cierto que a veces el Ego necesita una palmadita en la espalda que nos haga sentir que lo estamos haciendo bien... pero incluso saber integrar los halagos equilibradamente nos puede liberar de ciertos dominios, como dice Facundo Cabral:

"Cuando aceptamos ciertos halagos o cumplidos, pasamos a ser dominados."

(Pero todo depende de quién los dice y quién los recibe) Hilando más fino en lo que se refiere a los Egos, añadir que el Ego, muy sutilmente, hace que necesitemos hablar de cualquier acción noble en la que contribuimos voluntariamente, que nos hace sentir que estamos en el camino en el que queremos estar y nos llena — pero también es difícil saber si también lo hacemos buscando el reconocimiento y aprobación de los demás, porque así lo necesita nuestra autoestima.

En todo caso es bueno recordar que *"lo que hace tu mano derecha que no lo sepa la izquierda"*

Evolucionar no es fácil, y aceptar que lo que te pasa a ti es exactamente aquello que conviene que te pase, todavía menos... pero el Oro ha de pasar por el Fuego del crisol para demostrar su pureza.

Todo lo que vale la pena requiere esfuerzo y solo cuando hacemos el esfuerzo SOMOS AYUDADOS.

El hecho de no prestar atención ni dar importancia a lo que no se ve condiciona, y mucho, nuestra vida — nos preocupan tantas cosas, pero a mi entender lo que más nos debería preocupar es NO REPETIR KARMA.

AQUÍ LO DEJO

Podría dejarlo aquí, pero del Conocimiento he aprendido cosas que no me las quiero quedar solo para mí. Ninguna novedad para todos aquellos que dominan estos temas, de los que yo soy una simple aprendiz, y quizá a otros los dejará indiferentes e incluso poco creíbles.

"Tenemos Alma (conciencia) aunque no seamos conscientes de que la tenemos."

"El Alma o Conciencia tiene un propósito diferente al de la Personalidad."

"Amar incondicionalmente al desconocido es la mayor Aspiración del Alma."

"El Amor incondicional representa la más poderosa magia que existe. Todo puede ser transformado, cambiado, modelado y creado con esta sorprendente energía."

"El Alma no trabaja solo por mi bien particular, sino por el bien de la mayoría."

"El Alma es la Conciencia que se encarga de descubrir que el Espíritu es nuestra verdadera Esencia."

"El Alma también es Espíritu, como todo en la Escala de la Vida, pero cada cosa tiene su nivel."

Al Espíritu no le asusta todo aquello que asusta a la carne.

"El Espíritu es la Energía que está detrás de todas las formas y les da vida, e impulsa la forma a la Actividad. El Espíritu nos conecta con el Infinito; es lo que se mantiene íntegro cuando nuestro cuerpo se desintegra."

(Para facilitar la comprensión del Espíritu en un contexto de hace más de 2000 años, Jesús enseña a llamarlo Padre)

"El Espíritu se atribuye al Padre y el Alma se atribuye al Hijo."

"Hijo que vino, no a salvarnos, sino a Enseñarnos el Camino."

"La MIRRA es la Ofrenda que se le hizo a un niño recién nacido, para simbolizar su paso por la Tierra al comenzar el Año 0."

"El INCIENSO es la Ofrenda que se le hizo a aquel niño, para simbolizar su Misión como Intermediario entre el Cielo y la Tierra."

"El ORO simbolizaba la Ofrenda a alguien que, a pesar de su humildad, merecía el rango o condición de Rey."

Cuando el Hijo termina su Misión aquí en la Tierra, desde la cruz pronuncia la última de las 7 Palabras: "*En Tus manos encomiendo mi Espíritu*." Dijo Espíritu, no Alma, ya que el Alma, terminada su misión aquí en la Tierra, desaparece. (Como si fuera un Mapa, una hoja de ruta que una vez finalizada ya no hace falta).

7 Palabras que, a partir de abajo del todo, *chakra* a *chakra*, iban escalando nivel como muestra de lo que humanamente tanto él como nosotros, todos podemos experimentar en la vida.

La 1ª. *Tengo sed*, símbolo de lo que nos mortifica corporalmente.

La 2ª. *Padre, ¿por qué me has abandonado?*, símbolo emocional de miedo, incertidumbre y soledad.

La 3ª (contacto con la fuerza y el coraje del plexo solar. Desaparece el miedo, la incertidumbre, la soledad, al entender que en el mundo todos somos uno). Él responde: *madre, aquí tienes a tu hijo; hijo, aquí tienes a tu madre*

La 4ª. *Padre, perdónalos que no saben lo que hacen*.

La 5ª. (El que bien piensa, por causa y efecto, encuentra su propio bien). *Hoy estarás conmigo en el paraíso*.

La 6ª. *Ya todo se ha consumado*.

Y culmina con la 7ª. *En tus manos encomiendo mi espíritu*.

El Padre cristaliza el Espíritu a perpetuidad (Cristalización viene de Cristo) porque solo el Padre puede convertir lo mortal en Inmortal. - Lydia Cebrián

Con estas 7 palabras, Jesús (ya convertido en Cristo) nos deja el mensaje de que pasar por todos estos estadios y superarlos tiene una Finalidad Gloriosa.

Considero primordial (como ya dije en otra ocasión) la repetición de determinados textos y frases, por la repercusión que tienen si llegan en el momento oportuno. Integrar conocimiento nos permite evolucionar. *“Cuando el que va dando y el que va buscando se encuentran, ya no se sabe quién es el que daba y quién es el que buscaba”* - Djwhal Khul. El tibetano.

Una vez más, doy gracias al Conocimiento encontrado, por ser fuente de orientación e inspiración a una conciencia pensante.