

CONSCIENCIA ESTOICA



Fernando García Silva

Desarrollar la propia conciencia es
liberarse de la esclavitud del mundo.

Este libro es un resumen del libro AUTOCONOCIMIENTO
Descubriendo, comprendiendo y eliminando
la raíz del sufrimiento y del dolor de Fernando Enrique García Silva

Para descargar el libro original, éste y otros libros del mismo autor visita:
<https://www.libroautoconocimiento.cl/>

Email: libroautoconocimiento@gmail.com

Queda permitida la reproducción parcial o total de esta obra,
por cualquier medio o procedimiento.
Esta enseñanza pertenece a toda la humanidad y debe ser
urgentemente divulgada.

Edición resumen octubre 2024

Publicado por: Ediciones VMS
Email: edicionesvms@gmail.com
Concepción – Chile

ISBN de libro original: 978-956-8955-02-1

Arte gráfico:

Tapa: Guerrero Estoico con protección de su Madre Divina
Contratapa: La Madre Interna junto al León de la Ley Divina.
Gráficos de capítulos: Javier Melo Hernández

Impreso en Brasil



METODOLOGÍA DE LECTURA

Para lograr que todo lo aquí planteado te ayude de verdad y profundamente, debes seguir las pautas de lectura, seguir el método de estudio sugerido. De lo contrario, será un libro más que leíste y que fue a parar a los cajones de la mente.

Todo capítulo va acompañado de un pequeño gráfico o dibujo. Ese dibujo es un mensaje para tu cerebro emocional (intuitivo, emotivo, artístico), con sólo verlo, tu corazón y tu conciencia va a recibir información.

Te recomendamos que primero leas el nombre del capítulo o tema y en seguida mires por un minuto o más, el dibujo que lo acompaña, sin tratar de interpretarlo racionalmente, sino *“sintiéndolo, escucha lo que te dice, obsérvalo sin pensar”*.

Luego puedes leer el capítulo, entrando en actividad tu centro intelectual, tu cerebro. De esta forma se produce un aumento de la potencialidad cognitiva de uno mismo; ya que por la imagen recibiremos parte del conocimiento intuitivamente.

Una vez terminado de leer cada capítulo, se sugiere no pasar al siguiente, sin antes responder las preguntas que están en el separador de hojas, incluido en la obra.

Estas cinco preguntas autorreflexivas se pueden aplicar, inclusive, sólo a una frase que me llame la atención, que sienta que debo comprenderla mejor, porque es lo que me está ocurriendo en mi vida.

1. **¿Qué aprendí en este Capítulo o frase?**
2. **¿Cómo se relaciona esto con mi vida?**
3. **¿De qué forma me ayuda este tema a mi Autoconocimiento?**
4. **¿Qué debo modificar o corregir según lo aprendido o reforzado?**
5. **¿Hay alguna práctica que me sugiere este Capítulo o frase?**

Se recomienda tener un cuaderno titulado: *“AUTOCONOCIMIENTO: Descubriendo mi propia luz”*.

En dicho cuaderno, que debe ser fiel compañero del libro, vas a ir anotando las respuestas de las preguntas que te harás a ti mismo, al terminar cada capítulo.



En estas respuestas, que irás relejendo, vas a ir descubriendo *“la luz de tu conciencia”*.

“La luz está dentro de ti y aparece cuando la descubres”.

El Autoconocimiento no está en este libro, sino en ese cuaderno.

“El lápiz sabe mucho, sobre todo de lo oculto; déjalo que te lo cuente”.

Si no eres capaz de responderlas, vuelve a leer el mismo capítulo.

Cada capítulo debe pasar por un proceso de asimilación, de impregnación.

Como se dice esotéricamente, *“Hay que tragárselo”*.

Esto tiene por objetivo la comprensión, la integración del conocimiento recibido, de verlo en uno mismo y no en los demás, como estamos acostumbrados a ver.

Te estás comprendiendo a ti mismo; y el que se comprende a sí mismo, comprende a todos los demás, porque *“Todos estamos cortados por la misma tijera”*.

Así el conocimiento pasa a ser de uno; deja de ser *“prestado”*.

No debes leer muchos capítulos diarios, de lo contrario, sólo entenderás, pero no comprenderás; acumularás en la mente, pero poco va a bajar al corazón.

Los mismos sucesos de la vida te permitirán ir comprendiendo en profundidad, las materias expuestas en cada capítulo.

Puedes leer los Capítulos alternadamente, según *“sientas el que necesitas leer”*; debido a que cada uno de ellos tiene cierta autonomía y este ordenamiento intuitivo, irá estructurando tu propia manera de conocerte a ti mismo.

A medida que trabajamos con nosotros mismos, vamos logrando el verdadero autoconocimiento, vamos descubrimos como realmente somos y no como aparentemente creemos ser.

Todos nosotros tenemos una imagen de sí mismo falsa, formada con verdades a medias, según nuestros propios intereses y nuestra limitada manera de ver.

A medida que se va comprendiendo todo esto y, sobre todo, se va trabajando dentro de sí, la conciencia dormida va despertando y aumenta la comprensión sobre el real motivo de nuestra existencia y el porqué de ciertos sufrimientos.

En esta tarea cada uno de nosotros es realmente imprescindible, ya que nadie podría hacerla por nosotros.



El libro te irá llevando de la mano hacia tu interior, comprendiendo gradualmente cada vez más; llegando así a la comprensión de *“la raíz del sufrimiento y del dolor”*; que es nuestro querido ego, que yace asolapado, el artífice de toda la artimaña del subconsciente y de la mente, que nos tiene ahogados en un mar de lágrimas y oscuridad.

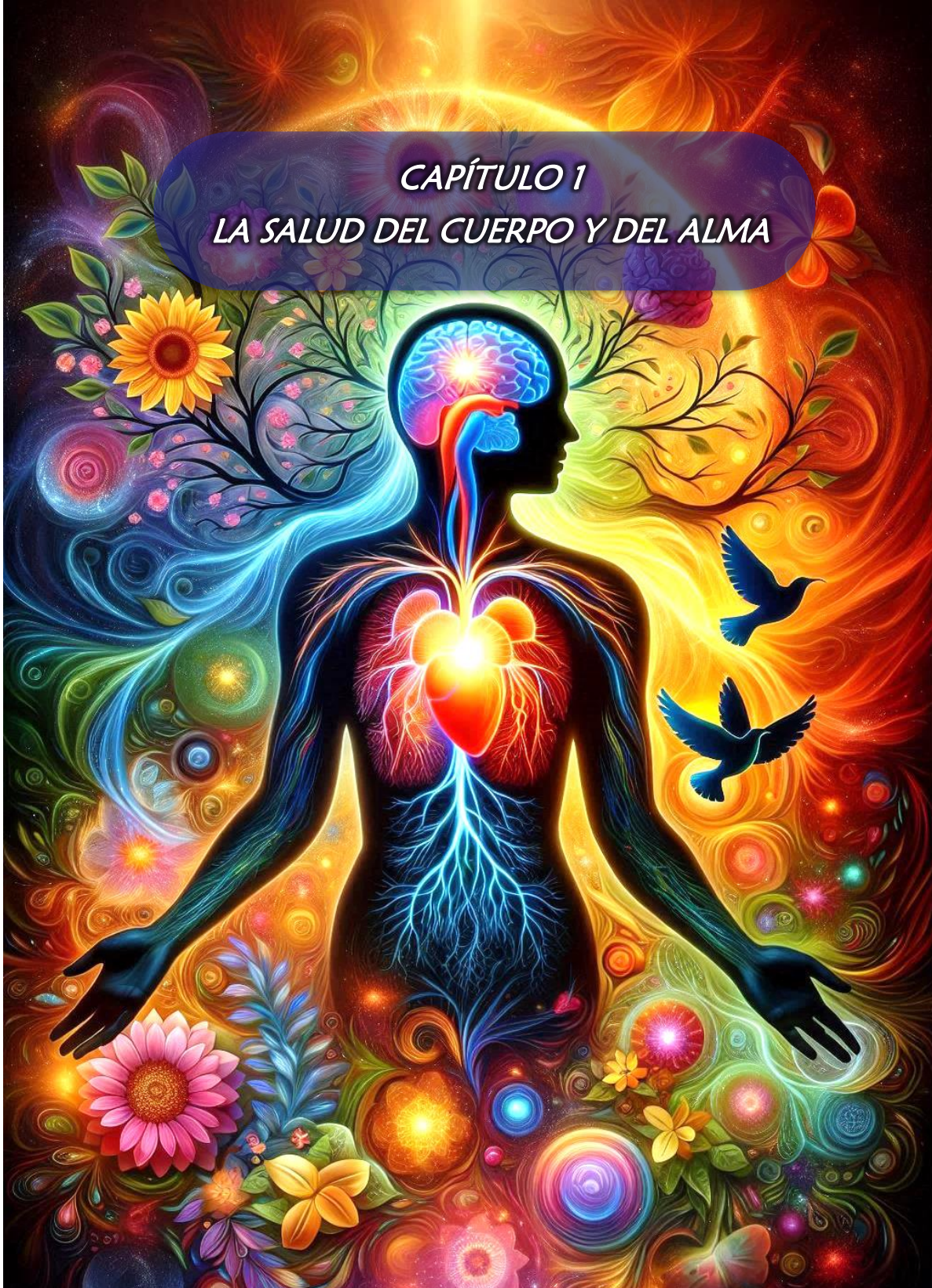
Sólo a este nivel de comprensión y con la ayuda de nuestra Madre Divina, estaremos capacitados para su eliminación radical y definitiva.

Para aquellos que trabajen con pacientes, como psicólogos, terapeutas, orientadores, coaching, etc., y que después de leer este libro sienten que es una herramienta útil para su trabajo, hemos diseñado un *“Set Terapéutico de Autoconocimiento”*, que consta de un manual de usuario y 130 cartas (fichas) de cada uno de los capítulos del libro.

El manual enseña ejemplos prácticos de cómo usar las fichas, aunque cada terapeuta puede intuitivamente darle un uso didáctico.

Con este set podemos ayudar a las personas (y a nosotros mismos), a profundizar en las materias relacionadas con el mundo interior y a reflexionar aquellas que la conciencia no ha comprendido a fondo.

CAPÍTULO 1
LA SALUD DEL CUERPO Y DEL ALMA



1.1 ANSIEDAD, ANGUSTIA, CRISIS DE PÁNICO

Todos estos estados anímicos son diferentes manifestaciones del miedo.

¿Por qué hay tanta gente con ansiedad hoy en día? ¿Por qué hay niños que sufren angustia, miedo, pesadillas? ¿Por qué aumenta tanto la crisis de pánico?

Hoy en día podemos ser personas saludables, de buena situación económica, agraciados físicamente, sin problemas aparentes y con angustia, tristes y melancólicos.

¿A qué se debe todo esto?

El problema es un asunto de energía, de vibración, de emoción. Todo eso es la manifestación de ciertos defectos psíquicos muy ocultos en la mente del ser humano.

Es la manifestación de entidades psicológicas que habitan en las profundidades inconscientes de la persona. Son vibraciones energéticas muy bajas; podríamos decir hasta abismales.

Parte de nuestra psicología ya se encuentra en el inframundo y desde allí envía sus influencias, sus vibraciones, apoderándose de los centros psicosomáticos del cuerpo físico y haciéndolo vibrar en esa sintonía.

"Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra" (Hermas Trismegistus. El Kybalión).

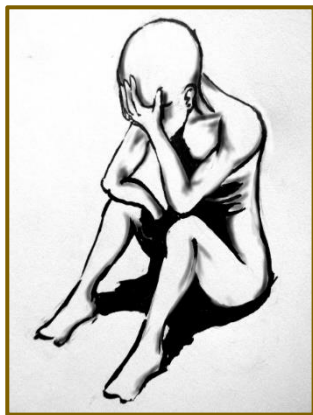
Son defectos caracterizados principalmente por el miedo; fortalecidos con la ausencia de la luz y la lejanía del Ser.

Son sensaciones de vacío, donde la persona saborea su propio estado psicológico para que se haga consciente de lo que tiene en su interior y donde se encuentra sumergido.

"Las peores circunstancias de la vida, las situaciones más críticas, los hechos más difíciles, resultan siempre maravillosos para el autodescubrimiento íntimo" (Samael Aun Weor).

Medicamentarse es sofocar el síntoma, es no escuchar el mensaje que el cuerpo nos grita, es no tener el valor y la inteligencia de ver el error que se está cometiendo, para enfrentarse a sí mismo. Es no querer llevar la luz de su propia conciencia a iluminar los trasfondos más profundos del subconsciente.

Es necesario comprender *"qué somos y dónde estamos psicológica-*



mente". Es necesario responsabilizarnos de nosotros mismos, destruir la falsa imagen de sí mismo, desarrollar el valor de mirar cara a cara nuestra propia oscuridad.

Ese miedo tan grande que siente la persona con crisis de pánico es porque en esos momentos se está conectando con su ego abismal, desde allí provienen esas sensaciones de perder el control y sentir la muerte cerca.

"El cielo es para los valientes y se toma por asalto" (Samael Aun Weor).

Desarrollando el sentido de la autoobservación podremos ir descubriendo, comprendiendo y eliminando las manifestaciones de este tipo de defectos, e ir rescatando nuestra conciencia de las profundidades del subconsciente.

Salir del abismo es urgente, aún hay tiempo para hacerlo.

Coge la mano de tu Madre Divina, mira con valor hacia tu mente y tu corazón, y allí irás descubriendo estas manifestaciones demoníacas.

Ante la más mínima manifestación clama por su desintegración a tu Madre Divina y lentamente te irás liberando de ellas, hasta que ya no sientas su fuerza entrópica.

Se valiente, no te canses y vencerás.

"De la cuna a la tumba es una escuela; por eso, lo que llamamos problemas, son lecciones" (Facundo Cabral).

1.2 DEPRESIÓN Y ESTRÉS

Estas dos enfermedades psicológicas pueden ser consideradas como parte de una gran epidemia de este siglo.

¿Quién no ha oído hablar de ellas?, ¿quién no ha estado vinculado a alguna de ellas de una u otra forma?

Los términos “*me siento depre*” o “*ando estresado*”, son ya muy comunes.

Ambas son los dos lados de una misma moneda, son los dos extremos del péndulo.

El deprimido no quiere hacer nada y el estresado ha hecho demasiado.

A la larga los síntomas se mezclan, se llega a lo mismo por caminos diferentes: cansancio extremo, pérdida de memoria, desgano, confusión, hastío.

La falta de memoria afecta a muchas personas, no sólo a los mayores con Alzheimer.

Mucha gente en estos tiempos se encuentra cansada, como que “*las pilas*” están agotadas, se despierta cansada y se acuesta de igual forma. Es como que no tenemos energía, con ganas de no hacer nada.

Este cansancio se debe, entre otras causales, a la mala alimentación, a que la mente de la persona nunca descansa, hay un abuso de la energía mental, emocional y motriz.

El abuso de la energía corporal, el miedo, la inconformidad están detrás de estas patologías.

Hay un desequilibrio, se pierde el rumbo, no hay claridad del sentido de vida, hay ausencia de verdaderos principios espirituales en la vida. Ambos buscaron el fundamento de su felicidad fuera de sí mismo y el resultado no se hizo esperar.

A la larga nuestro cuerpo y nuestra alma nos pasan la cuenta de nuestros abusos y errores.

¿A qué se debe la depresión endógena? Algunos especialistas dirán que a la falta de ciertas sustancias químicas en el cuerpo.

Si se le hacen algunos exámenes médicos a la persona, tal vez se encuentran algunos desequilibrios metabólicos, hormonales, químicos; sin embargo, esa no es la causa del problema, es sólo parte de la manifestación,



es el efecto.

La disminución (hipo) o aumento (híper) de estas sustancias en nuestro cuerpo, sigue siendo el efecto de una causa más profunda.

Seguimos sin comprender la influencia de nuestra psiquis (alma) sobre el cuerpo y nuestra vida en general.

Obviamente, la depresión va más allá de que ciertos sistemas endógenos funcionen mal, o de que al cuerpo físico le falten ciertos compuestos hormonales y químicos esenciales como la dopamina, endorfinas, adrenalina, etc. Todo esto es el resultado de una causa más profunda y es simplemente que *“Tenemos enferma el alma”*.

“No existe la depresión, sólo existe la desobediencia a Dios”.

La persona se va haciendo adicta a estas sustancias hormonales (mensajeros moleculares), le agrada sentir eso en su cuerpo, porque es un alimento para sus defectos psicológicos, un vicio.

En el depresivo, por ejemplo, se alimenta la pereza, la irresponsabilidad, la tristeza. Toda persona con depresión se torna floja, irresponsable y melancólica, son estos defectos los que se van fortificando.

Cuando nosotros experimentamos estrés o miedo en nuestras vidas, si miramos con cuidado, nos daremos cuenta que la causa está situada en nuestra memoria. Son las emociones que están ligadas a estos recuerdos, las que nos afectan ahora.

El estresado no siente paz en su vida. No es que haga muchas cosas, sino que las hace sin felicidad, sin una real motivación por hacerlas. Por eso se estresa, porque no tiene presencia en lo que hace. Hace una cosa, pero piensa en otra, no está en su vocación, no está motivado por su conciencia.

El depresivo no acepta la vida, no acepta lo que le ha tocado vivir, siente injusticia, se lamenta de lo ocurrido, siente pena, es infeliz.

En ambos casos sus yoes están haciéndolos pensar y sentir una vida vacía, sin sentido. Eliminando estos yoes vuelve la vida, se sale de ahí, encontramos el sentido, la vocación.

“No tienes depresión ni estrés, simplemente erraste el camino, te desviaste, te olvidaste de ti mismo, eres infeliz”.



1.3 DROGAS Y ALCOHOL

Por definición, droga es toda *“Sustancia que provoca una alteración del estado de ánimo y es capaz de producir adicción”*.

El ego es un generador de estas sustancias y nos hace viciosos de sus excreciones mórbidas; manteniendo la conciencia en un mundo de sueño, fantasía, alucinación e irrealidad.



Vivimos en una sociedad adictiva, el ego es adicto a muchas sustancias, las busca compulsivamente; y aunque no se consideran drogas, si producen modificación del estado de ánimo, dependencia y adicción; como ser los medicamentos, el cigarrillo, el alcohol, el café, el chocolate, los periódicos, ciertas bebidas gaseosas, las compras impulsivas, etc.

Todos cargamos dentro de sí, en mayor o menor grado, al *“yo drogadicto”*, debido a que todos somos adictos a algo.

El consumo de sustancias nocivas como marihuana, cocaína, drogas sintéticas; alimenta al ego y se ha convertido en un *“Gran Flagelo”* en esta humanidad.

Las drogas producen tres tipos de daños: físico, psíquico y espiritual.

La ignorancia, la curiosidad, el vacío interno, la desorientación, la búsqueda de lo diferente, el querer ser aceptado; hacen caer en estos flagelos.

Los padres son, por lo general, los últimos en saber que su hijo consume droga, esto es clara señal de la falta de comunicación y confianza de estos tiempos.

Afecta al cuerpo físico, envejeciéndolo, disminuyendo su vitalidad, degenerándolo, acabándolo.

Daña, además, considerablemente la energía sexual, llevando a la impotencia sexual, puesto que las fosas nasales están conectadas con las gónadas sexuales (Leer nuestro libro *“SUPRASEXO, La Sexualidad Sagrada”*). Inclusive, afecta la genética (herencia), trayendo al mundo hijos enfermos. Hace perder la capacidad de discernir en el aspecto moral, cayendo fácilmente en la inmoralidad.

La droga afecta, también, al cuerpo Vital, Etérico o Energético; se opaca, se destiñe, queda sin luz, sin energía, débil. El cuerpo vital de una

persona normal sobresale unos centímetros, sin embargo, el de un drogadicto casi no se ve.

La droga es un alimento para el inconsciente (el ego está en un festín), estimula las bajas pasiones, impulsándolo a la osadía, a la imprudencia.

A nivel mental, se acelera la mente y se destruyen los “*Rayos Alfa*”, produciéndose una desconexión entre la mente y el cerebro, generando confusión, desorden y hasta locura.

En las dimensiones espirituales, la Esencia (materia prima para crear nuestra alma), se ve afectada, perdiendo voluntad y estando como borracha.

Muchas personas consumen droga por el nivel competitivo, para poder rendir más en su trabajo o en el deporte.

El drogadicto hace de la droga una religión. La droga es una vía de escape a una realidad que no se quiere o no se puede enfrentar.

La persona que tiene pobres principios espirituales, que no es sólida en sí misma, siempre va a buscar estimulantes externos, como la droga y el alcohol para realizar ciertas actividades.

Estos vicios se manifiestan a través de detalles, que son pequeñas justificaciones para continuar con la adicción.

Hay muchos defectos psicológicos que se presentan como adictivos, que el cuerpo los necesita para seguir funcionando. Toda adicción libera determinados mensajeros bioquímicos (adrenalina, dopamina, endorfina, serotonina), y nos vamos acostumbrando a ellos.

La marihuana, tan de moda hoy en día, hace que la persona focalice su existencia en el plano mental, olvidando el sentimiento; va confundiendo el sentir con el pensar, viviendo todo desde su cabeza solamente. Como la marihuana estimula el centro intelectual, al principio en forma inofensiva, pero a la larga tornándose en una patología de errónea percepción del mundo, llena de fantasía y ensoñación.

“El adicto a marihuana llega a creer que pensar y vivir es lo mismo... Tiende a mantener al individuo en un prolongado estado de inmadurez.

La hiperactividad mental proporciona la sensación de resolver numerosos problemas, de tener ideas “geniales”, entender cosas complejas. Sin embargo, es característico observar que esos mismos sujetos, tienen extremas dificultades en concretar esas ideas, en inscribirlas dentro de la materia, de realizarlas en la cotidianeidad.

Tienden a quedarse en el discurso oral o escrito, muchas veces prolífico hasta llegar a la verborrea, tal vez brillante (fascinación intelectual) pero indigesta (pesadez intraducible en actos)” (Dr. Jacques Mabit).

El Autoconocimiento busca calmar la mente, eliminar el ego, cuidar la energía y vitalidad del cuerpo y cómo podemos ver el consumo de droga, aunque sea fumar la “*mal llamada inofensiva marihuana*”, nunca lo vamos a lograr; porque lo que hagamos con las manos, lo romperemos con los pies.

Es imposible autobservarse conscientemente bajo los efectos de estas drogas o del alcohol, así que el avance espiritual queda trunco para el drogadicto y el alcohólico.

TÍTULO 2
AUTOCONOCIMIENTO



2.1 VERNOS TAL CUAL SOMOS

Una de las tareas más importantes del hombre es aprender a verse a sí mismo tal cual es y no como aparentemente cree ser.

Para vernos tal cual somos, debemos aprender a salirnos de los conceptos mentales que tengamos de nosotros mismos; fundamentados en creencias, vagos recuerdos o conveniencias personales, dado que nos impiden conocernos.

Sólo sacándonos la *“máscara o careta”*, podremos ver al verdadero actor de nuestra vida.

Para vernos tal cual somos debemos aprender a desarrollar el sentido de la *“Autoobservación Psicológica”*, el cual nos va a permitir ir descubriendo esas facetas ocultas de nosotros, que tal vez los demás pueden ver, pero que juraríamos no tener.

Cada uno tiene una *“Falsa imagen de sí mismo”*.

Estamos acostumbrados a ver al diablo fuera de uno mismo, creemos que los demás son los malos, los culpables, los traidores; y nosotros, mansas ovejas, no tenemos la culpa de nada, somos sólo víctimas de un mundo cruel.

Pocos son los valientes que se atreven a mirarse a sí mismos más allá de las creencias, de sus propias conveniencias, más allá de lo que les parece ser. Esos pocos que se atreven, son los que logran el Autoconocimiento.

Cuando comenzamos a autoobservarnos, cuando comenzamos a observar nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar, comenzamos a descubrir una serie de ideas cargadas de envidia, una serie de sentimientos cargados de rabia, y descubrimos como detrás de nuestra manera de actuar, se esconden intenciones negativas de dañar y perjudicar al prójimo o a nosotros mismos.

¿Por qué hablas mal de tu hermano?, ¿eres realmente imparcial en tus decisiones?, ¿estás seguro que tus pensamientos se fundamentan en la verdad?, ¿estás seguro que tu afán de protagonismo está guiado por el amor?... reflexiona y comprende, antes que la fría noche te cubra con su helado manto.

Sólo teniendo una *“Atención Activa”* a sí mismo, vamos a permitirnos



salir del autoengaño y darnos cuenta de que no somos tan buenos como creíamos ser.

“Que un hombre honrado, incapaz de tomarse jamás nada ajeno, honorable y digno de toda honra, descubra en forma insólita una serie de yoes ladrones habitando en las zonas más profundas de su propia psiquis, es algo espantoso, mas no imposible” (Samael Aun Weor).

Por eso decimos que: *“Preferible es saberse malo, que creerse bueno”*; ya que el que se cree bueno no va hacer nada por corregirse (porque ya es bueno), seguirá autoengañado por el resto de los días en su falsa bondad. Muchas personas simplemente vegetan día a día y viven con el consuelo de creerse mejores que el resto.

Sin embargo, el que valientemente empieza a descubrir su propia maldad, se capacita para arrepentirse y luchar contra esa faceta negativa de sí mismo, contra esa maldad que enturbia su mente y su corazón.

Cada persona es *“como un espejo”*, en el cual vemos reflejados nuestros propios defectos psicológicos; cuando criticamos a alguien es porque ese mismo defecto lo tenemos en nuestro interior y lo vemos reflejado en ella, por eso nos molesta y lo juzgamos, lo sentenciamos.

¿Quieres conocerte a ti mismo?... autobsérvate, pon atención a tu mente y a tus sentimientos, para descubrir las intenciones ocultas que pueda haber en tu proceder. De esta forma irás descubriendo tus ocultas envidias, tus camufladas malas intenciones.

Por eso, son pocos los que logran el Autoconocimiento, porque son pocos los que logran esta sinceridad consigo mismo. La mayoría prefieren continuar autoengañados, creyendo que van bien, jurando que lo hicieron con buenas intenciones.

2.2 NUESTRA MENTE: GUARIDA DEL EGO

Lo básico para el Auto-conocimiento, es estudiar y conocer nuestra propia mente. El punto de partida del conocimiento de sí mismo está en la comprensión de lo que en ella se manifiesta.

Si queremos cambiar debemos hacerlo en nuestra manera de pensar.

En la mente se manifiestan nuestros miedos, dudas, penas, recuerdos, rabias, etc.

Es esencial comprender que el ego (yo, mi mismo, sí mismo) utiliza nuestro centro intelectual (mente) para manifestarse. El ego *-que nos recuerda la palabra egoísta: primero yo, segundo yo y tercero yo-* es una multiplicidad psicológica que mantiene nuestra mente en un continuo estado de desorden y desconcentración.

Pasamos de un pensamiento a otro; de una idea a otra; prometemos y no cumplimos, pensamos bien de alguien y luego mal; juramos amor eterno y luego odiamos. Este sin fin de ideas y contradicciones, tiene su base y fundamento en nuestro querido ego. Mientras exista el ego en nuestro interior seguirá este desorden.

A quien no le ha pasado que va a un lugar y llegando a él, se pregunta ¿a qué venía yo acá?, eso es por desconcentración, por estar haciendo una cosa, pero pensando otra.

La mente es de naturaleza femenina, por lo tanto, debe ser *“pasiva y receptiva”*; pero el abuso de la misma la ha tornado masculina *“activa y penetrante”*.

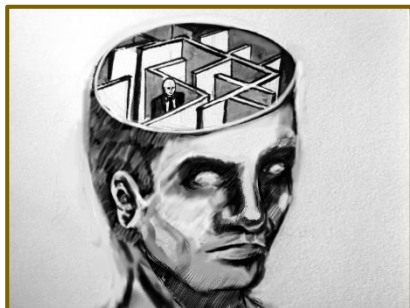
Así como esté nuestra mente, así también estará nuestro corazón.

Detrás de todo pensamiento hay un pensador; eliminando el pensador (el ego) se calma la mente.

El *estrés*, el *insomnio*, el *miedo*, la *ansiedad*, las *preocupaciones*, se fundamentan en una *“mente activa”*.

Este trabajo interior se inicia trabajando sobre nuestra propia mente, devolviéndole su característica principal, que es: *“ser pasiva”*.

¿Por qué eres tan reaccionario?, ¿por qué solamente te escuchas a ti mismo?, ¿estás seguro que siempre tienes la razón?, ¿tus ideas y proyectos a quien benefician?...



La vida moderna está acelerada, porque tenemos nuestra mente acelerada, porque hay mucho caos en nuestro interior, mucho ego.

La mente es nuestro laberinto, nuestra cárcel y debemos liberarnos de ella; sólo así saborearemos lo que es la auténtica felicidad, la serenidad, la paz, la tranquilidad del corazón.

En la mente está el tiempo, el pasado y el futuro, los recuerdos y las proyecciones. El inconsciente (ego) se vale de todo esto para hacernos soñar e impedirnos vivir el presente.

Liberándonos de la mente nos liberamos del tiempo y comenzamos a vivir de instante en instante. Nos empezamos a conectar con nuestra conciencia, que está más allá del tiempo, pero que lamentablemente está encerrada en el ego, atrapada en la multiplicidad psicológica.

La mente como instrumento es extraordinaria, pero ésta puede estar al servicio del ego o de la conciencia. Utilizada por el ego se manifestarán pensamientos negativos, rabias, rencores, sueños. Al servicio de la conciencia lograremos la inspiración, la intuición, la concentración, etc.

Actualmente nuestra mente gira en torno al “más”; más dinero, más títulos, más posesiones materiales, más reconocimientos.

“Rico no es el que mucho tiene, sino el que menos necesita”.

Quien se libera del ego (mente), se libera del reino de la inconsciencia, de la oscuridad psicológica y puede descubrir el Templo de su SER en su propio corazón, aquí y ahora.

2.3 LOS PROBLEMAS SÓLO EXISTEN EN NUESTRA MENTE

La vida está llena de dificultades. Estas adversidades son necesarias para crecer, para aprender, son parte del “*Gran Plan Maestro*” que le da infinidad de oportunidades al alma para comprender el motivo de nuestra existencia.

Cuando permitimos que estas dificultades (que son externas a nosotros mismos) ingresen, alojen y permanezcan en nuestra mente, “*creamos un problema*”.



“Es urgente dejar de crear problemas en la mente”.

Los problemas son, por lo tanto, formados por la mente, ahí se gestan y ahí se quedan; pasan a formar parte de nosotros mismos, nos acompañan en el diario vivir dando vueltas en nuestra mente y muchos de ellos continúan en los sueños.

“Dime con qué sueñas y te diré cuáles son tus problemas”.

Esa “*identificación*” de la mente con los infortunios de la vida, es lo que hace que nuestra mente se llene de problemas.

Debido a nuestra inconsciencia, a nuestra falta de comprensión, la mente va acumulando cada vez más problemas dentro de sí, hasta que al final colapsa.

Si quieres aprender a no tener problemas, no dejes que éstos se formen en tu mente, deja las contrariedades afuera, que es donde pertenecen.

Cuando creamos un problema, nos vamos llenando de tensión, de angustia, de dolor.

Aprendamos a dejar cada cosa en su lugar, la mente no fue hecha para cargarla de problemas.

Hay, innegablemente, ciertas circunstancias difíciles que nos han tocado o nos va a tocar vivir, sin embargo, al ir comprendiendo todo esto nos vamos conectando más con nuestra alma, la cual está más allá de la mente. Esta alma, inmortal y eterna, nos permitirá sobreponernos a la mente y aprender a mirar las adversidades con mayor aceptación, con

mayor entrega, sin tanta resistencia, debido a que es esta última la que crea la identificación y el dolor.

Todo buen trabajador, cuando encuentra una dificultad en sus deberes y no descubre la solución, debe acercarse a su jefe inmediatamente superior, para indicar la dificultad y solicitar ayuda y orientación, de lo contrario puede haber un desgaste inútil de energía y pérdida de tiempo. En tu vida ocurre lo mismo, cuando encuentres una dificultad y no descubres la solución, ve donde tu Jefe directo y entrégale el problema para que él lo solucione.

Tu jefe directo es Dios, entrégale a Él aquellas cosas que no puedes solucionar, el problema *“pásalo para arriba”*, directo a la jefatura y espera las orientaciones, con calma, tranquilidad, fe. Dios responde a través de señales; atento a las señales, a las orientaciones y guías del Gran Jefe.

No eres dueño de nada, todo lo que posees lo tienes que dejar en algún momento de tu vida, tu casa, tus cosas, tus hijos, tu pareja, tu trabajo, tu cuerpo; todo, absolutamente todo.

La palabra preocupación, significa *“pre = antes de”*; es decir, antes de ocuparse. Nosotros no debemos andar nunca preocupados, sino *“ocupados”*.

La preocupación es ese interminable rollo mental que no nos deja dormir, que constantemente da vueltas en la cabeza y sólo nos roba energía, debilitándonos, amargándonos.

Nada nos debe preocupar. Precisamente aquello en lo que estemos preocupados, indica donde el ego está más identificado, donde la conciencia está más dormida.

“El Maestro Interno nos habla en forma de Corazonadas. Si el hombre obedeciera a esas Corazonadas, viviría sin problemas” (Samael Aun Weor).

2.4 LA IMPORTANCIA DE APRENDER A RECONOCER NUESTROS ERRORES

Lo peor que le puede pasar a un hombre es morir sin haber reconocido y corregido sus errores...

Cuando se trata de juzgarnos a nosotros mismos no somos los mejores jueces. Por eso es bueno escuchar con atención a aquellos que nos indican algún error que hemos cometido.

Sin embargo, la tendencia natural de nuestra psiquis es a no querer reconocer nuestro error, a pensar que es el otro el que está equivocado, que lo hice sin querer, que *“Nada que ver, tú no me entiendes”*.

Terminamos justificándonos, sin escuchar al que nos habla y *“para variar”*, escuchándonos a nosotros mismos, a nuestra propia mente, escondiéndonos con el traje de la inocencia.

Y lo que es peor, en algunos casos, reaccionando con ira porque nuestro orgullo de *“persona buena”*, ha sido herido.

“La ira y el orgullo” comen en el mismo plato, siempre se hermanan para defender nuestra supuesta inconsciencia.

Ante toda actitud iracunda se esconde el orgullo herido. Ira y orgullo siempre se confabulan para emerger ambos del subconsciente y manifestarse.

Todo iracundo es un cobarde, ya que no se atreve a enfrentar el problema con tranquilidad, con valor; en serenidad y amor.

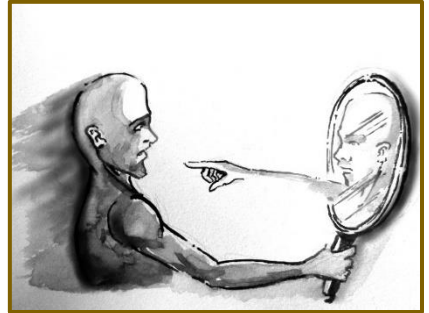
La ira es nuestro escudo para defender a muerte nuestros errores no asumidos.

El mal carácter, el mal genio son manifestaciones de la ira, muy común hoy en día en la psiquis humana.

Si no reconocemos nuestros errores vamos por el peor de los caminos, el de la *“ceguera”* para consigo mismo.

“Se valiente, reconoce tu error y corrige”.

Indudablemente, aquel que no reconoce sus errores cuando otra persona se los hace ver, es porque está acostumbrado a no reconocerlo cuando su propia conciencia se lo indica.



Sólo abriendo nuestra mente, dándonos la posibilidad de estar equivocados, recuperando la honestidad consigo mismo, nos va a permitir ir más allá de nuestros errores, más allá de lo que hasta el momento somos.

“Más sabe el diablo por viejo, que por diablo”.

Lo más fácil es ver los errores en los demás; criticar y juzgar es lo más cómodo.

No reconocer nuestros errores es un tremendo obstáculo para el Autoconocimiento, quedamos estancados, detenidos y lo que es peor, vamos empeorando.

El tiempo no mejora a nadie, el tiempo solamente fortifica al ego; porque el ego es del tiempo, vive en el tiempo, es tiempo. No esperemos que con el tiempo vamos a ser mejores.

Con el pasar de los años, como la mente se va fortificando, se nos hace más difícil reconocer nuestros errores, nos ponemos más tozudos, más tercos, más porfiados.

*“Resulta irónico convertirse en un erudito y no saber nada sobre sí mismo”
(Samael Aun Weor).*

2.5 ESENCIA, CONCIENCIA Y ALMA

La esencia es la materia prima para fabricar alma, es un embrión de alma. Es lo que hace bello a un niño recién nacido, donde sólo se expresa su esencia, su pureza.

Al hablar de Esencia, hablamos de Dios mismo dentro de nosotros. Nuestra verdadera naturaleza es la Esencia, ella se expresa como conjunto de virtudes, poderes, atributos dentro de nosotros.

Es aquello que nos hace arrepentirnos, reflexionar, amar verdaderamente, intuir, etc.

La esencia se va desarrollando en pequeños porcentajes, por trabajos conscientes y padecimientos voluntarios.

Espiritualmente se aplica el término de Belleza a la esencia. La belleza está adentro.



La esencia nos confiere conocimiento de sí mismo, nos permite el Autoconocimiento. Por eso, si nosotros queremos conocer el aspecto superior de nosotros mismos, tenemos que vincularnos más con nuestra esencia.

Para que la Esencia crezca y se desarrolle dentro de un individuo, se necesita un trabajo serio sobre sí mismo.

“El desarrollo de la Esencia únicamente es posible a base de trabajos conscientes y padecimientos voluntarios...” (Samael Aun Weor).

Lamentablemente, nuestra Esencia se encuentra atrapada (embotellada) dentro del ego. De aquí la importancia de eliminar el ego, puesto que en la muerte del ego está la liberación de nuestra Esencia. Cada vez que se elimina parte del ego, la Esencia se libera y se transforma en Conciencia. La Conciencia es, por lo tanto, la Esencia liberada, emancipada, despierta, rescatada de las garras del ego.

La naturaleza del ego es la dispersión, la disgregación y la naturaleza de la Esencia es la unificación, la integración.

A medida que se va trabajando en la disolución del ego, la Esencia emancipada se va fusionando se va integrando, se va unificando en una gran conciencia y esta Conciencia, a la larga, forma nuestra alma.

Cuando se elimina el ego se comienza a sentir las facultades de nuestra Esencia, como son el amor, la paciencia, la felicidad, la alegría de vivir.

El despertar es un proceso de muerte de ego. La muerte precede al despertar, porque el despertar es un nacer a otra realidad, a otra dimensión (Mundo Astral) sólo así cristaliza el alma.

Veamos pues la secuencia para formar nuestra alma. Sin la eliminación del ego es imposible llegar a tener alma.

Algunos grupos pseudoesotéricos dicen que nuestra conciencia va a cambiar positivamente, en una gran red, de un momento a otro, sin mediar un trabajo interno de eliminación de defectos psíquicos ni transmutación de la energía sexual. Todo esto es sólo para fortalecer la pereza y alejarnos del verdadero trabajo interno.

La nueva conciencia se fundamenta en la muerte de la “no conciencia” (ego).

Aquel que cree que el tiempo va a desarrollar su conciencia, está terriblemente equivocado. El desarrollo de la Esencia no tiene nada que ver con el tiempo. Para Dios 1000 años es como un segundo y un segundo es como 1000 años, puesto que en un segundo podemos eliminar un defecto que nos tenía atrapado hace 1000 años.

El desarrollo de la esencia está dado por la “acción”; hay muchas personas perezosas que dejan pasar los años sin trabajar nada en sí mismos, sin haber formado su alma, sin haber cumplido el motivo fundamental de la existencia.

2.6 AMOR, FELICIDAD Y PAZ

El amor, la felicidad y la paz no pueden florecer hasta que no nos hayamos liberado del dominio de la mente.

El amor, la alegría y la serenidad son estados profundos del Ser, provienen de dimensiones espirituales, de una conciencia libre, conectada con su Ser.

El amor es felicidad, es libertad; el amor es dar.

Lo peor es confundir el amor con el deseo, el deseo es la antítesis del amor. El verdadero amor nunca nos haría sufrir. El sufrimiento es parte de la inconsciencia, de la incomprensión, del ego, pero jamás del puro y legítimo amor.

Nunca debemos confundir la felicidad con el placer. La felicidad nace del alma y no depende de nada ni de nadie; la felicidad es continua, no tiene principio ni fin, es el resultado de la conquista de sí mismo, es la expresión de nuestra propia conciencia libre y soberana.

“La mejor alegría para el gnóstico es celebrar el descubrimiento de alguno de sus defectos” (Samael Aun Weor).

El placer, por el contrario, como simple satisfacción de los sentidos, tiene un principio y un fin, es una respuesta química a ciertos estímulos del cuerpo físico, no es del alma.

No es correcto eso que se dice por ahí, que la felicidad es la suma de los momentos felices de la vida.

“Donde termina el placer, comienza el dolor”. Lo que hoy nos da placer sensual, mañana nos dará dolor físico. El placer sensual y el dolor físico son la misma sustancia, puesta en diferentes extremos del péndulo emocional de la vida.



El ego siempre va a querer pasarte *“gato por liebre”*.

Que no te confunda, necesitamos recuperar la verdadera alegría de vivir, de Ser, de existir.

“La esencia de la vida es Ser Feliz”, si no eres feliz, estás fallando en lo esencial de la vida.

“Lo único que se requiere para tener derecho a la verdadera felicidad es, ante todo, no tener ego” (Samael Aun Weor).

La paz no se logra con tratados, con firmas, con papeles. La paz es individual, es la conquista del corazón tranquilo. Podemos vivir en medio de la guerra y estar en paz.

“La paz no se busca, se irradia.”

Vivir en paz es una elección de vida, no importa lo que pase, nunca pierdas la paz de tu corazón.

¿Cuánto vale la paz? No tiene precio, ¿verdad? Entonces, si cambias tu paz interior por una mala cara o unas palabras hirientes, hiciste un *“mal negocio”*.

“La felicidad y la paz son hermanas; y ambas son hijas del amor”.

No condicione tu alegría y tu paz a un determinado evento, *“Que, si tal cosa no hubiera pasado, yo sería feliz”*, esa es la trampa del ego, condicionarte al tiempo y a los sucesos pasados para mantenerte en infelicidad, en resentimiento.

No hay que dejarse perturbar ni por la alegría ni por la tristeza.

“Hay que perseverar en la paz suprema”.

2.7 LA LIBERTAD

La palabra libertad fascina a mucha gente.

Cuanta sangre se ha derramado en el mundo por esta palabra...

Hoy en día, hay muchos que dicen buscar la libertad, pero sólo siguen sus *“Conceptos mentales caprichosos de la libertad”*. Así es el ego, de todo hace un ideal, manteniéndonos encerrado en su jaula mental.

La libertad se obtiene con la conquista de sí mismo, cuando descubrimos lo que nos causa una sensación de encierro, de limitación, de estancamiento.

Los verdaderos barrotes que encarcelan al ser humano no son físicos, son psicológicos, son mentales, basados en recuerdos, rabias, penas, rencores, etc.

Los barrotes de la mente nos tienen encarcelados en la jaula del dolor y el sufrimiento, cobrando constantemente a los demás y a la vida nuestra falta de libertad, sin llegar a comprender en el fondo el verdadero autoencierro.

“El fundamento de la liberación es el Conocimiento y la Acción, conocimiento sin acción es pereza y acción sin conocimiento es torpeza”.

A medida que el ego va muriendo, vamos experimentando en nosotros mismos aquello que llamamos libertad.

Ego muerto, es barrotes destruido, es expansión alcanzada, es independencia, autonomía.

El apego a las cosas, a las personas, al dinero, crea la sensación de falta de libertad. Hay quienes abandonan a sus familias, los que renuncian a su trabajo, buscando la emancipación.

Toda búsqueda de libertad fuera de nosotros mismos es un autoengaño, es querer alcanzar algo superior a través de un acto inferior.

El sentimiento profundo de libertad que va alcanzando aquel que comienza a morir en sus vicios, en sus defectos, tiene un sabor que el ego no conoce.



Nosotros no conocemos el sabor de la libertad, solo tenemos hermosos conceptos, bellos ideales. Una persona puede estar prisionera, pero sentirse completamente libre.

A mayor libertad, mayor felicidad; y viceversa.

“Cualquier intento de liberación por grandioso que éste sea, si no tiene en cuenta la necesidad de disolver el Ego, está condenado al fracaso” (Samael Aun Weor).

Escribe en tu cuaderno lo que te impide ser libre, lo que no te permite *“Cabalgar por el aire”*, lo que te mantiene esclavo de las cosas y las personas.

La libertad no es libertinaje. La libertad no es arrancar.

Sólo SER. He ahí la verdadera libertad, duradera, incondicional, plena. La libertad se logra dentro, en absoluto respeto y responsabilidad.

¿Quieres ser libre? Conquistala dentro de ti.

“No hay camino hacia la libertad, la libertad es el camino” (Indira Gandhi).

2.8 CONOCED LA VERDAD

“La verdad es liberadora”. Si uno recibe una enseñanza y no le da soluciones, no le ayuda a salir del problema, no es la verdad. Toda verdad, por dura que sea, nos va a llevar a una mayor libertad.

El Zen dice *“No busques la verdad, sencillamente abandona tus opiniones”*.

Resulta urgente llegar a la síntesis que tienen los orientales sobre la conciencia, para llegar a conocer la verdad.

La verdad está en nuestro interior, pero la mente no permite verla. Nuestra mente nubla y enreda todo, nos oculta la verdad bajo un velo de lógica intelectual, de la creencia, de la suposición, del entendimiento.

“No intelectualices nada, compréndelo todo. No creas nada, invéstigalo todo. No supongas nada, conócelo todo”.



La verdad se oculta dentro de la ignorancia, la luz está dentro de tu oscuridad, tu conciencia está oculta dentro de tus errores, la felicidad y la paz yacen encerrada dentro de tu sufrimiento.

Destruye tu ignorancia y conocerás la verdad, destruye tu oscuridad y conocerás la luz, desintegra tu ego y tendrás conciencia, deja de sufrir y serás feliz... ¿Es muy difícil de comprender?

“La verdad sólo se percibe con los ojos del corazón”.

La mente no conoce la verdad, la verdad no es de la mente. La mente se mueve dentro de la creencia y de la dualidad; y la verdad es la veracidad y la asertividad. No es a través del estudio intelectual como llegamos a la verdad. La verdad no se estudia, se siente, se vive.

La verdad es de la conciencia y obedece al amor, la mentira es del ego y corresponde al deseo.

Vivimos en un mundo de mentiras, de engaños y falsedades. La verdad viene a nosotros, pero nuestra oscuridad (ignorancia, sabiondez, miedo) no nos permite reconocerla.

“La Verdad no es cuestión de sofismas, conceptos, opiniones. La Verdad sólo puede ser conocida a través de la Experiencia Directa. La Mente sólo puede opinar y las opiniones nada tienen que ver con la Verdad” (Samael Aun Weor).

La verdad está dentro de ti, tu conciencia lo sabe; pero el ego con su lógica intelectual se ha encargado de ocultarla, ése es el sueño de la conciencia.

Como tú ya conocías la verdad, este libro simplemente está destinado a recordártela.

Jesús dijo: *“Conoced la verdad y ella os hará libres”.*

El propio conocimiento del encierro psicológico en el ego, la comprensión de que los barrotes de nuestra cárcel están en nuestra propia mente egoica, el profundo entendimiento que somos esclavos del deseo del ego, nos va a permitir trabajar para salir de ese estado de inconsciencia y alcanzar la tan anhelada *“verdad”*.

“La mentira duele y enferma; la verdad, por dura que sea trae luz”.

2.9 LA MENTIRA

La mentira atenta contra la verdad, o sea contra Dios, porque Dios es la verdad. La mentira es un pecado contra el Padre, es un cortocircuito hacia la energía lumínica del Ser.

“Conoced la verdad que ella os hará libre, conoced la mentira que ella os encerrará”.

No existen las *“mentirillas blancas”*, ni las mentiras piadosas; la mentira es mentira y punto.

“El que miente, se miente a sí mismo”.

Si fundamentas tu vida en mentiras, sólo encontrarás oscuridad.

Toda mentira fortalece la cobardía, debido a que no tenemos el valor de enfrentar las cosas con la verdad, tenemos temor a *“perder”*. Preferimos perder el vínculo con nuestro Ser, antes de perder un objeto, un juicio, un dinero, una pareja; diciendo una mentira.

En nuestro actual estado de conciencia no conocemos la verdad y lo que es peor, creemos conocerla. Cada uno de nosotros tiene una versión más o menos deforme de la verdad.

En continua y atenta autoobservación, vamos a ir descubriendo nuestras facetas mentirosas, las cuales muchas veces pasan desapercibidas hasta para nosotros mismos.

“Es indispensable luchar a muerte contra la fantasía acerca de nosotros mismos, si es que no queremos ser víctimas de emociones artificiales y experiencias falsas que además de ponernos en situaciones ridículas, detienen toda posibilidad de desarrollo interior” (Samael Aun Weor).

El karma del mentiroso es la deformidad física, personas que en existencias anteriores basaron su vida en mentiras, hoy deben aprender a vivir en un cuerpo deforme, amorfo; resultado de sus continuas mentiras.

La verdad duele, pero la mentira mata.

“La mentira de hoy, es la oscuridad de mañana”.

Lamentablemente esta sociedad se fundamenta en mentiras: los políticos mienten, los líderes espirituales mienten, el hombre le miente a la mujer para conquistarla, la mujer le miente al hombre para no perderlo, los padres le mienten al hijo con el *“viejito pascuero”*, etc.

Hay falsos guías espirituales que te entregan diez verdades para convencerte y luego te dicen sólo una mentira y te destruyen.



Las matemáticas son simples, menos por más da menos; o sea, si digo diez verdades y luego una mentira, el resultado final es negativo, oscuro.

Sólo la verdad se sustenta a sí misma.

“El que habla mentiras no se afirmará delante de mis ojos” (Salmos 101:7).

Hay que decir la verdad cueste lo que cueste. Sólo el que camine siempre con la verdad, conocerá la luz de su Ser.

Mientras la conciencia siga dormida, la diferencia entre la verdad y la mentira no la veremos; cuando empieza a despertar vamos comprendiendo que mentir es un error grave, que nos estanca espiritualmente, que va destruyendo todo el trabajo que hagamos hacia el Ser.

2.10 ESTRUCTURAS MENTALES

La cárcel está en nuestra mente, siendo los barrotes, las estructuras mentales que hemos ido creando con el pasar de los años, las enseñanzas recibidas, la lógica intelectual inconsciente, las suposiciones.

Estas estructuras mentales autocreadas o impuestas por el medio, no nos permiten avanzar, nos limitan, nos coartan y rigidizan; dejando a la mente en un estado de restricción.



Durante el trabajo de autoobservación y transformación interna, estas estructuras rígidas empiezan a ser descubiertas y eliminadas gradualmente, de manera de ir devolviéndole la libertad consciente a la mente; recuperar la inocencia, pero con conciencia.

Devolverle la ductilidad a la mente, está entre las tareas primordiales de todo aquel que quiera llegar más allá de sí mismo.

“El pensamiento debe fluir silencioso, sereno e integralmente, sin el batallar de las antítesis, sin el proceso del razonamiento, que divide a la mente entre conceptos opuestos” (Samael Aun Weor).

Es imposible destruir cualquiera de estas estructuras, si primeramente no es observada y comprendida en nuestra mente.

La *“deformación profesional”* de los estudios superiores y

universitarios, nos va limitando mucho, ya que, al alimentar exclusivamente la mente, sin permitir profundos procesos de reflexión y comprensión de las materias aprendidas, crea sólo estructuras lógicas, desprovistas de la emotividad superior.

Para romper las estructuras mentales, debemos eliminar al estructurador, al rígido, terco y sabihondo ego.

Durante la niñez, en los siete primeros años de vida, también se crean ciertas estructuras mentales y emocionales, basadas en el ejemplo y la enseñanza de los padres, hermanos, amigos, compañeros; pero todas estas estructuras o malos hábitos, se ven reforzadas por nuestra propia mente y falta de conciencia que proviene de tiempos pre-uterinos.

No debemos culpar a nadie de nuestras actuales limitaciones y estructuras mentales, sino observarlas para comprenderlas y eliminarlas.

Para autoconocernos a cabalidad, debemos desestructurarnos de una serie de prejuicios, hábitos, costumbres, ideas rancias, supuestas virtudes; que se fueron creando en nuestra mente, debido a nuestra limitada manera de percibir el mundo y a uno mismo.

2.11 LA DUALIDAD

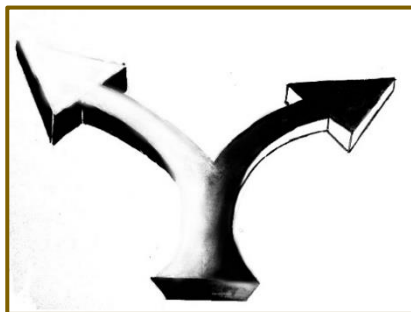
La mente no conoce la verdad porque ella se mueve en la constante dualidad, siempre de un extremo a otro, en el eterno fluir de las antítesis.

Siempre ante toda duda de la mente se presentan dos alternativas, sí o no, voy o me quedo, sigo o paro, doblo a la izquierda o a la derecha.

Una vez tomada una decisión, se abren dos más y así eternamente...

Esta constante dualidad a la que estamos sometidos, tiene como objeto ir desarrollando el "*Discernimiento*", la capacidad de distinguir entre lo que es bueno y lo que es malo, entre lo que viene de la luz y lo que viene de la oscuridad.

La dualidad, como ley, es necesaria para permitir el "*libre albedrío*", que es algo intocable en el universo: "*A nadie se le puede obligar a nada*".



Y el que quiera ser malo, también tiene derecho a serlo. Nuestra mente sólo se percata de su decisión equivocada, al ver las consecuencias negativas de su elección.

“Dios no hace Ángeles a la fuerza” y hasta los mismos demonios eligieron serlo. Lamentablemente, por nuestras malas decisiones, hoy casi sólo vivimos en la oscuridad, rara vez alcanzamos a ver la luz en el camino.

Para desarrollar el discernimiento y no perdernos en la dualidad de la mente, debemos aprender a escuchar la voz del corazón, debemos aprender a *“Pensar psicológicamente, a desarrollar la Inteligencia Emocional”*. Hay que pensar con el corazón y sentir con el cerebro.

La asertividad es sólo del corazón, es sólo de la inteligencia emocional, de la intuición, del verbo silencioso.

El ego se aprovecha de esta dualidad intelectual para confundirnos, para hacernos dudar, para nublar el camino y mantenernos preso en la confusión y el error.

La dualidad alimenta a la duda; y la duda fortalece al miedo. De esta forma la dualidad, a la larga, engendra miedo.

“El origen de la duda está en el miedo y la dualidad”.

Mientras sigamos en la vida caminando por el sendero de la dualidad, difícilmente vamos a poder encontrar el camino a nuestro despertar de la conciencia, difícilmente regresaremos al Ser.

El camino del Autoconocimiento nos llevará a salir de la dualidad y empezar a caminar por la senda de la certeza, de la objetividad, de la convicción, de la fe.

“La mente dividida por las comparaciones, la mente esclava del dualismo, destruye el amor. La mente dividida por el batallar de los opuestos no es capaz de comprender lo nuevo, se petrifica, se congela” (Samael Aun Weor).

Recuerda responder las preguntas y escribir las respuestas en tu cuaderno personal, antes de pasar al siguiente capítulo.

2.12 EL DISCERNIMIENTO

El discernimiento es la capacidad que tiene nuestra conciencia para diferenciar entre lo real y lo irreal, entre lo bueno y lo malo, o mejor dicho, entre lo correcto y lo incorrecto.

El discernimiento requiere de entrenamiento, considerando que hoy en día estamos acostumbrados a actuar mecánicamente: porque los demás lo hacen igual, porque estamos acostumbrados, porque así nos enseñaron.



Debemos aprender a discernir, a desarrollar la inteligencia emocional discernidora, ya que esto es fundamental para comprender nuestro proceder y corregirnos.

Difícilmente podríamos trabajar sobre uno mismo sin discernimiento, sin comprensión.

Para salir del autoengaño del ego, el discernimiento es fundamental.

Nuestras acciones cotidianas, nuestras decisiones deben pasar por el filtro del discernimiento.

¿Por qué tenemos determinadas reacciones?, ¿por qué hicimos esto o esto otro?, ¿a qué se debe nuestro proceder?

El tatuaje, el aro de más, el piercing, son formas que tiene el ego para llamar la atención, para sentirse único, para ser diferente. Si aplicamos discernimiento vamos a descubrir una serie de “*yoes*” escondidos en estas decisiones. Por ejemplo: vanidad, lujuria, vacío interior, pseudo mística, rebeldía mal encausada, imitación, etc.

El discernimiento es básico para el entendimiento, sin discernimiento no puede haber comprensión.

Si queremos comprender al ego, debemos aplicar discernimiento a nuestro comportamiento.

Lamentablemente hoy en día el discernimiento es dejado de lado. A la mente moderna no le gusta discernir, “*le da lata*”, sólo se da el trabajo de aceptar o rechazar, sin una reflexión profunda, sin madurez.

Es una lástima que los jóvenes egresen de sus estudios escolares, sin que se les haya enseñado a discernir, ni explicado a fondo el actuar de la conciencia y la sabiduría del corazón en la toma de decisiones.

El discernimiento es un don que se va desarrollando a medida que se

va muriendo en el ego.

El ego no sabe discernir, sólo sabe condenar o justificar.

El discernimiento pertenece a la conciencia, es una facultad de ella, muy útil para los que quieran trabajar su psiquis.

Sin discernimiento no hay avance, no hay corrección, no hay comprensión.

“La comprensión se da cuando el corazón alumbró el conocimiento. Cuando el conocimiento toma emoción”.

Recordemos que el ego se esconde en el engaño, la farsa, la mentira. El ego siempre nos va a presentar una película diferente del asunto, acomodado a sus intereses...

El discernimiento nos va a permitir ir descubriendo todas estas trampas del ego y nos va a ir mostrando aquello que está oculto detrás de nuestro proceder.

“El Discernimiento es Comprensión sin necesidad de razonamiento. Debemos cambiar el proceso de razonamiento, por la belleza de la Comprensión” (Samael Aun Weor).

2.13 LA INTELIGENCIA

Si pedimos a 10 personas una definición de inteligencia, lo más probable es que tengamos 10 definiciones distintas.

Unos dirán que ser inteligente es ser buen alumno, otro tener buena memoria, ser feliz, capacidad para resolver problemas, capacidad para comprender, etc.



Para nosotros *“La inteligencia es la habilidad para descubrir el mal”*, indudablemente es una facultad de nuestra propia conciencia, de nuestro propio Ser.

Por ser una habilidad, *se puede desarrollar*, a medida que se usa.

¿Cuál es el *“mal”* que la inteligencia va descubriendo? Pues el mal que nos enferma, que nos daña, que nos aleja de la felicidad, que nos hace sufrir a nosotros o a nuestros semejantes.

A medida que trabajemos en la destrucción de nuestro desorden mental (desconcentración, vicios, ira, orgullo); la inteligencia se va desarrollando; vamos dando cabida a que se exprese nuestro Real Ser, nuestro Espíritu, el Maestro Interno.

“Lo importante en la vida no es solamente conocer la palabra inteligencia, sino experimentar en nosotros mismos su honda significación” (Samael Aun Weor).

La inteligencia no es de la mente, ni del tiempo; de lo contrario todos los ancianos serían inteligentes y sabios, pero con el tiempo si no se trabaja dentro de sí mismo, la mente se va petrificando (en tantos ayeres) y al final termina lenta, tozuda, divorciada del presente.

A medida que más trabajemos con nuestro lado oscuro (inconsciente), a medida que más descubramos nuestro desorden interior, más hábiles seremos en ello y, por lo tanto, nuestra inteligencia irá aumentando y nos irá mostrando lo que necesitamos trabajar en nuestro interior, de manera de ir alcanzando la libertad de la mente.

A medida que desarrollamos la inteligencia, nos ayudará después para descubrir el mal en todas las facetas de la vida, como ser problemas personales, problemas psicológicos, decisiones importantes, peligros, etc.; y de esta forma seremos buenos alumnos, tendremos buena memoria, seremos felices, resolveremos problemas sin identificarnos, seremos más comprensivos, más saludables.

La inteligencia debe ir de la mano del “*valor*”; y el valor con la “*prudencia*”.

El valor sale del corazón y la inteligencia de la conciencia. Para desarrollar el valor es necesario salir de la mente y conectarse con el corazón.

Dicen que la inteligencia es la capacidad para resolver problemas, pero podemos decir que la Inteligencia es la capacidad para “*no crear problemas*”. Hay gente que se pasa toda su vida solucionando problemas, pero constantemente los está creando en su mente, enrollado y preocupado por mil cosas...

La inteligencia es una virtud femenina, la posee la mujer, ya que pertenece al corazón. El hombre es sabio, la mujer inteligente.

“El sabio tiene conocimiento, el inteligente sabe administrarlo”.

Así como en el hogar el hombre obtiene el dinero, pero la mujer lo administra.

2.14 AMOR O MIEDO

Sólo existen dos emociones: Amor o miedo; de una de ellas sale el resto.

El enemigo del amor no es el odio, sino el miedo. El odio es sólo una consecuencia del miedo.

El miedo es multifacético, usa múltiples ropajes y se presenta de infinidad de maneras.

El objetivo de conocerse a sí mismo, debe ser crear verdaderos hombres y mujeres conscientes e inteligentes.

¿Qué es ser consciente? Consciente es ser comprensivo, tener claridad. ¿Qué es ser inteligente? Ser inteligente es saber discernir, es ser reflexivo.

La inteligencia proviene del corazón, no de la mente. La inteligencia nace del amor, la cual nos llevará a la Comprensión, a la Conciencia.

"Sólo se puede ver correctamente con el corazón; lo esencial permanece invisible para el ojo" (El principito).

Saber que algo es cierto *"en nuestro corazón"*, pertenece a un orden de convicción distinto que pensarlo con la mente racional.

Darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que éstos tienen lugar, constituye la base de la *"inteligencia emocional"*.

El que no despierta su conciencia ni desarrolla su inteligencia va a fracasar en la vida. Va a ser víctima de sí mismo siempre.

La virtud de poder dominarse a sí mismo, nos permite afrontar los contratiempos emocionales de la vida. Este dominio de sí, comienza a desarrollarse cuando vamos descubriendo nuestra propia inconsciencia y la vamos eliminando de nuestro interior.

El miedo atrapa y duerme al amor en nuestro interior. El desamor es el gran cáncer de esta civilización. Eliminando el miedo de nuestro interior, empieza a aflorar el Amor, el Valor, la Confianza.

La falta de felicidad, la falta de confianza en sí mismo, se debe a un *"sentimiento de vacío"* y este falso sentimiento genera miedo.



Todas las emociones que uno puede sentir provienen del Amor o del miedo.

AMOR	≠	MIEDO
↓		↓
Luz		Oscuridad
Conciencia		Ego
Fe		Duda
Valor		Cobardía
Salud		Enfermedad
Compasión		Pena
Bondad		Maldad
Caricia		Golpe
Relajación		Tensión
Paciencia		Impaciencia
Verdad		Mentira
Libertad		Opresión
Comprensión		Irreflexión
Crear		Imitar
Corregir		Castigar
Plenitud		Frustración
Dulzura		Amargura
Confianza		Desconfianza
Todo		Nada

Lamentablemente, nuestro actuar hoy en día, está basado en el miedo, sembrando desamor, alejándonos de la luz y de la verdad.

Comprendiendo el origen de mi proceder, entenderé el resultado de mi vida.

Si nosotros sembramos en nuestro jardín interior una semilla de poroto, vamos a cosechar porotos, si sembramos maíz, cosecharemos maíz. ¿Qué cosecharemos si sembramos odio, rencor y violencia?

Todo iracundo, todo violento es un cobarde, porque no tiene el valor de enfrentarse al problema sin ira.

“La violencia es el escudo del cobarde”.

La imitación es el resultado del miedo, por no tener el valor de ser auténticos.

¿Qué tiene más valor dentro de ti el Amor o el miedo?

Eliminando los defectos de nuestro interior, nacen las virtudes que estaban atrapadas dentro de ellos. El que elimina el miedo, va conociendo el Amor, el que elimina la ira, obtiene el valor.

Uno tiene que pensar que lo mejor es amar, pues si uno hace de su mente un infierno, no será dichoso jamás.

El mayor éxito de nuestra existencia es la felicidad; y la persona que odia, no va a ser feliz jamás.

Debemos aprender a desarrollar los “Valores o Virtudes” dentro de nosotros, como ser: Respeto, Tolerancia, Amabilidad, Cariño, Cortesía, Alegría, Amistad, etc.

El principal valor a desarrollar, como su nombre lo indica es el “VALOR”, la valentía, el coraje. Con miedo seremos siempre mediocres, temerosos, cobardes. Esta valentía utiliza siempre los ropajes del Amor, nunca del miedo ni de la duda.

“Todo está en el Amor; nada hay en el miedo; el que ama no necesita nada”.

La palabra Valor significa “Ser Fuerte”, por lo tanto, el desarrollo de estas virtudes, nos hace fuertes en la vida para enfrentar las diferentes dificultades. La palabra Virtud significa “Valor Físico”, viene del latín “Vir” (virilidad, héroe, soldado).

“El Éxito en la vida tiene una Madre que se llama Amor y un Padre que se llama Valor”.

En el “Amor Valiente” está la clave de nuestra Transformación y de todos nuestros éxitos.

2.15 EL EGO

Ego nos recuerda la palabra egoísta, primero yo, segundo yo, tercero yo; el ego es una suma de yoes, es una multiplicidad psicológica, son como muchas personas viviendo dentro de nosotros. El ego es nuestro subconsciente, es conciencia dormida, infraconsciencia.



El ego es un montón de vicios, defectos, errores, malas costumbres.

Se le conoce en todas las religiones con diferentes nombres, como ser los siete Pecados Capitales (católicos): Lujuria, Ira, Codicia, Envidia, Orgullo, Pereza y Gula. Cada uno de estos defectos se le considera *“Cabeza de legión”*, de los cuales se desprenden otros miles de defectos. En el Egipto antiguo se le conocían como los *“Demonios rojos de Seth”*; en el budismo como *“Las tres hijas de Mara”*; en el Tíbet como *“Agregados Psíquicos”*.

El ego se ha ido formando en nuestro interior con el pasar de los años y las existencias. Es la personificación de nuestros errores, es el resultado por habernos alejado de la luz y caído en desobediencia.

El ego está hecho de energía mental; son cristalizaciones negativas de la mente; es como mente enrarecida. El ego dentro de nosotros corresponde a la ignorancia, ésta nos lleva al error y el error al dolor. Por lo tanto, no nos permite conocer la verdad y siempre nos hará sufrir.

Mientras exista el ego dentro de nosotros, nuestra vida estará marcada por el dolor, por la confusión, por la oscuridad, por la inconsciencia. El ego nos hace ser tan cambiantes, prometer y no cumplir, desear y luego odiar.

Dentro de nosotros *“viven muchas personas”*, muchos *“yoes”*. Cada *“yo”* tiene cierta autonomía en pensamiento, sentimiento y acción.

El ego ocupa los centros de la máquina humana para manifestarse; coloca pensamientos en el centro intelectual, sentimientos en el centro emocional e impulsos en el centro motor.

“Todo el mundo cree que se conoce a sí mismo y ni remotamente sospecha que existe la doctrina de los muchos” (Samael Aun Weor).

En nuestro interior habitan el 100% de los yoes que existen en esta humanidad, algunos están fuertes y otros débiles, pero los tenemos todos.

En nuestro interior también existe el “yo asesino”, pero no se ha expresado en esta existencia. “La ocasión hace al ladrón”, por consiguiente, estos yoes ocultos en nuestro subconsciente sólo están esperando su oportunidad para expresarse.

Bajo esta premisa, no debemos juzgar al prójimo, porque cada vez que criticamos un error en los demás, es porque también tenemos ese defecto en nuestro interior, pero está oculto. Jesús dijo: “*Por qué veis la paja en el ojo ajeno y no veis la viga que tienes en el vuestro*”.

El mayor problema es que cada ego tiene atrapado un cierto porcentaje de nuestra Esencia (Alma); se nutre de ella. Nuestra alma está fraccionada en un montón de yoes y la labor de cada uno de nosotros es reunificar nuestra Esencia y formar el Alma, para que sea ésta quien nos guíe de vuelta al Ser.

Trabajar en la disolución del ego es lo único que en cada uno de nosotros es imprescindible; si nosotros no hacemos este trabajo emancipador, nadie lo hará por nosotros.

El ego no tiene una existencia real, existe sólo en nuestro espacio psicológico, en nuestra mente. Sólo la Esencia es Real, pero lamentablemente en estos tiempos decadentes, “*Lo irreal tiene atrapado a lo Real*”, la oscuridad nos tiene sumergido en el sueño de la conciencia y es imposible salir de ahí sin la disolución del ego.

Estamos pues, ante una lucha a muerte, vencemos al ego y nos liberamos de él o somos vencidos y nos sumergimos en la oscuridad del subconsciente, sufriendo las consecuencias de ser un desalmado.

El ego crea el divisionismo, la separatividad, lo mío, la propiedad, la frontera. Sin ego, esta humanidad sería una sola hermandad, una sola familia; “*la única frontera de la tierra es su circunferencia*”. Mientras existe el ego, existirá lo mío y lo tuyo.

El ego es experto en el arte del engaño, por lo tanto, toda persona con el ego fuerte es muy hábil en el fraude, en la mentira.

El mentiroso terminará siempre víctima de su propia confusión.

Es bueno aclarar que no existe el “Yo Superior”, “Yo Divino” o “Alter Ego”, ya que el “yo”, no tiene nada de superior ni menos de divino. En nuestro interior sólo puede existir el ego o el Ser, en nosotros está la elección. El Evangelio dice: “*Ante vos pondré dos caminos o Ángeles o demonios, vosotros elegís*”.

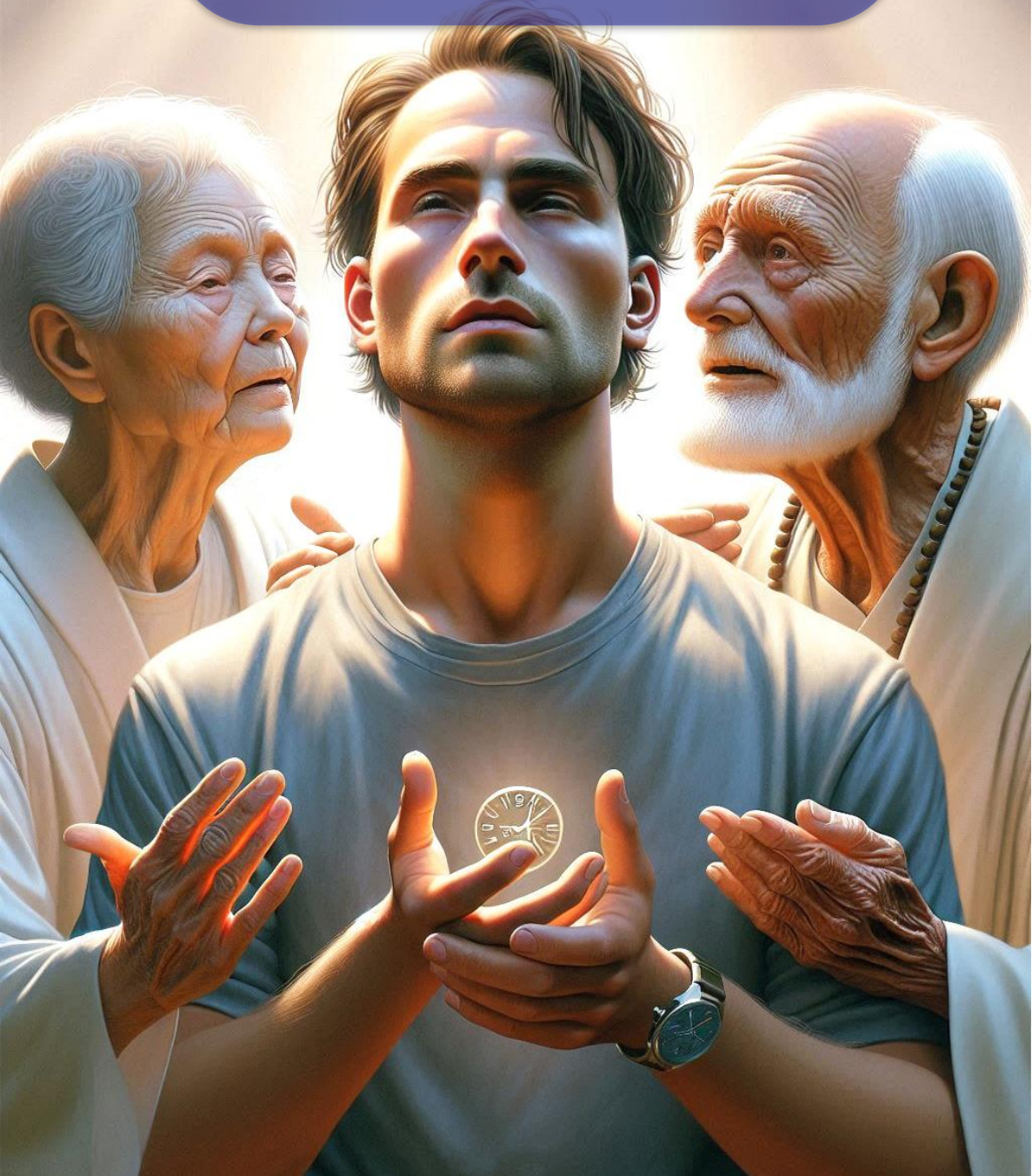
La comprensión de todo esto sólo se logra con la conciencia, cuando el ego deja de alimentarse y comienza a morir.

El ego se ve fortalecido por el inconsciente colectivo; por eso, cuando una persona se encuentra en un grupo es capaz de hacer cosas que estando sola no lo haría. Ese es el motivo de la violencia en los estadios, en las protestas, en las guerras.

Cada vez que un ego se expresa en nosotros, nos roba energía, éste vive gracias a la energía que nos roba.

El ego ante el sentido de la autoobservación queda desnudo, pierde su falso ropaje, su careta, podemos verlo *“tal cual es”*.

CAPÍTULO 3
VIVIR AQUÍ Y AHORA



3.1 AQUÍ Y AHORA

La atención marca nuestra presencia, si no estamos atentos, no estamos presentes, no estamos conscientes.

Si estamos físicamente en un lugar, pero mentalmente no estamos ahí, el resultado es que la conciencia se nos duerme.

Mantener la presencia es requisito para el Autoconocimiento. Sólo podemos autoobservarnos si estamos consciente del momento presente. Estamos acostumbrados al divorcio entre la mente y el cuerpo; estando físicamente en un lugar, pero mentalmente en otro.

Cuando estemos en un lugar, debemos estar con todos nuestros sentidos ahí, sintiendo, escuchando, viendo; no permitir que la mente nos lleve a otro lugar o que traiga otros pensamientos distintos a lo que estamos viendo; con eso nos esforzamos con estar siempre presentes y nos capacitamos para conocernos a nosotros mismos.

Todo ocurre en el presente, por lo cual, si no estamos en presencia no somos conscientes de lo que está pasando, estamos dormidos. Nada ocurre en el ayer, nada ocurre en el mañana, todo sucede en el presente.

“Mientras un hombre diga ‘mañana’, nunca cambiará” (Samael Aun Weor).

El pasado y el futuro sólo se pueden vivir a través del presente, sólo el presente existe, sólo el presente es real.

Cuando no se está presente y se deja la mente volar, se alimenta el ego, se debilita la conciencia, pues se cae en el sueño del ego.

Estar presente es estar despierto. Las sagradas escrituras hablan de estar despierto; ellas dicen: *“Velad y orad para que no caigáis en tentación”*. Velad es estar despierto, orad es estar pidiendo la muerte del ego a la Madre Divina (ver Capítulo 6.1).

Quien no está presente, está soñando en su mente, recordando el pasado o proyectando el futuro. Sólo viviendo el aquí (lugar) y el ahora (presente) nos garantiza la presencia.

Estando presentes podemos escuchar la voz de nuestro Ser (intuición), podemos *“saborear la alegría de Ser”*. Quien vive de instante en instante,



de momento en momento (que no es lo mismo que *“Vivir el momento”*), se capacita para estar en continua autoobservación, descubriendo la más mínima expresión de algún defecto psíquico.

Sólo la conciencia puede estar presente, debido a que ella pertenece a la eternidad. El ego, aunque crea estarlo, no lo logra, ya que él pertenece al tiempo, viendo el presente a través de los ojos rancios del pasado o ilusorios del futuro.

En todos nosotros existe un vacío continuo y la sensación de poder llenar ese vacío, en un futuro o bajo determinada situación ideal.

El objetivo del trabajo sobre sí mismo es lograr estar en absoluta y continua presencia; en ese estado nos vamos haciendo más consciente de sí mismo y nos capacitamos para descubrir la raíz de nuestros problemas.

Cualquier pensamiento o emoción que quiera sacarnos del *“Aquí y ahora”*, debe ser eliminado de nuestro interior, en el mismo instante que lo percibimos, de lo contrario nos robará nuestra presencia y nos sumergirá en el mundo de la ensoñación.

CAPÍTULO 4
TRANSFORMACIÓN PSICOLÓGICA



4.1 LA MADRE DIVINA

Este libro está dedicado a nuestra “*Madre Divina*”, ya que debemos reivindicarla, comprender que “*Ella es la luz*” dentro de nosotros y que para entrar a los Reino de los Cielos es necesario ser como los niños. La Madre Divina es la Madre de nuestra Alma, es nuestra verdadera y legítima Madre. Ella nos creó, Ella nos gestó. Físicamente está representada por todas las madres que hemos tenido en nuestras existencias del mundo físico.



El respeto a “*Lo femenino*” es fundamental para ser asistido por la Madre Divina. Debemos aprender a ver a nuestra Madre Divina en nuestra madre física, en nuestra pareja, en nuestra abuela y en general en toda mujer. Sólo de esta forma nacerá el respeto a lo femenino.

Es imposible lograr la asistencia de nuestra Madre Espiritual, si somos crueles con la mujer, si no amamos y respetamos a nuestra madre física. Cualquier desarmonía o rencor con nuestra madre física debe ser eliminado, corregido; sólo de esta forma recibiremos auxilio espiritual.

Si aprendemos a ver en nuestra esposa la manifestación de nuestra Madre Divina, la relación con la pareja se verá altamente beneficiada.

Lamentablemente, con una mala intención, se nos ocultó el maravilloso poder de nuestra Madre Divina; pero ha llegado el momento de recuperar nuestro vínculo con Ella, llamándola incansablemente ante la lucha contra nuestras propias bestias psíquicas.

A la Madre Divina se le conoce en las diferentes culturas con variados nombres: en la India como *Shakti*, en el budismo como *Tara*, en Egipto como *Isis*, en Grecia como *Cibeles*, en Turquía como *Diosa Blanca*, en el cristianismo como la *Virgen del Carmen*, en los Aztecas como *Tonantzin*, en los hebreos como *María*, en los Latinos como *Mater*, etc.

En toda la lucha contra el ego, nuestra Madre Divina (ver Capítulo 6.1) debe sufrir mucho por liberarnos de nuestras atrocidades abismales, pero Ella se enfrenta a nuestros monstruos psíquicos por amor a su hijo.

Su Amor y su Inteligencia le permiten hacer esa ardua labor, en forma silenciosa y anónimamente.

Nuestra Madre llena de Amor y de Valor se enfrenta a los defectos psíquicos que nosotros le vamos indicando. Ella, armada de una lanza de fuego va incinerando, pulverizando, desintegrando a todos los defectos psíquicos que descubrimos en nuestro interior.

Ella quiere que nosotros la llamemos, que nos acordemos de Ella, pidiéndole desde lo más profundo de nuestro corazón la desintegración de todo defecto psicológico.

La primera palabra que aprende todo niño es *“Mamá”*; cuando un niño tiene susto, se refugia en las faldas de su madre; cuando los pollitos tienen miedo se van bajo las alas de la gallina. El amor y la protección de toda madre es algo innegable.

Si una madre física, llena de defectos, es capaz de arriesgar su vida por salvar a su hijo, cuanto más no lo hará nuestra Madre Espiritual, que es pura perfección.

Siente a tu Madre dentro de ti, atesórala, acércate a Ella, vincúlase con Ella, pídele que te desarrolle la Inteligencia para descubrir al ego, Ella así lo hará. El hijo ingrato no avanza en el trabajo sobre sí mismo. Si crees que puedes derrotar a tus yoes, sin la ayuda de tu Madre Divina, estás equivocado y a la larga verás el fracaso.

No confundas a tu Madre Divina con la Virgen María. María es la representación de nuestra Madre Espiritual, pero cada uno de nosotros tiene su propia Madre y es a Ella a quien hay que pedirle el auxilio.

El Cristo dijo: *“Nadie llega al Padre sino es por mí”* y podemos agregar, *“Nadie llega al Hijo sino es por la Madre”*.

Para los que practicamos el Biomagnetismo, sabemos que el poder curativo de los imanes se fundamenta en el flujo de electrones que él proyecta. El electrón es la 2ª fuerza y es negativa, por lo tanto, es femenina, o sea, la Madre Naturaleza. Como podemos ver, la Madre Divina en su infinitud de manifestaciones nos sana el cuerpo y nos sana el alma.

4.2 LA FUERZA INTERIOR

La fuerza proviene de nuestro Ser Interior, pero la recibimos a través de nuestra Madre Interna.

“El Ser es dueño de todo, pero la Madre nos entrega todo”.

La fuerza es la manifestación del fuego, y nuestra Madre Interna es el “fuego electrónico” con el cual podemos regenerarnos y eliminar nuestros vicios, defectos y errores.

“La inmensa fuerza del fuego todo lo crea y todo lo destruye”.



Nuestra Madre es amor, poder y justicia. La justicia y la fuerza están representadas por un león; por eso ves figuras de leones en este libro. La fuerza interior emana de ella, porque ella es la propia fuerza. Con justa razón, los hinduistas la llaman “la Invencible”.

La mayor fuerza que podemos desarrollar no es la física, ya que incluso los animales son más fuertes que el ser humano. Sin embargo, la Fuerza Interior o Espiritual hace invencible a una persona. Esa fuerza se obtiene a medida que luchamos contra nuestros defectos psicológicos, pues cada defecto es un ladrón de la fuerza (energía) espiritual.

Esa fuerza interna convierte al hombre en virtuoso y amoroso, es decir, diligente y capaz. La fuerza interior siempre trabaja con justicia y amor. Es imposible ser fuerte sin ser justo.

El autoconocimiento y el trabajo interior consisten precisamente en destruir todas las debilidades; de este modo, la fortaleza empieza a surgir. Si queremos obtener la fuerza interna, debemos luchar incansablemente contra todo principio inconsciente y mecánico, contra toda manifestación egoica que quiera apartarnos del presente y desviarnos del verdadero y trascendental sentido de la vida.

Cuando la conciencia se emancipa de los defectos que la mantenían subyugada, recupera su fuerza innata. La verdadera fuerza interior pertenece únicamente a la conciencia, y solo nuestra Madre Interna nos ayudará incansablemente en esta lucha que cada uno debe realizar contra su propia oscuridad y sufrimiento.

“Solo el virtuoso y amoroso es fuerte”.

En los tiempos actuales, el ser humano enfrenta una decisión crucial y trascendental: desarrollar y obtener una fortaleza interior o sucumbir a innumerables tentaciones que buscan adormecer su conciencia y robarle su fuerza interna. El objetivo final de la vida es liberarnos de nuestra inconsciencia, y esa libertad solo la alcanzan aquellos que son asistidos por su Madre Divina en el proceso de comprensión y eliminación de todos los vicios o debilidades internas.

4.3 EL GIMNASIO PSICOLÓGICO

La vida es un gran “*Gimnasio Psicológico*”, donde podemos entrenarnos y fortificarnos psicológica-mente.

Tener la vida como un fin en sí misma es no haber comprendido nuestra esencia espiritual, nuestra conciencia y el estado en que actualmente se encuentra.

La vida es una escuela maravillosa donde podemos aprender sobre nosotros mismos, donde se van a poner a pruebas nuestras potencialidades, donde podremos descubrir donde “*nos aprieta el zapato*”, que nos falta y que nos sobra, donde debemos corregir, etc.

Por mucho que hayamos leído sobre las relaciones humanas, sobre el Autoconocimiento, sobre el trabajo psicológico, sólo la vida nos va a enseñar de verdad, sólo viviendo las cosas es que se pueden comprender. Para eso es el *Gimnasio Psicológico* de la vida; como dice el dicho: “*Otra cosa es con guitarra*”.

El gimnasio es para entrenar y formar deportistas de elite, sólo el entrenamiento puede desarrollar la musculatura y las habilidades de todo deportista. De igual forma ocurre con el trabajo sobre sí mismo, necesitamos de un gimnasio para entrenar una y otra vez, hasta demostrarnos a nosotros mismos que nos estamos superando y que aquello que no podíamos hacer, pues ahora lo hacemos con mayor facilidad.

Ese Gimnasio Psicológico existe y es nuestra propia vida. En ella nos iremos probando día a día hasta lograr vencer al ego en sus tentaciones,



en sus farsas, en sus ilusiones.

¿Que será del deportista que no entrena?, sin lugar a dudas fracasará.

Sólo viendo la vida como un gran Gimnasio Psicológico, podremos ir aumentando nuestra capacidad de lucha contra el ego, iremos observando nuestro avance espiritual.

En el diario vivir van aflorando las diferentes facetas del ego y si no estamos atentos, si no estamos entrenados en la autoobservación, seremos, una vez más, víctimas de nuestra oscuridad.

Saquémosle provecho a la vida, pongámonos a prueba a diario para descubrir la luz que el ego nos oculta.

Sólo yendo al Gimnasio (vida) continuamente, podremos salir victoriosos de nuestros esfuerzos.

“Es precisamente la vida práctica, el gimnasio psicológico mediante el cual podemos descubrir nuestros defectos” (Samael Aun Weor).

El que rechaza la vida, rechaza el Autoconocimiento. El inteligente es capaz de sacar la luz hasta de los eventos más desagradables. Cuando así se procede, se agradece la vida, con su multitud de posibilidades para el autodescubrimiento y la transformación psicológica.

4.4 EL MOTIVO DE LA VIDA

¿Cuál es el objetivo de tu vida?
¿Por qué vives? ¿Para qué vives? Escribe las respuestas de estas preguntas en tu cuaderno, ya que estas respuestas nos van a dar luces sobre el objetivo de nuestra vida.

Algunos vivirán por sus hijos, otros por su trabajo, aquellos por sus proyectos o por ver a sus nietos crecer, esotros simplemente porque en la mañana abren los ojos y hay que levantarse.

Existe poca trascendencia en nuestra vida, nuestro objetivo o motivo de vida es muy básico y externo a nosotros mismos.

Muchas enfermedades físicas y psíquicas se deben precisamente a la pérdida de un objetivo de vida un poco más trascendental, más sublime.



Nunca debemos confundir nuestras responsabilidades y deberes con nuestro *“Motivo de vida”*. Son cosas diferentes, aunque a veces se confunden.

Educar y alimentar a nuestros hijos, trabajar, comprar una vivienda, es parte de nuestras responsabilidades como ciudadanos, pero tener éstos como objetivo de vida nos muestra una pobreza interior, una falta de comprensión sobre lo que es la vida.

Nuestro objetivo de vida debe ser el crecer y desarrollarnos espiritualmente, debe ser el limpiar nuestra mente y nuestras emociones de aspectos negativos, el purificar nuestra alma.

Otro de los objetivos muy importantes de nuestra vida es encontrar nuestra *“verdadera vocación”*, descubrir nuestra misión en la vida, más allá de compromisos familiares o de nuestra profesión, que tal vez, no es la correcta.

Encontrar la vocación es descubrir uno de los tesoros más maravilloso de la vida, ya que trabajaremos con amor y nos hará felices. *“El que ama lo que hace, trabaja feliz y será exitoso”*.

No es bueno hacer las cosas por obligación ni por compromiso, sino por amor. Entonces habrá plenitud, y en esa plenitud todo es posible y sin esfuerzo, porque te mueve la fuerza natural de la vida.

Dios te puso un ser humano a cargo y eres tú mismo. A ti debes hacerte libre y feliz. Después podrás compartir la vida verdadera con los demás.

“La esencia de la vida es ser feliz”, ese es un buen objetivo, lograr nuestra felicidad, nuestra libertad, nuestra plenitud.

La mayoría de la gente tiene objetivos de vida externos a sí mismo y ahí se enredan, se confunden y tarde o temprano este objetivo caduca, ya que por ser externo a sí mismo está regido por el tiempo y la caducidad. Los hijos se van, el trabajo se termina, la pareja se muere.

Ponte metas espirituales: eliminar determinados vicios, corregir malos hábitos, aumentar el amor al prójimo, despertar la conciencia, ser más comprensivo, más reflexivo, transmutar la energía sexual.

No es necesario vivir corriendo todo el día, con el cuerpo totalmente contracturado, con dolor de espalda, deseando un día de 25 horas o más.

En estos tiempos, todo es para ayer, todo es apurado, todo es urgente y dejamos de lado lo que realmente es impostergable: Ser felices, vivir en paz, superarnos, corregirnos, desarrollar el valor.

La vida es una escuela, pero considerarla como un fin en sí misma, sin

el trabajo sobre sí mismo, es una falta de comprensión tremenda.

¿Cuál es el motivo de tu vida? ¿Por qué vives? Reflexiona sobre esto y saca tu propia conclusión, para evitar que el ego te confunda y te haga creer que vas bien; cuando, tal vez, no lo estás.

“Trágica es la existencia de aquel que muere sin haber conocido el motivo de su vida” (Samael Aun Weor).

“No importa de dónde vienes, si no para dónde vas”.

Reflexiona estas frases a solas en tu hogar hasta que las comprendas a fondo. Si no tienes claro el sentido de tu vida o no sabes para dónde vas; no estás mal, sino pésimo. Y ese es uno de los objetivos de este libro, ayudarte a darle un nuevo sentido más trascendental a tu vida y que se fundamenta en la liberación de tu propia cárcel psicológica.

“Dar sentido es dar significado”.

El gran engaño del ego es hacer creer a la persona mayor, que él “ya cumplió”, porque tiene a todos sus hijos grandes, profesionales y casados, porque no tiene deuda y casa propia.

Con esta mentalidad sólo se espera, y algunos desean, la muerte física, perdiendo en forma lamentable la maravillosa oportunidad de trabajar su propia psiquis.

4.5 EL VALOR DEL MUNDO

Cada uno de nosotros valora al mundo de diferente manera. Para algunos es maravilloso y para otros, una porquería (como dice la canción).

Lo mismo la vida, para unos es hermosa y para otros, horrible.

La valorización del mundo está relacionada con nuestro mundo interior. Lo que tenemos dentro, vemos afuera.

Si sólo llevamos amargura, llanto, dolor, miseria; el mundo será horrible y no vale la pena; sin embargo, si sentimos alegría, felicidad, paz, si estamos contentos con vivir, el mundo no tiene precio. Puesto que

¿Cuánto valoras al mundo?, ¿cuánto valoras tu vida?...



Debemos pasar por una “*Transvalorización*”, porque tenemos los valores un poco cambiados. Valoramos mucho lo que no tiene valor y menospreciamos lo que sí lo tiene.

La imagen que tienes del mundo es el resultado de la imagen que tienes de ti mismo.

Encontrar dinero botado para un borracho es cantina libre, para un mendigo la comida que tanto quiere, para un necesitado un regalo de Dios. ¿Cuál de los tres vio la verdad?... el valor, la Verdad, depende de nuestra conciencia, de nuestra propia valoración interna. Ya que, para una persona comprensiva, que sabe que no debe coger nada que no le pertenece, es simplemente una prueba para su conciencia y pasa por sobre el dinero sin recogerlo, sin alimentar al “*yo ladrón*”.

Si nos insultan nos sentimos heridos, tristes o enojados, pero si nos insultan en japonés, en ruso o en otro idioma que no conocemos “*no nos pasa nada*”. ¡Pero nos están insultando!

¿Qué es más importante, entonces, las palabras del insultador o el entendimiento del insultado? Así nos damos cuenta que el valor de las palabras no las pone el insultador sino el receptor, cada uno de nosotros reacciona según el entendimiento que tiene de las cosas y de las palabras, el valor del mundo lo da uno mismo, según como sea por dentro. Lo malo no es lo que la vida te hace sino como lo recibes.

Cuando te insultan y te sientes ofendido, el primero que te ofendió eres tú mismo, al darle el valor negativo a las palabras del insultador. Tú le das el valor a las palabras, según el ego que se siente herido.

“Cuando uno descubre aquello que más le ofende en un instante dado; la molestia que le dieron por tal o cual cosa; entonces descubre las bases sobre las cuales descansa psicológicamente.

Tales bases constituyen según el Evangelio Cristiano ¡las arenas sobre las cuales edificó su casa!” (Samael Aun Weor).

Hoy en día estamos sumergidos en un mundo de “*lo desechable*”, todo es ocupar y botar, hemos perdido el sentido de la responsabilidad, del cuidado, de la protección, hasta los matrimonios son desechables.

“Lo único desechable es el ego”.

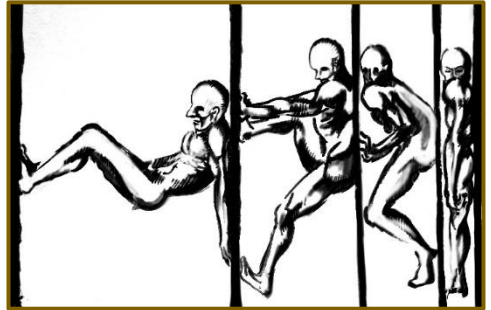
Aprendamos a valorar la alegría, el simple hecho de vivir, el poder respirar, tener nuestros dos ojos, poder caminar, etc.

Nos pasamos la vida juntando dinero, viviendo de apariencias, preocupados del “*qué dirán*”, sin darle valor al simple hecho de estar vivo.

4.6 LA ENTROPÍA

La entropía es una ley de “*igualación de niveles superiores en inferiores*”. Si en un cajón de duraznos, por ejemplo, colocamos un durazno podrido, terminan todos podridos; esa es la entropía.

Es extraño que siendo los duraznos sanos muchos, tan sólo “*uno*” los pudre a todos.



Así es esta ley de la naturaleza, siempre nos va a empujar a lo más bajo, a la mínima expresión, al nivel más inferior.

Esta ley también nos rige a nosotros psicológicamente.

Ejemplos de entropía: mal vestido, casa sucia, desvergüenza, insolencia, flojera. No debemos permitir que la entropía entre a nosotros o a nuestro hogar.

Hay personas que viven en un constante desorden, dejando “*todo tirado*”, no hacen su cama, ensucian y no limpian su hogar, etc. Esa es la fuerza entrópica en acción; si queremos cambiar nuestra vida es urgente comprender la entropía y luchar contra ella.

“*Como es afuera es adentro*”, por lo cual, si vivimos en el desorden y la suciedad, es porque eso mismo hay en nuestro interior.

Si uno no hace nada, si no se sacrifica para reducir a polvo los “*yoes*” será el “*tragadero*” de la Entropía.

La única forma que podemos vencer la Ley de Entropía es a través de una Ley Superior, y esa es la Ley del Sacrificio.

Sacrificio no es tortura ni flagelación, sino es “*Transformación*”; en todo sacrificio hay muerte y nacimiento. ¿Qué debe morir en nosotros?: obviamente el ego, la ignorancia, la oscuridad; ¿Qué debe nacer en nosotros?: la conciencia, el alma, la luz.

Sin sacrificio no hay transformación y sin transformación no hay autoconocimiento; seguiremos siendo los mismos, inconscientes y dormidos.

Si no hacemos “*superesfuerzos*”, cargados de una dosis de sacrificio, la entropía nos comerá, nos pudrirá igual que al cajón de duraznos.

Si no trabajamos con nuestra psiquis, con nuestro subconsciente, terminaremos todos ladrones, asesinos, pervertidos sexuales, adúlteros,

estafadores, mentirosos. Porque el que no se esfuerza, cae, así es la ley.

La imitación es entropía, la moda es entropía. No te dejes atrapar por las fuerzas entrópicas de esta civilización decadente.

No hay que *“dormirse en los laureles”*, si tenemos éxito en algo y no seguimos luchando, la entropía comenzará a trabajar en nosotros.

Las fuerzas entrópicas de la naturaleza nos atacan de muchas maneras; ella no quiere que nos liberemos y se opondrá a nuestros esfuerzos constantemente.

Por eso, no hay que bajar la guardia jamás, estar atentos, superesforzándose si es que realmente queremos vencer a la entropía y dominar a la naturaleza, interna y externamente.

“Si las gentes no trabajan sobre sí mismas, si no procuran pasar por una especie de Revolución Psicológica, si no modifican sus costumbres, su manera de vivir y de ser, marcharán de acuerdo con la Ley de la Entropía, involucionarán en el tiempo, y un día no habrá diferencia entre persona y persona, todos seremos terriblemente perversos” (Samael Aun Weor).

4.7 LIBERARNOS DE LA MENTE

Todos nosotros somos esclavos de nuestra propia mente.

Nuestra cárcel está en la mente. En ella estamos encerrados, limitados por su propio condicionamiento.

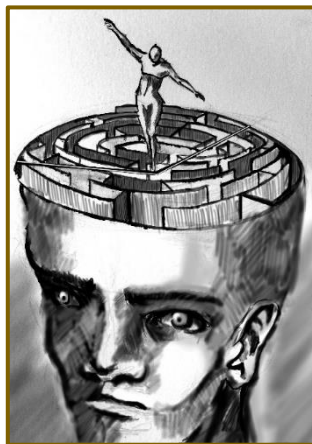
Sólo una persona valiente es capaz de enfrentarse a su propia mente.

La mente en sí no es buena ni mala, pero dependiendo de su uso se polariza positiva o negativamente.

Fue el abuso y el libre albedrío lo que nos alejó de la realidad y nos encerró en la mente.

El ego maneja la mente, piensa por nosotros, nos confunde, nos mantiene limitado en sus interpretaciones, en sus conclusiones, en su lógica y a la larga terminamos autoengañados, víctimas de nosotros mismos, enfermos.

“Quien no trabaja sobre sí mismo es siempre víctima de las circunstancias;



es como mísero leño entre las aguas tormentosas del océano...” (Samael Aun Weor).

A la mente le encanta complicarse, de todo hace un problema dándole vueltas en la cabeza, pensando una y otra vez en lo mismo, se queda “pegada”, sin dejarnos descansar ni dormir, torturándonos con su afán.

La mente no conoce la verdad; la verdad no es de la mente, está más allá de la mente. Sólo la conciencia (que está más allá de la mente) conoce la verdad, lo real.

Al liberarnos del proceso mental torturante, al quitarnos al atormentador (ego) de la cabeza; adviene la paz, la quietud, el gozo de Ser.

Para alcanzar la verdadera paz es requisito silenciar la mente, subyugarla; sólo en ese estado de quietud mental la conciencia se expresa, saboreando la alegría de vivir y de servir.

Aprendamos a no identificarnos tanto con la mente, no le “*demos tanto boletó*”, recuerda que no conoce la verdad.

La mayoría de las personas no saben vivir sin tener el “*loro*” en la cabeza, creen que esa es la forma normal de vivir. No se dan cuenta que están abusando de su mente, que son adictos al proceso intelectual y luego ya no pueden callarla, se les hace imposible, quieren, pero no pueden, nunca encuentran el “*botón off*” de la mente.

Con los años la mente va perdiendo su ductilidad, su apertura y se va tornando rígida, terca, porfiada, dura, cristalizada, hasta que a la larga se petrifica y sólo vive de ayer.

Esto lo podemos ver en un “*viejo mañoso*”, con su mente petrificada, viviendo sólo de recuerdos, de historias. Una mente así huele rancia.

Al endurecerse la mente, ya no cambia y quiere imponer a otros su propia manera de pensar, se torna dictatorial; sólo se escucha a sí misma, cree tener siempre la razón, se endurece.

Otro de los graves problemas de nuestra mente, es la mala costumbre de comparar, goza comparando. Compara un hijo con otro, la pareja con otra, un árbol con otro, etc.

Cuando la mente compara, se aleja de la apreciación de la belleza, toda comparación es negativa pues fortalece el proceso dualista de la mente.

En toda comparación hay ausencia de amor. Comparar es como competir, donde siempre va a ver un ganador (orgullosa) y un perdedor

(humillado).

Todo esto nos debe motivar a comprender la importancia de liberarnos de nuestra mente con sus procesos de limitación, encierro, terquedad, comparación, dualismo, desamor.

Eliminando el ego, la mente se va liberando poco a poco, se va serenando, pacificando, silenciando.

En este estado de quietud mental, la conciencia se va fortaleciendo, se vive más el presente y el perfume de la paz empieza a ser nuestro mejor compañero.

“El ego es en estos momentos es el conductor de la mente”.

Quitémosle el volante y conduzcamos nuestro vehículo por caminos ascendentes.

4.8 EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

Hablar del despertar de la conciencia es hablar de la realización de Dios en nosotros mismos. La Conciencia es Dios dentro de nosotros.

Nuestra conciencia se encuentra *“dormida”*, atrapada dentro de un montón de diablos.

Se dejó atrapar por ignorancia y desobediencia. Por eso, las fuerzas contrarias que la durmieron, la van a despertar. O sea, el Conocimiento (Sabiduría, Comprensión, Luz) y la Obediencia (Fe, Convicción, Disciplina).

Despertar la conciencia es liberarla de su encierro, sacarla de la oscuridad, quitarle la ignorancia. Y esto sólo lo lograremos con la aniquilación del tirano ego, que se aprovecha de ella y la vampiriza a cada momento.

Cada vez que eliminamos un defecto psicológico, la conciencia, la virtud encerrada en él, se emancipa, se libera, se transforma en conciencia.

Lo peor es creerse despierto sin estarlo, ese es el gran problema de todos nosotros; no sólo ignoramos, sino lo que es peor, *“Ignoramos nuestra ignorancia”*. Y lo que es aún más peor, nos creemos despiertos.



“La vida cotidiana, la profesión, el empleo, aunque vitales para la existencia, constituyen el sueño de la conciencia” (Samael Aun Weor).

No sólo tenemos conciencia dormida, sino que, además, a diario se nos sigue durmiendo.

La secuencia del dormir es: *Identificación, Fascinación y Sueño*. Todo sueño de la conciencia parte de la identificación con las cosas o situaciones de la vida diaria.

La Identificación es el primer paso del sueño de la conciencia. Identificarse significa establecer un vínculo inconsciente, mental y emocional con algo o alguien, por ejemplo, el sentido de propiedad (mis cosas, mi familia, mis ideas).

Identificarse es darle más valor a las cosas de lo que realmente tienen, es sobredimensionar los eventos, es no ver objetivamente la vida.

Así como el dormir de la conciencia tiene su secuencia, el despertar también lo tiene: *“Autoobservación, Comprensión y Corrección”*.

La corrección debe ser con hechos, no con buenas intenciones. Por esto, que debe fundamentarse en la muerte del defecto, para cimentar la emancipación de la conciencia que dormía en el error.

“Sólo despertando conciencia podemos ver el camino angosto, estrecho y difícil que conduce a la luz” (Samael Aun Weor).

La gente dice que uno tiene que *“despertar”*, pero nadie nos enseña cómo hacerlo. *“Aquí tenemos el qué y el cómo”*.

Despertar es dejar de soñar; el ego nos hace soñar, nos tiene en un largo sueño, de muchos años, de muchas existencias.

“El hombre que despierta la conciencia experimenta la tremenda verdad de que ya no es esclavo y, con dolor, puede verificar que las gentes que andan por las calles soñando, parecen verdaderos cadáveres ambulantes” (Samael Aun Weor).

Si piensas que el tiempo te va despertar, estás en un error. El tiempo sólo fortifica al ego, aumentando el sueño de la conciencia.

Despertar es nacer y no se puede nacer si primero no se muere psicológicamente.

“Tu propio despertar debe ser el motor de tu existencia”.

En el budismo este despertar se le conoce como *“Iluminación o Dejar de Sufrir”*, en el cristianismo como *“Salvación”* y nosotros hablamos de *“Liberación”*.

“La llave del despertar está en el bolsillo del Ángel de la muerte”.

4.9 BIEN MERECIDO LO TENGO

Pensar y sentir que las situaciones difíciles de la vida, no las tenemos merecidas, es clara señal de nuestra inconsciencia.

Todo lo que nos ocurre sea bueno o malo es por merecimiento, por Ley de Causa y Efecto.

Eso de que *“Yo no me merezco esto”, “¿Por qué a mí?”, “Que injusta es la vida conmigo”, “Yo no le he hecho mal a nadie”,* es una demostración de incomprensión de los procesos personales y de mi responsabilidad en los distintos quehaceres de mi vida.

No existe la injusticia, todo está perfecto; porque cuenta con el visto bueno de Dios.

Los Maestros de la Ley utilizan todo esto para hacer pagar sus deudas a las personas, todo está manejado por Ellos, ya que nuestro libre albedrío está muy limitado, por nuestra inconsciencia.

Así que ha protestar menos y aceptar más...

Cuando uno comprende todo esto y lo acepta, se saca un tremendo peso de encima, se siente más liviano, pues ha quitado la fuerza hipnótica del ego, del autoengaño, de la falsa imagen de sí mismo.

Cuando venga una situación difícil podemos decir: *“Dios mío acepto este trago amargo, porque lo merezco y en nombre tuyo me lo bebo”*.

En la vida está la maravillosa oportunidad de crecer, de aprender, de despertar conciencia, de pagar karma, de transformarnos íntimamente.

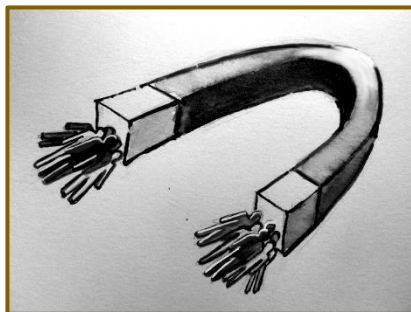
“No hay mal que por bien no venga”; la vida no es ni buena ni mala, simplemente *“ES”*.

Eso de bueno o malo se lo pone la mente, porque al ego le encanta *“rotular”*, encasillar; sin nunca comprender.

“Si una persona iniciara su día conscientemente, es ostensible que tal día sería muy distinto a los otros días” (Samael Aun Weor).

El sentirse víctima, el sentir que esto no lo merezco me aleja del Autoconocimiento, me hace creer en la injusticia y me cubre con el velo de la falsa inocencia.

En vez de protestar contra la vida, en vez de sentirnos *“mansas ovejas”, “inocentes pajaritos”*; sería bueno llegar a entender que todo lo

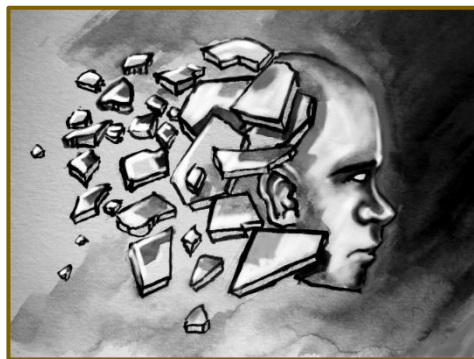


que me ocurre: *“Bien merecido lo tengo”*.

4.10 DESAPRENDER

Es más, lo que tenemos que desaprender que lo que debemos aprender.

Nuestra mente se encuentra atiborrada de una serie de conocimientos falsos, de ideas retrógradas, de enseñanzas erróneas, de hábitos negativos, de costumbres rancias, de dogmas inquebrantables, de suposiciones, de creencias.



Limpiando la mente, sacando esta serie de equivocaciones, de malos entendidos, de enseñanzas tergiversadas, de mentiras, de engaños, de cuentos mal intencionados, podremos ir comprendiendo la nueva enseñanza y nuestra mente no reaccionará negativamente como hasta ahora puede haberlo hecho.

“El cuenco debe estar vacío” dicen los tibetanos, *“El odre debe ser nuevo”* dice Jesús, *“La mente debe estar vacía”* dice Buda.

¿Y cómo desaprendo?... reflexionando, comprendiendo, rompiendo los barrotes carcomidos de mi propia cárcel mental.

Si me quedo *“pegado”* en mis errores, en mis malas interpretaciones, en mis equivocadas suposiciones, moriré igual que el resto, *“sin pena ni gloria”*.

“Mejor es vaciarse para llenarse”.

¿Dónde están tus limitaciones?, ¿cuáles son tus frenos?, ¿cuál es tu encierro?

Reflexiona, compréndete, libérate de ti mismo, aquí y ahora; no hay tiempo que perder, ya hemos perdido mucho tiempo, muchas existencias...

Abre tu mente, expándela, comprende que la ignorancia de ti mismo te tiene en oscuridad, aun cuando te creas un sabelotodo.

El Autoconocimiento se fundamenta en la comprensión de nuestras creencias, de lo que tenemos almacenado en la mente, de lo que hemos

aprendido, de lo que creemos saber.

Reordena tu mente, destruye las ideas mediocres que tienes de ti mismo, limpia tu mente de cosas que no sirven para nada; sólo así la luz de la conciencia comenzará a iluminar tu vida.

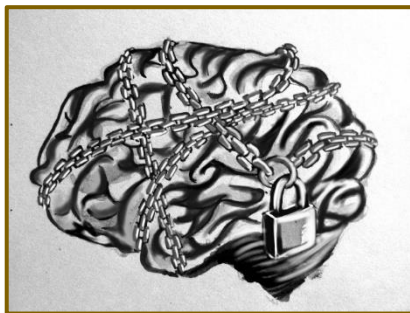
Así que, a recibir la enseñanza con mente limpia, sin tantos prejuicios, sin ideas preconcebidas; sino con mente nueva, limpia, pura, sedienta de saber y conocer la verdad, que por tanto tiempo se nos ha negado.

4.11 LAS CREENCIAS

Las creencias son sólo limitaciones... Cualquiera puede darse el gusto de creer o no creer y después de todo... ¿qué?

Las creencias son meras aceptaciones o rechazos de teorías, de dogmas, de verdades no comprobadas.

Acaso porque yo no creo en Dios ¿Él no existe?, obviamente Dios existe, crea o no crea en Él.



Hay muchas creencias en nuestro interior que nos van a limitar nuestro trabajo interno, que nos van a obstaculizar el Autoconocimiento.

Hemos de reflexionar profundamente sobre nuestras creencias, para ir descubriendo los obstáculos que el mismo ego colocó en ellas y que nos detienen en nuestro real avance.

“Debemos liberar la Mente de toda clase de preconceptos, deseos, temores, odios, escuelas, etc. Todos esos defectos, son trabas que anclan la Mente a los sentidos externos” (Samael Aun Weor).

Tenemos creencias de lo que somos, de nuestros logros, de nuestra misión. Creemos en lo que suponemos y eso es un error. No hay que suponer nada, hay que reflexionar y comprender todo.

Recuerda uno de los 4 acuerdos Toltecas: *“No hagas suposiciones”.*

“El que no sabe, cree y el que sabe, no necesita creer”.

El trabajo está en comprender dónde termina el saber y comienza la creencia, dónde está el límite que separa una de la otra.

Para alcanzar el Autoconocimiento debemos *“derribar”* muchas

creencias falsas que tenemos de nosotros mismos, de los demás, de la sociedad, del mundo, del cosmos y de Dios.

La peor creencia es *“Creerse bueno”*, ya que si me creo bueno no me esforzaré por mejorar. El mayor veneno es el *autoengaño*, fundamentado en creencias.

El sabio no cree, tampoco rechaza; sino investiga, comprueba, comprende y concluye. El dogma es un *“parche a la ignorancia”*; para avanzar profundamente no debemos tener dogmas de ninguna clase. Cada dogma es una incomprensión, por lo tanto, un estancamiento.

Eso de aceptar algo por que sí, sin comprenderlo, no es del hombre inteligente.

No le creas tanto a tu mente, muchas veces te está engañando..., más veces de las que crees.

4.12 VALOR Y DECISIÓN

Las primeras virtudes que nos piden los Maestros de la Logia Blanca son el valor y la decisión. Por lo tanto, nuestros defectos del miedo y la duda, deben ser comprendidos y eliminados.

El valor se encuentra atrapado dentro del miedo y la decisión dentro de la duda.

Si queremos desarrollar el Valor, no lo vamos a lograr *“sintiéndonos valientes”*, sino eliminando el miedo. Quien desarrolle el valor sin eliminar el miedo, fortalecerá la ira, la violencia. Todo violento es un cobarde. *“La ira es el vestido del miedoso”*.

Al ir eliminando el miedo, el valor va surgiendo solo, se va liberando de su encierro en la cobardía, en el temor.

Dios nos hizo valientes, pero por las experiencias negativas de la vida el miedo se empezó a apoderar de nosotros, atrapando al valor.

Para mantener el valor constante no debemos dudar; siempre hay que sentir la fe en Dios y la confianza en nosotros mismos.



Cada vez que sentimos miedo, el valor se va debilitando, cada vez que dudamos perdemos autonomía consciente. El valor debe ir siempre de la mano de la prudencia y la decisión de la confianza.

No debemos confundir el “*valor*” de la conciencia, con la “*osadía*” del ego. El que se siente valiente sin morir en su ego, termina osado, imprudente, arriesgado.

Hay muchos que practican deportes extremos y se les considera valientes; eso no es valentía, eso es imprudencia. La valentía es una virtud de la conciencia y jamás va a poner en peligro su cuerpo físico por una fuerte emoción cargada de adrenalina. No es a eso a lo que nos estamos refiriendo; el verdadero valiente es el que se enfrenta a sí mismo.

“Quien vence a los otros, es fuerte; quien se vence a sí mismo, es poderoso”
(Lao-Tsé).

Dios no quiere cobardes, los hijos de Dios son valientes.

Sin estas dos virtudes, difícilmente daremos nuestros primeros pasos en la conquista de sí mismo, seremos siempre mártires de nuestra propia debilidad. Hay personas que se creen valientes, dicen inclusive: “*yo soy valiente*”; pero el verdadero valiente es el que es capaz de enfrentarse a sus propios miedos, a su propia oscuridad.

No se ha escrito ningún libro de un cobarde, el cobarde no sirve para nada.

La palabra miedo debe ser erradicada de nuestro diccionario interno, nosotros no debemos tener miedo a nada, ni a nadie.

Ni siquiera se debe temer a Dios, a Dios no se le teme, sólo se le ama. ¿O acaso algún padre quiere que su hijo le tema?

A los niños se les dice que deben desarrollar “*Valores*”, pero ¿cuál es el principal valor a desarrollar? Pues, su nombre lo dice: “*El Valor*”.

Muchos de los problemas de la humanidad actual se deben a la falta de valor, a que esta sociedad nos enseña e inculca el miedo.

En la vida siempre se nos está probando nuestro valor y decisión.

¿Tienes acaso el valor de mirar dentro de ti, tal cual eres?, ¿estás decidido a hacerlo?

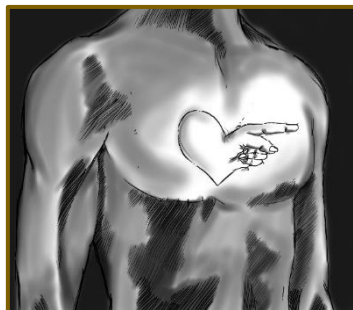
“Hay que agarrar al toro por los cuernos, aquí y ahora, con absoluto valor y decisión; si es que realmente anhelamos nuestra liberación”.

4.13 LA INTUICIÓN

La intuición es el lenguaje del corazón, es la percepción de lo real sin uso de la razón, también llamada corazonada, presentimiento o tincada.

El desarrollo de la intuición es urgente en estos tiempos difíciles.

Es una de las facultades más importantes que debemos desarrollar, ya que nuestro Ser se comunica con nosotros a través de ella.



La mujer es más intuitiva que el varón, porque la intuición se relaciona con el aspecto emocional, con el corazón.

Con la Intuición aprenderemos a saber dónde hay peligro; ella nos avisa cuando lo tenemos encima.

Para desarrollar la intuición debemos dejar de ser tan intelectuales, creemos, equivocadamente, que con la razón vamos a conocer la verdad. Debemos ser más simples, más emotivos, dándole cabida a que se vaya expresando la sabiduría del corazón o intuición. Hay que aprender a estar continuamente conectados con nuestro corazón.

“Cuando se le cierran las puertas a la fantasía, se despierta el órgano de la intuición” (Samael Aun Weor).

“La mente grita, el corazón susurra”, dentro de los continuos gritos de la mente, no podemos escuchar el suave susurro del intuitivo corazón. El corazón sólo susurra, porque el Ser nunca ha sido ni será dictador ni impositivo. *“La luz no entra a la fuerza”*.

A medida que se va eliminando al ego, la Intuición se va desarrollando, debido a que hay mayor comunicación con el corazón.

Debemos acostumbrarnos a decir siempre la verdad, ya que el *“Padre”* es la verdad, por lo tanto, al mentir hacemos un corto circuito que nos va alejando de nuestro Ser y vamos perdiendo sus mensajes intuitivos.

La Intuición le va a indicar a uno como debe proceder ante ciertos eventos, si hablar o callar, por ejemplo, a veces hablamos más de la cuenta y otras veces tenemos silencios cómplices.

Cuando uno aprende a no identificarse con los extremos, siempre aparece una tercera opción que es la Intuición. La Intuición aparece cuando aprende a no identificarse ni con lo bueno, ni con lo malo; esa es otra

forma de desarrollar la Intuición.

Confiemos en nuestra intuición, ella será de una gran ayuda en nuestro camino de Autoconocimiento y liberación del ego.

“Maravillosa intuición, guíanos por el camino de la verdad y el amor”.

La intuición es la única facultad que no puede ser manejada por el ego, por ello, nunca nos va a engañar. Todas las otras facultades pueden ser atrapadas por los “yoes”, pero no la intuición, vibra demasiado alto para ser cogida por las garras de la bestia interna.

La Intuición se relaciona con el Chakra Cardíaco, debido a esto, al desarrollar este Chakra del corazón, aumenta la Intuición.

Práctica para desarrollar la Intuición del Chakra Cardíaco:

Mantralizar la vocal “O”, en forma alargada “OOOOOOOOOO”, en la nota musical “Fa” (Cuarta nota; cuarto Chakra). Imaginando que un disco de luz gira en el corazón de izquierda a derecha; por 20 minutos diarios.

“Una hora diaria de vocalización, vale más que leer un millón de libros de teosofía oriental” (Samael Aun Weor).

4.14 EL MUNDO VIRTUAL

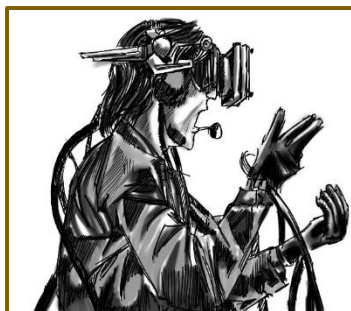
Hoy podemos hablar del mundo virtual y casi todos nos entenderán, ya que la computadora, Internet, email, juegos electrónicos, videoconferencias, son aspectos conocidos y muy divulgados en la sociedad moderna.

El mundo virtual, aunque parece maravilloso, no lo es tanto.

“El mundo virtual atenta contra el mundo Espiritual”.

El mundo virtual al igual que el mundo espiritual, es invisible a los ojos físicos, pero totalmente perceptible por la persona; para percibir el mundo virtual necesitamos aparatos y para el mundo espiritual conciencia, facultades.

El mundo virtual ha entrado a nuestros hogares con mucha fuerza,



¿quién no tiene un computador en su hogar?, ¿qué niño no juega a los videojuegos?

Por ejemplo, tenemos el caso de “*Second life*” (segunda vida), un juego por Internet que le permite a uno tener otra vida virtual, donde puede desarrollar todo lo que en este mundo no ha logrado. Allá puede ser millonario, tener todo lo que quiera bajo una figura virtual tridimensional, que algunos configuran como realmente les gustaría ser.

Algunos llegan a jugar muchas horas diarias, transformándose esto en ludopatía, consistente en una alteración progresiva del comportamiento, donde la persona siente una incontrolable necesidad de jugar, menospreciando cualquier consecuencia negativa. Se trata de una adicción.

En los últimos años la adicción a los videojuegos ha alcanzado, en algunos casos, las portadas de los medios de comunicación por ser casi demenciales.

Así es como el ego se va alimentando, muchas veces con juegos que parecen inofensivos o con tecnologías que se muestran como imprescindibles.

A medida que más fortaleza toma el mundo virtual en nuestro interior, más se desgasta el mundo espiritual, uno suple al otro.

Muchas veces vemos a un grupo de jóvenes reunidos, pero cada uno “*chateando, wasapeando*” por su celular, sin estar presente, sin compartir con el que está a su lado. Es increíble, pero a mayor tecnología del celular, menor comunicación real existe entre las personas.

La comunicación virtual ha suplido a la verdadera comunicación de alma a alma. El aumento exponencial de la comunicación virtual, va en desmedro de la comunicación intuitiva y telepática entre los seres humanos, puesto que es una o la otra; pero no ambas.

Hay personas que se desesperan cuando se les pierde el celular, se sienten vacíos, desconectados del mundo, debido a que su conexión espiritual está coartada por la virtual.

En Facebook hay personas que tienen cientos y hasta miles de amigos, pero en su vida íntima se sienten solas, ya que sus amistades virtuales son sólo aparentes. Así es el mundo virtual; parece que nos da, pero en realidad nos está quitando.

No nos dejemos atrapar por el mundo virtual, éste entra a nosotros por los cinco sentidos, fortaleciendo sólo a nuestra mente y debilitando la conciencia.

El mundo virtual es el mundo de la fantasía, de la ilusión, del sueño;

por el contrario, el mundo espiritual es el mundo de la verdad, de la comprensión, del Ser. Son, por lo tanto, antítesis.

CAPÍTULO 5
FORJÁNDOSE A SÍ MISMO



5.1 RESPONSABILIZARSE DE UNO MISMO

Mucha gente se cree responsable y muchos lo son, pero pocos son realmente responsables de sí mismos.

La responsabilidad nace de la conciencia, si no hay conciencia de sí mismo, no habrá responsabilidad de uno mismo jamás.

Hay padres que le enseñan a sus hijos a ser responsables, a cumplir con sus obligaciones escolares, familiares, sociales; sin embargo, no le enseñan a cumplir con el *“Deber Parlock”*, que es el deber de despertar su propia conciencia. Obviamente no pueden enseñar algo que ellos mismos tampoco cumplen.



Sólo siendo responsable consigo mismo, podremos ser responsables con todos los demás. La responsabilidad hacia sí mismo es la madre de todas las responsabilidades.

El culpar a otros de lo que nos ocurre es una excusa para no responsabilizarnos de nosotros mismos.

Siempre buscamos al diablo afuera y no nos damos cuenta que éste vive dentro de nosotros.

Debemos responsabilizarnos de nuestros propios sufrimientos, comprender que cada sufrimiento se debe a nuestra errada manera de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos.

“Todo sufrimiento proviene de la inmadurez espiritual”.

La gente no sabe vivir, le echa la culpa de sus sufrimientos a otros, sin jamás comprender su propia responsabilidad en los actos cotidianos.

El sentido de responsabilidad hoy en día está mal enfocado. Nos responsabilizamos de nuestro trabajo, de los hijos, de nuestras propiedades; pero no somos responsables con nosotros mismos, nos enfermamos, gastamos nuestra energía, nos olvidamos de nosotros mismos, somos infelices.

Hay personas que son absolutamente responsables con su trabajo, son un ejemplo para los demás en este sentido, pero luego mueren sin tener idea de sí mismos, de cuál fue el motivo de su existencia; lamentable, pero ocurre mucho.

Hacerse responsable de sí mismo, es hacerse responsable de su propia

felicidad, de sus propios sentimientos, de su propia manera de pensar.

Quien es irresponsable consigo mismo, muere a temprana edad, cae en vicios, fracasa en todo, es infeliz...

Si le preguntamos a las personas, si creen que son responsables en sus vidas nos dirán que sí, pero si estudiamos sus vidas íntimas nos daremos cuenta que no lo son.

Encontrar el sentido de la vida, encontrar la misión que cada uno tiene en la vida, cumplir el objetivo fundamental de la vida, es señal de que nos hemos hecho responsables de nosotros mismos, que la vida no ha sido en vano.

Debido a la multiplicidad psicológica que cargamos dentro, es difícil encontrar desarrollado el sentido de la responsabilidad dentro de nosotros, somos muy dispersos, creemos que lo estamos haciendo bien; pero los resultados finales nos muestran la cruda realidad.

"Un hombre es lo que es su vida; si un hombre no modifica nada dentro de sí mismo, si no transforma radicalmente su vida, si no trabaja sobre sí mismo, está perdiendo su tiempo miserablemente" (Samael Aun Weor).

5.2 EL CAMINO AL SER

Mucha gente quiere llegar a Dios, y muchos también creen que ya han llegado. Pero la verdad es que el camino que lleva al Ser es muy empinado y escabroso, requiere de arduo trabajo consigo mismo, para alcanzar la verdadera transformación que nos permita soportar la energía lumínica y calórica de nuestro amado Ser.

Jesús dijo: *"De mil que me buscan, uno me encuentra. De mil que me encuentran, uno me sigue. Y de mil que me siguen uno es mío"*.

El camino a la luz de Dios no está a la vuelta de la esquina; está dentro de ti y todo el que quiera buscarla, lo primero que encontrará es un montón de demonios terriblemente feos y mal intencionados. Por eso que son pocos los que llegan al Seno del Ser, porque son pocos los valientes que se atreven a enfrentar estas aberraciones



del submundo, creaciones de miles de años de conciencia dormida.

El que avanza en el trabajo de la disolución de sus defectos psicológicos, más adelante podrá ver a la esencia (pequeña niña asustada), rodeada de monstruos que la quieren devorar.

Todos esos monstruos psicológicos se eliminan acá, desde el mundo físico, en autoobservación y aplicando la técnica de la muerte con el auxilio de su *“Madre Divina”* (ver Capítulo 6.1).

Esa es la tarea, esa es la labor, ese es el camino; liberar a nuestra propia *“Esencia Divina”* del encierro bestial, de monstruos abismales, que no son otra cosa que el ego, en sus múltiples manifestaciones demoníacas.

“No todo el que me dice: Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos” (Mateo 7:21).

¿Cuál es la voluntad del Padre?, ¿hacemos diariamente la Voluntad del Padre? Escribe en tu cuaderno de respuestas, qué cosas haces diariamente que sean la *“Voluntad del Padre”*.

Debe quedar claro que, al ascenso hacia la morada celestial del Padre, le precede el descenso a nuestros propios infiernos, ya que no podemos llegar al cielo, sin antes haber limpiado el establo, sin antes haber trabajado con nuestros propios demonios (yoes diablo).

“Para llegar al Ser debemos pasar por sobre el cadáver del diablo”.

Lo primero que aparece en el trabajo de Autoconocimiento son estas bestias del abismo que todos nosotros cargamos, la pequeña Esencia que aún nos queda, es capaz de mirar y luego enfrentar a estos terroríficos monstruos psicológicos.

El ego nos impide ver correctamente el camino, nos pone trancas (problemas, flojeras), obstáculos (cosas lindas, entretenidos juegos para la mente) para evitar entrar por la verdadera senda.

Lamentablemente, somos amigos del diablo, lo cargamos dentro y no queremos deshacernos del él, es nuestro aliado y todas las noches al desdoblarnos andamos de la mano con los demonios.

5.3 AUTOOBSERVACIÓN PSICOLÓGICA

Uno mismo es su mejor psicólogo, no necesitamos que los demás nos digan cómo somos, ya que nosotros podemos auto-conocernos.

Siempre observamos a los demás y decimos: que esta persona es chismosa, enojona, crítica, mal genio, egoísta, etc. No nos cuesta observar a los demás, pero no nos sabemos autoobservar a sí mismo.

La autoobservación es la atención activa hacia nuestro mundo interior, a nuestra propia psicología, a la forma de pensar, de sentir y de actuar. Esto requiere de un esfuerzo muy particular, en forma intencionada.

La autoobservación es un “*sentido de la conciencia*”; un sentido de percepción de nuestro mundo interior, que actualmente tenemos atrofiado, pero al comenzar a utilizarlo, éste se va desarrollando paulatinamente. A medida que más nos autoobservemos, este sentido (localizado en la glándula Pituitaria) se irá desarrollando más y más, hasta llegar a estar en continua autoobservación, y es claro que el Autodescubrimiento va siendo cada vez mayor y mucho más detallado.

Todo sentido puede ser refinado, agudizado (como el oído, el gusto, la vista, el olfato), de igual forma se agudiza la autoobservación a medida que la vamos usando; órgano que no se usa, se atrofia.

“Hay que refinar el paladar psicológico”.

Es una técnica para conocernos a nosotros mismos; es el primer paso que debemos dar para el Autoconocimiento y la Revolución de la Conciencia.

Con la autoobservación nos empezamos a transformar en personas prácticas y comenzamos a descubrir y a conocer nuestros defectos; ya que hay miles de pensamientos que se manifiestan en uno, que son yoes ocultos.

Los yoes son invisibles a los ojos físicos, pero perceptibles a los ojos de la autoobservación. Si nosotros no descubrimos nuestros defectos, no los vamos a poder eliminar.

Tenemos que lograr una división interna en Observador (Esencia) y Observado (yoes que piensan, sienten y actúan).



Debemos aprender a no identificarnos, es decir, a separarnos de nuestros pensamientos.

Los físicos modernos plantean que la única forma de estudiar la física cuántica, es manteniendo al observador fuera del sistema que describe. Llevado esto al estudio psicológico de sí mismo, comprendemos la importancia de separarnos (no identificarnos) con la vida diaria para poder autoobservarnos detalladamente y descubrir la verdad de nosotros mismos.

“Sólo saliendo psicológicamente del evento, le quitamos la subjetividad a la vida y vemos la realidad”.

La esencia nuestra está dormida, por lo tanto, hay que activarla para descubrir nuestros defectos psicológicos.

El creerse superior a los demás, la egolatría, la autosuficiencia, el engreimiento, el creerse infalible, el orgullo místico, obstaculizan la autoobservación.

“El creerse bueno” impide la autoobservación. ¿Cómo voy a buscar algo en mí que creo no tener?

Cuando se descubre algún yo, nace el anhelo de querer cambiar y eliminarlo.

Conocer y Observar son diferentes; el primero obedece al recuerdo y a la creencia de la mente, y el segundo es el resultado de la atención activa a sí mismo. Uno puede decir *“Yo me conozco”*, pero eso no es lo que necesitamos. Necesitamos ir más allá de lo que tenemos acumulado en nuestra propia mente y observarnos atentamente en el momento presente, sólo de esa forma nos iremos autodescubriendo.

Debemos suplicarle a nuestro Madre Divina que nos desarrolle al máximo el sentido de la autoobservación, que nos agudice este sentido del alma; llamado por algunos *“Inteligencia Emocional”*.

El apego es un gran impedimento para autoobservarnos, ya que uno se autobserva mejor en presencia de personas que no conoce, que frente a personas con las cuales comparte más continuamente y a las cuales les tenemos apego (junto a la familia no nos autobservamos).

Para defender nuestros defectos, con mucha facilidad nos justificamos ante los demás diciendo que tales o cuales defectos personales son de carácter hereditario.

“Quien se identifica con los diversos procesos del Yo Pluralizado, es siempre víctima de las circunstancias.

*¿Cómo podría modificar circunstancias aquel que no se conoce a sí mismo?
¿Cómo podría conocerse a sí mismo quien nunca se ha observado internamente?*

¿De qué manera podría alguien autoobservarse si no se divide previamente en Observador y Observado?

Ahora bien, nadie puede empezar a cambiar radicalmente en tanto no sea capaz de decir: 'Este deseo es un Yo animal que debo eliminar'; 'este pensamiento egoísta es otro Yo que me atormenta y que necesito desintegrar'; 'este sentimiento que hiere mi corazón es un Yo intruso que necesito reducir a polvareda cósmica'; etc., etc., etc." (Samael Aun Weor).

5.4 PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Nuestra mente está constantemente generando pensamientos, de toda índole. Estos pensamientos se generan más allá de nuestra propia voluntad, no tenemos una determinación de que pensamientos queremos tener y cuáles no.

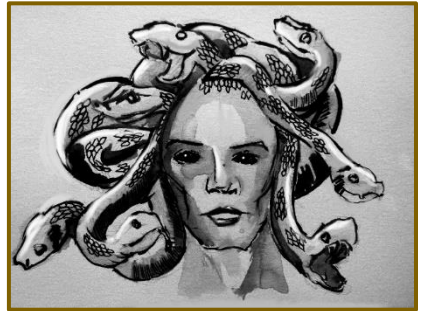
Esto se debe a que no somos nosotros los que pensamos, sino es el mismo ego el que utiliza nuestro centro intelectual para generar un sin número de pensamientos, muchos de ellos negativos, como envidia, desconfianza, rabia, pena, impotencia, frustración, celos, adulterio.

Detrás de cada pensamiento negativo, existe un pensador diferente, un ego, un yo, un defecto que toma posesión de nuestra mente y se manifiesta, haciéndonos creer falsamente que somos nosotros los que pensamos; siendo él, en verdad, el artífice de esta sucesión interminable de ideas, preferencias, objetivos.

Debemos salir del engaño de que somos nosotros mismos los que constantemente pensamos y comprender la oculta manifestación de la infinidad de pensadores que viven dentro de nosotros.

Estando en continua autoobservación nos vamos haciendo consciente del incesante bullir de los pensamientos y, por lo tanto, nos capacitamos para detenerlos.

"Cuanto más nos identificamos con un pensamiento negativo, tanto más esclavos seremos del correspondiente "Yo" que le caracteriza" (Samael Aun Weor).



El ego quiere manifestarse en nuestra mente, debido a que ésta expresión en el centro intelectual le da alimento, le permite manifestarse, seguir vivo, robarnos la energía del centro intelectual.

Si aprendemos a estar alertas a nosotros mismos, la mentira del ego se hace imposible y nos capacitamos para ir descubriendo y eliminando a los diferentes partícipes de nuestros problemas, tragedias, penas.

5.5 TRANSFORMACIÓN DE LAS IMPRESIONES

El mundo exterior entra a nosotros a través de las ventanas de los cinco sentidos en forma de impresiones.

Las impresiones son un alimento más, así como la comida que entra por la boca y el oxígeno por los pulmones.

Así como la comida es transformada en el aparato digestivo y el oxígeno en el aparato respiratorio, así las impresiones deben ser transformadas en el aparato conscientivo.



Si el oxígeno no es transformado en los pulmones y entra directamente a la sangre, nos puede matar.

Lo mismo ocurre con las impresiones. Si no transformamos las impresiones de una bella mujer terminaremos en adulterio; si no transformamos las impresiones de un lindo coche, terminaremos endeudándonos; si no transformamos las impresiones de una cena voluminosa, terminaremos con un dolor de estómago; si no transformamos las impresiones de un insulto, terminaremos peleando.

Manejando la conciencia podremos ir transformando las impresiones, reflexionando, comprendiendo.

La impresión de una bella mujer o de un hombre apuesto en el caso de las damas, se transforman imaginándola como va a ser en unos años más, una viejita arrugada. Un bonito auto podemos decir: *“Es un montón de latas dobladas con plásticos derretidos”*, o podemos imaginarlo viejo y pasado de moda; así comprendiendo lo que son las cosas realmente y cómo van a ser con el tiempo, vamos quitándole la fuerza al poder

hipnótico del ego. Vamos trabajando al ego en todos los niveles de su engaño.

“Las peores adversidades nos brindan las mejores oportunidades” (Samael Aun Weor).

Las impresiones no transformadas alimentan al ego o se transforman en nuevos yoes, así no sólo tenemos que luchar con el ego que ya tenemos sino, además, estar alertas para no seguir creándolos.

“No importa lo que miras, sino el comentario”.

Estas impresiones no transformadas van creando *“Representaciones en la mente”*; luego nuestros yoes cogen estas representaciones y las llevan al mundo de los sueños. Así terminamos cumpliendo sus deseos en ese mundo y cuando es fuerte el ego nos hace vivir sus sueños en el mundo físico y el resultado, entonces, es catastrófico.

“La fotografía no es el evento”. La foto es sólo la representación, el recuerdo, la imagen del evento. Todos tenemos imágenes, modelos, figuras mentales de todo nuestro entorno, de nosotros mismos y hasta de Dios.

“No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos”.

5.6 CULPABLE

Nunca te sientas culpable de nada, sólo los jueces dictaminan culpabilidad o inocencia. La culpabilidad o inocencia es el dictamen final de un juicio, y nosotros no debemos ser jueces de nadie, ni de nosotros mismos.

Cuando hay dictamen de culpabilidad, debe haber determinación de *“veredicto culposo”*, y esa sentencia es castigo, sufrimiento o dolor.

Mucho del dolor que sentimos es consecuencia de nuestro propio castigo, ya que estamos *“castigando”* al culpable de nuestro drama o tragedia.

Al ego le encanta jugar el papel de inocente o de autocondenación. Sufre porque es víctima o sufre porque es culpable, la cosa es *“sufrir”*.

Al ego le encanta sufrir, no concibe ver la vida sin dolor; no la conoce.



La palabra “*culpable*” debe ser erradicada de nuestro diccionario interno. Nadie es culpable de nada, todos tenemos un grado de responsabilidad en todo.

La responsabilidad es un asunto de conciencia y, por lo tanto, puede ser comprendida y corregida.

No más culpa, *por favor*. Libérate de tu propio autoengaño, de tu propia trampa... Recuerda que el ego es masoquista, que dentro de su inconsciencia e inmadurez no puede ver más allá de lo que le parece, de lo que supone.

“*No spongas nada, compréndelo todo*”; tu conciencia es capaz de llegar a ese nivel; es más: “*es lo único que quiere*”.

Sólo responsabilizándonos de nosotros mismo podremos hacer grandes cambios en nuestro interior, sin permitir que el veneno del sentimiento de culpa o de la falsa inocencia, nos estanque y nos destruya.

No debemos confundir el sentimiento de culpa del ego con el “*remordimiento de la conciencia*”. El primero busca el sufrimiento, el segundo busca la corrección, la enmienda.

La conciencia pone ese sentimiento de remordimiento profundo en nuestro corazón, para hacernos reflexionar y corregir nuestros errores. El sentimiento de culpa no nos impulsa a la reflexión, sólo al autocastigo y al sufrimiento, es altamente masoquista y de una severidad irreflexiva.

El hombre muere bajo su propia responsabilidad, pero el velo de su inconsciencia no le permite verla. “*Se pasa la vida buscando culpables, para así sentir que ha comprendido la existencia*”.

5.7 ACEPTAR, RECHAZAR, COMPRENDER

Aceptar ni rechazar son comprender. La comprensión es fundamental para el Autoconocimiento.

Tanto el aceptar como el rechazar son procesos intelectuales, razonativos de la mente.

Nos podemos dar el gusto de aceptar algo y puede ser algo falso, una mentira, una trampa. Por el contrario, podemos rechazar algo y era la pura verdad, era una oportunidad extraordinaria.

Todo lo planteado en este libro no debe ser aceptado ni rechazado, sino comprendido.

Aceptar algo no significa que lo hemos comprendido, simplemente lo admitimos.

Mucha gente va a rechazar los conceptos vertidos en este libro, así como otros tantos los van a aceptar y muy pocos los van a comprender.

En la comprensión hay conciencia, vivencia, intuición, reflexión.

La aceptación y el rechazo se gestan en un nivel muy superficial de la mente, son procesos básicos, casi irreflexivos, dogmáticos.

Todo en la vida debe ser comprendido o al menos intentar comprenderlo.

A medida que se trabaja sobre sí mismo se deben ir descubriendo ciertas facetas de la vida que eran aceptadas sin ser comprendidas, igual que otras rechazadas sin ser reflexionadas.

A veces, cosas que aceptábamos luego las rechazamos y viceversa. El aceptar y el rechazar son los extremos del péndulo, la “*comprensión creadora*” está al centro del péndulo, en perfecto equilibrio, sin extremismos.

“Donde hay COMPRENSIÓN, la aceptación o rechazo salen sobrando” (Samael Aun Weor).

La comprensión va cargada de un sabor muy particular, es algo que se siente en lo más profundo de nuestro Ser, nace de la misma conciencia, más allá de los procesos intelectuales selectivos de la mente.

¿Rechazas a alguien?, ¿te cae mal?, pues esfuérzate por comprenderlo.

Los defectos no se eliminan porque los rechazemos, tampoco aparecen las virtudes porque las aceptemos. El defecto debe ser



comprendido y eliminado, sólo así nacerá la virtud que tenía atrapada, más allá de nuestra aceptación o rechazo.

“No te aceptes, no te rechaces; compréndete”.

5.8 LA FALTA DE LÍMITES

Hoy en día vemos una serie de problemas cuya raíz está en la falta de límites.

Al ser humano se le ha olvidado poner ciertos límites en la vida, ya todo está permitido, la ausencia total de límites nos está llevando a una anarquía, a una pérdida de valores y a un caos total.



No hemos comprendido que el límite entre el bien y el mal *“es una línea”*. Que de lo sublime a lo ridículo *“hay un paso”*. Cruzada la línea, dado el paso, estamos en otra parte, nos rigen otras leyes y el desorden y la confusión ha empezado a reinarnos.

Los jóvenes han sido criados bajo la permisividad, ya que por la ley del péndulo la sociedad ha pasado del exceso de autoridad a la permisividad absoluta.

Pero, podrá poner límite un padre que no sabe ni ponerse límite a sí mismo. Ese es el problema, la confusión es tal, que pocos saben dónde termina una cosa y comienza otra.

Estamos ante la ley del *“todo vale”*, *“todo puede ser”*, *“todo está permitido”*. Ese es precisamente el reinado del ego: la confusión, el caos, la poca claridad de qué es lo correcto y qué es lo incorrecto.

Mientras nuestra psiquis continúe en esta confusión de límites, que no es otra cosa que confusión de valores, difícilmente podremos despertar nuestra conciencia, difícilmente podremos salir de nuestra propia oscuridad.

La conciencia sabe muy bien los límites, pero como está dormida, no puede expresarse.

Hemos perdido la *“capacidad de asombro”*, ya nada nos asombra, la conciencia se ha dormido tanto que ya nada le llama la atención.

A medida que vayamos eliminando los defectos psicológicos que cargamos en nuestro interior, la conciencia se irá expresando con mayor fuerza y nos irá mostrando nuestras confusiones, nuestra falta de límites y nuestra pérdida de valores.

Los niños y jóvenes de la actualidad son el resultado de esta sociedad, el problema está en la sociedad, en todos nosotros que nos hemos olvidado de ponernos límites a nosotros mismos.

Esta pérdida de límites proviene de la desobediencia.

Fuimos expulsados del Edén por desobedientes, por no respetar los límites que Dios nos puso, y el resultado está a la vista: permisividad, desobediencia, anarquía, desorden, confusión, ateísmo, etc.

Debemos aprender a poner límite a nuestra yo lujurioso, manejando la vista y los pensamientos; poner límite a nuestra ira, manejando el verbo y los gestos; poner límites a nuestra codicia, comprendiendo donde termina la necesidad y comienza la codicia; límite a la envidia sintiendo amor por el bien del prójimo; límite al orgullo sin vanagloriarnos de nuestros triunfos; límite a la pereza durmiendo menos; límite a la gula comiendo mesuradamente.

Recuperemos el dominio de sí mismo, aprendamos a ponernos límites a nosotros mismos, para poner límites a otros, de lo contrario el no poner límites a los otros, sólo servirá de consuelo a nuestra propia anarquía y desorden interno.

5.9 LA ILUMINACIÓN

Buscar la Iluminación es buscar la luz de la conciencia.

Son muchos los que buscan la iluminación y pocos los que la han encontrado.

Encontrar la iluminación, es encontrarse a sí mismo.

La luz se esconde detrás de la oscuridad. La luz sale de la oscuridad, como el calor del fuego.

El que quiere la Iluminación, debe primero conocer la oscuridad de sí mismo. Detrás de esa oscuridad, se oculta la luz.

Alcanzar el estado de “*Iluminado*”, no requiere de nada externo a nosotros mismos.

Ningún Maestro específico, ningún libro, ningún lugar determinado nos va a dar la iluminación. Sólo nos podrá orientar; pero no, poder alcanzarla; ya que esto depende solamente de uno mismo, de nuestro propio trabajo, de nuestro propio esfuerzo, de nuestro propio valor y amor por obtenerla.

La antorcha de la luz, la tiene la Madre Divina. “*Ella es el fuego y la luz dentro de nosotros*”.

Si quieres la iluminación, acércate a tu Madre Divina, pídesela a Ella, ruégasela a Ella...

Cada vez que descubrimos un defecto, un pensamiento negativo, una mala intención; debemos invocar a nuestra Madre Divina para que elimine ese defecto y Ella así lo hará, destruyendo la oscuridad del ego y liberando la luz de la conciencia que estaba atrapada en ese ego. A mayor muerte de ego, mayor luz de la conciencia.

“La Divina Madre Kundalini tiene poder para reducir a cenizas cualquier agregado psíquico subjetivo, inhumano” (Samael Aun Weor).

Si quieres alcanzar la Iluminación y no te dedicas a morir psicológicamente, jamás la lograrás.

Todas esas pequeñas chispas que liberas de las fauces del ego, se van fusionando hasta ir formando una luz dentro de ti; con el tiempo esa luz debe despertar en otras dimensiones de la naturaleza, con las Técnicas del Desdoblamiento Astral, la Meditación y la Transmutación de la Energía Sexual.

Así como Buda alcanzó la iluminación sentado bajo un árbol de



Higuera (símbolo de la energía sexual), así la iluminación total requiere del trabajo Alquímico. Pero todo es precedido por la muerte. *“Si la semilla no muere, la planta no nace”*.

Aclarar nuestra propia conciencia, trabajarla, desarrollarla, incrementarla es lo fundamental de la existencia para alcanzar la salud psicofísica y la iluminación.

Maestro es aquel que enseña lo que ha vivido, por lo tanto, la vida y las experiencias de nuestra vida son absolutamente necesarias para alcanzar el crecimiento espiritual, o sea, la Iluminación.

El que rechaza las experiencias, el que huye de sí mismo, el que cree que la vida está siendo cruel consigo, que la vida es difícil, que la vida lo hace sufrir, está rechazando la iluminación, la liberación, el regreso al Padre Interno.

“No hay que desear poderes, sino prepararse para recibirlos”.

El trabajo para la obtención de la iluminación espiritual, se hace aquí, en el mundo físico; en el mundo espiritual, sólo veremos los resultados.

“Debemos estar con los pies bien puestos en la tierra y la cabeza bien puesta en el cielo”.

Si llegamos a caer hasta el plano físico, es desde este plano que tenemos que levantarnos.

“El que no se trabaja a sí mismo en la tierra, tampoco se trabajará a sí mismo en el cielo”.

5.10 CONSCIÊNCIA ESTOICA

El estoicismo, con sus poderosas frases sobre la fuerza interior, atrae a muchas personas porque es un conocimiento atemporal.

Esta filosofía de vida, con más de 2.000 años de historia, ha inspirado tanto a emperadores como a esclavos.

Sin embargo, es fundamental comprender que el verdadero estoicismo es recibido y practicado por la conciencia de cada individuo. La palabra “estoico” nos recuerda “estoi-co”, es decir, estar consciente.



“Todas las enseñanzas estoicas están dirigidas a la conciencia de cada persona, ya que es la única que puede practicarlas plenamente”.

Ser estoico significa ser sereno, no sufrir ni ser víctima de las circunstancias; estos aspectos forman la virtud de un estoico.

Aunque la mente puede memorizar frases estoicas, practicarlas y obtener algunos resultados, si estos mensajes filosóficos no se comprenden a través de los procesos reflexivos de la conciencia, eventualmente serán olvidados o abandonados, especialmente en momentos de verdadera adversidad.

“Sin duda, no son las cosas externas en sí mismas las que nos perturban, sino nosotros mismos quienes lo permitimos”.

El estoicismo es el lenguaje de la conciencia activa, la fuerza consciente en acción. Es la forma en que la luz interior de cada persona se manifiesta en su vida.

Conocer el estoicismo sin comprender los métodos de limpieza psicológica puede simplemente refinar nuestros defectos, ya que incluso estos pueden encontrar atractivos estas enseñanzas trascendentales.

La mente de una persona orgullosa puede refinarse con el estoicismo, ya que incluso el ego disfruta ser estoico, pero a su manera, fortaleciendo la indiferencia.

La didáctica estoica no es un conocimiento para la mente del receptor, sino para su naturaleza consciente. Cuando comprendemos qué es la conciencia, en qué nivel se expresa en nosotros hoy en día y cómo podemos aumentarla, creamos un *“terreno fértil”* para las extraordinarias enseñanzas del estoicismo práctico.

No se trata solo de recibir un mensaje poderoso, sino de percibirlo desde el lugar que merece, entenderlo y practicarlo dentro de nosotros, desde nuestra conciencia. Solo así proporcionaremos a nuestra conciencia las herramientas que necesita para su fuerza y liberación.



CAPÍTULO 6
LA ELIMINACIÓN DEL EGO

6.1 LA MUERTE DEL EGO

En este capítulo encontramos la metodología para la eliminación del ego.

Todos los capítulos anteriores son sólo el preámbulo de éste, ya que en la muerte del ego sintetizamos todo nuestro triunfo y liberación.

Hablar de la muerte del ego, es hablar del Arcano 13, de la *“Transformación”*. Morir en el ego no es desaparecer, es Transformarse, permitir que algo nuevo nazca en nosotros. Pero, lamentablemente, no queremos cambiar.

Cada uno de nosotros es, tal vez, bueno para la limpieza física. Nos duchamos todos los días, nos lavamos las manos a cada rato, nos lavamos los dientes, no comemos comida que esté sucia. Más, sin embargo, no tenemos la misma higiene mental, no hacemos una limpieza de nuestra mente, en ella si permitimos una serie de suciedades, basuras, mugres, que nos dañan a nosotros y dañan a los demás.

Siempre debemos empezar de cero, porque si pensamos o creemos que ya hemos hecho bastante nos estancaremos, hasta ahí no más llegaremos, nos dormiremos en los laureles. Sólo empezando de cero día a día, nos iremos alejando de la posibilidad del estancamiento, de la detención o del retroceso.

Para poder eliminar el ego necesitamos apelar a una fuerza superior a la mente, ya que nuestra mente puede darse el lujo de ocultar un defecto, cambiarle de nombre, esconderlo, olvidarlo, *“no pescarlo”*, pero nunca eliminarlo.

Esa fuerza existe y es de naturaleza espiritual, está esperando a que apelemos a Ella para desintegrar cualquier defecto que ha sido descubierto infraganti, con el sentido de la autoobservación.

Esa fuerza, ese poder, esa capacidad, está en nuestra **“MADRE DIVINA”**, en nuestra Madre Espiritual, en la Madre de nuestra Alma.

Nuestra Madre Espiritual, armada con una lanza se enfrentará a cualquier defecto psicológico que nosotros le pidamos con el corazón.

Debemos suplicarle a Ella, con todo el corazón, que elimine el defecto que hemos descubierto, por pequeño que sea, como un pensamiento, sentimiento o acción.



Por diminuto que sea el detalle debemos pedirle a nuestra MADRE DIVINA:

“Madre mía, sácame este defecto y desintégalo con tu lanza”.

Ella lo hará así porque ésa es su misión, ayudarnos en esa forma para irnos liberando.

La súplica a Nuestra Madre Divina Particular debe ser hecha con Fuerza y Fe, de inmediato al descubrir un “yo” o defecto psicológico. Ella solamente nos elimina el “yo” que hemos descubierto en alguno de “*Los Tres Cerebros*” (mente, corazón y sexo) por medio de la Autoobservación Psicológica, “*de instante en instante, de momento en momento*”.

Debemos tener fe que Nuestra Madre Divina nos desintegra ese yo o defecto psicológico, en el instante o momento en que le pedimos su Muerte o Eliminación.

Sólo se puede eliminar el ego en el mundo físico; aquí está la energía para hacerlo (fuerza sexual). Al momento de desencarnar (muerte física), se posterga el trabajo hasta una nueva encarnación. Por ello, la importancia de aprovechar esta existencia y trabajar arduamente con nosotros mismos.

Cualquier pensamiento negativo que sea descubierto debe ser presentado a la Madre para su eliminación, sin dudar y con mucha decisión. De esta forma el defecto va perdiendo volumen, se va pulverizando.

Sólo en continua vigilancia de nuestra mente, corazón y sexo, nos iremos capacitando para la desintegración de todos y cada uno de los defectos que nos tienen atados al mundo del dolor, del engaño y el sufrimiento.

Cuando un elemento psíquico se está manifestando, sea por cualquiera de estos tres centros, en seguida viene la petición a la Madre Divina, para que ella proceda a desintegrarlo.

A medida que se va eliminando el ego, va naciendo el verdadero amor a sí mismo, y este amor se va expresando como amor al prójimo y va naciendo el más íntimo anhelo de ayudar a los demás, para que también comiencen a liberarse de sus propios defectos.

Terminologías como “*autoestima y amor propio*”, son trucos del ego para continuar escondido con ropajes de falso amor. No necesitamos aumentar la autoestima, sino eliminar de nuestra psiquis yoes que denigran o enaltecen nuestra propia autoimagen.

“El amor propio es el sobrenombre del orgullo”.

Todos estos defectos son matices del ego, que se camuflan

astutamente, con nombres y apellidos rebuscados, para confundirnos y hacernos creer que debemos alimentarlos.

El amor verdadero no es amigo de la autoestima y menos del amor propio.

Los peores momentos son los mejores para descubrir y eliminar el ego. Por lo cual, las dificultades no deben rehuirse, sino aprovecharlas inteligentemente para el autodescubrimiento.

A medida que más se trabaja se va refinando el paladar psicológico y se está en condiciones de descubrir defectos, de los cuales jamás pensamos que habitaban dentro de nosotros.

Algunos nombres que se le ha dado a la muerte del ego en el transcurso de la historia: *“Muerte Mística, Aniquilación Budista, Morir en el Señor, Decapitación Psicológica, Limpiar el establo, Negarse a sí mismo, Enfrentarse a la bestia interna, La lucha contra el dragón, Desegoistizarse, Despertar la Conciencia, Liberar el Alma, Derrotar a los demonios, El Trabajo con los Detalles, Muerte en Marcha, Fabricar Alma, Pulirse, etc.”*

“Bienaventurados de aquí en adelante los muertos que mueren en el Señor. Sí, dice el Espíritu, descansarán de sus trabajos, porque sus obras con ellos siguen” (Apocalipsis 14:13).

Este trabajo en el ego también ha sido enseñado en cuentos de niños, como ser *“La bella durmiente del bosque”* es la conciencia (alma, hermosa) que duerme profundamente al ser envenenada por la bruja (ego, la maldad, la manzana, el sexo en su aspecto lujurioso). El genio (conciencia) de la *“Lámpara de Aladino”*, está atrapada en la botella (ego, mente).

La Madre Divina elimina al ego según nuestra comprensión del mismo, a mayor comprensión, más profunda es la muerte que Ella realiza del defecto. Por eso es importante agudizar la autoobservación, para aumentar nuestro conocimiento del *“yo”* que queremos desintegrar.

Los defectos psicológicos son los que le dan el *“tinte”* a nuestro carácter, por lo cual, trabajando en la muerte del ego, el carácter de la persona va cambiando.

Ir haciéndonos cada vez más consciente de nuestra propia maldad, es el objetivo del trabajo sobre sí.

Cada vez que eliminamos un defecto, aflora una virtud; ésta es en sí misma la esencia que el ego tenía atrapada en sus fauces.

El Sentido de la Autoobservación Psicológica relacionado con la Glándula Pituitaria o Hipófisis, se va desarrollando cada vez más y es claro que el Autodescubrimiento va siendo cada vez mayor y mucho más

detallado.

Hay muchos libros que hablan del ego y lo describen muy bien. El detalle está en la forma de eliminarlo o trascenderlo, ya que no sólo se debe tener conciencia del ego a través de la comprensión, meditación, reflexión y autoobservación, sino es de vital importancia su eliminación y esto es sólo posible con la ayuda de Nuestra Madre Divina, de lo contrario el ego se puede debilitar, pero nunca eliminar.

Recordemos la Sagrada Escritura cuando Dios le habla a la serpiente tentadora (ego): "*Perpetua enemistad pondré entre ti y la mujer, y entre tu linaje y su linaje: ella quebrantará tu cabeza y tu andarás acechando su calcañar*" (Génesis 3:15).

Con esto se revela el poder que Dios ha puesto sobre la Madre Divina para quebrantar al ego.

"Con la muerte se mata a la muerte, por toda una eternidad" (Samael Aun Weor).

6.2 LOS DETALLES Y LA MUERTE EN MARCHA

El trabajo con los detalles o también llamada "*Muerte en Marcha*", es la forma más simple, práctica y efectiva para eliminar el ego, en estos tiempos donde nuestra conciencia se encuentra muy dormida y el ego muy fortificado. Se llama "*en marcha*", porque no necesitamos detener nuestra vida para hacer la petición a la Madre Divina, sino sobre la marcha vamos muriendo.

"Si queremos ganarle la batalla al ego, debemos hacerlo en los detalles".

En cada detalle se esconde una pequeña manifestación de un yo, que si estamos atentos lo descubrimos y lo vamos eliminando.

Cada yo psicológico puede ser representado por un árbol, donde las raíces gruesas lo mantienen en pie para que el viento no lo bote; sin embargo, el alimento lo recibe de unas raicitas muy pequeñas, que son las que reciben los nutrientes de la tierra, el agua y los minerales.



El ego, de igual forma, recibe su alimento de pequeños “*detalles*” que tenemos en gran cantidad; como decir “*mentiras blancas*”, cogerse monedas, miradas inadecuadas, pequeños pensamientos, mala voluntad, etc.

Por ejemplo, si queremos eliminar el yo de la ira, debemos poner mucha atención a todos los detalles de ira, como ser cuando nos enojamos porque la fila del banco no avanza, porque no se hizo lo que queríamos, porque nos hacen esperar, etc.

Si queremos eliminar el yo de la lujuria debemos estar atentos a los detalles de miradas incorrectas, chistes con doble sentido, ojear revistas, abrazos prolongados, caricias inadecuadas, etc.

De esta forma el árbol (ego) no recibe su alimento y lentamente se va secando, hasta que muere definitivamente.

“Los detalles hacen la diferencia”.

Si nosotros quisiéramos eliminar el ego, y no trabajamos los detalles nos quedará muy difícil su eliminación, casi imposible; pero trabajando los detalles, el “yo” comienza a debilitarse, a desnutrirse, a perder fuerza.

“Cuando se tienen muchas cosas en uno mismo que no se conocen ni se aceptan, entonces tales cosas nos complican la vida espantosamente y provocan en verdad toda suerte de situaciones que podrían ser evitadas mediante el conocimiento de sí” (Samael Aun Weor).

Cada detalle eliminado nos aporta un granito de conciencia, que sumados unos con otro nos va formado el alma.

La ira y el orgullo siempre van de la mano, si se elimina la ira también se va debilitando el orgullo y viceversa.

Para trabajar los detalles debe haber una cierta disciplina en nuestra vida, si no ponemos esta disciplina en el trabajo, la eliminación de los detalles nos va a quedar difícil. Por ejemplo, si queremos eliminar el yo de la pereza, pero tenemos la mala costumbre de levantarnos tarde (10 u 11 de la mañana), no lo vamos a lograr porque esa indisciplina es un alimento para el ego.

Si queremos eliminar los yoes de la suciedad, del desorden y de la comodidad, debemos tener todo nuestro espacio limpio y ordenado: si ocupamos el baño o la cocina, debe quedar limpio y ordenado; nuestra habitación debe estar siempre ordenada: la cama hecha, la ropa colgada o bien doblada, etc. La ley es simple: *“Si quieres orden dentro de ti, refléjalo afuera de ti”.*

“La perfección está en los detalles; Dios está en los detalles”.

"Las cosas grandes del mundo sólo pueden realizarse prestando atención a sus comienzos pequeños." (Lao Tsé).

"Al que no cumple las tareas pequeñas, no le dan tareas grandes".

Si no podemos vencer al ego en los detalles, difícilmente lo vamos a poder vencer en el abismo.

6.3 EL ARREPENTIMIENTO

En cada uno de nosotros no existe un verdadero arrepentimiento de nuestros errores. Somos superficiales en nuestro trabajo interno, no nos hemos hecho dignos del perdón de los pecados porque no hemos sentido un real y profundo arrepentimiento.

El arrepentimiento sólo se demuestra cuando nos esforzamos por extirpar de nuestra naturaleza interna, toda esa serie de errores psicológicos que nos alejan de la luz del Ser.

Así como Cristo expulsó a los mercaderes del templo con el látigo (voluntad), diciéndoles *"Fuera del templo de mi Padre"* (metáfora de la limpieza de la mente). De igual forma, cada uno de nosotros debe expulsar a los mercaderes del *"Templo del Padre, que es la mente"*, ya que están haciendo de las suyas en tanpreciado lugar.

A medida que va creciendo la voluntad, el látigo va creciendo hasta que algún día puede transformarse en una espada.

Todas esas enseñanzas antiguas del Rey Arturo y el mago Merlín, representan la lucha contra el ego, la liberación del hombre y la obtención de poderes y facultades para ser un gran soberano (de sí mismo).

"Si el agua no hierve a cien grados, no se elimina lo que tiene que eliminarse" (Samael Aun Weor). Es decir, debemos pasar por ciertas crisis emocionales conscientivas de profundo arrepentimiento de nuestros errores y faltas.

"De los arrepentidos es el Reino de los Cielos".

Debemos recuperar la inocencia perdida, la humildad y la sencillez del niño que mora dentro de nosotros.



Los Evangelios dicen: *“Hasta que no seáis como los niños, no entraréis en el Reino de los Cielos”*.

Sólo trabajando seriamente con nosotros mismos vamos a ser dignos de la ayuda celestial, ya que en los hechos estamos demostrando el profundo arrepentimiento; al enfrentarnos a nosotros mismos y convertir en cadáveres a esa suma de yoes que nos revuelcan en la oscuridad del desamor, la ignorancia y la pereza.

“El verdadero arrepentimiento no es de palabra, sino de hechos”.

6.4 EL ALIMENTO DEL EGO

El ego necesita su alimento para sobrevivir, si nosotros le quitamos su alimento, lo debilitamos.

Conocer las diferentes maneras en que el ego se alimenta es indispensable, si de verdad queremos deshacernos de él.

El principal alimento es, obviamente, nuestra energía.



Él se alimenta con la energía de los pensamientos, sentimientos y acciones; es decir, cada vez que se manifiesta en nuestro cuerpo termina alimentado, satisfecho.

A eso se debe que después de un momento de ira, terminamos cansados, agotados, sin energía. ¿Por qué? Simplemente porque el ego se alimentó de ella.

Cada “yo” lucha por manifestarse en la máquina humana, quiere utilizar nuestro vehículo físico; quiere pensar, sentir y actuar para nutrirse de nuestra energía.

La energía que más lo alimenta es la energía sexual, la máxima expresión del deseo.

Este mundo moderno está hecho *“por el ego y para el ego”*. La televisión, el cine, las propagandas, las noticias, la moda, están diseñados de tal forma que alimentan a los diferentes “yoes” del ser humano.

Además de nuestra energía, el ego utiliza los cinco sentidos para alimentarse, por ejemplo, el yo de la lujuria utiliza los ojos para alimentarse

buscando imágenes en revistas o en la televisión, escuchando historias morbosas, con perfumes afrodisíacos, acariciando o apoyándose en alguien del sexo opuesto, etc.

Si de verdad queremos eliminar el ego, debemos vigilar nuestros cinco sentidos. Los cinco sentidos le proporcionan gran alimento al ego.

En el mundo actual donde vivimos, todo funciona en torno al “yo”, y a sobresalir individualmente (competitividad, egoísmo).

Cada vez que el ego se alimenta, nosotros nos debilitamos, esa es la señal que nos robó la energía.

El ego es muy sutil en sus procesos de manifestación y alimentación, por eso es importante estar muy atentos a nosotros mismos, de lo contrario seguiremos alimentándolo, como lo hemos hecho las últimas existencias.

“No es nada agradable saber que dentro de nuestra persona viven cientos y miles de personas psicológicas” (Samael Aun Weor).

6.5 COMPRENDIENDO AL EGO

La Madre Divina elimina al ego en igual intensidad que nosotros lo comprendemos.

A mayor comprensión, mayor eliminación.

Nuestra Bendita Madre tiene el poder de eliminar todo nuestro ego en un segundo; pero si así lo hiciera, ¿qué conciencia habría en nosotros sobre el origen del mal?

El sólo hecho de autoobservarnos y pedir fervorosamente a Ella su eliminación, es señal inequívoca de que estamos comprendiendo nuestra propia oscuridad.

La comprensión es el nivel elevado del conocimiento. *“El conocimiento es de la mente, la comprensión es del corazón”.*

El incomprensivo, el superficial, el inmaduro, jamás crecerá espiritualmente.

Para aumentar nuestra comprensión del ego, debemos aprender a meditar, a reflexionar en él.



La base del autoconocimiento está en la comprensión de lo que actualmente somos y no de lo que nos gustaría ser.

A mayor autoobservación, mayor comprensión de lo que somos actualmente.

Si al pedir la muerte en marcha de un defecto, éste no muere y continúa acechándonos y estrujándonos el corazón y la mente, con sus lamentos y pensamientos tormentosos, es porque no lo hemos comprendido lo suficiente.

Luego de un evento desagradable de la vida diaria, y después de haber pedido a la Madre Divina la desintegración con la muerte en marcha de los autores de tan nefasto drama o tragedia existencial, podemos continuar nuestra comprensión de este episodio oscuro de nuestra vida en nuestros hogares, meditando en cada uno de los cómplices psicológicos presentes en nuestra lucha interna.

Cómodamente sentado, vamos a reconstituir la escena, recordando el evento desagradable y observando, desde afuera, los pensamientos, sentimientos e intenciones que nos motivaron al fracaso.

“Es claro que defecto descubierto debe ser trabajado conscientemente con el propósito de separarlo de nuestra psiquis.

Desafortunadamente ni remotamente sospechamos lo que nos sucede y actuamos como simples marionetas controladas por hilos invisibles.

La comprensión resulta muy elástica, por ello necesitamos ahondar cada vez más profundamente; lo que hoy comprendimos de un modo, mañana lo comprenderemos mejor” (Samael Aun Weor).

Nos podemos ayudar en este proceso de búsqueda de la luz oculta, con las siguientes reflexiones:

- ¿Qué pensamientos pone en mi mente esta entidad psicológica?
- ¿Qué sentimientos, qué intenciones ocultas?
- ¿Cómo me sentí después del suceso?
- ¿Qué lo gatilló?
- ¿Me ha pasado esto antes?, ¿cuándo?, ¿cuántas veces?
- ¿Cuándo fue la primera vez que se expresó?
- ¿Siempre reacciono igual?
- ¿A quién daña este defecto?, ¿beneficia a alguien?
- ¿Está el orgullo metido?, ¿la ira?, ¿el miedo?, ¿huele a lujuria?...
- ¿Cuáles son sus detalles?
- ¿Qué vacío hay en mí que me hace reaccionar así?

- ¿Es una manifestación del amor este defecto?, ¿y si no lo es, de qué lo que es?
- ¿Tiene fuerza sobre mí?
- ¿Es esto lo que quiero para mi vida?
- ¿Qué hay de verdad y qué de mentira en este defecto?
- ¿Qué es lo que quiere lograr?

6.6 SACRIFICAR EL SUFRIMIENTO

Es urgente dejar de ser víctima, esta emoción de sentirse herido, nos aleja de la posibilidad de eliminar el ego.

Refinando el trabajo interno, podremos llegar a captar la manifestación del ego en todas sus facetas.

Al ego le *“encanta sufrir”*, se alimenta con la sensación de mártir; teniendo muchas veces manifestaciones casi masoquistas, ya que se queda pegado en determinados sufrimientos.

“Dejar de sufrir, es dejar de ser víctima”.

El sufrimiento, la pena, la congoja deben ser sacrificados.

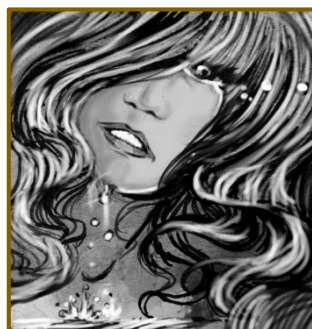
“La gente quiere demasiado a sus propios sufrimientos y se siente importante recordándolos” (Samael Aun Weor).

Si llegáramos a comprender que detrás de la mayoría de nuestros sufrimientos se esconden emociones inferiores del yo, manifestaciones ocultas de determinados defectos autoflagelantes, tomaríamos la determinación de eliminarlos, de sacrificarlos.

La etimología de la palabra sacrificio es *“Sacro = Sagrado”* y *“Oficio = Trabajo”*, es decir Trabajo Sagrado. Sacrificarse es trabajar para lo sagrado, por lo cual, al sacrificar determinadas emociones inferiores estamos permitiendo que surjan las verdaderas emociones superiores del alma.

La verdadera felicidad está oculta en una serie de emociones negativas de sufrimiento, que deben ser observadas y extirpadas de nuestra psiquis.

“Aprovechando los momentos críticos, las situaciones más desagradables, los instantes más adversos, si estamos alertas descubriremos nuestros defectos



sobresalientes, los Yoes que debemos desintegrar urgentemente” (Samael Aun Weor).

Sacrificar el sufrimiento de la enfermedad, dejar de *“estar enfermos”*, sentirnos bien, llamar la sanidad a través del sacrificio del malestar psicoemocional.

Sacrificar el sufrimiento no es tarea fácil, pocos son los que llegan a esta altura de la comprensión. Sin embargo, los que lo logran, van descubriendo la trampa del ego, como las bestias internas toman posesión de nuestras emociones y nos hacen jurar que son verdaderas.

Cuando se habla de todo esto a la gente, la tendencia general es a decir *“es muy difícil eliminar el ego”*, existe la costumbre de autolimitarse de condicionarse en el *“yo no puedo”*.

Ojo con lo que decimos, para evitar autolimitarnos y cerrar, con pequeñas sutilezas, la tremenda oportunidad de una profunda transformación.

No permitas que el sufrimiento te devore, no es una emoción real, es parte del truco del ego, poniéndote en un estado de sueño de la conciencia, limitado totalmente, ciego a la verdadera realidad.

“Si el dolor perfecciona, ya toda la humanidad sería perfecta” (Samael Aun Weor).

El ego sólo puede dañar al ego. Si alguien nos dice algo feo, es nuestro propio ego el que se siente herido. Si aprendiéramos a recibir las palabras del insultador sin los oídos del ego, no habría sufrimiento en nosotros. La conciencia peca por omisión.

Con valor e inteligencia podemos pararnos por sobre nuestro propio sufrimiento, observarlo en lo más profundo del corazón y eliminarlo. Recordemos que este sufrimiento va acompañado de *“razones lógicas”*, *“justificaciones de la mente”*, *“recuerdos dolorosos”*, *“orgullo herido”*; que también deben ser observadas y eliminadas para asegurarnos de la liberación total de este venenoso engaño.

Levanta tu cabeza, mira por sobre ti mismo, no te identifiques con lo que pasó (fue una experiencia necesaria), dale fuerza a tu conciencia, reflexiona y te darás cuenta que todo es posible, inclusive aquello que antes nos parecía imposible.

En las sagradas escrituras se habla mucho sobre el sacrificio de los animales hacia Dios, esos animales son los animales que llevamos dentro (el toro de la ira, el perro de la lujuria, el oso de la pereza, el zorro de la astucia, el pavo real de la vanidad, el ratón de la inmundicia, etc.); que nos

hacen sufrir al meternos en sus madrigueras de dolor, angustia y sufrimiento.

No es necesario alimentar más el sufrimiento, por el contrario, es urgente rebelarse contra él y extirparlo de nuestro espacio psicológico.

“Si uno no sacrifica el dolor, no será feliz jamás”.

El estado de sufrimiento es un estado de no plenitud.

Lo que hoy día siembras como semilla de sufrimiento, mañana será un gran árbol. Son errores pequeños, pero con el tiempo van creciendo en la mente.

“Para dejar de sufrir, hay que dejar de pensar. El sufrimiento está en la mente y no en la circunstancia”.

El sufrimiento y el dolor son propios del ego, la conciencia es Plenitud, Amor, Gozo, Alegría. Para eliminar el ego debemos conocer nuestro sufrimiento. *“Nosotros lo creamos y nos va a doler destruirlo”.*

CAPÍTULO 7
SINTETIZANDO O TRABALHO



7.1 LO ESENCIAL DEL TRABAJO

Una vez leído y comprendido este libro, podemos empezar a trabajar seriamente sobre nosotros mismos, ya que ahora contamos con una herramienta práctica que nos permitirá “Autobservar” nuestro propio mundo interior.



Nuestro real enemigo no se encuentra fuera de nosotros, sino en nuestro mundo interior. Son esos pensamientos de odio, rencor, frustración, rabia, disgusto, celos, tristeza; que, acompañados de igual tipo de sentimientos y acciones, nos mantienen en un estado lamentable o nos hacen obrar en forma errada, viendo todo negativo, encerrándonos en nuestra mente sin poder ver más luz que nuestra propia oscuridad.

El Bhagavad-Gita, libro sagrado del hinduismo dice:

Krishna dijo: “Yudhishthira, ¿cómo puedes ser feliz si tu peor enemigo aún está vivo?”

Yudhishthira exclamó: “¿Mi peor enemigo? ¿De quién se trata? ¿Cómo es que no sé nada de él? Por favor, ¡dime dónde está!”

Krishna dijo: “Tu peor enemigo está dentro de ti, y en ninguna otra parte. Has estado alimentando y nutriendo a ese enemigo durante mucho, mucho tiempo. A menos y hasta que has conquistado a ese enemigo, no importa lo que logras, no importa lo que haces por ti y por la humanidad, nunca puedes tener felicidad”.

Es lamentable, pero cada uno de nosotros está “Durmiendo con su propio enemigo”, pensamos que el enemigo está afuera de nosotros, pero habita en nosotros mismos.

Es penoso como nos pasamos toda la vida peleando con el prójimo: con el vecino, con la pareja, con los hijos, con el compañero de trabajo. Siempre sintiendo y viendo a los demás como los culpables de nuestra infelicidad.

Mientras no nos demos cuenta que el enemigo (nuestro querido ego) vive con nosotros, duerme con nosotros, que diariamente le damos su comida (nuestra energía vital), difícilmente lo eliminaremos.

Ha llegado el momento de hacernos consciente de todo esto, de

comprender que somos los únicos responsables de nuestras tragedias, que todo está dentro de nosotros.

Apelando a ese pequeño porcentaje de esencia (David) que aún tenemos dentro, podemos fortalecer el valor y la inteligencia de nuestra conciencia y empezar a descubrir al *“verdadero culpable de nuestras desgracias”*, al ego (Goliat) que cargamos dentro, a nuestra inconsciencia, nuestra oscuridad interior.

Aprendiendo a *“no identificarnos”* con las dificultades de la vida, podremos ir desarrollando el sentido de la *“Autoobservación”*, con el cual iremos descubriendo *“In fraganti”* al ego en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Te cae mal cierta persona: Autoobsérvate: ¿Qué gatilla esa persona dentro de ti?, ¿qué pensamientos?, ¿qué sentimientos?, ¿qué intenciones?

Descubierta la manifestación del ego (vicios, defectos y errores), estaremos en condiciones de su eliminación, de su desintegración.

Hablar de la muerte asusta, pero debemos comprender que la muerte es *“transformación”* y que es muy importante que cada uno de nosotros pase por esa transformación psicológica.

Para que algo nuevo nazca en nosotros, lo viejo debe morir. Sólo con la muerte adviene lo nuevo.

“Necio, lo que tú siembras no se vivifica, si no muere antes” (Corintios 15:36)

Lo peor de todo es que estamos pegados a nuestros hábitos, a nuestras costumbres, a nuestra manera de ser, a la manera de pensar, sentir y actuar (tres cerebros por donde se manifiesta el ego).

Defecto descubierto en cualquiera de estos lugares de expresión (mente, corazón y sexo) debe ser eliminado en el acto...

Para ello debemos apelar a una fuerza interna capaz de desintegrar al defecto que hemos descubierto. Esa fuerza existe en el interior de cada uno de nosotros; es nuestra **MADRE DIVINA**, que armada de una lanza puede eliminar cualquier defecto.

Poner atención a nuestra mente y al descubrir un pensamiento negativo de rabia, mentira, orgullo, celos, etc.; pedirle a la Madre Divina: *“Madre mía, sácame este defecto y desintégalo con tu lanza”*.

Ella así lo hará, e iremos liberando nuestra conciencia (alma) de las fauces del ego, porque el ego vive por la conciencia que tiene atrapada, es decir, el ego tiene fraccionada nuestra alma.

Por diminuto que sea el detalle negativo, hay que pedirle con fervor

a la Madre Divina para que lo elimine.

“Por lo pequeño se llega a lo grande”.

A medida que el ego va muriendo, la conciencia se va emancipando, liberando y comienza a aumentar, a despertar.

No tengas miedo de pedir una y otra vez, Ella nos auxilia con su Amor Infinito y sólo está esperando que la llamemos.

Dirige tu atención a la mente, al corazón y al sexo.

Los yoes más fuertes deben ser estudiados y comprendidos con la técnica de la meditación en el defecto psicológico, buscando las raíces ocultas y las asociaciones egoicas que lo alimentan y le permiten su manifestación. Cada yo siempre va acompañado de otros que debemos descubrir y comprender; el ego no ataca solo, tiene sus *“secuaces”* que debemos descubrir para eliminarlos uno a uno.

Con este trabajo nos liberamos de nuestra propia cárcel psicológica que está fundamentada en nuestro *“querido ego”*.

El trabajo con los detalles o muerte en marcha con ayuda de la Madre Divina, es la práctica más simple para trabajar nuestra psiquis y liberar nuestra alma.

Aquel que piense que va a encontrar otra técnica más simple, más rápida o más efectiva para trabajar su mundo interior, está equivocado.

Esta metodología de trabajo ha sido entregada por los Maestros de la Logia Blanca, considerando el estado psicológico actual de la humanidad.

Con el tiempo y luego de trabajar arduamente consigo mismo, se empiezan a abrir otros caminos, los ojos van perdiendo el velo y se nos permite la entrada al mundo espiritual (Desdoblamiento Astral). En el mundo Astral podemos aprender muchísimo sobre los procesos de la humanidad, los acontecimientos por venir, nuestras existencias anteriores, viajar a otros planetas e investigar detalladamente al ego.

7.2 EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL

Entrar conscientemente al Mundo Astral por estos tiempos se hace urgente.

Todo lo escrito en este libro puede ser verificado y comprendido en el Mundo Astral.

Lamentablemente, existe mucha desinformación sobre el Desdoblamiento Astral, muchos *“Mete miedo”*, que son como el perro del hortelano, que se hecha en la paja del buey, *“No come ni deja comer”*.



Existen muchas fórmulas y prácticas para lograr el Desdoblamiento Astral, pero todas requieren fundamentalmente de *“Concentración, paciencia y tenacidad”*.

El mundo Astral es un mundo paralelo al mundo físico, pertenece a la 5ª Dimensión y está regido por 24 leyes.

Todas las noches cuando nos dormimos ingresamos al mundo astral en forma dormida, inconscientemente. La idea es hacer eso mismo, pero con conciencia de los procesos naturales del desdoblamiento.

El desdoblamiento astral es una necesidad fisiológica, es para que el cuerpo Vital pueda regenerar las energías perdidas del cuerpo físico, es requisito que la psiquis esté fuera. Lo mismo que en una casa, para hacer aseo en una habitación, es necesario que esté desocupada.

En el mundo Astral podremos visitar Templos y conversar con grandes Maestros, guías de la Humanidad que desde esa dimensión trabajan incansablemente por todos nosotros.

No debemos tener miedo, sino desarrollar el valor para ir al encuentro del cielo; recordemos que el cielo es para los valientes.

Como estamos en la Era de la síntesis, vamos a ver la práctica de Desdoblamiento Astral más sintética y simple que existe:

“Recostados en decúbito dorsal o en posición fetal de costado, nos concentramos en nuestro corazón, llegamos a sentir los latidos del corazón. Empezaremos a sentir como que el cuerpo pierde sus límites, un hormigueo, un corrientazo eléctrico que recorre el cuerpo. Debemos seguir nuestra concentración en el corazón. Si viene un pensamiento imaginamos que es como una nube y lo dejamos pasar, no nos vamos con él, seguimos en el corazón.”

Cuando sentimos como el ruido de un motor agudo en la nuca, decimos mentalmente: “Me estoy saliendo, me estoy saliendo, me estoy saliendo” y de pronto... ¡Prum!, “fuera del cuerpo”.

“No vaya a darle miedo, sorpresa o mucha alegría, cuando se vea flotando en cuerpo astral: esto lo hacen todos los seres humanos y nada les ha pasado. Lo que pasa es que salen inconscientemente y no hacen las cosas a voluntad” (V.M. Rabolú).

Estando ya fuera del cuerpo físico, pedimos a nuestro Padre Interno, a nuestro Ser, a nuestro Dios que nos de sabiduría, que nos enseñe lo que necesitamos aprender para nuestro crecimiento interior.

“Así es que se va adquiriendo la verdadera Sabiduría, que no está escrita en libros ni la enseñan en universidades ni en ninguna otra parte. Ojalá lo haga todas las noches” (V.M. Rabolú).

Desde ahí comienza la experiencia esotérica de cada uno y debemos aprender a guardar silencio de aquello que es sólo para nosotros. No todo debemos contarlo, sino aprender a diferenciar lo que se puede divulgar y que cosa es sólo un merecimiento de nuestra alma y que, por lo tanto, debemos guardar el Silencio Esotérico.

“Los que no han aprendido a salir en cuerpo astral es porque son muy perezosos” (Samael Aun Weor).

Si quieres tener más información sobre las prácticas del Desdoblamiento Astral, te recomendamos leer el libro *“Hercólubus o Planeta Rojo”* del V.M. Rabolú.

Si deseas aprender más del desdoblamiento astral, puedes descargar un manual en este QR:



Para contactar al autor o enviar propuestas relativas a la traducción a otros idiomas, publicación o divulgación gratuita de éste y otros libros del autor, escribir a: libroautoconocimiento@gmail.com

Contenido

METODOLOGÍA DE LECTURA	2
CAPÍTULO 1	5
LA SALUD DEL CUERPO Y DEL ALMA	5
1.1 ANSIEDAD, ANGUSTIA, CRISIS DE PÁNICO	6
1.2 DEPRESIÓN Y ESTRÉS	8
1.3 DROGAS Y ALCOHOL	10
TÍTULO 2	13
AUTOCONOCIMIENTO	13
2.1 VERNOS TAL CUAL SOMOS	14
2.2 NUESTRA MENTE: GUARIDA DEL EGO	16
2.3 LOS PROBLEMAS SÓLO EXISTEN EN NUESTRA MENTE	18
2.4 LA IMPORTANCIA DE APRENDER A RECONOCER NUESTROS ERRORES	20
2.5 ESENCIA, CONCIENCIA Y ALMA	21
2.6 AMOR, FELICIDAD Y PAZ	23
2.7 LA LIBERTAD	25
2.8 CONOCED LA VERDAD	26
2.9 LA MENTIRA	28
2.10 ESTRUCTURAS MENTALES	29
2.11 LA DUALIDAD	30
2.12 EL DISCERNIMIENTO	32
2.13 LA INTELIGENCIA	33
2.14 AMOR O MIEDO	35
2.15 EL EGO	38
CAPÍTULO 3	41

VIVIR AQUÍ Y AHORA	41
3.1 AQUÍ Y AHORA	42
CAPÍTULO 4	44
TRANSFORMACIÓN PSICOLÓGICA	44
4.1 LA MADRE DIVINA	45
4.2 LA FUERZA INTERIOR	47
4.3 EL GIMNASIO PSICOLÓGICO	48
4.4 EL MOTIVO DE LA VIDA	49
4.5 EL VALOR DEL MUNDO	51
4.6 LA ENTROPÍA	53
4.7 LIBERARNOS DE LA MENTE	54
4.8 EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA	56
4.9 BIEN MERECIDO LO TENGO	58
4.10 DESAPRENDER	59
4.11 LAS CREENCIAS	60
4.12 VALOR Y DECISIÓN	61
4.13 LA INTUICIÓN	63
4.14 EL MUNDO VIRTUAL	64
CAPÍTULO 5	67
FORJÁNDOSE A SÍ MISMO	67
5.1 RESPONSABILIZARSE DE UNO MISMO	68
5.2 EL CAMINO AL SER	69
5.3 AUTOOBSERVACIÓN PSICOLÓGICA	71
5.4 PENSAMIENTOS NEGATIVOS	73
5.5 TRANSFORMACIÓN DE LAS IMPRESIONES	74
5.6 CULPABLE	75

5.7 ACEPTAR, RECHAZAR, COMPRENDER	77
5.8 LA FALTA DE LÍMITES	78
5.9 LA ILUMINACIÓN	80
5.10 CONSCIÊNCIA ESTOICA	81
CAPÍTULO 6	83
LA ELIMINACIÓN DEL EGO	83
6.1 LA MUERTE DEL EGO	84
6.2 LOS DETALLES Y LA MUERTE EN MARCHA	87
6.3 EL ARREPENTIMIENTO	89
6.4 EL ALIMENTO DEL EGO	90
6.5 COMPRENDIENDO AL EGO	91
6.6 SACRIFICAR EL SUFRIMIENTO	93
CAPÍTULO 7	96
SINTETIZANDO O TRABALHO	96
7.1 LO ESENCIAL DEL TRABAJO	97
7.2 EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL	100



Este libro es un homenaje a la Madre Interior de todo ser humano, que espera pacientemente ser invocada para prestar su majestuosa y colosal ayuda. Quien olvide a su Madre Interior quedará huérfano ante el terrible León de la Justicia.