Eligiendo mi proceso de evolución

Juan Madrigal

Eligiendo mi proceso de evolución

Dedicatoria
Para mi hijo Daniel,
te deseo siempre lo mejor en tu propio proceso de evolución,
te agradezco mucho el que me escogieras como padre
y espero poder estar aportando a tu existencia
tanto como tú lo haces a la mía.
Te Amo.

Índice

Presentación 11
Información previa para el lector. 13
Introducción 15
I. Área física 23
1. En las cavernas 24
2. Desarrollando las habilidades. 27
3. Crecimiento del área física, como producto de nuestros sueños. 30
4. La búsqueda del ser perfecto 33
II. Área Mental. 41
Consciente Externo 44
1. A base de instintos 44
2. Al calor de las emociones. 58
3. La razón. 74
Evaluación de las premisas del libro 101
I. Somos Seres creados por un Ser Superior. . 101
II. Los Seres estamos formados por tres áreas: física, mental y espiritual 103
III. Existimos con el propósito de evolucionar . 105
IV. El desarrollo de mis habilidades me lleva a ser Perfecto. 107
V. Nuestro Consciente Externo es la conexión con nuestra forma física.. . . 110
VI. Los instintos como herramientas de supervivencia y plenitud.. 111
VII. Las emociones son la sal de nuestras experiencias. 113
VIII. La Razón es un adelanto evolutivo 114
Entrando a mi Consciente Superior 117
Los planos de existencia. 117
Funcionamiento del Consciente Superior 131
Escogiendo mi aprendizaje 133
La Evolución de nuestro Consciente Superior . . 137
El encuentro de los Conscientes Superiores . . . 143

III. Área Espiritual 145
1. Comprendiendo nuestro Ser Espiritual . . . 145
2. Características de nuestro Ser Espiritual . . 149
3. La frecuencia vibratoria de nuestro Ser Espiritual 151
Conclusiones 183

Presentación

El Dr. Juan Madrigal, Médico General quien se caracteriza por ejercer su profesión desde un enfoque humanista e integral. Las consultas con sus pacientes, han llegado a cambiar estados anímicos como principal herramienta para un tratamiento eficiente y eficaz.

Su poder de convencimiento, ha provocado en muchas personas, la esperanza de vida y sanación, fomentando un estado de conciencia en el poder que tiene cada Ser para su propia recuperación y que es únicamente su responsabilidad, estar y sentirse mejor cada día.

En un primer escrito, nos comparte sus experiencias en el proceso de formación y sus primeras intervenciones clínicas. Nos presenta una realidad desconocida para muchos, la de un profesional sujeto a un sistema que no sólo deteriora su salud tanto física como mental, sino que indirectamente bloquean sus emociones para que no afecten su desempeño, pero provocando un desgaste emocional.

La vida le ha dado la posibilidad de enfrentar diversas adversidades, y garantiza que el éxito radica en ser consciente de las mismas para poder trabajar en ellas.

Su experiencia personal y las vivencias con sus pacientes, motivan al Dr. Madrigal a la creación de su segundo libro "Eligiendo mi proceso de evolución". En el encuentra una herramienta, para transmitir a aquellas personas que lo deseen y se sientan preparadas, una forma distinta de ver y entender la vida, nuestra razón de ser.

Como una de sus mayores habilidades, la capacidad de ver los síntomas de sus pacientes, como un indicador de una situación emocional y/o espiritual, es la base principal, para

mostrar que ninguna de las tres áreas funciona de manera independiente, todo lo contrario, está estrechamente interrelacionadas, y si una se encuentra "estancada", interrumpe el proceso de evolución de las otras dos.

El autor, hará un recorrido por las tres distintas áreas que forman al ser humano (área física, área mental y área espiritual), y para cada una de ellas, nos presentará distintas situaciones que sustentan su visión y nos instará a realizar una serie de ejercicios que servirán como un autoanálisis, para aquellos lectores que conscientemente los realicen.

Al pasar por este proceso de introspección, es probable que muchas personas coincidan con el autor, reconociendo que desde siempre, todo proceso de evolución se desarrolla de manera conjunta, y la clave principal es saber en dónde nos encontramos en cada una de las áreas, pero sobre todo y lo más importante, hacia donde queremos llevarlas.

Licda. Ingrid Fallas Quesada

Información previa para el lector

A lo largo de este libro me referiré a "el individuo" sin discriminación de género, es decir, como "el ser", ya que lo único que nos define como Seres humanos o personas es nuestra existencia en este planeta; sin embargo, cuando usted llegue a la última página, comprenderá hasta dónde se puede dimensionar algo tan vasto como nuestra existencia.

El concepto de Dios que existe es muy variado y su vivencia en cada individuo es diferente, así como la comprensión de este. Es por eso que en todo el libro me referiré a Él con el nombre de "El Ser Superior"; de este modo cada lector lo podrá visualizar más fácilmente a su manera.

Cuando me refiera a "vida en este periodo de tiempo", me refiero a la existencia que cumplimos desde el nacimiento hasta la muerte de nuestro cuerpo. Cuando hable de "existencia" me refiero a un periodo de tiempo indefinido.

El concepto de "Conciencia Superior", lo tomaremos como análogo de nuestra mente inconsciente que es parte del área mental del nuestro Ser, el cual es un tema que desarrollaré más adelante.

Cuando hablemos de "Existencia", hago referencia a un periodo indefinido, que comprende desde el origen hasta todo el proceso evolutivo de nuestro Ser.

El área física del Ser comprenderá los periodos de la existencia en que el Ser adoptó una estructura definida, en un lugar y tiempo regido por la zona en que se encuentra.

El área mental del Ser, es el área donde almacenamos las experiencias adquiridas durante nuestra existencia a través de nuestro consciente y de nuestra área física.

El área espiritual es la parte de nuestro Ser que nos une a los demás Seres, a los Seres más evolucionados que nosotros y al Ser Superior.

Introducción

Quizá muchos de nosotros nos hemos cuestionado cosas como las siguientes: ¿Es la vida algo finito?, ¿cómo visualizan las personas su vida?, ¿qué significa para nosotros existir? Estas y muchas otras preguntas más son las que millones de personas se han hecho a través de la historia, con el fin de comprender su existencia y de justificar su razón de ser en el periodo de tiempo en el que están viviendo.

Estas ideas han sido objeto de manipulación por muchos que, para su propio beneficio, encuentran fácilmente grupos de personas que pueden mover a su antojo, y que pueden obtener de ellas todo el placer que sus caprichos puedan imaginar.

Pero en realidad, ¿de dónde venimos y hacia dónde vamos? Hasta la fecha se han logrado grandes descubrimientos sobre el conocimiento de nuestro pasado mediante el desarrollo de ciencias como la antropología, la arqueología y tantas otras que buscan enriquecer la historia del "ser humano".

El objetivo de este libro es proponer al lector un nuevo enfoque sobre lo que representa en realidad la evolución, y que cada uno de nosotros, como Seres integrales, somos los responsables de desarrollar cada una de las áreas de nuestra existencia y que a lo largo de la lectura, cada Ser pueda descubrir en qué momento de su existencia se encuentra, y a partir de ahí, continuar su proceso de evolución de una manera más consciente.

La primera de estas áreas es nuestra forma física. Un gran número de personas se preocupan por mantener su cuerpo en óptimas condiciones, en ejercitarse, evitar enfermedades, en adaptarse a trabajos o estilos de vida, lo cual está excelente que lo hagan, pero este culto al cuerpo como se ha dado en muchas

etapas de la historia del ser humano, como lo fue en la antigua Grecia hace varios miles de años, llega a ser solo una parte de un rompecabezas.

Preguntémonos por un momento: ¿para qué optimizar nuestro cuerpo si tenemos una existencia finita? ¿Será necesario? ¿Qué pasa con la gran cantidad de energía que nuestro cuerpo libera una vez que deja de funcionar?

Desarrollar nuestro cuerpo sin un objetivo más grande es como aquel que construye una casa y no la habita nunca, o si la habita, no cuida de ella.

Vayamos un poco más allá: ¿qué pasaría si a lo largo de nuestra vida en este período de tiempo tenemos la oportunidad de construir varias casas?

Imagino que la primera, quizá en una edad joven, sería sencilla, con los recursos que tenemos en ese momento, apenas con lo básico para estar bien. Con el tiempo y conforme mejoran nuestros recursos y aprendizaje, buscaremos un mejor lugar donde vivir, con mejores condiciones, con más servicios. Ya en nuestra edad adulta, con una mayor estabilidad, buscaremos estar más confortables, ya la decoración y los detalles se convierten en algo importante, ahora bien, por qué no pensar que el cuerpo al que elegimos venir es parte de nuestro aprendizaje y conocimiento previo, que toda nuestra energía se ha desplegado en diferentes etapas de nuestra existencia de acuerdo con la madurez evolutiva que se va alcanzando, y que a través de siglos escogemos uno y otro cuerpo, y que cada vez que decidimos reconstruir, desplegamos la energía de nuestro ser en esa figura y una vez que la optimicemos, la replegamos hacia nuestro Ser.

Si así fuera, ¿Por qué no tratar mi cuerpo con ese objetivo? ¿Por qué no cuidarlo y pulirlo? ¿Por qué no evitar que se enferme de forma innecesaria y tratarlo de la mejor manera cuando esto ocurra para su completa recuperación?

Nuestro cuerpo tiene habilidades de las cuales no nos percatamos. Constantemente vemos programas de televisión

que nos hablan de personas con "habilidades especiales" que son catalogadas como "superhumanos", "superdotados". Sin embargo, la ciencia demuestra y explica lo que hacen pero no el cómo lo hacen; todas estas personas son Seres que han logrado cambios evolutivos que una vez alcanzados, quedan grabados en su Ser y les permiten utilizarlos cuando su existencia así lo requiera, de tal manera que sirvan para avanzar a la siguiente etapa. Por eso, en los capítulos subsecuentes veremos cómo ha transcurrido este proceso evolutivo y hacia dónde va.

La segunda área del Ser es nuestra área mental. ¿Qué ha pasado con la evolución de nuestra "mente"? Esta también ha sufrido gran cantidad de cambios, y en nuestra forma de existencia presente, no somos conscientes de la gran mayoría de ellos, ya que están grabados en lo que conocemos como el "inconsciente", que no es más que nuestra Consciencia Superior y que solo estando en ella podemos tener acceso a todo lo acumulado desde que existe nuestro Ser. Quizá nuestra forma consciente actual no es más que una forma de colectar cada vez más experiencia y aprendizaje como parte de nuestra evolución, por lo que tal vez podríamos comparar nuestro consciente actual como la memoria RAM de una computadora que es la antesala de grabarlo en el "disco duro", que sería nuestro inconsciente.

Un ejemplo sería la idea que existe de que los niños nacen con "un chip" incorporado ya que a temprana edad manejan aparatos digitales, tocan instrumentos musicales, hablan otro idioma al que nunca han estado expuestos (xenoglosia), entre otras cosas. No son más que las herramientas que nuestra Consciencia Superior decide poner en nuestro Consciente Externo para que sigamos evolucionando.

Durante el inicio de nuestra existencia en este mundo, nuestra mente consciente comenzó a interactuar con el medio para solventar nuestras necesidades básicas. Para ese momento

los instintos regían nuestra conducta, y lo que era útil para nosotros lo utilizábamos y lo que no lo era lo desechábamos, sin cuestionamientos morales ni sociales, simplemente nuestra necesidad prevalecía sobre todo.

Con el tiempo, nuestra mente evolucionó pasando de saciar una necesidad individual, a tomar en cuenta una necesidad colectiva. Al desarrollar vínculos con otros individuos, se comenzó el desarrollo de emociones, las cuales lograron aumentar o disminuir la experiencia de los instintos que por miles de años prevalecieron en el Ser.

Estas emociones nuevas para el Ser regían el sentir del instinto, así que si el Ser sentía hambre, el alimentarse no solo podría satisfacer el instinto sino también disfrutarlo, compartirlo y alegrarse por el hecho de tenerlo. También ocurría que si el Ser mataba a otro, como un instinto de autopreservación, este podría desencadenar emociones como ira, culpa, tristeza o melancolía.

Las emociones generaron gran inestabilidad en el Ser. Controlarlas era todo un reto y expresarlas correctamente era otro reto más grande, pero ellas aportaban gran cantidad de aprendizaje para la evolución del área mental; sin embargo, ha sido algo tan complicado de aprender para el Ser, incluso hasta este siglo de nuestra existencia en este mundo, las emociones siguen rigiendo el actuar de millones de Seres, como una expresión desbordada de sus propios instintos.

Ahora bien, conforme la parte física evolucionaba, su conocimiento también lo hacía. Es por esto que el Ser comenzó a comprender las cosas que ocurrían en su entorno, y a esto lo llamó "Razón", y esta fue una de las últimas áreas que el Consciente Externo desarrolló para colectar información y hacer que nuestra Consciencia Superior logre plenitud en su proceso evolutivo.

Freud hablaba de una pirámide (*iceberg*) donde la punta de este (el 10%) es nuestro consciente y el resto (90%) es

nuestro inconsciente. ¿Qué pasaría si invertimos esta pirámide? Veríamos la gran mayoría arriba y solo la punta sumergida, donde en realidad el 90% es nuestra forma real, nuestra Consciencia Superior y la punta que está hacia abajo sería sólo la "puerta" por la cual evoluciona nuestro Ser.

Eso quiere decir que la forma en cómo estamos actualmente es de suma importancia para nuestra evolución y debemos desarrollarla al máximo, para proporcionar las vivencias que nuestros instintos nos indican, con la emoción correctamente vivida y expresada, y para comprender la razón de estas; eso sería Evolución.

Sin embargo, no solo nuestro Ser físico y mental han tenido todo este proceso evolutivo, sino que la tercera área que conforma nuestro Ser es lo que muchos conocen como nuestra alma, espíritu, lo que para muchos es nuestra parte eterna, que está en contacto con nuestro Ser Superior. Esta área también ha experimentado todo un proceso evolutivo aunque más pausado para la mayoría de los Seres, pero que también ha tenido sus repercusiones.

Nuestro Ser es consciente de la existencia de un Ser Superior desde que fue creado, lo reconoce como su creador y de todo lo que lo rodea; la forma en que el Ser perciba al Ser Superior va a depender de la etapa de existencia en la que se encuentre.

Cuando el Ser decidió aprender en este planeta, percibió a su Ser Superior en todas partes, no podía discernirlo con claridad, por esto en algún momento de su evolución, cuando ocurría algún evento que no podía comprender, ya que sus otras áreas también comenzaban a evolucionar, llamó a este Ser Superior "dios" y dependiendo de la cultura en la que estuviera el Ser le daba diversos nombres según su lengua y su entendimiento, así que cuando ocurrían eventos desconocidos para el Ser, los atribuía a uno o varios dioses según la cultura de la que estuviera aprendiendo.

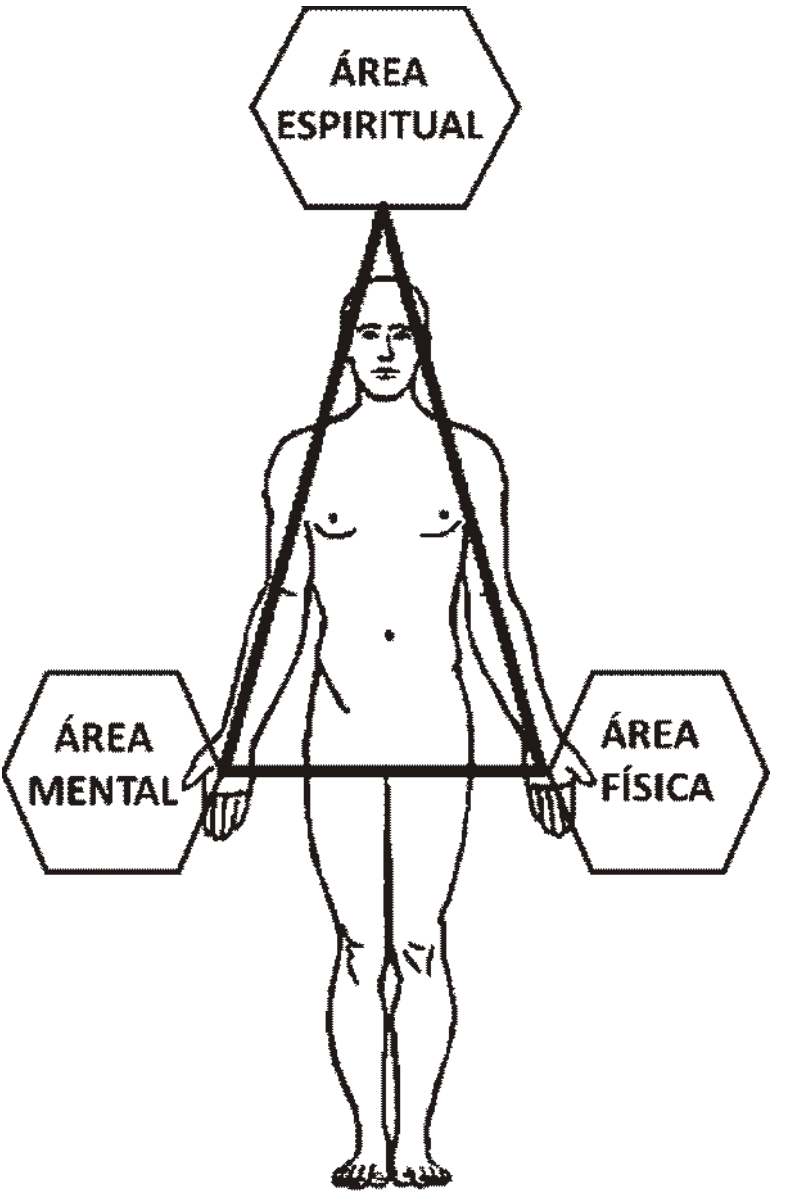
La presencia del Ser Superior (dios o dioses dependiendo de la cultura), era tan fuerte que motivaba al Ser individual a realizar cualquier cosa para honrarlo y exaltarlo, con el afán de llegar nuevamente ante él, desde simples ofrendas y oraciones, hasta sacrificios personales que lastimaban su propia integridad física y mental, y la de muchos otros.

Conforme el individuo siguió evolucionando física y mentalmente, la parte espiritual de su Ser también cambió aún más y comenzó a darle una sola identidad al Ser Superior, un estatus más familiar, con el fin de sentirlo aún más cerca, de allí que comenzó a sentirse hijo de su creador. Sin embargo, las prácticas para llegar a él seguían siendo similares a las que usaba antes cuando lo visualizaba fragmentado, entonces siguió adorándolo y honrándolo mediante oraciones, cánticos, ritos y plegarias, con la idea de que si lo hacía podría agradar y confortar al Ser Superior y, posteriormente, ser llevado a él.

Este deseo que tiene cada individuo de agradar al Ser Superior que lo creó y que percibe dentro o fuera de él, al cual llama con diferentes nombres de acuerdo con cómo fue educado en ese espacio de tiempo en este planeta, no es más que el proceso evolutivo al cual está sometido el área espiritual de cada Ser, como parte del propósito de existir.

Ahora, ¿qué pasaría si nuestro Ser comprendiera que tiene estas tres áreas y lo interiorizara, y tomara la decisión de estimular la evolución de cada una de forma más sincrónica, entendiendo que él es un todo, creado por el Todo, y como tal forma parte de él?

En los siguientes capítulos desglosaremos profundamente cada área, tratando de que cada uno de nosotros nos ubiquemos en qué proceso vamos, qué área tenemos más rezagada, con el propósito de que podamos llegar a conclusiones importantes en la existencia de nuestro propio Ser. Al final podremos valorar juntos qué lograríamos al conectarlas en esta evolución en la que nos encontramos.


ÁREA
ESPIRITUAL
ÁREA
MENTAL
ÁREA
FÍSICA

I. Área física

El ser humano ha sufrido una gran cantidad de transformaciones desde que existe en este planeta, todas con el objetivo de adaptarse mejor al entorno que lo rodea, desde la forma de su cráneo para que pudiera crecer más su cerebro, el cambio de postura de su cadera y columna para que camine erguido, y muchos otros cambios, tanto internos como externos, que hasta este momento seguimos teniendo, aunque muchas veces los cambios son tan paulatinos que no los percibimos.

Esta misma evolución ha ido descartando gran cantidad de individuos y sus linajes ya que no se adaptaron en ese momento de su existencia al entorno en que se encontraban. Ahora bien, ¿qué importancia tiene que nuestro cuerpo se mantenga en constante evolución? Si nos detenemos a pensar, la gran mayoría ni se percata de sus cambios. Prestemos atención a las personas que nos rodean, muchas personas tratan su cuerpo como si no le interesara lo que pase con él, sin detenerse a pensar que por algo escogieron ese cuerpo para vivir esta vida. Algunos usan su cuerpo como a sus autos: los conducen, pasan sin cuidado en carreteras con huecos, pueden utilizar aceite o gasolina de calidad intermedia o inferior, los mantienen sucios tanto por dentro como por fuera, ya que no viven en él.

Así es como muchos tratan su cuerpo: comen alimentos de intermedia o muy baja calidad, no realizan ejercicio, piensan que las enfermedades ocurren solo porque así debe de ser y no porque ellos mismos las han ido forjando con el paso del tiempo. Incluso conozco personas que para ellas es normal vivir con dolor y no le toman importancia, **el dolor es como la luz de "checkengine" del tablero de nuestro auto: cuando**

esta se enciende es porque algo malo está sucediendo y tenemos que prestarle atención.

Ahora bien, entendiendo la importancia que tiene conocer nuestro constante proceso evolutivo, es momento de ser partícipes de este de una forma conscientes. Por esa razón, lo vamos a analizar en estas cuatro etapas:

1. En las cavernas

Si nos ubicamos hace unos cientos de miles de años, y viéramos nuestro cuerpo, ¿cómo sería? Actualmente existen gran cantidad de documentales que revelan datos sobre las adaptaciones que ha sufrido nuestra forma física. ¿Son estos cambios la respuesta a un entorno?, o, ¿quizá la supervivencia del más apto?, quizá solo el más fuerte transmite a su descendencia los genes necesarios para mejorar y sobrevivir.

Si nosotros fuésemos los creadores de este cuerpo, hecho de materia, el cual tiene una vida útil limitada, ¿para qué querríamos que se perfeccione cada vez más? Si a nuestro creador no le interesara la forma física que adoptemos, ¿para qué se tomaría la molestia de que la evolucionemos?

El ser de las cavernas tenía como único objetivo mantenerse con vida; su razón de ser era la que a muchos nos enseñaron en la escuela: "nacer, crecer, reproducirse y morir"; sin embargo, en algún momento de su existencia, algunos individuos se percataron de lo importante que era su cuerpo y comenzaron a cubrirlo con pieles, que no solo lo mantuvieran caliente, sino que lo hicieran lucir bien. Estos fueron los primeros intentos del ser humano para que se apreciara su parte física.

Poco a poco, a través de siglos, la fisonomía siguió cambiando y con ella las mejoras en el diseño era notorias. Su cerebro cambió de forma y fue capaz de ver más allá de una supervivencia. Pero, ¿qué pasaba con los que no se adaptaban tan

rápido?, simplemente terminaban su forma física en ese periodo de tiempo y toda su energía vital volvía a su origen.

Para muchos simplemente el cuerpo se descompone en sus elementos básicos, el agua que lo forma se pierde y quedan solo un grupo de minerales que abonan la tierra; para otros el cuerpo no tiene ninguna importancia y fue solo el medio para que su alma habitase en esta tierra y ese era su único objetivo.

¿Qué pasaría si toda esa materia orgánica tuviese otro objetivo y si cuando se creó esta o cualquier otra forma que hayamos tenido fue seleccionada por nuestra misma esencia para seguir el desarrollo evolutivo de nuestro Ser?

En la actualidad denominamos a los Seres que estuvieron hace casi un millón de años como individuos primitivos, poco pensantes, que se dejaban llevar por sus instintos y muchos otros calificativos más, y me pregunto, ¿cómo se referirán a nosotros los Seres que habiten este planeta dentro de un millón de años de nuestro tiempo (terrestre)? Entonces en vez de ser llamados "cavernícolas" seremos llamados "cementeros".

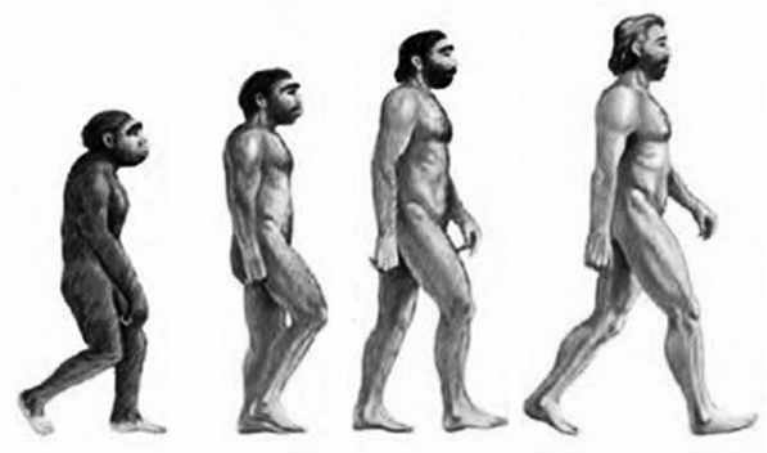
En aquella época se daban grandes luchas para demostrar fuerza y sobrevivir, transgredían su cuerpo para ser aceptados en tribus o clanes y los atravesaban con objetos en diferentes partes, también comían todo lo posible con el objetivo de almacenar reservas para mantenerse en tiempos de carencias. Yo me pregunto, ¿qué de eso ha cambiado? Las luchas para seguir demostrando fuerza y poder se siguen dando, los Seres transgreden su forma física de muchas maneras y comen como si las reservas de alimento se agotaran, causando a sí mismos enfermedades y daños permanentes.

Si algo debemos de aprender de los Seres que llamamos "prehistóricos", es que no se quedaron como estaban en ese momento y permitieron a su cuerpo evolucionar lo suficiente para ser lo que somos hoy en día, ahora bien, qué cambios evolutivos estamos permitiendo nosotros en nuestro cuerpo, para que dentro de un millón de años terrestres digan: "...nuestro

Ser Físico ha mejorado, gracias a los cambios evolutivos que permitieron desde ese tiempo hasta acá".

Ahora nuestra forma física es más longeva que antes, los recursos con los que contábamos se han optimizado y un número cada vez más creciente de nosotros hacemos cosas que mejoran nuestra adaptación; sin embargo, todavía podemos ver a muchas personas que se tratan a sí mismas como si fueran un despojo, realizando actos que culturalmente podrían ser aceptados en su entorno, por ejemplo, el tipo y la forma de sus alimentos, el poco interés por el desarrollo de sus habilidades mentales y motoras, el consumo de sustancias tóxicas, pero que por su efecto sacian carencias más profundas, el conformismo con el que muchos asumen sus enfermedades, sin tomar parte en la resolución de estas.

Si los Seres que vivieron en ese periodo de tiempo no hubiesen escuchado su Consciencia Superior que los llamaba a evolucionar, nuestras formas físicas actuales no tendrían las habilidades que hasta hoy han adquirido.



2. Desarrollando las habilidades

Indudablemente una mejora en el diseño conlleva una mejora en la funcionalidad, siempre y cuando la mejora sea útil para la época y el lugar donde se está desarrollando. Cuando el Ser comenzó a cambiar su postura, la forma de su visión y los otros cambios en su fisonomía, las habilidades comenzaron a aflorar, la forma de su cerebro permitió el almacenamiento de más información, aunado a la comprensión de estas.

Este tipo de habilidades se sincronizaban en un gran número de individuos en cada época, así nos sería más sencillo interactuar con los otros Seres que comparten ese espacio de tiempo, sin discrepar en mayor grado; sin embargo, de vez en cuando surgían algunos seres en zonas diferentes que decidieron demostrar habilidades mayores a la de los demás. Muchos de ellos sirvieron de inspiración para algunos y temor para otros.

En épocas jóvenes de la existencia en este planeta, la única explicación para la existencia de estos seres tan "poderosos" es que eran dioses o hijos de dioses. De allí gran cantidad de leyendas que surgen en nuestra mitología donde la fuerza y la inteligencia les daban grandes ventajas; en algunos periodos posteriores se les conocieron como brujos o hechiceros y por el temor que algunos sintieron fueron asesinados. Siglos después se les llamó superdotados o artistas, y es donde surgieron grandes revolucionarios, compositores, escultores, etc. En periodos más recientes los conocemos como genios, científicos, capaces de influir sobre muchos; en la época en que vivimos se introdujo el concepto de mutantes debido al conocimiento de los elementos estructurales básicos del área física de nuestro Ser al que se llamó, "genoma humano".

Sin embargo, viéndonos a nosotros mismos, poseemos muchas habilidades, las cuales afloran con gran naturalidad, sin mayor esfuerzo, como si las hubiésemos practicado cientos

de veces en diferentes disciplinas, independientemente del trabajo que vinimos a desarrollar, ya que esto es parte del aprendizaje evolutivo en el que estamos, por cuanto usamos destrezas aprendidas en otros momentos de nuestra existencia.

Por ejemplo, vemos Seres que se desarrollan en esta parte de su existencia como amas de casa, pero tienen gran destreza para educar y ayudar en el proceso de aprendizaje de otros, y aunque en la cultura de la época parece algo tan común en realidad no lo es, o, por ejemplo, Seres que desarrollan profesiones "comunes" en la sociedad en la que están, pero que son de gran inspiración para muchos en su comunidad. Vemos también personas a las que llamamos "profesionales" por el trabajo que desempeñan y que aprenden tareas manuales como cocina o pintura, porque les "nace" hacerlo.

Todos estos seres que pudieron comprender para qué vinieron a este lugar y entendieron que podían utilizar sus habilidades para evolucionar más rápido y servir de guía a otros en su proceso, alcanzan más rápido los niveles de crecimiento de los que son capaces. En esta época algunos denominan a la expresión de dichas capacidades como dones, para otros es una vocación, pero en realidad es solo parte de su evolución.

Todos los Seres poseemos estas habilidades, sin embargo, el misticismo llena de miedo a muchos, por lo que expresarlas se ha vuelto un tabú. En diferentes momentos hay quienes han desarrollado estas habilidades para beneficio propio, lo que ha causado gran daño en diferentes sociedades y pueblos, que al no encontrar una clara explicación de lo que sucede, explican que estos hechos son obra de demonios o poderes ocultos que se encarnan en algún individuo, cuando en realidad puede ser un uso inapropiado de una habilidad, en el proceso evolutivo de un Ser.

Ahora bien, **si por el contrario un Ser logra desarrollar ese potencial y lo pone a disposición de aquellos que quieran**

aprender y evolucionar, puede llegar a una plenitud de su potencial, lo que a su vez hará que él mismo evolucione.

Veamos el siguiente ejemplo. Cuando se es médico existen varias posibilidades en el ejercicio de la profesión: la primera es asumir un rol capitalista y utilizarla con el fin de generar el dinero que se desee, para mantener un estilo de vida deseado; la segunda alternativa es dedicarse a atender con los recursos que tenga, ya sea en el sector público o privado, cobrando honorarios o ad honórem, lo cual va a ser de gran beneficio para quienes reciban la atención, y la tercera alternativa es lograr entender que la profesión es más que solo curar a otros, sino poder convertirse en guías y maestros de los pacientes que lo soliciten y que estén listos para recibir esta información, en cuyo caso se les brindarán las herramientas para poder sanar su parte física y de esta manera sigan creciendo en su proceso de evolución.

Actualmente se han vuelto más populares las terapias alternativas, que dejaron de ser un sinónimo de ocultismo y se convirtieron en una opción viable para la atención de otros seres, ya que se han desarrollado habilidades no solo para realizarlas, así como lo hacían seres en otras épocas, sino que se ha adquirido la habilidad de explicarlas y de darlas a conocer a otros, como parte de nuestra evolución y que son una guía del camino al que todos estamos llamados a seguir.

Antes de pasar al siguiente tema, deténgase un momento y analice. ¿Cuáles son sus habilidades físicas? Por lo menos enlista unas cinco de ellas, y una vez que lo hayas hecho, valora si en realidad estás llevando esa habilidad a su máximo potencial o no.

3. Crecimiento del área física, como producto de nuestros sueños

Cuántos de nosotros nos hemos expresado frases como... "Cuánto me gustaría aprender de..."; "A mí me gustaría ser...", o, "Yo quiero hacer..."; y tantas otras expresiones que usamos para decir hacia dónde queremos poner rumbo a "nuestra vida". Desafortunadamente, muchas personas escuchan estos llamados de su Consciente Superior como ecos a la distancia, los cuales resuenan tan lejanos que dudamos si son reales o no.

Estos llamados a nuestro consciente son precisamente la voz de nuestro Ser, para indicarnos las razones por las cuales decidimos venir a este mundo en este espacio de tiempo; es nuestra propia voz indicándonos el camino que hemos de seguir en nuestra existencia para crecer en nuestro proceso evolutivo.

Veamos algunos ejemplos más concretos. Todos hemos escuchado casos de seres que vivieron durante muchos años en situaciones "adversas" (aclaro que estas situaciones, que para nosotros parecen adversas, fue lo que les dieron las herramientas para lograr los propósitos de su existencia); por ejemplo, un Nelson Mandela, un Mahatma Gandhi, Hellen Keller, etc. Ellos lograron crecer tanto en su proceso evolutivo que fueron de gran inspiración para el proceso de crecimiento de otros seres.

Menciono a estos seres ya que son fáciles de ubicar en nuestro entorno, pero en realidad, ¡cuántos tenemos vecinos que llegaron a este mundo en condiciones difíciles, con aparentemente pocas posibilidades de lograr algo, pero que escucharon a su Consciente Superior y lograron grandes cosas, que sirvieron de inspiración para muchos en su barrio!

Hace muchos años tuve la oportunidad de ir a dar consulta médica en uno de los lugares más pobres de Nicaragua, llamado

La Chureca, que es el botadero de basura de la ciudad de Managua. Allí habitaban gran cantidad de familias que se alimentaban de la basura y vivían en casas hechas de los mismos desechos. En medio de este lugar habían construido un grupito de aulas para atender a la gran cantidad de niños que vivían entre desechos, moscas y zopilotes; tuve la oportunidad de platicar con una de las maestras que daban clases en ese lugar, y me contó lo siguiente: "... Yo crecí en este lugar, aquí viví toda ni niñez, mi adolescencia y parte de mi carrera universitaria; cuando me gradué logré salir a vivir a otro lugar, sin embargo, escogí dar clases aquí para ayudar a tantos y demostrar que se puede salir adelante...". Fue todo un honor compartir con un Ser con ese grado de evolución.

Tanto los seres que mencioné anteriormente como la maestra de esta humilde escuela ?y tantos otros que superaron todas las dificultades físicas, sociales y culturales en las que iniciaron ese momento de su existencia y después de un crecimiento real de su potencial?, volvieron a estos lugares y a otros con necesidades similares en una forma más evolucionada y se convirtieron en maestros de aquellos que quisieron aprender y evolucionar.

Ahora me gustaría que usted como lector hiciera este ejercicio: enumere cinco cosas que había soñado en realizar y que las ha logrado. Cuando tengamos esa lista, pregúntese a sí mismo, tomando uno por uno de esos sueños, de dónde surgieron esos sueños y qué lo motivó a realizarlos. Cuando haga esto probablemente se dará cuenta que estos sueños los traía desde edades tempranas o que aparecieron al escuchar a alguien que sirvió de motivación para iniciarlos.

Antes de seguir al siguiente párrafo tómese su tiempo y haga este ejercicio, por más simple que parezca el sueño que recordó haber realizado, recuerde que esta es una de las razones por la usted decidió vivir parte de su existencia en este momento.

Espero que al iniciar este nuevo párrafo haya tomado su tiempo para realizar el ejercicio anterior, porque aquí viene otro ejercicio. Realice una lista de cinco sueños o proyectos que desea realizar o está realizando. Al igual que en el anterior, pregúntese a sí mismo de uno en uno de dónde surge la motivación y por qué desea hacerlos parte de su vida. En este momento pueden pasar dos cosas:

La primera, que usted se diga a sí mismo que en realidad no tiene ningún sueño, ni proyecto. Si esto ocurre es probable que necesite tiempo para escucharse más, porque esos proyectos ya están en su interior desde antes de haber sido concebido en este tiempo, y la respuesta está allí, y si realmente quiere evolucionar debe buscarlos.

La segunda cosa que puede pasar es que tenga muchos proyectos en mente y que no sepa por dónde comenzarlos. Entonces necesita organizarlos, porque quizá cuando decidió tomar la forma que tiene actualmente, asumió un proyecto de

evolución bastante amplio y si quiere lograrlo debe visualizar la meta y una vez que lo haga los proyectos se comenzarán a organizar por sí mismos.

Si cada uno de ustedes quiere seguir su proceso evolutivo, debe optimizar todas esas habilidades que tiene y que irán surgiendo de acuerdo a lo que necesite vivir para crecer aún más.

4. La búsqueda del ser perfecto

Cuando hablamos de alguien perfecto nos imaginamos aquel superhéroe de los cómics, que lucha por el bien, que ayuda a todos, que nunca se enoja; para otros con ideologías más religiosas es aquel que nunca peca, que ora siempre y que está en constante contacto con su Dios, y que al morir va al cielo.

Ahora bien, ¿será ese concepto real? Yo creo que esto dista mucho de la realidad; veamos la siguiente comparación: **un león puede ser un perfecto león, pero sería un imperfecto oso**, porque en realidad no es lo que vino a ser, no imagino a un león cumpliendo el rol de otro animal, eso va en contra de su propia existencia; asimismo, los seres, cuando toman nuestra forma física, lo hacen para cumplir un rol y una función determinada que los ayude a evolucionar.

Muchos seres asumen roles para los que no vinieron y esto causa gran desorden en su existencia; hace que no puedan llegar a cumplir los objetivos por los cuales están aquí. Esto es muy fácil de observar en este momento de nuestra existencia, al escuchar los comentarios que surgen en torno al ámbito laboral; constantemente observamos personas quejarse del trabajo que realizan, porque ellos querían realizar otra cosa, pero que por falta de tiempo o dinero o por exceso de trabajo o por mil y un razones, no lo lograron y por eso existen insatisfechos en este espacio de tiempo.

Esta insatisfacción también la escuchamos de quienes se quejan de su situación económica, de la casa en la que viven,

de su pareja, de la falta de tiempo para hacer ejercicio. Se sienten como si no hubiese salida y por eso buscan diversos tipos de grupos y técnicas que les ayuden a salir de lo que llamamos "zona de confort", que no es más que el lugar donde nos quedamos sentados para no evolucionar.

Uno de los entornos más frecuentes en los cuales se nos educan para mantenernos "sentados" y para no crecer es la familia, en la cual decidimos ser concebidos; sé que esto puede sonar contradictorio, ya que, ¿cómo es posible que el lugar donde vinimos a aprender sea el que nos limite muchas veces a evolucionar?

La respuesta a esto es muy simple, cada Ser tiene su proceso de evolución, y viene a este espacio de tiempo a seguir este proceso y parte de ese crecimiento es servir de guía para otros, sin embargo, hay muchos que creen que su proceso es el único y que todos los demás deben de seguir ese mismo camino.

Esta consigna se ha transmitido a través del tiempo que tiene de existir nuestra forma física en este planeta, por eso es que vemos generaciones completas de agricultores, o de médicos o abogados; y cuando se les pregunta por qué estudiaste esa profesión, la respuesta es: "... porque es lo que hace mi papá, y es lo que hacía mi abuelo y su padre a la vez lo hizo..."

Para muchos que somos padres nos es difícil entender que nuestros hijos deben seguir su propio proceso de evolución, y no el nuestro, y que el hecho de mantenerlos bajo nuestro completo abrigo, es limitarlos a que lleguen a construir el Ser perfecto que vinieron a ser.

Nuestros hijos, o incluso las personas que de alguna forma dependen de nosotros, ya sea a nivel social, laboral, recreativo o en cualquier otro ámbito, deben tomar de nosotros el conocimiento que necesitan y seguir creciendo. Si las retenemos, vamos a ser anclas en su existencia.

Lo anterior lo podemos ver ejemplificado de muchas maneras en la sociedad en la que coexistimos en este momento.

Existe gran número de ideologías que encontramos al tomar nuestra forma física; por ejemplo, en el ámbito religioso o político e incluso cultural, que llegan a estar tan marcadas, que muchos seres deciden asumirlas como propias, sin siquiera preguntarse si son en realidad las ideologías que necesitan para evolucionar. Así vemos a muchos que practican alguna religión ciegamente y cumplen todo lo que sus guías les indican, no porque los haga crecer, sino porque es lo que les dicen que tienen que cumplir, con la consigna de que su Dios les castigará si no los cumplen, aunque de esto hablaremos más adelante cuando abordemos la tercera área.

Otro ámbito en el que ocurre esto es el político. En este las ideologías se instauran para beneficio de un grupo y se le educa al resto a que eso es lo mejor para todos, lo quieran o no. Por eso vemos a tantos votando por un partido (donde la democracia lo permite) aunque pongan a un asno de candidato, el deber es cumplir con el grupo. Sin embargo, este fenómeno lo vemos en gran variedad de niveles sociales como lo son los deportes, las agrupaciones sociales, los clubes, donde sus miembros deben mantener el ideal del grupo sin cuestionarlo.

Pertenecer a cualquiera de los grupos que mencioné anteriormente, no tiene ningún problema, en el tanto yo pueda reconocer en mí mismo a un Ser que está evolucionando y que está camino a la perfección de las destrezas y habilidades que vino a aprender a este espacio de tiempo.

Este camino a la perfección lo podemos reconocer en nosotros de las siguientes maneras:

1. Cuando percibo constantemente en mí el deseo de aprender.

Desde que somos concebidos, nuestra forma física comienza a recibir sensaciones del entorno que le rodea. Al nacer tanto nuestra forma física como nuestro consciente, están

diseñados para captar del medio toda la información posible, de allí que en los inicios de la vida se aprenda tanto, sin embargo, hay entornos más adversos que otros, en los cuales nos toca tomar una decisión, o los superamos o nos dejamos llevar por la adversidad, de allí tantos casos donde solo uno o pocos de los Seres de una misma familia marcan una diferencia evolutiva sobre los otros que se criaron en el mismo lugar.

Aprender tiene dos características muy importantes. La primera es hacer mío el conocimiento adquirido, y esto significa que cada cosa que aprenda es importante y debo interiorizarla: cada pensamiento, cada recuerdo, cada emoción, o cada sensación, las debo recibir dentro de mí, por más pequeña que parezca, o por más dolorosa.

La segunda es aplicarla. Cada parte de la información es necesaria para nosotros, pero usarla es parte de la destreza que debemos adquirir, preguntarnos, ¿cuál conocimiento debo usar?, ¿cuándo debo usarlo?, ¿cómo debo usarlo?, y, ¿dónde debo usarlo?, se convierte en todo un arte, y llega el momento en que nuestro Ser lleva acabo toda esta forma de aprendizaje en forma automática.

2. Cuando mi crecimiento
   no trunca ni coacciona el de otros.

Al crecer en mi propia línea evolutiva, significa que estoy en un movimiento ascendente y si estoy en movimiento, no es posible estorbarles a otros su propio crecimiento; solo hay dos formas en que trunquemos la evolución de otros:

La primera es que nos estanquemos y al hacerlo nos comenzamos a desplazar en un plano horizontal en vez de uno vertical, e interrumpimos de este modo el paso de otros. Un ejemplo sería los Seres que tratan de cambiar a otros a su antojo, ya que creen tener la solución a sus problemas, como en el caso de algunos miembros de las ideologías religiosas y el

fanatismo, que tratan de mover a todos a su antojo, o también en la política donde es frecuente la coacción y manipulación de masas, pero también en las familias en las cuales los progenitores tratan de manejar la vida de sus hijos a lo largo de su existencia.

El segundo es cuando en lugar de seguir nuestra propia línea evolutiva tratamos de seguir la de otros Seres. Se ve frecuente en aquellos que se vuelven sumamente dependientes de otros y que sólo dan pasos sobre la huella que otros han marcado antes. Desgraciadamente esta situación puede afectar a ambos Seres ya que el primero puede tender a hacerse cargo de ambos y no va a poder avanzar y el segundo no va a poder encontrar su camino.

3. Cuando solo comparto mi proceso con el fin de enriquecer a otros y no con el deseo de que lo sigan.

Mi proceso es único, porque así lo escogí para poder evolucionar, por ejemplo, si dos personas tienen que construir cada uno una casa y una de ellas la termina primero, la otra persona puede observar la técnica que usó, incluso pueden compartir ambas las herramientas, pero la forma de construirla será totalmente individual. No se puede pretender construir las casas de otras personas, eso es parte de su evolución. Cuando cada Ser entienda eso alcanzará un grado de perfección mayor, ya que estará respetando la evolución de los otros y solo les brindará lo que necesitan cuando estén listos y lo soliciten.

4. Cuando estoy listo para tomar un nuevo rumbo en mi existencia, con el fin de seguir evolucionando.

Muchos Seres se estancan en una fase de su proceso evolutivo ya que sienten que es lo único que vinieron a aprender y con esto limitan su evolución. Es por eso que vemos a muchos

permanecer en trabajos que no los satisfacen y desean salir de allí. Sin embargo, temen que si se van perderán todo lo que han ganado. Es como si plantáramos un árbol en la sala de una casa, cuando es pequeño se sentirá muy cómodo para crecer, pero cuando llegue al cielo raso su crecimiento estará limitado y cada vez que intente subir se lastimará. En este caso pueden pasar dos cosas, la primera es que de tanto lastimarse el árbol se marchite y muera; la segunda es que lo trasplantemos a un lugar con el espacio suficiente para que alcance ese potencial.

Otro ejemplo lo vemos en los Seres que permanecen en relaciones donde son denigrados y hasta ultrajados; donde por presiones sociales, religiosas o culturales deciden soportar todo esto, sin importar que poco a poco vayan muriendo en ellos su deseo de evolucionar y olvidan las razones por las cuales se encarnaron y lo que venían a aprender.

Muchos podrían confundir el hecho de enfrentar una prueba para lograr un crecimiento mayor, con estar en un momento en que necesito un cambio de rumbo. Para darnos cuenta de que ese momento llegó debo hacerme las siguientes preguntas:

¿Tengo algo más que aprender de esta situación / persona para mi evolución?

¿Vivir esto hace crecer aún más todas las áreas de mi Ser, física, mental y espiritualmente?

¿Estar viviendo esto enriquece el proyecto de vida que elegí para mí?

¿Si permanezco aquí, en realidad estoy evolucionando?

Si una de las respuesta es no, le sugiero que analice todas nuevamente, porque están diseñadas para saltar sesgos culturales, sociales y religiosos, así que una sola negativa es un signo de alerta, para poner real atención a la vivencia que estoy analizando.

5. Cuando mi evolución no
depende de los demás, ni de sus ideologías.

Al comprender que soy completamente responsable de lo que ocurra con mi existencia, asumo la responsabilidad de evolucionar; muchos Seres se quedan estáticos en su evolución porque responsabilizan a sus progenitores de esta vida por la educación o los recursos que les suministraron, o a los Seres que les formaron en su niñez, o a la tendencia religiosa en la que crecieron, o a la situación política de su entorno. Muchos Seres decidieron evolucionar más allá de eso y aunque todo parecía adverso, sabían que era parte de su evolución y cuando lo lograron mostraron a muchos otros, cómo se podía construir y cuáles herramientas utilizar, eso es indudablemente un rasgo de perfección.

Un ejemplo que vemos en la actualidad es el gran número de inmigrantes que existe de un país a otro. Todos estos Seres se dieron cuenta de que la situación en la que se encontraban, ya sea en su barrio o en su país o incluso en su continente, era contraria al proyecto de evolución que necesitan, y fueron capaces de tomar un nuevo rumbo, aunque esto significara dejar absolutamente todo y crecer, aun a pesar de las críticas y temores que otros les expresaran. **El apego a cualquier situación, lugar, creencia o persona va a impedir mi proceso de evolución.**

Estamos acostumbrados, por razones de semántica, a entender perfección con la siguiente negación: "... que No tiene defectos...", pero si pensamos que "ser perfecto", se asemeja más a ser cada vez mejor en lo que hacemos, nos daremos cuenta que esa línea la cruzaremos de una forma más natural, tantas veces que alcanzaremos un potencial increíble en cada acto de nuestra existencia.

II. Área Mental

Esta área es una de las mayores receptoras de información de nuestro Ser. De hecho, quizá es la que más aporta a nuestro aprendizaje y por ende a nuestra evolución. Para ubicarnos en un determinado espacio y tiempo vamos a hablar de lo que esto representa en el desarrollo de la vida en este planeta.

Se ha determinado el tipo de comportamiento de los Seres que precedieron a esta época de acuerdo a su comportamiento social, la forma en cómo interactuaban con los demás y lo que lograban con ello. Así, por ejemplo, en las sociedades más primitivas de este mundo, prevalecía el instinto, que no es más que una respuesta inmediata del Ser a la satisfacción de una necesidad apremiante, en otras palabras, es una reacción aprendida. Estas conductas estaban regidas por "el deseo", así por ejemplo, si el Ser sentía hambre, su instinto le va a conducir para que satisfaga esta necesidad de cualquier forma, aunque en nuestra sociedad actual esto parezca algo irrelevante por la facilidad de conseguir comida, en realidad no lo es.

Imagínese usted con un grupo de personas atrapadas en una montaña nevada a cientos de kilómetros del pueblo más cercano, a temperaturas bajo cero y sin alimento por más de una semana. ¿Qué estaría usted dispuesto a comer? Hace varios años a un grupo de Seres les ocurrió exactamente esto, por poco más de dos meses habrían muerto todos si su instinto de supervivencia no los hubiese llevado a comer la carne de sus compañeros ya muertos en el hielo. La acción causó gran polémica, pero solo quien estuvo allí sabe lo que vivió.

Posteriormente, las sociedades siguieron evolucionando y los Seres comenzaron a sentir aún más la necesidad de compartir con los demás. De allí surgieron otras de las herramientas que fueron las emociones; fue cuando aprendimos a darle una sensación a la información que recibíamos. De los Seres con los que sentíamos gran afinidad y un alto grado de gratificación comenzamos a sentir alegría, cariño, ternura, entre otras emociones que nos mantenían unidos; sin embargo, de otros con los que comenzamos a tener sensaciones menos gratificantes por el tipo de relación que había, comenzamos a sentir la tristeza, el odio, la melancolía, etcétera.

De este tipo de emociones también se aprendía muchísimo. Aunque hablaremos de esto más adelante, las emociones siguen siendo de gran polémica en nuestra sociedad; muchos Seres viven al vaivén de estas, cual bote mecido por las olas, ya sean estas placenteras o displacenteras.

En siglos anteriores han surgido muchos profesionales tratando de comprender "la mente del ser humano", de aquí que aparecieron psicólogos y psiquiatras de diferentes épocas con interesantes teorías con el fin de mejorar el impacto que las emociones tienen en cada Ser.

Conforme evolucionó nuestro Consciente, apareció también la capacidad de razonar, esta habilidad nos dio la posibilidad de entender el porqué de las cosas que deseamos hacer y de las cosas que sentimos. Durante la existencia de la vida en este mundo, surgieron en diferentes épocas grupos de "pensadores", que evolucionaron esta área, más allá que los otros Seres con los que coexistían, y así surgieron grandes filósofos en la antigüedad, o los alquimistas de la Edad Media, o los genios y artistas del Renacimiento y también los científicos de la Edad Moderna. Todos ellos a su vez fueron luz para que otros Seres también evolucionaran.

Todo lo anterior engloba lo que la mayoría conocemos, de lo que nos percatamos y de lo que hablamos entre nosotros, ya

que tanto nuestros instintos, emociones y pensamientos conforman el Consciente externo de nuestra forma física actual, pero si esta parte solo representa un pequeñísimo porcentaje de lo que en realidad es el área mental de cada uno de los Seres que existimos, ¿por qué es tan notoria?, y, ¿por qué tiene tanta injerencia en nosotros?

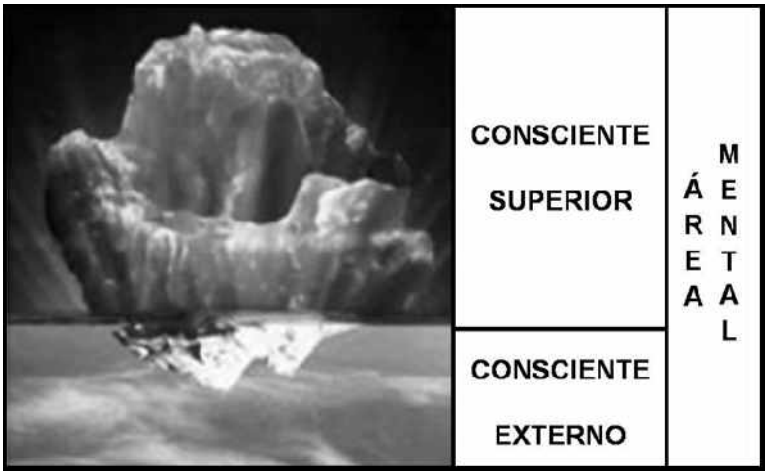
Quizá este ejemplo nos ayude a comprenderlo mejor: imaginemos que el área mental de nuestro Ser fuera un cuerpo humano como lo conocemos, el consciente que para efecto de este libro le llamaremos el Consciente Externo, sería el equivalente a la piel y a los sentidos del cuerpo, ya que es lo que se puede observar fácilmente y es el que capta toda la información a través de los sentidos.

Por otro lado, toda la parte interna de "este cuerpo" es lo que comúnmente llamamos el inconsciente, el cual llamaremos en este libro nuestro Consciente Superior. Así como la piel y los órganos internos son parte de un mismo cuerpo, así el área mental es todo el "Consciente", solo que la parte interna a la cual no tenemos acceso tan fácilmente, contiene en sí funciones sumamente complejas y, por ende, superiores.

Nuestro Consciente Superior es el que nos da el soporte vital de nuestra área emocional, controla la distribución de la información que nos nutre, mantiene el bombeo de sensaciones de un lado a otro, lleva los impulsos de experiencias vividas a lo largo de nuestra existencia

Nuestro Consciente externo es quien filtra toda la información que llega a nuestra área mental, así como lo hacen la piel y los sentidos a nuestra forma física, y es el que expresa al entorno las decisiones y el conocimiento adquirido en nuestra parte interna.

Veamos las herramientas con las cuales nuestro Consciente externo nutre a nuestro Consciente Superior:



Consciente Externo

1. A base de instintos

Los Instintos son las acciones aprendidas que llevan a un individuo a actuar de determinada manera, con tal de satisfacer una necesidad que considera primordial por encima de cualquier cosa y así preservarse a través de esta acción. No necesariamente conlleva la aparición de emociones o de pensamientos lógicos para realizar dichas acciones.

Las acciones instintivas son comúnmente vistas en la conducta de todo tipo de especies. Todas ellas tienen dos factores en común: el primero es que permite la supervivencia y el segundo es que facilita el aprendizaje del Ser, en un espacio de tiempo determinado. En nosotros, estos instintos cumplen funciones en doble vía: una que va de nuestro Consciente Superior a nuestro Consciente Externo, para que podamos mantener la forma física que adoptamos, durante todo el tiempo de aprendizaje que decidimos tomar, lo cual nos permite tomar acciones, y asirnos de elementos de nuestro entorno, para

que enfrentemos las situaciones que vengan por más adversas que parezcan. Todos estos instintos surgirán en nuestra forma física de acuerdo a como nuestro Consciente Superior los haya aprendido en otros momentos de nuestra existencia.

La segunda vía es de nuestro Consciente Externo a nuestro Consciente Superior, donde podemos adoptar conductas instintivas de nuestro entorno. Esto genera una gran cantidad de información para nosotros, ya que cada vez que satisfacemos una de estas necesidades a través de nuestros instintos, se genera un efecto sobre nuestro entorno, al cual le da un nuevo sentido.

En la sociedad donde vivimos actualmente los instintos pueden parecer irrelevantes, por cuanto mediante la razón y de la emoción hemos dado un giro a la forma del cómo aprendemos en nuestra forma física; sin embargo, nuestros instintos prevalecen en nosotros y aunque muchos digan que para la "raza humana" están "superados" y que los dejan para la conducta de especies inferiores, la verdad es que a lo largo de nuestra existencia los hemos usado tanto, que nos hemos vuelto selectivos en la forma y momento en que los utilizamos en nuestro entorno. Pero debemos tomar en cuenta que si las condiciones lo propician, nuestros instintos aflorarán de una forma que quizá nos impresionarían.

Los instintos en todos los casos procurarán el aprendizaje y la preservación del Ser en su estado físico, aunque no siempre lo logran, pues muchas veces cuando este se expresa en una forma desproporcionada, puede llevar a la autodestrucción de su propia área física. Los instintos son una de las sensaciones más predominantes que afloran en momentos decisivos. Con el tiempo cada Ser va aprendiendo a canalizarlos de una forma que ayude a su propia evolución, de allí que nosotros como Seres, echamos mano de las emociones y de la razón para optimizar el gran impulso que los instintos dan a nuestra evolución.

Veamos algunos de los instintos y sus características:

Alimentarse:

En la actualidad los hábitos y tipo de alimentación son todo un tema para muchos. Algunos Seres han aprendido a canalizar este instinto, de una manera que puedan satisfacer esta necesidad de su forma física sin perjudicarla, y a su vez se han podido convertir en maestros para otros en su camino de evolución. Pero, ¿por qué comer es un instinto? Como mencioné anteriormente, en muchas partes de este planeta la comida está al alcance de un supermercado, aunque no es la realidad de la mayoría.

Para visualizar qué tan instintivo es el deseo de alimentarse analicemos los siguientes escenarios. ¿Qué pasaría ante la posibilidad de no tener que comer? ¿Cuál es la reacción de los Seres en esta situación? Muchos hemos visto en las noticias saqueos de supermercados y restaurantes, por personas de diferentes edades y grupos sociales, cuyo poder adquisitivo nunca los habían colocado en esa situación. El temor de no tener qué comer ni qué llevar a su familia, puede crear enfrentamientos entre Seres, al punto de causarse daño unos a otros.

A lo largo de nuestra existencia todos hemos pasado por épocas de carencia y abundancia, y nuestro Consciente Superior ya tiene registro de todas las sensaciones que esto nos ha producido, y de cómo hemos actuado ante cada una de ellas, entonces la pregunta real que tendríamos que hacernos es la siguiente: ¿Qué hemos aprendido de este instinto? ¿Sigo con el miedo de un periodo de carencia previo y por eso en este momento estoy comiendo por lo que no comí antes?, o, ¿quizá fue tanto mi periodo de abundancia previo y fue tanto el daño que me causé a mí mismo, que ahora busco reducir al máximo lo que voy a comer, aunque esto sea en mi propio perjuicio?

Lo ideal sería que para este momento de nuestra existencia hayamos logrado un equilibrio real, con lo cual le aportamos lo necesario a nuestra área física; tanto en cantidad como en calidad, con el mayor equilibrio posible para mi entorno, sin el miedo que causa la carencia y sin el desinterés que puede causar la abundancia.

Ahora pregúntese lo siguiente:

¿Tiene usted ese equilibrio al satisfacer la necesidad de alimentarse?

¿Es la alimentación algo en lo que tiene que trabajar para completar su evolución?

Actividad sexual

Recordemos que los instintos existen para lograr la mayor adaptación de cada Ser cuando toma una forma física; cada vez que los usamos descargamos sobre nuestro entorno o sobre quienes nos rodean parte de la esencia de nuestra energía; el deseo sexual, como los demás instintos, es algo que con el aprendizaje a lo largo de nuestra existencia lo hemos adornado con emociones y lo hemos cubierto de razonamientos, pero aun a pesar de todo lo que podamos poner sobre este deseo, el instinto sigue siendo el mismo.

Esto lo podemos ver más claro cuando los Seres se encuentra bajo el efecto de alguna droga que bloquee su raciocino y su emotividad. Lo que queda es una clara expresión de sus deseos, un evidente desahogo de lo que llevan muy dentro de sí. Así también vemos que cuando la satisfacción de este deseo se tiene a la mano, la necesidad de expresar este instinto se vuelve menor.

Así como el instinto de alimentarse, cuando ocurre en forma desbalanceada, es censurado por médicos y nutricionistas, el instinto sexual es censurado por religiones y culturas, en las cuales el cumplimiento de este deseo fuera del marco que

se establece está prohibido; es por eso que en nuestro espacio de tiempo actual, vemos la forma de expresar este instinto impostado según cada sociedad, desde Seres que, sin importar el género que tenga su forma física actual, lo viven libremente unos con otros, a otros Seres cuyo mandato es que se puede vivir solo en el marco de una pareja establecida. También existen otras sociedades en las que los Seres de género masculino son los únicos que pueden tener varios Seres del otro género para disfrutarlo, e incluso podemos ver extremos más radicales donde a los Seres de género femenino se les prohíbe disfrutarlo y por eso desde pequeñas les son amputados parte de sus genitales.

Si nos preguntamos, ¿cuál es la correcta? Probablemente nuestra respuesta se inclinaría por alguna de las anteriores mencionadas, sin embargo, les recuerdo que su respuesta está marcada por todo lo aprendido en este espacio de tiempo y les invito a que se pregunten: ¿Qué pensaría usted si hubiese nacido en una cultura donde se viva alguna de las otras opciones que usted no eligió? ¿Pensaría igual?

Probablemente su respuesta hubiese sido otra, así que cada opción es importante verla desde todo el contexto en el que se desarrolla.

¿Porqué nuestro Ser Superior desarrolló este instinto que para muchos es algo tan físico? La respuesta es la misma que para los demás instintos: aprendizaje. Cada vez que compartimos este deseo con alguien damos y recibimos un gran flujo de energía, y también aprendemos y enseñamos muchas cosas mutuamente, esa sería la finalidad que nuestro Consciente Superior quiere, para demostrar esto conteste a sí mismo esta pregunta: ¿Qué aprendí de la persona con la que tuve sexo la última vez?

Puede ser que sea extraño responder la pregunta anterior, ya que cuando estamos satisfaciendo este instinto, la mayoría de la información pasa directo a nuestro Consciente Superior,

y queda para la forma física la emocionalidad y razonamiento que le demos a esta. Pero les invito a que la próxima vez que estén íntimamente con alguien, después de la euforia y descarga que hayan tenido, cierren sus ojos y busquen en su Consciente Superior que les acaba de aportar este otro Ser; muchas veces el aporte es tanto que los Seres lo interpretan como que "tuvieron un sexo increíble", o si en realidad lo que el otro Ser me aportó no fue adecuado para mí, nuestro Consciente Externo lo interpreta como que "no hubo química entre nosotros". En realidad las respuestas pueden ser muy diversas.

Es por eso que la expresión de este instinto debe ser voluntaria y que cuando el deseo así lo exprese le dejemos a las emociones la función de decorar con sensaciones el acto y al pensamiento la selección de la forma y el lugar para hacerlo.

Solo para hacer referencia al tema, muchos de nuestros lectores se preguntarán qué pasa con la procreación; y por qué no la contemplo como uno de los objetivos del acto sexual. Culturalmente, muchas religiones la visualizan como el objetivo primordial del acto sexual; desde un punto de vista biológico, se dice que es la forma en cómo "preservamos la especie", y desde un punto de vista religioso se dice que "las personas debemos tener lo hijos que Dios nos mande".

En realidad, la concepción es una posible consecuencia del acto más que una finalidad como tal, ya que si este fuera el objetivo del instinto, entonces todos los Seres procrearíamos, situación que no es cierta; o quizá todos estaríamos capacitados para ser padres, situación que tampoco es cierta; la realidad es que la vida en este planeta ha sido diseñada para que adoptemos nuestra forma física a través de la concepción que nos brindan otros Seres, pero, ¿qué pasaría si estuviéramos en otro sitio, fuera de esta galaxia donde la forma de adoptar un estado físico fuera diferente, si por nosotros mismos pudiésemos tomar elementos de ese ambiente para crear una forma física viable, que se desarrolle en un espacio y tiempo definidos de acuerdo a ese

lugar? Quizá estando allí veríamos la procreación como una situación extraña y ajena a nosotros.

Lo que es cierto es que en este planeta nuestra forma física aporta material suficiente para que algún Ser decida tomar ese material y hacerlo su cuerpo; sé que suena extraño pero no dista mucho de los descubrimientos que se están dando actualmente con el tema de la clonación, que no es más que tomar el material suficiente para formar un cuerpo. Este tema ha sido de gran polémica social y religiosa, ya que se dice que si se clona una persona esta nacerá "sin alma", lo cierto es que si se da el material necesario, algún Ser tomará la decisión de utilizar esa forma física y vendrá a aprender lo que le corresponda. Quizá seamos alguno de nosotros en otra etapa de nuestra existencia, así como alguna vez lo hicimos en los orígenes de este planeta cuando tomamos la decisión de tomar forma física en una especie inferior (como lo fue la línea de los primates) y a eso es lo que hoy llamamos "salto evolutivo de la raza humana".

Autopreservación

Cuando tomamos la decisión de tomar una forma física, sabemos que esta es finita, y que cuando la tomamos en determinado espacio y tiempo, va a encontrar gran número de situaciones de las que tendrá que aprender y muchas de ellas pueden ser adversas al Ser, por lo que mantenerse con vida todo el tiempo necesario, para cumplir nuestro periodo de aprendizaje en este espacio y tiempo, es a lo que llamamos auto-preservación.

Cuando se adopta una forma física en este planeta, el cuerpo viene con una serie de reflejos que los médicos llamamos "reflejos primitivos" que mantienen vivo al Ser en una etapa vulnerable de su existencia; reflejos tales como el de succión, el de búsqueda, el de prensión, el de Moro (reacción de agarre ante cambios de altitud o de sonidos fuertes), entre otros que se

mantienen hasta que el Ser ha adquirido los seis meses de edad y ha desarrollado otras habilidades para sobrevivir.

En sociedades como las que nos encarnamos actualmente, hay una tendencia de parte de los Seres que la habitan de proteger a los que apenas están iniciando, la mayoría de las veces, cuando un Ser se encarna es asumido por los progenitores, que le dan el resguardo necesario; sin embargo, si estos no estuviesen, otros asumirán este rol para ayudar a la supervivencia de los Seres con menos recursos.

También puede ocurrir que algún Ser no encuentre ningún otro que le ayude a preservarse. En este caso existen dos posibilidades. La primera es que él ya tenga los recursos necesarios para subsistir por su cuenta, este es el caso de Seres que crecieron en hogares que llamamos "disfuncionales", que a pesar de la adversidad que enfrenta logre evolucionar su forma física. Algunos de los que sobrevivan repetirán el patrón que aprendieron y se comportarán de la misma forma de cómo fueron tratados; y los otros optarán por hacer todo lo contrario a lo que experimentaron con el fin de cortar el ciclo de situaciones que vivieron.

La segunda situación que puede pasar es que los Seres concluyan su existencia en etapas tempranas, víctimas de las situaciones que están viviendo, en la mayoría de los casos por mano de otros Seres y en la minoría por su propia mano; cuando esto ocurre significa que el aprendizaje del Ser ha concluido y que ya fue su momento de volver a un plano superior. Muchas veces las emociones y pensamientos marcados por la cultura en la que estamos, nos nublan la capacidad de ver que este Ser, más que para aprender vino a enseñar, y que su existencia, por más corta que nos parezca, dejó marcadas grandes lecciones para los otros Seres del entorno con el cual compartió.

Conforme cada Ser va creciendo, su forma física va perfeccionando los mecanismos de defensa que utiliza para sobrevivir. Algunos son dictados por su Consciente Superior y

otros son aprendidos de su entorno. Es por eso que vemos niños que si se sienten en inminente peligro ante el castigo, o ante la reprimenda de sus padres, utilizan la manipulación a través del llanto o del berrinche para evitar dicho peligro. Si esto les funciona lo mantendrán hasta etapas adultas de esa vida.

Cuando el Ser llega a la etapa adulta de su forma física, ya ha podido adquirir habilidades que le confieren una protección mayor y en muchos casos es totalmente independiente. Una de dichas habilidades es la fortaleza en su estructura física, con la cual pueda enfrentarse a grandes peligros, ya sea que los pueda contener, o que los pueda destruir.

En el ejemplo anterior, los Seres que ante el ataque de otra especie (algún animal) o ante el ataque de otro Ser, mencionan que se defendieron como nunca antes lo habían hecho, también cuentan que desarrollaron una fuerza descomunal para levantar objetos, que en una situación regular jamás habrían podido hacerlo. Esta reacción es popularmente denominada como una descarga de "adrenalina", que es la hormona que está presente en este tipo de situaciones, pero que, sin embargo, no es el origen de esta fortaleza, sino que es el mecanismo que utiliza el instinto para lograr sobrevivir.

La otra habilidad que se desarrolla en la edad adulta del Ser es la inteligencia, la cual utiliza el conocimiento como una arma clave para mantenerse vivo, y cuando el Ser se encuentra en una situación de peligro, nuestro Consciente Superior genera un flujo de ideas en una línea continua de pensamiento, que nos lleva a solventar la situación.

Cuando algún Ser sobrevive a una situación de estas, siempre habrá alguien que le pregunte: ¿Cómo lo hiciste? A lo que la mayoría de las personas responderán: "...no sé, solo lo hice en forma automática...". Esto sucede porque esa línea del pensamiento no pasó por el Consciente Externo, que es el encargado de dar a las ideas un análisis y la reflexión de la situación, todo

esto enlentecería la respuesta inmediata ante una realidad apremiante.

Las emociones tienen mecanismos de defensa que en realidad no son instintivos (de las emociones hablaremos más adelante), sino que son aprendidos. Lo único que estos hacen es evitar un adecuado flujo de la emoción y provocan que el Ser bloquee o exprese inadecuadamente lo que siente en realidad, produciendo gran daño hacia él mismo. Algunos de ellos son: la negación, la racionalización, la regresión, la fantasías, entre otros. Estos harán que nos alejemos de nosotros mismos.

Preservarnos a nosotros mismos ante cualquier situación, es necesario para cumplir el objetivo que nos planteamos cuando adoptamos nuestra forma física. **Todo instinto, cuando se reprime, provoca gran daño a nosotros mismos,** ya que nos convierte en víctimas de situaciones que vinimos para aprender a enfrentar y cuando no lo estamos haciendo, o por lo contrario, cuando lo expresamos en forma desproporcionada, nos aislamos de los demás o quizá nos convertimos en victimarios por temor a ser lastimados.

Socialización

Desde que nuestro Ser comparte con otros Seres, en niveles de consciencia superiores, sabe que una gran parte de su aprendizaje lo va a obtener de ese compartir. Es por esta razón que es en este planeta, y quizá en todo el resto de planetas donde tomemos la decisión de encarnarnos, donde buscamos generar lazos de algún tipo con los demás Seres que adoptaron forma física en ese momento, eso es lo que hacemos, socializar con los demás.

Cuando tomamos forma física, por lo menos se da el contacto estrecho con un Ser, que no necesariamente es el Ser que nos procrea (al que llamamos madres), ya que en nuestro tiempo vemos cómo muchos de los procreadores (padres) deciden

"regalar" a sus hijos para que otros sean los que tomen la labor de crianza, Eso es un acto culturalmente censurado en cierta medida.

Sin embargo, existe la posibilidad de que cuando un Ser decide encarnarse, tome el material necesario para adoptar una forma física de algunos Seres, y el aprendizaje que necesite para su evolución lo vaya a recibir de otros que no les hubiesen podido aportar los elementos adecuados para formar un cuerpo óptimo para su aprendizaje. En otras palabras, **un Ser sabía que para lograr la evolución que necesita, tenía que tomar el cuerpo que le podían proveer unos procreadores (padres), y la crianza que le brindarían otros que le adoptaran y que le ayudaran a formarse.** Lo que pasa es que por formación cultural, algunos Seres que toman esta decisión experimentan una sensación de abandono, cuando en realidad era lo que necesitaban para lograr cumplir su objetivo.

Los inicios de nuestra socialización se dan en lo que popularmente en conoce con el nombre de familia, cuyo concepto va a variar de acuerdo a la cultura en la cual decida encarnarse cada Ser. Así, por ejemplo, la familia pude estar formada por Seres que tomaron diferente género y que se convierten en los procreadores de otros. Puede ser también solo uno de los procreadores (padres) con sus hijos, también podría ser que Seres que adoptaron un mismo género decidan tomar la crianza de otros Seres. Actualmente el concepto de adopción es muy frecuente en todas las variantes de familia antes mencionadas y en todas las opciones que puedan también existir.

Lo importante aquí es que en nuestro proceso de evolución cada Ser escogemos de quiénes necesitamos aprender y nos rodeamos de Seres que nos puedan dar dichas lecciones, desde antes de tomar cualquier forma física a lo largo de nuestra existencia. Para utilizar un ejemplo acorde a la situación actual, esa es la razón por la que muchos niños son criados por sus padres, o por sus abuelos o quizá sus tíos, o en familias

adoptivas. Muchos pasan largo tiempo enojados con sus progenitores por haberlos abandonado, cuando en realidad ellos no podían aportar nada para que lograran evolucionar y ser las personas que llegaron a ser.

Conforme el Ser tiene la capacidad de iniciar un aprendizaje académico, comienza la socialización con Seres que tienen el mismo tiempo de haber adoptado una forma física. Para este momento se realizan actividades que llegan a enriquecer su aprendizaje social. Esta etapa es la que se extiende hasta la época que se denomina adolescencia y se le conoce como el tiempo en que se comparte con "el grupo de pares" (personas de una misma edad). Esta etapa puede ser muy dura para muchos, ya que no hay una dosificación clara en la expresión de instintos, emociones y pensamientos, y es donde muchos pueden lastimar a otros Seres.

Ya en épocas más avanzadas, conocidas como la edad adulta, cada Ser tiene la posibilidad de compartir con Seres en diferentes etapas de su evolución. Esto ocurre fuera del marco de la familia, y se da en lugares como trabajo, comunidad, o en actividades sociales. Si cada Ser se da cuenta de que está en un proceso de evolución y toma la decisión de rodearse de otros Seres que contribuyan a este objetivo, esto facilitará muchísimo su línea de aprendizaje.

Otra forma de vivencia de la socialización en este mundo, es lo que conocemos como la relación de pareja, que al igual que los demás tipos de relaciones se va a ver marcada por el entorno cultural, social y religioso de cada zona. Así, por ejemplo, hay lugares donde a un Ser de género masculino se le permite tener varias parejas del otro género a la vez, o en otros casos donde la relación se da entre dos Seres únicamente, ya sean del mismo género o de géneros opuestos.

Estos Seres pueden convivir en unión de hecho, unión civil o en un marco religioso. Al igual que en ejemplos anteriores donde se propusieron variables culturales a las situaciones

planteadas; es probable que ya hayamos pensado que una de estas es la correcta y que las demás son "malas"; si eso ocurrió, les propongo que piensen que si hubiesen sido formados en otras culturas, seguramente pensarían diferente y verían como "mala" la forma en cómo están viviendo en pareja en estos momentos.

Independientemente de la forma en cómo estén viviendo en pareja, o cómo lo hayan vivido en algún momento de su existencia, el objetivo siempre será el mismo: generar un vínculo muy estrecho con otro Ser, el cual va a Ser de gran apoyo en nuestro proceso de evolución y va a Ser de gran relevancia en este periodo de nuestra existencia.

Por ideologías culturales, muchas veces perdemos la perspectiva de este tipo de socialización, y en muchos casos hay Seres que conviven con otros que son obstáculo para poder seguir su proceso evolutivo, Seres que se convierten en un ancla al cuello de su cónyuge; pero eso no es lo peor, tristemente lo peor es que muchos Seres lo permiten y limitan su crecimiento, simplemente por construcciones culturales y sociales. Toda persona con la que hayamos convivido como cónyuge nos ha dado gran aprendizaje en nuestra vida y sería muy malagradecido de nuestra parte no reconocer lo que ese tiempo aportó a mi vida.

Muchos Seres guardan resentimientos hacia su expareja como si esta no les hubiese aportado nada, cuando en realidad lograron una mayor evolución gracias a sus aportes. Lo único es que es necesario saber cuándo dejar ir a tu pareja. Existen dos situaciones que se presentan muy frecuentemente al respecto:

La primera situación sería que los dos Seres se mantengan vivos en un mismo tiempo, pero que ya no decidan continuar juntas; en otras palabras, son dos excelentes Seres que ya no llevan un proyecto en común, sino que cada uno decide continuar con el propio. En este caso lo mejor es terminar la

relación, ya que de seguirla, el daño sería de enormes proporciones para ambos.

La segunda situación es que uno de los cónyuges termine su aprendizaje primero que el otro en esta vida y que su forma física muera. Si el cónyuge que queda en este mundo se apega al que partió, truncará por completo su evolución por el apego que sentía hacia el otro Ser; a esto se le conoce en nuestra sociedad como duelos no resueltos, que no son más que situaciones que resolver antes de que se arrastren a lo largo de nuestra existencia.

Cuando decidimos socializar con los demás Seres, debemos saber que en muchas ocasiones se acercarán a nosotros, algunos que necesitan aprender de nosotros, y aunque no lo parezca, esto es parte de nuestro crecimiento, por dos razones:

La primera es que sólo vamos a poder transmitir a otros Seres, aquello que en realidad hemos aprendido, así que cada vez que veamos que otro aprendió algo de nosotros y que lo aprendió bien, nos daremos cuenta de que es un conocimiento ya evolucionado en nosotros.

La segunda es el saber dar lo que la otra persona necesita y no retenerlo indefinidamente; hay muchos Seres que quieren que otros aprendan lecciones para las que no están listos, y muchas veces los obligan de distintas maneras a mantenerse a su lado. Esto hace gran daño, ya que tratamos de que otros evolucionen en nuestra línea evolutiva; debemos aprender a dar a otros lo que en realidad ellos necesitan y no lo que nosotros queremos.

La socialización siempre va a ser necesaria para lograr la evolución que necesitamos, una expresión nula nos llevaría al aislamiento y nos convertiría en ermitaños, y una expresión exagerada no nos permitiría la asimilación de cada lección, sino que incluso una lección superpuesta a otra podría mitigar el aprendizaje de la anterior.

En general, todos los instintos tienen un objetivo similar en todos los Seres y es llevarnos a tener una vivencia de plenitud, que no va asociada a ningún razonamiento y que cuando se da es imposible describir con algún sentimiento; si bien es cierto, el instinto es una respuesta "automática", en este planeta hemos encontrado la forma de mantenerlos saciados, sin embargo, ante la carencia de recursos, estos aflorarán en sus formas más básicas, con el objetivo de llenar ese deseo.

El instinto es una conexión momentánea y directa entre nuestro Consciente Externo y nuestro Consciente Superior, es un momento donde nuestra Área Mental es un solo Consciente y así hay que vivirlo.

2. Al calor de las emociones

La emoción es aquel sentimiento que experimenta cada Ser, producto de las vivencias cotidianas, cuyo nivel de agrado e intensidad serán percibidas por cada Ser en forma diferente, según sea su aprendizaje y cuya expresión dependerá del nivel evolutivo en el que este se encuentre.

Si la vida en este planeta fuese un alimento, las emociones serían la sal. Los que hemos cocinado alguna vez, recordamos la primera vez que hicimos un almuerzo como toda una odisea, darle a esa comida el sabor justo que nosotros queremos no fue nada sencillo. De este modo, cada vez que preparamos un mismo platillo vamos perfeccionando la receta, algunas veces quizá nos quede más o menos condimentado, pero llegará el momento en que seamos expertos en prepararlo, eso es lo que pasa precisamente con las emociones en nuestra vida.

Características de las emociones:

1. Cada emoción tiene otra antagónica:

Imaginemos un "sube y baja" como los que utilizan los niños en los parques para jugar, con una enorme base en la cual hay decenas de tubos perpendiculares con los que los niños se divierten; ahora pensemos que esa enorme base es nuestro Consciente Externo, y que cada uno de los tubos que lo atraviesan es una emoción.

Visualicemos ahora que cada "sube y baja" se mueve de acuerdo a la presión que ejercen de uno u otro lado del juego, ahora pensemos que esa presión hacia cada lado son las situaciones que se presentan constantemente en nuestra existencia cotidiana; así es como funcionan las emociones.

Nuestro Consciente Externo está diseñado justamente como este juego, de manera que permita un balance mínimo necesario, para que haya un equilibrio, y que cuando alguna situación nos ocurra, la presión incline la emoción hacia el lado que necesitamos, para que haya una respuesta adecuada; esta respuesta va a estar acompañada de una reacción en nuestra Área Física. **Esta reacción va a depender de dos cosas: la primera es el lugar para donde se incline cada emoción y la segunda es la intensidad con la que esta presión incline cada emoción**; veamos varios ejemplos.

Imaginemos que es un día viernes, inicio del fin de semana y que eso nos causa alegría, el hecho de poder descansar varios días inclina uno de los "tubos" hacia el lado de la alegría, lo suficiente como para levantarnos con una gran sonrisa, saludar afectuosamente a nuestros compañeros, realizamos algunas llamadas para sondear con quién podríamos socializar en esos días libres, quizá tomaríamos un poco más de tiempo del usual para saborear el desayuno, y algunas cosas más, nada muy desproporcionado, pero sí lo suficiente como para notarse. Llega el

final del día y nos llama nuestro jefe y nos da la carta de despido; definitivamente la presión sobre el lado de la tristeza va a ser mayor; en esta ocasión nuestra expresión física será muy diferente, ya que probablemente lloraremos, haremos gran berrinche, experimentaremos gran angustia.

Definitivamente la balanza está inclinada hacia el lado de la tristeza; los abrazos y consuelos de amigos y familia vendrán a tratar de hacer presión hacia el otro lado y quizá lo logren y sintamos la alegría de tener personas que nos quieren. Ahora yo me pregunto: ¿Es mala alguna de estas dos emociones?

La respuesta es que No; ambas son la respuesta adecuada ante una situación determinada; y en realidad nuestro aprendizaje no consiste en bloquear alguna emoción y sentir siempre otras. **Nuestro aprendizaje vendrá cuando sintamos las emociones correctas ante cualquier situación, con la intensidad adecuada para que las vivamos sin que nos causen daño**.

Veamos otro ejemplo. Estamos descansando un fin de semana en un parque, acostados en el pasto, recibiendo placenteros rayos del sol. En esos momentos desconectamos nuestra mente de todo nuestro entorno y una gran paz nos inunda; de repente escuchamos un ruido fuerte y observamos a algunos metros de distancia que el sonido lo causó un vehículo que colisionó con el nuestro. De inmediato nos levantamos con una gran ira por el daño que nos han causado, llegamos ante el otro chofer y en el mejor de los casos lo increpamos, aunque muchas veces se dan las agresiones físicas de diversas proporciones. Nuevamente la pregunta: ¿Cuál de estas emociones es correcta: la paz o la ira?

Cada "tubo" (emoción), proporciona un vasto aprendizaje y el equilibrio que logremos en su expresión según la situación, es lo que debemos perfeccionar, otros ejemplos de esta polaridad en las emociones son: valentía/miedo, quietud/inquietud, seguridad/inseguridad, confianza/desconfianza, y todas las demás que ustedes puedan nombrar.

No pretendo que entiendan que estoy colocando una emoción contra otra, ya que en lugar de la palabra "versus" coloqué un "/", pues las dos son lo mismo, pero visto desde diferentes extremos; el frío y el calor no son realmente fenómenos diferentes, sino que nos dicen que hay más o menos temperatura; esto es conocido por muchos como "Ley de polaridad".

2. Cuando se estimula mucho una emoción en forma repetitiva pierde su intensidad

Imaginemos el siguiente ejemplo. Un día llega un novio y le regala una rosa a su novia. Ella responde con gran emoción, lo abraza, lo besa e incluso le sale una pequeña lágrima de la alegría que experimenta; entonces el novio le trae otra rosa al día siguiente, ella responde con mucha alegría, pero con menos euforia que el día anterior. El novio repite esta acción durante los siguientes quince días, para ese momento, la novia probablemente solo va a recibir la rosa, quizá con un simple gracias, y sin la alegría que recibió la primera.

Esto ocurre no porque la novia sea malagradecida, sino porque la emoción que ella sentía ante una misma situación ha perdido intensidad. Esta es la queja de muchas parejas a lo

largo de la historia de los Seres en este mundo, todos se quejan de que con el tiempo, la relación ya no es lo mismo, que los besos no saben igual, que se ha perdido el entusiasmo de la actividad sexual, que ya no se valoran los detalles que hace la pareja, y mil y una quejas que en realidad son solo reflejo de que los estímulos han perdido su intensidad. La rapidez con la que esto ocurra va a variar de un Ser a otro y la solución a este problema es simple: Es estar atentos cuando detectemos que esto ocurre o también que la otra persona nos comunique que debemos cambiar de estímulo.

Otro ejemplo es cuando fallece un familiar muy cercano, la presión emocional se inclina hacia el lado de la tristeza. Esta puede sostenerse en forma muy intensa por bastante tiempo, y esta tristeza aumenta cada vez que vemos algún objeto de la persona que falleció, o si visitamos lugares donde compartimos juntos, pero con el tiempo ya esos objetos van teniendo una respuesta menos dolorosa de nuestra parte. Quizá los lugares que evitábamos para no revivir la pena dejan de ser tan relevantes y de nuevo se convierten en lugares que volvemos a frecuentar.

Todo lo anterior quiere decir que la presión va disminuyendo y el "sube y baja" retorna a su balance; en el momento en el que estamos recuperando este balance, va a ser algo notorio para nosotros y para otros Seres, ya que comenzamos a disfrutar más los momentos alegres y superamos nuestro duelo.

Nuestro Consciente Superior sabe cuándo hemos mantenido estimulada por mucho tiempo una emoción, y ese es el momento donde busca retornar al equilibrio, sea cual fuere la emoción. En ese momento, es donde va a propiciar encuentros con otros Seres, o situaciones que nos devuelvan el balance que necesitamos; estos encuentros muchas veces nos podrán parecer completamente inoportunos, e incluso desagradables, en especial cuando considerábamos "positiva" la

emoción que experimentábamos, la cual, sin embargo, era en realidad solo un espejismo proyectado en nuestra "zona de confort", para mantenernos sentados allí.

Estancarse en una emoción detiene nuestro proceso de evolución. Las emociones son para ayudarnos a aprender en cada situación, pero tienen caducidad para cada situación que vivamos. Por eso van perdiendo su intensidad con su repetición.

3. *Cada emoción tiene una frecuencia para cada Ser según la forma física que adopte (temperamento)*

Cuando adoptamos una nueva forma física, ya venimos con el aprendizaje del recorrido que llevemos de nuestra existencia y la escogencia previa de las lecciones que venimos a aprender. Esta elección previa va a proveernos de las herramientas necesarias para lograr nuestro propósito. A eso es lo que llamamos "temperamento".

Por ejemplo, imaginemos el siguiente caso: Nuestro Consciente Superior desea adquirir la habilidad de ser paciente, quiera aprender a ser tolerante y a conocer lo que es el autocontrol, entonces decide adoptar una forma física a la cual le va a dar un "temperamento sanguíneo" (temperamento descrito como irascible y colérico, entre otras cosas); además busca que esta forma física se rodee de personas a las cuales deba tolerar y soportar, que es lo que conocemos en este planeta como hermanos inquietos y molestos.

Si durante las primeras etapas de esta vida, el Ser no aprende las lecciones para las que vino, en etapas más adultas va a rozarse con nuevos Seres que le tratarán de enseñar esas lecciones, ya sean hijos inquietos o quizá nietos traviesos; lo importante es que entendamos la cantidad de oportunidades que tenemos para aprender y evolucionar.

Constantemente nos preguntamos el por qué siempre nos topamos gente con ciertas características, cuando en realidad la

verdadera pregunta es qué tienen todos estos Seres en común y qué es lo que se me pretenden enseñar. Una vez aprendida la lección pasaremos al siguiente nivel de aprendizaje.

Este mismo ejemplo lo podemos hacer con los demás temperamentos que están descritos, con el afán de conocer qué habilidades traíamos previamente y cuáles vinimos a aprender.

4. La emoción solo puede ser contenida a voluntad en forma temporal

En ocasiones, algunos Seres no desean experimentar ciertas emociones, ya sea porque la experiencia a la que se están exponiendo es dura para ellos, o porque su Consciente Superior la recuerda como algo muy doloroso y se niega a revivirla.

Este es el típico ejemplo de los Seres que se niegan a enamorarse y que ponen una presión externa para impedirlo, impulsando en sí mismos otras emociones como el miedo, o el resentimiento, o quizá el enojo, para no volver a enfrentar la experiencia. Llegará el momento en que no se dan cuenta del daño que se están causando, ya que nunca aprenderán dicha lección.

Otro ejemplo de estos ocurre con los Seres que ocultan el dolor ante una pérdida, y lo evaden realizando acciones que incluso pueden poner en riesgo su propia integridad física y la de otros, pues desean mantenerse "felices para siempre", como recitan los cuentos de hadas; cuando en realidad la lección que tienen que aprender es experimentar esta tristeza y dolor. Allí está la lección.

Retener una emoción es como construir una represa en un río. Al principio podremos contener el agua, pero el río siempre aportará más e intentará rebalsarse, entonces tendremos que hacer más alta la represa y el río siempre traerá más agua, y así seguirá hasta que la presión reviente la represa.

5. *La expresión sostenida de cualquier emoción llega a producir daños en el Área Física del Ser.*

Nuestro Consciente Externo se comunica directamente con nuestra Área Física a través de un sistema muy complejo llamado sistema nervioso; este tiene gran cantidad de conexiones en todo el cuerpo de cada Ser por medio de las cuales les da todas las indicaciones provenientes del Consciente Externo y también a través del cual le transmite todo el aprendizaje a este.

El sistema nervioso tiene áreas específicas por medio de las cuales procesa el impulso que recibe de las emociones, y cuando esto ocurre lo convierte en descargas químicas que producen gran cantidad de respuestas según sea la situación que se manifieste.

Así, por ejemplo, cuando el Consciente Externo recibe una emoción de ira, activa en el sistema nervioso una zona llamada la amígdala; esta a su vez va a transmitir gran cantidad de impulsos; algunos de ellos van a otra zona llamada hipófisis, la cual se va a encargar de liberar varias hormonas, dentro de las cuales está una llamada ACTH. Una de las funciones de esta hormona es aumentar la producción del cortisol (que se libera en momentos de estrés), que es una hormona que liberan otras glándulas llamadas suprarrenales. Algunas de las funciones de esta hormona es aumentar la vigilia (te mantiene despierto), aumenta el tono muscular, aumenta la presión arterial por diferentes mecanismos y los niveles de azúcar en sangre.

Es por esta razón que una persona que contantemente esté estimulando la emoción de ira, manifieste en su forma física, síntomas como insomnio, contracturas musculares, hipertensión arterial o diabetes mellitus.

Esto mismo va a ocurrir con las demás emociones y con la respuesta de nuestro cuerpo, aun con aquellas que socialmente parecen "positivas", ya que este concepto de emociones

"buenas o malas" o mejor dicho "positivas o negativas", va a depender de la percepción individual de cada ser, según sea su proceso de evolución.

6. *Llegan en forma desordenada a cada Ser por lo que requieren una alfabetización*

Cada vez que tomamos una nueva forma física, esta debe aprender a procesar todo el paquete de emociones que hay en su Consciente y que cuando se encarne, va a utilizara través de su Consciente Externo para transmitirlo a su forma física.

No hay duda de que en otros momentos de nuestra existencia hemos experimentado todos los sentimientos y emociones que conocemos actualmente, pero esto no implica que las aprendiéramos a usar.

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestro proceso de evolución, ya que en el momento en que aprendamos cómo sentirlas en forma adecuada, con una intensidad que no nos dañe, y durante el tiempo que corresponde a cada una, se nos permitirá tener reacciones externas (físicas) que no perjudique a otros ni a nosotros mismos; sabremos en ese momento que esta emoción se ha convertido en un canal directo entre nuestro Consciente Externo y nuestro Consciente Superior, o sea, es una emoción evolucionada.

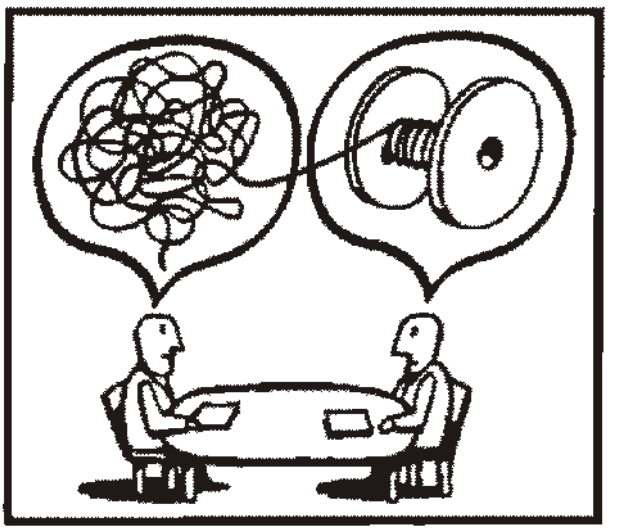
Para comprender esto, visualicemos a esos niños que desde pequeños traen un temperamento balanceado, que expresan desde pequeños en una proporción adecuada sus emociones, o sea, lloran cuando tienen que llorar, ríen con quienes les gusta compartir, rápido entienden el concepto de un "no", lo cual demuestra su tolerancia a la frustración; los notamos porque son niños que la familia y conocidos denominan como "muy buenos"; cuando llegan a una edad adulta se les ve como personas determinantes, con mucho temple ante las situaciones que les toca afrontar, muchos les dicen que son dueños de sí mismos.

Estos Seres son el mejor ejemplo de aquellos que ya han aprendido a usar muchas de sus emociones (como la tolerancia, alegría, frustración, enojo, etc.) y tomaron nuevamente forma física por dos motivos: el primero para adquirir más conocimiento y aprender en áreas que les falta evolucionar. La segunda razón es que vengan para ser maestros de otros Seres, que tomaron forma física en ese mismo espacio y tiempo.

La alfabetización de las emociones consiste en tomar cada emoción que nuestra forma física nos permita sentir y darle nombre a esa emoción, dejar que sintamos en nuestro Ser lo que esta emoción nos quiere transmitir, y todo lo que ella nos provea; además que conecte a nuestro Consciente Superior y nuestro Consciente Externo.

7. *Permítete sentir*

Las emociones se pueden expresar en cada Ser de formas más o menos intensas, y va a depender de las experiencias que haya tenido a lo largo de su existencia, ya sea que la quiera sentir o no.



Evolucionar una emoción lleva consigo todo un proceso que la psicología denomina como procesar las emociones. Pero, ¿qué significa realmente este acto?, ¿cómo hago eso con mis emociones? Con tantas tendencias que existen muchas veces queda a interpretación del psicoterapeuta la forma en que lo orienta. Sin embargo, veamos una opción para procesar nuestras emociones.

Pasos para procesar una emoción en forma adecuada:

1. *Darnos cuenta de la emoción que estamos sintiendo:*

Aquí es donde la mayoría de los Seres quedan estancados; cuando tomamos nuestra forma física, los sentimientos ya están en nosotros, pero la expresión de estos va a depender, en las primeras etapas de esa vida, de un asunto cultural, donde los Seres que nos han precedido en ese espacio y tiempo han aprendido una forma de expresarlos y esa forma la transmiten a los nuevos Seres que se encarnan; en otras palabras, se podría expresar de una forma popular como que las emociones se enseñan "de padres a hijos".

Si un Ser ha logrado evolucionar una emoción, esta será un rasgo característico (no cambiante), y quizá resalte por eso; por ejemplo, en familias consideradas como disfuncionales, donde la agresividad es la norma, nacen niños que desde pequeños demuestran gran tranquilidad y autocontrol a pesar de su entorno, y algunos se preguntan el porqué este niño es así, o quizá en familias donde se rigen por la norma del mínimo esfuerzo, donde todos se limitan a subsistir, y uno de los hijos comienza a sobresalir demostrando gran valor y osadía al enfrentar los retos.

La razón de que ambos casos se dé es la misma. Ellos son Seres que ya habían evolucionado esas emociones (ira y auto-

control en el primer caso y valor y fortaleza en el segundo), por lo que no se dejan influenciar por su entorno.

Ahora bien, con **las emociones que cada Ser no haya evolucionado, serán más influenciables por su entorno** cuando este se encarne, por lo que le corresponderá evolucionarla a partir de esa vida, tomando los elementos aprendidos en otros momentos y utilizando las situaciones a las que se expondrá durante su crecimiento para lograr este objetivo.

Eso es la parte difícil, tratar de darnos cuenta qué emoción estamos sintiendo, ya que dependerá si está evolucionada y, si no lo está, dependerá del aprendizaje cultural de nuestro entorno.

2. Entender la emoción que estoy sintiendo

Cuando los Seres logran superar la primera etapa y se dan cuenta de que están sintiendo algo, tienen que aprender qué es eso que sienten. **Entender una emoción implica conocerla, identificarla, saber qué función tiene en mi proceso**.

Muchos Seres juzgan sus emociones. En cuanto se dan cuenta de que las tienen, tienden a reprimirlas. Por ejemplo: un hijo se enoja con sus padres y en lugar de sentarse con ellos y expresarlo, porque culturalmente "los hijos no deben contradecir a sus padres", prefiere callarlo y reprimir la emoción de ira y dolor que siente. Esto va a causar un gran desequilibrio emocional y gran alteración en la forma de expresar otras emociones, además de trastornos en su estado físico.

Entender una emoción es permitirme sentirla, sin bloquearla de ninguna manera, ya sea esta positiva o negativa. Las emociones nos hacen crecer, nos educan y sentirlas no está mal, sin embargo, este apenas es el segundo paso para poder procesar una emoción.

3. *Enumerar las fortalezas o debilidades que cada emoción pone en evidencia.*

Como parte del aprendizaje, **una emoción va a resaltar situaciones positivas (fortalezas) o negativas (debilidades) de cada uno de nosotros**. Por ejemplo, cuando estamos en una reunión social y alguien que quizá nos conoce cuenta una anécdota sobre nosotros, y hace que todos se rían y se mofen; esto puede que nos cause gran vergüenza y humillación, y la razón es que la circunstancia puso al descubierto nuestras debilidades.

Otro ejemplo sería cuando estamos en nuestro lugar de estudio o trabajo, y después de una evaluación, nos hacen un reconocimiento por nuestros logros y nuestro desempeño. Ese acto nos puede llenar de gran orgullo y eleva nuestra autoestima, ya que resalta la fortaleza y dedicación que tenemos.

En ambos casos nos estamos dando cuenta de características propias, que convertimos en una descarga emocional para un mayor entendimiento de nosotros mismos; al principio puede sonar complicado pues hacer esto con cada emoción parecería tedioso, pero en realidad no lo es. Con el tiempo de practicarlo, el autoconocimiento de nosotros se vuelve mayor y nuestro Consciente Superior permitirá que esto ocurra más fácilmente.

4. *Evaluar las características anteriores*

Cada emoción cumple una función en nuestra existencia, y es como vimos en el paso anterior, poner en evidencia nuestras fortalezas y debilidades. Sin embargo, **sentir las emociones per se, no tiene sentido si no entendemos qué nos quieren decir.**

Por ejemplo, si la emoción que sentimos puso en evidencia alguna de nuestras debilidades, el objetivo de esta es que la mejoremos, como en el ejemplo anterior donde sentimos humillación por la mofa de otros, quizá porque resaltaron que somos

desordenados; ante este sentimiento tenemos dos alternativas: La primera es enojarnos y encapsularnos para que nadie nos vea. La segunda es asimilar la emoción y al evaluar nuestra debilidad, tomar la decisión de convertirla en fortaleza. Este acto no solo lleva a evolucionar esa emoción, sino que vendrá acompañado del crecimiento de muchas áreas de nuestro Ser.

Con respecto al otro ejemplo donde el sentimiento resaltó una fortaleza, aquí también tenemos dos alternativas: La primera ocurre cuando convertimos la gratificación que sentimos en autoadulación, situación muy frecuente, ya que es más fácil afianzarnos de nuestras fortalezas, que mejorar nuestras debilidades, en tal caso lo que estamos haciendo es encapsular esta fortaleza y limitamos su continuo crecimiento, lo cual la debilitará con el tiempo. La segunda alternativa que puede ocurrir es que permitamos que otros aprendan de esta fortaleza para su propio crecimiento, no imponiéndola sino enseñando a quien lo solicite. Esta acción no solo hará que otros crezcan, sino que ayudará a nuestro propio crecimiento.

5. Modular la manifestación física de la emoción

Este es el paso final de cómo se debe procesar una emoción. Como lo hablamos anteriormente, la experiencia de cada emoción es individual y va de acuerdo a cada Ser; sin embargo, podemos saber que la expresión de una emoción es adecuada cuando determinamos dos situaciones:

La primera es que **la expresión de la emoción no debe causarme daño**: Las expresiones de alegría que nos llevan a tomar decisiones imprudentes, son tan peligrosas como la ira desbordada que lleva a un Ser a herirse a sí mismo; cada emoción es necesaria y su intensidad se dará según el estímulo, pero está hecha para aprender, no para dañarnos, y cualquier emoción que haga esto está siendo mal procesada.

La segunda es que **la expresión de las emociones no debe lastimar a otros Seres**: Si bien es cierto cada Ser es responsable

de sus emociones, existen algunos que apenas están aprendiendo a usarlas, y esto se podría ver como "puntos débiles", que hacen que un Ser sea vulnerable a su entorno, y cuando usamos una emoción como excusa (por ejemplo, cuando decimos que fue un "arrebato de ira") para lastimar, lo único que estamos poniendo en evidencia son nuestros propios vacíos.

Evaluando nuestras emociones

Todos nosotros hemos logrado evolucionar algunas de nuestras emociones y probablemente faltarán otras tantas por hacerlas crecer. Para saber cuáles de nuestras emociones hemos evolucionado y cuáles nos faltan por evolucionar, hagamos el siguiente ejercicio:

Imaginemos que tenemos un indicador de volumen como el de los radios y queremos saber a qué volumen estamos escuchando la música, de tal manera que el volumen sea preciso, donde esté lo suficientemente alto como para poder escuchar y que no suene tan duro como para que lo que escuchemos sea ruido.

Lea la lista de todas las emociones que aparecen abajo, una vez que la lea, va a observar algo similar a un regulador de volumen, donde el ideal es que la emoción la vivamos en un punto medio y que con cada situación la viremos al "+" o al "-", pero cuando la situación acabe volvamos al centro.

Va a conocer a qué "volumen" vive usted sus emociones la mayoría del tiempo e independientemente de cómo se sienta usted en este momento va a colocar una marca sobre la línea horizontal. El objetivo es saber qué tan equilibrada tiene cada emoción, donde el centro del indicador es la meta en la cual debemos lograr cada una de ellas.

Por ejemplo, si evaluamos la fortaleza y usted es una persona temerosa, colocará la marca cerca del "-", si por el contrario, no lo es del todo lo colocará cerca del "+", como les dije el

objetivo no son los extremos sino el centro, en el caso de la alegría, si es demasiado alegre lo colocará cerca del "+", si por el contrario no lo es la ubicará cerca del "-", el objetivo sigue siendo el mismo, el centro.

Marque sobre la línea horizontal la forma en cómo vive esa emoción la mayoría del tiempo.

Recuerde que es una línea por emoción. Quizá lo que descubra sea muy interesante para usted. Puede ser que cuando le toque marcar a qué volumen tiene el miedo en su vida, se dé cuenta que quizá lo esté viviendo a un "volumen" muy alto y que esa sea la causa de la dificultad para lograr muchos proyectos.

Quizá también se dé cuenta de que el volumen de la confianza esté muy bajo y que esa sea la razón por la que a usted se le dificulta acercarse a los demás Seres y aprender de ellos. O tal vez su caso sea que el volumen del enamoramiento esté sumamente alto y que quizá esa sea la razón por la que no pueda establecer una relación estable.

Las que se encuentren en el centro podrían ser emociones evolucionadas en este momento de su existencia y significa que usted puede procesar esta emoción en forma completa; para estar seguro de que la marcó en el lugar correcto, pase las emociones que están en el centro (las emociones que usted considera evolucionadas) por los cinco pasos del procesamiento correcto. Puede pensar en situaciones en las que las ha experimentado y recordar cuál fue su reacción; si en realidad lo ha logrado, es momento de ser maestro de aquel que le solicite ayuda para aprender a evolucionar dicha emoción.

Realícelo con todas las emociones que recuerde, trate de buscar más, y valórelas en su vida, defina cuáles son las que vino a aprender a utilizar, y cuáles ya son canal en su Consciente, o sea, que son herramientas de aprendizaje para usted y para otros Seres. Si hace esto, estará dando grandes pasos en su proceso de evolución.

3. La razón

La última herramienta que nuestro Consciente Externo ha utilizado para alcanzar su evolución es la razón; conforme la forma física se fue adaptando al medio ambiente en el que se

desenvuelve, logró desarrollar un órgano que procese, almacene y descodifique todos los estímulos que llegan del entorno.

En este capítulo vamos a basarnos en las capacidades que tiene la razón, situándonos en el cerebro humano de este planeta. Sin embargo, no debemos dejar de lado la idea de que si tomásemos una forma física en otro planeta, probablemente el desarrollo de la razón estaría sujeto a la evolución de cada Ser y de sus capacidades.

Por ejemplo, si fuese una forma más longeva que la que tenemos actualmente, probablemente las capacidades serían mucho mayores de las que hoy conocemos; por el contrario, si la forma física que allí tienen es mucho más joven que la nuestra, probablemente estén teniendo un desarrollo similar al que tuvimos nosotros en nuestras primeras etapas.

Los antropólogos determinaron que los antepasados de nuestra forma física, tenían una menor capacidad en su cerebro, el cual fue cambiando y permitiendo almacenar mayor cantidad de información.

Los Seres comenzaron a razonar y a buscar el porqué de las cosas. Durante esa búsqueda de conocimiento, su capacidad de pensar les confirió la habilidad de comunicarse por otros medios además del habla, y de allí nació la escritura, y con esto comenzaron a dejar grabado todo lo que aprendían, de manera que les fuera más fácil para ellos transmitir todo ese conocimiento a los demás Seres.

Este desarrollo de la razón tiene varias aristas:

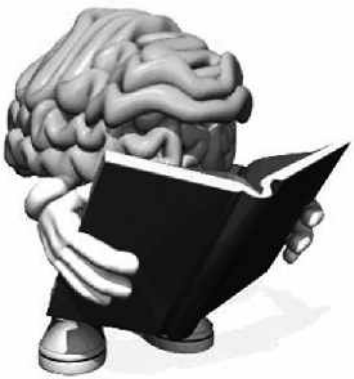
1. La inteligencia

En nuestro contexto actual, cuando hablamos de que alguien es inteligente, visualizamos personas con muchos logros académicos, con una pared llena de títulos o quizá que haya hecho algún descubrimiento, pero esto es solo un posible indicador de lo que es ser inteligente.

La inteligencia es la capacidad de llevar a cabo las ideas que se proyectan en nuestro Consciente Externo. Este concepto es mucho más amplio de lo que popularmente se conoce, veamos algunos ejemplos:

Lo más común en las sociedades en las que nos desarrollamos, es educar a los Seres recién encarnados, para que estudien las materias básicas que se imparten en los sistemas de educación de cada zona, con el objetivo de que obtengan una buena profesión, que sea bien remunerada para que escalen en las diversas posiciones sociales; posteriormente que puedan mantener a sus respectivas familias y que cuando envejezcan tengan fondos suficientes para retirarse.

Sin embargo, esto dista enormemente de lo que es la inteligencia; imaginemos que construimos un proyecto en nuestra mente, lo que popularmente se conoce como "un sueño", ahora, extendamos ambas manos, las introducimos en nuestra cabeza y sacamos esa idea y la ponemos en una mesa frente a nosotros, como si fuera un holograma. Veámonos a nosotros mismos manipulándolo de un lado a otro, dándole la forma y los detalles que queremos, girándolo de un lado hacia otro y aprendiendo cómo funciona en forma correcta y qué usos le podemos dar. ¿Ya lo hizo? ¿Pensó en algún proyecto propio? Si no lo hizo sería bueno que volviera a leer este párrafo.



Independientemente del trabajo que esté desarrollando en este momento, su inteligencia radica en la capacidad que tenga de concretar los proyectos que le ayuden a evolucionar y que probablemente también ayuden a otros. Cualquier persona puede obtener muchísimas maestrías en una disciplina y eso no quiere decir que es inteligente, sino que tiene una muy buena memoria. Lo que hará que esta persona sea inteligente es la capacidad que tenga en traer sus ideas a un plano diferente, aunque no sea en la disciplina que estudió.

A su vez, habrá otros Seres que probablemente no tendrán estudios académicos, y la sociedad en la que crecieron los trata como si hubiesen sido producidos en masa, todos iguales cumpliendo la misma función, y eso no es cierto; a pesar de que estas personas cumplan roles similares, ya sean obreros o técnicos, su inteligencia saldrá a flote cuando decidan crear sus ideas, en cualesquiera de los ámbitos en los que se desarrollen.

Existen coterráneos con tendencias populares, incluyendo al núcleo familiar donde se encarna cada Ser, que tratan de limitar las opciones de desarrollo de la inteligencia, usando frases despectivas como "el que nació para maceta, del corredor no pasa", o implantando ideas como "... de todos modos ninguno en su familia sirve para estudiar...", y tantas otras que socaban el potencial de cada Ser.

Si bien es cierto, la parte académica funciona para aprender y adquirir conocimiento, también es cierto que esta no es la única forma de incrementar nuestra inteligencia. Recordemos que no todos tenemos el mismo nivel de evolución, ni hemos adquirido los mismos conocimientos a lo largo de nuestra existencia; muchas veces nuestro proceso de evolución nos llevará a adquirir conocimientos muy elevados, lo que hará que invirtamos muchas horas de preparación y formación; en otras ocasiones nos conducirá al aprendizaje de los conceptos más simples y básicos que no dejan de ser sumamente importantes y que son pilares en nuestro desarrollo; veamos algunos ejemplos:

Imaginemos que en este momento nuestra evolución dirige a nuestra capacidad intelectual para que aprendamos a vivir sanamente y que probablemente enseñemos a otros a hacerlo, entonces dependiendo del área que debamos aprender, estudiaremos una carrera en ciencias de la salud, ya sea medicina, psicología, nutrición, o cualquier otra que puedan nombrar. Cuando lo hayamos logrado, nuestro principal reto será poner en práctica en nosotros mismos todo eso que aprendimos, para que una vez que lo logremos podamos enseñar a los que lo soliciten.

Esto me tocó vivirlo en carne propia. Cuando me gradué como médico ya había adquirido una serie de problemas de salud, algunos notorios como mi sobrepeso y un problema de piel, y otros no tan notorios como mi dislipidemia (elevación del colesterol y triglicéridos), y un trastorno del sueño que me mantenía en constante tensión. Cuando fui consciente de mi estado de salud (ya que es mucho más fácil ver los problemas de otros que los nuestros), fue cuando comencé a trabajar en mí y en mi autocuidado. **Siempre me digo a mí mismo: "...si mi trabajo es promover la salud, el primero que tiene que estar sano soy yo...".** Les confieso que ese es un trabajo que vivo día a día.

Otro ejemplo sobre el desarrollo de nuestra inteligencia lo podemos ver en los Seres que vinieron para aprender a vivir en equilibrio con el entorno que les rodea, aquí puede haber gran cantidad de opciones; desde ecologistas o biólogos en campo profesionales, hasta jardineros o recolectores de basura en el área operativa; todos ellos pueden optar por simplemente cumplir su función como en cualquier otro trabajo, o pueden desarrollar su inteligencia mediante la realización de sus ideas. Podemos ver a muchos que iniciaron desarrollando campañas de reciclaje en sus casas, aprendiendo ellos mismos las técnicas, luego las transmitieron a sus familias, o a sus vecindarios, y otros lo llevaron a niveles mayores.

Estos Seres hicieron más de lo que se les pedía en su trabajo y desarrollaron su potencial en pro de su propia evolución.

La inteligencia es más que un título colgado en una pared, o unos premios o medallas por nuestros logros; la inteligencia es una de las herramientas que debemos usar para lograr nuestra evolución, en lo que sea que vinimos a aprender.

Es importante diferenciar los conceptos de metas y sueños. Una meta es el punto final tras cumplir un proyecto, como cuando realizamos una carrera y vemos la línea que marca el final de esta; sin embargo, el sueño tiene una construcción más compleja, el sueño es prácticamente todo un proyecto a realizar, por consiguiente, la meta es la parte final de un sueño, pero no es su totalidad.

Veamos un ejemplo: si nuestro sueño es obtener una profesión, la meta quizá sería obtener el título, ya que esta es la línea final de la carrera, sin embargo, todo lo que proyecte para obtenerla, cada paso que dé en el camino es parte de la realización de un sueño; un sueño inicia en el momento en que se manifiesta en nuestro Consciente Externo. Una vez que este sueño fue creado, comenzamos a dirigir energía para concretarlo; este sueño puede forjarse en varias etapas por lo que el tiempo no es la principal variable a considerar, ya que este es muy relativo.

Si desea saber si está utilizando o no su inteligencia para evolucionar realice el siguiente ejercicio:

a) Enumere tres sueños personales (no referentes a lo que deseen otras personas).
b) Con cada uno de sus sueños se harán las siguientes preguntas:

1. ¿Mantengo vivo ese sueño?
2. ¿Lo que hago actualmente me lleva a cumplir ese sueño?
3. ¿Qué elementos tengo en estos momentos para convertirlo en realidad? (no importa el plazo).

Si puede llevar cada sueño hasta la tercera pregunta, con respuestas diferentes a un "no", o "nada" o "ninguno", significa que estamos incrementando nuestra inteligencia y por ende estamos evolucionando.

Actualmente se ha introducido el concepto de Inteligencia Emocional y se han escrito muchísimos libros que hablan sobre este tema, y gran cantidad de Seres imparten talleres completos para ayudar a otros a desarrollar ese tipo de inteligencia; sin embargo, si retomamos algunas páginas atrás, cuando hablamos sobre el tema de emociones, vemos que en realidad **una "emoción inteligente" es una "emoción evolucionada".** Por lo que estos talleres de inteligencia emocional son importantes para aprender en qué emociones debemos trabajar.

2. Los pensamientos

El pensamiento se define como "La actividad del intelecto". Esta simple frase describe al pensamiento como algo dinámico, que se mueve porque está en "actividad". Por lo tanto, los pensamientos serían los equivalentes a ondas que se transmiten de un lado a otro, no solo en las paredes de nuestro cráneo sino que pueden ir más allá.

Partiendo de la premisa de que los pensamientos son ondas, veamos cuáles son algunas de sus características más importantes:

a) No transmiten materia, solo energía

Todo nuestro cuerpo funciona a través de algún tipo de energía; cada célula que nos forma realiza todos sus procesos metabólicos, convirtiendo una sustancia en otra, rompiendo enlaces y formando otros, donde libera y absorbe gran cantidad de energía, pero en todos los casos utiliza la materia como mediador.

Entonces, **si en los pensamientos no media ningún tipo de materia, significa que los pensamientos son una expresión pura de la energía que se forma en nuestro Consciente Externo**.

En este momento que se encuentra usted leyendo estas líneas, su mente ha comenzado a llenarse de un gran número de pensamientos sobre lo que representan estos en su mente.

Veamos la siguiente analogía: Imagine que su mente es un cielo lleno de nubes y que en estas nubes comenzamos a ver gran cantidad de descargas eléctricas, lo que popularmente llamaríamos una "rayería sin lluvia". Esos rayos que vemos son sus pensamientos, descargas puras de energía que se originan en diferentes lugares de estas nubes y que caen en diferentes direcciones, los cuales al llegar a su lugar de destino van a causar un impacto de acuerdo a la intensidad con la que lleguen.

Comparando los pensamientos como si fueran rayos, vemos que los rayos se originan por el choque de partículas cargadas en la atmósfera, tanto positivas como negativas, y que al juntarse producen una explosión. Los pensamientos tienen su origen en nuestra mente, producto del choque de vivencias o situaciones que consideramos positivas o negativas, que generan un impacto en nuestro Consciente Externo y cuya intensidad va a depender de cada Ser.

Una vez que el rayo se origina, este sale como una descarga en diferentes direcciones, por ejemplo: hay rayos que cuando se producen van de una nube a otra, o sea, que no salen de la atmósfera, la gran mayoría cae en el mar, y otros van a dar a la tierra, usualmente atraídos por objetos específicos.

Asimismo, cuando se originan nuestros pensamientos, estos pueden tomar también tres direcciones:

La primera es que sean pensamientos hacia nosotros mismos y así como rayos que van de nube en nube, ese tipo de pensamientos quedan en nosotros como una introspección.

La segunda alternativa es que nuestros pensamientos se dirijan hacia el lugar o persona que más tiempo nos ocupa, ya sea el trabajo, el estudio, los hijos o la pareja, y así como en el mar caen la mayoría de los rayos, un gran número de pensamientos van dirigidos a estos lugares. La tercera alternativa es que nuestros pensamientos vayan dirigidos a personas específicas y así como los rayos que caen en la tierra son atraídos por los árboles, estos pensamientos estarán dirigidos hacia algún otro Ser.

Los pensamientos van a tener una traducción al plano físico por el impacto que causan al llegar a su destino. Es así que cada uno puede generar cambios ya sea en nosotros mismos, en nuestro entorno o en los demás Seres, dependiendo del tipo de descarga que estemos emitiendo.

b) Cada pensamiento tiene una frecuencia y una amplitud.

Siendo los pensamientos ondas que viajan desde nuestra mente a un punto específico, si queremos que tengan un efecto adecuado debemos darles una frecuencia idónea, y para que causen el impacto que deseamos, este debe tener la suficiente amplitud.

Veamos más claramente los conceptos de frecuencia y amplitud:

Frecuencia: Es la cantidad de repeticiones de una onda en un tiempo determinado.

Amplitud: Es la magnitud con la que se desplaza una onda.

Ambas son de suma importancia para que nuestros pensamientos logren su objetivo; sin embargo, la mayoría del tiempo no nos percatamos del poder que estos tienen sobre nosotros y sobre nuestro entorno.

Un ejemplo cotidiano sobre la influencia de los pensamientos en este momento de nuestra existencia, serían algunas creencias religiosas. Una frase que se popularizó de un texto bíblico cristiano dice: "La fe mueve montañas". Si nos preguntamos qué es la fe, la respuesta común en el argot religioso es que "la fe es creer sin ver", o quizá muchos se refieren a ella como, "creer en algo que todavía no ha ocurrido"; sin embargo, esto revela algo muy importante: a través de la fe se puede lograr lo que la persona desee.

Sin embargo, para creer en algo tengo primero que pensar en ello, visualizarlo en mi mente, darle una forma definida. En otras palabras, **antes de tener fe en eso que deseo, primero lo tengo que crear en mi mente** y cuando lo creo en mi mente estoy emitiendo gran cantidad de pensamientos hacia lo que quiero que suceda.

Hay muchos fenómenos que ocurren de forma inexplicable, algunos pequeños y otros grandes, las religiones se refieren a este tipo de fenómenos como milagros u obras divinas, y efectivamente estos eventos son inexplicables para quien los vive, ya que muchos de los Seres desconocen sus propias capacidades.

Así como los Seres que vivieron en la época de las cavernas no sabían cómo se hacía el fuego y se lo atribuían a un poder divino, en esta época, de igual manera, muchos fenómenos que ocurren en la actualidad no se comprenden y son atribuidos a un poder divino.

Pensemos lo siguiente: ¿Qué pasaría si el Ser Superior que nos creó, ha diseñado los pensamientos como ondas con la capacidad de generar cambios en planos tanto físicos, como

mentales? Por ejemplo, si a través de nuestros pensamientos pudiéramos cambiar nuestro estado de salud, o influir en situaciones laborales o académicas.

Siendo esto una realidad, significa que nuestro Ser Superior permitió nuestra existencia con las herramientas que necesitamos para continuar nuestra evolución y es nuestra responsabilidad utilizarlas, hasta lograr su máximo potencial.

Si una persona se levanta en la mañana pensando que va a ser un mal día y que todo le va a salir terrible, en ese momento está enviando pensamientos a todo lo que la rodea y a los Seres con los que va a compartir ese día. Estos pensamientos pueden tener una frecuencia y amplitud tan grandes, que van a desencadenar una serie de eventos, por ejemplo: Al preparar el desayuno este puede salir mal, cuando se va a dirigir a la oficina se percata que su auto no está funcionando, tiene un atraso significativo en el trabajo y como consecuencia es sancionado por su jefe. Estos acontecimientos van provocando un mal humor, lo que causa que tenga ciertas diferencias con sus compañeros. Después de llegar a casa y repasar los hechos del día, concluye diciendo: "lo sabía, este fue un pésimo día".

En el caso anterior, esta persona generó tal intensidad de pensamientos, que logró que se materializaran, y que ocurrieran todos estos eventos. Nuestros pensamientos son más poderosos de lo que sabemos y **los eventos "adversos" que generemos con ellos tienen la finalidad de enseñarnos un uso adecuado de estos, lo cual es parte de nuestra evolución.**

Sin embargo, cuando aprendamos a utilizar la fuerza que nuestros pensamientos pueden tener y los evolucionemos, podremos lograr cualquier cosa; por ejemplo, si un Ser tuviera la necesidad de sanar un problema físico, cualquiera que este sea, incluso un cáncer, y comienza a generar pensamientos hacia este deseo, esto producirá los cambios necesarios en él mismo y en su entorno, que logren lo que pensó. Si estos cambios

se dieron, significa que sus pensamientos lograron tener la frecuencia y la amplitud necesarias.

Estos eventos que para muchos serían milagros de la ciencia y para otros milagros divinos, comenzaron a gestarse en la mente de un Ser, y él logró que el impacto de sus pensamientos fuera tan grande, que materializó lo que deseaba, ya sea a través de un proceso curativo lento o de un suceso inmediato.

Un concepto muy antiguo que se ha popularizado recientemente es la ley de atracción. Esta ley dice que cuando las personas desean algo comienzan a pensar en eso y conforme así sea su pensamiento, así obtendrán lo que desearon. Esto es de lo que venimos hablando en este capítulo, del cómo fabricar lo que deseamos, primero en nuestra mente para poder convertirlo en una realidad.

Sin embargo, a muchos Seres les es difícil entender por qué los deseos que ellos piensan no se cumplen y quizá ven que los deseos de otros sí. Esto les hace pasar momentos de mucha frustración, ya que no ven los resultados esperados, esto ocurre porque sus pensamientos no son eficaces.

Si esto le ha ocurrido, le invito a que se plantee el siguiente ejercicio:

Escoja un pensamiento sobre algo que usted realmente desea, luego de que lo haga plantéese las siguientes preguntas:

1. ¿Hacia dónde estoy dirigiendo los pensamientos de este deseo?

a) Hacia usted mismo
b) Hacia el lugar donde más tiempo pasa
c) Hacia la persona o situación correcta

Recuerde los tres lugares hacia donde se pueden dirigir los pensamientos en el ejemplo de los rayos, si su deseo no se ha hecho realidad, podría ser que sus pensamientos se están yendo hacia un lugar inadecuado.

2. ¿Con qué frecuencia pienso en este deseo?
a) Una vez al mes
b) Una vez a la semana
c) Casi todos los días

Si mis pensamientos son esporádicos, aunque estén bien dirigidos, apenas van a llegar a su destino.

3. ¿Estamos pensando en ese deseo con la suficiente fuerza?

Un pensamiento bien dirigido y frecuente, pero sin fuerza, no causará gran impacto. Sabemos que un pensamiento tiene la amplitud necesaria cuando genera cambios y la mayoría del tiempo esos cambios iniciarán en nosotros mismos, así es como medimos que el impacto de nuestros pensamientos está siendo eficaz.

Esa intensidad la podemos medir con el nivel de prioridad que damos en nuestra vida a ese deseo en el que estamos pensando.
a) Es poco importante y no muy necesario para mí.
b) Lo considero importante y necesario para mí.
c) Es de suma importancia y realmente necesario para mí.

Los pensamientos son necesarios para lograr nuestra evolución. Debemos aprender a usarlos para nuestro crecimiento personal. Constantemente nuestro cerebro genera miles de pensamientos, los cuales se traducen en miles de manifestaciones, tanto en nosotros mismos como en nuestro entorno, y cuando logremos darles la frecuencia y la amplitud adecuadas, comenzaremos a ver los avances en nuestra evolución.

c) Los pensamientos pueden ser percibidos.

Como cualquier onda que se emite, los pensamientos tienen un lugar de origen y un lugar de destino, ya hablamos anteriormente que su lugar de origen está en nuestra mente, pero, ¿dónde se reciben?

La mayoría de los pensamientos van dirigiros hacia otros Seres en los diferentes lugares que ya mencionamos, por lo que definitivamente **"la antena receptora" de estos debe estar en nuestro Consciente Superior y en nuestro Consciente Externo**. Eso va a depender del lugar donde cada Ser la haya desarrollado.

Un ejemplo de eso es el vínculo que se puede formar entre una pareja o en miembros de una misma familia, donde se genera una conexión tan fuerte entre ellos, que no necesitan hablarse para saber lo que el otro está pensando. La mayoría lo atribuye a que "conoce la mirada o los gestos de la otra persona", pero en realidad, es que se ha agudizado tanto la comunicación entre ellos que pueden percibir los pensamientos del otro.

Quizá nos ha pasado que en un momento determinado comenzamos a pensar en alguien y nos preguntamos qué habrá pasado con esa persona, cuando de repente recibimos una llamada de la persona en quien estábamos pensando. Preguntémonos lo siguiente: ¿Qué nos llegó primero, la llamada o el pensamiento? Antes de que esa persona decidiera tomar el teléfono y llamarnos, tuvo que pensar en nosotros, buscar nuestro número, marcarlo y luego esperar a que respondiéramos, todo ese tiempo fue suficiente para que sus pensamientos tuvieran la frecuencia y la amplitud necesaria para que llegaran a nosotros y pensáramos en ella.

Cada Ser puede aprender a "sintonizar esta antena" hacia su entorno y hacia los demás Seres. Para esto se necesita estar abierto a desarrollar esta habilidad en nuestro Consciente

Externo y en nuestro Consciente Superior. Hacerlo es parte de nuestra evolución.

Cuando la información llega a nuestro Consciente Externo, es muy probable que nos demos cuenta de los pensamientos de los demás Seres; por ejemplo, cuando estamos en un sitio concurrido y sentimos que alguien nos observa, probablemente otro Ser tiene pensamientos hacia nosotros muy fuertes, por esta razón comenzamos a buscar su origen, hasta que damos con este Ser. Esto puede ser extraño para muchos y quizá lo asocien con presentimientos o instintos, pero en realidad es el eco de esos pensamientos resonando en nuestro Consciente Externo.

Si estos pensamientos son recibidos en nuestro Consciente Superior, quizá no racionalicemos la idea como tal, sino que su impacto en nosotros se manifestará, a través de sensaciones físicas o emocionales, hacia el Ser o la situación que son objeto de estos pensamientos y que se expresarán por medio de conductas.

Un ejemplo de esto sería cuando, cerca de realizar un viaje, nos llenamos de angustia y el deseo de suspenderlo nos invade y al poco tiempo de haberlo suspendido, nos damos cuenta de que evitamos ser víctimas del hampa.

Esta sensación de angustia ocurrió por la gran cantidad de pensamientos que otros Seres generaron hacia nosotros y que nuestro Consciente Superior descifró y retransmitió a nuestro Consciente Externo, a través de algo que este pudiese entender, incluso permitiendo que pase algún accidente que nos impida llevar a cabo nuestros planes; la jerga popular tiene un dicho para este tipo de situaciones: "... no hay mal que por bien no venga".

Parte importante de nuestra evolución es agudizar nuestras percepciones, ya que eso proporciona gran cantidad de información y aumenta nuestro aprendizaje.

3. La memoria

Definimos la Memoria como "la capacidad de recordar". La memoria cumple un papel primordial en nuestro proceso evolutivo, ya que el principal lugar de almacenaje de dicho proceso es nuestro Consciente Superior. Allí es donde se guarda todo lo aprendido a lo largo de nuestra existencia; es donde se guardan todos los instintos, las emociones evolucionadas, las experiencias que tenemos cada vez que tomamos una forma física, también se guardan las diferentes inteligencias que vamos desarrollando, y por supuesto se guarda toda la vivencia que nuestra área espiritual ha experimentado desde que fue creada.

Desde nuestra forma física no tenemos acceso a la memoria grabada allí, es como si para nosotros estuviese encriptada y no la pudiésemos leer. Sin embargo, hay momentos de nuestra existencia en los que nuestro Consciente Superior determina que ciertas habilidades ya memorizadas nos van a ser de utilidad y son esos momentos en los que utilizamos lo aprendido para nuestra evolución.

Pensemos en lo siguiente: el Ser Superior que nos creó, nos formó con el propósito de evolucionar. En otras palabras, **somos como búmeran en sus manos. Es decir, una vez decidió arrojarnos, sabiendo que volveríamos en algún momento, donde el trayecto recorrido es toda nuestra existencia y cada vuelta que damos es una de sus etapas**, ya sea que tengamos forma física o no. Así pues, en cada giro estamos en un constante proceso de aprendizaje, con el fin de que al "volver a su mano", alcancemos la grandeza de nuestro recorrido.

La memoria de nuestro Consciente Superior tiene la función de grabar en nosotros todo este recorrido, con el objetivo de que lo utilicemos durante nuestro trayecto y por supuesto a nuestra llegada.

Ahora bien, nuestro Consciente Externo también tiene un disco de memoria muchísimo más pequeño que el de nuestro Consiente Superior, ya que este almacena información solo de un periodo de tiempo de nuestra existencia. Este almacenaje de información está completamente destinado a estimular un aprendizaje y por ende ayuda a que avancemos en nuestro proceso evolutivo.

En nuestro Consciente Externo está guardado desde el momento en que decidimos tomar una nueva forma física hasta que la finalizamos, con todas sus experiencias, sensaciones y vivencias; cada pensamiento está guardado allí, cada cosa de vimos, olimos, escuchamos o degustamos también está allí; todo lo que experimentamos con cada emoción, y cómo fue nuestro camino para lograr evolucionar dicha emoción, también queda registrado en este disco de memoria.

Ahora bien, muchos se podrían preguntar por qué no recordamos todas las etapas de nuestra vida. La razón es que no podemos visualizar toda la imagen guardada en nuestro Consciente Superior, a través de nuestro Consciente Externo. Un ejemplo de lo anterior sería el caso de si quisiéramos ver una película proyectada en una pantalla de cine a través de un tubo de una pulgada de diámetro. La imagen de la pantalla sería toda nuestra existencia y el diámetro del tubo es lo que vemos de ella.

Cuando comenzamos a expandir nuestra consciencia, estamos ampliando el diámetro "del tubo", y lo que vemos de nuestra existencia en este espacio de tiempo puede ser aún más amplio de lo que veríamos regularmente, incluso con una estimulación adecuada de nuestra mente podríamos ver lo que está almacenado en nuestra memoria en otros momentos de nuestra existencia, lo que nos ayudaría a nuestro proceso de evolución.

Conforme mayor sea el aprendizaje, más será la evolución de cada Ser, y suele ocurrir que cuando Seres que tienen un

menor desarrollo evolutivo coinciden en un periodo de tiempo con otros Seres de mayor nivel, entran en un estado de desbalance. Cuando esto pasa, pueden ocurrir dos cosas:

La primera es que el Ser aprenda de los otros Seres más evolucionados (como hemos venido hablando) y crezca en su proceso de evolución.

La segunda es que lo invada la inseguridad y el miedo, lo cual muchas veces le hace querer deshacerse de los demás Seres para "recuperar su equilibrio".

Un ejemplo de esta segunda opción se observa en países donde gobernantes sabotean los sistemas de educación para el pueblo, ya que cualquiera de ellos podría evolucionar más que él y esto los haría sentir miedo e inseguridad. De esta manera, usualmente tratan de eliminar de alguna forma a los Seres que ya se encuentran a un mayor nivel de evolución que ellos. Este tipo de Seres son muy perjudiciales para los que gobiernan, debido a que la educación enriquece el aprendizaje y el deseo de conocer.

Otro ejemplo lo vemos frecuentemente en el ámbito laboral. Cuando un Ser no tan evolucionado asume un puesto de poder y entonces siente a los que llevan un mayor recorrido como una amenaza, por lo que tratará de despedirlos o presionarlos lo suficiente para que estos renuncien.

También se da en las familias donde el poder está en manos de los progenitores, y estos con el fin de que sus hijos no les generen desbalance en su existencia, les impiden iniciar procesos académicos, lo cual fomentaría su proceso evolutivo, insistiendo en que no es necesario.

En los tres casos anteriores, se repite la misma situación. Hay un Ser con menor grado evolutivo que asume un puesto de mayor rango en la sociedad en la que se desenvuelve y trata de evitar que otros progresen por el temor que esto le causa; sin embargo, siempre habrá Seres con un nivel tan grande de evolución que sirvan de guía para los demás.

Algunos Seres se podrían preguntar para qué aprender, o, ¿para qué queremos recordar? A través de los años he tenido pacientes que me cuentan que prefieren padecer alguna demencia (tipo Alzheimer), que un cáncer o una enfermedad crónica, ya que así simplemente olvidaría y si sufren no se darían cuenta de nada.

En este periodo de tiempo, las estadísticas demográficas dicen que sus poblaciones son cada vez más longevas, o sea, que un gran número de Seres superan los 65 años. Las organizaciones de salud de los diferentes países reportan un aumento en la incidencia de enfermedades mentales, las cuales en su mayoría son atribuidas a factores genéticos, otros por consumo de ciertos alimentos, pero en general la mayoría son de causas desconocidas.

¿Serán algunas de estas demencias elecciones de los Seres que las padecen? ¿Llegarían estos Seres a un momento de su existencia en el que en vez de querer aprender, prefirieron olvidar todo lo adquirido? Quizá como un programador de informática que se acerca a su último día laboral y comienza a desinstalar todos los programas que a través del tiempo ha colocado en su disco duro, comenzando desde los menos importantes hasta terminar con los principales.

¿Por qué la gente quiere olvidar? Constantemente escuchamos expresiones de muchos Seres que dicen: "es mejor no recordar", "prefiero olvidar eso que sucedió", "prefiero no saber", y tantas otras que lo único que evidencian es el No deseo de querer saber.

Muchos psicólogos, psiquiatras y consejeros se enfrentan diariamente a Seres que realizaron bloqueos mentales, como mecanismos de defensa de eventos que les sucedieron. Lo que no han entendido estos Seres es que siguen llevando sobre sus hombros estas situaciones durante mucho tiempo, solo que

en lugar de resolverlas prefirieron no recordarlas, aunque el mantenerlas bloqueadas les demande gran cantidad de energía y esfuerzo.

Estimular el aprendizaje nos lleva a una mayor evolución, a pesar de que a veces nos creemos incapaces de adquirir nuevos conocimientos. Nuestra mente está diseñada para almacenarlos y lo que tenemos que hacer es aprender a utilizarlos y a cómo acceder a ellos cuando los necesitamos.

4. La lógica

La lógica estudia los principios de la demostración e inferencia válida de cualquier cosa. ¿Qué significa esto?

La lógica busca demostrar, esa es su primer tarea, **recordemos que la verdad es propia de cada Ser, así que cuando vamos a demostrar una verdad, al único Ser al cual debemos hacerlo es a nosotros mismos**; muchos Seres han adoptado ideas de otros sin siquiera preguntarse si son ciertas o no.

Si quisiera estar seguro de que esas verdades me pertenecen o son verdades de otros, debo cuestionarme a mí mismo, cada idea que nació en el seno de mi familia, cada idea que aprendí en la escuela, cada idea que me es enseñada en la iglesia, cada idea sociocultural a la que he sido expuesto.

Debo valorar si estas ideas se aplican a mi realidad actual, ya que están siendo la base sobre la cual estoy fundamentando mi existencia en este periodo de tiempo. Si hago esto y me demuestro que son verdad, entonces en realidad estoy evolucionando, si por el contrario me doy cuenta de que no lo son, entonces significa que estoy viviendo en una mentira y será mi decisión continuarla o no.

Cuando hablamos de inferencias sobre cualquier tema, estamos hablando del proceso, o la forma por medio de la cual llegamos a conclusiones, a partir de las premisas (proposición

anterior a una conclusión) o preguntas que nos estemos planteando en ese momento.

Un ejemplo de esto sería un hombre llamado Galileo Galilei, nacido en Italia en el año 1564, al que le enseñaron desde niño que la Tierra era el centro del universo y que todo giraba alrededor de esta. En esta época eso nos puede parecer risible, sin embargo, en algún momento de su existencia él se cuestionó las enseñanzas de sus maestros y por su propia cuenta comenzó a observar al cielo y a las estrellas. Descubrió montañas en la luna, observó grupos de estrellas desconocidas y vio parte de la grandeza del cosmos.

En épocas más recientes otros Seres se preguntaron por qué no visitar ese cosmos y de allí comenzaron a construir lo necesario, aun a pesar de las críticas de otros que les decían que era imposible e ilógico pensar en llegar al espacio, y ellos lo lograron.

La lógica es la herramienta con la que descubro si las ideas, conceptos, pensamientos o deseos que tengo son correctos para mí. Un gran número de Seres asume todo lo que les enseñan, sin preguntarse siquiera si estas doctrinas son ciertas o si en realidad son parte de su verdad.

Para ejemplificar el uso de la lógica veamos lo siguiente:

En la mayoría de las partes del mundo, hace cincuenta años, cuando un médico le daba a cualquier persona el diagnóstico de cáncer, el primer pensamiento de esa persona era "estoy muriendo"; veamos el razonamiento lógico de esa conclusión: Hace cincuenta años no existían los instrumentos, ni la tecnología adecuados para realizar un diagnóstico temprano; además los sistemas de salud no estaban tan diseminados y las personas no tenían el hábito de asistir a consultas médicas, razón por la cual la mayoría de los pacientes llegaban en etapas avanzadas; si a esto le sumamos la falta de tratamientos efectivos para erradicar el cáncer, nos damos cuenta de que lógicamente la conclusión de "estoy muriendo " es verdad.

Ahora bien, la idea de asociar cáncer con muerte se ha popularizado en la sociedad hasta nuestros días, y muchos Seres siguen pensando que es así; sin embargo, hagamos un razonamiento lógico de la situación actual que ocurre en muchas de las ciudades del mundo (aclaro, no en todas). En este periodo de tiempo, los sistemas de salud están al alcance de la mayoría y cada día se realizan campañas preventivas para obtener un diagnóstico más temprano, las pruebas que se hacen permiten encontrar el cáncer en sus inicios, por lo que son más fáciles de erradicar. Una vez diagnosticado el cáncer, los tratamientos médicos, quirúrgicos y alternativos han logrado una mayor efectividad, razón por la cual la persona podría curarse completamente. Entonces llego a la conclusión lógica de que el simple diagnóstico de cáncer no es sinónimo de muerte y que tendrían que estar presentes otros factores para que en realidad lo sea.

La lógica no debe ser utilizada para cuestionar la verdad de otros Seres, sino para realizar ajustes en mi propio camino a la evolución; cada nueva idea o pensamiento que escuchemos debe pasar por nuestra propia lógica, para determinar si es verdad o no, y de acuerdo a la conclusión a la que llegue si deseo hacerlo parte de mí.

Desde que los Seres nos encarnamos en este planeta, queremos imponer nuestra verdad a otros. Uno de los estandartes más usados para luchar por la verdad ha sido la religión. Cada religión lucha por buscar nuevos adeptos a sus creencias e ideologías, y es por esto que han ocurrido guerras entre judíos y musulmanes, católicos y ortodoxos, musulmanes e hindúes, cristianos católicos y cristianos evangélicos, y muchas otras más. Todas han luchado por convencer a los demás de que su Dios es el único, que sus ritos los llevan a la salvación, que su origen es el verdadero, o que su fundador es el hijo o enviado directo de su Dios. El problema no es creerlo. **El problema es querer que otros crean en mis creencias.**

Cada vez hay más Seres que están comenzando a utilizar la lógica para valorar sus verdades, es por esta razón (retomando el ámbito religioso) que cada vez hay una mayor promoción de encuentros ecuménicos, donde no importa la creencia religiosa que practique usted, sino el hecho de que sus conocimientos pueden enriquecer los míos y viceversa, donde no cuestiono lo que otro Ser practique, simplemente le escucho para aumentar mi conocimiento y decido si es algo que puedo utilizar para mi evolución.

Cuando alguien le quiera convencer de algo insistentemente, es porque él mismo duda que sea verdad y necesita escuchar que otros la repitan para creer en eso realmente. Existen Seres que han caído en un gran conformismo y prefieren creer lo que otros les dicen, sin siquiera cuestionarse nada, en otras palabras, entran en un estancamiento evolutivo que les impide crecer, muchos le llaman a esto "la ley del mínimo esfuerzo", donde los Seres sienten pereza de cuestionarse a sí mismos y por eso se dejan convencer de otros, pues necesitan de Seres que refuercen su inseguridad.

A través de estas páginas se han propuesto una serie de ideas que para muchos son nuevas y quizás algo difíciles de asimilar, y para otros quizás ya sea un tema que han abordado en múltiples momentos. Independientemente de cuál sea la situación de cada lector, ambos habrán tenido que utilizar esta última herramienta de la razón, la cual le llevará a formular un criterio sobre todo lo que ha leído. Es por esta razón que es importante explicar en qué consiste.

La Lógica es toda una ciencia que busca comprender y destacar la verdad de las cosas; este concepto puede ser muy amplio, ya que muchos se han cuestionado a través del tiempo qué es la verdad.

En el ámbito religioso cristiano, cuenta la Biblia que Jesús dijo una vez: "...yo soy el camino, la verdad y la vida...", esto lo dijo contestando a su discípulo Tomás sobre la forma

de poder llegar a Dios. Desde esa declaración, cuando se le pregunta a un cristiano qué es la verdad, la respuesta más frecuente es "...la verdad es Cristo...". Sin embargo, **si cada Ser es creado a "...imagen y semejanza de su creador...", por ende cada Ser también será "La Verdad"**.

En realidad, la verdad está sujeta a la experiencia de cada Ser y al conocimiento que los Seres hayan adquirido; por ejemplo, si colocamos a dos Seres, uno proveniente del hemisferio norte y otro del hemisferio sur, a platicar del clima, probablemente el del norte dirá que el mes de julio es uno de los más calientes del año, a lo que el del sur debatirá férreamente diciendo que no es así, que ese mes es muy frío y que el más caliente es enero.

Estos dos Seres podrían discutir toda su existencia aferrados a que cada uno tiene la verdad, a menos de que llegue a ellos los conceptos de rotación y traslación del planeta Tierra y se den cuenta de que ambos tienen la verdad.

En la historia de los Seres que han habitado este planeta, se han dado desde asesinatos intrafamiliares, hasta genocidios terribles en nombre de la verdad; ya sea la verdad política, la verdad religiosa, etc. Estas dos anteriores son las razones más frecuentes de muertes casi tanto como las enfermedades.

El problema es que la mayoría de los Seres dudan de que ellos mismos sean la verdad, y cuando eso ocurre necesitan que otros Seres crean en lo que ellos están tratando de creer, para reforzarse la idea a sí mismos. En otras palabras, dudan tanto de lo que creen, que tratan de convencer a otros de que esa es la única verdad, y como cada Ser atraviesa diferentes procesos evolutivos, es muy probable que se encuentren Seres que le crean ciegamente y le sigan, pensando que "esa es la verdad".

Cuando estos Seres que tratan de promover su verdad logran adeptos a su causa, experimentan un reforzamiento tan grande que les hacen experimentar una sensación de

gratificación y les hacen crear una fantasía de "Poder", y esta fantasía puede ser tan grande que les lleven a realizar atrocidades en nombre de "Su verdad". Muchos gobiernos democráticos y dictaduras, así como sectas y religiones, han tenido este origen.

Todos somos y tenemos la verdad. Una ama de casa puede pensar que lo mejor de la vida es poder tener la comida lista para toda su familia y esa es la verdad; un ingeniero civil puede pensar que levantar un enorme proyecto es lo mejor de la vida y también es la verdad; un médico puede pensar que salvar la vida de una persona es lo mejor de la vida y también es la verdad.

Otro ejemplo es el que una mujer piense que el regalo más grande es ser madre y otra que no quiere tener hijos y que el regalo más grande es realizarse profesionalmente. Ambas están diciendo la verdad. **Si usted cree o duda acerca de cualquiera de las cosas que ha leído en este libro, le digo que usted está diciendo la verdad.**

La verdad de cada Ser se enriquece con el conocimiento que se almacena en su memoria, en cuanto mas conocimiento almacene, mayor será su inteligencia; en cuanto más inteligente sea, podrá crear pensamientos más efectivos que logren mejores resultados y esto hará que logre una mayor evolución del Ser que cada uno es.

La verdad no es ciega, la verdad es clara y comprensible y la herramienta para que logremos evaluar nuestra verdad es la lógica. Recordemos que a partir de este momento la única verdad que usted va a cuestionar es la suya y lo que leerá más adelante es la forma de cómo usar esta herramienta (la lógica) para decidir si la verdad en la que usted cree le pertenece o no.

Evaluación de las premisas del libro

Como mencionamos anteriormente, las premisas son las proposiciones anteriores a una conclusión. A continuación vamos a evaluar las que hemos planteado en este libro hasta este momento, de tal manera que cada Ser llegue a sus propias conclusiones. Le invito a que vaya contestando una a una las preguntas que se planeen sobre cada tema, de acuerdo a lo que conozca sobre este. Si al hacerlo siente que le falta información, le sugiero que utilice otras fuentes de información que enriquezcan su propio conocimiento, lo cual hará que la información que tiene en su memoria sea mayor, por ende, será usted una persona más inteligente y así cuando realice el análisis esa será su verdad.

I. Somos Seres creados por un Ser Superior

A lo largo de todo este libro, hemos partido de la premisa de que existe un Ser Superior, que en algún momento decidió crearnos, y como criaturas nuevas, nos dio un universo completo para que existiéramos en él y que pudiéramos evolucionar. Entonces pregúntese lo siguiente referente a usted como Ser recién creado:

1. ¿Es este el único lugar del universo en el que nuestro Ser Superior nos podía colocar?
2. ¿Nos habrá colocado a todos en un solo lugar?
3. ¿Nos creó para controlarnos o para que aprendamos a madurar?

Las respuesta a estas preguntas probablemente le lleven a hacerse más preguntas, si esto ocurre, entonces está logrando el objetivo del ejercicio.

Ahora bien, en cuanto al periodo de existencia, los Seres en este planeta tendemos a medir el tiempo por el número de veces que da el planeta Tierra vueltas al Sol y a eso le llamamos años. Al número de veces que la Tierra da vueltas sobre su mismo eje le dimos el nombre de días. Sin embargo, se sabe que en planetas de nuestro propio sistema solar, los días y los años son diferentes, y más aún, en planetas que giran alrededor de otros soles, en galaxias lejanas. Entonces pregúntese lo siguiente:

1. ¿El Ser Superior que lo creó, habrá dispuesto que su existencia y periodo de aprendizaje esté limitado al tiempo que pase dando vueltas usted al sol de nuestro sistema solar?
2. ¿Cree usted que lograría un aprendizaje y evolución completas durante ese tiempo?
3. ¿Quisiera usted tener más tiempo para aprender todo aquello que le ha hecho falta, para ser mejor de lo que es en este momento?

Al seguir respondiendo esa serie de preguntas, podríamos llegar al punto en que nos sintamos confundidos. Si esto ocurre, significa que hay conocimientos e ideas en lo más profundo de nosotros que estuvieron guardadas y sentimos que este es el momento de que salgan a flote. **Precisamente eso es evolución, es hacer cada día una versión mejorada de nosotros mismos**.

Entonces, partiendo de que fuimos creados con el objetivo de ser mejores, en un proceso evolutivo y libre, pregúntese lo siguiente:

1. Si mi creador me hizo libre, ¿necesita que le adore y le sirva incondicionalmente para llegar a él?

2 Todo proceso de aprendizaje tiene las variables de prueba y error, así que si mi creador sabe esto, ¿por qué me va a castigar eternamente, por el proceso en el cual me puso?
3. Si me creó para ser mejor, entonces, ¿cuánto más rápido crezca y aprenda, más rápido cumpliré el objetivo para el que fui creado?

Nuestro Consciente Externo no es capaz de comprender lo grande que es el Ser Superior que nos creó, pero nuestra Área Espiritual de la que hablaremos más adelante tiene una percepción más clara de Él. Es por esto que si buscamos respuestas a cualquier pregunta que nos planteemos, las podremos encontrar muy dentro de nosotros mismos.

II. Los Seres estamos formados por tres áreas: física, mental y espiritual

Si bien es cierto todavía nos falta hablar sobre la parte más grande de nuestra Área Mental, como lo es el Consciente Superior y también sobre toda el Área Espiritual, desde el inicio de este libro partimos de la premisa de que las tres áreas existen y que todas están diseñadas para que evolucionemos, por lo consiguiente, pregúntese:

1. ¿La forma física que tenemos actualmente es la forma que tiene nuestro creador, o solo es una adaptación para que podamos evolucionar en el lugar donde nos hemos encarnado?
2. ¿Cree usted que está utilizando todo el potencial de su área física?
3. ¿Ha tenido la sensación de cosas que le gustarían hacer con su cuerpo (habilidades especiales), pero las cree imposibles

de realizar con la estructura corporal que tiene en este momento?

No debemos subestimar todo lo que nuestra área física nos aporta. En este momento de nuestra existencia, toda nuestra estructura se ha adaptado a las características de este planeta, nuestros huesos y músculos tienen la fuerza para soportar la gravedad de la Tierra.

Quizá si viviéramos en la luna donde la gravedad es menor, los hijos de los hijos que allí nacieran, comenzarían a tener huesos más suaves, y músculos menos fuertes, ya que no los necesitarían, o quizá si colonizáramos un planeta con mayor gravedad que el nuestro, tendríamos los huesos completamente sólidos y los músculos serían enormes. Entonces, en realidad nuestra forma física vendría a ser solo un instrumento para alcanzar un mayor aprendizaje donde quiera que estemos.

Todos los Seres que existimos en este planeta hemos logrado desarrollar nuestra mente en mayor o menor grado. En los últimos tiempos, con la utilización del internet y otras herramientas, la información de diversos temas está al alcance de cualquiera. Entonces hágase las siguientes preguntas:

1. Así como aprendió a leer y a escribir, ¿debería usted aprender a sentir?
2. ¿Le da miedo adquirir conocimientos de creencias diferentes a la suya?
3. ¿Alguna vez ha creído o ha seguido las creencias de otros, sin preguntarse si son ciertas o no?

Nuestra Área Mental es muchísimo más grande que nuestra Área Física, por ende, evolucionarla puede requerir un mayor esfuerzo de nosotros y una mayor dedicación. Si no hemos evolucionado la emoción a la que llamamos "miedo",

probablemente tengamos dificultad en adquirir nuevos conocimientos, ya que este miedo sería como un ancla para nosotros.

Estamos por adentrarnos en el área Espiritual de nuestro Ser, que tiene gran número de interpretaciones según la región en la cual se encuentre, e incluso va a depender de la forma en cómo haya sido educado, sin embargo, antes de entrar en materia, pregúntese lo siguiente:

1. Si la relación directa con nuestro Ser Superior es a través de nuestra área Espiritual, entonces, ¿nuestro Ser Superior tiene forma física?
2. ¿Mi Área Espiritual tiene el mismo género (hombre/mujer) que mi área física o mi género actual solamente será una adaptación más a este planeta?
3. Si todo Ser es creado por el mismo Ser Superior, y nuestra Área Espiritual siempre está en contacto con Él, entonces, ¿no importa dónde esté nuestra área física, ni cómo esta se llame, nuestro Ser Superior siempre será el mismo?

Es difícil desde nuestro Consciente Externo comprender lo grande que es nuestro Ser completo, visualizando las tres áreas, así que para muchos, es más fácil resumir nuestro espíritu en una forma física, lo cual, por ejemplo, sería como leer un resumen de un párrafo de cada capítulo del libro *El Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes, y pretender que al hacerlo, sería como si hubiese leído el libro completo.

III. Existimos con el propósito de evolucionar

Desde que nuestro Ser Superior nos creó, tenía el objetivo de que aprendiéramos en todas nuestras áreas. Este aprendizaje iba a causar un impacto en cada Ser, que indudablemente haría que fuese una mejor versión de sí mismo. A los

cambios que produce este aprendizaje es a lo que llamamos evolución. A través de la historia de los Seres en este planeta, hemos visto gran variedad de cambios, por ejemplo: En la parte física donde pasamos de ser neandertales a homo sapiens, mentalmente desde la invención de la rueda hasta la física cuántica, espiritualmente del politeísmo al monoteísmo, y millones de cambios más en cada área, que son el reflejo de esta evolución. Si esto es así, pregúntese lo siguiente:

1. ¿Me he estancado en mi evolución de alguna de las tres áreas?
2. ¿Cuál de las áreas siento que he evolucionado más?
3. ¿Quiero seguirlas evolucionando?

Nuestro **Ser Superior nos creó con libre albedrío, es decir, nos dio la oportunidad de escoger si queremos o no aprender, pero si no queremos aprender, no significa que nos dará la lección por vista**. Es como un niño que va al primer año de la escuela y decide que no quiere estudiar, lo más probable es que tenga que repetir el año, así mismo pasa con nosotros, ninguna lección se da por vista, si no la pasamos tendremos que repetirla hasta que la superemos. La evolución no exime lecciones. Por lo tanto, pregúntese:

1. Si todo lo que experimenta es para que logre ser mejor, entonces, ¿son malas las cosas que vivo, que considero negativas o difíciles?
2. ¿Son mis "errores" una forma de aprender cómo NO se hacen las cosas?
3. Si mis "errores" son aprendizaje, ¿por qué tengo que ser castigado por ellos o sentirme culpable de cometerlos?

Cada vivencia me enseña a ser mejor. Cuenta una historia que hace muchos años atrás, le preguntaron a un hombre

llamado Thomas Alva Edison, el cual inventó la bombilla incandescente, "¿cómo se siente de haberse equivocado quinientas veces antes de descubrir cómo hacer una bombilla?", a lo que él respondió: "...Yo no me equivoqué, sino que aprendí quinientas formas de cómo no hacer una bombilla...".

Por ejemplo, quizá muchos nos hemos enamorado varias veces y la relación no "ha funcionado" y lo vemos como un fracaso, cuando en realidad no lo es, sino que aprendimos muchas formas de cómo no enamorarnos. Si esto es así en todas las áreas de nuestro Ser, pregúntese lo siguiente:

1. ¿Qué parte de mi área física me gustaría evolucionar?
2. ¿Qué parte de mi área mental me gustaría evolucionar?
3. ¿Necesito tener un plazo para evolucionar eso que me gustaría?

Nuestra evolución es constante y debe ir dirigida en todas las direcciones. Muchas veces nos cuestionamos a nosotros mismos el por qué no he aprendido alguna habilidad, o destreza, o quizá el por qué no he logrado sentir adecuadamente alguna emoción, ya sea positiva o negativa. La razón es simple, la única medida de tiempo para aprender es la que cada uno se proponga. No depende de otros Seres, ni de la cantidad de vueltas que le da la Tierra al Sol, ni de las actividades que realicemos, mi aprendizaje depende de mí mismo, tanto de forma como de tiempo.

IV. El desarrollo de mis habilidades me lleva a ser Perfecto

La perfección de mí mismo como Ser debe verse de acuerdo al área que valoremos. Nuestra área física en este planeta tiene un tiempo promedio de unas setenta vueltas a nuestro sol, probablemente en otras galaxias, la medida sería diferente.

Independientemente del tiempo que duremos con esta forma, que en realidad es relativamente corto, debemos desarrollar nuestro máximo potencial. No podríamos pedirle a un automóvil que viaje al espacio, porque no fue diseñado para eso. Por consiguiente, pregúntese.

1. ¿Estoy usando mi cuerpo para las razones que escogí tenerlo cuando me encarné?
2. Si midiera la forma en que he utilizado mi cuerpo, por el estado de salud que tengo en este momento, entonces, ¿le he dado un uso y mantenimiento adecuado?
3. ¿Quiero seguirle dando a mi cuerpo el mismo uso que le he dado hasta este momento?

Si el uso y mantenimiento no es adecuado, siempre va a existir la opción de poderlo cambiar, **esa es la maravilla de la evolución, el estado actual en que me encuentre es solo un punto de partida para mejorar**.

Si seguimos midiendo nuestra perfección, pero viendo el área mental, el tiempo será diferente, ya no por las vueltas al Sol. Nuestro Consciente, que es uno solo, trasciende a esa medida de tiempo. Muchas veces tenemos la impresión de que los días pasan muy rápido y otros por el contrario sentimos que el día se "hizo eterno".

En realidad, el tiempo que la Tierra duró dando una vuelta sobre su propio eje es el mismo, lo que cambió en realidad es la magnitud de aprendizaje que nuestro Consciente experimentó. La vivencia de tiempo es diferente para nuestra forma física, que para nuestra mente, es por eso que vemos Seres con formas físicas jóvenes, pero con una sabiduría de siglos, nuestra mente existe en otro plano. Si esto fuese así conteste a sí mismo:

1. ¿Siento que mi edad mental es diferente a mi edad física?

2. ¿En cuánto más aprenda mi mente, mejor utilizaré mi cuerpo?
3. ¿Ha tenido la sensación de poseer habilidades mentales que no ha explorado, pero que siente que están allí?

Nuestra forma física es finita, en cualquier lugar que estemos, ya que es un instrumento de aprendizaje, así que imagínese a usted mismo, no con la forma física que tiene en este momento, sino como una energía que quiere aprender y necesita escoger una forma física para hacerlo. Si esto fuera cierto, pregúntese lo siguiente.

1. ¿Por qué escogió el género (hombre o mujer) que tiene en este momento?
2. ¿Por qué escogió a sus progenitores que le aportaron con su ADN la estructura física que tiene en este momento?
3. Pensando que existe todo un cosmos infinito, con millones de opciones y condiciones, ¿por qué escogería usted un planeta donde los Seres que la habitamos tenemos estas características físicas?

Muchas veces escuchamos expresiones de Seres que dicen: "...cuánto me gustaría volar..." o quizá: "...necesito de cuatro brazos para hacer todos mis deberes..." o expresiones más populares como: "...necesito días de 48 horas para hacer todo lo que tengo pendiente...".

Resulta que nos encarnamos en un planeta donde las características físicas son regidas por la combinación del ADN de los progenitores, donde asumimos cualidades de ambos, lo cual sumado a factores de nuestro entorno determinan la forma que hoy tenemos.

Existen Seres que desaprovechan periodos de vida completos y se quejan de detalles del cuerpo que actualmente poseen, sin siquiera buscarles un sentido. La verdad es que

tenemos una estructura física dada por características de nuestros progenitores, en un planeta con el entorno que conocemos, por consiguiente, será nuestra decisión si evolucionamos con eso o nos estancamos.

V. Nuestro Consciente Externo es la conexión con nuestra forma física.

Aunque solo hemos hablado de nuestro Consciente Externo, ya que es la parte más "tangible" de esta área, no quiere decir que sea la mayor. El Consciente es uno solo para cada Ser, por eso para efectos de este libro lo llamé Consciente Superior, el cual se encuentra en un plano diferente al físico.

El Consciente Externo se apoya en tres vértices sobre los cuales fundamenta el aprendizaje de cada Ser: **los instintos, las emociones y la razón**. Partiendo de esta premisa, pregúntese:

1. ¿Estos tres vértices de su Consciente Externo han enriquecido el Ser que usted es en este momento?
2. ¿Cuál de los tres cree usted que le ha hecho evolucionar más hasta este momento?
3. ¿Cuál de los tres cree usted que le ha aportado menos a su evolución actual?

Los tres vértices son una fuente rica de información y todos deberían tener un balance en la evolución que llevan. Estos son como las patas de un trípode, que mantienen el equilibrio de la superficie, si alguna fuese más corta el trípode no funcionaría adecuadamente.

Nuestro Consciente Externo está diseñado para que evolucionemos, para que nuestro Consciente Superior se enriquezca y se prepare para avanzar al siguiente plano. Si esto es así, pregúntese lo siguiente:

1. Si usted aprende a expresar adecuadamente sus instintos, sin excesos, ni restricciones, ¿sería usted un Ser más pleno?
2. Si usted logra el balance de sus emociones, sin sumergirse en ellas ni bloquearlas, ¿tendría una existencia más satisfactoria con usted mismo?
3. Si asume su compromiso con el aprendizaje, con la adquisición de nuevos conocimientos en busca de su verdad, ¿sería usted más libre?

La grandeza de cada Ser no se mide por los logros en un corto periodo de tiempo, se mide por la suma de los logros acumulados a lo largo de su existencia, y el primer indicador de lograr esa grandeza evolutiva es que el Ser no mide los logros a lo externo, sino a lo interno. Cada día puedo ser una versión mejorada de mí mismo.

VI. Los instintos como herramientas de supervivencia y plenitud.

Los instintos son catalogados por muchos como comportamientos irracionales y, en realidad, esta afirmación es cierta, ya que, como vimos anteriormente, la razón es otra "pata del trípode", cuyo desarrollo va a contribuir con el balance o lo va a perjudicar. Veamos el porqué. Imaginemos ese trípode con la "pata de la razón más alta que las otras dos, al ser tan alta va a generar mayor presión sobre las otras dos "patas", que en este caso son los instintos y las emociones.

Esto ocurre con las personas que tienden a racionalizar todo, oprimen tanto que no se permiten sentir y reaccionar instintivamente en momentos en que lo ameriten. Caso contrario es cuando la "pata de la razón" está muy pequeña y lo que va a tener es una expresión desbordada de sus instintos y

emociones, donde la razón no cuenta para estos Seres. Pregúntese lo siguiente:

1. ¿Cuál o cuáles de los cuatro instintos planteados vive con mayor plenitud?

Recordemos que son: Alimentarse, Actividad Sexual, Autopreservación, Socialización. Donde **Plenitud es igual a la libre expresión sin excesos**.

2. ¿Cuál de los cuatro racionaliza más?
3. ¿Vivo constantemente alguno de ellos en forma excesiva?

Entiéndase por excesiva la ejecución de algún instinto que me cause daño a mí o a terceras personas.

Los instintos son parte fundamental de nuestro aprendizaje, sin embargo, en este planeta, con la forma física que tenemos y por medio de la cultura en la que estamos inmersos, nuestro Consciente tiende a rodear los instintos de emociones, las cuales son una de la tres "patas del trípode", que al igual que pasa con la razón, si están muy desbordados, la pata será muy alta y causará presión sobre las otras; por el contrario, si están muy reprimidos o bloqueados las expresión de los otros será mayor. Por lo tanto, pregúntese lo siguiente:

1. ¿Al Alimentarse, rodea este instinto de la emoción a la que llamamos Ansiedad?
2. ¿Al llevar a cabo su Actividad Sexual, usted rodea este instinto de la emoción que llamamos Inseguridad?
3. ¿Al procurar la Autopreservación para mi Ser, rodeo este instinto de las emociones a las que llamamos Ira o Miedo?
4. ¿Al realizar la Socialización, busco llenar este instinto para disminuir la emoción a la que llamamos Soledad?

Es importante analizar de qué emociones estoy rodeando mis instintos, ya que muchas veces los expreso demasiado o

los reprimo con el afán de apaciguar o incrementar alguna emoción.

VII. Las emociones son la sal de nuestras experiencias

Culturalmente en este planeta, a los Seres de género femenino se les permite expresar ciertas emociones, algunas de ellas en forma desmedida, por lo que en algunas zonas las tratan de histriónicas o histéricas, lo que siguiendo con la comparación del trípode, significa que la "pata de las emociones sería superior a las otras dos".

Por el contrario, a los Seres que adquirieron un género masculino se les educa para bloquear sus emociones, lo que hará que la "pata de las emociones sea más pequeña" y vamos a ver que muchos de ellos expresan más sus instintos o quizá pasan racionalizando todo lo que les ocurre. Entonces:

1. ¿Puedo diferenciar las emociones que experimento durante un día?
2. ¿Les doy algún grado de importancia a mis propias emociones?
3. ¿Me permito sentir en forma adecuada?

La vivencia de cada emoción va a depender del aprendizaje que traiga usted al nacer, o sea a las emociones que ya ha evolucionado. También dependerá de la influencia de su entorno, en especial con las emociones que tenga pendientes de evolucionar, y por supuesto del aprendizaje que tenga en las diferentes áreas de su Ser. Conocer sobre mis emociones es de suma importancia para mi evolución, ya que estas nos darán el punto justo para experimentarlas al máximo. Siendo esto así, pregúntese:

1. ¿Cuáles emociones tengo evolucionadas?

2. ¿Cuáles emociones tiendo a expresar más o me gusta expresar más?
3. ¿Cuáles emociones tiendo a reprimir o del todo no me gusta sentirlas?

Las emociones tienen un poder enorme, y su influencia sobre nosotros, sobre los demás Seres y sobre nuestro entorno, no debe ser subestimado; al contrario, darle a cada emoción la importación que amerita es fundamental para nuestra evolución. Por lo tanto:

1. ¿Me he lastimado a mí mismo con la represión o con la expresión desproporcionada de una emoción?
2. ¿He lastimado a otros Seres con la represión o con la expresión desproporcionada de una emoción?
3. ¿Me he sentido incapaz de aprender a usar ciertas emociones?

Las emociones no son para controlarlas, sino que están hechas para sentirlas, en la medida en que no me dañen a mí, ni a ningún otro Ser, **ninguna emoción es mala ni buena, las emociones son por sí mismas, y así deben ser vistas**.

VIII. La Razón es un adelanto evolutivo

Estamos tan acostumbrados a recibir información que no nos percatamos muchas veces de ella; la información en nuestra vida es, en ocasiones, como los rayos del Sol en un día de verano; la mayoría de las veces no les prestamos importancia, a menos de que sean demasiados y comiencen a incomodarnos. No debemos menospreciar nuestra propia inteligencia, ya que llevamos toda nuestra existencia adquiriéndola. Sin embargo, debemos aprender a utilizarla, sin temores ni prejuicios. Por consiguiente:

1. ¿Se considera usted un Ser inteligente?
2. ¿Piensa que sabe más cosas de las que usa regularmente?
3. ¿Se ha limitado a demostrar cuán inteligente es, por temor a los Seres que le rodean en su entorno o por temor a equivocarse?

Los Seres que han habitado en este planeta han dejado un importante registro de su historia, uno de los eventos que han quedado registrados en diversas épocas, es la aparición de pensadores. Seres que no se han conformado con lo que les dicen, sino que han puesto a trabajar su inteligencia. Los pensamientos de estos Seres han levantado civilizaciones, edificado maravillas, salvado vidas, y tantos otros acontecimientos que han surgido de la mente de un Ser y este se encargó de que esas ondas llegaran a más Seres y que lograran cosas impresionantes. Por consiguiente, pregúntese:

1. ¿Tengo la capacidad de crear a través de lo que pienso?
2. ¿Considero que los pensamientos que creo en mi mente los puedo llevar a cabo?
3. Si en realidad tengo la capacidad de crear, ¿la utilizo frecuentemente?

Aprender es todo un arte y entender todo lo que he aprendido en una forma lógica lo es más. **La información que recibo diariamente proviene de muchas verdades de otros Seres, no todas aplicables a mi realidad**. Todas las herramientas están al alcance de mi mano, solo debo aprender cómo funcionan, para sacarles el mayor provecho. Por consiguiente:

1. ¿Siente o ha sentido apatía o pereza de aprender?
2. ¿Ha vivido en ocasiones verdades que son de otros Seres?
3. ¿Se considera usted constructor de su propia verdad?

Durante este capítulo hemos realizado un breve repaso de todo lo que se ha escrito hasta este momento, como lo dije al principio, el objetivo es que usted se pregunte a sí mismo sobre su propia existencia. Existen creencias que comparan a sus fieles con ovejas, las cuales van unas con otras, hombro a hombro, moviéndose en bloque, confiando ciegamente, sin preguntarse si son llevadas a comer o a ser trasquiladas, guiadas por el cayado de su pastor. Si alguna de ellas se sale del rebaño, es la oveja perdida u oveja negra, a la cual hay que buscar.

A lo largo de estas páginas, y antes de pasar a un tema más profundo como lo es el Consciente Superior y el Área Espiritual, **le invito a que deje de ser oveja y se convierta en cabra**. La cabra hace su propio camino, aprende de sus propias percepciones, trepa barrancos, saltando de roca en roca, aprendiendo de cada paso, así como de cada caída. Si antes de hacerlo necesita retomar algún tema o replantearse las preguntas de las premisas, siéntase en la libertad de hacerlo. **Recuerde que el único responsable de su evolución es usted mismo**.

Entrando a mi Consciente Superior

Nuestro Consciente Superior es la mente de nuestro Ser. Somos más grandes de lo que nuestra forma física puede visualizar, y de esa grandeza con la que fuimos creados por nuestro Ser Superior, venía una parte fundamental en el diseño al que hemos llamado en este libro, "El Consciente Superior". Este es el equivalente del sistema nervioso central de nuestra forma física actual.

Un sistema nervioso central tiene la capacidad de controlar todo un cuerpo, asignar prioridades según la necesidad, responder en casos de emergencia, aprender y adaptarse, percibir sensaciones y responder en forma precisa a cualquier situación, ya sea en forma refleja o de una forma meditada.

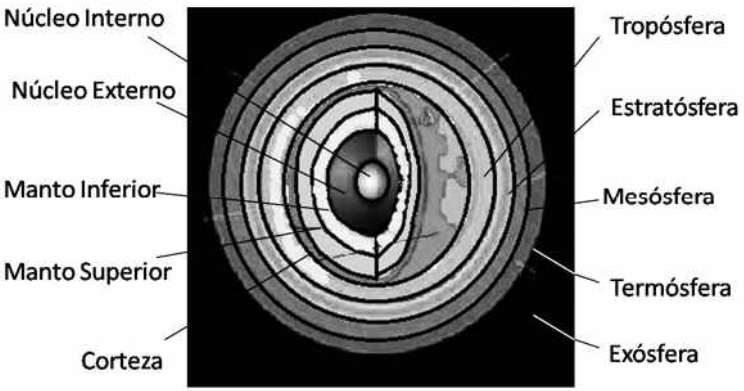
Nuestro Consciente Superior se ubica en un plano diferente al de cualquier forma física que tomemos, y este permite que nuestro Ser real viva todas las experiencias adquiridas a lo largo de su existencia; nuestro Consciente Superior tiene la función de permitirle al Ser cumplir con los objetivos para los que fue creado, que son: aprender y evolucionar para llegar a planos superiores.

Los planos de existencia

Se han descrito muchas comparaciones sobre las diferentes capas, planos y dimensiones que rodean nuestra forma física y que rodean a los Seres que llamamos celestiales o iluminados. La siguiente descripción es una analogía de los planos, en que tanto nosotros como los demás Seres pueden existir, adaptada a una distribución que podamos ubicar fácilmente, como lo es este planeta (La Tierra) en el que estamos.

Los Planos de Existencia son zonas en las cuales los Seres podríamos habitar de acuerdo a la evolución que tengamos. Para comprenderlo mejor analice la siguiente comparación: Partiendo del centro del planeta Tierra hasta lo que llamamos el espacio exterior existen aproximadamente 10 capas (sin contar algunas que son de transición), en el siguiente orden: núcleo interno, núcleo externo, manto inferior, manto superior, corteza, troposfera, estratosfera, mesosfera, termosfera y, por último, la exosfera, que es el espacio exterior, cada una con sus características propias, con condiciones de entorno diferentes. Cada capa es el equivalente a los planos de existencia de todo lo que ha sido creado.

Veamos, paso a paso, lo que conforma cada una de ellas.



Primer Plano:

Cualquier forma física que adoptemos en este vasto universo, ya sea en este planeta o en cualquier otro, sería el equivalente a vivir en el núcleo interno, que es la capa más profunda. Allí es donde experimentamos y aprendemos todo lo que nuestra área física y nuestro Consciente Externo vino a aprender para evolucionar.

En esta capa es donde adquirimos un cuerpo, y lo escogemos de acuerdo a las lecciones de vida que favorezcan nuestros procesos de aprendizaje. En este plano es donde nos vemos expuestos a vivir los instintos, hasta que aprendamos a experimentarlos en plenitud; es donde aprendemos a sentir las emociones y donde buscamos su evolución; es donde adquirimos la razón, como herramienta necesaria para la evolución.

Este "núcleo interno" es el lugar al que llamamos universo. Es la zona donde nuestro Consciente Externo echa mano de la forma física que mejor se adapte a cada región, con el objetivo de continuar con nuestro proceso de evolución. Esta solo tiene una escala de tiempo lineal, donde la historia de cada región de este universo tiene un inicio y un final, esta condición es a la que están supeditados la gran mayoría de los Seres que la habitan.

Segundo Plano:

Posteriormente, nuestro Consciente Superior se ubica en lo que sería el núcleo externo. Vemos que se encuentra en el "mismo núcleo", pero en un plano superior. Es importante entender que desde una capa inferior es muy difícil poder visualizar las capas superiores, desde nuestra forma física sería algo improbable, a menos de que nuestro Consciente Superior u otros Seres que habitan en las capas superiores revelen información necesaria, en favor de nuestra evolución.

Nuestro Consciente Superior se ubica en todo ese "núcleo externo", desde el cual puede visualizar todo lo que ocurre en el "núcleo interno". Al "núcleo externo" no lo rigen las reglas del tiempo y el espacio con las que opera el "núcleo interno", así que podría entrar y salir de este sin importar de la etapa en la que se encuentre, ya sea pasado, presente o futuro, desde fuera siempre es lo mismo.

Veamos un ejemplo de esto para su mejor comprensión: Imagine que usted está sentado a la orilla de un río de agua cristalina, donde puede ver todo lo que la corriente arrastra; usted desde afuera no siente la corriente, a menos de que introduzca la mano en ella podrá sentir su fuerza, además interactuará con todo lo que la corriente arrastre en ese momento. Sin embargo, usted puede sacar la mano cuando lo considere necesario, y posteriormente podrá introducirla antes o después del lugar donde la introdujo la primera vez, sin que esto le afecte.

Cuando usted la introduzca, entrará en contacto con los objetos que se encuentre en esa parte, esto lo podrá repetir las veces que considere necesarias. **A nuestro Consciente Superior no le afectan las leyes del tiempo y espacio que rigen nuestra forma física, para él no existe pasado, presente o futuro, solo ve un "río de tiempo" que fluye y en el cual introduce su mano cuando necesita aprender de él**.

Cada vez hay más Seres a los que les ha sido revelada esta condición de nuestro Consciente Superior, estos se han dado a la tarea de encontrar espacios donde acceder al "núcleo externo", con la finalidad que a su reingreso lleguen a una época distinta, a esto se le conoce como física cuántica, y a través de la cual se han planteado teorías como la "Ley del desdoblamiento del tiempo".

La forma y estructura de este "núcleo externo" no se asemeja a la del "núcleo interno", por lo que la estructura de los Seres en ese plano es muy diferente y tiene necesidades diferentes; sin embargo, cuando nuestra parte física requiera del conocimiento almacenado en este plano, podrá tener acceso a él cuando así lo necesite.

Si bien es cierto hasta en capítulos siguientes hablaremos de nuestro Ser Espiritual, vamos a realizar todo un recorrido por los planos superiores con el fin de ilustrar la trayectoria que debemos recorrer, hasta alcanzar nuestro objetivo, aunque el camino puede parecer largo. Recuerde que el tiempo y

espacio solo se miden en el plano que llamamos "núcleo interno", para el resto de los planos estos factores no existen de la misma forma.

Tercer Plano:

Nuestro Ser como realmente es, o sea nuestro Ser Espiritual, se ubicaría en el plano llamado "manto inferior". En esta zona es donde nuestro Espíritu es tal cual fue creado. Estas zonas son sumamente amplias ya que es donde residen la gran mayoría de los Seres que han sido creados y que se encuentran en su proceso de evolución.

Los Seres que allí nos encontramos tenemos acceso al "núcleo interno" cuando necesitamos aprender algo, ya sea experimentar la plenitud, utilizar nuestras emociones, razonar, para compartir con los demás Seres a ese nivel o simplemente para tener una existencia en el plano físico, pero para poder hacerlo debemos tomar la forma física de la región de la cual queremos aprender. Una vez que se culmine lo que acabamos de aprender, tal y como si concluyera una clase del colegio, nos corresponderá volver a casa a estudiar lo aprendido.

Si nos comparamos con estudiantes de colegio, el "núcleo interno" es nuestro salón de clases, al cual asistimos durante todo nuestro periodo de educación; el "núcleo externo" sería el equivalente al lugar donde almacenamos y procesamos esta información, la cual repasamos en cada lección y que es llevada de la casa al colegio y viceversa, y el "manto interno" sería el equivalente a nuestra casa, a la cual volvemos después de cada jornada académica, en la que repasamos lo aprendido, donde meditamos sobre los aciertos y desaciertos del día, donde después de largas etapas educativas, volvemos a descansar y recobrar fuerzas para el siguiente ciclo.

En cuanto mayor sea mi evolución más podré recorrer libremente todos los lugares del "manto inferior"; mi crecimiento

como Ser me permitirá permanecer cada vez más tiempo en él, hasta que llegue el momento en el que haya evolucionado por completo y esté listo para ascender al siguiente nivel.

Se preguntará qué hay en los otros planos y qué pasará con los Seres que lograron evolucionar, ya que hay mucho recorrido hasta la "exosfera". Antes de continuar debemos entender algo, la evolución es una condición que experimentamos los Seres que nos encontramos en los tres primeros planos, los cuales seríamos equivalentes a niños, desde nuestro nacimiento hasta convertirnos en adolescentes; en los dos siguientes planos los procesos no se miden por nuestra evolución, sino por nuestra capacidad de transmitir nuestro conocimiento y de asimilar el propio.

Cuarto Plano:

A nivel del plano que equivaldría al "manto superior", se encuentran "los Maestros", que son Seres que lograron su proceso de maduración en el "manto inferior" y que ascendieron. En este plano lo importante no es quién sepa más, sino el vivir de acuerdo a esos conocimientos.

Estos maestros pueden tener acceso a los que están en su proceso de evolución en el "manto inferior", sirviendo de guías en su camino, y su forma de enseñanza es con el ejemplo. Cuando nuestro Ser Espiritual comparte con ellos, los observa, y medita sobre lo que ve, esto enriquece su propia evolución. Grandes Seres en la historia de los que habitamos en el primer plano (núcleo interno), han traído consigo este modo de enseñanza.

Cuenta una historia sobre un Ser que se encarnó aproximadamente hace unos ochocientos años antes de la publicación de este libro. Este Ser al que llamaron Francisco se encarnó en la ciudad de Asís, en Italia. Él le dijo a uno de sus discípulos que fueran a enseñar al pueblo; el discípulo emo-

cionado con todo lo que iban a decirle a la gente, caminó al lado de su maestro por todo el pueblo; el maestro de Asís no se detuvo, ni dijo palabra alguna, cuando volvieron a su convento el discípulo preguntó: "¿Por qué no hemos enseñado a la gente del pueblo?" A lo que el maestro respondió: "Claro que lo hicimos, **la gente del pueblo aprende de lo que ve en nosotros, no de lo que les decimos"**; así es como actúa un verdadero maestro.

Sin embargo, los Maestros también están en su propio proceso de crecimiento, aprendiendo de los otros Maestros con los que comparten y de los Seres superiores que se encargan de formarlos a ellos.

Quinto Plano:

Una vez que los Maestros han aprendido a enseñar el camino del crecimiento a otros Seres, es el momento de que asciendan al siguiente plano, que sería la "Corteza", donde llegan a convertirse en Sabios.

Los Sabios no solo enseñan con el ejemplo, sino que pueden dar lecciones de muchas maneras. Ellos pueden descender a planos inferiores con el objetivo de dar soporte a los demás Seres. Pueden llegar al "núcleo externo" donde el Consciente Superior habita y orientarle en las opciones que tiene para que logre su evolución y que aprenda a escoger las lecciones que realmente necesita; además le ayuda al Ser Espiritual a la reflexión de las lecciones aprendidas o las que están pendientes de aprender.

Los Sabios también se encuentran en su propio proceso. Saber transmitir sus conocimientos sin interferir con el libre albedrio de los Seres que están evolucionando es parte de su aprendizaje, así como el conocimiento que adquieren de los otros Sabios con los que comparte y de sus respectivos guías. **Los Sabios no dan las respuestas, sino que hablan de modo**

que cada Ser haga sus propias conclusiones y así obtengan sus respuestas.

Hace aproximadamente unos dos mil quinientos años, existió un Ser que se encarnó en el antiguo estado de Lu, del país que conocemos como China, su nombre traducido al castellano fue Confucio. Este Ser, después de pasar adversidades, y de recibir una educación tradicional en una dinastía decadente, tomó la decisión de viajar por su tierra llevando enseñanzas de tolerancia, bondad, amor al prójimo y muchas otras virtudes. Tal fue su impacto sobre los Seres de este planeta que, dos mil quinientos años después, existen poblaciones que siguen su filosofía y aun en latitudes de este planeta ajenas a su cultura, se utiliza su rostro y su nombre para enviar mensajes inspiradores mediante las redes sociales.

Sexto Plano:

Cuando los Sabios han aprendido a educar a los diferentes Seres en ese plano, se encuentra listos para continuar su ascenso y llegan a lo que equivaldría a la "troposfera". Desde esta, los Sabios se convierten en Guías, ellos tienen todo el panorama de los planos inferiores. Si visualizamos la troposfera del planeta Tierra, vemos que es la capa de la atmósfera más cercana a la corteza no mayor de los primeros diez kilómetros.

Los Guías llevan un gran recorrido en su crecimiento; son Seres que ya evolucionaron y que posteriormente aprendieron a enseñar con el ejemplo y luego con sus palabras. Los Guías son inspiración para los Seres que vienen en ascenso, ellos demuestran el valor de respetar los procesos de los demás Seres.

La función de estos guías es supervisar el crecimiento de los Maestros, ellos valoran la asertividad de las enseñanzas que se imparten en ese plano (manto externo), ellos también escuchan y cuando es necesario ayudan al proceso de crecimiento de los Maestros para convertirse en Sabios.

Los Guías cumplen un rol muy importante al formar a los Maestros, porque recordemos que estos últimos son los encargados de ayudar al crecimiento de los Seres Espirituales (los que habitamos los tres primeros planos), impartiéndonos lecciones apropiadas que nos permitan evolucionar.

Los Guías no solo educan, sino que inspiran ideologías, como amor, respeto, paz. Hace poco más de cien años previos a la publicación de este libro se encarnó en la India un Ser que inspiró toda una nación, no necesitó más que ser él mismo para defender la justicia sin lastimar a otros Seres, recibió el nombre honorífico de Mahatma, que en su lengua (sánscrito) significa "alma grande", pero la historia lo conoce como Gandhi; esa es la forma en cómo inspira un Guía.

Sétimo Plano:

Cuando los Guías han logrado su propio crecimiento, es el momento de ellos para ascender al siguiente plano, que equivaldría a la estratosfera. Es interesante que siendo esta capa la encargada de absorber y canalizar todas las radiaciones electromagnéticas (en el planeta Tierra), se compare con el plano al que ascienden los Guías.

A los Seres en este plano se les conocen como Guardianes, estos tienen una función de protección y cuido hacia los Seres que se encuentran en su forma Espiritual, en todos los planos donde nos encontramos según nuestras áreas: en el "núcleo interno", en nuestra forma física, en el "núcleo externo", en nuestro Consciente Superior y en el "manto interno", en nuestra forma Espiritual.

En el primer plano (plano físico) en el que estamos, se les conocen con el nombre de "ángeles de la guarda" o "Seres celestiales"; cada cultura les da sus propios nombres. A ellos les corresponde velar y proteger a los Seres que estamos en este proceso de evolución.

Su ayuda es muy importante para nosotros, por lo turbulento del proceso de evolución en el primer plano (ya que es un área muy "inmadura"), donde expresiones reprimidas o desbordadas de nuestro Consciente Externo (instintos, emociones y razón) y el descuido de nuestra área física, nos llevan a lastimarnos o a lastimar a otros Seres que están en el mismo proceso que nosotros.

Cada día en este plano escuchamos historias (en los noticieros) de Seres que se lastiman a sí mismos, a sus familias, a vecinos o incluso a países enteros; escuchamos hablar de suicidios, homicidios, hambrunas, y tantas otras situaciones que consideramos como males del "Ser humano".

Los Guardianes no están destinados a evitar que esas situaciones ocurran, en otras palabras, su función no es evitar las muertes, ni los accidentes, ni los raptos, ni cualquier otra situación, que para nuestra formación consideremos "malas". Recordemos que para el nivel en que ellos se encuentran ya saben cómo educar sin interferir en los demás; ellos velan por que todas las vivencias que nuestro Ser experimente favorezcan nuestro proceso de evolución.

Hay situaciones que ocurren que nos parecen terribles, pero a través de la óptica de estos Guardianes era la forma en cómo lograríamos evolucionar. Escuchaba un caso de un Ser que era hemipléjico (no movilizaba las piernas), él contaba que a través de un proceso de regresión (acceder a recuerdos de otras vidas), recordó que en otro momento no había aprendido a manejar la frustración, al punto que para no ser lastimado, hería a otros Seres. Por medio de esta regresión entendió que su condición actual de hemiplejía, le llevaría a la evolución de esta emoción, y quizá de muchas otras.

Hay algo importante de entender: los Seres que han logrado niveles tan superiores (de este plano en adelante), ya no necesitan experimentar los instintos como nosotros, debido a que viven en plenitud, tampoco se mueven al vaivén de las

emociones como nos pasa a nosotros, ya que si no les sería imposible realizar su trabajo, no se involucran con cada situación en la que participan, ni tienen que racionalizar, pues ese actuar es fundamento de su Ser, a partir de este plano ellos existen en amor.

Octavo Plano:

A los Seres que habitan este plano, también se les conoce como "Celestiales", y se caracterizan por el tipo de interacción con los Seres de planos inferiores. Recordemos que a través de todo el crecimiento que han tenido, ellos aprendieron a existir en su forma de Maestros, orientados a actividades específicas.

En este plano, que sería la mesosfera, es donde se convertirían en Arcángeles. Aquí pueden optar por funciones más específicas las cuales pueden realizar en cualquiera de los otros planos, donde van a interactuar con los Seres que allí se encuentren.

En cada plano se les llaman con diferentes nombres, pero para el primer plano (plano físico) y en particular en este planeta se les conoce con el nombre de Arcángeles. Sus nombres y funciones son variados; ellos nunca toman formas completamente similares a las de los Seres que visitan, mantienen una serie de características o rasgos que les dan esa figura celestial.

Para mencionar algunos ejemplos, dentro de los Arcángeles que han decidido servir a los Seres de nuestro plano físico, se encuentran los siguientes:

El Arcángel de la fortaleza: conocido en la mayoría de las religiones practicadas por los Seres en este plano. Miguel para los cristianos, Mija-El para los judíos, Mîjâ'îl para los musulmanes, entre otras. A este Arcángel, por idiosincrasia de este planeta, se le ha asociado con ejércitos, cuando en realidad su fortaleza llega a otros niveles.

El Arcángel mensajero: que también es conocido por la mayoría de las religiones; Gabriel para los cristianos, Gavri'el para los judíos; Yibrîl para los musulmanes, entre otros.

El Arcángel sanador: así lo visualizan muchas culturas; por ejemplo, los cristianos que le llaman Rafael, los judíos Rapa'el, los musulmanes Israfil. Cada una lo vislumbra con características particulares.

Aunque estos son los más "populares" en el argot religioso, son muchos los que vienen a cumplir funciones específicas, primordiales tanto para nosotros, como para los Seres de los otros planos, en camino a nuestro ascenso.

Noveno Plano:

En el plano que continúa, que equivaldría a la termosfera, es donde se encuentran los Seres Iluminados. Esta es la última etapa de crecimiento para cualquier Ser. Estos Seres tienen la posibilidad no solo de visitar todos los diferentes planos, sino que pueden tomar la forma de los que habitan en ellos.

Aunque en su propio plano son ajenos a cualquier emoción, instinto, o a cualquier otra cosa que se experimente en los otros planos mencionados, **ellos tienen la capacidad de tomar la forma de los Seres con los que comparten, al punto de ser vistos como iguales; pueden vivir las experiencias y sensaciones de sus "iguales", exponiéndose a todas las ventajas y desventajas que ellos tienen.**

Como su nombre lo dice, ellos tratan de iluminar a millones de Seres. En el plano en el que nos encontramos han venido y tomado formas físicas, no solo en este planeta, sino en todos los que son utilizados en el universo para nuestro proceso de evolución. Por sus grandes enseñanzas y la luz que dan a tantos Seres, se les dan el título de "hijos del Creador". Para citar un par de ejemplos:

Un Ser que se encarnó hace poco más de dos mil años, en una provincia del este del antiguo Imperio Romano, llamada Israel. Este Ser al que llamaban Jesús llevó el mensaje de amor a todos los que le quisieron oír, fue tal su impacto que de allí nació lo que hoy conocemos como cristianismo, el cual se ha extendido por casi todo el planeta Tierra, que a su vez por razones ajenas a la espiritualidad, como lo son la política, la economía y la misma religiosidad, sufrió múltiples fragmentaciones en lo que lleva de existir, sin embargo, el mensaje principal se mantiene.

Otro ejemplo fue un Ser que se encarnó hace aproximadamente dos mil quinientos años, en la antigua república de Sakia, en las estribaciones del Himalaya, entre lo que hoy sería la frontera entre la India y Nepal. Este Ser llevó el mensaje de iluminación a millones de Seres; fue llamado Buda (que significa el Iluminado). Él dijo que todo Ser puede alcanzar la iluminación. De sus enseñanzas derivó lo que hoy se conoce como el budismo, que es practicado por millones de Seres en este planeta, que a diferencia del cristianismo ha sufrido menos sismas y tiene menor influencia en cuestiones políticas.

Estos no han sido los únicos Seres Iluminados que han visitado nuestro plano. Ellos no solo han tomado forma en este plano, sino que también han tomado forma de Seres espirituales en el "manto inferior", de Maestros en el "manto superior", así como de Sabios en la "corteza". También han vivido como Guías en la "troposfera" y como Guardianes en la "estratosfera".

Décimo Plano:

Para finalizar este recorrido siguiendo la misma analogía que hemos usado hasta este momento, comparando las capas de la geosfera y la atmósfera del planeta Tierra con los planos de ascensión del Ser, pensaría que el objetivo es llegar a la exosfera, que sería el "espacio exterior", lo cual no es tan cierto.

Plano	Etapa de ascensión	Proceso
Núcleo inferior	Ser Espiritual (Área física, Consciente Externo)	Evolución Física y Mental
Núcleo exterior	Ser Espiritual (Consciente Superior)	Evolución Mental
Manto interno	Ser Espiritual (Forma Espiritual)	Evolución Espiritual
Manto externo	Maestros	Transmitir conocimientos con el ejemplo
Corteza	Sabios	Formar con la palabra
Troposfera	Guías	Velar e inspirar a los maestros
Estratosfera	Guardianes	Cuidar a los Seres Espirituales
Mesosfera	Arcángeles	Funciones específicas en todos los planos
Termosfera	Seres Iluminados	Guía siendo parte de los Sres en cada plano que visiten
Exosfera	–––––––	Plenitud del Ser Superior

Muchos podrían pensar que el Ser Superior se encuentra en esta capa, y que necesitamos llegar allí para verlo. Eso tampoco es cierto. El Ser Superior se encuentra en toda su creación, permitiendo que esta crezca por sí misma hasta llegar a su máximo potencial. En la "exosfera" se puede experimentar la plenitud de su grandeza, ya que en planos inferiores ningún Ser está listo para sentirlo, por eso es que solo vivimos parte de ella. **Nuestro Ser Superior está en todo y nada de lo que ocurra se sale de él.**

Es probable que después de este último párrafo la información que usted ha recibido le tenga algo desconcertado, así que voy a presentar un cuadro donde se explica gráficamente la analogía utilizada con las etapas de ascensión.

Todo el capítulo anterior fue una pincelada de lo que son los planos y de qué se encuentra en cada uno de ellos; sin embargo, eso es tema para otros libros; así que vamos a volver al plano que llamamos "núcleo externo" donde vamos a seguir analizando el proceso de evolución de nuestro Consciente Superior y, por ende, de nuestra Área mental.

Funcionamiento del Consciente Superior

Si en realidad quiero evolucionar, debo comprender cómo funciona nuestro Consciente Superior. Todos los Seres que nos hemos encarnado en este universo tenemos a nuestro Consciente Superior en otro plano, pero para un gran número de estos les es difícil comprender que está allí.

Nuestro Consciente Superior se enriquece de todas las vivencias que nuestra forma física le aporte. Veamos el siguiente ejemplo: Cuenta una historia que vendaron los ojos de cinco personas y que se les pidió que tocaran a un animal y que lo describieran, lo que no sabían era que los cinco iban a tocar al mismo animal en diferentes partes y que el animal seleccionado era un elefante.

El que tocó la trompa dijo que el animal era alargado y cilíndrico, el que tocó la cola dijo que era delgado y peludo, el que tocó la pata dijo que era como un tronco rugoso, el que tocó la oreja dijo que era aplanado y grande y, por último, el que tocó el cuerpo dijo que era enorme e imposible de cubrir con los brazos.

Así es precisamente cómo nos llega la información a nuestro Consciente Superior, de acuerdo a las percepciones de nuestras vivencias; veamos cómo funciona con un ejemplo más cotidiano, como lo es el concepto de nuestro Ser Superior:

Reutilizando el cuento del elefante, cuando los Seres se encarnan en una familia cristiana, tendrán el concepto de un Ser Superior con las siguientes características: caucásico, varón, pelo largo y barba blanca al cual llamarán Dios; si se encarna posteriormente en una familia musulmana sabrá que no puede hacerse figuras de su Dios, al cual llamará en esta ocasión Alá; por otro lado, si se encarna en otro periodo de tiempo en los países escandinavos, verán a su Ser Superior como un varón cubierto de pieles, caucásico, que viaja en un caballo con ocho patas y al que le llamarán Odín.

Así por lo general, si se encarna en el antiguo imperio egipcio, su Ser Superior tendrá una cabeza de ave y le llamará Ra; en el imperio helénico le llamará Zeus y en el romano Saturno, y así existen miles de nombres y versiones y eso que solo estamos hablando de este planeta.

Esto solo refleja que estamos tocando diferentes partes de lo mismo. **Nuestro Consciente Superior tiene la función de integrar cada uno de estos conocimientos y formar la imagen real de cualquier concepto**, como en el ejemplo de nuestro Ser Superior; esta quizá es la razón por la que muchos Seres cambian constantemente de religiones. Probablemente su Consciente Superior les esté llevando en busca de los elementos faltantes para ese concepto, que le enriquezcan la idea real de lo que es nuestro Ser Superior.

La evolución de nuestro Consciente Superior nos ayudará a que tengamos un panorama más claro de lo que es la evolución completa de nuestro Ser Espiritual, y esto lo va logrando con la exposición a las diferentes experiencias en nuestra forma física.

Esto es lo mismo que ocurre con cada instinto, emoción e idea que tenemos; cada vez que entramos a este plano, nos vemos expuestos a ideologías diferentes sobre cada concepto, pero existe un problema, en cada encarnación nos vemos tentados a creer que esas ideas que estamos adquiriendo son las únicas, y que lo que creemos y pensamos es la "verdad absoluta".

Cuando logramos una mejor sintonía entre nuestro Consciente Superior y nuestro Consciente Externo, dejamos de defender ante otros nuestras creencias políticas, religiosas, culturales y demás; al contrario, nos dedicamos a aprender de todo lo que los otros Seres nos pueden aportar en pro de nuestra evolución.

Escogiendo mi aprendizaje

Para comprender un poco más como trabaja nuestro Consciente Superior, imagine la siguiente analogía: Usted sobrevuela una ciudad desde una altura donde visualiza todo. Este sobrevuelo le permite ver los tipos de carretera que la cursan, algunas de tierra, otras de lastre, podemos ver las que son de asfalto y otras que son de cemento; así como las diferentes construcciones, sus pobladores y demás.

Imagine que usted quiere aprender detalles de las diferentes zonas de esa ciudad, sus costumbres, su gente, su idioma, la idiosincrasia, entonces usted decide descender, pero antes de hacerlo selecciona la casa donde se va a hospedar y las personas con las que va a compartir, de acuerdo a lo que usted vio en su sobrevuelo y a lo que usted quiera aprender.

Así funciona nuestro Consciente Superior, el cual, desde el plano en que se encuentra, observa esta "ciudad", la cual llamamos Universo, y de allí selecciona una zona, que en este caso llamamos planeta Tierra, el barrio que escojamos sería el equivalente al país que lleguemos. Una vez aquí comenzamos a observar las diferentes culturas, filosofías, creencias y demás características que se dan en ella.

Luego de llegar a la zona deseada, determinamos el lapso durante el cual queremos estar, e ingresamos a la casa en la cual nos queremos hospedar. En otras palabras, estimamos el tiempo de vida necesario para aprender las lecciones que queremos, como si fuésemos alumnos de intercambio; y el hospedarnos sería el equivalente a encarnarnos en los progenitores previamente seleccionados según las cosas que queríamos aprender.

Aunque suene extraño, estos primeros hospederos (progenitores) fueron escogidos por una razón de aprendizaje, ya sea para ellos o para mí mismo, esa escogencia no indica que sean los mejores anfitriones (padres), sino que son los que me aportarían lo necesario para poder encarnarme.

Al iniciar el recorrido por esa zona de la ciudad, aprenderé su forma de ver la vida, sus costumbres políticas y religiosas, conviviré con otros Seres que me precedieron en llegar a ese lugar y que lo han enriquecido con sus experiencias.

Una vez que culmine todo lo que aprendí en ese lugar, será el momento de dejarlo, y volver a mi sobrevuelo. **Es por esta razón que el deceso de una forma física, solo indica la culminación de un periodo de aprendizaje**, y solo los Seres que hayan evolucionado emociones como el egoísmo, la tristeza, la soledad, lo verán así; los que no lo hayan evolucionado todavía, sentirán gran dolor, angustia y depresión por el apego que tenían por este Ser que partió para continuar su aprendizaje.

Si durante cada descenso me quedaron lecciones pendientes de aprender, tendré que volverlas a repetir una y otra

vez, ya sea en la misma zona o en otra, ya que mi Consciente Superior sentirá la necesidad de saciar esa parte inconclusa, y tratará de no dejar "cabos sueltos" en el proceso de evolución de nuestro Ser. Ninguna lección en nuestro aprendizaje se da por vista, en este proceso no hay lecciones a medias, y en cuanto más difícil nos sea aprender alguna de ellas, escogeremos más intensa nuestra siguiente zona de aprendizaje.

Desde este sobrevuelo, en el plano en que se encuentra nuestro Consciente Superior podemos apreciar que no todas las zonas parecen tan agradables y acogedoras; algunas lucen bastante adversas y, quizá, tanto hospederos, como vecinos y muchos en el barrio parecen muy hostiles; eso no quiere decir que evitemos esas zonas; al contrario, el aprendizaje en ellas es muy rico en conocimiento y en crecimiento evolutivo.

Podría ser que la primera vez que visitemos una de estas zonas que consideramos "adversas", no llevemos con nosotros todas las herramientas para nuestro aprendizaje o, quizá, si las llevamos todavía no hemos aprendido a usarlas. Esa es la razón por la cual algunas de las lecciones no son aprendidas.

Una vez que retomamos este sobrevuelo, después de vivir las experiencias de cada "aterrizaje", nuestro Consciente Superior analizará todo lo aprendido y puede que decida volver a una zona similar para retomar el aprendizaje, o que decida visitar otras para adquirir primero el conocimiento necesario con el propósito de volver luego a esta zona donde nos quedaron lecciones pendientes.

Cuando llegamos a cada zona de la ciudad, tomamos la forma de los que allí habitan, con las ventajas y desventajas que tengan esas formas físicas. Volviendo a la analogía del sobrevuelo, cuando estamos sobre las nubes las condiciones atmosféricas no nos afectan, podemos estar volando sobre una región donde llueva, nieve o esté soleado y que por la altura en la que estamos, el clima no nos afecta; sin embargo, cuando

descendemos y aterrizamos nos sometemos a las misma condiciones de dicha región.

Lo mismo pasa con nuestro Consciente Superior, a él no le afectan las condiciones de la zona donde quiera entrar, ni el tiempo ni el espacio le afectan en el plano en el que se encuentra, solo cuando decide entrar a una zona se somete a las condiciones del lugar. Por consiguiente, cuando tomemos la forma física de los que habitan determinado lugar, seremos sometidos a la longevidad promedio de su población.

Para el Consciente Superior desde afuera, no existe pasado ni futuro de un lugar, solo el presente que observa desde arriba y al que decide ingresar para aprender.

Como mencionamos antes, este planeta solo representa una "zona" a la cual visitar y de la cual aprender, sin embargo, en un universo tan vasto hecho por el mismo Ser Superior que nos creó, las alternativas de zonas son muchísimas, todas con características poblacionales diferentes, con formas físicas diversas, con periodos de tiempo diferente, ya que se rigen de acuerdo a la zona gravitacional en la que se encuentren.

La Evolución de nuestro Consciente Superior

Es posible determinar los avances en la evolución de nuestro Consciente Superior en este plano físico a través de ciertos signos indirectos:

1. Ser conscientes de su existencia

Cuando nos damos cuenta de que poseemos un Consciente Superior, del cual somos parte, le damos un nuevo sentido a las experiencias que tenemos en nuestra vida cotidiana. Una comparación sería como si de repente nos informaran que somos dueños de una propiedad que posee una casa grande, amplios jardines, un bosque y un lago. Lo primero que haríamos es invertir tiempo en visitar el lugar, en conocer sus detalles, en revisar qué zonas necesitan mejoras y, por supuesto, comenzar a disfrutar de sus bellezas.

Si en este momento usted entiende que es parte de su Consciente Superior, es momento de que lo visite, que conozca detalles de él, y de todo lo que lo ha enriquecido a lo largo de su existencia. Existen varios modos por los cuales podemos acceder a él:

a. La Meditación:

Esta práctica se define como un estado de atención concentrada, la cual es dirigida hacia algo en específico; esta actividad es practicada por los Seres en este plano desde hace miles de años.

Es posible dirigir esta concentración hacia nuestro propio Consciente Superior. Al hacerlo en forma voluntaria es como si abriéramos la puerta a un pasillo infinito lleno de puertas, cada una de ellas está sin cerrojo, solo esperando a que nosotros la abramos y veamos su contenido.

Detrás de cada una de estas puertas está toda la información que hemos adquirido durante toda nuestra existencia, tanto en nuestro plano físico, como en el plano donde se encuentra nuestro Consciente Superior y, por supuesto, las enseñanzas que aprende nuestro Ser Espiritual en el plano en el que se encuentra. Detrás de estas puertas también se encuentran las conclusiones a las cuales hemos llegado después de haber analizado todo lo que hemos vivido.

Cuando decidimos visitar nuestro Consciente Superior, debemos tener muy claro los motivos de nuestra búsqueda; la curiosidad no debe ser nunca nuestra motivación. Si intentáramos visitar este plano solo por curiosos, sería como entrar a este pasillo y asomarnos en todas las puertas sin saber qué buscar, en otras palabras, sería una búsqueda infructuosa.

Es importante saber que nuestro Consciente Superior es muy eficiente y toda la información que necesitamos está debidamente ubicada y almacenada, así que si necesitamos información sobre algún tema debemos entrar a él y buscarlo específicamente.

Hay que tomar en cuenta que aunque nuestro Consciente Superior nos dé acceso a la información, eso no indica que nos permita traerla a este plano. **Nuestro Consciente Superior conoce las limitaciones y debilidades a las cuales está sometida nuestra forma física en este plano, así que sabe que cierta información sería muy difícil de asimilar, es por esto que solo nos permitirá que traigamos la información que no interfiera con nuestro proceso de evolución.**

Veamos un ejemplo: Supongamos que en esta vida decidí encarnarme para consolidar en mí, la creencia de un Ser Superior, reforzando la importancia de todo lo que él ha creado y las virtudes con las que este Ser me creó para que evolucionara. Por consiguiente, escojo nacer en una familia con una creencia religiosa ferviente, la cual me eduque sobre esos principios.

En este caso es probable que para no interrumpir ese proceso, mi Consciente Superior no permita que se me revelen los recuerdos adquiridos en otras vidas y la formación que he tenido en otros momentos de mi existencia sobre este tema; hasta que mi aprendizaje esté consolidado, solo hasta el momento en que mi verdad esté completamente construida en mi Consciente Superior, estaré listo para abrirme a las verdades de los demás Seres, sin que sienta desequilibrio en la mía.

b. Los Sueños:

Nuestra forma física está diseñada para mantener ciclos en sus diferentes funciones corporales. Hay un momento en el que los cuerpos necesitan descansar para recargar los "sistemas", lo que hace que varios de los sentidos se inactiven temporalmente.

Lo anterior no indica que el Consciente también lo haga, sino que va a dejar de sobrecargarse con estímulos provenientes de estos sentidos y se dedicará más a procesar información y captar datos a otros niveles. Esta actividad se ha podido determinar con mediciones hechas por electroencefalogramas (equipo para medir la actividad eléctrica del cerebro).

Al dormir, parte de esta actividad de nuestro Consciente puede generar estímulos en las zonas del cerebro, donde va a asociar vivencias experimentadas recientemente con información almacenada en nuestra memoria. Es por eso que en los sueños vemos personas con las que nunca hemos compartido, o quizá nos encontramos en lugares en los que nunca hemos estado. Sin embargo, todo lo que podríamos alcanzar a través de los sueños es un tema muy amplio.

¿Qué pasaría si antes de dormir programamos nuestro Consciente Externo para que acceda información que tenemos almacenada? Probablemente hallaríamos muchas respuestas a nuestras preguntas. Si usted quiere hacer la prueba de ingresar a su Consciente Superior por respuestas, es importante que sepa

que las reglas para obtener información son las mismas que cuando meditamos:

I. La información que solicitemos debe estar dirigida.
II. Solo podremos traer a este plano la información que beneficie a nuestra evolución.

2. Reflexione acerca de las experiencias vividas, así como en los procesos pendientes de aprender.

Si su Consciente Superior lo está exponiendo constantemente a situaciones de vida similares, es porque le está indicando que debe aprender lecciones sobre ese tema.

Muchos Seres se hacen diariamente preguntas como: ¿Por qué a mí?, o quizá, ¡siempre a mí! Ya sea en asuntos económicos, relaciones de pareja, situaciones laborales, problemas familiares, etc., que se repiten una y otra vez a lo largo de años, solo que con diferentes personajes.

Como lo vimos anteriormente, nuestro Consciente Superior ha seleccionado este espacio y tiempo como salón de clases para que aprendamos y evolucionemos; es importante que pongamos muchísima atención a las vivencias que se repiten varias veces. Esto es el equivalente a llevar un curso y después de estudiar un tema, el profesor nos realiza un examen. Si aprobamos el examen, la materia se da por superada; en el caso de que no lo pasemos, volveremos a estudiar la misma materia, en espera de que al volverla a evaluar, podamos obtener una "buena nota".

Un ejemplo sería que nuestro Consciente Superior decidiera que tengamos que fortalecer nuestra autoestima, por esta razón puede ser que nos encarnemos en una familia donde seamos el menor de los hermanos, con unos padres que nos motiven, pero con unos hermanos mayores que nos molesten. Si logramos aumentar nuestra autoestima, puede ser que sea prueba superada, pero sino, nuestro Consciente Superior buscará compañeros de escuela o colegio que nos pongan a prueba.

Si durante esta etapa de la adolescencia logramos realmente tener una excelente autoestima, llegaremos a ser líderes de nosotros mismos, sino entonces nos corresponderá seguir aprendiendo con jefes déspotas o una pareja agresora. Si logramos evolucionar nuestra autoestima, volveremos a nuestro Consciente Superior con esta lección aprendida, de lo contrario, volverá a seleccionar un nuevo lugar donde retomemos la lección.

Si en realidad quiere evolucionar su Consciente Superior, hágase las siguientes preguntas:

I. ¿Cuáles lecciones estoy estudiando en estos momentos en los diferentes ámbitos en los que me desenvuelvo? (Piense en una lección por cada ámbito; las lecciones pueden ser: instintos, emociones, el cuidado de mi forma física, pensamientos, ideologías, etc.)

a. Personal:_____.
b. Trabajo:_____.
c. Social:_____.
d. Familia:_____.
e. Estudio:_____.
f. Cultural:_____.
g. Pareja:_____.
h. Religión:_____.
i. Amigos:_____.

II. ¿Cuáles de esas lecciones en los nueve ámbitos, he repetido más de una vez?
(Use un marcador para resaltarlas)

Hay Seres a quienes constantemente les escuchamos decir: "...es que mis amigos siempre me defraudan...", o, "...es que mi pareja siempre me hace lo mismo...", etc. Así que es importante determinar cuáles son esas lecciones para poder aprobarlas.

III. Si ya identificó una de esas lecciones, es el momento de hacer un plan para superarla de una vez en forma definitiva, sin más rodeos, así que haga un plan de acción para superarla.

Para esta última pregunta es probable que si usted no tiene idea de cómo salir adelante, el solo hecho de traerlo a su Consciente Externo, le permitirá relacionarse con otros Seres que le sirvan de maestros en la resolución de estas situaciones. Así que como en cualquier fase de la evolución, le corresponde a usted seguir caminando hacia ese Ser que debe formar.

3. Escoja los "salones de clases" según las lecciones que necesita aprender y enseñar.

Es frecuente escuchar a muchos Seres quejarse de la familia que tienen, de los padres que "les tocó", de las dificultades

para poder estudiar, o que los trabajos que desempeñan, o quizá del cónyuge que ellos mismos eligieron.

Recuerde lo siguiente: **el que escogió estudiar "esas lecciones" fue usted mismo, y si alguien tiene que superarlas es usted**. Como dije antes, aquí las lecciones no se dan por vistas, si por algún motivo decidimos "abandonar el curso", tendremos que repetirlo en algún momento.

Esta gran universidad a la que llamamos universo, dispone de todo lo que necesitamos para nuestra evolución y permaneceremos en ella el tiempo que tardemos en aprender.

Hay algo que no debemos olvidar. En esta gran "carrera" a la que llamamos "Evolución", nosotros no solo somos alumnos, sino también maestros de otros, cuando les compartimos lecciones que ya nosotros aprendimos; **solo aquel que aprendió una lección y la hizo suya, es capaz de transmitirla a otros**. Eso sí, no debemos olvidar que las lecciones se comparten solo con aquellos que la solicitan, sino sería una intromisión en el proceso de evolución de otro ser.

Cada lección aprendida enriquece nuestro conocimiento y, por ende, nuestro Consciente Superior; sin embargo, no olvidemos que este es la mente de nuestra Área Espiritual, por lo que también evolucionará gracias a todo este proceso.

El encuentro de los Conscientes Superiores

Si todos los Seres que nos encontramos en este plano de existencia, tenemos la oportunidad de compartir con otros Seres, entonces es muy probable que nuestro Consciente Superior tenga comunicación con el de otros Seres cercanos a los de la zona donde nos encontremos.

Esto explicaría por qué en ocasiones hemos tenido la sensación de conocer a otros Seres que nunca habíamos visto en este plano, y quizá los llegamos a sentir tan familiares que hasta nos parece extraño.

Una de las teorías dice que al volvernos a encarnar lo hacemos en clanes; quizá desde el plano en que está nuestro Consciente Superior escogemos a los Seres que mejor nos ayudarían a evolucionar y por eso nos reencontramos en diversos momentos de nuestra existencia.

Recuerde que en ese plano (núcleo externo) donde se encuentra nuestro Consciente Superior no hay género, ni grado de familiaridad como en este, así que cuando él selecciona el lugar donde encarnarse y los Seres con los que va a compartir, no importará el género ni el parentesco en esta nueva etapa, lo que importa son las lecciones que vinimos a aprender.

En otras palabras, **no importa si en otro momento fuimos padre e hijo y ahora somos hermanos, primos, pareja o amigos; lo que va a importar es la riqueza en conocimiento que nos podamos brindar el uno al otro**.

Solo nuestro Ser Superior valorará el momento en que nuestro Consciente Superior llegue a estar completamente listo, él sabe cuáles son nuestras lecciones pendientes y cómo orientar a los otros Seres de planos superiores para que nos ayuden en este camino.

III. Área Espiritual

La presencia de nuestro Ser Superior se percibe en todos los planos y es sentida por todos los Seres que los habitamos de diferentes maneras. A nivel del "manto inferior" donde se da el proceso de evolución de nuestra Área Espiritual, la vivencia que tenemos de Él es diferente a la de los otros dos planos en los que nos encontramos.

Visualicemos a través de los siguientes capítulos las características que tiene nuestra Área Espiritual, su contacto con nuestro Ser Superior y las diferentes interpretaciones que le han dado a esta.

1. Comprendiendo nuestro Ser Espiritual

La mayoría de las culturas, en su vivencia religiosa, han descrito el "espíritu" o el "alma" como una proyección de nuestro Ser físico, y muchas de ellas creen que cuando un Ser fallece en este plano, una figura similar a él, tanto en constitución, como en género y conductas, se desprende y es llevada a diferentes lugares según las creencias de cada uno. Sin embargo, según todo lo que hemos comentado en este libro eso no es del todo cierto. Entonces pregúntese lo siguiente:

¿Qué pasaría si nuestro Ser físico es el reflejo de nuestro Ser Espiritual adaptado a un lugar determinado? Imagínese por un momento que nuestra forma física es solo una proyección de nuestra forma Espiritual.

Para contestar a esta pregunta, veamos primero la siguiente analogía: Cuando los Seres humanos comenzaron la exploración de este planeta y del espacio, se dieron cuenta de que sus cuerpos no eran los más aptos para llegar a ciertos lugares;

es por esta razón que comenzaron con el diseño de trajes para visitar el mar y sus profundidades, de allí nacieron los trajes de buceo y las escafandras; probablemente los animales que viven en el mar tienen un concepto de nuestra anatomía diferente a la que es en realidad.

Lo mismo ha ocurrido con la exploración de grandes alturas, como ocurre con los Seres que escalan el monte Everest o el Aconcagua. Quizá, si otros Seres que nunca nos hayan visto antes, nos tuviesen que describir físicamente cómo nos vemos en esas alturas, dirían que somos Seres peludos y regordetes.

Quizá si exploráramos el espacio y encontráramos a otros astronautas con trajes diferentes a los nuestros, no identificaríamos su género ni su lugar de procedencia, y probablemente los identificaríamos por el color de sus vestimentas, o las formas de sus cascos, o por la fisonomía que veamos.

Los tres ejemplos anteriores reflejan la respuesta. **Para que nuestro Ser Espiritual pueda visitar este plano de existencia, y que pueda explorarlo y aprender de él, es probable que tenga que tomar la forma que mejor se adapte a la zona de este universo de la cual decida aprender. Y esta piel que nos cubre sea solo un traje que usa el Ser que realmente somos.**

En el primer plano (plano físico), cuando nos encontramos a otros Seres que se han encarnado en un espacio y tiempo igual al nuestro, los catalogamos de hombre o mujer, blanco, negro, pobre o rico, terrícola o alienígena, y tantas otras categorías; todo esto solo por el "traje" que este Ser está llevando puesto en ese momento. Es importante que medite en estos últimos párrafos, antes de continuar a la siguiente pregunta.

¿Qué fue lo primero que creó nuestro Ser Superior, nuestra forma física o nuestra forma espiritual?

Como comentamos párrafos atrás, **nuestro Ser Espiritual es eterno a partir del momento en que haya sido creado,**

así que sería muy lógico pensar que este existiera mucho antes que cualquier forma física que tomemos.

Entonces, cuando nuestro Ser Espiritual adopta forma física, no se introduce en ella completamente, sino que es solo una pequeña parte de sí, la que le da vida a este cuerpo. Al estar en él, nuestro Ser Espiritual no se somete por completo a las ventajas y desventajas de la estructura que tomó, sino que solo la parte que vive dentro se rige según las reglas del entorno, por consiguiente, el resto de nuestro Ser Espiritual se mantiene eterno en el plano donde está evolucionando.

Hagamos este análisis sobre nosotros mismos: Si yo conozco todas mis virtudes y defectos, ¿cuánto tiempo necesitaría para incrementar mis virtudes a su máximo potencial y en eliminar por completo mis defectos?

Para responder la pregunta anterior, entendamos primero que por un asunto de cultura y de creencias religiosas, muchos Seres responden: "...para el ser humano es imposible alcanzar la perfección, así que eso depende solo de Dios..." u otras frases como "... todos somos pecadores, y Dios nos perdona si nos arrepentimos, y quita nuestros defectos (pecados)..." **Estas frases y muchas otras restan en los Seres la responsabilidad que cada uno tiene sobre su propia existencia.** Si bien es cierto nuestro Ser Superior nos creó, también nos hizo con el propósito de aprender y evolucionar, y con el libre albedrío de hacerlo o no.

Si yo midiera el tiempo que tardaría para lograr ese nivel de evolución donde llegue a eliminar mis defectos, serían "siglos", si utilizo la escala de tiempo que rige nuestro planeta en este sistema solar; sin embargo, recuerde que el tiempo en este universo varía de acuerdo a cada zona y, más aún, el tiempo en cada plano es muy diferente, por lo tanto, la evolución completa de nuestro Ser Espiritual para alcanzar la plenitud de su evolución, va a necesitar muchas visitas a este plano, en otras palabras, una vida en este plano no es suficiente para lograr evolucionar.

¿Somos nosotros cuerpos con almas o almas con cuerpos?

Para muchos es casi imposible dimensionar la grandeza de nuestro Espíritu, una de las causas por las cuales es muy difícil hacerlo, es por el arraigo a factores culturales y religiosos del lugar donde se encarna cada Ser. Sin embargo, la gran mayoría de Seres está de acuerdo en que nuestro Espíritu es eterno y que este es el que llega al Dios en el que cada uno cree. Eso nos lleva a la conclusión de que nuestro Espíritu es mucho más grande que nuestro cuerpo.

Entonces, si nuestro Espíritu es más grande que nuestro cuerpo, no sería lógico pensar que nuestros cuerpos son prolongaciones de esa alma. Partiendo de esta premisa, significa que todos somos Seres Espirituales, aprendiendo y evolucionando en cualquiera de las zonas de este vasto universo en que nos encontremos.

Piense en esto: Si introducimos una mano en agua, esta no deja de ser parte de nuestro cuerpo por estar en un elemento diferente, o porque sus percepciones distan de las del resto de nosotros; de igual manera, cualquier forma física que tomemos no deja de ser parte de nuestro Ser Espiritual, por encontrarse en este plano, simplemente es una parte de nosotros introducida en otro elemento, destinada a aprender.

Muchos textos religiosos de diferentes culturas cuentan cómo sus "respectivos dioses" soplaron el aliento de vida sobre "cuerpos inertes" dotándolos de un "alma", y que esto les dio vida. En otras palabras, cuando parte de nuestro Espíritu ingresa a un plano físico y a una estructura física previamente escogida, esta se llena de nuestra esencia; en otras palabras, la forma física que tenemos en estos momentos es solo parte de nosotros.

2. Características de nuestro Ser Espiritual

Entender la dimensión real de nuestro Ser Espiritual es complicado para la mayoría. Esta es la razón por la que muchos prefieren creer que su espíritu tiene la misma forma que su cuerpo, ya que es algo más tangible; pero si nos detenemos a preguntarnos realmente cuáles son las características de nuestro Espíritu, podríamos tener una imagen más clara de este.

Veamos algunas de ellas:

I. Nuestro Espíritu llena una estructura física (cuerpo):

Nuestro cuerpo está hecho de materia. Este ha sido estudiado por ciencias como la medicina, la bioquímica, la fisiología y otras, y ninguna de ellas ha señalado en qué parte del cuerpo se encuentra el "alma", por consiguiente, llegamos a la conclusión de que el alma no es materia, y no está formada por ninguno de los elementos que conocemos hasta este momento, ni siquiera por las partículas que forman estos elementos; **por ende, si el "alma" no es materia, entonces es energía.**

II. Qué tipo de energía sería nuestra alma

A lo largo de la historia de los Seres de este planeta, se ha desarrollado el concepto de energía, y se han descrito todos los

tipos posibles; y a cada una se le ha dado un nombre. Posteriormente, se ha buscado su origen, se trata de determinar cuáles son todos sus posibles usos y, por último, se crean mecanismos de medición para encontrarla y cuantificarla.

De esta forma se han encontrado diferentes tipos de energía como, por ejemplo, la eléctrica, la nuclear, la magnética, y tantas otras que los Seres en este planeta han aprovechado para sí mismos en sus actividades cotidianas, mezclando unas con otras para optimizar sus resultados.

Tal es la creencia de que algún tipo de energía es la que da vida a los cuerpos, que se han documentado casos en los cuales algunos Seres a los que llamaron científicos, han tratado de darles "vida" a cuerpos inertes con energía eléctrica y con la utilización de químicos. De hecho existen novelas de terror que tratan de estos temas, como lo es la historia de "Frankenstein", de la escritora Mary Shelley.

Nuestro Ser Espiritual está formado de una energía que no ha podido ser ni medible ni cuantificable en nuestro plano físico, sin embargo, sí es perceptible. Veamos este ejemplo:

Quizá le haya ocurrido alguna vez, cuando ha asistido a alguna conferencia, y justo en el momento en que ingresa el expositor, todo el recinto se llena de euforia en unos casos o de una paz en otros. Es tal la sensación que causa el Ser que está al frente, que las personas de la audiencia dicen: "...es que esta persona emana mucha paz...", o, "...esta persona sí tiene presencia en el escenario...".

Esto ocurre también cuando compartimos con Seres cuya sola presencia nos tranquiliza y nos reconforta, y quizá no entendemos el porqué; sin embargo, sentimos que estos Seres nos irradian una seguridad inexplicable.

Tomando las expresiones anteriores, emanar e irradiar son conceptos usados por la física para describir la propagación de energía de un emisor a su entorno. Imagínese usted de pie escuchando las palabras de Martin Luther King, Jr, al

decir: "Yo tengo un sueño, que mis hijos vivan en una nación donde no sean juzgados por el color de su piel, sino por el contenido de su carácter...", aun años después de haber sido dichas, estas palabras siguen irradiando la energía del Ser que las emitió.

3. La frecuencia vibratoria de nuestro Ser Espiritual

Como toda energía que se emite, nuestro Ser Espiritual mantiene una oscilación. A esa es a la que llamamos vibración y es emitida a través de nuestro Ser físico como parte de nuestro Ser Espiritual.

Es importante comprender que existen diferentes tipos de energía, y así como lo es nuestro Ser Espiritual, también hay muchas otras energías que han sido creadas en este y en otros planos y lo que las diferencia unas de otras es su frecuencia vibratoria.

Ahora bien, **cuanto más grande sea el nivel de evolución de los Seres, más alta será su frecuencia vibratoria,** ya que la energía que nos llena se enriquece y se hace más pura.

Cuando compartimos con Seres de niveles vibratorios diferentes al nuestro, pueden ocurrir dos cosas:

La primera es cuando nos exponemos a Seres de este plano con vibraciones mayores o a Seres de otros planos: nuestra energía comienza en un estado de aceleración, en otras palabras, nuestras vibraciones aumentan sobre el nivel en el que estábamos previo a nuestro encuentro. Todo nuestro Ser reacciona. En nuestra área mental se percibe como una exaltación de los sentidos, y en el área física un gozo que se manifiesta como una "ansiedad gratificante"; de allí viene la frase: "Esta persona si me transmite buena vibra".

Cuando practicamos actividades como la oración, la meditación, o cualquier otra actividad espiritual que nos ponga en contacto con Seres de nivel vibratorio superior al nuestro ?y

no importa el nombre que les demos: ángeles, *Hathors*, santos, o cualquier otra deidad?, nos llenamos en ese momento de la energía que rodea a este Ser y eso eleva la nuestra.

Lo segundo que podría ocurrir es que nos encontramos con Seres de energía de vibraciones muy bajas. Estos se encuentran en todo el plano físico. Muchos de ellos son llamados: espectros, demonios, hadas, elfos, duendes o espíritus malignos; cuando en realidad son otras energías que hay en el universo.

Este tipo de energías de vibraciones más bajas tiene otro tipo de existencia que es más desordenado y más errático. El problema radica cuando nosotros, a través de actos perjudiciales que cometemos hacia nosotros mismos o hacia otros Seres, disminuimos nuestra propia frecuencia vibratoria, lo que va a producir un estancamiento en nuestra evolución, y así nos exponemos a la influencia de estas energías.

Tal puede ser la exposición que tengamos a ellas que nuestra misma frecuencia disminuye en diferentes proporciones, según el contacto que tengamos; de allí vienen las referencias que se han hecho en la historia, con respecto a las posesiones demoniacas, fantasmas, o "apariciones malignas", brujería y demás.

La frecuencia vibratoria baja tiene repercusiones en el resto de nuestro Ser. En nuestra área mental se producen emociones exaltadas como el miedo, la angustia, la ira desbordada. En nuestra área física, enfermedades y trastornos físicos y mentales.

Lo importante es no exponerse a Seres o a lugares donde percibamos estas frecuencias vibratorias tan bajas. Además, en cuanto más elevemos nuestras propias vibraciones, a través de nuestro proceso evolutivo, menos seremos afectados por este tipo de energías.

4. Un divorcio histórico

Durante la historia de los Seres en este planeta, se ha creado un "divorcio" entre lo que llamamos la ciencia y la religión. La primera se afana por buscar el sentido a las cosas que suceden y cree que al descubrir cómo es que ocurren las cosas, excluyen la participación de un Ser Superior en estos mecanismos tan complejos. Por otro lado, la religión cree que es mejor atribuir todo lo que ocurre a un poder divino, entonces es mejor no cuestionar "los designios del creador". Por esta razón, la ciencia sigue buscando la energía vital de la creación y la religión rechaza que seamos energía.

Hace unos cincuenta años, un grupo de científicos propuso en forma teórica, la existencia de una partícula subatómica que sería la responsable de crear las partículas y los átomos tal como los conocemos. A esta micropartícula se le conoce con el nombre de Bosón de Higgs o como polémicamente se le llamó, "la partícula de Dios". Posteriormente, dos años previos a esta publicación, se describió la existencia de esta micropartícula.

Preguntémonos lo siguiente: ¿Qué pasaría si la energía de la que está formado nuestro Ser Espiritual, tomara los elementos necesarios (de este primer plano) para formar una estructura física que poseemos en estos momentos?

Recordemos que cuando hablamos que nuestro Consciente Superior es la mente de nuestro Ser Espiritual, va a seleccionar el lugar al cual quiera llegar para aprender y evolucionar, así como selecciona a sus respectivos progenitores.

Ahora bien, una vez seleccionados los progenitores, imagine que las combinaciones de ADN de estos no son al azar, sino que son la escogencia de su Ser Espiritual para que su forma física tenga las características necesarias para su evolución en este plano.

Ciencias como la genética han descrito algunos de las millones de combinaciones que existen en nuestro ADN, actualmente, proyectos como los del genoma humano han descrito la estructura de la base esencial que da forma a nuestro cuerpo y a sus características.

¿Qué pasaría si combinamos los descubrimientos del Bosón de Higgs con los descubrimientos del genoma humano? Imagine la energía esencial de nuestro Ser Espiritual al seleccionar las micromoléculas que se han de combinar al mezclarse el ADN de nuestros progenitores, los cuales fueron previamente escogidos, con el fin de que se forme una estructura física de un Ser con las herramientas necesarias para generar un aprendizaje determinado; y con este aprendizaje, se logre la evolución de esta misma energía que creó a esta forma física, la cual por ende, sería nuestro Ser Espiritual. **O sea, nuestro Ser Espiritual sería el "Bosón" que forma nuestra parte física utilizando las partículas del ADN.**

Expliquemos un poco más detallado el párrafo anterior:

Así como la teoría del Bosón de Higgs habla de partículas subatómicas que son el origen de los átomos como los conocemos actualmente (esta es una visión muy simplificada de la

teoría de Higgs), imaginemos que nuestro Ser Espiritual (como la energía que en realidad es), a través de nuestro Consciente Superior selecciona las lecciones que debemos aprender, por consiguiente, busca las opciones de progenitores (padres) en este plano, que le aportarán las características físicas necesarias y del entorno para aprender dichas lecciones.

Sin embargo, las opciones de características físicas que existen al juntarse las bases nitrogenadas que forman el ADN de cada progenitor son billones, así que nuestro Ser Espiritual puede fungir como esa "partícula subatómica" generadora de átomos y moléculas, para que se origine un cuerpo, que tenga las condiciones necesarias para que enfrente las lecciones que escogimos aprender.

Quizá muchos se preguntarán, "entonces, si esto es cierto, ¿significa que también escogemos las enfermedades conocidas como genéticas? La respuesta es sí; existen enfermedades genéticas como la diabetes o la artritis con las cuales los Seres que las padecen tienen dos opciones: o resignarse a padecer la enfermedad y sus consecuencias el resto de su vida, o realizar cambios en su estilo de vida, como, por ejemplo, en la alimentación, ejercicio, control del estrés entre otros, que les ayuden a que la enfermedad disminuya cada vez más sus manifestaciones, por lo que este Ser evolucionará algunas de estas emociones, instintos y formas de pensar gracias a la enfermedad que seleccionó.

En el caso de enfermedades genéticas que generan una discapacidad física en el Ser, como por ejemplo el Síndrome de Down o el Síndrome de Turner, en otros, vemos el gran aprendizaje que estos Seres son para los que asumen su cuido, y si bien es cierto, ellos no pueden expresarnos lo que están viviendo con claridad, el solo hecho de tener una discapacidad física y aprender a manejarla en entornos difíciles, es un gran esfuerzo evolutivo.

En importante comprender algo. Así como no siempre ir a clases es sinónimo de aprender la lección impartida, el

que vengamos a una vida a "estudiar" una lección específica, no quiere decir que la aprendamos. En otras palabras, si selecciono ser diabético para aprender a moderar mi ansiedad al comer, para alimentarme con plenitud, y a reflexionar sobre lo que mantiene sano a mi cuerpo (en el caso de la comida), esto no quiere decir que lo logre a la primera, quizá por eso es que vemos a muchos diabéticos que se alimentan desordenadamente, aun sabiendo las consecuencias de dicha práctica.

5. Todo lo que no comprendo es "Divino"

La evolución nunca ha sido un proceso fácil. Uno de los retos más grandes que tiene para nosotros es que asumamos la responsabilidad de nuestra propia evolución. **Durante toda la historia de los Seres en este planeta, se le ha atribuido una procedencia "divina" a todo lo que no se entiende**.

Lo anterior ha sucedido desde las épocas de las cavernas, cuando se pensaba que los cambios climáticos eran causados por la mano de su dios. Luego, en las grandes civilizaciones

que les dieron nombres de dioses a acontecimientos o conductas propias de las culturas con el fin de justificarlos o a eventos que no podían explicar. Como, por ejemplo, los griegos que llamaron Ares al dios de la guerra, aduciendo que si había guerra su dios estaría complacido.

Los egipcios llamaron Isis a la diosa de la maternidad, promoviendo entre sus mujeres la procreación y así el crecimiento del imperio. Los mayas llamaron Kukulkán al dios de las tempestades y de esta forma querían apaciguar entre su pueblo la desesperación ante los cambios climáticos de la región. Para los hindúes, Lakshmi, la diosa de la riqueza, trataba de evitar la ira del pueblo ante la acumulación de dinero por parte de las clases gobernantes. Y así miles de ejemplos más.

Más recientemente, en los últimos milenios previos a esta publicación, han surgido varias religiones que han concentrado todos los acontecimientos y las situaciones que no comprenden como obras de un solo Dios. A esto se le llamó monoteísmo.

Hay una gran diferencia entre sentir la presencia de nuestro creador en todas nuestras vivencias, a delegar toda la responsabilidad de los eventos que ocurren en ese creador. La mayoría de los Seres han llegado al conceso de que su respectivo Dios les da el libre albedrío; esto es una visión muy cierta, ya que nuestro creador nos hizo para que evolucionemos y la evolución no debe ser forzada, pues interrumpiría el hermoso resultado que en sí misma conlleva.

En las mayoría de las culturas religiosas, escuchamos frases como: "...si dios quiere todo va a salir bien...", "...él se sanó porque fue la voluntad de dios...", "...se enfermó porque Dios lo castigó...", y tantas otras en sus múltiples versiones. **Estas frases solo vienen a generar la idea en quienes las dicen y en quienes la escuchan, de que las cosas ocurren por un "descargo emocional" de nuestro creador**, y para perjuicio de los Seres que tienen estas ideas, a la larga, podrían entorpecer su

propio proceso de aprendizaje y evolución, así como el de otros Seres.

Ejemplifiquemos los conceptos anteriores con situaciones cotidianas: Imagine a un padre que, desde que nace su hijo, le evita cualquier incomodidad, en cuanto el bebé llora, el padre corre para alzarlo. Cuando está más grande y este lo llama, va a obtener una respuesta inmediata; si no quiere la comida que hay en casa, se prepara la que él desea; si la escuela no le agrada, se le cambia a la que él escoja.

¿Qué pasará con este niño cuando sea adulto y no esté su padre? Definitivamente va a tener muy poca tolerancia a la frustración, le será difícil conseguir trabajo; las relaciones con sus grupos serán superficiales o por conveniencia, y probablemente se irá aislando hasta quedar solo, sin nadie que lo asista.

Lo mismo pasaría con nosotros si nuestro creador no nos permitiera evolucionar, aprender de nuestros aciertos y de nuestros desaciertos, a pesar de que estos desaciertos los cometamos varias veces, ya que él mismo conoce el proceso en el que se encuentra su misma creación.

Si nuestro creador influyera directamente en los acontecimientos que se refieren a nuestro crecimiento, la evolución de nuestro Ser Espiritual se vería truncada, y recuerden la regla de nuestro aprendizaje: "Ninguna lección es dada por vista; o se aprueban o se repiten".

Si bien es cierto todo fue creado por nuestro mismo Ser Superior, él le dio un orden al funcionamiento de las cosas, en especial al crecimiento que debe llevar toda su obra. Encargarnos de nosotros mismos no le resta la grandeza al Ser Superior que nos creó, al contrario, le da valor a la confianza que tiene en nosotros para que evolucionemos por nosotros mismos.

6. Encasillados en la religiosidad

Nuestra evolución espiritual está directamente relacionada con el desarrollo de nuestras virtudes, y si algo tienen en común todas las religiones es, en esencia, la promoción de virtudes entre sus fieles. Todas promueven el amor a sí mismo y a los demás Seres, el respeto, la confianza, la solidaridad y todas las cualidades que enriquecen a los Seres.

Sin embargo, todas estas enseñanzas se han rodeado de ritos y costumbres según cada cultura, aunado al desarrollo de estas virtudes. Desafortunadamente a través de la historia, se han utilizado todas estas creencias como medida de control de masas, para el beneficio de unos cuantos.

Constantemente vemos en los noticieros declaratorias de "guerras santas" entre musulmanes y el resto del mundo, como fueron las cruzadas en otros tiempos, cuando los cristianos declararon la guerra a los musulmanes; constantemente nos damos cuenta de sermones que, en vez de promover virtudes, incentivan intolerancias hacia los demás, aduciendo que cada una de estas religiones es la verdadera.

Es por eso que se promueve la atracción de adeptos, con el anzuelo de que esta es la "casa de Dios", y se instruye a sus fieles, con la idea de que todo lo que allí se dice es "palabra de Dios".

Todas las creencias, sean cuales sean, van a enriquecer de alguna manera la esencia de cada Ser y van a aportar para su crecimiento. Es deber de cada uno captar todas esas enseñanzas y tomar las que favorezcan su proceso de evolución.

El resto de ritos, oraciones, actividades, sacrificios y comunicados divinos, que las religiones pregonan como mensajes directos de "su creador", no son más que la forma en que cada cultura ha decidido construir una estructura social, para obtener el orden que sus dirigentes desean.

Sin embargo, todas estas estructuras son correctas, siempre y cuando contribuyan al proceso de evolución de sus

fieles; en el momento en que sus enseñanzas coarten el accionar de algún Ser, o cuando promuevan la intolerancia y el irrespeto al proceso de evolución de los otros Seres, es el momento de buscar otro rumbo, que sea más adecuado para continuar mi proceso.

Si queremos evolucionar realmente nuestro Ser Espiritual, es importante comprender que debemos enriquecernos con la forma en cómo las diferentes religiones, grupos o sociedades, nos enseñen a desarrollar nuestras virtudes y la forma en cómo superar nuestros defectos. El resto es solo decoración según cada cultura.

A lo largo de la historia, ha sido tan grande el ligamen entre lo político y lo religioso, que se tuvo que crear un término para lograr un control social más fuerte, este fue "El Pecado", y como cualquier cosa que fuera pecado era "malo", debía ser castigado. Por consiguiente, a todos los que vivían bajo ese régimen (político-religioso) y eran encontrados culpables, se les castigaba, ya sea en esta vida por jueces inquisidores o en lo que ellos llaman "la vida eterna", por "mano de su dios", aunque el castigo a este pecado lo dictarán los mismos jueces en esta vida en "nombre de dios".

Es por esta razón que las religiones dominantes en un país, incluso hasta esta época, tienen gran injerencia en las decisiones políticas y sociales; en la estructura de sus leyes y, en algunos lugares, en la aplicación de los castigos impuestos.

En los últimos años se han logrado establecer una diferencia entre la religión y la política, con la creación de los llamados "estados laicos", los cuales lograr desligar una de otra, esto permite que cada una cumpla mejor el rol para el cual existen realmente.

7. Existen realmente los castigos

Como hablamos anteriormente, se creó el término "pecado" como una manera de orientar a las masas, y hacer creer a los demás Seres que si ellos no creen en "mi verdad", entonces el "dios" en el que yo creo, que es el "único" que existe, los va a castigar en esta vida y en la vida eterna, según los "textos sagrados que yo leo".

Como pueden apreciar, en el párrafo anterior todo gira en torno a "mí", y a "mi verdad", y desde esa realidad en la que vivo es como juzgo a los demás. Sin embargo, la mayoría de los Seres no se percatan de que para esta época, esa "verdad" que defiendo no es una "verdad propia", sino que es una "verdad adquirida" por tradición, aprendida a lo largo de la existencia de los Seres en este planeta.

Cada uno es responsable de construir su verdad y cuando lo haga realmente, se dará cuenta de que está evolucionando y además, que no está interfiriendo con la evolución de los demás Seres.

Los castigos, según las diferentes religiones, van desde consecuencias en esta vida como si fuesen represalias (por ejemplo las enfermedades), hasta la creación de lugares de condena eterna, que para los cristianos es una hoguera eterna, para los nórdicos, un destierro helado y para los egipcios un agonizante desierto.

Como siempre, cada uno lo visualiza de acuerdo a sus culturas, obviamente. Cada uno de estos lugares tiene a su respectivo "administrador" a cargo de aplicar los castigos según su pecado; por ejemplo, para los griegos es Hades, para los egipcios es Anubis, para los cristianos es Lucifer y muchos otros más según cada religión.

Ahora bien, ¿qué es lo que en realidad sucede? Como hemos venido construyendo a lo largo de este libro, cada Ser está a cargo de la escogencia de sus respectivas lecciones, cada uno

tiene la responsabilidad de asumir su evolución, por lo tanto, si no logro aprender una lección de una manera relativamente "fácil", probablemente, la próxima vez escogeré un tipo de enseñanza más "dura", con el fin de lograr este aprendizaje, ya sea en esta vida o en las siguientes.

Algunos podrían pensar que si no hay castigo, entonces puedo hacer lo que me plazca; esto no es tan cierto, en realidad cada Ser puede hacer lo que desee, pero en el fondo, su Consciente Superior sabrá qué quiere lograr en realidad y sabrá que su objetivo es evolucionar.

Recordemos que nuestro Ser Espiritual siempre va a estar en busca de la evolución completa, es por eso que tratará siempre de inclinarse hacia su aprendizaje, sea cual sea.

8. El Bautizo de los dioses

A través de la historia, los Seres encarnados en este planeta hemos tratado de tener un acercamiento a nuestro Ser Superior. En vista de las limitantes que existen en dimensionarlo desde este plano, hemos optado por darle a nuestro creador características semejantes a las nuestras para que sea fácil asimilarlo.

De allí que cada cultura lo ha bautizado con diferentes nombres, como ya lo hablamos al principio del libro, también lo hemos llenado de características físicas semejantes a las nuestras para así poder sentirlo más familiar, como lo hablamos páginas atrás; lo interesante es que también hemos "bautizado" a nuestro Ser Superior con rasgos o conductas propias de la forma física que tenemos en este momento.

En muchas ocasiones hemos escuchado que se le atribuyen a nuestro Ser Superior emociones o conductas humanas, como por ejemplo "...no haga eso porque Dios se enoja...", "...si se porta bien Dios se pone feliz...", "...Dios te manda a convertir a los paganos...", y tantas otras conductas, como el hecho de pagar a Dios tributos, sacrificios o indulgencias para obtener su perdón.

Pensemos en lo siguiente: **Si los instintos, emociones o razonamientos son rasgos superados y evolucionados por Seres que llevan unos cuantos planos de existencias más que nosotros; cuanto no más serán cosas que nuestro Ser Superior ha sobrepasado**.

Las ofrendas que cada uno de nosotros dé a su Ser Superior, desde la religión que practique, no deben ser un acto para solicitar o comprar el perdón de su alma, sino que debe ser un acto de agradecimiento.

Las plegarias y oraciones deberían ser una plática entre amigos, un compartir entre un Ser y su Creador, clara y sincera, un compartir que nos permita experimentar su plenitud en este plano y en los otros. Sin embargo, dichas plegarias con sus respectivas tradiciones son realizadas por muchos Seres sin un motivo claro o incluso, en otras ocasiones, son utilizadas como actos dramáticos para desequilibrar las emociones no evolucionadas de otros Seres y así poder obtener de ellos beneficios de diferentes índoles.

Los guías espirituales deberían siempre mostrar opciones de crecimiento y evolución de acuerdo al proceso de cada

Ser, y no estandarizar el camino a la "salvación" como receta para todos por igual. A muchos médicos se les critica por mandar el mismo tratamiento a todos sus pacientes para curar una enfermedad; cuando en realidad lo que deberían hacer es individualizar los casos y tratarlos de acuerdo al paciente. Lo mismo debería ocurrir con los guías espirituales y con el resto de los Seres, ya que todos somos alumnos y maestros a las vez; el camino a la evolución no es estándar; es individual para cada Ser.

Nuestro Ser Superior ama la evolución de su obra (el amor más que una emoción es una vitud) y sabe que toda ella se encuentra en un constante crecimiento o como lo hemos llamado durante todo el libro, en "un proceso de evolución", así que cada acierto o desacierto es aprendizaje para el Ser que los experimenta.

Para realmente alcanzar la evolución de mi Ser Espiritual, no puedo estar pendiente de las actitudes, conductas o emociones que yo mismo u otros Seres le "atribuyamos al Dios en el que cada uno cree", sino que cada uno fuimos creados por él, para seguir todo un proceso de crecimiento, así que es nuestra responsabilidad hacernos cargo de este.

9. Evolucionando mi Ser Espiritual

Para poder lograr una evolución real y plena, no es necesario cambiar la religión que cada uno practica, ni creer en el Dios en que otros Seres creen, solo porque a ellos sí les hizo un milagro y a mí no; ni siquiera es necesario ofrendar para obtener su indulgencia, solo se tiene que estar consciente de su proceso y tomar la decisión de hacerse cargo de él.

Los siguientes puntos son criterios a considerar para analizar mi proceso de evolución.

I. Enriquecer mis virtudes:

Un Ser Espiritual que esté evolucionando procura el crecimiento de todas las virtudes como lo son: la paz, el amor, la tolerancia, el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la gentileza, la fortaleza, la humildad, entre otras. Las virtudes son sinónimo de pureza, cada una de ellas es el reflejo de la grandeza que va alcanzando cada Ser.

A lo largo de la historia de este planeta, en las diferentes religiones e ideologías han llegado mensajeros que son de otros planos y se han difundido mensajes canalizados por Seres de este plano, que inspiran y educan a los Seres que nos hemos encarnado. Todo esto para incrementar en nosotros el amor, el honor y el resto de virtudes que mencionamos anteriormente.

Un buen grupo de estos mensajeros y de estos mensajes son reales y de alguna manera tratan de incentivar la evolución de nuestro Ser Espiritual. Sin embargo, cada uno de estos mensajeros conoce lo inestable que es la conducta de los Seres en este plano, así que, cuando ellos buscan comunicarse con nosotros, tratan de utilizar canales o formas que sean fáciles de asimilar para un grupo de la población.

Piense en la siguiente analogía: Usted es el encargado de dar un comunicado a nivel mundial; lo que usted diga será transmitido a todas las personas, por consiguiente, usted tiene que tomar varias cosas en consideración:

Primero: Usted debe enviar un mensaje que sea entendido por todos, así que sus objetivos deben estar claros.

Segundo: Necesitará traductores que interpreten su mensaje en los diferentes idiomas en los que se va a transmitir.

Tercero: Debe contemplar que su mensaje sea expresado con palabras universales que puedan ser traducidas por los intérpretes sin errores; en otras palabras, no puede usar dichos, ni frases populares propias de su país de procedencia, ya que

para otros lugares, aunque hablen su mismo idioma, el significado será totalmente diferente.

Lo mismo pasa con los mensajeros de otros planos, todos tienen un mensaje muy claro, y es que los Seres en este plano debemos desarrollar nuestras virtudes para lograr la evolución de nuestro Ser Espiritual.

Ellos toman en cuenta cómo llegar a cada población según su ideología, usan un lenguaje que no represente ambigüedad. Veamos esto en un contexto contemporáneo a esta publicación.

Para los cristianos católicos les es frecuente escuchar mensajes que se le adjudican a la Virgen María (en sus diferentes advocaciones) o a algunos santos. Estos mensajes, que son canalizaciones a través de Seres de este plano, van a buscar que los fieles retomen conductas positivas, que vuelvan la mirada hacia sí mismos, y que esta introspección les ayude a crecer y a evolucionar.

En el caso de otras religiones cristianas, se utiliza más la vía de mensajes canalizados por medio de los líderes espirituales o de alguno de sus fieles, los cuales son definidos con mensajes directos de su Dios.

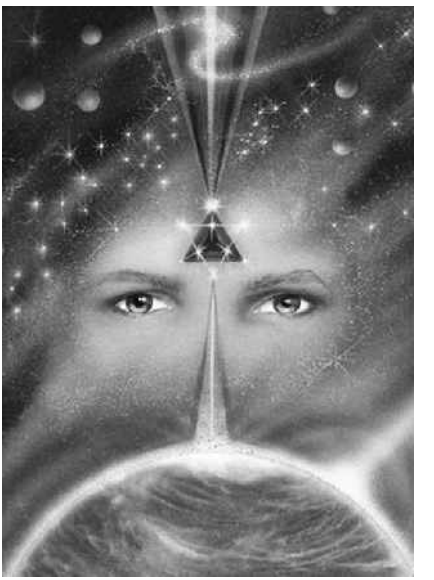
Cualquiera de estos mensajes que inspiren a sus fieles a crecer, dándoles a ellos la responsabilidad de mejorar, son mensajes transmitidos desde otros planos.

Otro ejemplo es la religión musulmana. En esta se toman solo los mensajes que están escritos en su libro sagrado (El Corán) y los mensajes que se imparten son interpretaciones literales, en muchos casos. Esta vía es aprovechada por Seres de otros planos para orientar a los que nos encontramos en este. Sin embargo, es importante contemplar que **regir mi existencia por interpretaciones que diferentes Seres hacen a textos escritos siglos atrás, descontextualiza las lecciones del presente de cada Ser**, por lo que hay que tener cuidado cuando se den estas interpretaciones como una verdad. Este tipo de

situaciones también ocurren en las religiones cristianas, judía, hindú, entre otras.

En religiones orientales, observamos una afinidad por la interpretación de manifestaciones en el entorno, en la naturaleza o signos astrológicos, los cuales son interpretados por Seres de este plano; de allí nació la creación de horóscopos, cartas astrales, que contemplan el momento de la encarnación de un Ser, con la posición de los demás astros en este universo. Al igual que con las interpretaciones de libros sagrados, es importante tener cuidado con el Ser que las realice, ya que si muchas pueden ser reales, un gran número de ellas no lo son.

En ideologías metafísicas existen los mensajes de Seres de otros planos que vienen a ayudar a la humanidad, un ejemplo de ellos sería Kryon, como Ser magnético nunca encarnado, que es el mensajero de un grupo de maestros, o los mismos *Hathors*, cuya energía está volviendo a este momento de la existencia de los Seres en este plano. Así existen cientos de ejemplos de mensajeros, mensajes y canales.



Sin embargo, tanto nuestro Ser Superior o los Seres de planos más elevados, tratan de que los mensajes lleguen claramente a nosotros, para que aumentemos nuestro proceso de evolución. La gran mayoría de estos mensajes buscan que elevemos nuestras virtudes, sin embargo, ellos saben la gran variedad de ideologías (que sería el equivalente a idiomas en el ejemplo anterior) que existen en este planeta, y para que su mensaje sea claro, tienen que hablarnos a cada uno en un "idioma", que realmente comprendamos.

II. Descodificando los mensajes

A través de los siglos en este planeta, han sido miles los Seres que han transmitido mensajes a otros, bajo el título de que son "mensajes divinos". En los últimos años, con la aparición de las redes sociales, es mucho más sencillo enviar y retransmitir desde simples frases, hasta videos cargados de charlas o escenas impactantes para el espectador.

Existen varias situaciones a considerar si queremos desarrollar nuestras virtudes, utilizando los mensajes que nos rodean diariamente, por lo cual, cuando se transmiten o se reciben, es importante tener en cuenta varios aspectos.

1. El objetivo de todo mensaje debe ser incrementar mis virtudes:

Una de las emociones, por medio de la cual los Seres en este plano son más vulnerables, es el miedo. Cuando los mensajes que recibimos nos hacen sentir miedo o incomodidad ?ya que quizá están cargados de castigos que puedo sufrir si hago una u otra acción, o tal vez contengan escenas apocalípticas, que parecen sacadas de textos amarillistas, o quizá son mensajes que condenan a un grupo y a otro no, ya sea escrito en un panfleto o en conferencia detrás de un púlpito?, estamos ante interpretaciones distorsionadas de un mensaje real.

Ningún mensaje que provenga de nuestro Ser Superior o de otros Seres de planos elevados, iniciará causando miedo en sus oyentes. Estos Seres enviarán mensajes que promuevan el crecimiento y evolución de los que estamos en este proceso. Todos ellos están rodeados de inspiración, la cual produce que los Seres que los escuchan tengan una sensación de paz, quietud, tranquilidad, o cualquier otra virtud que transmitan.

Los mensajes distorsionados no son malos por sí mismos; ya que al final, después de causar un impacto al oyente, se busca rescatar alguna de las virtudes que mencionamos anteriormente. Pero es importante reconocerlos con claridad, por cuanto probablemente la persona que los envió no ha analizado correctamente todo lo que está diciendo, ni ha corroborado sus fuentes.

2. La fuente debe ser congruente al mensaje.

La mayoría de los mensajes son interpretaciones, ya sean de textos sagrados de cada religión o doctrina, o de documentos elaborados por los líderes religiosos. El resto pueden ser canalizaciones de Seres de otros planos, que hablan a través de un Ser de este plano, ya sean en forma escrita o verbal.

Cualquier texto que leamos, ya sea religioso o no, puede ser adaptable a un contexto o situación cotidiana, esto simplemente es una "identificación por asociación", y es lo mismo que ocurre cuando en una película vemos la muerte trágica de uno de sus personaje, y comenzamos a llorar en forma desconsolada, y la razón es que nos sentimos identificados con los personajes, ya que lo asociamos a una pérdida personal que no hemos superado.

Los textos sagrados de cualquier religión deben Ser para inspirar, no para atemorizar, es por esto que cuando escuchemos cualquier mensaje, al cual valga la pena ponerle atención, preguntemos si el mensajero actúa de acuerdo a su mensaje (aunque este sea un mensaje reenviado en una red social). Si no

lo hace, no es que sea un mensaje falso, sino que al igual que en el punto uno, hay una distorsión de este, y si decidimos prestarle atención, debemos hacerle una valoración más acuciosa.

Quizá pueda suceder que no conozcamos al mensajero, y simplemente nos llegó un correo electrónico, o fuimos a una charla, o tal vez recibimos un boletín; en estos casos tendremos que percibir y medir si hay o no alguna distorsión. Si el mensaje produce miedo, sensación de culpa y molestia, hay que poner atención ya que probablemente haya ideas distorsionadas.

Un mensaje congruente con la fuente incentiva nuestras virtudes desde su raíz, nos inspira, nos motiva, y saca lo mejor de nosotros, además no crean ambigüedad entre lo que dice y su procedencia.

3. Los mensajes no distorsionados nunca se autocalifican como verdaderos

Tanto nuestro Ser Superior como los Seres de otros planos conocen la variedad de Seres que existimos en este plano y los diferentes procesos de evolución que atravesamos cada uno de nosotros.

Es por esta razón que saben al dar o canalizar un mensaje, se refieren a un grupo de la población, y de cómo este grupo puede lograr mayor desarrollo y plenitud en sus virtudes.

Podemos identificar que estos mensajes no tienen distorsión cuando, al proponer una opción de crecimiento, no condenan al resto de Seres que no lo sigan. Los mensajes para perfeccionar y evolucionar son solo caminos, no un destino.

Hace unos veinte siglos, se popularizó una frase que decía: "...todos los caminos llegan a Roma...". Dicha frase hizo alusión a la gran infraestructura vial que construyeron los romanos para unificar su imperio y mejorar sus rutas de comercio.

Usando este ejemplo, las virtudes que nos falten por evolucionar serían el equivalente a nuestro punto de partida, la

religión, creencia o ideología que practiquemos es solo uno de los caminos a recorrer, y el objetivo, que sería "Roma", para nosotros sería completar nuestro proceso de evolución, para así pasar al siguiente plano.

III. Conociendo mi punto de partida

Para analizar aún más mi proceso de evolución, es importante determinar cuál es mi situación actual, en lo que se refiere a mi Área Espiritual. **Recuerde algo importante, sea cual sea su situación actual, no la juzgue, nadie lo nombró juez, ni jurado y verdugo de ningún otro Ser y menos de usted mismo. Su situación actual no es ni mala, ni buena; simplemente es solo su punto de partida.**

Veamos la siguiente analogía: En los últimos años, se ha puesto de moda realizar diferentes carreras deportivas para apoyar causas muy variadas. Incluso existe un calendario anual de dichas carreras donde se indica el lugar donde se realizará la carrera, así usted podrá diferenciar si es playa o montaña, rural o urbano. También indican la hora de inicio, así puede diferenciar si la carrera es en la mañana, tarde o noche. Otro dato importante es el recorrido, así podrá identificar si el camino es recto, o si hay pendientes o descensos durante toda la ruta y, por último, indica la distancia, ya que hay carreras de cuatro, cinco, ocho, diez, doce, veintiuno y cuarenta y dos kilómetros.

Una vez teniendo a mano dicho calendario, usted podrá seleccionar en cuáles carreras participar, sin embargo, antes de hacerlo, lo primero que tengo que tomar en cuenta son mis capacidades físicas.

Así mismo funciona el desarrollo de nuestras virtudes; para lograr evolucionarlas debemos tener claro el punto de partida de cada una de ellas; así como lo haríamos al escoger una carrera.

También debemos conocer la distancia que tendríamos que recorrer para evolucionar cada virtud, puede ser que para

algunas solo nos haga falta recorrer unos "cuatro kilómetros", para otras quizá "ocho kilómetros", tal vez para otras que tengamos menos evolucionadas haya que correr veintiuno o cuarenta y dos kilómetros.

Otro factor a considerar es el lugar donde realmente podría evolucionar cada virtud, así como escogería una carrera en la mañana o en la noche, o en playa o montaña. Así mismo debo identificar en qué vivencias o ideologías lograría evolucionar mis virtudes. Debo tener claro que no necesariamente todas las virtudes se desarrollan en un mismo lugar (ya sean religiones, culturales o ideologías).

Para lograr comprender mejor todo lo propuesto anteriormente sobre el desarrollo de nuestras virtudes y la evolución de mi Ser Espiritual vamos a realizar el siguiente ejercicio paso a paso:

Paso uno: Identificar dónde se encuentra cada virtud:

A continuación va a observar una lista de virtudes, cada una de ellas son las que hacen que su Ser Espiritual evolucione. Por consiguiente, va a colocar al lado de cada virtud un número del uno al cinco, según la tabla que está a continuación:

1. Muy poco evolucionada
2. Poco evolucionada
3. Medianamente evolucionada
4. Bastante evolucionada
5. Muy evolucionada

A continuación, notará una línea al lado de cada virtud. Coloque el número que corresponda a la evaluación que usted mismo le da a cada una de sus virtudes. Recuerde que una virtud no debe ser juzgada por casos específicos; al contrario, una virtud se refiere al estilo y filosofía de vida, con la cual rige la gran mayoría de sus actos:

Gentileza _____	Humildad _____	Respeto _____
Paz _____	Amor _____	Sabiduría _____
Serenidad _____	Responsabilidad _____	Tolerancia _____
Solidaridad _____	Fortaleza _____	Autoestima _____
Paciencia _____	Confianza _____	Honor _____

Recuerde, ninguna de las anteriores está mal; aunque todas tengan un uno al lado. Lo más importante es que usted haya identificado su punto de partida, de allí en adelante tiene que seguir evolucionando.

Paso dos: Identifique la distancia a recorrer:

Cada Ser tiene diferentes aptitudes para desarrollar sus virtudes. Es posible que para algunos les sea más fácil desarrollar la paciencia que para otros, así que la "distancia" que tenga que recorrer para evolucionarla sea menor.

Otro dato importante a contemplar es que el tiempo que debe usar para calcular la evolución de sus virtudes, no debe ser limitado a una sola vida, sino que lo debe distribuir durante toda su existencia. Así que por ahora vamos a hacernos una idea del tipo de "carrera" según la distancia, que tendríamos que recorrer, para avanzar en nuestra evolución de dichas virtudes, usando la siguiente escala.

1. Muy sencillo de recorrer (4 km)
2. Sencillo de recorrer (8 km)
3. Recorrido intermedio (12 km)
4. Largo recorrido (media maratón: 21 km)
5. Muy largo recorrido (maratón: 42 km)

Coloque los números del uno al cinco según corresponda en cada virtud, según el momento de evolución en que se encuentra en este momento, para lograr un avance significativo.

Gentileza _____	Humildad _____	Respeto _____
Paz _____	Amor _____	Sabiduría _____
Serenidad _____	Responsabilidad _____	Tolerancia _____
Solidaridad _____	Fortaleza _____	Autoestima _____
Paciencia _____	Confianza _____	Honor _____

No importa el número que le haya colocado a cada virtud; lo realmente importante sobre la distancia que se propuso en cada virtud, es que identifique cuáles son las que más debe trabajar y cuáles son a las que más atención les debe poner; una vez que lo haya valorado, comience la carrera al ritmo en que usted pueda terminarla satisfactoriamente.

Paso tres: Identifico si tengo los implementos adecuados.

Cada carrera necesita una preparación y un entrenamiento diferente, no es lo mismo correr cuatro que cuarenta y dos kilómetros; los lugares para prepararme para una y para otra son diferentes, así como los implementos que lleve en cada una.

De igual manera ocurre con las virtudes; es importante conocer qué actividades, de las que estoy realizando en este momento, son un punto de partida desde donde comienzo el camino para la evolución de mis virtudes. Las virtudes deberían tener una base en todas las actividades que diariamente realizo, tanto laborales, religiosas, familiares, académicas, personales y todas aquellas que vivo en mi día a día.

A continuación va a encontrar una lista de actividades que los Seres realizamos en nuestra vida cotidiana; en la parte de abajo vendrán nuevamente las virtudes; al igual que en los ejemplos anteriores, colocará el número de la actividad que sirva como base donde usted se puede afianzar para evolucionar dicha virtud. Es realmente importante para usted que sea muy sincero consigo mismo, y que en la actividad que coloque al lado de cada virtud, se pregunte a sí mismo:

¿Puedo utilizar esta actividad como base donde evolucionar esta virtud?

Veamos el siguiente ejemplo. Para muchos Seres "las peregrinaciones" deberían aumentar su Paz, pero al realizar la evaluación, se dan cuenta de que, en realidad, lo que aumenta es su fortaleza y no su paz, entonces cuando coloque "las peregrinaciones" será solo en el espacio de la fortaleza, no en el de la paz.

Puede ser que durante el ejercicio se dé cuenta de que actividades que usted creía que servían de base para desarrollar alguna virtud, en realidad no lo son, por lo tanto, pregúntese si es necesario que las realice con ese fin.

1. Ayunos
2. Peregrinaciones o vigilias
3. Oraciones
4. Ofrendas
5. Meditación
6. Participación en actos religiosos (cultos, misas, adoraciones)
7. Charlas espirituales
8. Celebración de actos conmemorativos (cada religión tiene sus fechas especiales)
9. Lectura del libro sagrado de la religión o ideología que practico
10. Actos altruistas que no me perjudiquen mi integridad física, familiar, económica, etc. (ya que si me perjudican de alguna forma no es altruismo sino codependencia).
11. La preparación académica que tengo
12. El trabajo que estoy realizando.
13. La relación de pareja que tengo en este momento.
14. Las amistades con las que más comparto.
15. El deporte que practico

Como lo mencionamos antes, puede haber virtudes a las que les coloque los quince números de las actividades mencionadas anteriormente, y otras en las que no coloque ninguno. Recuerde que el objetivo de esta evaluación es que usted identifique la forma en cómo realmente puede lograr una mayor evolución de su Ser Espiritual.

Para realizarlo de una forma más sencilla, vea la actividad N.° 1, que sería "ayunos", comience a leer cada una de las virtudes y coloque este número en las virtudes que "los ayunos" le ayuden a incrementar; recuerde que antes de colocar el número, pregúntese a sí mismo el cómo esta actividad le incrementa esa virtud.

Gentileza	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Paz	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Serenidad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Solidaridad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Paciencia	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Humildad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Amor	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Responsabilidad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Fortaleza	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Confianza	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Respeto	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Sabiduría	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Tolerancia	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Autoestima	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Honor	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Los resultados que observe en esta actividad son el reflejo de la Verdad que usted está viviendo en este momento; así que es importante que se asegure de que esta sea una verdad propia y no la de otro Ser.

Además, toda esta evaluación es la plataforma sobre la que se encuentra de pie y sobre la que va a comenzar a avanzar,

ya sea en la misma dirección que lleva o en otra donde tenga mejor resultado; cualquiera que sea la opción que tome, será su decisión, recuerde que usted es el único responsable de su evolución.

IV. Conociendo la ruta a seguir

La ruta va a depender de dos factores: el primero, lo que cada uno de los Seres ya haya evolucionado. Lo segundo será lo que cada uno vino a evolucionar. Recordemos que los procesos son diferentes para cada Ser, sin embargo, ya conociendo el punto de partida como lo hicimos anteriormente, podríamos plantearnos la ruta o las rutas a seguir a partir de este momento.

Es importante comprender cómo se desarrolla una virtud. Imagínese que cada virtud es como un músculo de su cuerpo. Cada músculo tiene una forma, que es la estructura inicial que tiene en su cuerpo. Cuando usted realiza ejercicio, estos músculos comienzan a fortalecerse y a desarrollarse, cada uno se va tonificando, según sea el que utilicemos;

por ejemplo, si hacemos sentadillas, tonificaremos las piernas, si hacemos "push up" desarrollaremos el pecho y así sucesivamente con cada grupo muscular.

De la misma manera pasa con las virtudes. Cuando tomamos la decisión de encarnarnos y tomar forma física, estamos también seleccionando los músculos (las virtudes) de nuestro Ser Espiritual que queremos desarrollar. Recuerden que este cuerpo físico es solo una parte de nuestro Ser completo y tiene la habilidad de permitirnos desarrollar nuestras virtudes.

Una vez que tengamos la base de donde se encuentran nuestras virtudes, debemos comprometernos con el desarrollo de cada una de ellas; para esto es necesario que identifiquemos dónde las podemos hacer crecer, por consiguiente, esa será la ruta a seguir por cada uno en el desarrollo de nuestras virtudes.

Cada lugar de los que escogimos estar con otros Seres durante esta vida, en este espacio de tiempo, tiene una razón de Ser; cada uno de los Seres con los que elegimos compartir también tienen su razón de Ser; el secreto está en determinar cuál es esa razón, una vez que la determinemos, podremos avanzar en nuestro camino. Esa es la ruta para evolucionar cada virtud.

Si quiere conocer su propia ruta, realice el siguiente ejercicio: A continuación encontrará una lista de lugares o Seres con los que se relaciona usualmente, enumerados del uno al diez. Como lo hizo en el ejercicio anterior, debe colocar el o los números delante de cada virtud.

Aunque este ejercicio tenga alguna similitud al anterior, el trasfondo es diferente; en el anterior las actividades eran solo el punto de partida para saber el estado en el que usted se encuentra en este momento; este otro ejercicio es para definir una posible ruta de crecimiento y evolución de dicho estado. En cada una de las virtudes, conteste la siguiente pregunta:

¿Esta persona o lugar me ayuda a evolucionar realmente esta virtud?

1. Mi pareja
2. Mi trabajo actual.
3. Mi formación académica
4. El lugar religioso donde me congrego
5. Mis padres
6. Mis hijos
7. Los ritos que practico en la iglesia donde me congrego
8. Mis amigos más cercamos
9. El tiempo que paso conmigo mismo
10. El barrio donde vivo

Para realizarlo de una forma más sencilla, vea la actividad N.° 1 que sería "Mi pareja", comience a leer cada una de las virtudes y coloque este número en las virtudes que podría evolucionar estando con "Su pareja". Recuerde que antes de colocar el número, pregúntese a sí mismo el cómo esta persona o actividad le incrementa esa virtud.

Gentileza	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Paz	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Serenidad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Solidaridad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Paciencia	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Humildad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Amor	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Responsabilidad	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Fortaleza	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Confianza	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Respeto	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Sabiduría	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Tolerancia	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Autoestima	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Honor	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Una vez que realice este ejercicio tendrá varios resultados:

El primero sería que se dé cuenta de que puede estar realizando actividades, o compartiendo con personas que en nada aportan al crecimiento de su Ser Espiritual. Entonces de usted depende continuar viviendo esa situación o no.

Lo segundo puede ser que se percate de que haya personas o lugares que le estén ayudando a desarrollar muchas de sus virtudes; entonces de usted depende seguir cultivando esas relaciones o la permanencia en dichos lugares.

Lo tercero de lo que se puede enterares que haya virtudes que en ninguno de los lugares o personas mencionadas, las esté desarrollando, así que de usted depende determinar si en realidad es una virtud que está estancada o si la está desarrollando en otro lugar.

V. Conociendo la meta

Hace aproximadamente unos cuatro mil años, previos a la publicación de este libro, surgió en el cercano Oriente, en lo que hoy se conoce como Irán, una nueva creencia religiosa, diferente para la época, que se conoció como zoroastrismo, dado este nombre por su fundador Zoroastro (Zarathustra).

Esta filosofía, totalmente nueva para la época, era de tendencia monoteísta, que reconocía la divinidad de su dios Ahura Mazda, como creador de todo lo que existe. Esta, al igual que muchas otras religiones en la historia, desarrolló sus textos sagrados, sus templos, ritos y sacerdotes, que promovieran su filosofía.

Una de las cosas que promovió esta creencia fue el concepto del Cielo, regido por su único dios. Con el tiempo, esta ideología se difundió por toda la región, con lo cual tuvo gran influencia en el desarrollo de las religiones judía, musulmana e hindú; llegó a tener tal fuerza y difusión que aun en algunos territorios de la actual China se han encontrado templos del zoroastrismo. De igual manera, cuando los griegos invadieron

toda la región compararon a Ahura Mazda con Zeus, su dios principal.

Con el tiempo, la influencia de estas filosofías se extendió a religiones más jóvenes como la cristiana, cuyo desarrollo principal fue en el continente europeo, y cuyos países se dedicaron en el último milenio a una gran campaña expansionista y conquistaron el continente africano y americano; con lo cual heredaron con esto a sus nuevos esclavos, no solo sus costumbres políticas y sociales, sino también sus costumbres religiosas, las cuales se practican hasta la fecha con sus variantes por región.

Volviendo al concepto de "meta", la mayoría de las religiones tiene como destino lo que llaman el Cielo; que lo visualizan como un lugar donde habita el creador, y sus súbditos (a la usanza de los reyes del Medioevo), a los cuales cada religión les tienen nombres diferentes, al igual que a su dios.

Sin embargo, como hemos propuesto en este libro, **nuestro creador no solo se encuentra en el décimo plano, sino que él está desde el primer plano hasta el último, por consiguiente, la meta no sería llegar a él, ya que si lo fuese, sería una meta cumplida.**

Por lo tanto, **si pensamos lógicamente, la meta para la que fuimos creados es "Existir", y que durante nuestra existencia seamos una mejor versión de nosotros mismos**.

Cada capacidad, cada emoción, cada conocimiento, cada meditación, cada enseñanza, ya sea que la reciba o que la imparta, cada guía que pueda ofrecer a otro Ser, cada cuidado que brinde a otros Seres, esa es mi meta.

Evolucionar conlleva a ser un Ser más apto, y en este caso cada vez que mi Ser Espiritual evoluciona es un Ser más apto para existir, y para coexistir. La meta no debe ser llegar a mi creador, ya que él nunca me ha dejado, la meta es Existir y ser siempre una mejor versión del Ser, que la que soy en estos momentos.

En todo este libro se han desarrollado una serie de actividades y preguntas, así que juntos terminaremos este libro con otra interrogante. Ojalá que esta sea una pregunta que se haga a sí mismo el resto de su existencia.

¿En qué aspectos soy hoy, una mejor versión de mí mismo?

Conclusiones

Al finalizar estas páginas, es importante retomar en una forma rápida algunas ideas principales, sin embargo, sé que a cada lector le inspiraron frases diferentes de este libro, de acuerdo al momento de evolución en que se encuentre.

Así que si siente la necesidad de volver a realizar algunos de los ejercicios o replantearse las premisas, le aseguro que el resultado de algunas será diferente, ya que habrá adquirido más conocimiento, no solo con la lectura de este libro, sino también con las experiencias que ha tenido en los días que han transcurrido. Eso significa que usted ya es una mejor versión de sí mismo, un mejor Ser que cuando inició esta lectura.

Por lo tanto, voy a mencionar solo cinco ideas principales.

I. Debo procurar en mí una evolución integral

Como lo hemos abordado en estas páginas, nuestro Ser espiritual debe desarrollarse completamente, y para hacerlo, debe incrementar por sí mismo sus virtudes. Al mismo tiempo, debe tomar en cuenta toda su área mental en sus dos partes: Consciente Externo y Consciente Superior. Además, debe procurar el máximo potencial de cualquier forma física que tome, en cualquier sitio de este plano.

2. Yo estoy a cargo de mi propia evolución

Yo soy responsable de mí mismo. Toda mi existencia es un regalo de mi Ser Superior, con la oportunidad de tener un libre albedrío en mi proceso de evolución. Por lo tanto, soy el administrador de mi Ser y de mí depende evolucionarlo.

Tanto mi Ser Superior como los demás Seres son mi apoyo durante todo el camino, sin embargo, ellos me respetan y permiten que tenga el aprendizaje que necesito para llegar a evolucionar y que logre alcanzar niveles superiores de existencia.

3. *No debo interferir en la evolución de otros Seres*

Los procesos de evolución de cada Ser son únicos, por lo tanto, no debo interferir en el de los demás, ya que probablemente limitaría su aprendizaje; lo único que puedo hacer es mostrar cómo resolví mis propias situaciones, tanto en forma como en fondo, y así brindarles a los demás la opción de que lo utilicen o no, según sea su criterio.

El crecimiento no debe ser forzado, ni para mí, ni para otros, no obstante, es importante estar anuentes a tender la mano de la sabiduría y del conocimiento que he adquirido a lo largo de mi existencia.

4. *Necesito gran parte de mi existencia para lograr una evolución completa*

No debo apresurar mi propio crecimiento, pues yo mismo puedo estancar mi proceso; lo importante es identificar qué es lo que vine a aprender en este momento de mi existencia y desarrollarlo. Incluso, puedo realizar una conexión con mi Consciente Superior y hacer un listado de las cosas que ya he evolucionado, así como de las que me faltan por evolucionar.

Si decido hacer este listado, debo tener en cuenta que hay que dejar cosas de lado, para que mi evolución sea lo más real posible, dentro de esas cosas están: mi ego, mis creencias sociales, políticas, religiosas y desnudarme ante mí mismo; solo así podré comprender para qué me encarné.

5. *Mi meta no es mi creador, sino ser una mejor versión de mí mismo*

Debo recordar que mi Ser Superior, como sea que lo llame, ya se encuentra conmigo, así que llegar a él no debería ser

mi meta; mi meta es alcanzar el objetivo para la que fui creado, esa es mi misión.

Recuerde esto: Cada día debe procurar ser una mejor versión de sí mismo.