



*El secreto
detrás de
El Secreto*

*Cómo despejar el camino hacia mayores
manifestaciones*

Dr. Eric Amidi

Traducido del inglés

Tabla de Contenidos

<i>¿Qué es el Secreto?</i>	5
<i>La Ley de Atracción</i>	10
<i>El Sistema de la Trinidad</i>	12
<i>El Yo Inferior</i>	13
<i>El Yo Medio</i>	14
<i>El Yo Superior</i>	15
<i>Cómo Funcionan las Manifestaciones</i>	17
<i>El Proceso de Manifestación Intencional</i>	20
<i>Esté en el Ahora</i>	29
<i>Imágenes Mentales</i>	34
<i>Método de Jacobson</i>	36
<i>El Poder de las Palabras</i>	43
<i>Crea en su Yo Superior</i>	47
<i>Cuánto Tardarán en Manifestarse Mis Deseos</i>	47
<i>Cómo Puedo Acelerar la Manifestación</i>	49
<i>Cómo Sucederá</i>	50
<i>No Desespere</i>	51
<i>No Convalide</i>	52
<i>No Entable una Relación Quid Pro Quo</i>	53
<i>Manténgalo en Secreto</i>	54
<i>Acepte los Signos de la Manifestación</i>	54

<i>Crea Solamente en el Yo Superior.....</i>	<i>56</i>
<i>No Mezcle Deseos</i>	<i>57</i>
<i>No Cambie las Impresiones que Haya Hecho en el Yo Inferior... </i>	<i>59</i>
<i>Culpa y Pecado.....</i>	<i>61</i>
<i>¿Acaso Nunca Debe Sentirse Culpable?</i>	<i>63</i>
<i>Cómo Liberarse del Sentimiento de Culpa.....</i>	<i>64</i>
<i>Perdonar y Olvidar.....</i>	<i>65</i>
<i>Miedo.....</i>	<i>66</i>
<i>Miedo Disfrazado.....</i>	<i>70</i>
<i>Fijaciones o Complejos</i>	<i>71</i>
<i>Concepto de Sí Mismo</i>	<i>75</i>
<i>Cómo Modificar las Creencias Equivocadas.....</i>	<i>76</i>
<i>La Ley del Karma.....</i>	<i>80</i>
<i>Dar y Recibir</i>	<i>81</i>
<i>El Poder de Dejar Ir.....</i>	<i>82</i>
<i>La Diferencia entre No Dejar Ir y Persistir</i>	<i>83</i>

¿Qué es el Secreto?

*“La realidad es una mera ilusión,
aunque una muy persistente.”*

Albert Einstein

Durante siglos los hombres creyeron que la Tierra era el centro del universo, y que los cuerpos celestes giraban a su alrededor. Hoy en día usted sabe que eso no es verdad. Pero, ¿puede culpar a los hombres por esta creencia? La Tierra parece inmensamente vasta y casi plana, a menos que se la sobrevuele a varios miles de metros de altura. Parece además estar muy quieta. La Tierra es bastante grande y pesada, así que no parece que pueda afectarla un impacto cualquiera. Adelante, patéela. No se moverá. Esto hace que, naturalmente, nuestro mundo sea un punto de referencia al considerar el resto del universo.

Algo tan sólido, tan estable y tan imperturbable por necesidad tiene que ser el punto de referencia objetivo, universal e inmóvil. Hoy sabemos que eso no es cierto. Esa idea era el resultado de la estrechez de visión de los hombres.

Hoy muchos tienen la misma perspectiva acerca de la realidad. Su realidad se basa en cómo usted percibe el mundo. Sus percepciones son influidas por sus creencias. ¿Quién puede culpar a la gente por creer lo contrario, es decir, que el mundo ahí afuera es completamente objetivo e insensible a nosotros? Después de todo, la realidad, o el modo en que las cosas existen y suceden, parece ser fija, y aparentemente no podemos influir demasiado sobre ella, si es que en algo la influimos. La realidad del mundo parece bastante vasta, imperturbable y sólida. A muchos les parece inconcebible que alguien pueda dejar una marca en la realidad “ahí afuera”, igual de inconcebible que creer que pateando la Tierra puede afectársela.

Entonces, ¿qué es el secreto? El secreto es que la realidad ahí afuera ¡no es objetiva! Puede ser afectada, y de hecho es afectada constantemente. Igual que la Tierra, que se mueve y gira en el universo, a pesar de que parece estable e imperturbable.

Este secreto puede cambiar para siempre su percepción de la realidad o del mundo tal como lo conoce. De hecho: “Usted puede manifestar todo lo que desee en el mundo”.

¡Sí! Aunque esto suene descabellado para la limitada perspectiva de la mente lógica, es verdadero. El hecho de que parezca descabellado es

precisamente la razón por la cual este secreto ha sido un secreto a través de la historia.

Casi todas las culturas, religiones y prácticas espirituales de la antigüedad —desde la Judeocristiana, el Chamanismo y el Budismo hasta los rituales de los kahunas— han señalado la existencia de un secreto así.

“Porque yo les aseguro que si alguien dice a esta montaña: “Retírate de aquí y arrójate al mar”, sin vacilar en su interior, sino creyendo que sucederá lo que dice, lo conseguirá.”

Marcos 11:23

Sin embargo, muchos descartan este tipo de frases como meras metáforas.

¿Son sólo metáforas, o realmente podemos manifestar cosas en el mundo real a través de nuestras plegarias y nuestras creencias?

Durante mucho tiempo, los gurúes, los triunfadores, los inventores y la gente muy exitosa han utilizado este secreto para manifestar sus deseos.

De hecho, todo el mundo usa también hoy el secreto para hacer que sucedan cosas en su vida. Pero cuando se aplica el secreto sin lucidez, puede manifestar lo que no es benéfico en nuestras vidas, como enfermedades y accidentes, malas relaciones y patrones contraproducentes de los que no parece haber escapatoria.

A veces, aquéllos que parecen proclives a los accidentes me preguntan: “¿Cómo podría yo estar generando todos estos accidentes?” Con frecuencia les explico sus manifestaciones de accidentes de la siguiente manera. “¿Alguna vez ha salido de la oficina después de un largo día de trabajo, y, al conducir hacia su casa, usted se ha perdido en pensamientos y ensoñaciones? Tal vez piensa en lo que ocurrió en el trabajo, o en lo que va a ponerse para la cena con su pareja. Puede perderse alternativamente en otros pensamientos mientras está conduciendo. Antes de que usted se dé cuenta, ya está en casa, frente a la puerta de su garaje. Condujo todo el trayecto a casa, siguiendo el camino correcto y deteniéndose en cada señal de Pare y en cada semáforo sin estar consciente de lo que hacía. ¿Quién hacía todo esto por usted mientras usted estaba en otro mundo? Su subconsciente. Su subconsciente es la parte de su mente que fue programada, mediante la práctica, para conducir a casa. *El mismo subconsciente que puede llevarlo a casa como un sistema de piloto automático ¡puede provocar accidentes, si está mal programado!*”

¿Y si le dijese que usted puede programarse para hacerse rico, o para lo que usted desee, tan fácilmente y sin esfuerzo como llega de la oficina a su casa? Así es como funciona la gente más rica. Subconscientemente, siguen el camino correcto a través de la vida. Por lo tanto, parece como si no tuvieran que hacer ningún esfuerzo, como si la riqueza simplemente fluyera hacia ellos.

La Ley de Atracción

La Ley de Atracción es el centro de la aplicación del secreto y de sus manifestaciones. ¿Qué es la Ley de Atracción? En dos palabras:

“Lo semejante atrae a lo semejante”

En este libro describo en detalle el funcionamiento que subyace a la Ley de Atracción y cómo opera esta ley.

Y lo que es más importante, le mostraré cómo usar esta ley para manifestar todo lo que usted desea en su vida.

Un error común de los no iniciados en el secreto es creer que la Ley de Atracción consiste en que cualquier cosa que imaginen se hará realidad. ¡Gracias a Dios esto es absolutamente falso!

Todo el mundo tiene imágenes y pensamientos negativos e involuntarios en su mente. Estos pensamientos por sí solos no se manifestarán.

Lo que activa la Ley de Atracción no son los pensamientos aleatorios o inconscientes, ni la mera imaginación; sino más bien la aplicación en cierta forma de esas imágenes y pensamientos. Eso es lo que hace funcionar la Ley de Atracción.

En este libro le presento un sistema comprobado que lo ayudará a usar la Ley de Atracción de la manera más efectiva posible, para manifestar sus deseos sin esfuerzo.

Éste es el sistema que han utilizado los iniciados durante siglos.

Los que llegaron a dominar este sistema muchas veces realizaron milagros, curaron enfermedades y alcanzaron lo que parecía imposible. Desde ya, estos milagros sólo eran “imposibles” para la mente consciente limitada. Estos maestros del secreto fueron llamados kahunas, chamanes, hacedores de milagros (milagrosos) o hacedores de lluvia.

¿Los milagrosos nacieron con poderes especiales? ¿Acaso eran muy diferentes del resto de la gente?

Antes de mostrarle cómo puede activar la Ley de Atracción, describiré las bases de lo que llamo el “Sistema de la Trinidad”. Hay muchos conceptos en común entre este sistema y la psicología moderna, y en este libro señalaré algunos de ellos.

El Sistema de la Trinidad

Según el Sistema de la Trinidad, existen tres “Yoes” dentro de usted, que unidos e integrados forman su Yo verdadero. La comunicación abierta y la integración completa entre estos tres “Yoes” es lo que produce milagros. La mayoría de la gente permite que estos “Yoes” lleven vidas separadas, sin conexión entre sí. Se identifican con uno u otro en distintos momentos, pero no se dan cuenta de lo necesario que es que estos tres “Yoes” trabajen en forma conjunta, para dar lugar a lo que verdaderamente desean.

Al cortar la conexión entre estos “Yoes” se obtienen como resultado plegarias sin responder y vidas insignificantes o frustradas.

Los tres “Yoes” del Sistema de la Trinidad se llaman: “Yo Inferior”, “Yo Medio” y “Yo Superior”. Esta terminología es coherente con las prácticas de los antiguos kahunas.

Usted puede encontrar rastros del Sistema de la Trinidad en muchas culturas, filosofías y religiones antiguas, aunque hayan llamado a los tres “Yoes” con diferentes nombres.

Es preciso enfatizar que los términos “Inferior”, “Medio” y “Superior” no deben tomarse en sentido jerárquico. En lo que respecta a estas palabras, naturalmente tendemos a pensar que lo que está a un nivel inferior tiene menos importancia, y que el “Yo Superior” es más valioso o más divino.

Quiero enfatizar que esta terminología no implica en absoluto que se asignen estos valores o juicios. Cada uno de los tres “Yoes” es parte integral e inapreciable de nuestro yo verdadero, y ninguno tiene primacía o superioridad sobre los demás.

El Yo Inferior

El Yo Inferior es el depósito de nuestros recuerdos. Los recuerdos emocionalmente importantes de nuestro Yo Inferior crean los mapas que serán la base de nuestro comportamiento subconsciente.

El Yo Inferior no tiene capacidad de razonamiento. Sin embargo, a pesar de carecer de lógica, el Yo Inferior es la fuerza impulsora más poderosa de nuestras acciones.

El Yo Inferior con frecuencia es comparado con el subconsciente de la psicología moderna. El Yo Inferior es responsable de las reacciones emocionales espontáneas, como el llanto, la risa, el amor o el odio, más allá de si estas reacciones son lógicas. Ellas son el resultado de cómo nos han programado nuestros padres, maestros y la sociedad en general. El Yo Inferior actúa según esta programación, sin cuestionar su contenido lógico.

Otra característica exclusiva del Yo Inferior es su atemporalidad. El Yo Inferior no funciona dentro del contexto temporal, y es por ello que no distingue entre el pasado o el futuro. Para un análisis más profundo de la atemporalidad de la mente subconsciente, vea el capítulo “El Tiempo en la Física y la Mente Subconsciente”.

Volveré sobre esta característica cuando le enseñe cómo preparar las plegarias más efectivas.

El Yo Medio

A diferencia del Yo Inferior, el Yo Medio no retiene los recuerdos durante demasiado tiempo, y tiene capacidad de razonamiento.

El Yo Medio es responsable del razonamiento lógico y de la toma objetiva de decisiones.

El Yo Medio es comparable a la Mente Consciente de la psicología moderna. Cuando usted está alerta, procesando los estímulos provenientes del ambiente, es cuando la mente consciente está más activa. ¿Recuerda cuando toma algunos cafés de más?

¡Exacto! Ésa es su mente consciente que toma el mando.

El Yo Superior

Por último, el Yo Superior es la presencia interna de Dios. El Yo Superior es la parte de su mente que, según su sistema de creencias, está en contacto con el universo y con el Yo Superior de los demás.

“El reino de Dios está en vosotros”

Lucas 17:21

El concepto más cercano al Yo Superior en psicología es el superyó. Pero el Yo Superior y su íntima relación con el tejido del universo es algo que excede a la psicología como ciencia.

Llegado este punto, supongo que usted ya se habrá dado cuenta de que, para manifestar lo que desea en el mundo, necesita una excelente relación y comunicación clara con su Yo Superior.

El Yo Superior es la fuerza más poderosa del universo en la que usted crea. Según sus creencias, puede ser Jesús, Buda u otro salvador o santo.

Su Yo Superior está ligado a su sistema de creencias, cualquiera que éste sea. Ni siquiera es necesario que su sistema de creencias sea de

naturaleza religiosa. Por ejemplo, el Yo Superior pueden ser las poderosas fuerzas omnipresentes de la naturaleza, o la voluntad humana, o el ámbito de la conciencia. Esto también incluye las creencias de los científicos. Ellos también viven según sus sistemas de creencias y sus Yoes superiores, aunque no lo reconozcan ni estén conscientes de ello. Ellos pueden creer que se encuentran más allá de los sistemas de creencias, porque realizan experimentos para poner a prueba sus teorías y modelos del universo. Pero sus experimentos y sus instrumentos de medición se basan en los mismos sistemas que quieren poner a prueba. Por ejemplo, la física cuántica demuestra que el observador y sus instrumentos son participantes del experimento, más que observadores separados pertenecientes a un universo objetivo. Los científicos avanzados tienen en claro que la ciencia se basa en muchos supuestos, como la posibilidad de repetir los experimentos, etc., que representan un sistema de creencias propio. Sí, incluso el planteamiento científico es un sistema de creencias.

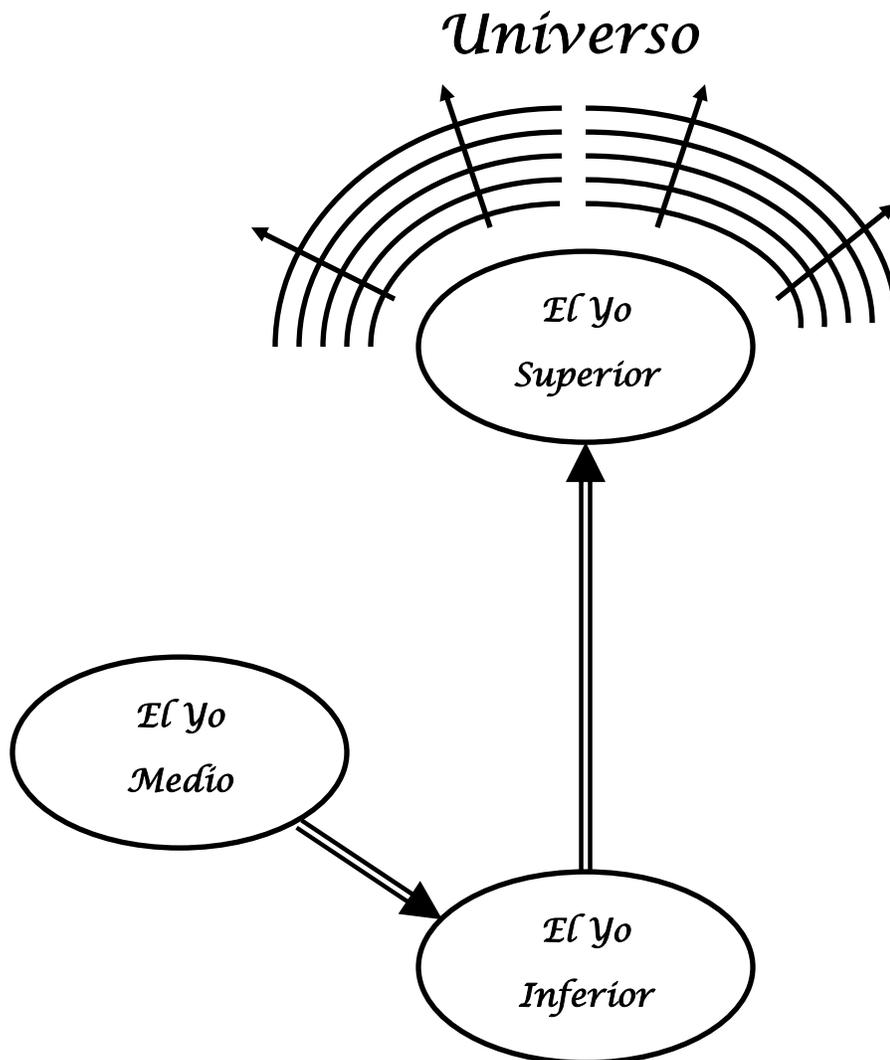
Cómo Funcionan las Manifestaciones

Obviamente, las manifestaciones conscientes las inicia el consciente o Yo Medio. Es allí donde se toma la decisión de manifestar lo que usted ha decidido traer a la existencia, ya sea abundancia, salud, una buena relación, o lo que sea.

Al ser el encargado de tomar decisiones, el Yo Medio inicia el proceso, pero como probablemente usted habrá adivinado a esta altura, es el Yo Superior el que puede materializar el resultado deseado. Ésta es la parte de usted que está en contacto con el universo y con el Yo Superior de los demás.

Para hacer llegar la petición al Yo Superior, el Yo Medio tiene que comunicarse con el Yo Superior. Pero:

“El Yo Medio no puede comunicarse con el Yo Superior en forma directa. La única forma que tiene el Yo Medio para comunicarse con el Yo Superior, es a través del Yo Inferior”.



“El Yo Medio tiene que impresionar al Yo Inferior con este deseo, antes de que el Yo Inferior pueda entrar en contacto con el Yo Superior para que el deseo se manifieste”.

Básicamente, así funcionan las plegarias. Pero como ya sabemos, no todas las plegarias son respondidas. ¿Por qué? Siga leyendo...

A lo largo de este libro le enseñaré cómo comunicar sus deseos al Yo Inferior, y cómo hacer para que el Yo Inferior envíe el deseo al Yo Superior para que se manifieste. Usted también aprenderá qué cosas pueden empañar el canal de comunicación entre su Yo Medio y su Yo Inferior, y cuáles pueden obstaculizar la vía del Yo Inferior hacia el Yo Superior. Esto es lo que hace que las plegarias no sean atendidas y las manifestaciones fracasen.

El Proceso de Manifestación

Intencional

Esbozaré aquí los pasos que usted necesita dar para sacar a la luz el proceso de manifestación. Sin embargo, la clave no está en conocer los pasos, sino en realizarlos bien.

Quiero resaltar que la calidad de los pasos que se den es el factor más importante para que las manifestaciones sean exitosas. Las plegarias y rituales para la manifestación deben prepararse y ejecutarse con mucho cuidado.

Crear una manifestación no es algo mecánico, donde usted sigue el manual y la máquina funciona para lo que fue diseñada. ¡No! La calidad emocional asociada con cada paso es fundamental.

Muchos sueñan despiertos o rezan en la cama antes de dormirse. Estos esfuerzos superficiales rara vez resultan en manifestaciones. Equivalen a arrojar un dardo en la oscuridad. Para que el universo manifieste sus deseos, usted debe dedicar mucho tiempo a afinar la puntería.

Recuerde:

“Para que una manifestación sea exitosa se necesita fuerza de voluntad”.

Emplee una gran fuerza de voluntad en un proceso de manifestación de alta calidad, y sus deseos vendrán a usted sin esfuerzo. Si usted toma atajos durante este proceso, no importa cuánto esfuerzo consciente ponga en alcanzar su meta, los resultados serán mínimos o temporarios, en el mejor de los casos.

El objetivo del proceso consiste en alinear sus tres Yoes para manifestar su deseo. Esta alineación de los tres Yoes es lo que yo llamo “sicigia”, un término tomado de la astronomía, que se refiere al momento en que la Tierra, la luna y el sol están alineados. En un proceso de manifestación de baja calidad, la mente consciente sigue tratando de obtener lo que quiere, sin percatarse de que el subconsciente y el Yo Superior no están convencidos de cooperar.

Es en ese momento cuando usted se frustra por no alcanzar sus metas. “No importa lo que yo haga, parece que no puedo...” ¿Le suena conocido? Bien, eso es porque su Yo Medio quiere algo, pero su Yo Inferior dice: “¡No!” Estás pisando a fondo el acelerador, pero no te has dado cuenta de que el freno de mano está puesto. Es muy frustrante, ¿verdad?

A medida que siga leyendo, descubrirá cómo quitar estos frenos uno por uno. Es probable que usted ni siquiera se haya dado cuenta de que estos frenos estaban puestos.

Aquí están los pasos asociados con el proceso intencional de manifestación:

- 1) Tome el control
- 2) Relájese y despeje su mente
- 3) Impresione el Yo Inferior
- 4) Presente su deseo al Yo Superior

Estos pasos parecen muy simples. Con frecuencia es justamente esta simplicidad lo que hace que la gente desestime su efectividad. Pero recuerde: “Todo se reduce a cómo dé usted los pasos”.

¡La forma en que usted dé los pasos determinará la diferencia entre las manifestaciones milagrosas y la nada!

Así que siga leyendo, y preste atención.

Tome el Control

Como primera medida, usted debe aprender a controlar su mente consciente o Yo Medio. Como ya dijimos al describir la dinámica del Sistema de la Trinidad, la mente consciente es quien inicia y controla el proceso de manifestación. Por lo tanto, es absolutamente fundamental para todo el proceso que usted *controle sus pensamientos y palabras*.

En casi todas las religiones se pone gran énfasis en la importancia de lo que usted piensa y dice. Esto no se aplica solamente a lo que usted dice a otros, sino también, y más importante, lo que usted se dice a sí mismo.

“La muerte y la vida están en poder de la lengua”

Proverbios 18:21

Lo que sucede en el mundo no es más que una serie de eventos. Lo que recogemos de estos eventos a través de nuestros sentidos no son más que trozos de información. Lo que los hace significativos para nosotros es cómo nos sentimos con respecto a estos eventos.

En cierto sentido, nuestra representación interna de lo que sucede afuera es lo que define la realidad para nosotros.

Sabiendo esto, usted puede cambiar sus emociones y sus sentimientos. Usted puede cambiar lo que el mundo externo significa para usted y, al hacerlo, puede cambiar la realidad. Lamentablemente, muchos creen que lo que sucede en el mundo ahí afuera es 100% objetivo. Creen que lo que sucede ahí afuera es responsable por lo que sienten. Dicen “Él me hace enojar” o “Él me lastimó”, etc. ¡No!

“Usted es responsable por cómo se siente”

No hay nada tan desalentador para usted y tan perjudicial para el proceso de manifestación, como creer que las acciones de otros o los eventos externos tienen control sobre usted.

Entonces, el primer paso es tomar el control y no permitir que nada ni nadie impresione su mente subconsciente.

Esté atento a sus reacciones, y no entre en modo de piloto automático sin haberlo permitido.

Contrólese durante el día para asegurarse de que usted está en control de sus pensamientos y palabras internas. Después de un tiempo, esto se volverá un hábito. Sus palabras internas son extremadamente importantes para controlar sus pensamientos e influir sobre sus

emociones. Estamos permanentemente inmersos en un diálogo interior, y el modo en que nos hablamos a nosotros mismos influye sobre nuestras emociones, sobre nuestro estado de ánimo y sobre nuestro cuerpo.

Por ejemplo, cuando usted se avergüenza de decir o hacer algo frente a los demás, se está diciendo a sí mismo: “Me interesan más las opiniones de los demás que mis propias emociones”, o “Soy tan perfecto, que jamás debería haber dicho o hecho aquello, jamás debería haber cometido errores”. Éste es un signo de ego excesivo.

Usted puede descubrir mucho acerca de sí mismo simplemente escuchando sus palabras internas. ¿Usted se habla respetuosamente?

Una de las cosas más desempoderantes y perjudiciales es hablarse a sí mismo en forma crítica, como: “Yo no debería haber...”

Aprenda a analizar cualquier situación una única vez, a fin de aprender nuevas lecciones. Si usted piensa en un error una y otra vez, ¡deténgase! Ni siquiera tendría que llamarlo error. Llámelo crítica constructiva.

Recuerde:

“El daño que implica decirse a sí mismo: ‘No debería haber...’ es infinitamente mayor que el daño que pueda implicar cualquier cosa que usted haya o no haya dicho o hecho”

Tómese un momento para comprender cabalmente la afirmación anterior. Si usted cree en ella, se podrá deshacer de todos las críticas del tipo “no debería haber...”.

Otra cosa desempoderante que usted debe evitar conscientemente es el diálogo interior limitante, como: “No puedo”, o: “Jamás seré capaz de...”

Las palabras internas referidas a la identidad se encuentran entre las más poderosas. Las palabras internas referidas a la identidad incluyen afirmaciones del tipo: “Soy demasiado viejo para...”, “Soy demasiado joven para...”, o “Soy demasiado tonto para...” Este tipo de afirmaciones son tan poderosas como un maleficio. Cuando usted se sorprenda diciéndose estas cosas a usted mismo, busque inmediatamente contra-ejemplos para desacreditarlas. Por ejemplo, si usted piensa que es demasiado viejo para hacer algo, encuentre a

una persona de su misma edad o mayor que haya alcanzado ese objetivo con menos recursos de los que usted tiene. A continuación, emplee palabras internas positivas, como: “Yo puedo...”

Recuerde:

*“Lo único que se interpone entre usted y sus objetivos
son sus propios pensamientos limitantes.”*

Más adelante, le mostraré cómo identificar las raíces de estos pensamientos limitantes en el subconsciente y cómo reprogramarlos por completo.

Algunas de las palabras interiores más solapadas, que muchas veces pasan desapercibidas, son las que incluyen presuposiciones escondidas. Generalmente empiezan con “¿por qué?”.

Por ejemplo: “¿Por qué él siempre trata de decir cosas que me lastiman?” o “¿Por qué nunca puedo hacer bien esto o aquello?”

Las palabras interiores que se basan en estas presuposiciones ocultas son muy desempoderantes. Este tipo de declaraciones dan por sentado cosas que muchas veces no son verdaderas y que, en el mejor de los casos, no son para nada útiles. Las presuposiciones ocultas en los ejemplos anteriores son: que él trata de decir cosas para lastimarlo

a usted, o que usted nunca puede hacer nada bien. Una vez que usted acepta estas presuposiciones negativas, la pregunta “¿por qué?” no aporta nada y es sólo una expresión de frustración. Evite este tipo de palabras interiores. Si se descubre hablándose de esta manera, deténgase inmediatamente, y busque contra-ejemplos para destruir estas presuposiciones ocultas.

Otros pensamientos muy desalentadores son los juicios y las comparaciones. Desarrolle el hábito de evitar compararse con los demás. Evite también juzgar a los otros y juzgarse *a sí mismo*.

Otro aspecto importante del autocontrol es controlar su cuerpo y, lo más importante, su respiración. Un método de respiración muy útil, que lo ayudará a recuperar el control, es el método de “uno a dos”. Al inspirar, cuente por ejemplo hasta dos (puede contar hasta el número que usted prefiera); mantenga el aire mientras cuenta hasta dos, y luego exhale contando hasta cuatro. Los números pueden ser los que usted elija, pero respetando la relación “uno a dos”.

Esté en el Ahora

Un hábito que lo ayudará a controlarse y a liberarse de las palabras interiores del tipo “no debería haber”, es estar en el “ahora”.

Éste es un excelente hábito, que puede resultar extremadamente liberador. Al principio, usted tendrá que controlarse permanentemente, pero pronto lo convertirá en hábito.

Usted debe asegurarse de no estar constantemente pensando en eventos pasados indeseables, ni regodeándose en éxitos pasados.

Recuerde que el Yo Inferior es atemporal y no sabe distinguir si los eventos que usted experimenta están ocurriendo ahora o sucedieron en el pasado. Aunque usted lógicamente sepa que estos eventos no están ocurriendo ahora, su subconsciente no lo sabe. Su Yo Inferior quedará impresionado por el recuerdo. Al recordar una experiencia emocionalmente importante, preste atención a los latidos de su corazón, al sudor en las palmas de sus manos y a su estado de ánimo. ¿Quién controla estas funciones? Su Yo Inferior. Si experimenta cualquiera de estas reacciones, es evidente que su Yo Inferior ha sido impresionado.

Repensar sus éxitos es una buena forma de mejorar su estado de ánimo. Sin embargo, si esto se hace a expensas del “ahora”, puede conducir a la complacencia.

Del mismo modo, pensar en el futuro más allá de la planificación es una indicación de miedo y preocupación. En cualquier caso, esto producirá impresiones negativas en su Yo Inferior y pérdida de control. Además, como veremos más adelante, socava la creencia en el Yo Superior, lo que a su vez perjudica el proceso de manifestación.

Muchos cometen el grave error de creer que el pasado es sólido y cierto. El pasado ni siquiera existe en la realidad. Según los físicos, lo único que puede saberse acerca del pasado son las huellas que ha dejado en los distintos objetos. Creer que existe un pasado real independientemente de estas huellas es ilógico y poco científico.

De entre las huellas que deja el pasado, las más significativas son las que imprime en el Yo Inferior: la fuente de los recuerdos y los sentimientos. Eso es lo más real para usted.

Mire lo que ocurrió en el pasado desde otra perspectiva, y verá cómo cambian sus sentimientos y sus recuerdos.

Posiblemente usted haya experimentado esto si alguna vez volvió a un lugar en el que solía vivir mucho tiempo atrás, digamos en su infancia. En aquel entonces, usted tenía una perspectiva diferente. Probablemente, el tamaño y características del entorno hoy en día no sean exactamente iguales a lo que usted recordaba.

Esto subraya la importancia del “ahora”, como el tiempo más real.

Recuerde:

*“Al pensar en el pasado o en el futuro,
usted se pierde el ahora, que es lo único real.”*

Repase lo que vimos en esta sección y haga un esfuerzo consciente por seguir estos consejos todos los días. Después de un tiempo, se convertirán en hábitos. Usted se sorprenderá gratamente de cuán libre y desinhibido se siente.

Recuerde:

*“Controle sus pensamientos y podrá controlar sus
emociones, en lugar de ser controlado por ellas”*

Relájese y Despeje su Mente

Una vez que haya aprendido a controlar sus pensamientos, debe aprender a relajar su cuerpo y acallar su mente.

La comunicación entre el Yo Medio y el Yo Inferior tiene lugar cuando usted está en estado de relajación y cuando se apaga la parte lógica de su mente.

Como mencioné antes, el Yo Inferior no es lógico, se maneja sólo con emociones. La mejor manera de establecer la comunicación con el Yo Inferior consiste en acallar la mente lógica. Una vez que se apartan la mente lógica y sus juicios, puede accederse a los amplios recursos del Yo Inferior.

La relajación es uno de los métodos que pueden usarse para apagar la mente lógica y abrir la puerta al subconsciente.

Para alcanzar ese estado, muchas veces llamado estado alfa, usted puede utilizar distintas técnicas de relajación. Este estado se asocia con ondas eléctricas alfa producidas por el cerebro humano durante la relajación. Este estado también puede alcanzarse a través de la etapa de inducción del proceso de autohipnosis.

Otra manera de apartar temporalmente a la mente lógica es la distracción. Esto ocurre cuando algo lo toma a usted por sorpresa.

Cuando algo lo toma por sorpresa, la mente lógica no tiene tiempo suficiente para procesar la información, y se apaga. En este momento, el subconsciente queda momentáneamente expuesto y abierto a sugerencias. No cubriremos este método, ya que no ofrece un acceso duradero al Yo Inferior para el proceso de manifestación.

Piense en su Yo Inferior como un depósito precioso de todos sus recuerdos y mapas de comportamiento: un tesoro, por así decirlo. Es efectivamente un tesoro, ya que el camino de su vida depende de él. El Yo Medio es el guardián que protege este tesoro. Para acceder al Yo Inferior e imprimirle lo que usted desea, debe eludir al guardián. Hay dos formas de lograr esto. Una es convencerlo con zalamerías y hacerlo dormirse, mientras usted accede al tesoro. Ése es el método de relajación. El segundo método consiste en distraer al guardián momentáneamente para acceder al tesoro. Ése es el método de la sorpresa. Aunque no voy a analizar este último método, es bueno tenerlo en cuenta. Por ejemplo, durante una escena escandalosa en una película, se pueden enviar mensajes subliminales al subconsciente con mucha facilidad.

Hay muchas formas de alcanzar la relajación. Cuanto más practique, más rápido alcanzará usted los estados de relajación profundos. Por lo general, ponerse rápidamente en estado de relajación profundo toma sólo algunas sesiones.

Ahora describiré algunos métodos de relajación. Más adelante, usted podrá ver dónde encajan los métodos de relajación en una sesión de muestra.

Antes de comenzar a practicar estos métodos de relajación, asegúrese de no tener tareas pendientes en su mente, procúrese una hora y un lugar sin distracciones, y use ropa cómoda. Siéntese en una silla cómoda y practique estos métodos.

Imágenes Mentales

Una de las formas de alcanzar la relajación profunda son las imágenes mentales. Hay muchas imágenes mentales que usted puede usar para relajarse. Aquí hablaré de dos de ellas.

Luego de sentarse en una silla cómoda, en un lugar tranquilo y con ropa cómoda, imagine una bola de luz justo encima de su cabeza, una bola de luz cálida y tranquilizadora. Trate de sentir su calidez mientras la visualiza. Luego imagine que la bola de luz desciende lentamente y penetra en su cuerpo desde la parte superior de su cabeza. Al entrar en su cabeza, la relaja, disolviendo las tensiones. Luego, se relajan sus músculos faciales. A medida que la bola de luz

desciende, disuelve las tensiones de cada parte de su cuerpo. Relaja su cuello, sus hombros, sus brazos, sus antebrazos, hasta la punta de sus dedos. Va dejando tras su paso un cierto entumecimiento y pesadez.

Luego, desciende por su torso hasta su cintura y caderas, y por sus piernas, hasta llegar a la punta de los dedos de los pies.

Cuando la bola de luz haya terminado su suave descenso, usted sentirá todo el cuerpo entumecido y pesado.

Tómese su tiempo cuando haga descender mentalmente la bola de luz por su cuerpo. Asegúrese de sentir la tibieza de la luz y el entumecimiento resultante antes de pasar a la siguiente parte del cuerpo. Otra versión que puede utilizar de las imágenes mentales es crear una imagen mental de sus mejores recuerdos, o del lugar más pacífico que conozca. Este método es efectivo, porque utiliza recuerdos que su subconsciente ya conoce.

Trate de revivir la sensación de hallarse en ese entorno pacífico hasta en sus menores detalles: el sol, el cielo, la quietud del lago o el murmullo de la lenta vertiente de montaña. O tal vez su lugar favorito sea una bella playa o un parque, donde usted recuerda haber oído a los niños jugando y el piar de los pájaros de fondo. Cualquier

recuerdo de un entorno y una experiencia serena pueden usarse para este fin.

Método de Jacobson

Otro método de relajación efectivo es el método de relajación muscular progresivo de Jacobson. En este método, usted debe poner en tensión una serie de músculos de su cuerpo y luego soltarlos.

Comience por los pies y los dedos de los pies. Ténselos como si estuviera cerrándolos en puño, y luego suéltelos. Al tensar los músculos, inhale por la nariz y cuente hasta diez, y al exhalar, hágalo por la boca. Puede contar hasta diez o más, según la tensión que pueda acumular antes de soltar los músculos.

Haga lo mismo con las pantorrillas, muslos y cadera, tensando y soltando los músculos uno a la vez. Tense e inhale, cuente hasta diez, y suelte. A medida que va subiendo por su cuerpo, haga lo mismo con los abdominales, pecho, manos, brazos, hombros, espalda y cuello. Luego cierre los ojos apretando los párpados, a fin de tensar los músculos faciales, y suéltelos. Cuando haya completado el proceso, se sentirá completamente relajado.

Practique con frecuencia, y pronto podrá alcanzar rápidamente el estado de relajación a voluntad.

Impresione el Yo Inferior

Una vez establecido el canal con el Yo Inferior a través de la relajación, usted puede comenzar a impresionar su Yo Inferior. Esto quiere decir, imprimir un impacto emocional duradero sobre su subconsciente.

Recuerde que el Yo Inferior es el depósito de los recuerdos creados en estados de emoción fuerte.

El objetivo es agregar su manifestación deseada a este depósito.

La mejor manera de aprender a impresionar su Yo Inferior es entender cómo se formaron las impresiones existentes en su subconsciente.

Lo que adquirimos en la vida y las metas que alcanzamos son en gran medida determinados por el camino que tomamos en la vida. Este camino se determina mediante las opciones que elegimos, realizadas en gran medida por nuestro subconsciente e impulsadas por el Yo Inferior.

Como usted está impulsado por su Yo Inferior programado, es inteligente preguntarse quién o qué programó su Yo Inferior y lo puso en el camino de la vida que usted está transitando ahora.

La respuesta a esta pregunta está en gran medida relacionada con las figuras de autoridad de su primera infancia, como sus padres,

maestros y autoridades religiosas. También tiene que ver con los eventos que tuvieron un gran impacto emocional, como los traumas o los momentos de intensa alegría que usted haya experimentado.

El objetivo de este ejercicio no es culpar a las fuentes que programaron su Yo Inferior, sino más bien entender cómo reprogramarse.

En realidad, su Yo Inferior puede ser reprogramado con tanta facilidad como fue programado originalmente.

Recuerde:

“No importa cuál haya sido su pasado, usted puede fácilmente reprogramarse y cambiar ahora su camino en la vida”

En la hipnosis, justamente lo que se hace es reprogramarse a través de la voz de la autoridad. Durante la hipnosis, se comunican sugerencias al Yo Inferior luego de una inducción exitosa. El propósito de la inducción consiste en relajar el cuerpo y lograr apartar la mente consciente, para dar lugar a la programación.

Como dije antes, el Yo Inferior también puede impresionarse mediante situaciones con carga emocional. Por lo tanto otra forma de impresionar al Yo Inferior consiste en generar buenas emociones y asociarlas con la manifestación requerida.

Otra de las características del Yo Inferior es que, una vez que se ha quitado del medio a la mente lógica, no puede distinguir entre eventos externos y eventos imaginarios. Esta característica es extremadamente útil para producir impresiones duraderas.

Usted debe volverse tan bueno con la relajación que pueda apartar por completo a la mente lógica, dejando su subconsciente abierto para recibir nuevas impresiones y sugerencias.

Una vez que haya alcanzado este estado, imagine su deseo vívidamente y asócielo con las emociones más placenteras.

Antes de comenzar este proceso, analice su deseo. Decida claramente qué es lo que desea manifestar. ¿Qué hace que su deseo sea tan atractivo para usted? Trate de identificar los atributos de su deseo que generen sentimientos fuertes en usted. Por ejemplo, si desea una hermosa casa, identifique aquellas características de su casa ideal que más lo entusiasman. ¿La vista del atardecer sobre el mar desde su jardín? ¿El piar de los pájaros en su parque en una fresca tarde de otoño? ¿El olor del pasto recién cortado y el sonido de los rociadores

en un soleado día de verano, cuando el sol está en su cenit? Concéntrese en los detalles de su deseo que producen emociones en usted.

Recuerde:

“Usted no puede impresionar su Yo Inferior mediante la lógica. Sólo puede impresionarlo mediante emociones fuertes”

No pierda su tiempo tratando de justificar lógicamente sus deseos ante sí mismo una y otra vez, o explicándose por qué usted debería lograr o tener tal o cual cosa. Hay mucha gente ahí afuera que puede hablar acerca de hacerse rica, o tener una gran relación, o ser saludable. Sin embargo, en lo que se refiere a actuar, no se sienten capaces de hacer lo necesario. ¿Y entonces qué dicen? Cosas como: “Oh, ya se ha hecho antes”, “Es demasiado trabajo”, “No es tan simple como parece”, o “Si fuera tan fácil, todo el mundo lo haría”. Y la lista continúa. Todas estas afirmaciones significan que la mente consciente está convencida, pero el subconsciente no. Estas excusas son las frases aparentemente “lógicas” producidas por la mente consciente, cuando en el subconsciente no existen las emociones que den impulso al deseo.

La excusa más poderosa que muchas veces produce la mente consciente es: “¡Sé realista!”

Recuerde:

“Si usted puede soñarlo, es realista”

De hecho, hasta no hace mucho tiempo no podríamos ni siquiera haber soñado con muchos de los avances que hoy en día consideramos comunes.

La emoción es el lenguaje del Yo Inferior, y la lógica el lenguaje del Yo Medio. La única forma de lograr que su Yo Inferior y su Yo Medio trabajen juntos para manifestar su deseo es hacerse cargo de traducir entre lógica y emoción. Una vez que usted haya identificado claramente su deseo con su mente lógica, conviértalo en emociones fuertes, para que su subconsciente también lo desee.

Para generar emociones en torno a su deseo, utilice todas las cualidades sensoriales de su deseo: auditivas (oído), visuales (vista), cinestéticas (tacto), olfatorias (olfato), y gustativas (gusto).

Usted debe ser capaz de oír, ver, tocar, oler y saborear su deseo. Sea generoso con la intensidad de estos atributos, también llamados

submodalidades. Después de todo, éste es el cinematógrafo de su mente, y usted es el director.

Si está visualizando un hermoso día, visualice el día más hermoso del mundo, con el sol más bello, las flores de perfume más delicioso que pueda imaginar, etc.

El objetivo es despertar emociones e impresionar el Yo Inferior. No se limite haciendo que las imágenes sean realistas y razonables. La racionalidad es el lenguaje del Yo Medio. Aquí no se trata de impresionar el Yo Medio.

Su subconsciente no puede distinguir entre lo que usted visualiza y lo que es real. Repito, no estamos tratando de impresionar el Yo Medio.

El Poder de las Palabras

Utilice palabras para expresar su deseo y pídaselo a su Yo Superior, o a Dios dentro de usted.

Debe ser muy cuidadoso al elegir las palabras y las frases para expresar sus deseos cuando habla con su Yo Inferior. Recuerde que usted no está hablando con su mente lógica, por lo que el lenguaje

lógico no tiene efecto sobre el subconsciente. ¡De hecho, a veces puede tener justamente el efecto opuesto!

Utilice siempre sugerencias positivas. Por ejemplo, en lugar de decir “No debo dejar las cosas para más tarde”, usted debe decir “Sé proactivo”. La palabra “no” es una expresión lógica, y como tal, es ignorada por el subconsciente. Lo que el subconsciente escucha es “debo dejar las cosas para más tarde”, que es justamente lo opuesto de lo que usted quiere conseguir.

Para determinar si una palabra es aceptable para el subconsciente, trate de imaginar esa palabra. Si puede visualizarla, es probable que su subconsciente pueda entenderla. De lo contrario, la ignorará. Por ejemplo, trate de imaginar la palabra “no”. Es imposible. Por lo tanto, será ignorada por el subconsciente.

Es por eso que es tan importante concentrarse en lo que usted desea, en lugar de concentrarse en evitar lo que no desea.

Si usted trata de no pensar en un elefante rosa, ¡sólo pensará en el elefante rosa! Adelante, inténtelo.

Por ejemplo, si usted desea comunicarse con su Yo Inferior con respecto a la manifestación de la riqueza, jamás diga “No quiero ser pobre”. El Yo Inferior escucha la palabra “pobre”, y le dará pobreza.

En lugar de esto, concéntrese en ser rico y en el placer que la riqueza puede brindarle.

Como dije antes, el Yo Inferior es atemporal. El tiempo es una ordenación lógica de eventos. Al ser lógico, le corresponde al Yo Medio, no al Inferior. ¿Cómo puede usarse la atemporalidad del Yo Inferior en lo que respecta a expresar en palabras las sugerencias o plegarias?

Expresé sus deseos en tiempo presente, como si ya los hubiese conseguido. Eso es lo que el Yo Inferior entiende.

Por ejemplo, no diga “Seré rico”, diga “Soy rico”. Si usted dice “Quiero ser rico”, manifestará su deseo de ser rico. Por lo tanto, no será rico. Diga más bien “Tengo riqueza”.

“Por eso les digo: cuando pidan algo en la oración, crean que ya lo tienen y lo conseguirán”

Marcos 11:24

Así que recuerde:

“Pída como si su deseo ya se le hubiera concedido”

Entre en Contacto con su Yo Superior

Una vez que haya logrado impresionar su Yo Inferior, debe pedir al Yo Superior que manifieste su deseo en el universo. Su Yo Superior siempre está en contacto con el universo y con el Yo Superior de los demás.

Lo más importante en este paso es la calidad de su relación con su Yo Superior. Su Yo Superior es Dios dentro de usted. Según su creencia, es Jesús, Buda, o cualquier salvador o santo en el que usted crea.

Es probable que usted ya haya notado que todos los pasos que he mencionado hasta el momento tienen por meta reunir a los tres Yoes, para que trabajen juntos como una unidad, con total cooperación.

Los milagros ocurren cuando sus tres Yoes, el Medio, el Inferior y el Superior, están alineados. ¡Es entonces cuando ocurre la sicigia!

El impacto sobre el Yo Inferior es algo que a todo el mundo le sucede, ya sea en forma controlada, mediante los pasos descritos, o sin su control, mediante padres, maestros, los medios de comunicación u otras fuentes de autoridad, o a través de traumas experimentados a lo largo de la vida. Para que todo el proceso se manifieste en milagro, hace falta la participación del Yo Superior.

Tener una excelente relación con su Yo Superior es fundamental para sellar la manifestación y obtener respuesta a sus plegarias.

Crea en su Yo Superior

Creer en su Yo Superior es vital para mantener una buena relación con él. Su Yo Superior no manifestará su deseo, a menos que usted crea sinceramente que puede hacerlo. Relea el pasaje de Marcos 11:23 citado en la primera parte de este libro.

Recuerde:

“Su Yo Superior manifestará lo que usted verdaderamente crea que puede manifestar”

Cuánto Tardarán en Manifestarse Mis Deseos

Muchas veces la gente pregunta con impaciencia “¿Cuándo recibiré lo que he pedido?” o “¿Cuánto tardarán en manifestarse mis deseos?”

¿Recuerda usted cuando le hablé de las preguntas con presuposiciones ocultas? Estas preguntas pertenecen a esa clase.

La impaciencia por obtener resultados es señal de que usted no cree en su Yo Superior, lo que perjudicará su relación con él.

Usted debe estar convencido de que el Yo Superior sabe cuál es el mejor momento para su manifestación. Cualquier duda acerca de la competencia o sabiduría de su Yo Superior perjudicará todo el proceso.

Su Yo Superior está en contacto con el tejido del universo, y es el único de los tres Yoes capaz de prever el futuro. Debido a su perspectiva lógica, el Yo Medio tiene muy poco alcance. El Yo Medio sólo puede calcular causas y efectos simples e inmediatos. En realidad, el tiempo y el espacio son redes en las que la mente consciente se atrapa a sí misma. Y el Yo Inferior, a pesar de toda su potencia y capacidad, es atemporal. Sólo el Yo Superior puede trascender el tiempo y el espacio.

El Yo Superior no sólo puede ver el futuro, también puede darle forma.

El Yo Superior puede ver una infinita variedad de caminos futuros para usted. En base a sus deseos, elige el mejor camino para usted, el que lleva a las manifestaciones que usted desea.

Por eso es tan importante estar siempre abierto y ser positivo. Su Yo Superior lo está guiando por el camino que conduce a la manifestación de sus deseos, sin importar cuán desviado pueda parecerle a su limitada mente lógica.

No dude de su Yo Superior, ni se queje porque el camino es demasiado escarpado. Es probable que su Yo Superior lo esté guiando por el camino más corto hasta la cumbre de la montaña.

Cómo Puedo Acelerar la Manifestación

Le repito, el tiempo está en el ámbito de la mente consciente. El Yo Superior trasciende el tiempo y el espacio, por lo que manifestará su deseo en la forma que sea mejor para usted.

Tratar de “acelerar” la manifestación es señal de impaciencia. Ser impaciente significa dudar del ritmo que el Yo Superior, en su infinita sabiduría, ha elegido.

Por lo tanto, no trate de acelerar la manifestación. Eso lo conducirá a los resultados opuestos a los deseados y perjudicará la manifestación, porque daña su creencia y confianza en su Yo Superior.

En lugar de esto, concéntrese en hacer que los pasos del proceso de manifestación intencional sean más efectivos. Practique para tener más control sobre la unidad (de Yoes). Practique para lograr relajaciones más efectivas. Practique para crear mayores impactos emocionales sobre su Yo Inferior. Siga los pasos que mencionaré más adelante en el libro para establecer una mejor relación con su Yo Superior.

Recuerde:

“Concéntrese en crear un proceso de manifestación más fuerte. Nunca piense en qué momento ocurrirán las manifestaciones”

Cómo Sucederá

Tratar de imaginar cómo ocurrirá la manifestación o qué camino conducirá a la manifestación de su deseo es otro ejemplo de la mente consciente entrometiéndose en los asuntos del Yo Superior.

No importa cuán lógico y calculador sea el Yo Medio, sus fines limitados no pueden compararse con la infinita sabiduría del Yo Superior.

Usted debe estar siempre abierto a las oportunidades que se presenten, y dejar el “cómo” a cargo del Yo Superior. Nuevamente, tratar de decidir el “cómo” es socavar la creencia en la sabiduría del Yo Superior, lo que perjudica el proceso de manifestación.

Recuerde:

“Concéntrese en su deseo y en el resultado final. Deje que el Yo Superior se encargue del CÓMO”

No Desespere

Si usted desespera, es porque no cree en el Yo Superior, lo que, repito, perjudica el proceso de manifestación. La desesperación es sumamente dañina, porque genera un efecto bola de nieve.

Aun la desesperación más leve socava la creencia en el Yo Superior, lo que perjudica el proceso de la manifestación. Los procesos menos efectivos conducen a más desesperación, lo que daña aun más el proceso. Esta espiral descendente puede continuar, en perjuicio de toda la manifestación.

Si usted no piensa en el momento y el “cómo” de la manifestación, no da lugar a la desesperación.

Mantenga una actitud positiva, sin importar lo que pase.

“El momento más oscuro es siempre justo antes del amanecer”

No sólo no debe desesperar, sino que además debe usted saber que, cuando la manifestación ocurra, será incluso más magnífica. A medida que pase el tiempo, usted estará cada vez más entusiasmado y preparado para recibirla.

“Así ha dicho Jehová: Haced varios diques en este valle. No veréis viento ni lluvia, pero este valle se llenará de agua; y beberéis vosotros, vuestros animales y vuestro ganado”

Segundo Libro de Reyes 3:16-17

No Convalíde

Una vez que haya pedido, no vuelva a verificar una y otra vez para ver si la manifestación se cumple. Esto simplemente dañará el proceso. Verificar el trabajo del Yo Superior es señal de desconfianza, lo que perjudicará todo el proceso de manifestación.

“No pongas a prueba al Señor tu Dios”

Mateo 4:7

Pedirle una manifestación al Yo Superior es como plantar una semilla, que crece y lleva en sí el fruto de la manifestación. ¿Podría usted ver los frutos, si constantemente desenterrara la semilla para ver si está creciendo o no?

No Entable una Relación Quíd Pro Quo

Jamás debe entablar una relación de quid pro quo con el Yo Superior. “Yo Superior, si me concedes esto, haré tal buena acción a cambio”. Este tipo de plegaria es muy perjudicial en varios aspectos.

Por empezar, indica falta de creencia en el poder del Yo Superior, debido al enunciado condicional “si”. Recuerde, el subconsciente es atemporal, y usted debe pedir como si ya se le hubiera concedido. Las proposiciones condicionales van en contra de esto.

Segundo, reduce su relación con el Yo Superior a una transacción comercial, socavando su confianza en el Yo Superior.

Por último, socava el poder del Yo Superior, indicando que el Yo Superior necesita que usted realice buenas acciones.

Manténgalo en Secreto

La efectividad del proceso de manifestación se ve afectado por su creencia en el Yo Superior y por los impactos emocionales sobre el Yo Inferior. Para estas dos cosas, usted debe reunir toda la energía emocional que pueda.

Usted puede canalizar esta energía mediante el proceso de manifestación, o liberarla diciendo a otros que está trabajando en este proceso.

Mantenga sus plegarias y peticiones de manifestación entre usted y su Yo Superior.

Tenga en cuenta que usted puede hablar con otros acerca de sus deseos, pero debe mantener en secreto su trabajo con el proceso de manifestación. Éste será un secreto entre usted y su Yo Superior.

Acepte los Signos de la Manifestación

Muchas veces las grandes manifestaciones son precedidas por signos. No confunda los signos con la manifestación. Usted puede pedir una manifestación, y recibir lo que deseó en menor escala. No desespere. La desesperación perjudica el proceso. Acepte lo que reciba y agradezca al Yo Superior.

Las manifestaciones menores son un signo de las mayores que están por venir. Acepte todo lo que reciba con gratitud, y atraerá más. Cada signo debe fortalecer su certeza de que está en el camino correcto.

Genere una avalancha para la gran manifestación, al recibir las pequeñas e incorporarlas al proceso de manifestación como evidencia de que el propio proceso funciona.

¿Piensa usted que alguien volvería a hacerle regalos, si usted se los devolviera con ingratitud?

Además, al desvalorizar las manifestaciones a menor escala usted está minando las impresiones del Yo Inferior. Al rechazar los signos, usted demuestra poco interés en su deseo.

Las manifestaciones menores significan que el Yo Superior está guiando la nave en la dirección correcta. Lo que usted ve son aves en el cielo y ramas de árboles en el mar, que le anuncian la cercanía a tierra.

Las manifestaciones menores son el inicio de la cuerda que conduce a sus deseos. Acéptelas. Incorpórelas. Al otro extremo de la cuerda lo espera su gran manifestación. Su mente consciente, de visión

estrecha, no puede ver lo suficientemente lejos como para vislumbrar lo que hay al otro extremo de la cuerda; su Yo Superior sí. Crea en su Yo Superior.

Las posibilidades ahí afuera son tan vastas, que compararlas con el océano sería quedarse cortos. Pero aun así, si las posibilidades fuesen un océano, usted sería un barco en este océano, libre de tomar cualquier camino. Su Yo Medio vendría a ser el capitán. Confíe en su

Yo Superior, como si fuera el sistema GPS más avanzado. ¡Su Yo Superior puede ver el terreno a 10,000 pies de altura!

Desgraciadamente muchos no están en contacto con su Yo Superior, ni tampoco tienen control sobre las impresiones de su Yo Inferior. ¿Qué consecuencia tiene esto? Van a la deriva por el océano con cualquier ola de emociones, o en la dirección en la que los lleve el viento de los eventos. Algunos hasta zozobran y se hunden debido a las olas o vientos fuertes que encuentran en el camino de sus vidas.

Crea Solamente en el Yo Superior

No disminuya su creencia en el Yo Superior creyendo en otras fuerzas. Esto puede perjudicar el proceso de manifestación.

Es muy común verse afectado por los símbolos, signos u objetos llamados “de la buena suerte” o “de la mala suerte”. Obviamente, ninguno de ellos tiene poder alguno, a menos que usted se los confiera al creer en ellos.

Esto no significa que usted deba ir por la vida en una cruzada a favor de la abolición de esos signos, objetos o símbolos. Simplemente recuerde que debe creer ante todo en el Yo Superior.

Crear en este tipo de símbolos y signos es como apagar el excelente sistema GPS que guía su barco para seguir los brillantes reflejos aleatorios en el agua. ¿Le parece esto inteligente?

No Mezcle Deseos

Es muy natural tener muchos deseos al mismo tiempo. Es posible que usted desee una bella casa y una hermosa relación sentimental.

Es muy importante no tener diferentes deseos en la misma sesión de manifestación. Usted puede realizar diferentes sesiones para cada deseo, o tratar de lograr un deseo por vez. Empiece a impresionar su Yo Inferior con un nuevo deseo sólo una vez que lo haya impresionado fuertemente con su deseo actual.

Recuerde que la palabra “y” es una construcción lógica, comprensible para la mente consciente, pero no reconocible para el Yo Inferior. Si usted trata de obtener dos deseos al impresionar su Yo Inferior, por ejemplo “Estoy en una bella casa Y estoy con una persona amorosa”, el Yo Inferior se saltará el “y” tomará las imágenes y emociones de tener una bella casa y de estar al mismo tiempo con una persona amada. Esto reduce la intensidad de las emociones para cada deseo, produciendo impresiones borrosas en el Yo Inferior.

Cada intento de impresión es como un molde, que estampa el deseo en el Yo Inferior. Si se usan moldes diferentes uno encima de otro, las impresiones se difuminan.

Recuerde, el objetivo de impresionar el Yo Inferior es hacer que éste obtenga impresiones duraderas y vívidas. Estas impresiones deben ser completamente nítidas.

¿Cuán claras serían las imágenes en su TV si usted recibiera señales de dos canales diferentes, al mismo tiempo y en la misma frecuencia? Antes de transmitir sus visualizaciones al Yo Superior, asegúrese de que sean muy nítidas y que no se difuminen debido a diferentes deseos.

Si usted necesita que se manifiesten diversos deseos, asegúrese de dedicar momentos diferentes a cada deseo. Realice una sesión de plegarias diferente para cada deseo.

No Cambie las Impresiones que Haya Hecho en el Yo Inferior

Para grabar impresiones nítidas y duraderas en el Yo Inferior, las visualizaciones y afirmaciones deben ser coherentes entre sí. Una vez que haya decidido qué visualizaciones e imágenes emocionales usar para su deseo, no las cambie.

Si usted cambia las visualizaciones, estará reduciendo la intensidad y nitidez de las impresiones en el Yo Inferior.

Antes de empezar el proceso de manifestación, dedique un tiempo a comprender claramente sus deseos y a elegir las mejores afirmaciones y visualizaciones, aquellas que tengan el impacto emocional más poderoso. Luego, manténgalas a lo largo de todas las sesiones.

Despeje el Canal hacia el Yo Superior

Llegado este punto, es claro que el éxito de la manifestación depende de su relación con el Yo Superior. Por consiguiente, es importante despejar su canal de comunicación con el Yo Superior.

Esta sección es tal vez la más importante y extraordinaria de este libro. Siga leyendo con atención, ya que en esta sección le indicaré por qué algunas plegarias quedan sin responder y cómo puede usted realizar milagros a través del proceso de manifestación.

Uno de los efectos secundarios de los increíbles avances tecnológicos es el pensamiento reduccionista. Estamos acostumbrados a que nos den una serie de pasos a seguir. Seguimos el manual de instrucciones y obtenemos resultados. Si bien este planteamiento es útil para manejar dispositivos mecánicos y eléctricos, no es en modo alguno suficiente para una manifestación exitosa.

El proceso de manifestación involucra a la mente y a las emociones, por lo que la calidad de los pasos es fundamental para todo el proceso. Usted no puede seguir los pasos en forma pasiva y esperar resultados. Usted tiene que poner emoción en el proceso. Es un arte.

¿Por qué algunas personas no obtienen respuesta a sus plegarias?
¿Por qué algunas personas ni siquiera intentan el proceso? ¿Por qué alguna gente comienza el proceso, pero a la mitad se distrae y deja que su mente vaya tras otras ideas?

En esta sección, hablaré de las principales razones de una mala relación con el Yo Superior y cómo sanarla.

Culpa y Pecado

La principal causa de las relaciones dañadas con el Yo Superior son las sensaciones de culpa y pecado. Permítame enfatizar esto: los “sentimientos” de culpa y pecado.

Un niño que ha hecho algo que él mismo considera malo o incorrecto, se avergonzará de mirar a su padre a la cara, ni hablar de pedirle algo. ¿Por qué un niño consideraría que algo es malo o incorrecto? Únicamente porque sus padres u otras figuras de autoridad así se lo enseñaron.

Los que se sienten culpables o piensan que han pecado no se consideran dignos de reunirse con su Yo Superior.

¿De dónde vienen los sentimientos de culpa y pecado? La culpa y el pecado son creados por la sociedad, para regular el comportamiento del individuo.

La culpa y el pecado no son naturales. Fueron creados por el hombre. Si usted reflexiona acerca de las distintas acciones que se consideran pecados y lo que hace que la gente se sienta culpable en diferentes culturas, religiones o incluso en distintas familias, se dará cuenta de que los conceptos de pecado son relativos y ficticios.

En las culturas occidentales, adoptamos perros y gatos y apreciamos su compañía. Los amamos y cuidamos. Nos sentimos culpables si los lastimamos. En otras culturas, estos animales son comida. Por otra parte, en las culturas occidentales muchos comen pollos y carne de res todos los días sin sentir culpa por ello, mientras que en otras culturas y religiones esto constituiría un pecado grave. Con esto no estoy defendiendo ni condenando nada. Me gustaría que usted pensara un poco acerca de esto, para que se dé cuenta de la naturaleza ficticia de la culpa y el pecado.

Recuerde:

“Lo único real es el SENTIMIENTO de culpa”

Como seguramente recordará, somos responsables de nuestros sentimientos, y debemos tener control sobre ellos.

En cuanto al pecado, el Yo Superior es demasiado espléndido como para que usted pueda cometer un pecado contra él. Usted no puede cometer un pecado contra el Yo Superior.

A veces, el sentimiento de culpa es muy sutil. Para los que sienten culpa pero niegan este sentimiento, la culpa puede aparecer disfrazada. Estas personas con frecuencia se mantienen ocupadas para evitar quedarse a solas con el Yo Superior. Generalmente no tienen ganas, o no tienen tiempo, para plegarias. Incluso si tienen tiempo y empiezan a orar o comienzan una sesión de proceso de manifestación, muy pronto sus pensamientos empezarán a divagar acerca de otras cosas que tienen que hacer. Sus sentimientos profundos de culpa se expresarán de esa manera. Es lo mismo que el niño que trata de esconderse de su padre, porque piensa que ha hecho algo malo.

¿Acaso Nunca Debe Sentirse Culpable?

Es cierto que la culpa es parte de nuestra programación, que proviene de nuestras culturas, religiones y familias. Sin embargo, ¿esto significa que usted debe hacer lo que quiera y no sentir culpa por eso? ¿Significa que puede lastimar a los demás sin tener que sentirse culpable? ¡Por supuesto que NO!

Si sigue una regla, no generará sentimientos de culpa que perjudiquen su relación con su Yo Superior.

Recuerde:

*“No lastime a nadie ni a nada física ni emocionalmente
con odio”*

He subrayado “con odio” porque ésa es la parte más importante. Lastimar con odio es lo que genera la culpa que interfiere el camino hacia el Yo Superior.

Naturalmente, puede haber momentos en los que usted tenga que lastimar a otras personas o criaturas para sobrevivir. Usted tendrá que matar a los insectos que infestan su casa o a las criaturas que transmiten enfermedades. Tal vez tenga que lastimar a otra persona en defensa propia. Siempre que no los lastime con odio, usted no debe sentirse culpable.

Cómo Liberarse del Sentimiento de Culpa

¿Qué pasa si usted ha lastimado a alguien física o emocionalmente, con odio y enojo? ¿Cómo puede liberarse de esos sentimientos de culpa y recomponer su relación con su Yo Superior?

Hay dos formas de despejar de culpa el canal al Yo Superior. Si usted ha lastimado a alguien y puede remediar el daño, debe hacerlo. El perdón del damnificado es fundamental para eliminar la culpa.

¿Y si no es posible remediar el daño? Por ejemplo, ¿qué pasa si la persona damnificada ya no está disponible? En este caso, la única opción son los rituales. Casi todas las religiones tienen rituales para liberarse de la culpa, que van desde confesarse y lavarse con agua, hasta hacer donaciones y trabajo voluntario.

Asegúrese de tener claro que las donaciones o el trabajo voluntario son para liberarse de la culpa. A veces, usted tendrá que dar hasta que le duela, antes de que desaparezca el sentimiento de culpa.

Una vez que haya hecho esto, recuerde perdonarse a sí mismo.

Perdonar y Olvidar

Haga una lista de todas las personas y seres que haya lastimado con odio. Haga también una lista de quienes lo han lastimado a usted. Utilice los métodos que mencionamos en la sección “Cómo liberarse

del sentimiento de culpa”, ya sea para enmendar sus errores, o para realizar rituales para eliminar la culpa o enojo.

Está eliminando la culpa y el enojo para ayudarse a sí mismo. Recuerde que los sentimientos de culpa y enojo entorpecen el camino hacia el Yo Superior. Revise la lista y perdone y olvide uno por uno; perdone a los demás y perdónese a sí mismo.

“... Y cuando ustedes se pongan de pie para orar, si tienen algo en contra de alguien, perdónenlo...”

Marcos 11:25

Miedo

Otro de los bloqueos en el proceso de manifestación es el miedo. El miedo no sólo limita física y mentalmente sus capacidades, sino que daña también su relación con su Yo Superior. ¿Y cómo daña su relación con su Yo Superior? El miedo es lo contrario de la fe. El miedo es signo de que usted no cree por completo en su Yo Superior.

El miedo además produce impresiones indeseadas en su Yo Inferior. El miedo es una visualización con carga emocional. Su Yo Inferior no sabe que usted no desea lo que está visualizando en sus miedos, porque el “no” es lógico, y por lo tanto es ignorado por el subconsciente.

Y es por esto que:

“El miedo atrae lo que usted está tratando de evitar”

Los perjuicios de tener miedo son mucho mayores que los que puedan derivarse de lo que usted teme.

Recuerde:

“El miedo es un enemigo mucho más poderoso que el enemigo a quien usted teme”

O, como dijo Franklin Roosevelt:

“No tenemos nada que temer, salvo el propio miedo”

Entonces, ¿cómo se sobrepone usted a sus miedos? De la siguiente manera.

Como usted no quiere que sus miedos se impriman en su Yo Inferior y se manifiesten, debe lidiar con ellos a través de su Yo Medio y su Yo Superior.

Para eliminar el miedo usando el Yo Medio, debe enfrentarlo conscientemente. Expóngase a lo que teme por etapas, comenzando con pequeñas dosis de la situación que usted teme, en un entorno seguro.

No se exponga a grandes dosis de lo que teme, porque si es tomado por sorpresa, esto tendrá un impacto directamente sobre su Yo Inferior. Y eso es justamente lo que usted no quiere que suceda.

Por ejemplo, si tiene miedo escénico, empiece dando charlas a grupos pequeños, y expóngase gradualmente a grupos más grandes y a los desconocidos.

Otra forma de usar su Yo Medio es actuar cuando usted se ve enfrentado con el miedo. Utilice activamente su mente consciente para prepararse.

El miedo conlleva un mensaje para usted. Le dice que usted cree no estar bien preparado. Entonces, utilice su mente consciente lógica para prepararse. No se preocupe. Las imágenes de preocupación impresionarán su subconsciente. En lugar de esto, actúe.

Recuerde:

“Enfrente su miedo y desaparecerá”

Mientras trabaja en eliminar su miedo, nunca se culpe por sentir miedo. Es importante su forma de manejar el miedo. Recuerde, como señaló Mark Twain:

“El coraje es la resistencia al miedo, la dominación del miedo, no la ausencia del miedo”

Para usar su Yo Superior para eliminar el miedo, recuerde que el miedo es lo opuesto de la fe. Usted debe creer que el Yo Superior puede lidiar con la situación con su infinito poder y sabiduría.

Recuerde:

“No es su batalla. Es la batalla del Yo Superior”

Usted también puede convertir el miedo en una gran oportunidad. ¿Cómo?

“El miedo es una gran oportunidad para construir un lazo fuerte con su Yo Superior, mostrando en la práctica que usted tiene la mayor confianza en su poder y sabiduría”

Eliminar el miedo lo acerca tanto al Dios dentro de usted que dicen que lo hará uno con él. Como dijo Maurice Maeterlinck:

“El hombre es Dios con miedo”

Miedo Disfrazado

El miedo no siempre sabotea el proceso de manifestación en formas que usted pueda reconocer. A veces, sus miedos se disfrazan de razones lógicas que surgen de su mente consciente.

Estos pensamientos reflejan el miedo que viene del Yo Inferior. Tal vez usted haya pasado por un trauma en el pasado y no haya tenido oportunidad de enfrentarse con su miedo. El miedo sale ahora a la superficie sin que usted esté consciente de ello.

Adquiera el hábito de controlarse constantemente para determinar si sus decisiones o falta de decisiones se basan en el miedo o en la fe. Sus decisiones deberían basarse en la fe de obtener algo mejor, no en escapar de algo que no desea.

Por ejemplo, cuando un mercado cambia, la persona que actúa en base a la fe renuncia a su trabajo para buscar una mejor oportunidad, o para empezar su propio negocio. La persona que actúa por miedo permanece en su empleo hasta que lo despiden, antes de decidir qué hacer. ¿Cuál de estas opciones le brindarán lo que usted desea:

escaparse de sus miedos, con la esperanza de aterrizar en su situación ideal o avanzar con coraje hacia sus ideales?

Fijaciones o Complejos

Las fijaciones o complejos son creencias equivocadas que usted puede cargar consigo por la vida. Pueden ser conscientes o subconscientes. Estas últimas son las más solapadas y difíciles de manejar.

Estas creencias equivocadas son el resultado de una programación equivocada por parte de las figuras de autoridad a su alrededor: padres, maestros, autoridades religiosas, los medios de comunicación, etc. Los comentarios repetitivos pueden imprimirse en el Yo Inferior, obligándolo a aceptar una creencia equivocada.

¿Usted piensa que en algunos ámbitos de su vida parece no obtener resultados, sin importar lo que haga? Por ejemplo, ¿usted está altamente calificado en una industria, y sin embargo no logra progresar, o es usted una persona muy “agradable” y sin embargo no parece encontrar buenas relaciones?

Como dije antes, las fijaciones son muy difíciles. La mayor parte del tiempo, usted ni siquiera sabe que las tiene. Son difíciles de identificar, porque funcionan como certezas, por lo que usted nunca

las cuestiona. De hecho, como se han convertido en certezas, usted casi no puede creer en otra cosa. Muchas veces se consideran como cosas dadas, como el agua al pez. Es difícil convencer al pez de que el agua no es lo único que existe, ¡incluso si, para empezar, el pez se diera cuenta de que está en el agua!

Es fundamental identificar estas creencias equivocadas y eliminarlas una por una. Estas fijaciones son los frenos de mano de los que hablaba antes; son los que debe identificar y liberar. De lo contrario, puede estar pisando el acelerador, y no llegar a ninguna parte.

Pero si las creencias equivocadas son tan solapadas, ¿cómo puede usted identificarlas?

Aquí le muestro algunos indicios de que tal vez usted tenga fijaciones. ¿Hay algún ámbito de su vida, ya sea dinero, amor o cualquier otra cosa, en el que usted se esfuerza mucho, pero sin obtener resultados?

¿Alguna vez se ha sentido usted completamente impotente y frustrado con respecto a un ámbito de su vida?

¿Alguna vez se ha sentido tan frustrado que ha llegado a pensar que usted está maldito, o que existe alguna fuerza sobrenatural que no

desea que usted obtenga resultados, a pesar de todo lo que usted hace?

¿Alguna vez ha llegado a un nivel tal de frustración que ha pensado “Quizás esto no es lo mío”, o “Simplemente no puede ser”?

Éstos son indicios de creencias equivocadas. No hay maldiciones ni fuerzas sobrenaturales en juego. Su Yo Superior está siempre de su lado y le da lo que usted desea. Estas creencias equivocadas son el resultado de una equivocada programación del Yo Inferior.

Aquí le revelo un método sistemático para detectar fijaciones.

Elija un ámbito de su vida en el cual usted se sienta frustrado y en el que no obtenga resultados. Luego responda estas dos preguntas:

- 1) ¿Tiene usted la capacidad de obtener lo que desea?
- 2) ¿Está usted en el medio adecuado para obtener lo que desea?

Analice estas dos preguntas objetivamente. Si la respuesta es “SÍ” a las dos, entonces usted tiene una fijación o creencia equivocada.

La mayoría de la gente no se da cuenta de que su falta de resultados se debe a su creencia equivocada. Continúan acumulando calificaciones, o moviéndose de un medio a otro, esperando que algo se modifique. Sin embargo, el problema es interior.

Seguramente usted habrá escuchado decir: “Si yo estuviera viviendo allí o trabajando allí, sería exitoso”, o “Si yo tuviera este título o aquella licencia, tendría éxito”. Obtienen todos esos títulos y licencias, se mudan o cambian de empleo, y nada cambia.

Seguramente usted habrá escuchado decir “Si yo tuviera dinero, tendría una vida amorosa mucho mejor”, o “Si yo me viera así o asá, tendría mucho más éxito en mis relaciones”. Pueden llegar a emplear recursos extremos para hacerse ricos o cambiar su apariencia, y aun así, no obtienen resultados.

Si bien es cierto que siempre hay factores externos que contribuyen al éxito en cualquier ámbito, la clave está en tener el sistema de creencias correcto.

Cuando usted advierte patrones que se repiten en su vida, y siente que usted no está predestinado al éxito, o que está maldito, lo que en verdad ocurre es que usted tiene una fijación o creencia equivocada.

Concepto de Sí Mismo

Las creencias equivocadas que usted pueda tener acerca de quién es usted, y qué clase de persona es, se encuentran entre las más limitantes. Esto va más allá de las palabras interiores de las que hablamos antes. Esto tiene que ver con cómo usted se ve a sí mismo.

¿Cómo se ve usted a sí mismo? ¿Se ve como inteligente o no muy inteligente, como trabajador o perezoso, como apuesto o no muy apuesto?

Recuerde:

“Usted permanentemente genera situaciones que confirman lo que usted piensa de usted mismo”

¿Alguna vez ha conocido personas que bajan de peso, sólo para recuperarlo rápidamente? ¿Gente que parece estar en un constante estado de dieta yo-yo? Conscientemente hacen un gran esfuerzo para bajar de peso, pero hay algo más poderoso que los regresa al punto de partida. ¿Cuál de los tres Yoes tiene ese poder? Adivinó: el subconsciente, el que fue programado, el que retiene el concepto de sí mismo de ser alguien con sobrepeso. A menos que cambien este

concepto de sí mismo, los esfuerzos conscientes por perder peso serán inútiles. Si usted pasa tiempo con esta gente, tal vez perciba algunos signos de su equivocado concepto de sí mismo. Tal vez los oiga decir cosas como “Soy tan goloso...”

Cómo Modificar las Creencias Equivocadas

Como dijimos antes, las creencias equivocadas pueden sabotear el proceso de manifestación. La creencia equivocada puede ser una fijación acerca de cómo son las cosas, o un concepto acerca de quién es usted. ¿Cómo cambiamos estas creencias equivocadas?

Para eliminar las creencias equivocadas, usted necesita usar tanto su consciente como su subconsciente.

A nivel consciente, usted debe atacar las creencias equivocadas con toda la lógica y evidencia de que su Yo Medio sea capaz. Cada creencia está construida sobre una estructura que la sostiene. Si usted va minando lentamente esta estructura, la creencia equivocada no tardará mucho en derrumbarse.

Le doy un ejemplo. Una creencia equivocada común con respecto a la manifestación de la riqueza es que “el dinero es malo”, o “el dinero no hace la felicidad”.

Aquí hay algunas formas de usar el mazo de su mente lógica para golpear la estructura sobre la que se sostiene esta creencia equivocada acerca de la riqueza. No trate de contradecir las afirmaciones del siguiente párrafo. Sólo intento mostrarle un ejemplo de ataque consciente a un sistema de creencias que usted desea eliminar.

“Piense en todas las obras de caridad que la gente rica ha creado para contribuir con la sociedad. Imagine todo el bien que usted puede hacer con una gran riqueza. Por otra parte, mire todos los crímenes que trae la pobreza. Haga una lista de científicos, inventores y líderes espirituales que provenían de familias ricas. Piense en la alegría y libertad que el dinero podría brindarle. El dinero compra tiempo, por lo que usted podría dedicar más tiempo a su verdadera pasión, lo que eventualmente contribuiría a la sociedad. Después de todo, usted es mejor haciendo lo que sea que le apasione. En cuanto al falso argumento de “el dinero no hace la felicidad”, pues tampoco el oxígeno hace la felicidad. Y sin embargo eso no significa que tengamos que dejar de respirar. Tal vez esté mal buscar la riqueza en lugar de la felicidad. Eso no significa que la riqueza sea mala. La riqueza puede ampliar la felicidad que usted haya aprendido a alcanzar. Desde ya, si usted no sabe cómo ser feliz, no lo ayudará ni todo el oro del mundo, ya que no hay nada que ampliar...”

Lógicamente, puedo seguir encontrando razones y estadísticas y todo tipo de pruebas y argumentos. Todas estas afirmaciones debilitan la estructura sobre la que se basa la creencia equivocada.

Ahora bien, el golpe de gracia a esta estructura es utilizar su subconsciente. En las sesiones de manifestación, cuando haya alcanzado el estado de relajación, repita auto-sugestiones positivas acerca de la riqueza y de lo bien que se siente ser rico. Al final del libro encontrará un ejemplo de sesión.

Por supuesto, como dije antes, usted no debe usar auto-sugestiones negativas, del tipo “No es cierto que el dinero sea malo”. El subconsciente ignorará el “no” y oirá solamente “Es cierto que el dinero es malo”, y actuará en consecuencia; ése no es el mensaje que usted trataba de comunicar a su subconsciente.

Recuerde, cuando al eliminar una creencia equivocada, debe reemplazarla por una creencia correcta. Las creencias sólo pueden reemplazarse con otras creencias. Como buen constructor, usted debe construir algo en lugar de la creencia equivocada que acaba de reducir a una pila de escombros. Recuerde, su subconsciente no puede lidiar con el vacío. Reemplazará la creencia equivocada con una nueva. Asegúrese de haber planificado la creencia correcta, para que la antigua estructura no sea reemplazada por cualquier cosa que

casualmente impresione su subconsciente. ¿Sabe lo que generalmente ocurre con las construcciones rotas y abandonadas en un barrio? ¡Sí, atraen el crimen!

Hábitos que Impresionan el Yo Inferior

Hay hábitos que, al adoptarlos, ayudan al proceso de manifestación. Estos hábitos le permiten impresionar su Yo Inferior, incluso cuando usted no está en sesión.

La Ley del Karma

¿Qué es la ley del karma? En pocas palabras, esta ley consiste en que los pensamientos y deseos que usted envía a otros, vuelven a usted. Pero, ¿cómo funciona?

Si usted tiene sentimientos fuertes de enojo o resentimiento hacia alguien, tendrá visualizaciones de daño y odio hacia esa persona. Estos sentimientos tienen carga emocional. ¡Sí! ¡Adivinó! Impresionan su Yo Inferior.

Una vez impresionado con estas visualizaciones de daño, su subconsciente queda programado para manifestar estas situaciones de daño. Sin embargo, como dije antes, su Yo Inferior no es lógico, así que no le importa hacia quién van dirigidos estos pensamientos. Su Yo Medio sabe esto gracias a la lógica, pero su subconsciente tiene a olvidar quién es el blanco de estos pensamientos. El Yo Inferior

simplemente realiza las manifestaciones de daño. ¿Y adivine qué? Usted es más accesible para su subconsciente.

Al desear daño a los demás, se dañará a sí mismo. ¡Evite esta espada de doble filo!

Lo mismo sucede cuando tiene buenos deseos para con los otros. Imprime en su Yo Inferior un sentimiento hermoso, que a su vez se manifestará para usted.

Dar y Recibir

Uno de los hábitos que contribuye con el proceso de manifestación es dar un poco de lo que usted desea recibir.

¿Cómo funciona esto? ¿Cómo es que usted recibe más de lo que da? ¿Recuerda la sección acerca del monólogo interior con presuposiciones ocultas? Veamos, ¿cuál es la presuposición que subyace a “no dar”?

Cuando usted no da, le está diciendo a su subconsciente que desea guardar todo para sí. Le está diciendo a su Yo Inferior que no hay bastante. Le está diciendo a su Yo Inferior que no hay en abundancia. Imprime la idea de escasez en su Yo Inferior. Esto daña

la idea de abundancia en cualquier ámbito en el que usted no esté dando, ya sea riqueza, amor, o cualquier otro.

El Poder de Dejar Ir

Dejar ir es uno de los hábitos más poderosos que usted puede adoptar.

Dejar ir es poderoso en muchos aspectos. A nivel consciente, dejar ir devuelve el control a su Yo Medio. Recuerde que el primer paso es tomar el control de la unidad de sus Yoes. Aferrarse a algo es permitir que ese algo tenga control sobre usted. Demorarse en una situación es no estar en el “ahora”. Todos los pensamientos asociados con no dejar ir sólo lograrán inhabilitarlo.

A nivel subconsciente, no dejar ir imprime la idea de escasez en el Yo Inferior. No dejar ir imprime en su Yo Inferior la idea de que, si usted deja ir, jamás tendrá nada mejor. Esto sólo manifestará más escasez y se cerrarán más puertas, lo que a su vez lo forzará a usted a aferrarse aún más. Y así sigue la espiral descendente.

Éste es un ciclo deteriorante, en el que muchos caen al terminar una relación. Aferrarse a una relación conduce a menos oportunidades

después de la ruptura, más aferrarse al pasado, e incluso a obsesionarse y acechar a la otra persona.

Por último, al dejar ir usted mejora su relación con su Yo Superior. Dejar ir implica que usted cree que su Yo Superior tiene algo mejor reservado para usted.

Si usted simplemente deja ir una situación cuyo resultado no puede controlar conscientemente, se llevará una deliciosa sorpresa.

Dejar ir es un hábito especialmente importante, ya que hace que los tres Yoes trabajen al unísono. Devuelve el control al Yo Medio, imprime la idea de abundancia en el Yo Inferior y mejora la relación con el Yo Superior.

La Diferencia entre No Dejar Ir y Persistir

Dejar ir es distinto que vacilar. Usted puede saber cuándo dejar ir, y al mismo tiempo saber cuándo dar batalla.

¿Cómo saber cuándo debe dejar ir? Usted debe dejar ir cuando permanece en una situación por enojo, odio, despecho o miedo. Como ya dijimos, todas estas emociones se imprimirán en su Yo Inferior y dañarán el proceso de manifestación. En cualquier caso en el que

usted no deja ir por enojo, odio, despecho o miedo, usted no está actuando en dirección a sus ideales. Usted está actuando en perjuicio de otra persona, o para escapar de una situación.

La perseverancia, por otra parte, conlleva la acción persistente en dirección a sus ideales.

Ejemplo de una Sesión de Manifestación

Antes de comenzar una sesión, asegúrese de haber leído todas las secciones de este libro. Recuerde que se trata de la calidad del proceso, no de los pasos en sí.

Para empezar, asegúrese de saber con claridad cuál es su deseo. Asegúrese también de haber practicado la relajación y decidido qué visualizaciones usar para lograr el máximo impacto sobre su Yo Inferior. Asegúrese de elegir cuidadosamente las palabras que usará en las auto-sugestiones, para lograr una mayor aceptación del Yo Inferior.

Asegúrese de que su canal de comunicación con el Yo Superior esté completamente libre. No dejaré de enfatizar esto lo suficiente. Revise todas las secciones de “Despeje el Canal hacia su Yo Superior”, y asegúrese de que no haya obstáculos en este canal.

Usted debe asegurarse de tener una excelente relación con su Yo Superior, y especialmente, de que no haya motivos por los que usted se sienta avergonzado de mostrarse al Yo Superior, consciente o subconscientemente.

Usted debe aprender también cómo acallar su mente a voluntad. Siéntese en una silla en un lugar tranquilo, el lugar que haya elegido para su proceso de manifestación.

Preferentemente, elija una silla confortable en lugar de la cama. La cama puede inducirlo al sueño. El objetivo es relajarse lo suficiente como para apagar la mente consciente, pero al mismo tiempo usted debe estar a cargo de las visualizaciones e impresiones sobre su subconsciente.

Durante el sueño, las imágenes son aleatorias. Trate de no quedarse dormido. Para estar a cargo de sus visualizaciones, no elija una hora en la que esté cansado y listo para irse a dormir.

Una vez elegidos el lugar y el momento, siéntese cómodamente, con las manos a los lados de su cuerpo.

A calle su mente. Entre en un estado de silencio, que excluya lo que haya a su alrededor. Asegúrese de que ha preparado el ambiente para poder hacer esto con comodidad. Por ejemplo, desconecte el teléfono o cualquier aparato que pueda distraerlo.

Si tiene tareas por hacer, hágalas primero, para que su mente no tenga que preocuparse por nada. Si hay cosas que usted tiene que

hacer, pero no puede hacerlas antes de la sesión, escribalas en una lista, para no tener que ocuparse de ellas mentalmente.

Es natural que aparezcan pensamientos acerca de los problemas cotidianos. No los combata. Simplemente hágalos a un lado con suavidad.

Si este tipo de pensamientos siguen apareciendo, pueden ser indicación de una fijación o culpa de algún tipo que no ha sido resuelta y por lo tanto asoma a la superficie sin que usted se dé cuenta conscientemente. Vuelva a la sección “Despeje el Canal hacia su Yo Superior” y asegúrese de eliminar todos los obstáculos, incluso los que parezcan insignificantes.

A medida que practique, lograr el silencio interior y acallar su mente se volverá cada vez más fácil. Con la práctica, llegará al nivel en que puede acallar su mente en cualquier lugar, a voluntad.

Utilice el método de respiración dos a uno.

Utilice el método de las imágenes mentales de Jacobson explicado en la sección “Relaje y Despeje Su Mente”, para relajar completamente su cuerpo y acallar su mente. Ahora ya está listo para utilizar las visualizaciones y auto-sugestiones que ya habrá preparado con anterioridad.

Ahora, visualice las imágenes que eligió cuidadosamente por su gran impacto emocional. Relea la sección “Impresione el Yo Inferior” para asegurarse de que sus imágenes tengan submodalidades intensas, para que usted pueda oírlas, verlas, tocarlas, olerlas o saborearlas vívidamente.

Repita las autosugestiones para aprovechar al máximo el poder de las palabras. Por ejemplo, repita “Soy rico”.

No dude: lo que usted le está pidiendo a su Yo Superior que manifieste, ya le ha sido concedido. Se manifestará en la realidad cuando su Yo Superior sepa que es el momento, y de la manera que el Yo Superior considere mejor.

Una sesión típica de visualización y auto-sugestión dura alrededor de cinco minutos, pero no esté pendiente del tiempo. Siga sus sentimientos.

Durante la sesión, es posible que usted llegue a una sensación de certeza.

Termine la sesión entregando todo lo que usted visualizó a su Yo Superior. Estas cosas se encuentran en sus manos a partir de ahora.

Durante la sesión, agregue algunas palabras para sugerir que usted puede alcanzar fácilmente el silencio y acallar su mente. Esto facilitará las cosas en futuras sesiones.

Tal vez usted experimente una sensación vibrante en todo el cuerpo. Ésta es una señal de que ha hecho contacto con su Yo Superior.

Termine la sesión con un sentimiento de gratitud por lo que su Yo Superior ha manifestado para usted.

Repita las sesiones todos los días, o con la frecuencia que usted desee según su estado de ánimo.

No espere que la manifestación se realice en ningún momento en especial. Continúe con el proceso con una creencia imperturbable en su Yo Superior.

El Tiempo en la Física y el Subconsciente

En esta sección, profundizaré el concepto de tiempo y cómo se relaciona con el subconsciente y las manifestaciones. Explicaré el concepto de tiempo sin usar fórmulas de física, para que esta sección sea más accesible al público en general.

El objetivo ha sido explicar este concepto en términos simples, pero en forma precisa. Tenga en cuenta que el concepto de tiempo y su papel en la Gravedad Cuántica es una investigación abierta en física, y se encuentra en los márgenes de la física teórica de hoy en día.

Una pregunta que ha intrigado a la humanidad a lo largo de la historia es el concepto de tiempo. A pesar de los avances de la ciencia, especialmente la física, el tiempo sigue siendo una entidad difícil de aprehender.

Isaac Newton basó su teoría de la mecánica clásica en el supuesto de que el tiempo es un flujo omnipresente que existe en todo el universo. Según Newton, el tiempo fluye como un río, en todas partes e incesantemente. Si bien resultó útil para formular las teorías clásicas y explicar muchos fenómenos macroscópicos del universo, muchos científicos consideraron este concepto de tiempo con escepticismo. Se

preguntaron, con razón, ¿qué es este flujo que aparece en todas partes, pero sin embargo no puede verse? El tiempo aparece en todas las áreas de la física, y sin embargo nadie tiene una teoría convincente sobre su naturaleza.

Las teorías de la relatividad de Einstein (la general y la especial) demostraron que el tiempo puede transcurrir a diferentes velocidades para diferentes observadores. Einstein demostró que el tiempo no puede separarse del espacio. Introdujo el concepto de espacio-tiempo, como un continuum, en lugar de ver al tiempo y al espacio como entidades separadas.

Si bien es cierto que logró un avance mayúsculo, Einstein no pudo explicar qué es el “tiempo” y por qué transcurre. De hecho, la imagen del universo, según las teorías de la relatividad de Einstein, es un espacio-tiempo estático en 4 dimensiones, del que a cada momento sólo podemos percibir una instantánea tridimensional, mientras transcurrimos a través de este espacio-tiempo en 4 dimensiones según nuestra hora local.

Por otra parte, la física cuántica se basa en la idea de que el tiempo está separado del espacio, y sin embargo, fluye en todas partes. El concepto de tiempo de la mecánica cuántica es similar al concepto de tiempo de Newton. De hecho, la falta de comprensión genuina de la

naturaleza del tiempo es una de las razones por las que los físicos no han podido reconciliar la teoría de la relatividad general de Einstein con la mecánica cuántica.

Entonces, ¿qué es este flujo ilusorio pero omnipresente del tiempo? Sabemos cómo medir el tiempo utilizando las sucesivas posiciones de distintos objetos, como por ejemplo las manecillas de un reloj. Pero eso sólo es asociar las posiciones de algunos objetos con las posiciones de otros objetos (en este caso, las manecillas del reloj). Todo lo real y mensurable son estas posiciones relativas de los objetos, y no el tiempo en sí mismo.

Por regla general, cuando algo es omnipresente pero ilusorio, cuando algo está en todas partes pero no podemos identificarlo con exactitud, lo más probable es que esa entidad esté dentro nuestro y no en el mundo exterior.

¿Es posible que el flujo del tiempo sea la creación de la mente consciente, y por tanto, nuestra propia percepción?

Ahí afuera existen todas las posibilidades y distintas configuraciones de la realidad del universo, pero sin embargo nuestra mente consciente no es capaz de absorber toda la información que recibe del universo.

Nuestra mente consciente con su limitadísima capacidad (menos de 10 bytes) sólo puede abarcar y procesar pequeñas cantidades de información recibida del mundo exterior. Luego nuestra mente consciente ordena estos pequeños trozos de realidad en forma de recuerdos y los dispone según un orden lógico, que percibimos como el flujo del tiempo.

Si nuestra mente consciente tuviera una capacidad ilimitada, podría abarcar toda la realidad del universo, y entonces no percibiríamos este flujo, sino que tomaríamos todas las posibilidades inmediatamente, como si todas las posibilidades ya existiesen para nosotros.

Nuestro subconsciente, por otra parte, tiene una capacidad 100 millones de veces mayor que la mente consciente (en el orden de los gigabytes, en comparación con los 10 bytes de nuestra mente consciente).

Las personas que aprenden a acallar su mente lógica, o los que han perdido la capacidad consciente debido a un trauma físico en el hemisferio izquierdo de su cerebro, han informado haber experimentado la atemporalidad.

Una vez que haya penetrado en su subconsciente, podrá abarcar mayores porciones de realidad y ver posibilidades en el futuro que la mente consciente jamás habría sido capaz de percibir.

Esto subraya aún más la importancia del subconsciente, ya que se relaciona con las realidades cambiantes y sus manifestaciones.