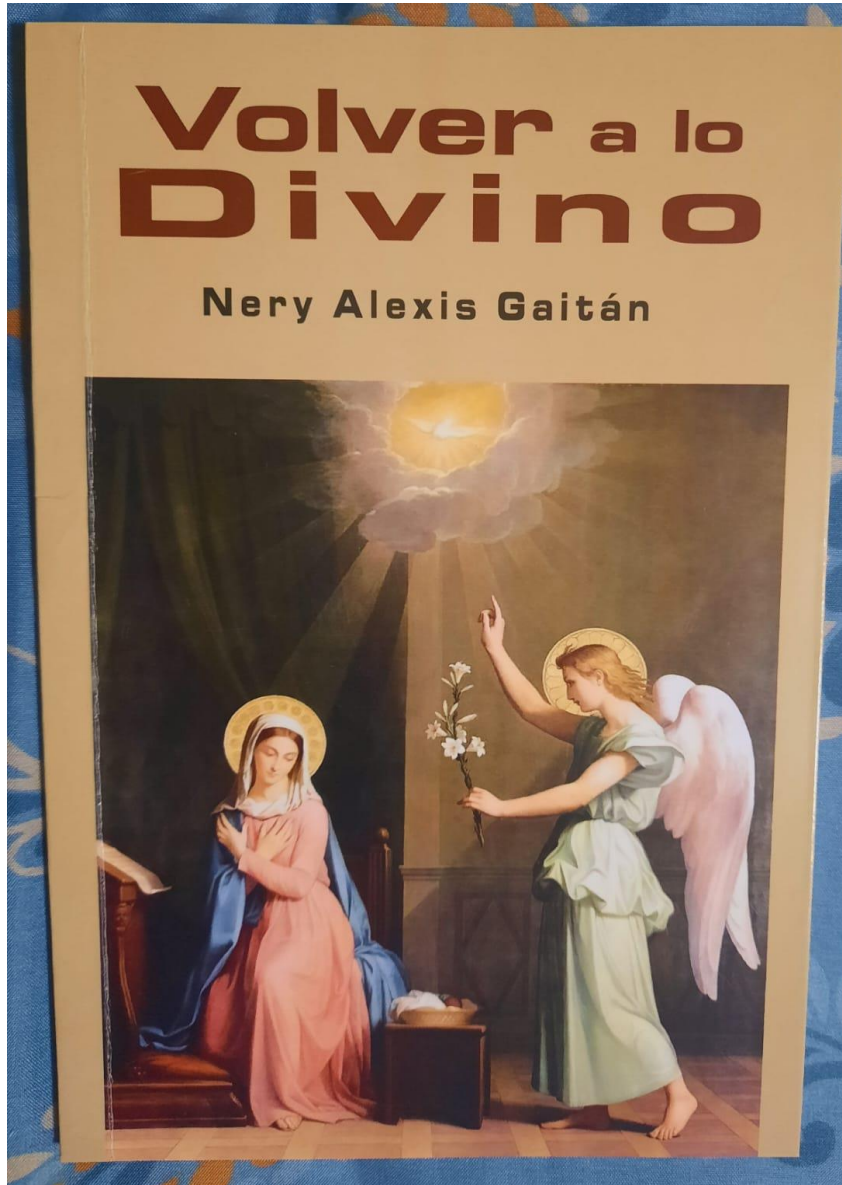


# **Volver a lo Divino**

**Nery Alexis Gaitán**



## CONTRAPORTADA DE VOLVER A LO DIVINO

Angustias, preocupaciones, prisas, sufrimientos de todo tipo embargan a las personas en su cotidianidad. Cada día se enfrentan a una vida llena de insatisfacciones que los sumergen en la amargura y el desencanto. El panorama diario no es nada halagador; y por doquier aparecen todo tipo de problemas.

Las personas sufren constantemente por todo. Tienen un trabajo que no les satisface y en el cual se sienten desdichadas; entablan indebidas relaciones amorosas; eternos conflictos familiares no les dan un momento de paz. La mayoría de sus actos tienden al conflicto, al enojo, al odio.

Por otra parte han cimentado el bienestar de su vida sólo en los bienes terrenales. La búsqueda de las complacencias que otorga el dinero, es decir, el goce efímero de las veleidades del mundo, es su único interés, su finalidad en la existencia. De ahí el origen del tormento que agobia a esta humanidad. Los bienes del espíritu, rechazados en la vida moderna, ya no son una prioridad, tal como debería ser.

Volver a retomar los valores eternos que dignifican la vida es una urgencia. No todo se ha perdido; en los corazones de hombres y mujeres de bien la esperanza está radiando por la edificación de un mundo donde impere la hermandad. Este libro nos enseña que todavía es posible modificar nuestra conducta y fundirnos con la divinidad, que es el mayor tesoro.



Lo que del hombre sale, eso contamina al hombre. Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez. Todos estos males vienen de adentro y contaminan al hombre.

Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame.

### **Jesucristo**

El origen del sufrimiento es el apego, que crea la ilusión del ego. El dolor en sí no purifica, es como una erupción en la piel que indica un proceso purificador, pero hay que descubrir el origen del dolor y eliminar su causa.

### **Sidharta Gautama, el Buda**

El que no trabaja sobre sí mismo eliminando el ego, jamás mejorará su calidad humana. Tampoco conocerá los misterios de la vida y de la muerte.

### **Axell Castañeda**

## ANTE UN MUNDO EN CONFLICTO

Pareciera ser que la conflagración en todos los aspectos de la vida es la norma en la actualidad. El planeta Tierra está viviendo procesos relacionados con la mecánica celeste y ha entrado en una nueva era. Es obvio que el planeta es un ser viviente, y como tal, responde a las leyes de la vida, que están determinadas por una mano superior que gobierna todo lo que es y existe.

En estos momentos los procesos planetarios han desembocado en una ola de inestabilidad provocando desastres como tsunamis, terremotos, inundaciones, sequías, entre otros males; parece que la Naturaleza se ha rebelado y, al estar herida, es su forma de responder a la destrucción inmisericorde que el hombre, en su ambición, le ha ocasionado. La vida apacible, en armonía con la Naturaleza, ya no es posible. Estamos viviendo en un planeta caótico, altamente contaminado por la mano de los inconscientes y malvados.

Las sociedades que el hombre ha creado, para establecer una convivencia en paz y armonía, han fracasado rotundamente. En vez de construir el bienestar y la felicidad, el hombre se ha dedicado a la guerra y la maldad en todas sus formas; la historia de la humanidad es la historia de la guerra. Aunque se ha avanzado prodigiosamente en tecnología y la modernidad ha traído comodidades en el vivir cotidiano, lo cierto es que el hombre sigue siendo el mismo salvaje que existió en el amanecer de la historia humana.

Desafortunadamente la convivencia en sociedad, debido a la pérdida de valores del hombre, ha dado lugar a la explotación y detrimento del medio ambiente. Emporios de destrucción masiva de los árboles, las fuentes de agua, ecosistemas, de la Naturaleza toda, han pululado por doquier que el ser humano ha sentado sus bases. El calentamiento global, desastres ecológicos, fábricas contaminantes de todo tipo, insecticidas, pesticidas, alimentos transgénicos, etc., son los resultados del sistema de vida equivocado al cual el hombre moderno le rinde culto.

¿Qué clase de seres humanos somos para haberle causado tanta destrucción al planeta? Es obvio que somos seres que hemos perdido los valores eternos y sólo abrigamos la maldad en el alma. El valor por la vida, que es el más importante, se ha extraviado en la ruta del individualismo. Solamente importa el enriquecimiento personal, a costa de lo que sea, y no existe ningún respeto por el bienestar y la vida de los demás.

Esa es la consigna, sólo lo mío y mis intereses importan y a los otros que se los lleve el vendaval de la injusticia, del sufrimiento y de la miseria. Así somos, eso hemos creado, una vida egocéntrica. Y no nos importa nada ni nadie, sólo el bienestar mezquino que podamos obtener al rodearnos de lujos y riquezas al por mayor para gozar de las frivolidades del mundo.

El hombre, que se ha olvidado de los valores eternos de la vida, ha creado este sistema de convivencia equivocado, consumista, inhumano, provocando incontables tristezas, amarguras y muertes. Hay que recordar que la sociedad es la suma de los individuos y que éstos se han vuelto al mal. Por lo tanto, la sociedad es egoísta, decadente y malvada.

Pero no todo está perdido. El ser humano puede detener esta espantosa carrera hacia el abismo. Y es capaz de hacer un alto definitivo en el esparcimiento del odio en todas sus formas. Cuando lo desea, puede edificar empresas extraordinarias de fraternidad, bondad y amor. Pero el único camino hacia el bien implica forzosamente un profundo cambio interior. Un accionar diferente en donde prevalezcan los valores eternos que dignifican la vida.

Pero ese cambio conductual, esa extraordinaria transformación interior, sólo es posible cuando el ser humano decide trabajar sobre sí mismo eliminando conscientemente lo negativo que yace en el interior de su alma. Erradicar de una vez y para siempre los defectos de personalidad o los pecados que dice la Biblia, es el único camino de la redención; es decir, la construcción de una vida de hermandad.

De eso trata este libro, de señalar una vez más el camino de la liberación interior que lleva al hombre a encontrar la verdad, que es el compendio del encuentro con lo real en todas las áreas de la vida, donde se unen en una completa armonía los cuatro pilares fundamentales del conocimiento universal: arte, ciencia, filosofía y religión. Donde la espiritualidad conlleva la fusión del alma humana con el alma universal. O sea, encontrar a Dios conscientemente.

Urge entender que sólo mediante la transformación interior del individuo hacia el bien es que se podrán edificar sociedades más justas y humanas. Nuestra existencia es muy breve, no perdamos más tiempo y empecemos a trabajar sobre nosotros mismos, eliminando lo negativo que nos gobierna, para rescatar nuestra alma que es lo más valioso que poseemos. Así se nos develarán los grandes misterios de la vida y de la muerte.

Con mi abrazo de hermandad,

*Nery Alexis*

## **CREENCIA Y FE**

Todo ser humano posee un cuerpo de creencias que le ha sido inculcado desde sus primeros años de vida. Ese cuerpo de creencias es producto de la sociedad en que vive y está supeditado a costumbres, intereses familiares, políticos, económicos, religiosos, de estudio, laborales, etc.

Así, la visión que se concibe del mundo es fiel reflejo de las creencias que se poseen. Y orientan al individuo a actuar de determinada manera ante todas las circunstancias de la vida. Se puede definir que la creencia es “firme asentimiento y conformidad con algo”. Las creencias están contenidas en el Centro Intelectual, que es donde se almacenan todas las ideas, conceptos, preconcepciones, teorías y opiniones.

Entonces, las creencias sólo son informaciones elementales que procesa el intelecto. Esto significa que las creencias, por lo general, no están avaladas por la experiencia. Solamente son etiquetas que rotulan fenómenos y experiencias. A ello hay que agregar que las creencias se encuentran limitadas, en primer lugar, porque el individuo maneja poca información; y, en segundo lugar, por los prejuicios y condicionamientos de los cuales es esclavo.

Lo terrible de las creencias es que el individuo, de acuerdo a su condicionamiento, así entiende los fenómenos de la Naturaleza, de la vida, de la espiritualidad. Esto se debe a que las creencias están alejadas de la comprensión de lo real. Por ejemplo, en la espiritualidad manifiestan que conocer a Dios es imposible y que todos los misterios del más allá jamás podrán ser explorados. Pero ¿qué pasa con aquellos que conscientemente entablan relaciones con el Ángel de la Guarda, con arcángeles y demás seres divinales? Obviamente, las creencias nos vuelven incapaces de comprender la verdad y han limitado la mente para inquirir más allá que es donde generalmente están las causas de todo lo que existe.

Se hace necesario reflexionar que creencia y realidad no son lo mismo. La realidad es lo que es y punto. Aunque el concepto esté correcto no refleja la esencia de la realidad. Desprogramar la mente del condicionamiento ocasionado por las creencias es una urgencia, porque son limitadas e impiden ampliar la visión que se tiene sobre la vida en general.

Se puede indicar que la creencia, el concepto, la opinión, sólo es información acumulada en la mente. Mientras que la realidad trasciende la etiqueta que se le impone. Lo interesante empieza cuando se experimenta y esa experiencia avala el concepto o la opinión.

Investigar sin condicionamientos previos, sin prejuicios, es fascinante y lo que se requiere para acercarse a la verdad de todo lo que es y existe. Ir más allá de la programación mental que se ha sufrido durante toda la vida es esencial para ampliar la visión del mundo y así

poder acercarse a vislumbrar los grandes enigmas de la existencia. Es una urgencia cambiar la forma de pensar, para que sea posible un grado de comprensión mayor.

El ser humano está tan programado y condicionado que es incapaz de apartarse de las ideas que le han incrustado erróneamente desde siempre (los padres, los maestros, el pastor...) y pelea por la supremacía de sus conceptos. Las discusiones siempre son eso, una pelea de conceptos y opiniones: las mías en contra de las tuyas. Se nos olvida que “el opio de las teorías es más amargo que la muerte”. Y lo real, lo verdadero, está más allá de los conceptos o del condicionamiento de la mente. Pero las creencias han colocado una venda a la comprensión y el entendimiento de lo real.

La diferencia se establece cuando se empieza a experimentar lo real. Buscar la verdad a través de la experiencia personal es el camino de la iluminación. Para ello hay que trabajar intensamente sobre sí mismos eliminando los defectos de personalidad o el pecado, para despertar las facultades latentes del ser que nos permitan empezar a experimentar las grandes verdades de la vida. De otra forma es imposible.

Se debe buscar convertir la creencia en fe. Entendiendo la fe como la comprobación de la verdad. Y esto hace la diferencia en la vida, la fe no es sólo lo que plantea el versículo bíblico: “La certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve” que en realidad está orientado a la intuición, que es la voz de Dios en uno. La fe tiene como finalidad comprobar de primera mano los misterios espirituales. Pero la fe es producto de un intenso trabajo sobre sí mismo, en donde se va eliminando poco a poco el pecado y se van obteniendo dones y virtudes espirituales. Así, mediante la fe, se comprueba la verdad espiritual. Fe es acción, es trabajo, es investigación, no es una actitud contemplativa.

Hay que recordar que no se debe pelear por conceptos. Se debe tener la mente abierta a lo desconocido, como decía Einstein: “La mente es como un paracaídas, sólo funciona si la tenemos abierta”. Estemos prestos a ampliar nuestros conceptos y opiniones, no nos aferremos a ellos que es lo peor que nos puede pasar. Es preciso comprender que los conceptos se modifican, se acrecientan o se eliminan por otros de mayor entendimiento.

Es necesario comprender que debemos ampliar nuestro cuerpo de creencias en relación al conocimiento de lo superior, pero, sobre todo, que debemos estar prestos a iniciar un proceso de cambio interior que nos lleve a la fe. Es decir, a la experimentación, a la comprobación de las grandes verdades espirituales. Y ello sólo es posible cuando empezamos a trabajar sobre nosotros mismos, recalco, eliminando el pecado. No hay otro camino.

Trascendamos el nivel de la creencia, no nos conformemos sólo con manejar conceptos y opiniones. Preparemos nuestra mente para indagar en lo desconocido. Investiguémonos a nosotros mismos y abracemos la fe que es el encuentro con la verdad.

**Reflexión:** Entendamos que los conceptos no están escritos en piedra y que pueden modificarse o eliminarse. Ampliemos nuestra forma de pensar. Busquemos el encuentro con lo real, así desarrollaremos una fe poderosa.

## **EGO, PERSONALIDAD Y ESENCIA**

### **Ego**

Vamos a definir el ego como todo lo negativo que mora en el alma del ser humano. El ego siempre nos induce al error, a cometer las peores equivocaciones en nuestra vida. Es una energía autónoma de tipo negativo que se manifiesta continuamente y nos gobierna la forma de pensar, de sentir y de actuar.

Al ego se le conoce de muchas formas. Los egipcios lo llamaban los Demonios Rojos de Seth, que era la deidad de la fuerza bruta, de lo tumultuoso, lo incontenible. Señor del caos, dios de la sequía y del desierto. Los tibetanos lo han llamado Agregados Psicológicos porque sostienen que en un inicio la psiquis está sana y no ha sido alterada, pero que al ir agregando los yoes se altera y adormece. La psicología le ha llamado defectos de carácter o de personalidad. La Biblia, el Libro de los Libros, le llama Pecados Capitales.

A pesar de los muchos nombres el ego es el mismo. La Biblia lo clasifica de la siguiente manera: Lujuria, ira, codicia, envidia, orgullo, pereza y gula; también les llama cabezas de legión porque son muchos. En la actualidad, el ego se ha fortificado tanto que los seres humanos hemos creado un amor propio desmedido. Somos soberbios templos de orgullo, vanidad, envidia, codicia, apegos... y lo manifestamos en cada momento de nuestras vidas.

El ego es como un árbol frondoso que ha echado raíces profundas en nuestra psiquis, en nuestra alma, y gobierna la mayoría de nuestros actos. Ante las palabras del insultador inmediatamente nos encendemos en ira y somos capaces de insultar, injuriar y hasta golpear a nuestro interlocutor, por el simple hecho de expresar ideas contrarias a las nuestras o proferir simples palabras injuriosas. Pero el ego, que ya nos gobierna, nos obliga a buscar satisfacción para que nuestro orgullo no quede humillado.

El ego nos ha convertido en mecanicistas en un ciento por ciento. Esto significa que no tenemos conciencia de casi nada. Vivimos la vida como si fuéramos autómatas; no nos damos cuenta que vivimos porque nuestra conciencia está adormecida por el sopor del



pecado. No somos conscientes de cómo la vida pasa ante nuestros ojos, ni de lo que hacemos cada instante de nuestras vidas.

El ego es energético, es energía con polaridad negativa que tiene su propia autonomía. Está tan fortificado que sus ramificaciones en nuestra psiquis son profundas. Pero se manifiesta mediante rasgos, es decir, por impulsos, de acuerdo al evento que se está desarrollando. A ese rasgo psicológico se le conoce específicamente como un Yo; y gobierna momentáneamente los pensamientos, los sentimientos y los actos. Esto significa que cada Yo tiene su propia manera de pensar, sentir y actuar cada vez que se manifiesta.

Si nosotros personificamos a cada Yo, que es energía negativa, como una persona que vive dentro de nosotros, nos daremos cuenta que en nuestro interior viven una multiplicidad de yoes. Y cada uno tiene su propia forma de pensar, sentir y actuar. Por eso es que nosotros somos una montaña de contradicciones; lo que deseamos con vehemencia hoy, mañana lo repudiamos. Los yoes que hoy juran amor eterno, al ser desplazados por otros yoes de la indiferencia, ya no aparecen más y es cuando surgen los desencantos amorosos.

Nosotros siempre hemos creído que somos una individualidad psicológica, que Alexis es quien se ríe, siente orgullo, ira, ama y llora. Pero, al estudiar los yoes, nos damos cuenta que somos una multiplicidad psicológica y que viven cientos dentro de nosotros. Que son muchos los que ríen, lloran y aman dentro de uno.

Por lo consiguiente, vamos a pensar, a sentir y actuar de acuerdo al Yo que en ese momento nos tome por asalto. Puede ser un Yo de la ira, del orgullo, de la lujuria, de la gula, etc. “Cada uno de nuestros defectos psicológicos está personificado en tal o cual Yo”. Los yoes siempre están luchando por gobernar la máquina humana (nuestro cuerpo). Todos desean la supremacía para alimentarse y fortalecerse. Somos marionetas del Yo, esa es la terrible verdad; bailamos al son que el proceder de los yoes nos dicta.

Mientras no empecemos a eliminar los yoes, o sea el pecado, el verdadero camino de la ruta espiritual nos está vedado. Esa es nuestra tragedia, somos esclavos de los yoes pasionarios que nos hacen sufrir lo indecible. Y así vamos, tropezando con los eventos de la vida, alimentando los yoes, cargando lamentos, tristezas, maldades, vanidades, ira... hasta el final de nuestros días.

## **Personalidad**

La personalidad también es de carácter energético y se forma en los primeros siete años de vida, “y se robustece y fortifica con las experiencias de la vida práctica”. Es la expresión característica de nuestra forma de hablar, gesticular y comportarnos. De acuerdo a las experiencias en la vida, así se robustecen tales o cuales yoes. En un ambiente de riqueza la

personalidad se fortifica mediante los yoes del orgullo o la vanidad. En un ambiente humilde serán otros yoes los que se irán fortaleciendo. Así que el medio familiar y social influye en gran medida en la formación de la personalidad y sus características. Por lo tanto, podemos concluir que la personalidad termina siendo vehículo de expresión de los yoes, que utilizan la energía de la personalidad para manifestarse. “Los yoes empiezan a intervenir dentro de la máquina orgánica poco a poco, a medida que la nueva personalidad se va creando”.

Hay seres humanos con personalidades introvertidas que se caracterizan porque no buscan el conflicto, tienden a ser personas silenciosas, se dejan guiar. En cambio, los seres con personalidad extrovertida son muy comunicativos, buscan sobresalir en el campo que se desenvuelven, tienden a ser líderes, gobernantes, etc. Pero independientemente del tipo de personalidad que se haya desarrollado, los yoes se manifiestan continuamente de acuerdo a la idiosincrasia, o forma de ser de la persona.

Se dice que no hay un mañana para la personalidad. Esto es porque nace en su tiempo y muere en su tiempo. A la tumba van el cuerpo físico, el cuerpo vital o aura y la personalidad que, al no tener un vehículo físico que la sustente, se desintegra en la nada. El que trabaja sobre sí mismo debe eliminar la personalidad, así los valores del alma se harán cargo de todos sus procesos psicológicos, afectivos, etc.

Es urgente no formar personalidades fortificadas en el Yo, sino en los valores del alma. No se debe orientar al individuo hacia el consumismo, el orgullo, la vanidad... Al contrario, es urgente hacerle entender que lo único real en él son los valores que radican en la esencia.

## **Esencia**

La esencia es lo bello, es esa fracción divinal en el ser humano. Hay que aclarar que el alma se encuentra embotellada, prisionera por los yoes, que la dominan en un 97 por ciento. Sólo tenemos un tres por ciento de alma libre del ego, que es la esencia, donde residen todos los valores positivos como la generosidad, la bondad y el amor. Asimismo, reside el libre albedrío, que es la capacidad que tenemos para decidir la naturaleza de nuestros actos; es decir, que somos capaces de determinar si hacemos el bien o el mal. Desafortunadamente la esencia no se encuentra despierta; es decir, consciente, está adormecida por la mecanicidad del proceder de los yoes. Pero aun así es capaz de procesar los valores que se manifiestan en el individuo.

La esencia es el vínculo existente ente la divinidad y el ser humano. Pero la esencia no se robustece por sí misma. Para acrecentar la esencia es indispensable el trabajo sobre nosotros mismos eliminando los yoes. Al ir eliminando los pecados del alma vamos

fortaleciendo la esencia. No hay otro medio, no hay otra opción. La relación es matemática, a mayor ego menor esencia; y a mayor esencia menor ego.

Sólo el trabajo consciente, erradicando el pecado del alma, hace que la esencia se fortifique y puedan manifestarse en una cantidad mayor los valores del alma. Nunca se podría liberar la esencia y robustecerla sin la eliminación de los yoes, esos elementos negativos que cargamos en el interior de nuestra alma. Por eso se dice que al ir eliminando defectos van naciendo virtudes.

Se hace urgente e inaplazable empezar a eliminar los yoes para liberar la esencia de la mecanicidad del ego. Porque rescatar el alma de los yoes es la tarea más importante que debemos hacer durante toda la existencia.

**Práctica:** Hay que aprender a diferenciar el ego en nosotros, que es todo lo negativo. La personalidad que es nuestra forma característica de ser. Y la esencia que es donde radican los valores positivos que tenemos.

## **AUTOOBSERVACIÓN PSICOLÓGICA DE SÍ MISMO**

Siempre se nos ha enseñado a observar hacia afuera. Hay que observar la calle al cruzarla, observar a los demás que no nos lleven de encuentro, observar la alameda al caminar, etc. Eso está bien porque de lo contrario, al no fijarnos, podríamos sufrir un accidente.

Pero no se nos ha enseñado a autoobservarnos. Es decir, observar hacia adentro de nosotros mismos. La autoobservación consiste en observar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestros actos. Autoobservándonos vamos a andar conscientes de lo que pensamos, de lo que sentimos y de lo que hacemos. El observador en uno es la esencia que es donde residen los valores positivos; y el observado es el ego, más específicamente los yoes.

Para autoobservarse hay que empezar por aplicar la **alerta novedad** que consiste en no perder la capacidad de asombro ante la vida. Debe causarnos asombro el instante siempre presente. La vida es un maravilloso regalo que se desenvuelve ante nuestros ojos. Estar conscientes de la novedad que sucede en el momento presente nos hace vivir con plenitud. Es urgente modificar la mecanicidad con que vivimos día a día y aprender a vivir conscientemente.

Luego se debe poner en práctica la **alerta percepción** que consiste en darse cuenta de la información que se está recibiendo por medio de los cinco sentidos. O sea, estar conscientes de lo que se está viendo, oyendo, oliendo, degustando y tocando, de una manera que no sea mecánica.

Al aplicar la alerta novedad y la alerta percepción tenemos la capacidad de autoobservar nuestros procesos internos, lo que estamos pensando, lo que estamos sintiendo, y lo que estamos haciendo de momento en momento. Con la autoobservación evidenciamos nuestros procesos psicológicos y afectivos.

También debemos complementar la autoobservación con la técnica del **Recuerdo de Sí**, que consiste en acordarnos y vernos a nosotros mismos. Es decir, darnos cuenta quiénes somos, dónde estamos, qué estamos haciendo y por qué. El Recuerdo de Sí implica no olvidarse de nuestro ser interior. Si nos olvidamos de nuestro ser nos identificamos con los eventos y terminados enojados, vanidosos, lujuriosos, resentidos, etc. En cambio, cuando nos acordamos constantemente de nuestro ser a través del Recuerdo de Sí, somos capaces de actuar de una forma más consciente ante los diversos eventos de la vida.

La finalidad de la autoobservación es descubrir los yoes y cómo se manifiestan en nosotros. Así vamos descubriendo nuestra idiosincrasia psicológica; o sea la forma en que reaccionamos ante los eventos de la vida: con miedo, ira, orgullo, pereza, etc. Pero ¿para qué observar los yoes en nosotros? La respuesta es muy importante: para eliminarlos y liberarnos del sufrimiento. Y así poder rescatar nuestra alma del pecado que, según la Biblia, es la tarea más importante que el hombre debe realizar durante toda su vida.

**Práctica:** Apliquemos la autoobservación de momento en momento para identificar los yoes y eliminarlos cada vez que se manifiesten.

## **LA CHARLA INTERIOR Y LA CANCIÓN PSICOLÓGICA**

En primer lugar hay que aprender a tratar con amor a los demás en nuestro interior. Por lo general los tratamos perversamente. Y peor aún si nos han hecho algo malo. Esa es la reacción mecanicista de los yoes que tenemos.

La **charla interior** son las conversaciones que tienen los yoes dentro de nosotros. A veces se dice que es mejor estar solo que mal acompañado, eso es cierto en relación a las demás personas. Pero la verdad es que, aunque estemos solos, siempre estamos mal acompañados por los yoes que nos hacen pensar en mil pillerías de momento en momento.

Una forma de detectar los yoes platicando en nosotros es observar nuestros pensamientos en el momento de la duermevela. Es decir, cuando nos estamos durmiendo, en ese momento podemos escuchar a los yoes platicando y diciéndose innumerables cosas.

La charla interior se origina porque respondemos equivocadamente a los eventos de la vida. Por ejemplo, alguien nos insulta por la mañana y en vez de autoobservarnos para eliminar

la ira y así no darle ningún valor a las palabras del insultador, nos identificamos y terminamos enojados. Luego, al acordarnos de ese evento, nos enojamos de nuevo y así nos volvemos a enojar cada vez que ese Yo de la ira se apodera de la mente. Esto es porque en el momento de escuchar las palabras del insultador fueron los yoes los que se manifestaron. Si se hubiese manifestado la esencia hubiéramos procesado el evento sin identificarnos y no nos hubiéramos enojado. Pero los yoes quedan manifestándose continuamente en el pensamiento y las emociones cada vez que nos acordamos de los eventos; de esa forma volvemos a sentir ira, envidia, tristeza, orgullo, etc., y así las charlas interiores se desencadenan en nuestra mente.

Cada Yo tiene su propia charla interior que nos agobia siempre que se manifiesta. Es urgente empezar a eliminar las charlas interiores para tener paz. No hay que dejar nuestra mente a la deriva de las charlas interiores que nunca tienen fin. Así vamos a empezar a modificar, en nuestro interior, el mundo de relaciones con los demás.

La **canción psicológica** consiste en andar contándoles a los demás nuestros dolores, resentimientos, iras, lamentos, etc. Siempre creemos que los demás nos deben, que están obligados a tratarnos de lo lindo. Por lo general nos tenemos una autoconsideración excesiva; siempre nos creemos que somos importantes, indispensables, los muchachos guapos de la película, etc. Y cuando eso no sucede se desencadenan en nosotros los resentimientos, molestias, iras, reacciona el amor propio herido, quejándose a mares porque los demás nos ignoran o rechazan.

Siempre andamos buscando cantar nuestras canciones psicológicas a todo el mundo. Y para ello buscamos los ambientes propicios en donde podamos explayarnos relatando nuestras amarguras, fracasos y hasta triunfos a los demás. Hablamos tanto de nosotros mismos que fastidiamos a nuestros interlocutores, quienes se aburren de escucharnos.

La canción psicológica no es más que la expresión hablada de la charla interior. Primero se gesta la charla interior producto de impresiones no transformadas por la esencia, en donde los yoes se han manifestado y alimentado. Luego esas charlas interiores se empiezan a contar a una y otra persona convirtiéndose así en canciones psicológicas.

Es urgente observar nuestras charlas interiores para no andar cargando a los demás en nuestra mente y no amargarnos la vida deseándoles males. También es urgente observar nuestras canciones psicológicas para no participar en chismes, maledicencias o conversaciones estériles sobre nosotros mismos que no nos aportan nada bueno.

**Práctica:** Hay que observar nuestras charlas interiores, lo que andamos pensando constantemente, y al evidenciar los yoes hay que eliminarlas. Lo mismo debemos hacer con

las canciones psicológicas, hay que darnos cuenta de las pláticas que entablamos y al detectar yoes en ellas hay que eliminarlas.

## **LA NO IDENTIFICACIÓN CON EL MUNDO MATERIAL**

La identificación psicológica consiste en que cuando ocurren los eventos dejamos que sean los yoes quienes se apropien de ellos y no la esencia. Esto sucede porque andamos completamente olvidados de nosotros mismos. Si el evento es de ira, nos enojamos; si el evento es de envidia, inmediatamente nos volvemos envidiosos; si el evento es de odio, al instante odiamos sin control.

Lo mismo sucede con todas las cosas del mundo material; vivimos identificados con ellas. Como estamos gobernados en mayor medida por el ego, queremos llenarnos de las cosas del mundo. Siempre queremos más; la ambición humana nunca tiene fin. Constantemente deseamos tener más dinero, lujos, carros, casas, posición social, prestigio, tener un estilo de vida lleno de opulencia y de glamour.

El ego nos tiene fascinados con todas las cosas que el mundo ofrece. A tal grado que, para conseguirlas, las personas hacemos lo que sea por obtener dinero y bienes. El consumismo, que es la obtención y acumulación de bienes que no son indispensables para vivir, rige la vida contemporánea. Las personas nos hemos despersonalizado e influenciadas por un sistema de vida equivocado, que sólo le rinde culto a lo material, vivimos sólo para satisfacer al ego que siempre quiere más y nunca se sacia.

Las personas andamos urgidas por vestir a la moda, poseer el celular de última generación, tener el carro del año, vivir en mansiones, entregarse a los placeres desenfrenados, drogas, alcohol; es decir, vivimos sólo para deleitarnos de lo que el mundo ofrece. Pero como en esta vida nunca se puede tener la medida de la ambición llena, sufrimos terriblemente por no poseer todo lo que deseamos.

La vida se nos torna entonces en un cúmulo de insatisfacciones, lamentos, frustraciones; al no poder satisfacer nuestros deseos nos amargamos hasta lo indecible. Y es que toda nuestra vida la hemos basado en gozar de las veleidades del mundo. El condicionamiento del consumismo nos ha invadido todas las áreas de nuestro vivir. Esto ha producido que seamos seres humanos superficiales, que sólo nos intereseamos por cosas sin valor; por ejemplo, la música decadente, las peleas de la farándula, las parrandas, el televisor más actualizado, la tablet o el celular de última generación, etc.

La pérdida de la condición humana es tanta, que, por obtener dinero y comodidades, nos hemos olvidado de lo importante, de lo real, de lo único trascendente: los valores del alma. Sólo el alma y sus atributos nos ubican como seres humanos en el camino correcto de la

vida. Nos otorgan la comprensión necesaria para que entendamos que todo pasa, que nada es para siempre; y que lo único que perdura a través de los tiempos es el alma y sus valores.

Los valores del alma nos señalan acertadamente que todas las cosas del mundo son pasajeras, que su esplendor dura muy poco y que al final sólo dejan amargura y desilusión. Que todo sucumbe ante el paso inevitable del tiempo: Belleza física, lujos, riquezas, placeres; dejando una terrible lección de fracaso si se ha vivido muy pobremente; es decir, teniendo al mundo como la finalidad de la vida y no lo espiritual.

No debemos identificarnos con las cosas del mundo material, a tal grado de olvidarnos de nosotros mismos; y peor aun, basar nuestra existencia sólo en el deleite que otorga el dinero. El equilibrio justo es vivir en el mundo disfrutando de lo que ofrece en la medida de nuestras posibilidades, sin degenerarnos de ninguna forma; asimismo vivir con valores, que es lo más importante en la vida.

**Práctica:** Hay que reflexionar que el propósito fundamental de la vida no es obtener riquezas, prestigio o trabajos millonarios. Que no hay que caer en la ansiedad de tener dinero, carros, bienes... por sobre todas las cosas. Que la finalidad de la vida es cultivar los valores del alma para vivir con la más alta calidad humana. Los valores espirituales nos equilibran en el mundo y por medio de ellos aprendemos a dar al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios.

## **LA DESINTEGRACIÓN DE LOS YOES**

Como ya dijimos, la autoobservación nos lleva a darnos cuenta de los yoes que tenemos y que se están manifestando constantemente en nosotros. Por tal razón vivimos siendo esclavos de nuestra ira, envidia, orgullo, resentimientos, apegos, etc. Y la vida se nos convierte en un martirio, en una carga demasiado pesada que debemos acarrear cada día. Por ello, eliminar los yoes es una urgencia que no se puede postergar.

En primer lugar, vamos a aplicar la **Clave de Sol** que consiste en lo siguiente. La **S** significa sujeto, o sea acordarnos de nosotros mismos y hacernos conscientes del trabajo psicológico que debemos realizar. La **O** significa objeto, qué propósito tiene lo que estamos haciendo y por qué. Y la **L**, significa darnos cuenta del lugar de los hechos. (Debemos preguntarnos ¿quién soy?, ¿dónde estoy?, y ¿qué estoy haciendo?). En síntesis, darnos cuenta conscientemente qué está pasando en nuestro interior, cuál es la naturaleza de nuestros actos y dónde estamos en ese preciso momento.

Al aplicar la Clave de Sol inmediatamente nos damos cuenta de los yoes que se están manifestando; y como la finalidad es eliminarlos, vamos a aplicar la muerte psicológica en marcha.

La **muerte en marcha** es la eliminación de los agregados psicológicos, o sea los yoes, en el instante mismo que se manifiestan. Los yoes no se pueden eliminar ni antes ni después de apropiarse de la máquina humana. Esa energía negativa se desintegra mediante la petición respectiva en el instante mismo que se manifiesta.

Al evidenciar un Yo que se está manifestando vamos a hacer la respectiva petición de eliminación de ese pecado a Dios. En primer lugar, esta petición está basada en nuestra fuerza de voluntad. Ya que hemos decidido autoobservarnos y eliminar los yoes. Y, en segundo lugar, en cuanto nos damos cuenta de un Yo que se está manifestando, le pedimos a Dios que lo elimine de la siguiente manera: *Dios mío elimíname este Yo de la ira, o del orgullo, o de lujuria, etc.*, así eliminamos el Yo que se está manifestando.

Le empezamos a pedir a Dios con mucha firmeza la desintegración de ese Yo; la petición se repite, por lo general en silencio, las veces que sea necesario hasta que desaparezca el pensamiento de ira, el sentimiento de ira o el deseo de actuar con ira. Ese es el camino radical para la desintegración de los yoes.

### **Los detalles**

Los yoes se manifiestan muy sutilmente en cada acto de nuestra vida. Los rasgos psicológicos o ramificaciones diminutas o detalles son los que alimentan el ego. Podemos visualizar el ego como un árbol frondoso que tiene sus raíces de todo tamaño. Las raíces diminutas son los detalles. Por ejemplo, una mirada provocativa a una dama; el deseo de ver un objeto y querer apropiarse de él; una emoción negativa, la antipatía mecánica cuando los demás nos caen mal sin que nos hayan hecho nada, etc., esos son los detalles.

Por lo tanto, se deben eliminar los detalles, las pequeñas indisposiciones o contrariedades que se nos manifiestan constantemente. Así empezamos a quitarle alimento a los yoes y éstos empiezan a morir. La muerte en marcha de momento en momento, de instante en instante, es de suma importancia para andar eliminando lo negativo que tenemos en nosotros.

**Práctica:** Hay que autoobservarnos constantemente y eliminar los yoes en el momento que se manifiesten.

### **LA VIDA Y EL GIMNASIO PSICOLÓGICO**

La vida es una sucesión de eventos y circunstancias de todo tipo. En la vida estamos expuestos a que nos pase de todo, eventos buenos, afortunados, dichosos, tragicómicos, desgraciados, adversos. En un instante estamos felices riendo a carcajadas y momentos



después nos podemos estar lamentando amargamente. Así somos, pasamos de la risa al llanto con una facilidad asombrosa.

Tenemos la salud psicológica y emocional a merced de las circunstancias; así es nuestra fragilidad porque somos títeres de los yoes. En este mundo tan conflictivo nos encontramos con personas de todo tipo que nos pueden alegrar o amargar la vida en un instante, porque respondemos mecánicamente a los eventos.

Siempre andamos afanados con los quehaceres cotidianos que enfrentamos -clases, trabajo, amigos, diversión- y olvidados de sí mismos porque los yoes se manifiestan en casi todos los eventos. Por eso la calidad de nuestra vida psicológica, afectiva, laboral, tiende a ser muy inestable y los días se nos van destilando amargura y sinsabores de todo tipo.

El ego nos ha hecho que enfrentemos la vida de una forma equivocada. La ambición, la envidia, la vanidad, han sentado sus raíces hondamente en nuestra psiquis, y vivimos desesperados por sobresalir, mejorar nuestro estatus, obtener un empleo exitoso y bien remunerado, andar a la moda, tener el carro del año, consumir hasta la saciedad productos innecesarios, etc., etc. En esa loca carrera por las cosas del mundo hemos olvidado que todo pasa, que todo cambia, que nada es para siempre, ni nuestra propia vida; y, sobre todo, que necesitamos muy pocas cosas para vivir.

Embebidos en luchar por lo innecesario, no nos importa llevarnos de encuentro a los demás, mentir, engañar, robar, hasta obtener lo que el ego nos hace ambicionar. Somos máquinas de ambición y de envidia y siempre queremos más, nunca nos saciamos. Esos son los dictados de los yoes en nuestra psiquis.

Pero si hacemos un alto y empezamos a observar nuestro proceder, nos daremos cuenta, en primer lugar, de la clase de personas que somos; y, en segundo lugar, que podemos cambiar para bien si empezamos a trabajar sobre nosotros mismos eliminando los elementos indeseables, los yoes, que en nuestro interior cargamos.

El mundo de relaciones, con nosotros mismos, con los demás y con nuestros propios padres divinos, cambia sustancialmente. Porque al andar eliminando nuestros errores ya no andamos en conflicto con los demás, ni con nosotros mismos, ni con la ley divina. Nos adviene más comprensión y entendimiento sobre la existencia y las circunstancias que nos toca vivir.

De esa forma le encontramos un nuevo sentido a la vida. Ya no la concebimos como “una cadena de amarguras que llevamos atada al alma”, sino como una maravillosa oportunidad para trabajar radicalmente sobre nosotros mismos, eliminando los yoes que tienen atrapada nuestra conciencia, nuestra alma.

Es obvio que para trabajar sobre nosotros mismos se necesita de rectos esfuerzos y padecimientos voluntarios, ya que el trabajo de eliminación de los yoes es arduo y difícil. Negarnos a nosotros mismos, es decir, eliminar nuestros apegos, afectos, intereses, condicionamientos, los yoes que nos han gobernado desde siempre, es una batalla que requiere una fuerza de voluntad extraordinaria. La oración a nuestros padres divinos es una herramienta formidable que nos otorga la fortaleza requerida en el trabajo espiritual, al ir rescatando nuestra alma.

Al comprender que en la vida lo primordial es trabajar sobre nosotros mismos para eliminar el pecado de nuestra alma, los eventos cotidianos de ira, celos, lujuria, vanidad, orgullo, gula, pereza, etc., se deben enfrentar autoobservándonos para poder eliminar los yoes. Entonces se debe aprovechar la vida como un gimnasio psicológico; es decir, como un terreno práctico de batalla para poder identificar y eliminar los yoes que se nos manifiestan.

De esa forma, en vez de andar queriendo satisfacer nuestro ego, peleando con los demás, enemistándonos porque nos dijeron una cosa o la otra, resentidos con nuestro jefe porque nos asigna mucho trabajo, con la esposa que es celosa y nos hace enojar constantemente, andar depresivos porque nadie nos quiere, etc., deberíamos agradecerle a la vida que nos permite que, en la interacción con las demás personas, podamos evidenciar los yoes y así eliminarlos.

En nuestro interior debemos agradecer a los demás que nos sacan a relucir los yoes que cargamos y nos tienen el alma esclavizada. Así, en vez de destilar odio, resentimientos, malestares, envidias, debemos ser comprensivos y entender que las personas también actúan movidas por los yoes. Recordemos que cada quien es responsable de sus actos; a nosotros nos toca hacer nuestra parte y el trabajo sobre sí mismos nos orienta a desearle el bien a los demás, aunque nos hagan daño. No olvidemos que es nuestro deber eliminar los yoes que se nos manifiestan.

Es importante comprender que, aun en las peores adversidades que nos ocurren en la existencia, el trabajo sobre nosotros mismos siempre tiene una gran importancia. Así evitaremos caer en desesperaciones, amarguras, depresiones, lamentos y sufrimientos extremos. Tomemos la vida como una escuela de aprendizaje y de trabajo psicológico sobre nosotros mismos, así rescataremos nuestra alma.

**Práctica:** No nos identifiquemos con los eventos cotidianos porque todo pasa, nada es para siempre. Aprovechemos la vida como un gimnasio psicológico para eliminar los yoes que se nos manifiestan.

## **LAS COMARCAS PSICOLÓGICAS**

Nosotros somos una pluralidad psicológica, es decir, que dentro de nosotros viven innumerables yoes y cada uno tiene su idiosincrasia, su forma característica de manifestarse. Cada Yo tiene su propia forma de pensar, sentir y actuar; miles son los que piensan, sienten y actúan en nosotros.

Siempre hemos creído que nos conocemos, que sabemos exactamente cómo somos psicológicamente; que comprendemos la naturaleza de nuestros sentimientos y emociones; y que sabemos exactamente cómo vamos a actuar ante las diversas circunstancias de la vida. Pero la realidad es otra muy diferente.

Al enfrentar los eventos cotidianos por lo general manifestamos la misma forma de actuar. Podemos ser tolerantes, impacientes, dechados de amabilidad, intransigentes, amorosos, etc. Existe en nosotros una norma de conducta que se ha amoldado a nuestra idiosincrasia, a nuestra forma característica de comportarnos. Es habitual el desfile de los yoes por nuestra intimidad psicológica de momento en momento. Entonces, son cientos los que piensan, sienten y actúan dentro de nosotros. Esto evidencia que desconocemos nuestro mundo interior y que la pluralidad de los yoes y su actuar nos es desconocida.

Aun así, creemos conocernos y que estamos en control de nuestros pensamientos, emociones y formas de actuar. Alguna razón habrá en ello porque es común que los mismos yoes o secuaces parecidos se estén manifestando constantemente en nosotros. Por ello actuamos de forma similar ante los eventos. Nuestra cotidianidad psicológica, emocional y nuestra forma de actuar tienden a ser cansonas y repetitivas. Esas comarcas psicológicas nos son habituales en nuestro diario vivir.

Por lo general, los yoes no andan solos. Esto significa que, cual pandilla de asaltantes, invaden la máquina humana (nuestro cuerpo físico) en rápida sucesión; así, en breves momentos sentimos odio, resentimientos, celos, ira, vanidad, orgullo, etc. Una caterva de yoes nos ha gobernado haciéndonos pasar por una gama de sentimientos y actuaciones que quizás desconocíamos en nosotros.

Y es que en nuestra psiquis existen comarcas, regiones de yoes de toda naturaleza que no conocemos. Dependiendo de los yoes que las habitan así nos ubicamos en ciertos espacios psicológicos. Si ponemos de ejemplo las distintas regiones del mundo físico nos daremos cuenta que existen lugares donde viven personas decentes, educadas y trabajadoras; pero también hay lugares donde viven delincuentes, malhechores, estafadores, malvados de toda clase.

Lo mismo sucede en nuestro interior psicológico; hay comarcas de nuestra psiquis que están habitadas por yoes tranquilos, nada pendencieros, que tienden a ser joviales, amables,

cooperadores. Pero tenemos zonas que están habitadas por yoes violentos, malvados, asesinos, envidiosos, etc. Algunas de ellas afloran en nuestro consciente y nos damos cuenta perfectamente de ellas; pero hay otras que están ubicadas en la parte inconsciente que nos pasan desapercibidas.

Las comarcas psicológicas con que estamos familiarizados no nos sorprenden ni escandalizan, nos hacen actuar sin sobresaltos. Pero las comarcas que yacen en nuestro subconsciente nos asaltan de improviso y ejecutamos acciones que nunca habíamos creído posible. Por ejemplo, ante un evento de ira se nos manifiestan deseos de asesinar; ante un evento de envidia ansiamos los bienes ajenos y de paso deseamos que el poseedor de esos bienes se muera o le ocurra una tragedia; ante un evento de lujuria deseamos intensamente a la mujer del prójimo, etc.

Pensamos, sentimos y a veces actuamos de una forma que jamás se nos había imaginado. Como por lo general pensamos de nosotros lo mejor, que somos buenas personas, honestas, generosas, que nunca le haríamos daño a nadie, raramente se nos había cruzado por el pensamiento que somos capaces de realizar las más viles acciones. Pero así somos de complejos, esa es la realidad.

Lo cierto es que somos lo que pensamos, sentimos y hacemos. Nuestra intimidad psicológica, consciente y subconsciente, evidencia la naturaleza de nuestra calidad humana. Aunque parezca increíble, pero nuestras comarcas psicológicas nos ubican en el lugar preciso donde mora nuestra conciencia.

En el mundo físico podemos ser honrados, pero en nuestra comarca psicológica podemos morar en una cueva de ladrones; una dama piadosa y casta en el mundo físico, puede habitar en prostíbulos en sus comarcas psicológicas; un hombre de bien, honesto y amable en el mundo físico, puede vivir entre asesinos en sus comarcas psicológicas. Todo depende de los acompañantes que tengamos, es decir, los yoes que habiten nuestras regiones psicológicas.

Es muy importante tratar de darnos cuenta de la naturaleza de todos nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y actos, así identificaremos nuestras comarcas psicológicas y nos daremos cuenta de nuestra verdadera calidad como seres humanos. Una característica de las regiones psicológicas es que nos hacen ser repetitivos y cometer los mismos errores hasta el cansancio.

**Práctica:** Hay que andar en autoobservación para identificar la naturaleza de los yoes que se manifiestan y así estar conscientes de las comarcas psicológicas en que vivimos. También es muy importante, por la noche, hacer una retrospección psicológica; es decir,

realizar un recuento de los escenarios psicológicos, dónde y cómo se manifestaron los yoes durante el día, eso nos ayudará a conocer nuestras comarcas psicológicas.

## **ESTADOS Y EVENTOS**

Los eventos son todos los sucesos que ocurren en la vida diaria. De hecho, la vida misma es una continuidad de eventos que se desarrollan constantemente ante nuestros ojos. Los eventos son exteriores a las personas y de naturaleza variable; así como hay eventos buenos, alegres, felices; los hay tristes, desgraciados, trágicos. La vida está llena de eventos que van desde la risa al llanto.

En cambio, los estados son de naturaleza interior, la persona es la responsable por ellos. “Entiéndase por estados interiores las buenas o malas disposiciones, las preocupaciones, la depresión, la superstición, el temor, la sospecha, la misericordia, la auto-consideración, la sobre-estimación de sí mismo; estados de sentirse feliz, estados de gozo, etc.”.

Por lo general, cuando una persona cuenta su vida, se centra en describir fechas y acontecimientos exteriores. Pero nunca se pone a describir cuáles eran sus estados psicológicos. Las personas no le dan importancia a la forma cómo reaccionan interiormente ante los eventos y sólo describen los detalles exteriores.

Lo cierto es que para cada evento, que es exterior, existe el respectivo estado interior psicológico correcto. La correspondencia exacta entre uno y otro hace que se viva conscientemente de momento en momento. Asimilar cada evento con la debida disposición psicológica permite vivir de la forma correcta y actuar de acuerdo a las circunstancias sin caer en desesperación, temores o alegrías sin control.

Pero los seres humanos andamos desequilibrados en relación a los estados y eventos. Vamos a una fiesta y en vez de sentirnos alegres, andamos tristes o depresivos. Esperamos con ansias un evento y cuando llega no nos causa ninguna satisfacción. Mientras no haya una relación adecuada entre estados y eventos no viviremos conscientemente, tal como debe ser para acercarnos a la felicidad.

Sólo enfrentar los eventos sin ningún equilibrio interior es una torpeza. “No quieren darse cuenta las gentes que vegetar no es vivir y que la capacidad para existir conscientemente depende exclusivamente de la calidad de los estados interiores del alma. No importa ciertamente cuán hermosos sean los acontecimientos externos de la vida, si no nos encontramos en tales momentos en el estado interior apropiado, los mejores eventos pueden parecernos monótonos, cansones o simplemente aburridores”.

**Práctica:** Debemos andar observando nuestros pensamientos y emociones. Así nos daremos cuenta de cuál es nuestra reacción ante los eventos cotidianos. De esa forma modificaremos nuestro estado interior y asumiremos los eventos con calidad, es decir, de una forma consciente.

## **LA FORMA CORRECTA DEL AMOR**

El amor es el compendio de todos los valores positivos que abrigamos en el alma. Cuando brindamos amor somos generosos, caritativos, ayudamos al necesitado, damos de comer al hambriento, siempre hacemos el bien a nuestro prójimo. La bondad y la misericordia hacia los demás es la finalidad en todo empeño que realizamos. El amor implica la búsqueda del bienestar común para construir un mundo de hermandad.

¡Amar, qué bello es amar! El corazón se siente realizado al impulso del amor porque está al servicio de la bondad. El amor otorga la más alta calidad de vida posible; fortifica nuestra alma y la prepara para afrontar todas las adversidades posibles. Al influjo del amor la vida se comprende en su mejor expresión y desplegamos la más exquisita condición humana. A través del amor todos nuestros actos rinden culto al bien y concebimos a la humanidad como una gran familia; todos son nuestros hermanos. El amor es la más completa filosofía de vida.

Esa gran virtud del amor es el resultado de trabajar sobre nosotros mismos eliminando todo lo negativo que yace en el alma. Sólo aman verdaderamente aquellos que están eliminando la ira, los apegos, los resentimientos, la avaricia, la envidia, la vanidad, etc., de momento en momento. Pensar que amamos y estar llenos de yoes, que nos manipulan hacia el mal, sólo es engañarnos ingenuamente. Mientras seamos egoístas, iracundos, vanidosos, jamás amaremos; solamente actuaremos por impulsos, por los apegos generados por los yoes.

En estos tiempos de modernismo y tecnología es innegable que las condiciones de vida han mejorado; aunque no para todos, pero los avances en la ciencia han originado beneficios en diversas áreas, desde la salud hasta la educación. Desgraciadamente los seres humanos seguimos siendo los mismos salvajes desde el amanecer de la vida. Maravilloso sería que unido al desarrollo tecnológico y científico hubiera un incremento en los valores del alma; así se podría construir una sociedad en hermandad, bajo el amparo del amor, con un alto desarrollo técnico-científico.

Pero los seres humanos nos hemos alejado del amor, es decir, de los valores trascendentes de la vida. Y diciendo que amamos justificamos los apegos de todo tipo y nos aferramos a los demás de una forma enfermiza; en nuestros actos se manifiestan los deseos de manipular, queremos que los demás hagan nuestra voluntad, que nos quieran, que nos traten como si fuéramos grandes reyes, de lo contrario reclamamos angustiadamente porque no

nos alaban el ego. Amar ha pasado a significar recibir alabanzas al amor propio de forma constante.

El verdadero significado del amor, hacer el bien, ser justo y misericordioso, respetar su cuerpo y no prostituirlo, se ha extraviado en los tiempos modernos y ha sido reducido sólo a una relación erótica malsana en la pareja. Así, en la sociedad de consumo la explotación del sexo, como un producto más, ha pasado a formar parte de la vida cotidiana. Lo malo, lo grave, lo desastroso es que todo este mercadeo está encaminado hacia la depravación sexual.

El mercado del sexo, inundado de pornografía, induce a la perversión y degeneración sexual. Lo que conlleva inevitablemente a la decadencia moral. A la pérdida de los valores espirituales. A demeritar la condición humana. Y es que la fidelidad es uno de los valores trascendentes y esenciales en el componente del amor. Y en este caso la fidelidad sexual es un requisito indispensable en la vida espiritual correcta.

Dios y la Naturaleza dejaron dispuesto el cuerpo físico de una forma que se pudiera realizar el sexo correctamente. Entregarse a prácticas sexuales que impliquen infidelidad o a relaciones contranaturales, es alejarse de lo divino. Estas prácticas impiden que nazca el verdadero amor. La fidelidad sexual conlleva a la fidelidad espiritual. Se hace necesario que los jóvenes, sobre todo, comprendan que se debe volver a la sexualidad normal, porque en ella se encuentra el portal hacia lo espiritual. Es decir, al ser fieles sexualmente, estamos siendo fieles a las leyes de Dios. “No fornicar, no adulterar, no desear a la mujer del prójimo” es la finalidad.

La forma correcta del amor implica -además de ser bueno, generoso, caritativo, servicial-, respetar y no pervertir el cuerpo físico. No adulterar, no fornicar. El amor se construye sobre la fidelidad en todos los aspectos. Si respetamos la ley de Dios vamos a respetar a los demás y a nosotros mismos. El amor construye el bien y la hermandad.

**Práctica:** Hagamos el bien hasta donde sea posible. Amemos a la familia humana. En lo personal seamos sinceros y fieles con todas las personas que nos relacionemos. Practiquemos la fidelidad con nuestra pareja, así construiremos el verdadero amor.

## **KARMA Y DARMA**

El Libro de los Libros, la Biblia, nos advierte de la ley de acción y consecuencia. Haremos algunas citas para ilustración de nuestros amables lectores: “Haz lo que quieras, pero recuerda que hasta de las palabras vanas darás cuenta a tu creador”. “No os engaños; Dios no puede ser burlado: todo lo que el hombre sembrare, eso también segará”. “De manera

que cada uno de nosotros dará a Dios cuenta de sí”. La ley de causa y efecto o ley del karma y darma le da a cada quien lo que se merece.

El karma, propiamente dicho, es el castigo que nos aplica la ley divina, o sea Dios, por haber infringido su ley. Al pecar nos hacemos acreedores de un respectivo castigo. Los seres humanos hemos pecado tanto, y nos hemos apartado ingratamente de Dios y su ley, que en la actualidad estamos llenos de karma; y por eso sufrimos tragedias, dolor, enfermedades.

Existen diferentes tipos de karma: el karma personal, el que le acontece directamente a cada persona. El karma familiar que involucra a toda la familia. El karma regional o de país y el karma mundial. Todo está sujeto a la ley de causa y efecto; es bien sabido en filosofía que no existe causa sin efecto, ni efecto sin causa.

Las personas vivimos llenas de problemas, angustias, dolores, enfermedades y nunca nos preguntamos cuál será la causa de nuestros penares, sólo nos lamentamos constantemente y le echamos la culpa a los demás. Si reflexionáramos sobre la calidad de nuestra vida, qué clase de personas somos, encontraríamos la respuesta a nuestras desventuras. “El karma es una medicina que se aplica para nuestro propio bien; desgraciadamente, las gentes en vez de inclinarse reverentes ante el eterno Dios viviente, protestan, blasfeman, se justifican a sí mismas, se disculpan neciamente y se lavan las manos como Pilatos. Con tales protestas no se modifica el karma; al contrario, se torna más duro y severo”.

Lo opuesto es el darma, que es el pago que nos concede la ley divina por el bien que hacemos. Cada vez que somos bondadosos, generosos, caritativos, serviciales con el prójimo, estamos obteniendo darma. El darma equilibra la vida hacia el bien.

Para aplicar la ley de acción y consecuencia, la ley divina se procesa mediante dos pilares fundamentales, la justicia y la misericordia en perfecto equilibrio. Ya que la justicia sin misericordia sería tiranía; y la misericordia sin justicia sería complacencia en el delito. Así, al juzgar, sentencia a cada quien según lo que se merece conforme a sus méritos y sus pecados.

Es importante saber que la ley divina cobra absolutamente todo lo malo que se hace. Nos manda la factura kármica sin retraso y cuando no hay bienes con qué pagar, o sea darma, se paga con dolor y sufrimiento.

Por el contrario, la ley divina también nos paga todo bien que hacemos. Entonces la balanza de la justicia se va equilibrando. Y esto es lo maravilloso, que al obtener darma, podemos en alguna medida ir pagando el karma, o sea todo el mal que hemos hecho. Aunque el karma se elimina radicalmente de dos maneras. La primera es ir eliminando los yoes de



momento en momento, que son los culpables de nuestros errores. Y la segunda es en los mundos infernos donde imperan los ayes y el cruji de dientes, y se paga con sufrimientos. Situación que no recomiendo a los amables lectores, por eso es urgente que eliminemos los yoes aquí y ahora.

Es importante reflexionar en dos aspectos. Primero, que el karma no se elimina con un acto de contrición o arrepentimiento, sino con arduo trabajo sobre nosotros mismos. Y el segundo, que podemos negociar con la ley divina nuestro karma, para ello es indispensable eliminar los yoes de momento en momento. No llenarse de más karma es primordial para efectuar cambios radicales en nuestra vida. De lo contrario, hay que tener muy claro que nos van a mandar la factura kármica más temprano que tarde.

Es indispensable hacer un alto en nuestras vidas y estar conscientes que debemos modificar los actos para nuestro propio bien. Hay que aprender a ser generosos, caritativos y, sobre todo, no hacerle daño a los demás de ninguna forma. Eliminar el karma y obtener darma es una urgencia para cambiar la calidad de nuestra existencia.

**Práctica:** Reflexionemos sobre la calidad de nuestros actos. Hagamos el bien; y en nuestro proceder cotidiano eliminemos la maldad en todas sus formas.

## **LA ORACIÓN EN EL TRABAJO**

Orar es establecer contacto con la divinidad. Es acercar el alma al templo de lo divino que siempre está abierto para nosotros sin importar las circunstancias. Orar es rendir culto a Dios; orar es respetar profundamente la ley divina y su santa voluntad.

La oración es el consuelo de los afligidos. Es el bálsamo que nos reconforta ante las inclemencias de la vida. Es el pedir humildemente que se nos conceda un bien; es rogar a Dios que nos otorgue favores diversos (salud, trabajo, protección...) para ayudarnos a sobrellevar las situaciones adversas.

La oración es indispensable en la vida. Por medio de la oración rogamus a Dios que nos conceda todo aquello que en su momento necesitamos; además, nos da fuerza para continuar el trabajo sobre nosotros mismos en la eliminación de los yoes.

Es nuestro deber orar constantemente por el bienestar de los demás, por la paz del mundo, por misericordia para esta humanidad extraviada de lo espiritual. Pero debemos orar de la forma correcta a nuestros padres divinos.

Es necesario aclarar que en el alma humana hay un componente divino. Esta divinidad del alma está compuesta por la Madre Divina y el Padre Divino en cada uno de nosotros; cada

quien tiene sus respectivos padres divinos, que forman parte del misterio del Ser. El Padre Divino da fuerza y sabiduría y la Madre es amor. Ellos son los encargados de todos nuestros procesos espirituales. A ellos hay que hacerles todas nuestras peticiones, las recogerán y les darán el curso necesario de acuerdo a su santa voluntad. En lo divino todo tiene un orden, y de acuerdo a nuestra petición, así nuestros padres divinos le darán el tratamiento apropiado que finalmente implica si será concedida nuestra petición o no.

Es una gran verdad que hay que merecer para obtener. Así, entre más méritos espirituales tengamos, hay más probabilidades de que se nos concedan nuestras peticiones. Pero lo cierto es que le debemos mucho a la ley divina por todos los pecados que hemos cometido. Por lo tanto, hay que pedir por misericordia, esa puerta nunca está cerrada para el pecador; lo mismo que el portal del arrepentimiento, que es el inicio de la transformación en nuestras vidas.

Una petición constante a nuestros padres divinos debe ser sobre nuestro trabajo de eliminación de los yoes. Específicamente a la Madre Divina, ella es la encargada de eliminar los yoes de nuestra alma. Yo que se manifiesta y que es observado debe eliminarse inmediatamente mediante la petición correspondiente. Si, por ejemplo, evidenciamos un Yo de la vanidad, debemos pedir con mucha fuerza y convicción: ***Madre mía elimíname este Yo de la vanidad.*** Y la Madre Divina actuará eliminando ese Yo.

El trabajo espiritual requiere de sacrificios, ya que es una lucha constante contra nosotros mismos; contra nuestros deseos producidos por el ego. Sin sacrificios no hay avance espiritual. Por lo tanto, hay que orar sin cesar para que se nos dé fortaleza en el trabajo de eliminación de los yoes. Recordemos las sabias palabras de la Biblia: “Pedid y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá”.

**Práctica:** Debemos amar a nuestros padres divinos. Son ellos los que tienen el control de nuestra vida. Hay que aprender a orar constantemente. Solicitemos sin descanso a nuestra Madre Divina la eliminación de los yoes.

## **EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL**

Es muy importante saber, mis queridos lectores y cordiales lectoras, que existe el desdoblamiento astral y que es una función natural de la conciencia. El desdoblamiento astral consiste en que, al dormir, queramos o no, el alma sale de nuestro cuerpo. Pero el alma no sale desnuda, va en su propio cuerpo, el cuerpo astral, se llama así porque puede recorrer distancias hasta más allá de los astros. El cuerpo astral queda unido al cuerpo físico por medio del cordón de plata, que se rompe únicamente cuando la persona muere; jamás se

rompe en el desdoblamiento astral, que no representa ningún peligro para el alma. Además, el cuerpo astral regresa al cuerpo físico cuando lo desea.

Al dormir, en la cama reposan el cuerpo físico y el cuerpo vital o aura, que es el encargado de restaurarle las energías al cuerpo físico. Para que este proceso pueda llevarse a cabo el alma debe salir del cuerpo físico con el cuerpo astral. Van a la quinta dimensión que es donde pertenece el cuerpo astral.

Es imprescindible saber que existen varias dimensiones a las cuales tiene acceso todo nuestro Ser. La quinta dimensión es la región astral, es la dimensión de la eternidad, del eterno ahora, donde no hay pasado ni futuro, todo se confluye en un instante presente. A esta dimensión pertenece el cuerpo astral.

Al dormir, nos desdoblamos en cuerpo astral y vamos a la quinta dimensión, que es similar a la tercera dimensión, en donde vivimos con nuestro cuerpo físico. En la quinta dimensión, donde también hay edificios, avenidas, parques, etc., desafortunadamente andamos nuestra conciencia dormida y no nos damos cuenta que estamos desdoblados en cuerpo astral y, por lo general, hacemos las mismas cosas que realizamos durante el día. Trabajamos, estudiamos, nos divertimos con los amigos... Y como el alma anda atrapada en el ego, también cometemos los mismos errores que en el mundo físico.

Es imprescindible, en todo desarrollo espiritual, aprender a andar conscientes en cuerpo astral. La importancia radica en que el alma recibe instrucción espiritual de parte de nuestros padres divinos y demás maestros de sabiduría; y al recibir la instrucción conscientemente la aplicamos en la vida diaria y en nuestro proceso personal de desarrollo espiritual. Además, en esta dimensión tiene su sede el Tribunal de la Justicia Divina, y si andamos conscientes podemos ir a arreglar nuestros negocios con los jueces del karma. Es decir, negociar los pecados que tenemos, comprometiéndonos a pagar con buenas obras.

Pero como jamás nos preguntamos si estamos en cuerpo físico o en cuerpo astral, en la noche, al desdoblarnos, seguimos completamente dormidos y continuamos haciendo nuestras actividades cotidianas como autómatas. Lo que hacemos es soñar, andamos soñando aquí en el mundo físico, y también vamos a soñar a la región astral. Necesitamos despertar conscientemente en cuerpo astral, así vamos a dejar de soñar y tendremos visiones, que son enseñanzas conscientes que recibimos en el mundo astral.

**Práctica:** Hay que aplicar la **Clave de Sol**, para darnos cuenta de lo que estamos pensando, sintiendo y haciendo. A ello hay que agregarle el **Recuerdo de Sí**, o sea preguntarnos dónde estamos, por qué estamos haciendo esto o lo otro; y, sobre todo, tratar de discernir si estamos en cuerpo físico o en cuerpo astral. Recalco, debemos aplicar el **Recuerdo de Sí**,

que consiste en acordarnos de nosotros mismos. En todo momento debemos estar conscientes de lo que estamos haciendo.

Debemos preguntarnos constantemente, producto del **Recuerdo de Sí**, si estamos en cuerpo físico o en cuerpo astral. Para ello hay que observar nuestro entorno para tratar de detectar algo inusual, propio del mundo astral. También, de ser posible, se puede dar discretamente un pequeño salto viéndonos nuestros pies. Si caemos nuevamente estamos en cuerpo físico, pero si flotamos significa que estamos desdoblados en cuerpo astral. La región astral, mis queridos lectores, responde a leyes diferentes del mundo físico y se puede volar con mucha facilidad. Al darnos cuenta que estamos desdoblados en cuerpo astral, no perdamos tiempo y oremos a nuestros padres divinos que nos lleven al Tribunal de la Justicia Divina a arreglar nuestros negocios.

### **Práctica para desdoblarse en cuerpo astral**

Además de andar lo más consciente que podamos durante el día, y preguntándonos si estamos en cuerpo físico o en cuerpo astral -para que esta pregunta se impregne en el subconsciente y nos la hagamos en la noche y así nos tornemos conscientes de que estamos desdoblados en astral-, es necesario hacer prácticas de desdoblamiento astral antes de dormirnos. La finalidad es que nos demos cuenta exacta cuándo nos desdoblamos, para así salir conscientemente de la forma densa del cuerpo físico.

Hay que acostarnos boca arriba. Primero se debe relajar el cuerpo. Para que la mente no divague hay que concentrarnos en el corazón y visualizarlo sano, potente, en su mejor condición. Luego debemos empezar a mantralizar, es decir cantar un mantra, que se puede hacer de forma mental o pronunciado, tiene el mismo efecto. Para tal efecto hay varios mantras. Un mantra es la palabra FARAÓN, cantado en tres tiempos, así: FAAAA - RRRRAAAA - ONNNMM. Se repite las veces que sea necesario. Cuando estemos adormecidos hay que levantarnos de la cama y dar un salto. Si flotamos, ya estamos en cuerpo astral; si caemos al piso, se debe volver a la cama y seguir cantando el mantra; luego volver a levantarse. Hay que repetir esta práctica hasta el triunfo.

### **LA MEDITACIÓN**

La meditación consiste en permitir que la esencia vaya a la sexta dimensión, que es donde pertenece, a recibir instrucción espiritual. Se medita cuando la mente se encuentra en quietud y silencio total; no hay ningún tipo de pensamiento en ella, ni bueno, ni malo. Ello le permite a la esencia que se libere y vaya a los mundos superiores a recibir enseñanzas trascendentes de los maestros de sabiduría.

Ahora bien, antes de entrar a la meditación se debe pasar por la relajación y la concentración, que son indispensables para poder meditar. Para bien de nuestros lectores vamos a explicar primero qué es la **relajación**. Relajarse es quitarse el cansancio del cuerpo a voluntad; o sea que uno se predispone para eliminar el agotamiento que agobia al cuerpo físico.

Un método rápido de relajación es el siguiente. Debemos trabajar con el prana, energía del universo, diremos que es la parte vital del aire, y se puede visualizar como unas corrientes de energía de color verdeazulado que invaden nuestro organismo y que entran por los pies y salen por la cabeza. Se hacen unas cuantas respiraciones profundas, se inhala por la nariz, se retiene el aire un momento y se exhala despacio por la boca. Al inhalar nos imaginamos que el universo nos brinda salud, bienestar, tranquilidad, etc. Al exhalar nos imaginamos que el prana se lleva el cansancio, las enfermedades, toxinas y todo aquello negativo que tenemos en nuestro organismo.

Después de unas cuantas respiraciones profundas vamos a empezar a visualizar nuestro organismo. Hay que recordar que visualizar es ver con la mente. Así vamos a hacer una respiración completa y nos imaginamos que el prana nos invade desde los pies hasta las caderas. Imaginamos las partes inferiores de nuestro cuerpo sanas, sin estrés, etc. Luego hacemos otra respiración y nos imaginamos que el prana nos invade hasta el cuello y visualizamos todo nuestro cuerpo medio, los órganos sanos, saludables, funcionando correctamente, sin estrés... Finalmente hacemos otra respiración y nos imaginamos que el prana nos invade hasta la cabeza; aquí visualizamos que se relaja el cerebro, cerebelo, bulbo raquídeo, etc. Ahora ya estamos relajados. Para que la mente no ande divagando, desde el inicio nos concentramos en el corazón, lo visualizamos saludable, funcionando correctamente. Si durante el proceso nos asaltan diversos pensamientos no hay que identificarse con ellos, hay que dejarlos que se marchen y seguimos con la relajación.

La **concentración**, por su parte, es fijar la mente en un solo sujeto, objeto, un lugar o un determinado curso de pensamiento. En la concentración no hay divagación. Divagar es desconectarse del momento presente y no darse cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor; los pensamientos que se apoderan de la mente nos apartan del momento que estamos viviendo. Lo contrario es la atención consciente, que consiste en darnos cuenta de todo lo que está sucediendo en el instante presente; es decir, lo que estamos viendo, tocando, oyendo, etc. No olvidemos que la concentración es la forma más rápida de obtener información.

Debemos acostumbrarnos a realizar prácticas de concentración cotidianamente porque nos sirven para todo, para eliminar los yoes con más efectividad, hacer una excelente relajación, hacer un desdoblamiento astral consciente, etc. Hay que aprender a estar concentrados en la

actividad que estamos realizando en el momento presente, así la haremos con calidad y no divagaremos.

Una buena práctica de concentración es fijar toda la atención en nuestro corazón. Hay que imaginarnos el órgano sano, fuerte, potente, que bombea la sangre con eficiencia, etc. Después podemos imaginarnos que ahí reside el templo de nuestra Madre Divina, nos imaginamos un templo bello, de cristal, una virgen hermosa... Hay que recordar que imaginar es ver. Otra práctica puede ser en algo exterior como un árbol. Observamos el árbol, vemos la forma de las hojas, las ramas, el tronco; así dirigimos nuestros pensamientos sólo a pensar respecto al árbol. De esa forma estamos concentrados solamente en ese tema, así vamos ordenando los pensamientos y desarrollando nuestras habilidades de concentración.

La meditación es vital en la vida espiritual y requiere de la relajación y la concentración. En la meditación se busca el silencio total de la mente. La esencia, entonces, como ya se dijo, se puede liberar y va a recibir instrucción espiritual, obteniendo como beneficio que se fortalece y nos da fuerzas para continuar con nuestro trabajo espiritual.

**Práctica:** Debemos acostarnos o colocarnos en una posición muy cómoda, relajarnos y aplicar la concentración en la práctica, en este caso en la mente. Como se trata de que la mente se cansa para que finalmente guarde silencio, se empieza a repetir un koan, que es una interrogante que no tiene respuesta para la mente. Se repite constantemente, y como la mente no haya respuesta, se cansa. Por ejemplo, se pregunta uno, si todo se reduce a la unidad, ¿la unidad a qué se reduce? O si las dos manos hacen un sonido al aplaudir, ¿qué sonido hace una sola mano? Otra práctica es aplicar la dualidad, o sea colocarle a cada pensamiento su parte opuesta; si se piensa en algo alto, visualizar algo bajo; bonito-feo; joven-viejo, blanco-negro, etc. Entonces, al tomar esos dos aspectos y analizarlos juntos se borra tanto el uno como el otro. Al final la dualidad desaparece y la mente se cansa, entonces uno se adormece sin ningún pensamiento y la esencia puede salir a la sexta dimensión. Ahí, ella sabrá qué debe hacer.

## **EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA**

Las personas vivimos con la conciencia dormida. Nos levantamos diariamente como autómatas, vamos al trabajo, estudiamos, hace mil cosas aquí y allá, pero todo inconscientemente. Es decir, sin darnos cuenta plenamente de lo que estamos haciendo. La vida, entonces, se nos convierte en una rutina fastidiosa que hay que soportar. Las amarguras, las insatisfacciones, nos agobian constantemente. Todo esto es consecuencia de tener la conciencia adormecida por la injerencia de los yoes en nuestra psiquis.

Tenemos la conciencia dormida porque está gobernada casi en su totalidad por el ego. Los yoes han alterado nuestra conciencia y nos han hecho mecanicistas en un ciento por ciento. Marchamos por la vida sin darnos cuenta de nada; actuamos mecánicamente y nuestras reacciones serán de acuerdo al Yo que se manifieste en ese momento. Andamos completamente identificados con todas las cosas del mundo: dinero, trabajo, amigos, proyectos, amores, bienes, etc. A tal grado que nos hemos olvidado totalmente de nosotros mismos; vivimos a merced de los yoes. Por ello sufrimos reiteradamente celos, ira, orgullo, envidia, lujuria, codicia; todo nos sucede y somos incapaces de modificar nuestra existencia. Esa es verdaderamente nuestra tragedia cotidiana.

Los yoes nos tienen fascinados con todos los juguetes que el mundo ofrece. Todo empieza por la identificación psicológica, que como ya explicamos en un ensayo anterior, consiste en dejar que sean los yoes los que se apropien de los eventos y no la esencia. Entonces los yoes se alimentan y es cuando sentimos y hacemos lo que el Yo nos ordena. En la identificación psicológica no hay conciencia, sólo mecanicidad en la forma de pensar, sentir y actuar, producida por los yoes.

La identificación psicológica conduce a la fascinación psicológica, que es cuando el Yo se manifiesta con gran intensidad. Cuando estamos fascinados por el Yo no entendemos razones de ningún tipo, la conciencia está completamente aletargada, y si el evento es de ira terminamos liándonos a golpes con el otro; si es de gula comemos hasta que casi se nos revienta el estómago, y así respectivamente.

La fascinación psicológica ha producido el sueño de la conciencia. Lo grave es que las personas ignoramos que tenemos la conciencia dormida y creemos que andar en estado de vigilia es estar despiertos; pero lo cierto es que andamos soñando de lo lindo. Con la conciencia dormida hemos perdido todas las facultades trascendentes del Ser, no somos clarividentes, no podemos ver a los seres celestiales, no tenemos oído mágico, no podemos escuchar los sonidos de las dimensiones superiores, no tenemos capacidad de recordar nuestras existencias previas, etc., etc.

La conciencia dormida se procesa mediante el condicionamiento del Yo, y por lo general estamos presos en teorías, conceptos, opiniones, teoremas..., que nos impiden comprender los fenómenos de la Naturaleza y de la vida de una forma integral. Con la conciencia dormida vivimos en tinieblas.

Por el contrario, la conciencia despierta es aquella que es gobernada por el alma y sus atributos. El ego ya no domina el alma porque se ha eliminado en gran medida. De esa manera las personas se procesan mediante los valores del alma y el amor consciente está presente en todos sus actos. Hacer el bien y amar a la humanidad es su bandera.

Con la conciencia despierta se tiene la capacidad para investigar todos los misterios de la vida y de la muerte. Se es capaz de investigar las dimensiones, el karma personal y colectivo, el origen de todo lo que es y existe. Las últimas investigaciones científicas sobre el tiempo, la materia y la vida sólo son esbozos, aproximaciones de lo que una persona con conciencia despierta ya ha investigado completamente y es capaz de comprender a cabalidad.

Quien llega a despertar conciencia es capaz de entender el universo y sus leyes. Y por lo tanto la vida en todas sus manifestaciones. Tiene una relación consciente con lo divino y se rige por su santa voluntad. Dios, verdaderamente, mora en el corazón de quien ha despertado la conciencia.

¿Qué hacer para despertar conciencia? Debemos trabajar intensamente sobre nosotros mismos eliminando los yoes. Recordemos que el ego tiene atrapada el alma y es necesario liberarla. A la eliminación del ego se refiere la Biblia cuando plantea que “rescatar el alma es la tarea más importante que el hombre debe realizar durante toda su vida”. Asimismo, debemos aprender a desdoblarnos conscientemente en cuerpo astral para investigar en los mundos superiores nuestro proceso espiritual.

Es mi deseo que los amables lectores empiecen a investigarse y trabajar sobre sí mismos eliminando los yoes para que transformen radicalmente la calidad de sus existencias. Y que comiencen un camino práctico de investigación a través del desdoblamiento astral y la meditación. Y así puedan despertar la conciencia que es lo único valioso en la vida.

**Práctica:** Debemos trabajar intensamente eliminando los yoes para liberar nuestra alma. También debemos hacer prácticas de desdoblamiento astral para tornarnos conscientes en la región astral. Estos son los dos requisitos exigidos por la ley divina para despertar la conciencia.

## **SALUTACIÓN FINAL**

Querida lectora, apreciable lector, los saludo con toda la alegría de mi corazón y les deseo el mayor triunfo espiritual posible. Si al leer este libro se ha despertado en ustedes el deseo de seguir conociendo más sobre el trabajo sobre sí mismos para encontrar verdaderamente a Dios, les ruego que busquen información leyendo y estudiando a los grandes maestros espirituales de todos los tiempos. Ellos los guiarán sabiamente.

Debéis tener cuidado de no dejaros sorprender por personas que aparentemente enseñan una verdadera doctrina espiritual, pero cobran por ella; quien enseña un verdadero mensaje espiritual nunca cobrará ni un centavo. Si desean contactarse conmigo para aclarar



cualquier duda o ahondar en estos estudios, pueden escribirme a mi correo: **ngaitan@yahoo.com** que con gusto responderé a sus interrogantes.

## ÍNDICE

Ante un mundo en conflicto  
Creencia y fe  
Ego, personalidad y esencia  
Autoobservación psicológica de sí mismo  
La charla interior y la canción psicológica  
La no identificación con el mundo material  
La desintegración de los yoes  
La vida y el gimnasio psicológico  
Las comarcas psicológicas  
Estados y eventos  
La forma correcta del amor  
Karma y darma  
La oración en el trabajo  
El desdoblamiento astral  
La meditación  
El despertar de la conciencia  
Salutación final

### Contracarátula:

Angustias, preocupaciones, prisas, sufrimientos de todo tipo embargan a las personas en su cotidianidad. Cada día se enfrentan a una vida llena de insatisfacciones que los sumergen en la amargura y el desencanto. El panorama diario no es nada halagador; y por doquier aparecen todo tipo de problemas.

Las personas sufren constantemente por todo. Tienen un trabajo que no les satisface y en el cual se sienten desdichadas; entablan indebidas relaciones amorosas; eternos conflictos familiares no les dan un momento de paz. La mayoría de sus actos tienden al conflicto, al enojo, al odio.

Por otra parte han cimentado el bienestar de su vida sólo en los bienes terrenales. La búsqueda de las complacencias que otorga el dinero, es decir, el goce efímero de las veleidades del mundo, es su único interés, su finalidad en la existencia. De ahí el origen del tormento que agobia a esta humanidad. Los bienes del espíritu, rechazados en la vida moderna, ya no son una prioridad, tal como debería ser.

Volver a retomar los valores eternos que dignifican la vida es una urgencia. No todo se ha perdido; en los corazones de hombres y mujeres de bien la esperanza está radiando por la edificación de un mundo donde impere la hermandad. Este libro nos enseña que todavía es posible modificar nuestra conducta y fundirnos con la divinidad, que es el mayor tesoro.

### Solapas:

Constantemente las personas reniegan por la calidad de vida que tienen. Los lamentos son su oración cotidiana; las frustraciones su menú constante. Ante toda circunstancia afloran sus rencores, orgullos, vanidades; la ira los manipula como si fuesen títeres.

Andan tan enamorados de sí mismos, con un amor propio desmedido, que se han convertido en verdaderos portentos de soberbia y ambición. Sólo viven para satisfacer sus pasiones, sus deseos egoístas; sólo les importa obtener bienes para vivir holgadamente, aunque causen daño y dolor a los demás.

Trabajar sobre nosotros mismos, para eliminar una conducta impropia, es una necesidad apremiante. Es la única forma de modificar radicalmente la calidad humana y, por ende, la vida que enfrentamos día a día. Así eliminaremos el sufrimiento y haremos posible la felicidad.