

Entendiendo La Vida

Lawrence West

prólogo de jayne johnson

Entendiendo La Vida

Lawrence West

“Clarificar” es una práctica educativa y espiritual. No es psicoterapia. La técnica de “Clarificación” es facilitada por un consejero espiritual altamente calificado a quien se le conoce como: “Médico Clarificador”.

— *Lawrence West*

Libro-e publicado por The Clearing Sight

Jayne Johnson | The Clearing Sight

3370 N. Hayden Road #123-234 Scottsdale, AZ 85251

P 480 363 4387 | jayne@theclearingsight.com | TheClearingSight.com

Adaptación al español: Miguel Alejandro Torres

© Copyright 1991 by Lawrence West

Edición Libro-e Copyright 2006 Jayne Johnson

Título original en Inglés: Understanding Life



Prólogo por Jayne Johnson


El libro que estás a punto de leer, escrito por Lawrence West, fue publicado originalmente en 1991.

Lawrence, como te darás cuenta, fue Maestro en la técnica de Clarificación. También obtuvo una Maestría en química y era científico por naturaleza. Realizó una extensa investigación y llevó a cabo sus experimentos con cuidado, precaución y lógica, como lo haría un buen científico; por lo tanto, no hizo conjeturas a la ligera en cuanto a qué tecnologías, técnicas y procesos producían los resultados que la gente buscaba y sigue buscando.

Mi querida amiga Samantha Hampton me presentó a Lawrence en enero de 1983, fue así como comencé mi viaje por el camino de la Clarificación. Lawrence fue mi maestro durante 14 años, y en los últimos 11 también fuimos compañeros de vida.

Lawrence me enseñó las técnicas de Clarificación desde la perspectiva de un Maestro, así como muchas otras tecnologías que él había investigado y encontrado viables; entre ellas, “Un Curso Acerca de Milagros”, Programación Neurolingüística, Hipnoterapia, Renacimiento, Recuperación de Almas, Regresiones a vidas pasadas, y muchas, muchas otras.

Lawrence West falleció en noviembre de 1997, y aunque su cuerpo ya no se encuentra en este planeta, él está aquí en espíritu. Estoy eternamente agradecida con Lawrence por su amor incondicional y su apoyo.



Durante casi 30 años, Lawrence West ayudó a miles de personas a llevar una vida feliz, exitosa, pacífica y llena de virtud, éstas a su vez ayudaron a otras personas y se ayudaron a si mismas. Sé que la misión de Lawrence era liberar a los Seres de las trampas del universo físico para que pudieran ser lo que realmente son, Seres llenos de energía, felicidad y sabiduría.

Lawrence redactó el primer borrador de Entendiendo la Vida alrededor de 1985. Desde entonces, la mayoría de quienes lo han leído han obtenido un gran provecho. A lo largo de los años he escuchado una historia milagrosa tras otra de cómo ha ayudado a la gente a entender la vida y a expandir sus contextos.

La experiencia me ha enseñado que hay algo especial en este libro, algo casi mágico.

Gracias por leer el libro de Lawrence. Sé que al hacerlo obtendrás beneficios y que te será de gran ayuda. ¡De igual forma les deseo lo mejor de la vida!

Jayne Johnson

(Anteriormente: Jayne Taylor-West)

Noviembre del 2006

P 480 363 4387 | jayne@theclearingsight.com | TheClearingSight.com

Prefacio por Lawrence West

Este libro te proporcionará información que te ayudará a generar cambios positivos en tu vida.

Existen sólo dos tipos de cambio que son importantes para una persona.

Un tipo de cambio implica DESHACERSE DE LAS COSAS QUE NO DESEAS EN TU VIDA. El otro tipo de cambio implica TRAER A LA REALIDAD LAS COSAS QUE DESEAS MANIFESTAR EN TU VIDA.

Este libro te ayudará a lograr estos cambios.

La información que se presenta está basada en verdades con las que se puede trabajar y que cuando se aplican dan como resultado una mejor calidad de vida.

Estás a punto de embarcarte en un viaje de introspección acerca de la vida misma. Cuando hayas terminado y llegues a entender realmente los principios básicos que operan detrás de toda existencia, tu vida jamás volverá a ser igual.

Dedicatoria

Para el Doctor Edwin E. Melby, D.C.

Por la constante inspiración que le ha dado a mi vida y a mi trabajo

Índice

Introducción	7	Capítulo 8	
Capítulo 1		Tu Primer Paso	55
Una Nueva Forma de Ver la Vida	10	Capítulo 9	
Capítulo 2		La Mente Súper Consciente	63
La Evidencia	16	Capítulo 10	
Capítulo 3		El Súper Consciente en Acción	67
La Magia de la Mente	22	Capítulo 11	
Capítulo 4		Las Estancias de la Mente	78
El Poder de la Mente Subconsciente	28	Notas Adicionales	
Capítulo 5		Acerca del Autor	89
Cómo Funciona La Mente	35	Agradecimientos	90
Capítulo 6		Agradecimientos por Jayne Jonson	91
Ldeas Equivocadas Conducen a Resultados Equivocados	43	Lectura Recomendada	92
Capítulo 7			
La Escala de las Emociones	49		

Introducción


¿Alguna vez has deseado algo de manera vehemente? Tal vez haya sido un coche, un ascenso, un estereo o unas vacaciones. Y cuando finalmente obtuviste ese "algo", ¿Por cuánto tiempo te hizo feliz? Probablemente la emoción desapareció rápidamente y comenzaste a buscar algo más. Los bienes materiales nos hacen felices sólo durante un tiempo. Pero como la mayoría de nosotros hemos descubierto, el adquirir cosas nos provee cuando mucho una felicidad transitoria. Entonces las preguntas comienzan a aparecer. ¿Realmente de qué se trata la vida? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cómo puedo llevar una vida con significado? ¿Qué pasó con mis sueños y esperanzas?

Cuando acumulamos un agobiante número de fracasos durante nuestras vidas, independientemente de su magnitud, tendemos a perder de vista el propósito y las metas con las que alguna vez estuvimos entusiasmados. Nos invade una silenciosa sensación de derrota que es dolorosa, desalentadora y difícil de confrontar. Una solución común es ignorarla y pasar cada día esperando en secreto que algo o alguien venga a salvarnos. La vida entonces puede llegar a convertirse día a día en una carga pesada porque vemos o escuchamos evidencias a nuestro alrededor que confirman esta creencia.

¿Estamos condenados a vivir cada día sin pasión, llenos de dudas, portando una máscara que disimula nuestra verdadera actitud, o existe algo que podamos hacer para virar el timón en otra dirección? ¿Hay esperanza?

En principio, la respuesta es sí, hay esperanza. La pieza faltante del rompecabezas es un entendimiento elemental de la vida y su funcionamiento.

Es importante entender, por ejemplo, que las barreras para cumplir nuestros propósitos y metas se encuentran en nuestra propia mente subconsciente. La función básica de la mente subconsciente es almacenar todas nuestras experiencias para ayudarnos a tomar decisiones que apoyen y aumenten nuestras posibilidades de supervivencia. El único problema con este mecanismo es que el subconsciente puede tomar el control de nuestro proceso de pensar sin nuestro permiso, e incluso, ¡sin que seamos conscientes de ello!




Considera este ejemplo de la vida real. Hace diez años, Sally conducía por una carretera montañosa congelada, su vehículo patinó y chocó contra un pino. Ella no sufrió daños de consideración, pero su vida fue momentáneamente amenazada y su mente subconsciente grabó fielmente todos los aspectos del incidente, notando especialmente la presencia del “peligroso” pino.

Cuando llegó la temporada navideña había pinos por donde quiera y Sally se encontraba confundida por su nerviosismo. Cuando un amigo la invitó a esquiar (un deporte del que ella disfrutaba) extrañamente encontró muchos pretextos para evadir la invitación y quedarse en casa. Durante los siguientes diez años, cada temporada navideña Sally volvió a sentir ese nerviosismo pero, a falta de explicaciones, atribuyó los hechos a la confusión que le producía el no saber qué regalarle a sus familiares y amigos.

Si Sally hubiera entendido uno de los principios del funcionamiento de la vida, la explicación habría sido simple y lógica. El propósito de la mente subconsciente es ayudarnos a sobrevivir. La mente subconsciente de Sally, al asociar los pinos con el peligro, quiere mantenerla alejada de ellos. La mente subconsciente ve esto como una protección para Sally, por lo que trata de ayudar a su supervivencia. Desgraciadamente, el lado negativo es que Sally nunca tiene la oportunidad de sentirse tranquila durante la temporada navideña o de usar su pensamiento consciente para decidir si irá a esquiar o no. En realidad, la capacidad de Sally para tomar sus propias decisiones ha sido reemplazada por su mente subconsciente.

Por otro lado, el mismo mecanismo que puede hacer una asociación tal como “Los pinos son peligrosos” también puede hacer otras asociaciones ilógicas como “Debo hacer cosas que me desagradan para obtener lo que quiero” o “Tengo que enfermarme para obtener amor y atenciones”. Asociaciones como éstas son automáticas y no involucran el proceso de nuestro pensamiento consciente. Tienen la capacidad de “pensar” por nosotros aún cuando estamos bajo la creencia de que lo estamos haciendo nosotros mismos. Por lo tanto, este tipo de asociaciones hechas inconscientemente son el origen de nuestras luchas internas. Con razón la vida es tan difícil. ¡Nos encontramos internamente en constante conflicto con nuestra bien intencionada mente subconsciente!



La buena noticia es que podemos hacer algo para remediar esta situación. El proceso de Clarificación implica deshacernos de las asociaciones falsas e inservibles almacenadas en nuestra mente subconsciente. Esto equivale a oprimir la tecla de "Suprimir" en una computadora; ¡Vuelves a empezar con una pantalla limpia!

Cuando Clarificas este material subconsciente negativo, te encuentras cada vez más en control de tu vida. Descubres quizás por primera vez, las cosas que te gustan, lo que a TI te hace feliz, lo que TÚ deseas obtener de la vida y lo que deseas aportar a ella. La felicidad es el resultado natural de saber qué es lo que quieres e ir tras ello. Es tan simple como eso.

Como la mayoría de nosotros hemos descubierto, la vida no es el paraíso que alguna vez nos imaginamos. Está llena de retos y obstáculos, y aunque tenemos nuestros buenos momentos, el panorama puede ser en muchas ocasiones intimidatorio. Lo que magnifica estos retos y obstáculos es la dolorosa ausencia de conciencia y entendimiento de los principios básicos del funcionamiento de la existencia. Si conoces los principios básicos del funcionamiento de un automóvil, puedes subirte a uno, manejar a tu destino, estacionarte y cumplir con lo que te habías propuesto. Imagina entrar a la cabina de un avión SST y hacer exactamente lo mismo. ¿Qué tan lejos llegarías? ¡Aunque pudieras encender los motores, el resultado podría no ser el que tenías en mente! Este ejemplo es analógico a la vida misma. ¡Comenzamos nuestra vida sin un manual que nos explique los principios básicos de su funcionamiento!

Con este libro, Entendiendo la Vida, de Lawrence West, ahora tienes ese manual.
Jayne Taylor-West

Capítulo 1

Una Nueva Forma de Ver la Vida

Científicos en una fiesta: *No es tan simple, Mellie. (Los filósofos) han intentado probar durante siglos que existimos.*

Mellie: *Pero si no existiéramos, ¿Cómo podríamos hacer cualquier cosa?*

Científico: *Sí, Melle, pero la pregunta es, ¿cómo sabemos que existimos?*

Mellie: *¿Cómo podríamos siquiera pensarlo si no existiéramos?*

Otro Científico: *Quizás sólo pensamos que estamos pensando en ello.*

Mellie: *Mira, ¿Por qué no empiezas a pensar que no existes y ves a dónde te lleva eso?*

— De la película *Creator*

Una Nueva Forma de Ver la Vida

Este libro es una guía para ver la vida de una nueva forma. Te iniciará en un camino que te liberará de la incertidumbre y de las penurias de la vida diaria. Al leer este libro comenzarás a recobrar el sentido de bienestar al que tienes derecho desde el momento en que naciste.

Comencemos esta nueva visión de la vida con un simple proceso que te ayudará a sentir lo que eres y lo que no eres.


Imagina un caballo. Cualquier fotografía de un caballo será suficiente, ya sea de uno real que hayas visto alguna vez o de un caballo imaginario como el unicornio. Tómate un momento para examinar la imagen. Observa el caballo. Huélelo. Si puedes, escúchalo correr. Tómate tu tiempo. ¿Quién está viendo la imagen mental del caballo? Evidentemente tus ojos físicos no están viendo al caballo. Tu nariz no está oliendo al caballo ni tus oídos lo están oyendo.

Entonces, ¿Quién está viendo y oliendo al caballo? ¿Quién lo está escuchando?

Eres TÚ. Es tan simple como eso.

De hecho, tú eres la persona, el individuo, el Ser que crea y observa las imágenes mentales. Algunos dirán que tú eres la mente o que tú eres las imágenes de la mente. La experiencia te ha enseñado que tienes una mente llena de imágenes. Pero tú no eres tu mente ni tus imágenes mentales. Tú eres un Ser que tiene la habilidad de crear y después observar dichas imágenes.

Algunos procesos adicionales te ayudarán a clarificar estos importantes puntos. Regresa a la imagen del caballo. ¿Desde qué ubicación estás observando esta imagen mental?



Las respuestas inmediatas pueden ser: “aquí”, “donde estoy sentado”, “en mi cabeza”, “en mi cara”, “en mis ojos” o “en un pequeño teatro en mi cerebro”. Si buscas cuidadosa y cautelosamente tu ubicación física, llegarás a la conclusión de que no tienes una. Esto no quiere decir, como en el extracto de la película al inicio del capítulo, que no existes; sólo significa que tú, como un Ser, no tienes una ubicación física en el universo material. Existes y estás separado del universo material o físico. Quizá te tardes un buen rato en asimilar esta idea, ya que se trata de una desviación radical del pensamiento materialista moderno. Profundiza en ello y te abrirás camino hacia una nueva forma de ver la vida.

La vida es fundamentalmente un aspecto cualitativo no-material de la existencia, mientras el mundo físico es un aspecto cuantitativo material de la existencia. Como un Ser, tienes dos habilidades: crear y percibir. En otras palabras, puedes crear algo, por ejemplo una imagen mental, y después verla.

Vayamos un poco más lejos con otro proceso simple. Localiza tu mano derecha. ¿Dónde está? Nota que tu mano está situada en un lugar físico. ¿Quién se encarga de localizar tu mano? Tú. ¿Dónde te encuentras tú? Tú no tienes una ubicación, pero tu mano sí. Es física. Ahora, coloca tu mano en otra posición. ¿De dónde surgió la idea de cambiar la mano de ubicación? Nuevamente surgió de ti. ¿Dónde está ahora tu mano derecha? ¿Dónde te encuentras tú? Tú no tienes una ubicación física. Aunque te hayan hecho creer que eres un cuerpo, no es así. La verdad es que tienes un cuerpo el cual puedes movilizar y dirigir.

Tienes una mente y un cuerpo, pero tú eres un Ser. Generas ideas con tu mente y éstas hacen funcionar al cerebro para mover tu cuerpo. Eres una persona, un individuo, un Ser. Otras definiciones de Ser incluyen Espíritu, Entidad, Alma, Esencia o Fuente de Vida. Para efectos de mantener la simplicidad, usaremos el término Ser.




La definición de un Ser es la siguiente:

1. El individuo que existe como una manifestación o expresión no material, que no obstante hace funcionar a un cuerpo en el universo material.
2. La persona misma, no su cuerpo ni su nombre, tampoco el universo material o la mente.
3. El que está consciente; la identidad misma del individuo.

En ocasiones nos confundimos en esta área. Una persona suele decir, "Creo que mi Ser (mi alma o espíritu) sobrevive después de mi muerte". Lo que realmente quiere decir es "Creo que YO, como un Ser, sobreviviré después de que mi cuerpo muera". Las frases "mi cuerpo" o "mi mente" son ciertas y precisas, pero la frase "mi Ser", definitivamente es incorrecta. Cuando experimentes, te des cuenta, y entiendas que tú no tienes un Ser, sino que eres un Ser, habrás dado el primer paso hacia el verdadero conocimiento.

Tú como un Ser (Alma o Espíritu), no eres algo físico; más bien eres un creador y un animador de cosas. Eres una Fuente de Vida, lo que significa que generas experiencia de vida; haces que las cosas sucedan. No tienes ubicación en el espacio, masa física, longitud de onda ni movimiento, porque existes como una entidad no material. Sin embargo tienes la capacidad de crear espacio, masa física, ondas de energía y movimiento en el mundo material. Aunque como un Ser, existes fuera del mundo físico material, participas en él con un cuerpo.




Un Ser hace funcionar a un cuerpo de forma similar a la de un capitán que navega su barco. Si el capitán piensa que él es su nave, esperará que alguien lo dirija. Con certeza él no tendrá el control. Probablemente la embarcación encallará o chocará con otra. Para ser el capitán del barco, necesita controlarlo y saber que es él quién lo controla. Esta es la realidad del Ser.

Es fácil identificarnos con el cuerpo porque es la forma de contacto más íntima del Ser con el universo físico o material. Como resultado, podemos dedicarnos falsamente a aprender acerca del cuerpo y a satisfacer sus necesidades mientras descuidamos nuestra propia y verdadera naturaleza.

Quien se confunde y piensa que sólo es el cuerpo, llega a tener muchas dificultades en la vida. Cuando un Ser tiene la creencia de que es sólo un cuerpo, ve la vida desde una perspectiva corporal. Los cuerpos morirán en algún momento. Desde el punto de vista del cuerpo, lo único que nos espera después de esforzarnos en esta vida es la oscuridad y el olvido de la muerte. Él encuentra alivio en el hecho de que sus hijos y sus nietos vivirán, pero su cuerpo está destinado a morir. El cuerpo encara una tumba, un final del que ningún cuerpo puede escapar. Éste no es un pensamiento agradable.

Un individuo que cree que él es un cuerpo se convierte en un individuo sin esperanzas porque, al estar “condenado” a una muerte segura, desea obtener todas las cosas materiales lo más rápidamente posible. Al mismo tiempo quiere borrar la idea de que él terminará inevitablemente en el olvido. La vida se convierte en una enfermedad terminal donde el cuerpo tiene “x” número de años por vivir, donde “x” puede ser 10 años, 6 meses, 55 años o un día.



¿Puede un planeta repleto de hombres y mujeres condenadas a morir tener alguna esperanza? Desde luego que no. Sin esperanza, quien está condenado se hunde en las drogas, el alcohol y las adicciones, persigue las cosas de una manera codiciosa, se engancha en falsas emociones como el terrorismo y la guerra, promueve la adoración del cuerpo y todas las enfermedades mentales y sociales que encontraríamos en una prisión donde reinara el desorden en manos de los sentenciados a la pena de muerte. Afortunadamente, hay un camino para poder ver la vida de una nueva forma, que no es intelectual y tampoco forma parte de un sistema de creencias.

Tu existencia, como un Ser, no comienza con el nacimiento del cuerpo y no se detiene con la muerte del mismo. Esto significa que tú existes por siempre y para siempre. Cuando cobras conciencia de ello y adoptas el conocimiento práctico de la existencia infinita, te relajas y como resultado comienzas a disfrutar el proceso de estar vivo.

Esta sabiduría alienta la esperanza y la auto confianza en hombres y mujeres. Desvanece la confusión del individuo acerca de la vida y genera una amplitud del tiempo para vivir, aprender, amar, trabajar y disfrutar de la existencia. Ahora no hay límite de tiempo, ni cuenta regresiva para el olvido. Todo lo que has deseado ser o hacer es posible porque como Ser, tienes una cantidad infinita de tiempo. También tienes un propósito al estar aquí. Tú, como un Ser eterno, decides ocupar un cuerpo y un espacio en el universo físico para cumplir con ese propósito. Cuando recuerdes ese propósito, tu vida presente se convertirá en un flujo constante de sucesos alegres y satisfactorios.

Capítulo 2

La Evidencia

Los seres humanos, hijo, creen que todo está vivo, no sólo el hombre y los animales, sino también el agua, la tierra y las rocas.

Pero el hombre blanco, cree que todo está muerto,—

las rocas, la tierra, los animales y la gente, ¡incluso su propia gente!

Si las cosas tratan de vivir, el hombre blanco las hará desaparecer. ¡Ésa es la diferencia!

— “Pielas Viejas De La Cabaña” Lo que el Abuelo le dijo a Pequeño Gran Hombre. De la Película: Little Big Man.



La Evidencia


En años recientes se han acumulado evidencias que sostienen la idea de que el verdadero individuo es una entidad consciente, un Ser, que puede existir independientemente de un cuerpo físico. Muchas personas han experimentado en apariencia la muerte corporal y han regresado para contarnos historias acerca de la vida más allá de los límites del cuerpo físico.

Las experiencias cercanas a la muerte cambian a las personas en forma marcada. Las personas que se han acercado a la muerte del cuerpo físico o han experimentado la muerte clínica y se han recuperado, experimentan cambios para toda la vida. “Regresan siendo mejores personas, cargadas de autoestima y con un nuevo sentido de oportunidad”, declara el Dr. Kenneth Ring, profesor de psicología de la Universidad de Connecticut y autor de los best sellers: *Life At Death* and *Heading Toward Omega*. (Ver lectura recomendada).

Los siguientes relatos son ejemplos de estas experiencias cercanas a la muerte recopiladas durante las investigaciones realizadas por el Dr. Ring.

Jayne Smith era una actriz de 23 años cuando tuvo una experiencia cercana a la muerte. “Esta vivencia cambió mi vida en forma radical. Me abrió los ojos al significado verdadero de la vida”, cuenta la Sra. Smith quien ahora tiene 55 años.

La Sra. Smith se encontraba en la mesa de operaciones dando a luz a su segundo hijo cuando algo salió mal. Ella supo que su cuerpo había muerto, pero continuaba existiendo. Seguía siendo ella misma. Cuando se dio cuenta de esto se emocionó enormemente. Atravesó una luz blanca hacia una ciudad de luz dorada donde un Ser muy alto le confió el máximo secreto de la existencia. Ella le preguntó al Ser el por qué de este mundo. Con unas cuantas palabras le contestó: “Tus pensamientos crean tu existencia”. Fue suficiente para que ella entendiera todo a la perfección. La Sra. Smith pensó, “Por supuesto, por supuesto”.




Después se vio en una pradera verde cubierta de flores radiantes y arbustos florecientes que nunca había visto. Una luz dorada iluminaba todas las cosas. Volteó hacia arriba y vio una pequeña colina. En la cima había personas. Aproximadamente unas 20. Con sólo pensar en ellos se elevó sin esfuerzo alguno hasta la cima. Al llegar ahí, tres hombres se le acercaron. Uno de ellos, más alto que los demás y de aspecto sabio, dijo: "No te quedarás con nosotros. No ha llegado tu hora".

Ella estuvo de acuerdo. Pero sentía curiosidad y quería saber acerca del pecado en este perfecto y hermoso lugar. Le contestó, "Aquí no existen los pecados. No de la forma en que los conoces en la Tierra. Aquí lo que importa solamente son tus pensamientos".

Después de esta experiencia, la Sra. Smith dejó la actuación para convertirse en una sanadora espiritual y así compartir con otras personas sus nuevos conocimientos.

En otro caso, un trabajador con poca preparación llamado Tom Sullivan se transformó en un as de la física después de una experiencia cercana a la muerte en la que estuvo a punto de morir aplastado en 1978.

Tom había sido un estudiante mediocre en la preparatoria, pero sufrió una transformación después de esa experiencia. Tom se inscribió en la universidad sumergiéndose en el estudio de la física, una materia que antes no le interesaba en absoluto. Según su familia, Tom comenzó a expresarse "como Einstein", utilizando en su lenguaje una mayor cantidad de fórmulas y números en lugar de palabras.




En otro caso, Joseph Dippong un empresario canadiense, cambió su forma de ver la vida notablemente después de casi morir estrangulado en noviembre de 1970. Cuando volvió de su experiencia cercana a la muerte, Joseph comenzó un nuevo capítulo en su vida. Su interés en la riqueza material fue reemplazado por una sed de conocimientos espirituales. Dejó a un lado sus compromisos de negocios para estudiar las religiones del mundo y comenzó a publicar una revista de contenido religioso.

Y en otro caso fascinante, una enfermera de nombre Mary Carson, quien casi fallece en un accidente automovilístico, desarrolló la habilidad de comunicarse telepáticamente con sus pacientes. Ahora, Mary posee la facultad de presentarse en la habitación de sus pacientes en los momentos en que más se le necesita, sin siquiera haber sido llamada.

Las personas que han tenido este tipo de experiencias cercanas a la muerte y de desprendimiento del cuerpo físico, reportan haber visto sus propios cuerpos desde una perspectiva exterior y a cierta distancia. Esto ocurre durante una enfermedad severa o trauma físico. Por lo general, las personas afirman haber visto a los doctores o al personal médico tratar de revivir sus cuerpos en forma frenética con estímulos y procedimientos electroquímicos. A diferencia de un sueño o alucinación, la persona tiene conocimiento de su identidad, está consciente y despierta, aunque se observa a sí misma desde un punto claramente exterior y remoto con relación a su cuerpo.

En 1982, Barney Clark recibió el primer trasplante de corazón. Este intento de preservar el cuerpo de Barney se convirtió en una noticia que recorrió el mundo. Este fue un gran avance en la medicina. El cuerpo de Barney Clark sobrevivió durante un tiempo con el corazón artificial, pero más adelante falleció debido al trauma causado por la operación y complicaciones adicionales provocadas por el dispositivo mecánico. Durante de la operación Barney pasó mucho tiempo en la región fronteriza que divide la vida y la muerte.




Debido a esto, tuvo muchas experiencias cercanas a la muerte así como de desprendimiento corporal durante los 112 días posteriores a la operación.

La mayoría de los medios de comunicación pasaron por alto las experiencias de Barney Clark. Sin embargo, su esposa y uno de sus doctores se enteraron de ellas. Dichas experiencias de desprendimiento corporal fueron confirmadas por la Dra. Claudia Berenson de la Universidad de Medicina de Utah en Salt Lake City. Ella afirmó que mientras Barney estaba físicamente confinado a una cama, llegó a encontrarse a sí mismo “caminando” en la habitación, incluso afuera en el jardín. “Barney también se vio en su lecho de muerte a cierta distancia mientras los doctores y las enfermeras trataban de revivir su cuerpo frenéticamente”, comentó la Dra. Berenson.

Una persona que regresa de tal experiencia obtiene un conocimiento que en la mayoría de los casos transforma su capacidad para disfrutar la vida y su forma de participar en ella. Por lo general, esto implica una visión más clara de cuál es su misión. La frase más común es: “Ya no le temo a la muerte porque sé que hay algo mejor para mí en el futuro”. Al experimentar esta amplia perspectiva, en la mayoría de los casos, el individuo se ve estimulado a usar una fuerza ilimitada para determinar su futuro.

Un estudio científico reciente demuestra cómo una visión amplia del futuro promueve sentimientos positivos. El Dr. Bernard Aaronson del Instituto Neuropsiquiátrico de Nueva Jersey, sugestionó a un grupo de estudiantes universitarios por medio de la hipnosis para que eliminaran su pasado y futuro; a un segundo grupo de estudiantes les implantó un extenso pasado, presente y futuro. Los resultados fueron muy profundos.



A las personas que se les dio un presente sin pasado y futuro comenzaron a preocuparse por la muerte y a comportarse como esquizofrénicos. Al expandir el futuro, por otro lado, se eliminó el miedo a la muerte y se produjo un estado de serenidad y contemplación, así como un sentimiento de realización personal.

Cuando sabes quién eres realmente, aumenta tu poder para provocar los cambios que deseas y tu capacidad para existir de manera armoniosa con los demás. Te conviertes en una persona digna de confianza porque obtienes dos conocimientos básicos: Sabes que EXISTES y sabes lo que ERES. Un Ser con este conocimiento obtiene una esperanza de vida infinita. Una persona con futuro actúa de forma responsable, aprovechando cada momento para cumplir con su propósito. Vive alegremente, libre de desesperación alguna y miedo a la muerte. Todo lo que toca se convierte en algo saludable y próspero.

Por consiguiente, una persona consciente de su verdadera naturaleza toma decisiones responsables porque podría formar parte de futuras generaciones. Como un Ser, la decisión es tuya. Al vivir para cumplir con tu propósito en el universo físico, podrías decidir regresar en muchas ocasiones más, ocupando diferentes cuerpos. La idea de vivir en un medio ambiente contaminado por los químicos y la radiación no es agradable porque implica dolor potencial y malestar. ¿Quién envenenaría su propio medio ambiente físico si supiera que tiene la opción de regresar?

Probablemente nos preguntamos: ¿Necesito sufrir una emergencia médica o una enfermedad grave para poder llegar a experimentar mi Ser? Por supuesto que no.

Tu cuerpo no necesita morir o tener una experiencia cercana a la muerte para que sepas quién eres realmente. Gracias a las investigaciones realizadas durante los últimos 40 años, cualquiera puede conocer su propia naturaleza a través de las técnicas de Clarificación y así abandonar la idea de que somos meramente un cuerpo físico.

Capítulo 3

La Magia de la Mente

Imagínense a ustedes mismos en términos de un escenario con imágenes en movimiento.

— Buckminster Fuller




La Magia de la Mente

La mente es usada por el Ser para manejar un cuerpo en el universo físico. El propósito de la mente es ayudarlo a tu cuerpo a sobrevivir y a vivir una vida mejor. Una de sus funciones principales es la memoria.

Toda computadora tiene capacidad de almacenamiento de memoria donde se recopila toda la información para posteriormente poder recuperarla. Esto lo puedes comprobar fácilmente por ti mismo. Recuerda la imagen mental del caballo, lo que hayas comido ayer o la hora en que te levantaste un día antes. Estos simples procesos de recordación son ejemplos de la capacidad de almacenamiento de la mente. Piensa en todos los días que has vivido. Esto revela la increíble e inmensa capacidad de almacenamiento de la mente.

La información almacenada (en forma de fotografías mentales) es usada para dirigir al cuerpo humano y sus funciones. Por ejemplo, cada vez que tomas un objeto utilizas información previa que programaste en tu mente cuando aprendiste a utilizar tu cuerpo siendo niño.

La mente se compone de fotografías que son almacenadas a una tasa que equivale de veinte a veinticinco imágenes por segundo al igual que una cámara de cine. La mente registra fotografías de todas tus experiencias continuamente. Estas imágenes nos ofrecen un registro completo de la existencia de una persona en este universo y están clasificadas por tiempo, lugar y circunstancia. El tiempo se refiere a cuando ocurrió la experiencia; el lugar indica dónde se encontraba el cuerpo del individuo en el momento en que ocurrió la experiencia; y la circunstancia se refiere a qué ocurrió y quién se vio involucrado. Toda esta información es almacenada en tu mente en forma de fotografías mentales.



En experimentos con regresión hipnótica, investigadores han encontrado que todos los sucesos ocurridos a una persona a lo largo de su existencia se pueden recuperar de la memoria almacenada en la mente. ¡Absolutamente todos! Este es un hecho aceptado generalmente.


Estas fotografías mentales son como películas de la vida misma, grabadas en la mente. De hecho, todo lo que te ha sucedido puede ser revivido de esta forma. La mente continuamente toma fotografías detalladas de cada experiencia de tu vida, al igual que una sofisticada cámara de video.

Utilizamos estas fotografías mentales de tres formas distintas.

1. Para almacenar nuestros recuerdos e información.
2. Para controlar el cuerpo y sus funciones; y
3. Para calcular o encontrar respuestas a nuestros problemas.

Las fotografías mentales contienen cualquier percepción posible, incluyendo las básicas, visión, oído, gusto, tacto y olfato. Percepciones adicionales como calor, color, emoción, tiempo y lugar también son grabadas en cada fotografía mental. Todo lo que le sucede a una persona se almacena dentro de la mente en forma de fotografías mentales.

Algunas personas creen que todos los recuerdos son almacenados físicamente en las células del cerebro y que la mente y el cerebro son lo mismo. ¿Esto puede ser cierto? Todos esos billones o trillones de fotografías, cada una conteniendo todo lo observado, escuchado, colores, sabores, sensaciones y todas las emociones en la existencia de un individuo, ¿Están almacenadas ahí, justo en medio de sus oídos?




La mayoría de los científicos, particularmente los que concuerdan con la idea de que “Yo soy un cuerpo”, se han precipitado en llegar a la conclusión de que el cerebro es el área de almacenamiento de todos los datos de nuestra mente. Mas no existe explicación alguna acerca de cómo es posible que más de tres mil millones de bits de información que provienen de sólo tres meses de nuestra existencia puedan caber en el cerebro. Al mismo tiempo, estos científicos admiten que no hay explicación alguna para entender cómo funciona la memoria.

¿Qué es el cerebro realmente? El cerebro es el órgano principal de nuestro sistema nervioso, consiste en una masa de tejido nervioso localizada en la cabeza. El cerebro es una parte del cuerpo. Es un órgano del cuerpo humano al igual que el corazón, el hígado y el bazo.

El cerebro es un tablero de control operado por un Ser para traducir el pensamiento en acción y para coordinar dichas acciones. El cerebro es el punto de conexión entre la mente y el cuerpo; es el circuito físico-químico que decodifica la energía del pensamiento en las instrucciones necesarias para mover el cuerpo. Este sistema nervioso físico recibe los pensamientos, los interpreta y posteriormente envía impulsos a los órganos del cuerpo.

El cerebro no es la mente y tampoco almacena una gran cantidad de información como lo hace ésta. El cerebro es un órgano del cuerpo y no es lo mismo que la mente.




Si la mente no es el cerebro o no está en el cerebro, entonces, ¿Dónde está? Los bancos de almacenamiento de la mente existen fuera de los límites del cuerpo. De hecho, la capacidad de almacenamiento de la memoria existe en su totalidad fuera del universo físico, en el reino inmaterial de la existencia. El universo inmaterial no tiene espacio físico, tiempo, ni materia. Existe, pero no es de naturaleza física o material. Ésta es quizá la mejor explicación que tenemos hasta ahora de la inmensa capacidad de almacenamiento y del potencial infinito de la mente. Es infinita, pero no ocupa espacio físico porque no existe dentro de los límites del universo físico o material.

La información necesaria para manejar el cuerpo momento a momento posiblemente esté almacenada en el cerebro. La información que nos sirve a corto plazo y que afecta al cuerpo se encuentra almacenada en el sutil campo electromagnético que rodea y que penetra el cuerpo. Sin embargo, la capacidad total de almacenamiento de la memoria y la verdadera capacidad de la mente se ubican en el reino inmaterial y los recuerdos de este reino se extraen y son reproducidos por el Ser cuando son necesarios.

Considera esta idea. Digamos que tú como Ser deseas recordar algo. Cuando quieres extraer un dato almacenado a largo plazo del reino inmaterial y reproducirlo para su observación, debes primero solicitar la información y después esperar a que se materialice. Este proceso de reproducir información puede ser inmediato o puede requerir algunos segundos, minutos, horas o incluso días. El tiempo de espera puede variar. Normalmente no somos conscientes de este proceso.

Un ejemplo del acceso a los bancos de memoria de la mente ocurre cuando tratas de recordar algún nombre olvidado desde hace mucho tiempo o algún otro dato. Algunas veces el recuerdo viene a la mente inmediatamente; sin embargo, en otras ocasiones se encuentra almacenado pero no está disponible. Minutos, horas o días después la información deseada aparece de forma repentina.



Haz este experimento la próxima vez que quieras recordar algún dato. Solicita la información que deseas obtener sosteniendo la idea: “Necesito y quiero esta información”. Mantén la idea en tu consciente activo por unos segundos; después abandónala y continúa con alguna otra actividad. No te esfuerces más allá tratando de obtener la información. Prosigue con otras actividades. Posteriormente, la información que solicitaste aparecerá repentinamente como por arte de magia.

Cuando por algún motivo tu trabajo se vea obstruido, ya sea trabajando en algún proyecto o redactando algo, solicita la información faltante para poder continuar, especificando lo que necesitas y deseas obtener. Sostén la petición por unos cuantos minutos y después abandónala. Escríbelo en papel si lo deseas. Continúa con tu trabajo. No fuerces la respuesta. De pronto, probablemente después de un descanso o un buen sueño la información aparecerá.

Una vez que armonices la relación con tu cuerpo, tu mente y tu cerebro, podrás utilizar estas herramientas. Tu mente puede utilizarse de la misma forma en que se usa una computadora. Cuando ves a la mente como algo que está separado de ti y que puedes utilizar, la mente se convierte en un poderoso instrumento. Después de todo, una computadora personal sólo tiene 1,000 K (1K= 1,000 unidades de almacenamiento)* mientras que tu mente tiene una capacidad virtualmente ilimitada y es totalmente portátil.

* Capacidad utilizada cuando el autor escribió este libro.

Capítulo 4

El Poder de la Mente Subconsciente

Lo que se imprime en el subconsciente es expresado posteriormente

— Joseph Murphy



El Poder de la Mente Subconsciente


La capacidad de la mente para grabar imágenes es sorprendente. Es tanta, que investigaciones indican que esto puede ser una realidad desde la fase prenatal. No sólo no necesitas estar despierto para que la mente grabe imágenes, sino que ni siquiera necesitas haber nacido.

En 1949 el Dr. E.L. Hunt realizó un experimento de laboratorio controlado que resultó de gran utilidad para comprender la naturaleza no verbal de la Mente Subconsciente, y fue publicado en *The Journal of Comparative and Physiological Psychology*. El artículo llevaba por título: *Establishment of Conditioned Responses in Chick Embryos*. (Establecimiento de Respuestas Condicionadas en Embriones de Pollo.)

El doctor Hunt demostró que el mecanismo de estímulo-respuesta de la Mente Subconsciente está presente en otras formas de vida y funciona de forma independiente del razonamiento verbal consciente.

Al hacer sonar una campana se administraba una serie de electrochoques (los cuales produjeron un reflejo espasmódico) a embriones de pollo aún dentro del huevo. Posteriormente, al salir del huevo, el sonido de la campana por sí solo causó el mismo reflejo espasmódico en los polluelos. El ambiente cuidadosamente controlado demostró que los polluelos que no fueron expuestos a los choques eléctricos durante su estado embrionario, no manifestaron ningún reflejo espasmódico al escuchar el sonido de la campana.

Los polluelos en su decimoquinto día de incubación (el periodo fue de 21), fueron sometidos al condicionamiento de electrochoque-sonido dentro de un aparato especial diseñado para tal efecto. Consistía en una cabina iluminada desde su parte inferior de tal manera que podía verse claramente la sombra del embrión reflejada en el cascarón; de esta forma pudieron observarse las reacciones del embrión provocadas por el choque eléctrico. Esta reacción consistió en espasmos y temblores (reflejo espasmódico) por parte del embrión.




Cuando se aplicó la corriente eléctrica a los huevos por medio de alambres de cobre, ésta se ajustó para que provocara la misma reacción en todos los embriones. Así el experimento de condicionamiento dio inicio. El estímulo condicionante consistió en breves electrochoques (de dos segundos de duración) suministrados en forma simultánea al sonido de una campana. Estos estímulos combinados les fueron aplicados en 60 ocasiones durante su decimoquinto día de incubación y en ningún otro momento. En este mismo experimento los “testigos” fueron otros huevos que estuvieron sometidos al igual que los del grupo anterior al sonido de la campana, pero no a los electrochoques.

Para complementar el tratamiento condicionante, ambos grupos fueron transferidos a una incubadora especial para que los huevos se terminaran de empollar. Cuando cada polluelo salió de su cascarón se le aplicó una serie de tres campanadas de prueba en una jaula especial. Posteriormente, este proceso se repitió en varios intervalos. Durante estas pruebas cada polluelo experimental manifestó la respuesta condicionada (aleteos, temblores, estremecimientos e intentos de escapar) los polluelos nacidos de los huevos de control (el otro grupo) no mostraron ningún síntoma.

Los experimentos del Dr. Hunt demostraron claramente que el subconsciente no es verbal en su naturaleza y tampoco funciona como un mecanismo verbal consciente.

Otro ejemplo del poder del subconsciente no verbal se revela en las investigaciones de las experiencias del nacimiento de los niños. Se encontró que bajo hipnosis ellos pueden recordar sus experiencias al momento de nacer en forma sorprendentemente detallada. Cuando sus recuerdos fueron comparados con los de sus madres (también obtenidos bajo hipnosis), los resultados indicaron una similitud casi perfecta. Los niños recordaron cosas como el peinado de sus madres, los instrumentos obstétricos utilizados, las conversaciones en la sala de parto, el carácter y comportamiento de las enfermeras, doctores, y el propio estado emocional y físico de la madre.




Estos hallazgos fueron reportados por el psicólogo David Chamberlain en una reunión de la American Society of Clinical Hipnosis en Minnesota.

Según Chamberlain:

“La exactitud de los recuerdos evidencia una sofisticada actividad mental que trabaja desde el inicio de la vida, incluyendo la capacidad de almacenar y recuperar recuerdos, de experimentar, aprender y entender. Los bebés se dan cuenta de quién está nervioso, cansado, apático, triste o alegre. Ellos pueden percibir cuando sus padres demuestran interés, apatía o actúan de forma temerosa o amigable. Ellos “entienden el mensaje” de lo que está ocurriendo a su alrededor sin necesidad de contar con la habilidad para el uso del lenguaje formal.”

El siguiente artículo fue publicado en la edición de Noviembre/Diciembre de 1990 de la revista New Age Magazine:

“Un nuevo estudio realizado por Anthony DeCasper, profesor de psicología de la Universidad de Carolina del Norte, respalda en forma impactante la creencia de que los bebés pueden escuchar y procesar patrones del lenguaje en el vientre materno. En el experimento se le pidió a un grupo de dieciséis mujeres en su trigésima cuarta semana de embarazo que recitaran diariamente el fragmento de un cuento infantil tres veces en forma consecutiva hasta el día del parto, aproximadamente durante seis semanas en total. Dos días después de haber nacido, a los bebés se les colocaron unos audífonos conectados a un biberón especial. Al alterar el ritmo de succión, podían elegir escuchar el fragmento del cuento que les había leído su mamá o algún otro fragmento. El ochenta por ciento de los bebés eligió el fragmento que le era familiar. 'Esto implica que el feto escuchó, percibió y aprendió algo acerca de la estructura acústica del idioma Inglés Americano', comentó DeCasper”




Estos estudios parecen indicar que existe un mecanismo ya sea pre-verbal o no verbal, que funciona desde un nivel sensorial en toda forma de vida. Este mecanismo subconsciente opera por debajo de nuestra conciencia despierta, almacenando todo lo que percibimos del medio ambiente. Posteriormente, estas percepciones almacenadas pueden tener efectos adversos en un animal o en una persona.

Los doctores pueden ser peligrosos en la sala de operaciones. "Hawkeye", el cirujano de la serie de televisión "MASH", probablemente les hizo a sus pacientes más daño que beneficio con su humor negro. Este tipo de chistes pesados puede poner en peligro la vida de la persona que se encuentra en las manos del cirujano, ya que el paciente percibe en forma subconsciente todo lo que se dice durante la operación.

Experimentos realizados por los psico-biólogos Norman Weinberger, Paul Gold y Debra Sternberg sugieren que un paciente en estado inconsciente podría escuchar lo que se dice en la sala de operaciones. Los comentarios negativos o groseros pueden afectar su capacidad de recuperación.

Un ejemplo más claro de esta influencia que afecta al subconsciente proviene de estudios realizados con pacientes intervenidos quirúrgicamente en la Universidad de California en Davis. El psicólogo Henry Bennett y sus colaboradores reprodujeron cintas de audio a sus pacientes durante una intervención quirúrgica mientras estos se encontraban anestesiados. Las cintas contenían instrucciones para que los pacientes, en una entrevista posterior, al jalarse las orejas confirmaran que efectivamente habían escuchado dichas grabaciones. Cuando Bennett realizó las entrevistas, nueve de once sujetos que habían escuchado las cintas durante su operación se jalaron las orejas, aunque ninguno recordó haber recibido tal indicación.



Debido a este hallazgo, a Bennett le preocupa que haya demasiada charla ociosa y humor negro entre los médicos dentro de la sala de operaciones. La mente subconsciente absorbe todo esto al igual que una esponja. Comentarios como, “Este injerto de hueso es terrible” o “A esta mujer sólo le quedan dos semanas de vida”, pueden provocar efectos devastadores en el paciente. Bennet descubrió que el paciente no sabe cómo enfrentar esta situación porque no recuerda haber escuchado nada al respecto. Lo único que el paciente sabe es que se siente mal.

Hubo un caso en el que al momento de entrar a la sala de operaciones el médico hizo el siguiente comentario mientras su paciente se encontraba anestesiada: “Dios mío, trajeron otra ballena varada en la playa a mi mesa de operaciones”. Después de la operación, la recuperación de la mujer se vio entorpecida por tensión e irritabilidad, fiebre baja, falta de apetito y problemas intestinales. Sin embargo, siete días después, repentina e inexplicablemente recordó el insulto y se quejó con una enfermera. La enfermera confirmó con un amigo que había estado presente ese día en la sala de operaciones que efectivamente, se había hecho ese comentario. En las siguientes doce horas los problemas de la paciente desaparecieron y se fue a casa.

Notemos que cuando la persona recordó y verbalizó el comentario negativo que hizo el doctor en la sala de operaciones, los síntomas cedieron y ella sanó por completo. Esto confirma el poder del subconsciente y los efectos dañinos provocados por los comentarios negativos.



Muchos años de experiencia han comprobado que estas afirmaciones son ciertas.

1. La mente graba continuamente en forma consciente o subconsciente la vida entera de una persona.
2. Todos los recuerdos de su vida son almacenados y están disponibles.
3. También están disponibles recuerdos aparentemente anteriores a su vida presente.
4. Todas las actitudes no deseadas, emociones perturbadoras, sensaciones desagradables y las enfermedades psicosomáticas tienen su origen en las fotografías mentales almacenadas en momentos en que la conciencia analítica de la mente está apagada.
5. Estos momentos de inconsciencia analítica pueden ser revividos y la energía dañina que contienen simplemente se disipa y desvanece. Como resultado, la persona vuelve a un estado de bienestar físico y mental.

Por fortuna, con las técnicas de Clarificación, estas experiencias pueden ser localizadas en la mente subconsciente para ser liberadas. En los siguientes capítulos exploraremos más a fondo este proceso.

Capítulo 5

Cómo Funciona La Mente

*“El horror de ese momento”, continuó el Rey,
“¡Nunca, nunca lo olvidaré!”*

*“Lo olvidarás”, dijo la Reina,
“si no haces de ello un memorando”.*

— Lewis Carroll, *A través del Espejo*


Cómo Funciona La Mente

El funcionamiento del cuerpo humano es tan complejo que sería imposible para nosotros dirigir sus funciones con nuestra mente consciente. Simplemente atender una función como la respiración, ocuparía de todo nuestro tiempo. Por esta razón, todos los sistemas automáticos o autónomos están bajo el control de nuestra mente subconsciente. Sí, podemos interferir en estos sistemas, pero normalmente estos se ocupan de sí mismos. Algunas funciones del cuerpo están bajo el control de nuestra voluntad. Por ejemplo, puedes levantar la mano, correr o acelerar la respiración. Toda acción voluntaria de nuestro cuerpo está bajo el control del Ser a través de la mente *consciente*. Es interesante notar que la respiración es quizá la única función autónoma que podemos controlar conscientemente.

La mente consciente es la porción de la mente que se encuentra más activa en nuestra vida diaria. También se le conoce como "mente exterior" o "Mente-C". Es fácil confundirnos y pensar que somos la mente consciente. Esto ocurre porque estamos conectados íntimamente a este aspecto de nuestra mente.

Esta falsa creencia de que "somos lo que pensamos" se observa en el hombre que hace lo que piensa, siendo UNA Empresa, UN Presidente, UN Automóvil, Un Cuerpo en Forma, UN Marido, UN Veterano, UN Héroe, etc. No se da cuenta de que sus pensamientos acerca de la existencia son sólo pensamientos; él cree que estos pensamientos es lo único que importa o que definen por completo quién es.

Desgraciadamente, para él son más reales sus pensamientos que su propia persona. Los pensamientos y las fotografías mentales son muy similares, y como ambos ocurren en los momentos en que la mente está consciente, la persona tiende a identificarlas con el pensamiento consciente. Sin embargo, no somos la mente consciente y tampoco un componente de la mente. Somos Seres que tenemos y utilizamos una mente.




Un individuo utiliza la mente consciente para controlar todos sus actos voluntarios y para el análisis de información. La mente consciente trabaja mientras estamos despiertos, durante nuestra vida diaria. Sin embargo, se desactiva parcial o totalmente durante el sueño, cuando ocurre algún incidente impactante o doloroso y mientras nos encontramos bajo los efectos de la anestesia, el alcohol o las drogas.

La mente consciente maneja el lenguaje. Opera de forma lineal. Esto implica que pensamos en palabras, ideas y conceptos, esto sucede paso a paso, o palabra por palabra, idea por idea, etc. La mente consciente es el centro de la expresión verbal.

Un Ser emplea la mente consciente para reconocer similitudes y diferencias. Esta habilidad nos permite conocer diversos niveles de diferenciación, reconocer cuando dos cosas son idénticas, cuando son similares y cuando son completamente diferentes. Por ejemplo, cuando una persona tiene una mala experiencia con un hombre, la mente consciente puede analizar y observar detalles que le hagan ver en otros hombres similitudes o diferencias, por lo tanto no les teme a todos los hombres. La mente consciente es lógica y racional.


La mente consciente es verdaderamente un regalo, porque con ella somos capaces de observar, estudiar y aprender. Estas facultades de la mente son las que le han permitido a la humanidad evolucionar desde la Era de Piedra hasta la Era de las Computadoras en menos de 150 siglos, que equivalen a un simple parpadeo en la escala cósmica de la existencia.



Al aspecto subconsciente de la mente podemos llamarle “mente interna” porque generalmente no estamos conscientes de sus actividades; está escondida de la observación directa durante nuestra vida diaria. La mente subconsciente es un gran almacén de la memoria a largo plazo y funciona por debajo del nivel consciente. Controla las funciones involuntarias del cuerpo como la digestión y el ritmo cardíaco, así como las actividades aprendidas y perfeccionadas como caminar y hablar. Las acciones automáticas de caminar y hablar están controladas por el subconsciente, mientras que la dirección en la que caminas y el contenido de lo que hablas están controlados por ti, como Ser, utilizando la mente consciente. La mente subconsciente es una poderosa aliada y amiga; pero, como veremos, está a sujeta su propia “ilógica”.

La mente subconsciente siempre está activada; únicamente funciona con impresiones no verbales. No funciona paso a paso. No es lineal, por lo tanto es holística. Responde instantáneamente y puede recuperar de la memoria información y ofrecer respuestas sin que se requiera un proceso lógico. Almacena recuerdos a lo largo de toda nuestra existencia bajo cualquier circunstancia, incluso en momentos traumáticos, estresantes y de dolor mientras que la mente consciente puede estar parcial o totalmente apagada. La mente subconsciente recoge todas las experiencias y genera un registro fiel.

La mente subconsciente opera nuestro sistema autónomo y no tiene habilidad analítica. Es como un animalito o como un niño que es muy sugestionable con una tendencia a aceptar sin cuestionar las ideas que se le implantan a través de nuestras propias sugerencias y de las otros, especialmente cuando nos encontramos en un estado de relajación semiconsciente o inconsciente. A veces llamamos a la mente subconsciente la “Mente-A”, Mente Animal o “Pequeño Animal”. Es altamente sugestionable especialmente durante los momentos en que la mente consciente se encuentra parcial o totalmente apagada. La mente subconsciente carece de la capacidad de analizar si una idea es racional o no.




La mente subconsciente es la fuente de emociones tales como tristeza, miedo, enojo, aburrimiento, alegría o entusiasmo. Genera una energía emocional cuando se lo ordena la mente consciente, o puede generarla por sí misma.

Cuando el individuo enfrenta impresiones fuertes, dolor, estrés o un sufrimiento mayor del que puede tolerar en forma consciente, la mente consciente y la conciencia se apagan parcial o totalmente. La persona cae en un trance hipnótico durante estos momentos estresantes y se vuelve altamente sugestionable. Durante estos momentos de dolor donde no hay conciencia, la mente subconsciente almacena todas las imágenes, sonidos, olores, sabores y palabras expresadas en el ambiente. Esto se convierte en el contenido automático estímulo-respuesta de la mente subconsciente. Debido a que el análisis consciente no está presente, el subconsciente está sujeto a amplias interpretaciones negativas. Una vez que las creencias negativas quedan establecidas, este material de acción-reacción produce dolor, y para la existencia humana, ésta es la fuente del sufrimiento. Los efectos que se producen en el individuo se reflejan posteriormente cuando este material subconsciente, con todos sus sentimientos negativos correspondientes se vuelve a activar al ocurrir eventos similares.

La mente subconsciente opera de una forma simple. Cuando se imprimen ideas positivas sobre ella da resultados positivos y cuando se le imprimen ideas negativas, esta produce resultados negativos. Estas impresiones negativas provocan efectos muy poderosos en nuestras vidas porque la mente subconsciente afecta directamente a nuestro cuerpo ya sea con emociones y sentimientos desagradables o placenteros, dependiendo de la información particular que contenga.

La mente subconsciente mantiene una relación directa con el cuerpo. Cuando contiene información como: "estoy quemado" (cansado), puede crear una erupción en la piel similar a la de una quemadura. La mente es un sirviente, en ocasiones, demasiado fiel. Todas nuestras ideas sembradas en lo profundo, negativas o positivas, tienen su raíz en la mente subconsciente. Ella ejerce una poderosa y por lo general oculta influencia en nuestras vidas.



La mente consciente funciona de manera inductiva. Esto significa que por medio de la observación recolecta bits de información, los agrupa y llega a una conclusión general. Así trabajan los científicos. Realizan una serie de experimentos donde observan y recolectan los datos necesarios. Una vez que terminan de recopilar la información, usan su mente consciente para llegar a una conclusión general que es conocida como teoría o ley. La mente consciente a veces se le llama Mente Científica por su forma inductiva de razonar. Esta conciencia altamente desarrollada es lo que diferencia al Homo Sapiens de las otras especies en nuestro planeta.

La mente subconsciente procesa la información en forma deductiva. Deducir significa adoptar una amplia idea general y después llegar a una conclusión apoyándose en esa misma idea general. Por ejemplo:

LOS HOMBRES SON BUENOS Y SANOS
JORGE ES UN HOMBRE

Por lo tanto:


JORGE ES BUENO Y SANO

O, consideremos esta otra interpretación menos positiva:

LOS HOMBRES SON MALOS Y ESTÁN LOCOS
JORGE ES UN HOMBRE

Por lo tanto:

JORGE ES MALO Y ESTÁ LOCO




Esto significa pensar en forma deductiva. La mente subconsciente siempre responde basándose en las ideas generales que sostiene. Esta idea general se conoce como premisa mayor o postulado.

La premisa mayor o postulado es: LOS HOMBRES SON BUENOS Y SANOS. Cuando Jorge es identificado como un hombre, la conclusión siguiente es que: JORGE ES BUENO Y SANO. Esto es pensamiento deductivo.

En resumen, la mente consciente comienza procesando bits de información y posteriormente llega a una conclusión general. La mente subconsciente trabaja a la inversa; llega a una conclusión general recolectando bits de información para validar una conclusión general.

Estas conclusiones se sostienen mediante una premisa o postulado. Una premisa mayor o postulado se imprime en la mente subconsciente en el momento en que se acepta como verdad y por lo general cuando la capacidad de análisis de la mente consciente se encuentra parcial o totalmente apagada. El postulado funciona como una “ley personal” que le da forma a la existencia de un individuo.

Esto no nos preocuparía si no fuera por que la mente subconsciente tiene un enorme poder. Afecta al cuerpo provocando emociones no deseadas, afecta su comportamiento y capacidad de resolver problemas. Moldea nuestra realidad porque una idea que sostiene la mente subconsciente, buena o mala, eventualmente se convierte en realidad. Al controlar todas las funciones involuntarias del cuerpo, afecta a los órganos más importantes (corazón, pulmones, hígado, glándulas, intestinos, etc.) y genera el resultado que considera apropiado para apoyar la idea de supervivencia derivada de la premisa mayor o postulado. Este material negativo almacenado en nuestra mente subconsciente es la causa de la mayoría de las enfermedades y alteraciones mentales.



Por ejemplo, todos tenemos una premisa mayor o postulado concerniente a nuestra salud. Estas impresiones subconscientes acerca del cuerpo abarcan cada uno de sus posibles estados, desde el más positivo “cuerpo saludable y funcional” hasta el más negativo “disfuncional o muerto”. La mente subconsciente controla y da las órdenes a las emociones y al cuerpo basándose en la información que almacena mediante postulados, siempre es exacta, precisa y congruente con la información que contiene.

Los postulados negativos que posee un individuo no son de su conocimiento consciente porque los postulados no existen en forma verbal, sino como fotografías mentales escondidas de nuestra conciencia. Cuando el individuo las identifica y las trae a la conciencia activa, los postulados negativos pierden todo su poder e influencia sobre el cuerpo. Este es el método de Clarificación. La mente consciente se convierte en el ayudante del Médico Clarificador sacando a la luz la información del subconsciente. En ese momento la persona en cuestión, usando la capacidad lógica y analítica de su mente consciente puede identificar los conflictos, inconsistencias, conclusiones equivocadas y el pensamiento ilógico e inmaduro. Las energías negativas se neutralizan automáticamente, se desvanecen dejando tras de sí a un Ser más libre y más feliz.

El deseo de estar sano es tan fuerte que aún mientras el subconsciente almacena la información equivocada, éste sigue tratando de ayudar al individuo para que vaya en dirección de la felicidad. Sería correcto asumir que todas las personas están haciendo lo que está en sus manos para prosperar dado su nivel de conciencia. Debido a este firme deseo, el subconsciente coopera en el proceso de Clarificar. Tan pronto como el proceso de Clarificar da inicio, el subconsciente comienza a sentirse aliviado y sin titubear entrega a la mente consciente las creencias erróneas que habían obstaculizado la felicidad y mantenido las reacciones negativas. De la misma forma que una flor comienza a crecer de entre las grietas de una pared rocosa, así comienza a brotar la alegría.

Capítulo 6

Ldeas Equivocadas Conducen a Resultados Equivocados

*La mente es muy suya, y de suyo puede hacer
un infierno de un cielo y un cielo de un infierno.*

— John Milton




Ldeas Equivocadas Conducen a Resultados Equivocados

Como lo planteamos en el último capítulo, durante los momentos de estrés, dolor e inconciencia, la mente subconsciente puede aceptar y guardar ideas falsas o irracionales. Una vez ocurrido esto, este material negativo subconsciente produce una actitud negativa en la vida, oscuridad, pesimismo, hostilidad, y en general, una gran cantidad de estilos de vida erróneos.

El alcance del efecto que el material negativo subconsciente tiene en la vida de una persona puede determinarse por medio de por lo menos cuatro factores. Estos son:

1. El grado o profundidad de la inconciencia. Mientras mayor sea el estado de inconciencia, se almacenará una mayor cantidad de material negativo. Un ligero golpe con un martillo en el dedo acumula menos material subconsciente que una cirugía mayor realizada con anestesia.
2. La fortaleza y habilidad de un Ser. Mientras un nivel o grado particular de lesión puede ser insignificante para una persona, puede resultar totalmente devastador para otra.
3. El estado mental o la intensidad de la causa al ocurrir la lesión. Dos veteranos de guerra pueden haber tenido experiencias idénticas, mientras que uno de ellos es un productivo miembro de la sociedad el otro permanece en una institución de salud mental. Resulta que el veterano relativamente sano es un voluntario que luchó y disfrutó de la experiencia, mientras que el otro fue obligado y se sintió como una víctima. El primero estaba en la causa de la situación, mientras que el segundo estaba en el efecto de la misma. Estar en el efecto siempre empeora los daños.
4. Las decisiones que la persona tomó en el momento del incidente. Esto tiene un claro efecto en la gente porque por sí misma puede tomar una decisión catastrófica mientras se encuentra lesionado, ejemplo: "Estoy herido sin esperanza y jamás podré recuperarme".



Al establecer ideas equivocadas, la mente subconsciente puede convertirse en un mecanismo estímulo-respuesta, acción-reacción del peor tipo. En otras palabras, algo estimula el material negativo y este responde automáticamente. Dado que el material negativo no se encuentra bajo el control voluntario de un Ser, cualquier cosa puede generar una idea equivocada. Un paisaje, un sonido, un sabor, una canción o un tipo de clima pueden activar una reacción acompañada de sensaciones desagradables y dolor. Este material negativo subconsciente que no está bajo el control de la persona responde a los estímulos exteriores y no a su autoridad consciente. Mientras este material permanezca en el subconsciente, un Ser no tiene control sobre el dolor, las sensaciones o reacciones.

Debido a que el material negativo almacenado en la mente subconsciente tiene el poder de alterar el cuerpo de una forma violenta, también puede tener un efecto devastador en la vida de una persona. Estas impresiones son la causa de las enfermedades psicósomáticas, emociones fuertes y desagradables como el miedo, dolores, sensaciones incómodas, actitudes no deseadas, adicción a las drogas y al alcohol, y de todo tipo de sufrimiento físico, mental y emocional.

Supongamos que una mujer es lastimada severamente en su físico por su padre a una edad temprana. Esto se convierte en una experiencia muy triste para ella. Es demasiado y ella no lo puede enfrentar conscientemente. Por su propia supervivencia, el subconsciente toma el control y registra la experiencia completa en forma subconsciente, imágenes, sonidos, sabores, dolor, miedo, disgusto emocional y una conclusión no verbal o postulado. La niña no tiene una memoria consciente del doloroso incidente; de cualquier forma, el contenido del incidente no está perdido. Está almacenado exactamente como sucedió debajo de su nivel consciente, en la mente subconsciente.

Digamos que el postulado se forma como una conclusión negativa: UN HOMBRE ES UNA CRIATURA PELIGROSA E IMPREDECIBLE QUE ME AGREDE Y PROVOCA DOLOR AUNQUE LO AME. Este postulado nunca es expresado con palabras. De cualquier forma, se almacena como una imagen mental en el nivel sensorial. Permanece dormida, esperando que ocurra una situación en la que esta idea generalizada surja para ayudarlo a sobrevivir.

Ella es incapaz de analizar la situación conscientemente con relación a un hombre o circunstancia. El postulado está ahí como una bomba de tiempo, esperando el detonante que la hará explotar. Posteriormente, siendo una mujer joven, establece una relación íntima con un hombre llamado Jorge. Ella se ha enamorado de Jorge y esto se asemeja a lo que ella siente con respecto a su padre. Un día cuando está cansada y no se siente muy bien, Jorge le grita en la forma que lo hacía su padre. Bien, esto es más que suficiente. Se dispara todo el incidente previo, lleno de dolor e inconsciencia. En consecuencia, su reacción hacia Jorge está fuera de proporción con relación al incidente y probablemente genere una reacción adicional por parte de él. Y esto continúa en ciclos de reacciones exponenciales.

Recuerda, el subconsciente responde deductivamente en esta forma:

*UN HOMBRE ES UNA CRIATURA PELIGROSA E IMPREDECIBLE
QUE ME AGREDE Y ME PROVOCA DOLOR AUNQUE LO AME.*

JORGE ES UN HOMBRE AL QUE AMO.

*JORGE ES UNA CRIATURA PELIGROSA E IMPREDECIBLE
QUE ME AGREDE Y ME PROVOCA DOLOR AUNQUE LO AME.*


Ella no se da cuenta en forma analítica de lo que está ocurriendo; pero lo siente emocional y físicamente a través del miedo y molestias corporales. Una vez que la pauta es reforzada, ella encontrará que cada vez es más fácil responder irracionalmente ante todos los hombres de los que se llegue a enamorar. Los sentimientos negativos relacionados con el miedo se activan fácilmente. Ella encuentra que es imposible sostener una relación satisfactoria con algún hombre.

Por si fuera poco, ella transmite un mensaje no verbal de cómo se siente con respecto a los hombres. Este mensaje interactúa con los propios patrones subconscientes de reacción del hombre con respecto a las mujeres, provocando una respuesta adversa o irracional. Rápidamente ella construye más patrones estímulo-respuesta que confirman su postulado original y oculto acerca de los hombres. Su visión distorsionada de los hombres, del amor y de la vida en general, tiende a atraer hombres que al igual que ella tienen ideas confusas. Estas personas, en una interacción del nivel emocional estímulo-respuesta, pronto verifican y confirman que las relaciones amorosas son un problema confuso y sin esperanzas. Sus nuevos fracasos reafirman el incidente "olvidado" y el postulado negativo.

Una vez que este material estímulo-respuesta se establece, cualquier cosa lo puede activar porque trabaja mediante un proceso no verbal de imágenes que están ocultas de la visión consciente y porque opera a través de identidades. Esto significa que una cosa es igual a otra, aunque sean completamente diferentes. Por ejemplo:

PADRE = DOLOR = PÉRDIDA = HOMBRE = JORGE = AMOR = FRACASO

Es como si Padre, Dolor, Pérdida, Hombre, Amor y Fracaso significaran lo mismo. Bajo las circunstancias adecuadas, cualquiera de estas identidades activa o dispara a las demás. Cualquiera de ellas subconscientemente le recuerda a la persona la presencia de las otras. ¿Es de sorprender que la mujer del ejemplo anterior se queje de su vida amorosa insatisfecha?



El estrés puede provocar que una persona sea más susceptible a este mecanismo que otra. El estrés facilita que el material oculto en la mente subconsciente salte a nuestra vida, interrumpiendo nuestras relaciones personales y también nuestras funciones corporales.

Como mencionamos en el último capítulo, el proceso de Clarificación puede borrar estos registros falsos e irracionales que se activan en los momentos de estrés, causando que nos comportemos con actitudes y emociones no deseadas y que experimentemos sensaciones molestas y dolor. Con la Clarificación es posible confrontar y liberar estos patrones subconscientes indeseables.

Lo anterior ocurre de manera muy simple. Cuando un individuo descubre la verdad exacta acerca de una condición particular que está almacenada fielmente en su mente subconsciente, dicha condición no deseada se libera y los postulados negativos pierden todo el poder de control sobre el cuerpo. Una persona que se somete al tratamiento de Clarificación con la asistencia de un profesional revive las experiencias o recuerda estos incidentes, pero esta vez, la mente consciente está alerta y anula la energía negativa. Realmente es así de sencillo.

Cuando todas las respuestas negativas han sido clarificadas, la persona alcanza un estado de Claridad. Este es un maravilloso estado el cual todos podemos alcanzar; las respuestas en la mente subconsciente ahora son correctas, precisas y útiles. A partir de aquí comienzan a sumarse muchos otros beneficios.

Cuando la mente subconsciente ha sido clarificada de postulados negativos, se convierte en una verdadera amiga y compañera fiel. Todas las respuestas y la información son correctas. Una mente subconsciente clarificada ayuda a la persona a disfrutar de un cuerpo sano y a tener experiencias placenteras debido a que sus acciones y comportamiento en la vida son naturalmente adecuados. Una persona clarificada es libre para responder a lo que sucede en el ahora, en lugar de quedar “enganchada” en las experiencias negativas del pasado. Este es realmente un estado confortable y divertido para nuestro Ser.

Capítulo 7

La Escala de las Emociones

Cada fracaso trae consigo la semilla de un éxito equivalente.

— Napoleón Hill




La Escala de las Emociones

La escala de las emociones que se muestra en la siguiente página fue desarrollada para comprender el funcionamiento de las emociones humanas. Nos muestra que las emociones pueden ocurrir en forma secuencial y fue desarrollada a partir de la observación de personas que se desenvuelven en diferentes actividades para percibir la transición entre un estado emocional y otro.

La Escala de las Emociones


BIENESTAR TOTAL	6
EUFORIA	5
INSPIRACIÓN	4
CURIOSIDAD	3
MODERACIÓN	2
CONTENTO	1
INSOCIABLE	0
ABIERTA HOSTILIDAD	-1
HOSTILIDAD ESCONDIDA	-2
APRENSIÓN	-3
TRISTEZA	-4
PASIVIDAD	-5
FALTA DE VIDA	-6



El rango de las emociones va desde el extremo más alto que implica bienestar total hasta el extremo más bajo donde hay una falta total de vida. Una persona que se encuentra en un nivel alto dentro de esta escala naturalmente es más feliz, saludable y exitosa, que una que se encuentra en la parte baja de la misma.


Por ejemplo, un hombre que abre un frasco de aceitunas para preparar su martini nocturno se acercará al frasco con inspiración (casi en el tope de la escala), si la tapa se encuentra demasiado apretada, el hombre se detendrá en su intento de abrirla y mirará el frasco con curiosidad (más abajo en la escala). Al intentar de nuevo y fallar, ahora se siente molesto con el frasco y con el fabricante del frasco y la tapa (aún más abajo.) A continuación demuestra abierta hostilidad (más abajo) donde siente deseos de estrellar el envase contra la pared y recoger las aceitunas entre los trozos de vidrio. En pleno estado de abierta hostilidad, trata de desenroscar violentamente la tapa, y al fallar nuevamente, normalmente caerá en el nivel de aprensión. Sospechará que probablemente esa noche no haya una aceituna en su martini o quizás sentirá que es demasiado débil para llevar a cabo la tarea. Al continuar con la aprensión y las fallas, comúnmente caerá en un estado de tristeza y abandonará la tarea volviéndose pasivo y débil.

En este punto su esposa amablemente llega al rescate después de notar el predicamento de su pobre marido. Ella le proporciona el abridor automático de frascos. Su fuerza crece al salir de la pasividad para hacer un nuevo intento, se sentirá un poco apenado por su fracaso anterior y tendrá una visión aprensiva de que eso tampoco funcionará. Él aplica toda su fuerza en un furioso y hostil esfuerzo, y mientras la tapa comienza a ceder, pasa a través de un estado relativamente contento a uno de abundante curiosidad por la tarea en cuestión. Cuando la tapa finalmente cede, él siente una oleada de inspiración y de felicidad por su conquista.



Normalmente, durante el día vamos de un punto a otro en esta escala de emociones. Podemos levantarnos por la mañana inspirados por una tarea que deseamos llevar a cabo. Al entrar a la habitación de los niños, notamos que la pequeña Susana tiene la cara manchada. Esto provoca una caída al nivel de aprensión y un destello de abierta hostilidad al ver que las manchas fueron hechas con el lápiz labial de mamá. Ahora regresa al estado de plenitud mientras la situación está bajo control, el desayuno termina y es hora de volver a enfocarse en el emocionante proyecto. Mientras el día transcurre nos enfrentamos a un rechazo hacia nuestro proyecto favorito y caemos en la pasividad, después de derramar un par de lágrimas tristes, nos sentimos aprensivos y creemos que no alcanzaremos el éxito en la profesión que hemos elegido. Permanecemos hostiles durante un momento, nos relajamos y llegamos a un estado de contento. La curiosidad se manifiesta mientras nos decimos que “hay que intentarlo de nuevo” y el éxito final nos regresa al estado de inspiración, plenitud, o incluso de euforia.

Una persona sana se moverá de arriba abajo en la escala a lo largo del día. Mantenerse en el rango superior es muy placentero. Balancearse alocadamente de arriba abajo es un tanto desagradable para la mayoría de la gente. Permanecer demasiado tiempo o quedarse atascado en uno de los niveles inferiores puede dar como resultado una vida infeliz. Una persona que posee lo que se conoce como EMOCIÓN LIBRE pasará la mayor parte del tiempo por encima del nivel de insociabilidad y será capaz de recuperarse rápidamente de una situación estresante que pudiera provocar la caída a un nivel emocional más bajo. Una persona con emoción libre cuando se enoja, no se quedará en ese nivel por mucho tiempo; o cuando siente miedo, tampoco permanece aprensiva demasiado tiempo. Esta persona regresará al nivel de curiosidad o inspiración en el momento en que la situación estresante llegue a su fin.




Desgraciadamente, muchas personas pasan demasiado tiempo en los niveles bajos de la escala o se quedan estancados en un nivel crónico inferior como la aprensión. Esto se debe generalmente a una vida estresante o al almacenamiento de una gran cantidad de contenido negativo en la mente subconsciente.

Cualquier actividad o situación de la vida real que pueda hacer que una persona descienda en esta escala se considera destructiva y dañina. Esto incluye, pero no está limitado a: una vida trastornada; demasiadas responsabilidades; una mala dieta; falta de ejercicio; la ignorancia de las verdades básicas de la vida; el uso de drogas o el exceso de alcohol; compañeros de trabajo y amigos que se encuentran atrapados en los niveles emocionales bajos de la escala; leer los periódicos; ver películas y programas de televisión violentos y cualquier práctica mental o espiritual que provoque sensaciones depresivas.

Es correcto afirmar que alguien con una gran cantidad de material negativo subconsciente se quedará atrapado en el rango de las emociones inferiores. Por ejemplo, se ha dicho que el 90% de lo que le preocupa a la mayoría de la gente nunca llega a suceder. Para una persona estancada en los niveles de aprensión y tristeza, esta lógica no es reafirmante. De hecho, ninguna lógica lo es porque se encuentran aferrados a creencias negativas subconscientes. La lógica, al ser parte de la mente consciente, rara vez es útil para combatir las duras emociones negativas en los niveles inferiores de la escala.

Cualquier tipo de terapia que eleve a una persona dentro de la escala se considera válida. Esto incluye, pero no está limitado a: disminuir responsabilidades, mejorar la dieta, descansar más, ejercitarse, o educarse en los principios para obtener éxito en la vida, dejar de usar drogas o alcohol, cambiar de amistades, dejar de leer los periódicos, dejar de ver programas de televisión y películas violentas, y desde luego, una buena Clarificación.



La mayoría de nosotros preferimos una sensación de bienestar a una de aprensión. Y la mayoría de nosotros elegiríamos sentirnos contentos a sentirnos enojados. Sabemos que las emociones de los niveles superiores de la escala nos hacen sentir mejor y por consecuencia no sólo los preferimos, sino que recorreremos grandes distancias para alcanzarlos. Probamos una gran variedad de actividades que nos elevan en la escala temporalmente. Estas incluyen pero no están limitadas a: el alcohol, drogas, comida, sexo, televisión, mudarnos de ciudad, ir de compras, etc. Estas actividades pueden funcionar bien por algún tiempo. Desgraciadamente, su efecto no es duradero. Y en el caso de algunas de ellas, particularmente las que están relacionadas con químicos, producen un efecto secundario de infelicidad, pudiendo llevarnos a un nivel más bajo en la escala emocional del que nos encontrábamos. Si te casas simplemente para aliviar la aprensión acerca de una relación, pronto te encontrarás experimentando en forma constante un grado mucho mayor de aprensión. Comienza a comprar cosas desenfrenadamente para aliviar una sensación de tristeza y pronto podrías encontrarte enredado con deudas y sintiéndote aún más triste.

El objetivo de la Clarificación es producir emoción libre, es decir, pasar la mayoría del tiempo sobre el nivel de insociabilidad de la escala y recuperarnos rápidamente de cualquier situación que provoque una caída en el nivel emocional. El proceso de Clarificación está diseñado para acceder a cada uno de los estados emocionales. Se localizan y liberan las creencias negativas originales que son la causa de que una persona permanezca estancada en un estado emocional particular. La respuesta natural de un Ser al momento de la liberación es elevarse dentro de la escala de emociones al igual que una burbuja se eleva en un líquido.

A través de la Clarificación puedes descubrir que no es necesario esforzarse para alcanzar la felicidad. El bienestar y la felicidad son el estado natural de una persona clarificada.

Capítulo 8

Tu Primer Paso

La claridad te lleva al poder

— Taller “El Dinero y Tú”




Tu Primer Paso

Hasta el momento hemos cubierto muchos temas. En el camino hemos hecho hincapié en que el material negativo subconsciente nos puede encadenar a las emociones negativas y limitar nuestra capacidad de experimentar todos los aspectos de la mente. Hemos hablado del proceso de Clarificación como una forma de eliminar este material negativo subconsciente.

Una de las mejores formas de iniciarte en la Clarificación (sin la ayuda de un profesional en la materia) es recordando sistemáticamente algunas de las experiencias más placenteras de tu vida. Es como si éstas hubiesen dejado tras de sí cápsulas doradas de energía vital. Al recordar estos pasajes agradables y felices puedes recuperar y traer al presente esta valiosa energía que te ayudará a ser más exitoso en todos los aspectos de tu vida.

Si construyes tu morada basándote en experiencias positivas del pasado, ello traerá energía positiva a tu vida presente. El enfocar tu atención en las cosas positivas hace que tu energía se incremente. Cuanto más las revivas, estas se multiplicarán, conduciéndote al mismo estado emocional en que te encontrabas durante esos momentos. Además, se ha demostrado en innumerables ocasiones que mientras sigas enfocándote en lo positivo, lo negativo desaparecerá y comenzarás a pasar más tiempo en la zona superior de la Escala de las Emociones.

De hecho, uno de los mayores beneficios de la Clarificación es que los aspectos negativos comenzarán a desvanecerse sin que tengas que revivir los recuerdos dolorosos. Posteriormente, con la ayuda de un médico clarificador, esas fuentes específicas de material negativo pueden ser analizadas y esclarecidas por completo. Por ahora, la forma más sencilla de comenzar con el proceso de clarificación es usando la lista que aparece a continuación para recordar sistemáticamente los mejores momentos de tu vida.




Si repites lo suficiente este Proceso de Remembranza incrementarás tu capacidad de visualización o de creación de imágenes mentales. Esto también te ayudará a llevar a cabo el Proceso de Visualización Creativa del Capítulo Diez.


Date un tiempo de por lo menos 30 a 45 minutos o más cada vez que ejercites con la siguiente lista. Siempre finaliza estas sesiones cuando hayas recordado alguna experiencia particularmente agradable y te sientas mejor que cuando comenzaste con el ejercicio. Si consigues ser constante durante un mes y acumulas entre unas 15 ó 20 horas en total, experimentarás en tu vida algunos cambios sorprendentes, maravillosos y permanentes. En este punto puedes contactar a un Médico Clarificador y continuar avanzando fácilmente hacia el estado conocido como Claridad.


Evoca de 2 a 4 recuerdos diferentes para cada categoría. Para ser precisos, de 2 a 4 diferentes ocasiones en las que hayas disfrutado de alguna situación y de todo lo que había a tu alrededor. Haz lo propio con cada una de las categorías de recuerdos. Asegúrate de no revivir el mismo tipo de recuerdo más de 4 veces. Cerciórate de revivir las sensaciones (vista, tacto, colores, etc.) con cada recuerdo. Si se te agotan, si no puedes recordar alguno, o si comienzas a tener recuerdos desagradables, es momento de terminar con el ejercicio y buscar a un Médico Clarificador certificado. Estas son buenas noticias. El material negativo se ha hecho presente para ser sanado y ahora te encuentras listo para dar el siguiente paso.

Si terminas la lista, puedes repetirla o buscar a un Médico Clarificador profesional y dar el siguiente paso.

1. Recuerda alguna ocasión en la que te hayas sentido feliz. ¿Qué ves en ese recuerdo?
2. Recuerda alguna ocasión en la que hayas ganado dinero. ¿Qué estabas tocando en ese recuerdo?
3. Recuerda alguna ocasión en la que hayas escuchado música agradable. ¿Qué colores viste en ese recuerdo?
4. Recuerda alguna ocasión cuando llegaste a dominar algo. ¿Cuál era la temperatura del ambiente en ese recuerdo?
5. Recuerda alguna ocasión cuando tuviste un logro. ¿Cuál era la posición de tu cuerpo en ese recuerdo?
6. Recuerda alguna ocasión cuando disfrutaste de una cálida fogata. ¿Cuáles emociones experimentaste en ese recuerdo?
7. Recuerda alguna ocasión en la que paseaste en bicicleta. ¿Cuáles sonidos escuchaste en ese recuerdo?

- 
8. Recuerda alguna ocasión en la que jugaste con algún animal. ¿Qué movimientos ocurrieron en ese recuerdo?
 9. Recuerda alguna ocasión en la que reacomodaste los muebles de tu casa. ¿Cuáles son los olores en ese recuerdo?
 10. Recuerda alguna ocasión en la que hiciste un buen negocio. ¿Cuál era la hora del día en ese recuerdo?
 11. Recuerda alguna ocasión en la que realmente sabías de lo que estabas hablando. ¿Qué fue lo que viste en ese recuerdo?
 12. Recuerda alguna ocasión en la que hiciste una presentación u ofreciste un discurso exitoso. ¿Qué estabas tocando en ese recuerdo?
 13. Recuerda alguna ocasión en la que pusiste orden a una situación problemática. ¿Qué colores había en ese recuerdo?
 14. Recuerda alguna ocasión en la que te sentiste bien con respecto a tu apariencia. ¿Cuál era la temperatura del medio ambiente en ese recuerdo?
 15. Recuerda alguna ocasión en la que te sentiste orgulloso de ti mismo. ¿Cuál era la postura de tu cuerpo en ese recuerdo?

- 
16. Recuerda alguna ocasión en la que disfrutaste de una buena charla. ¿Qué emociones experimentaste en ese recuerdo?
 17. Recuerda alguna ocasión en la que fuiste reconocido por un excelente trabajo. ¿Qué sonidos escuchaste en ese recuerdo?
 18. Recuerda alguna ocasión en la que te sentiste bien contigo mismo. ¿Qué movimientos ocurrieron en ese recuerdo?
 19. Recuerda alguna ocasión en la que cumpliste una promesa. ¿Qué olores había en ese recuerdo?
 20. Recuerda alguna ocasión en la que disfrutaste haciendo ejercicio. ¿Qué hora del día era en ese recuerdo?
 21. Recuerda alguna ocasión en la que hiciste un dibujo. ¿Qué fue lo que viste en ese recuerdo?
 22. Recuerda alguna ocasión en la que alguien te comprendió totalmente. ¿Qué estabas tocando en ese recuerdo?
 23. Recuerda alguna ocasión en la que ganaste un juego. ¿Qué colores había en ese recuerdo?

- 
24. Recuerda alguna ocasión en la que conociste a alguien que te agradó. ¿Cuál era la temperatura del ambiente en ese recuerdo?
 25. Recuerda alguna ocasión en la que te divertiste bailando. ¿Cuál era la postura de tu cuerpo en ese recuerdo?
 26. Recuerda alguna ocasión en la que te sentiste importante. ¿Cuáles emociones experimentaste en ese recuerdo?
 27. Recuerda alguna ocasión en la que tus padres estuvieron orgullosos de ti. ¿Qué sonidos escuchaste en ese recuerdo?
 28. Recuerda alguna ocasión en la que pasaste unas excelentes vacaciones. ¿Qué movimientos hacías en ese recuerdo?
 29. Recuerda alguna ocasión en la que lograste hacer un buen producto. ¿Qué olores había en ese recuerdo?
 30. Recuerda alguna ocasión en la que tomaste una larga caminata. ¿Qué hora del día era en ese recuerdo?
 31. Recuerda alguna ocasión en la que trabajaste en un jardín. ¿Qué fue lo que observaste en ese recuerdo?

32. Recuerda alguna ocasión en la que pintaste algo. ¿Qué tocaste en ese recuerdo?

¡Excelente! Haz completado el Proceso de Remembranza por primera vez. Ahora regresa al número uno y comienza de nuevo. Si agotaste tus recuerdos después de una o más (incluso varias) veces de haber repasado la lista, puedes optar por inventar o imaginar las respuestas a las preguntas. Simplemente crea incidentes imaginarios para cada categoría y deja que tu imaginación trabaje libremente. Esto reforzará tu habilidad para visualizar y te permitirá realizar mejor el Proceso de Visualización Creativa del Capítulo Diez. Emplear los Procesos de Remembranza y Visualización Creativa te ayudará a mejorar tu vida notablemente.

Capítulo 9

La Mente Súper Consciente

*Se dice, Boris, que cuando la ciencia finalmente
atisba sobre la cima de la montaña, encuentra que
la religión ha estado ahí todo el tiempo.*

— De la película “Creator”.






La Mente Súper Consciente

Además de la mente consciente ("Mente-C") y la mente subconsciente ("Mente-A"), nuestras mentes poseen un aspecto llamado la mente súper consciente o "Mente-B". La mente súper consciente es una mente superior que interconecta todo tipo de vida. Algunas disciplinas la llaman la "mente universal" o "conciencia cósmica".

A través del súper consciente tenemos acceso a toda la información del universo, pasado, presente y futuro. La información disponible es virtualmente ilimitada. Esto se debe a que la mente súper consciente tiene una capacidad telepática infinita y puede acceder a cualquier otra mente o banco de datos computarizado en el universo material así como en el no material para nuestro beneficio. Es la mente que lo conoce y lo ve todo y que nos permite como Seres, disponer de una fuente infinita de sabiduría y comprensión. También somos capaces de comunicarnos en forma telepática con otras personas a través de la mente súper consciente. Las facultades y capacidades de almacenamiento del súper consciente son mucho mayores a las de la mente consciente o subconsciente de un individuo. Si esto suena un poco abrumador, no te preocupes; la mente subconsciente tiene un mecanismo integrado que te protege de cualquier cosa cuando no estás listo para conocerla o confrontarla. A esto se le llama "mecanismo protector de la mente". Sin el uso de drogas, no serás capaz de acceder a ninguna información que exceda a tu capacidad para confrontarla.


Cuando tienes acceso a la mente súper consciente, eres capaz de producir resultados que están más allá de la comprensión humana común y corriente. A través de la mente súper consciente eres capaz de usar tus poderes telepáticos y clarividencia. Es la mente de los milagros y la fuente de gran inspiración. Todas las personas tienen contacto en mayor o menor grado con la mente Súper consciente. El resto de las formas de vida tienen contacto y acceden al Súper consciente del modo que es adecuado para su nivel de inteligencia y entendimiento.



Se accede a la mente súper consciente sólo a través de la mente subconsciente. Sin embargo, un Ser debe usar la mente consciente para imprimir una necesidad o deseo sobre la mente subconsciente. Con este deseo la mente subconsciente interactúa con la mente Súper consciente, obtiene una respuesta y la envía de regreso a la mente consciente donde el Ser recibe la respuesta. En el siguiente capítulo presentaremos información más detallada de cómo se lleva a cabo lo anterior.

El acceso al súper consciente, la receptividad a la información desde el subconsciente y la pronta transferencia de la información en ambas direcciones se determina por la claridad y la salud de las mentes consciente y subconsciente. Un Ser es influenciado por el estado de la mente. Acceder al súper consciente es un proceso natural y podemos convertirnos en expertos después de algo de práctica. El proceso de alcanzar e interactuar con el súper consciente es más fácil cuando se elimina la información errónea de la mente subconsciente. Los datos equivocados o negativos distorsionan la información que viaja a través de la mente subconsciente en ambas direcciones y también puede bloquear el canal entre el subconsciente y el súper consciente.

Supongamos que un individuo desea la ayuda de la mente súper consciente con el propósito de mejorar sus relaciones personales. Esto se puede realizar en forma sencilla y exitosa, a menos que la mente subconsciente contenga información equivocada y confusa acerca de las relaciones, haciendo creer que éstas son dañinas o imposibles. Esta situación se asemeja a la de una mujer llamada Susana que le pide a una amiga que odia a los hombres que le entregue un mensaje amoroso y de buena voluntad a un amigo en el que Susana está interesada. Las "palabras de amor" que la amiga transmite con un estilo molesto y sarcástico se convierten en algo como: "Susana te odia y no quiere volver a verte de nuevo". Desafortunadamente para Susana, el mensaje de regreso es, "Tampoco Héctor te quiere volver a ver." Los postulados negativos acerca de los hombres cambiaron el mensaje de amor y buena voluntad. La idea original fue distorsionada por las ideas erróneas que la amiga tiene con respecto a los hombres.



Una mente subconsciente que contiene ideas equivocadas acerca de la vida, distorsiona la interacción con la mente Súper consciente y da como resultado efectos menos que óptimos. Mientras esta información errónea esté presente, el individuo no podrá obtener información del súper consciente, o bien, obtendrá información distorsionada a través de la mente subconsciente.

Un ejemplo común del uso de la mente Súper consciente ocurre cuando nos enfrentamos a un problema o reto difícil. Algunos individuos afirman haber obtenido las respuestas de forma milagrosa una vez que se olvidaron del problema. La mayoría de estas respuestas obtenidas de la mente súper consciente surgieron a la mañana siguiente después de un buen descanso.

Frecuentemente los grandes descubrimientos en la ciencia y el arte nacieron de una forma similar. Edison y Einstein hablaban de ideas nuevas e inspiración que llegaban a su mente consciente mientras estaban alejados de su trabajo, se relajaban o durante el sueño. Las nuevas ideas aparecían como si provinieran de alguna fuente externa de sabiduría y entendimiento, la mente Súper consciente.

Ya que el súper consciente es algo inherente a toda forma de vida, nuestra capacidad para interactuar con ella nos permite comunicarnos en forma telepática con el resto de las formas de vida. Cuando un individuo elimina los postulados negativos de su mente subconsciente usando la Clarificación, la comunicación con la mente Súper consciente se da fácilmente y sin esfuerzo. La persona obtiene un gran beneficio de esta maravillosa fuente de sabiduría.

Capítulo 10

El Súper Consciente en Acción

El conocimiento real, es el que proviene de la mente superior.

Tal conocimiento nos enseña cómo estudiar al hombre, cómo estudiar el universo, y también cómo estudiar al uno con respecto del otro...

El conocimiento común siempre es un conocimiento parcial de detalles sin el conocimiento del todo, un conocimiento de las hojas sin el conocimiento del árbol.

El conocimiento verdadero no sólo demuestra los detalles sino también el lugar, la función y el significado del detalle con relación al todo.

— P.D. Ouspensky

El Súper Consciente en Acción

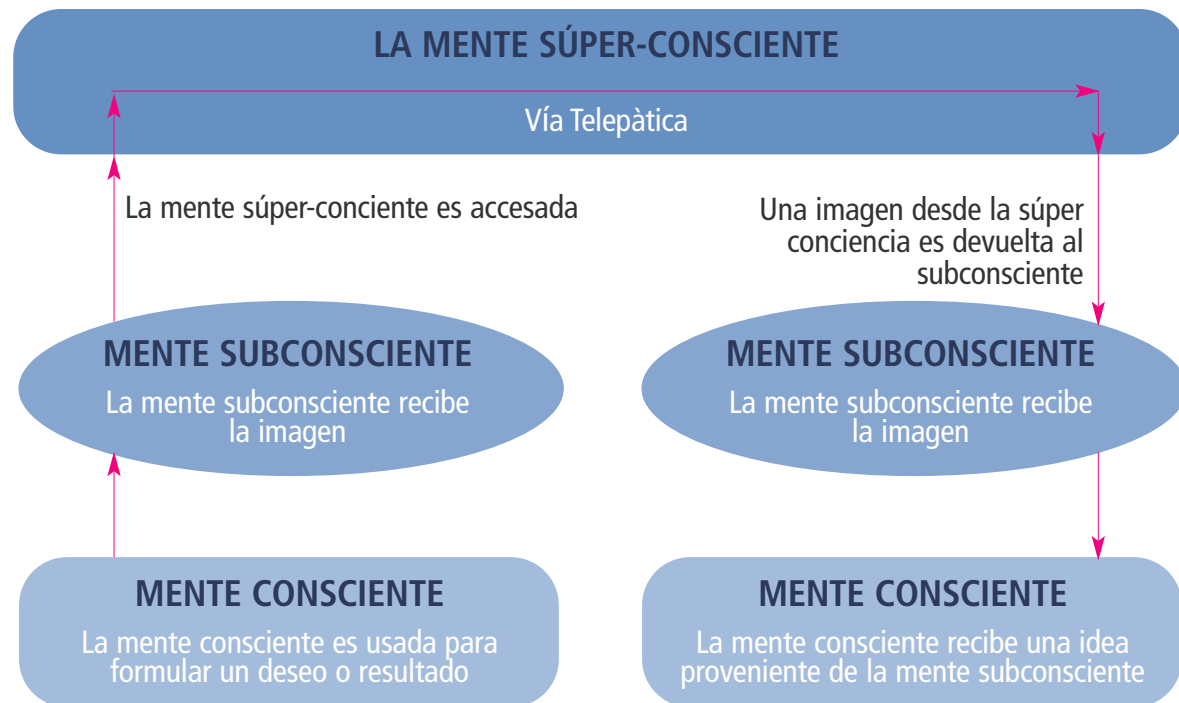
Debido a que los efectos de la mente súper consciente está más allá de lo que se considera normal o factible en la vida diaria, la gente por lo general atribuye sus experiencias del súper consciente a la casualidad, imaginación o a la buena suerte. Mientras se pensaba que esto era territorio de lo desconocido o supernatural, nuevas investigaciones están descubriendo todas las aplicaciones prácticas del uso del súper consciente en la vida diaria.


El siguiente estudio sugiere la presencia de una influencia súper consciente. El psicólogo Arden Mahlberg de Wisconsin aplicó a sus estudiantes un examen de aprendizaje acelerado del Código Internacional Morse y de un nuevo código que él mismo había diseñado basándose en la misma secuencia de puntos, líneas y símbolos. La teoría del Dr. Mahlberg asegura que el Código Morse sería el más fácil de aprender porque es conocido por miles de personas alrededor del mundo. El Código Morse está muy bien impreso en la conciencia de la humanidad, mientras que el nuevo código sólo lo conocían unas cuantas personas.

Al principio, el Código Internacional Morse fue, de hecho, más fácil de aprender por parte de los estudiantes en comparación con el nuevo código. Pero de alguna forma, mientras más estudiantes aprendían y practicaban el nuevo código, los estudiantes en grupos posteriores lo aprendieron más rápidamente que los estudiantes del primer grupo. Tal parece que mientras más personas estudiaron o entendieron un nuevo concepto, éste fue transmitido telepáticamente a otros generando evidencias de la influencia de una mente súper consciente. Fue como si los pensamientos de cada estudiante se hubieran acumulado en un gigantesco banco de datos al que otras mentes pudieron tener acceso. Como lo mencionamos anteriormente, muchos inventores famosos y gente creativa han utilizado esta técnica.

Exploremos el poder de la súper conciencia para materializar ideas nuevas y creativas. Para que pueda concebir una nueva idea, el individuo debe darle forma al resultado que desea a través de una imagen o una visualización en su mente consciente.

La mente subconsciente responde a las imágenes y no a las palabras. Esto es todo lo que se necesita. Los procesos siguientes ocurren sin la intervención de la mente consciente. Cuando se proporciona una imagen clara de lo que se desea obtener, la mente subconsciente transfiere esta imagen a la mente súper consciente. Entonces la mente súper consciente comienza a transmitir energía y realización a través de la mente subconsciente. La receptividad de dicha inspiración y realización es necesaria para la siguiente fase, en la que ocurre la materialización.





La mente súper consciente no sólo es capaz de producir ideas originales y creativas, también crea las condiciones necesarias para que éstas se conviertan en realidad. En algunos casos es un proceso lento y en otros los resultados son casi inmediatos.

La próxima vez que estés trabajando en un proyecto o desees alcanzar una meta, pídele ayuda a tu mente Súper consciente. Después espera y observa las maravillas que comenzarán a ocurrir.

La influencia de la súper conciencia es más fuerte donde los resultados que se esperan pueden ser más benéficos. Otros factores que gobiernan el proceso de materialización a través de la mente súper consciente son:

1. Un resultado específico en forma de imágenes mentales

Debes imprimir sobre la mente subconsciente una imagen, fotografía o visualización del resultado final y específico que desees manifestar. Obsérvala, escúchala y siéntela hasta que se convierta en una realidad en el propio universo de tu mente. Si no eres capaz de hacer esto de forma fiel, el proceso de remembranza presentado en el Capítulo Ocho te ayudará a desarrollar tu capacidad de visualización. Realiza el proceso por tu propia cuenta o con la ayuda de un Médico Clarificador durante un periodo de 15 a 20 horas y notarás una marcada mejoría en tu capacidad de visualizar lo que desees obtener de la vida.

2. Una profunda fe en lo que desees materializar

Debes creer intensamente en lo que desees materializar. Realmente debes desear lo que quieres obtener. La fe y el deseo acompañados de un intenso sentimiento emocional son los elementos más importantes de cualquier proyecto. Son más importantes que la inteligencia, influencia política, dinero o cualquier otra cosa que se te pueda ocurrir. Los milagros suceden cuando crees en ti mismo y en lo que desees lograr.

3. Beneficios generalizados para ti y para los demás

La conexión de la súper conciencia a través de la mente subconsciente trabaja mejor cuando no hay de por medio una intención dañina. Tus deseos o aspiraciones deben ser ampliamente benéficos.

4. Claridad de la mente subconsciente

Si en tu mente subconsciente existe material que contradice lo que deseas o aspiras obtener del súper consciente, ello inhibirá o detendrá por completo la obtención del resultado. Por esta razón la Clarificación cobra una gran importancia para alcanzar el éxito en la vida. La Clarificación es el mejor camino para eliminar las creencias y postulados que interfieren e inhiben el éxito.

5. Perseverancia

A veces debes estar dispuesto a insistir durante un largo periodo de tiempo para alcanzar un gran logro. Aquellos que desean obtener las cosas en grande deben estar dispuestos a ser pacientes y perseverantes.

6. Apertura a nuevas ideas y soluciones poco comunes

Estar abierto a nuevas ideas e innovaciones es importante porque algunas veces el súper consciente ofrecerá un resultado o idea que no hubieras podido concebir en un estado consciente. En ocasiones ella sabe más acerca de ti y de lo que es apropiado para ti, que lo que tú puedes saber de ti mismo y de lo que piensas que es apropiado para ti.

7. Ausencia de ideas preconcebidas

A veces “pensar que algo tiene que hacerse de cierta forma preestablecida” obstruirá todo lo bueno y la abundancia que puede fluir hacia ti desde el súper consciente. No permitas que la costumbre o lo que crees que es lo mejor se interponga ante la sabiduría del súper consciente.

8. Ausencia de intenciones destructivas

Para poder obtener los mejores resultados y el mayor éxito en la vida, debes estar libre de intenciones destructivas y egoístas. Si el subconsciente cree que algo malo te va a suceder a ti o a alguna otra persona, te ignorará rápidamente. Amando, apoyando y perdonando al prójimo es la mejor forma de obtener la ayuda y el beneficio de los poderes de tu mente subconsciente y súper consciente. Esto no significa que debes convertirte en un tapete con el que los demás se limpien la suela de los zapatos. Puedes desear cosas buenas para ti sin desearles mal a otros.

9. Un suministro abundante de oxígeno al cuerpo

La abundancia de oxígeno en el cuerpo ayuda a activar y a sustentar el poder de la mente súper consciente a través de la mente subconsciente. El poder proviene de la respiración profunda, el ejercicio y de los procesos que hacen posible la oxigenación del cuerpo.

10. Entusiasmo

Si amas lo que haces y estás entusiasmado con la vida y el vivir, el poder de la súper conciencia estará ahí para servirte. El poder del entusiasmo proviene de una vida dedicada a servir y ayudar a otros.

11. Estar dispuesto a entrar en acción

La inspiración que recibimos del súper consciente permanece como un simple pensamiento a menos que hagamos lo necesario para manifestar en el mundo material las ideas que recibimos. Esto requiere de valor y dedicación.

12. Relajación

Un estado relajado de la mente y del cuerpo contribuye al proceso de creación a través del mecanismo del súper consciente. Recuéstate en una posición cómoda, relaja tu cuerpo paso a paso desde los dedos de los pies hasta la cabeza y comienza a visualizar. También puedes alcanzar un estado de relajación profunda al visualizar una escena placentera.

13. Expectación - esperando un milagro

Para alcanzar el éxito debemos ser capaces de esperar el resultado con total certeza. Nunca dejar que la duda se introduzca en la conciencia. Establece tu convicción y espera el resultado que deseas. Una vez más, la Clarificación te ayudará a tener mayor certidumbre en éste y todos los aspectos de tu vida.


14. Repetición

Quizá tengas que repetir las visualizaciones y afirmaciones acerca de lo que quieres varias veces antes de obtener un resultado.

Visualización Creativa

Este es un proceso paso a paso para la realización de los deseos apoyándonos en la mente súper consciente

1. Recuéstate y ponte en posición cómoda o siéntate en un sillón reclinable. Puede ser que tengas que sentarte en una silla normal si tiendes a quedarte dormido.
2. Relaja el cuerpo tensando y aflojando los grupos musculares desde la punta de los pies hasta la cabeza. Comienza doblando y extendiendo los dedos y después aflojando. A continuación tensa y afloja las pantorrillas. Continúa hacia arriba, tensando y aflojando los músculos hasta que llegues a la cara y cabeza. No olvides hacer lo mismo con brazos y manos. Esto te llevará a un estado de relajación física.
3. Relaja los músculos alrededor de los ojos hasta que sientas que no puedes abrirlos. Ahora trata de abrirlos mientras mantienes esos músculos totalmente relajados. Si ya tienes los músculos que rodean los ojos completamente relajados, no podrás abrirlos. Esta es una forma de comprobar la relajación total. Si tus ojos se abren, entonces necesitas relajarlos más hasta el punto en que no los puedas abrir cuando trates de hacerlo. Ahora deja que la relajación fluya por todo tu cuerpo.
4. Ahora cuenta en forma regresiva a partir del 100. Repite 100, 99, 98, 97, etc. Cuando te acerques al 90 permite que los números desaparezcan, sólo deja que se desvanezcan. Ahora estarás mentalmente relajado por completo.



5. Realiza 20 respiraciones continuas. Inhala durante dos segundos y exhala durante el mismo tiempo. No hagas pausas entre la inhalación y la exhalación y viceversa. Aplica tensión mientras inhalas y relájate mientras exhalas. No fuerces la exhalación porque podrías hiperventilarte. Puedes detenerte cuando sientas un hormigueo en la cara o manos, entonces estarás listo para el siguiente paso. Este ejercicio te brindará la oxigenación necesaria para provocar que la mente subconsciente reciba y transmita tus imágenes y visualizaciones hacia y desde la mente súper consciente.

Si encuentras alguna dificultad para realizar la técnica anterior de respiración puedes acudir a un "Rebirther" (Experto en Renacimiento) para obtener ayuda o puedes ejecutar la técnica de respiración alterna que se describe en la siguiente página.

Técnica de respiración alterna: Respira profundamente y exhala en tres etapas iguales. Haz esto varias veces. Esta también es una excelente técnica de relajación.

6. Ahora estás listo para imaginar o visualizar. Crea la imagen de una situación ideal cualquiera que ésta sea. Visualízala a colores, en tres dimensiones y con movimiento; escúchala y siéntela como si estuviera ocurriendo en este momento. Detállala por completo con todo lo que quieras. Reafirma tu imagen y visualiza que tu mente subconsciente la recoge y la envía a la mente súper consciente.

7. Haz una pausa y agradece a tu mente subconsciente por haber ayudado.

8. Cuenta del 1 al 5 mientras regresas a tu estado normal. Estas fases son las mejores y las más efectivas técnicas que se han agrupado durante 20 años de investigación en el área de Desarrollo del Potencial Humano.

Soluciones para aplicar en caso de que no funcione la técnica de visualización creativa

1. Estás pidiendo demasiadas cosas al mismo tiempo

Lo que deseas puede ser un paso demasiado grande para lograrse de un sólo golpe. Divídelo en etapas pequeñas, visualiza y reafirma estos pequeños pasos hasta que se consoliden en lo que deseas. .

2. Este es un resultado equivocado para ti

La mente subconsciente podría estar protegiéndote de algo que es malo para ti. El resultado puede no estar en armonía con el propósito de tu vida y no te conviene. Un Médico Clarificador profesional puede ayudarte a resolver los problemas medulares de tu vida, al extremo de que seas capaz de encontrar el propósito básico de tu vida y puedas alinear adecuadamente tus resultados.

3. Paciencia y perseverancia

Quizás tengas que ser paciente y perseverante durante algún tiempo antes de obtener el resultado que deseas. Dentro del universo existe un periodo de retraso en el tiempo que nos protege. Está presente para protegerte de los falsos y negativos pensamientos que podrían ser devastadores si tuvieras la capacidad de manifestarlos instantáneamente.

4. Dificultades al visualizar

Al principio podrías tener dificultades con los mecanismos de la visualización. Ejercitar el proceso de Remembranza del Capítulo Ocho te ayudará a desarrollar esta habilidad.



5. Barreras escondidas en la mente subconsciente

En ocasiones la mente subconsciente no cooperará si existen sentimientos escondidos o reprimidos de culpabilidad o remordimiento. Pueden interponerse otras barreras como emociones dolorosas, incidentes traumáticos, autocensura, pérdidas, problemas o tristezas. Estas pueden superarse exitosamente con la ayuda de un Médico Clarificador profesional.

Capítulo 11

Las Estancias de la Mente

*El verdadero sabio no tiene preconcepciones
y actúa incondicionalmente.*

*Guía a las personas practicando el
precepto del silencio.*

*Él es la causa de muchas cosas,
pero no tiene la intención de poseerlas. Realiza su trabajo,
pero no depende de forma o fuerza alguna.*

*Cuando su tarea termina,
se desprende de ella y no busca recompensa ni reconocimiento.*

*Ya que no reclama crédito alguno:
su virtuosa influencia perdura.*

— Lao Tzu traducido por el Maestro Taoista Ni, Hua-Ching


Las Estancias de la Mente

Los Seres pueden vivir o habitar en ciertos estados mentales. Esto quiere decir que un Ser puede enfatizar un aspecto de la mente, ya sea en el consciente, subconsciente o súper consciente. La tendencia humana es habitar regularmente en uno de estos aspectos de la mente, por este motivo los llamamos "Estancias De La Mente". Usaremos el término "estancia" para referirnos a "vivir bajo un estado o condición dada." Ejemplo, "su estancia es la felicidad".

La estancia en que la mente de un individuo se encuentra puede determinar el placer, la realización y el éxito que éste experimenta. Un Ser cuya estancia es la mente consciente le da mayor importancia a las actividades lógicas, competitivas y productivas. Un Ser cuya estancia es la mente subconsciente le da mayor importancia a lo que siente que es apropiado de acuerdo a su cuerpo. Un Ser cuya estancia es la mente súper consciente, le da mayor importancia a los valores éticos y espirituales. Al examinar el comportamiento de una persona, estilo de vida y preferencias, es posible determinar el aspecto de la mente que esta persona enfatiza. Esta es la estancia de la mente de la persona en cuestión. Pueden volverse obvias cuando las conoces y las entiendes.

La primera estancia y la más prevaleciente de todas en nuestra cultura Occidental es la estancia consciente de la mente, también llamada la Mente-C que es la más compleja y técnica. Un Ser que funciona en ella busca la perfección mecánica y la emoción.

En la estancia de la Mente-C, un Ser está limitado a un concepto central de forzar el mejoramiento y progreso del mundo, y al llevarlo a cabo, coloca las cosas, su éxito y ser el primero, sobre sus emociones y confort físico. Un Ser en la estancia de la Mente-C utiliza sus emociones para forzar el resultado que desea obtener, frecuentemente sin importarle el bienestar de los demás.




El individuo del tipo Mente-C domina su mente subconsciente para hacer que esta produzca el poder emocional que necesita para mover su cuerpo y alcanzar sus metas. Su filosofía se resume en ganar-perder. Sólo puede ganar si otros pierden. Él prefiere usar su fuerza mental o física para ganar demostrando que los demás están equivocados. Busca controlar a otros dominándolos y detesta ser controlado de cualquier forma. Un individuo de Mente-C pura, es opresor. Suprime su mente subconsciente y a otros Seres para protegerse y colocarse al frente en la vida.

El principal objetivo de un Ser cuya estancia es la Mente-C es forzar la manifestación de su pensamiento en el mundo material. La manifestación del pensamiento es la capacidad de pensar en algo y hacerlo realidad. El Ser cuya estancia es la Mente-C, evalúa, juzga y sopesa toda idea o acción a través de su mente consciente. La motivación básica se resume en la frase: "Yo tengo el control." En una estancia de Mente-C, el fin siempre justifica los medios.

Cuando la Mente-C trabaja adecuadamente, produce una lógica lineal. Una persona que opera a su máximo nivel en esta estancia es muy productiva. Cumple con su trabajo, es enfocada, atenta y con dirección.


Sin embargo, la Mente-C no es capaz de proveer todas las respuestas. El intentar depender exclusivamente de la mente consciente, hace que descarte los sentimientos, ignore la intuición o los mensajes de la Súper conciencia, hable excesivamente y racionalice, esto ocasiona una serie de problemas relacionados con intentos de controlar excesivamente, decidir sobre otros o forzar situaciones. Conducirnos con la cabeza o la mente consciente es estresante porque esta requiere de mucha información.



La Mente-C también puede verse afectada en su funcionamiento por el material negativo almacenado en el subconsciente. ¿Alguna vez has tenido miedo de hacer algo? Por lo regular la última cosa que admitiremos es que sentimos miedo. Pasaremos mucho tiempo racionalizando y justificando las “buenas” razones por las que no deberíamos hacer las cosas que nos provocan miedo. El uso equivocado de la Mente-C se traduce en racionalizar lo irracional. Y esas creencias irracionales casi sin excepción provienen de la información negativa de la mente subconsciente.

La estancia de la mente subconsciente se le llama Mente-A, que es una abreviatura de Mente Animal. Algunos la llaman simplemente “El Pequeño Animal”. Como mencionamos con anterioridad, la Mente-A produce la fuerza emocional que el Ser utiliza para mover el cuerpo físico. La Mente-A es como un niño y se manifiesta de lleno en un niño pequeño. Un perro amistoso, gato, caballo o cualquier otro animal nos da la oportunidad de observar la Mente-A en su estado más puro. En la estancia de la Mente-A un Ser busca el placer y el afecto. La Mente-A no tiene la menor idea de cual dirección tomar. Siempre sigue al líder que es de su confianza. Sin embargo, realiza la tarea esencial de hacerte saber si estás en el camino correcto. Establece una meta que no sea de su interés particular y te lo hará notar en la forma de sentimientos incómodos, enfermedades, etc. Siempre buscará conducirte en una dirección placentera.

Una persona del tipo Mente-A es muy intuitiva, afectiva, no agresiva, honesta, comprensiva, cálida, amigable, emocionalmente efusiva y amable con todos. La persona de Mente-A está interesada principalmente en la buena comida, calor físico, afecto, sexo y dormir. No le interesan las cosas que una Mente-C considera importantes como el poder, las metas, el prestigio, el dominio y tener la razón. La Mente-C busca emociones fuertes a través de la destreza y el control. La persona de Mente-A no está interesada en esto. La Mente-A busca emociones a través de las sensaciones y el placer.




Cuando la Mente-A está trabajando apropiadamente, produce un comportamiento claro, intuitivo, juguetón, espontáneo y confiable. Cuando está distorsionada (una vez más, la distorsión proviene de imágenes erróneas en el subconsciente) produce irresponsabilidad, la persona se vuelve impredecible y suele escapar de la realidad a través de las drogas, comida, etc.

A la estancia de la mente súper consciente se le llama Mente-B o "Mente Bella". A través de ella un Ser busca belleza, sabiduría y placer idílico. Por medio de la Mente-B, un ser observa la perfección en todo lo que lo rodea y en toda circunstancia. Cada cambio, bueno o malo, desde el punto de vista de la Mente-B es visto como el siguiente paso perfecto de una experiencia de aprendizaje progresiva. Todo está completo y es perfecto tal y como es.

El libro intitulado Tao Te Ching, de Lao Tzu, mencionado al inicio de este capítulo, fue escrito desde la perspectiva de la Mente-B. Expresa la idea de que no es necesario manifestarse en el mundo. Sino que, existe un poder en el ser. También habla de la cualidad de la Mente-B de no apegarse a las cosas.

Una persona del tipo Mente-B expresa la belleza y la perfección en todo lo que hace. Una persona de Mente-B es honesta, a veces poco práctica en el mundo material, tolerante, liberal, afectiva, honesta, serena y virtuosa. No le interesa el ganar o perder, ni tomar partido ante un conflicto. Su filosofía está basada en el concepto de ganar-ganar. Cada ocasión es la ocasión correcta; cada lugar es el lugar correcto; cada persona es la persona correcta; cada circunstancia es la circunstancia correcta. Una persona de Mente-B vive en un mundo sin tiempo donde todo es perfecto tal y como es; el universo es un todo y está completo. Los extraterrestres de la película "Cocoon" son buenas caracterizaciones de Seres tipo Mente-B.




Libre de la necesidad de dominar el medio ambiente o de sentirse bien, la Mente-B se permite disfrutar serenamente de la experiencia de la vida. Es el estado mental de aceptación incondicional, amor y comprensión. No hay necesidad de probar, justificar, adquirir o experimentar. Es el estado mental de la relajación, meditación e inspiración creativa.

Ahora que ya tienes una buena idea de cuáles son las tres estancias de la mente que puede tener un Ser, veamos cómo funcionan.

Es imposible para un Ser encontrarse en una estancia de Mente-A pura, Mente-B pura o Mente-C pura, porque cada Ser utiliza una combinación de estas estancias. Sin embargo, un Ser puede enfatizar una estancia mental a expensas de las otras dos.


Ninguna de las estancias es mala. Cada una es importante por derecho propio. Sólo cuando se le permite a una dominar sobre las otras, particularmente en el caso de la Mente-C, se obtienen malos resultados. La situación ideal es un armonioso equilibrio de las estancias de la mente A, B y C, junto con la capacidad de cambiar de una estancia a otra según exija la situación. Comer, dormir, expresar afecto, disfrutar del sexo y jugar corresponden a la estancia de la Mente-A; leer, escribir, trabajar, planear, liderar, ganar dinero y vender bienes raíces a la estancia de la Mente-C; escuchar música, pintar, cantar, disfrutar la belleza de la naturaleza, leer el Tao Te Ching o el Nuevo Testamento, son actividades que corresponden a la estancia de la Mente-B. Nunca se encuentra alguien exclusivamente en una sola estancia de la mente; esto es imposible. Una estancia de la mente puede ser enfatizada en ciertas situaciones para ampliar las vivencias.



Las enfermedades y los trastornos pueden ocurrir cuando usamos una estancia de la mente equivocada en determinada situación. Trabajar o alcanzar metas en una estancia de la Mente-A por lo general no produce ningún resultado. Comer, dormir, o hacer el amor en la estancia de la Mente-C puede ser muy frustrante. Recuerda los momentos en que trabajaste exitosamente en la estancia de la Mente-C y después intentaste ir a dormir. Fue imposible dormir porque todas las ideas y planes desfilaban en tu mente consciente. Intentar hacer el amor en la estancia de la Mente-C es una experiencia insatisfactoria. Comer en la estancia de la Mente-C provoca indigestión o peor aún, úlceras. El sexo y la comida se disfrutaban más en la estancia de la Mente-A.

La estancia de la Mente-C está desprovista de emociones. La frustración, el entusiasmo, la ira, la impaciencia, etc., que observamos en la estancia de la Mente-C son generadas por la activación de la emoción produciendo la estancia de la Mente-A. Las emociones y la energía emocional provienen de la mente subconsciente, es decir, la Mente-A. Regula las funciones autónomas del cuerpo, transforma la comida y el oxígeno en calor y energía para alimentar las funciones motrices del organismo. El simple hecho de decidir levantarte de la silla no te lleva a ningún lado. Es sólo un pensamiento en la Mente-C sin fuerza motriz. Ahora, dale esa imagen a la Mente-A, y ésta levantará al cuerpo poniéndolo en acción.

Piensa en algo peligroso o excitante. Sólo pensar en ello no te causará una sensación de miedo. Ahora, convence a tu Mente-A de que el peligro es real o que la experiencia excitante es inminente y comenzarás a sentir el miedo o la excitación. La Mente-A es un sirviente del Ser a través de la voluntad de la Mente-C. La Mente-A obedece; no obstante la Mente-A pone en acción a la Mente-C; sin embargo, la Mente-A puede detener a la Mente-C en cualquier momento.




La Mente-A es sensible. Si un Ser está cometiendo una trasgresión o lastimando a alguien, la Mente-A no cooperará, o lo detendrá por completo.

Un Ser, al utilizar la Mente-C, conduce a la Mente-A a producir la energía emocional y el esfuerzo físico con el propósito de obtener el entusiasmo para ganar y lograr metas. Si la Mente-C pone demasiada presión sobre la Mente-A, ésta se detendrá por completo. La Mente-A es la estancia del placer y el afecto y la Mente-C es la estancia del entusiasmo. Si la Mente-A no está obteniendo suficiente placer a través de la comida, sueño, cariño y sexo, ésta simplemente cortará el suministro de energía del Ser junto con su Mente-C. Los clausurará de un solo golpe.

Por ejemplo, José es un ejecutivo de cuenta muy dedicado. Se ha fijado metas muy importantes para la empresa que fundó y es un trabajador empedernido. Fue dotado de un organismo fuerte y saludable y posee mucha energía e ímpetu. Trabaja doce horas diarias, seis días a la semana, porque ama la emoción que le produce alcanzar metas.

Al llegar a los 52 años, José se ha vuelto rudo; lo puedes notar por su mirada fría, su expresión endurecida y comportamiento hostil. José lastima emocionalmente a sus compañeros varias veces a lo largo del día, se ha dejado de sentimentalismos y no muestra remordimiento alguno. Sufre inconscientemente y su ansiedad y preocupaciones están escondidas ante los demás. Escapa del sufrimiento y del dolor ingiriendo bebidas alcohólicas, fumando o trabajando más tiempo. Piensa que si sólo pudiera tener un poco de mayor poder y control sobre los demás sería feliz y entonces podría descansar. Pero esto nunca sucederá con un fanático de la Mente-C porque es el comportamiento de la Mente-C lo que provoca el dolor y el sufrimiento. Por lo tanto, un mayor comportamiento del tipo Mente-C sólo intensificará el dolor y el sufrimiento.




Este estilo de vida no es divertido para la Mente-A. Después de años de ser vapuleada e ignorada, la Mente-A simplemente se detiene; es demasiado, renuncia, esto no es divertido para ella. José es desconectado junto con su alocada Mente-C. La Mente-A puede hacer esto porque tiene el control sobre de la planta generadora de energía.

Podría haber muy diversas opiniones clínicas sobre las causas por las que José tuvo un infarto exactamente a las 10:47 AM del jueves. Pero lo que realmente sucedió fue que la Mente-A simplemente detuvo su frenético y poco divertido estilo de vida, diciéndole a José: “Voy a desconectarte para que no te levantes por un tiempo, y así tal vez recapacites sobre la forma en que conduces tu vida”. José descansa y reevalúa su estilo de vida y tres meses después dice: “Ahora me tomo las cosas con calma; me detengo a oler las rosas”.

Si una persona trabaja demasiado, daña a otros, no se divierte lo suficiente, disfruta poco de la vida, pone sus intereses propios sobre los intereses de los demás o viceversa, le exige demasiado a su cuerpo, no duerme lo suficiente o no se alimenta adecuadamente, la Mente-A se rebelará y causará algún tipo de falla física o mental. Puede ser un simple resfriado, un accidente menor, un fuerte dolor de estómago o un problema grave del corazón. Recuerda esta vieja afirmación: “La enfermedad es la forma en que la Naturaleza nos dice que vayamos más despacio”. Si una persona termina en la cama o en el hospital, es simplemente la forma en que “El Pequeño Animal” nos dice que bajemos el ritmo.

Hasta ahora puedes pensar que la Mente-C es un ente maligno y que debemos negarlo o dejarlo fuera de nuestras vidas. Esto no es verdad. La Mente-C es un aliado valioso en una vida equilibrada. Usar la Mente-C para planear y lograr objetivos nos ha dado las comodidades de la vida moderna. El sufrimiento y el estrés ocurren sólo cuando la estancia de la Mente-C se vuelve predominante.



Por otra parte, no es difícil imaginar a una persona desequilibrada del tipo Mente-A. La persona come, duerme, sostiene relaciones sexuales con frecuencia y se divierte, pero nunca consigue algo duradero o sustancial en su vida. Por lo regular no tiene dinero a menos que tenga la suerte suficiente para recibir una cuantiosa herencia. Sin las capacidades de la Mente-C, no tendríamos dirección en nuestras vidas.

Para lograr verdaderamente dominar la vida y la existencia, debemos alcanzar el equilibrio entre la Mente-A y la Mente-C. El equilibrio abre la puerta a las capacidades de la Mente-B, y a la verdadera sabiduría que emana de la mente súper consciente. Una persona que flota alrededor de la estancia de la Mente-A puede aprender a orientarse en su vida estableciendo metas y siendo más positivo. La persona que sufre por el estrés que ocasiona demasiada inclinación hacia la Mente-C puede aprender a hacer nuevos amigos con la Mente-A o "Pequeño Animal", convirtiéndose en una persona amable y tolerante con los demás. Una persona del tipo Mente-C puede reducir el nivel de estrés y sufrimiento en su forma de vivir aprendiendo a tomar las cosas con calma, relajándose y disfrutando más de la vida.

Al equilibrar las mentes A y C, y utilizando la estancia de la mente adecuada para cada situación de la vida, podemos comenzar a abrirnos paso a la paz y la armonía de la Mente-B, lo que nos dará como resultado felicidad y tranquilidad. Una persona podría requerir años de estudio o utilizar procesos como la Clarificación para conseguir llegar a este estado, debido a que la obtención de la verdadera sabiduría es para la mayoría de nosotros, un proceso lento. Pero para quienes encuentran el camino hacia la verdadera sabiduría y entendimiento, el crecimiento es real y permanente. Para algunos de nosotros que hemos estado tocando las puertas de este universo durante mucho tiempo, bien puede ser el único juego que vale la pena jugar.



Notas Adicionales...

Acerca del Autor

Durante los últimos 26 años Lawrence West ha estudiado de manera fiel y objetiva la condición humana y la gran variedad de técnicas que existen para su análisis. En las más de 75,000 horas de investigación trabajando con la gente ha descubierto conceptos y trabajado en su expansión para que estos puedan auxiliar a cualquier persona en la búsqueda de una vida feliz y satisfactoria.

Gracias a su formación en Ciencias y a una Maestría en Química, Lawrence ofrece un punto de vista científico liberal para el entendimiento de la vida. Puedo atestiguar personalmente el hecho de que su prioridad es descubrir la verdad acerca de la vida y la existencia. Su voluntad para investigar todo concepto con una mente abierta no tiene límites.

Su actitud siempre ha sido la de alentar a las personas a que piensen por sí mismas.

Las ideas que da a conocer en este libro, Entendiendo la Vida, te las presenta con esa misma actitud: lee, reflexiona, observa y saca tus propias conclusiones. Su creencia de que las únicas conclusiones válidas son aquellas a las que puedes llegar por ti mismo, te dan como lector el espacio para decidir lo que es verdad para ti, libre de dogmatismo, prejuicio o cualquier factor influenciado.

Conforme vayas leyendo Entendiendo la Vida, dirás "eso ya lo sabía", o "¡ya lo había pensado pero jamás lo pude describir ni ponerle nombre!" En este libro no hay nada que no sepas ya, pero puede haber cosas que hayas olvidado, y al recordarlas te ayudarán a recuperar el camino para alcanzar la calidad de vida que siempre has sabido que está a tu alcance y que es tu derecho natural como un Ser.

Jayne Taylor-West

Agradecimientos

Desde el primer instante Jayne Taylor-West ha sido una ayuda constante y una fuente de inspiración. Siempre ha trabajado para ayudarme a perfeccionar y expandir mi entendimiento y para dar conocer al público las Técnicas de Clarificación.

También mi más sincero aprecio para:

Robert y Kim Kiyosaki y D.C. Cordova, fundadores del Excellerated Learning Institute, por su decidido apoyo hacia las Técnicas de Clarificación y hacia nosotros.

Betty Pearce & John Cook, fundadores de Innovative Learning y Path of the Flowers-Alternative Healing Using Natural Methods, en Austin Texas, por su amistad y por su firme apoyo hacia nosotros y para con nuestro trabajo.

Dawn Lewis, nuestro fiel amigo, seguidor y Médico Clarificador bajo entrenamiento quien ha ayudado y colaborado con nosotros de muchas formas.

Pat Hernández por su ayuda en cuanto a logística se refiere y por la energía positiva que transmite a nuestras vidas y a nuestro entorno.

Wendy Keane y Gillian McOmish, Médicos Clarificadores profesionales, por su incansable dedicación y lealtad hacia la Clarificación.

Y a todos nuestros clientes y amigos alrededor del mundo, quienes apoyan la Clarificación, nuestro trabajo y a nosotros en lo personal.

¡GRACIAS, LES DESEO AMOR!

Agradecimientos por Jayne Johnson

Quisiera agradecer de todo corazón a las siguientes personas que me han brindado su cordial apoyo:

Lawrence West, Alan Walter, Robert y Kim Kiyosaki, Betty Pearce y John Cook, Peter Johnston y Suzi Dafnis, Pauline Abel, James Burgin, Jennifer y Mark Hawkings, J.L. Lewis y Dawn Lewis. Teresa Norman, Catherine Taylor, Wendy Keane, Patricia Hernández, Wayne y Lynn Morgan, Blair y Eileen Singer, Dolly Garlo y a mis hijas, Megan y Jana-Shay.

Gracias a ellos y a muchos más, quienes me han apoyado en lo personal y en lo profesional.

Por lo que se refiere a la versión en español de Entendiendo La Vida, deseo expresar a nombre de Lawrence West y mio, nuestra profunda gratitud hacia nuestro buen amigo Marco Antonio Regil por su gran ayuda y apoyo para crear la versión en español de este libro. Sin la ayuda de Marco Antonio esto no hubiera sucedido. Agradezco a Miguel Alejandro Torres por la traducción y en general por su maravillosa participación en este proceso. También agradezco a Jorge Aguilar por su apoyo. También quiero expresar mi más sincero aprecio para James Burgin y el equipo de BrandWithin por su iniciativa, creatividad y motivación. ¡Espero que Entendiendo La Vida contribuya a la felicidad y al éxito de las personas hispano-parlantes alrededor del mundo!

Lectura Recomendada

Andreas, Connirae & Steve 1989. *Heart Of The Mind*.

Moab, Utah: Real People.

En español: Cambia tu mente para cambiar tu vida. Editorial Gaia. 1999.

Barnett, E.A. 1989. *Analytical Hypnotherapy*. Glendale, California: Westwood Publishing Company.

Boyne, Gil 1989. *Transforming Therapy*. Glendale, California: Westwood Publishing Company.

Breuer, Joseph & Freud, Sigmund 1895. *Studies On Hysteria*. London: Hogarth Press.

Bristol, Claude M. 1948. *The Magic Of Believing*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bry, Adelaide 1979. Visualization: *Directing The Movies Of Your Mind*.

New York: Barnes and Noble Books.

Collier, Robert 1948. *Secret Of The Ages*. New York: Robert Collier Publications.

Covey, Stephen R. 1989. *The Seven Habits Of Highly Effective People*. New York: Simon and Schuster.

En español: Los 7 Hábitos de la gente altamente efectiva. Editorial PAIDOS. 1997.

Elman, Dave 1964. *Hypnotherapy*. Glendale, California: Westwood Publishing Company.

Gerbode, Frank 1989. *Beyond Psychology: An Introduction To Metapsychology*. Menlo Park, California: Institute for Research in Metapsychology.

Guinagh, Barry 1987. *Catharsis And Cognition In Psychotherapy*. New York: Springer-Verlag.

Hill, Napoleon 1939. *Think And Grow Rich*. Meriden, Connecticut: The Ralston Society.
En español: Piense y hágase rico. Editorial Grijalbo. 2003.

Howard, Vernon 1989. *The Power Of Your Supermind*. New York: Prentice Hall.

Jackins, Harvey 1965. *The Human Side Of Human Beings*. Seattle: Rational Island Publishers.

James, Tad 1989. *The Secret Of Creating Your Future*. Honolulu: ProfitAbility Group, Inc.

Lamsa, George M. 1933. *Holy Bible - From The Ancient Eastern Text*. San Francisco: Harper and Row

Long, Max Freedom 1948. *The Secret Science Behind Miracles*. Marina Del Ray: DeVorss & Company.

Moody, Raymond A. 1988. *Life After Life*. New York: Bantam Press.
En español: Vida después de la vida. Editorial Edaf. 1984.

Murphy, Joseph 1963. *The Power Of Your Subconscious Mind*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
En Español: El poder de la mente subconsciente. Editorial Diana. 2004.

Ni, Hua-Ching 1979. *The Complete Works Of Lao Tzu*. Malibu, California: The Shrine of the Eternal Breath of Tao.

Nichols, Michael P. 1977. *Catharsis In Psychotherapy*. New York: Gardner Press, Inc.

Pierce, Robert A., Nichols, Michael P., DuBrin, Joyce R. 1983. *Emotional Expression In Psychotherapy*. New York: Gardner Press, Inc.

Redfield, James 1993. *The Celestine Prophecy*. New York: Warner Books, Inc.
En español: La Profecía Celestina. Editorial Warner Books. 1996.

RHJ 1926. *It Works*. Marina Del Rey: DeVorss & Company.
En español: ¡Funciona! (Audio CD). Editorial bnpublishing.com. 2006.

Ring, Kenneth 1982. *Life At Death: A Scientific Investigation Of The Near-Death Experience*. New York: William Morrow and Company.

Ring, Kenneth 1985. *Heading Toward Omega: In Search Of The Meaning Of The Near-Death Experience*. Honolulu: University of Hawaii Press.

Scheff, T.J. 1979. *Catharsis In Healing, Ritual And Drama*. Berkeley, California: University of California Press.

Shinn, Florence Scovel 1925. *The Game Of Life And How To Play It*. New York: Simon and Schuster.
En español: El juego de la vida y cómo jugarlo. Editorial Tomo II.



Watkins, John G. 1949. *Hypnotherapy Of War Neuroses*. New York: The Ronald Press Company.

Wegman, Cornelis 1985. *Psychoanalysis And Cognitive Psychology*. New York: Academic Press.

Williams, John K. 1971. *The Knack Of Using Your Subconscious Mind*. New York: Castle Books.

Wolberg, Lewis, R. 1945. *Hypnoanalysis*. New York: Grune & Stratton.

Young, Robert & Loy 1985. *Past Lives: A Key To Your Present Relationships*.
Honolulu: Draco Productions and Publications.

breakthrough audio program

Goals to Greatness

create the future you desire *jayne johnson*



This audio program and companion workbook give you the keys to clarifying your goals — and attaining them. Gain clear insight and understanding into powerful technology that you can use to achieve your goals — even those that you sometimes only dream about.

Be clear about your life's purpose, your relationships and your financial goals.

Find your own strength and power to create the life you really want. Discover some of the issues which have held you back in life and more importantly, learn how to set your life goals and take action to achieve them.

In this compelling 2-CD set with workbook, Jayne shares with you the powerful yet simple ways to know and manifest your real goals.

Audio CD One | Goals To Greatness The Technology of Goals Success

Jayne shares with you fascinating technology that leads to goals success. Her years of knowledge and wisdom help you to understand and find your own ways to create the life you truly desire.

Audio CD Two | Goals to Greatness Expanding Your Knowledge and Power — Articles and Resources

Jayne shares additional information in the form of articles and other resources to help you create optimum results. This material is produced so you can easily read or print the articles and forms from your personal computer and utilize it to empower your future growth.

Workbook

The information and exercises in the workbook will support you in creating, organizing, attaining your goals, creating happiness, love, peace of mind, prosperity and success in your life and the lives of those with whom you interact.

Exclusive Offer

For readers of this eBook, receive \$20 off *Goals to Greatness*. Use promotion code **62KXTH9** to receive your discount. TheClearingSight.com/tools

Meet Jayne Johnson



*“I wrote the business plan for **Rich Dad Poor Dad** and my board game **CASHFLOW®** using Jayne Johnson’s goal setting technology in January of 1996. Without Jayne’s straightforward techniques for goal achievement, I doubt if **Rich Dad Poor Dad** would have become as successful as it is today. Jayne’s guidance in goal setting has made me millions of dollars... over and over again. Once you learn her technology, you can use it over and over again...which means you can continue to always get what you want.” — Robert Kiyosaki*

Jayne Johnson

Well-known in her field as a seminar presenter and educator, Jayne Johnson has made presentations in the USA and Australia and has supported thousands of people to produce amazing results in their lives.



Jayne is highly sought after by individuals from all walks of life for her personal consultations as well as seminar presentations. Her mastery in goal achievement technology is complemented by her expertise in other key areas of success, such as communication and relationship skills development, personal empowerment, stress management, and self confidence.

Jayne believes that practical knowledge and spiritual wisdom are derived from many sources. From her studies and thousands of hours of experience working with individuals, groups and organizations over the past 33 years, Jayne offers a wealth of knowledge, experience, and innovative concepts. She generously shares these with you in an enlightening and empowering format to support you in recognizing and manifesting your true potential.

My appreciation to the following people, who give me loving support in fulfilling my purpose to be of service to others: Robert and Kim Kiyosaki, Alan Walter, Peter Johnston & Suzi Dafnis, Blair Singer, Betty Pearce & John Cook, Pauline Abel, James Burgin, J.L. Lewis & Dawn Lewis, and Patricia Hernandez. And thank You. I believe that on a spiritual level we all support each other in making a difference and contributing to the quality of life for all.