***65***

***Programándonos a Nosotros Mismos***

*Todos piensan en cambiar el mundo,*

*pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.*

***- Alexei Tolstoi***

Nos dice la Milenaria Enseñanza Sagrada algo que ahora se suele escuchar fuera de lo que se llamó el hermético ámbito iniciático, es públicamente estudiado y, por muchos, ya se le comprende:

*Tú eres tu propio Ser, eses el objeto de tú búsqueda.*
*El Sendero está dentro de ti. No lo busques fuera.*
*El sendero de otro no es para ti, es para ese otro.*
*Cada ser humano debe caminar por sí mismo si desea adelantar en SU Sendero.*

En este instante tengo la certeza que estoy exponiendo ideas sin saber ni preocuparme de dónde ellas provienen. A su vez ustedes piensan que escuchan estas ideas, las que aceptan o rechazan. ¿Cómo lo logramos? Es gracias a la mente, la fuente de los pensamientos que podemos hacerlo. Sin embargo, la Ciencia con su riguroso racional método científico no puede señalar reales los pensamientos y menos aún su fuente como lo es la mente, por ser de un plano más sutil y abstracto, lo que escapa al análisis de lo racional concreto. Sin embargo los pensamientos son y la mente es. Gracias a la computación, al actuar la mente como un computador sutil, tenemos el lenguaje concreto que por analogía nos permite entender lo abstracto y, lo que es más importante, manejar la mente subconsciente con una palabra computacional, la más básica quizá, pero la más importante de todas: PROGRAMACIÓN: Podemos PROGRAMAR la propia mente que se manifiesta por el computador biológico o cerebro, el cual es objeto de una notable REINGENIERÍA al crearse desde la aparente nada nueva materia cerebral que lo desarrolla por la sorprendente energía del buen pensar.

El AUTOAPOYO, que es un mecanismo de sugestión consciente o de autosugestión como se lo llama, pone en acción al subconsciente y ese es el fundamento de las técnicas mentales. Se puede revertir con la actitud mental positiva lo débil en fuerte, lo imperfecto en perfecto, un vicio en virtud, lo negativo en positivo y lo denso en sutil. Todas las técnicas llevan, de una u otra forma frases de autoapoyo. Para triunfar lo primero es tener fijada una meta en la vida.

TÉCNICA
FIJAR UNA META

Los pasos de la técnica son:
1. Decidir en forma precisa la meta anhelada que debe ser realizable.
2. Querer y Creer que se logrará.
3. Usar el autoapoyo hacia la meta con fe y confianza: QUIERO – PUEDO – DEBO lograrlo.
4. Si se desea triunfar irradiar seguridad pues la seguridad externa es el reflejo interno de la certeza que se triunfará.
5. La mente subconsciente retiene como cuadros mentales válidos esta imagen de éxito y moviliza la energía, más allá del tiempo y el espacio con el fin de hacerlo realidad.
6. TODOS podemos programar la mente y llegar a ser lo que pensamos ser.

El ser humano es un ser pensante dotado con el especial don de la individualidad y el del libre albedrío para decidir por sí mismo lo que considera verdadero o falso, real o irreal, justo o injusto. No lo olvidemos:

*Somos producto de los propios pensamientos y seremos lo que desde ahora pensemos*

Con positivos pensamientos nos rodeamos de positivas energías. Como tan bien lo decía Harold Sherman:

*Eres lo que piensas y piensas lo que eres, eres todo el tiempo el producto de tus pensamientos y nadie podrá cambiarte si no deseas cambiar*

Al referirme a la reprogramación mental estoy afirmando que el subconsciente puede aceptar nuevos conjuntos de pensamientos positivos afines o cuadros mentales, es decir, moviliza a sutiles partículas que por sustitución desplazan a las que son densas y formaban módulos de pensamientos basura, todavía tan predominantes en cada uno de nosotros. Se corrige lo errado mediante lo correcto. Vivimos rodeados de energías acorde con la vibración de nuestros pensamientos, de nosotros por lo tanto depende la vibración que nos rodea y, cual imán, nos magnetiza con energías similares repeliendo las contrarias. Rescato la sorprendente frase de John Milton al señalar de manera breve y precisa una realidad que todos podemos manejar de acuerdo a cómo cada uno piense:

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

Cada pensamiento positivo tiene un triple maravilloso efecto alquímico:

1º. Moviliza lo sutil mental formando módulos en el subconsciente en donde son archivados los pensamientos afines; sustituye lo denso por lo sutil, debilitando cada vez más a lo denso que está siendo transmutado, de manera definitiva hacia lo sutil.
2º. Mediante salto cuántico induce en vida, la sorprendente reingeniería cerebral.
3º. Activa una especial mutación genética por estimulación de los genes de origen divino en nosotros, los que desplazan por transmutación a los genes humanoides que van quedando como residuales, aunque todavía muy activos y dinámicos en los más.

TÉCNICA
*Repetir mentalmente:*
*Tengo LA FUERZA. Quiero - Puedo y Debo estar tranquilo y así será*
*Tengo LA FUERZA. Quiero – Puedo y Debo tener Éxito y así será*
*Tengo LA FUERZA. Quiero - Puedo y Debo sentirme mejor y así ser*

AUTOPROGRAMACIÓN MENTAL

\* De la misma manera que la basura mental nos puede enfermar, la mente puede sanar revirtiendo el proceso.
\* De la misma manera que la basura mental ayuda a manifestar la cara apocalíptica de la profecía, la mente puede revertir el proceso estimulando la realización de la cara de luz de lo profetizado.
\* De la misma manera que la basura mental suele llevar al fracaso, una mente bien programada nos conducirá al éxito.
\* De la misma manera que el mal pensamiento daña, se revierte el daño en beneficio pensando mejor.

La energía es la misma, lo que varía es la polaridad que cada uno le fija según sea su forma de pensar. Esto fundamenta que insista en los beneficios y la necesidad de regir la propia mente por uno mismo, y hacerlo orientado hacia una mejor vida en un Mundo Mejor.

Los modernos estudios sobre la Mente destacan que:
\* En el reino de la Mente lo similar atrae a lo similar, quien emite pensamientos positivos se rodea de positivas vibraciones afines a su manera de pensar. Lo que favorece el éxito.
\* Lo que cada uno es corresponde al resultado de la suma de nuestros pensamientos.
\* Lo que seremos estará señalado por lo que se piense. Por lo tanto todo ser humano será el fruto de lo que desde ahora él piense.
\* La Mente tiene dos niveles: El Consciente elabora los Pensamientos, los cuales son fijados como cuadros mentales por el otro nivel llamado Subconsciente que es el depositario y administrador de la Fuerza. Cada imagen-pensamiento al ser consciente resulta manejable por uno mismo, si se la fija con fe y en forma reiterada el Subconsciente la aceptará como real y usará la Fuerza, Energía e Información para que se haga realidad, lo que hace trabajando más allá de la dimensión del tiempo y el espacio.
\* La mente es el intermediario entre el alma y el cuerpo físico.
\* La metodología para el autodesarrollo mental requiere fijarse metas positivas. Para poder partir es necesario tener una meta donde llegar y Canalizar la Energía en dirección hacia esa meta. Toda persona de éxito se sabe importante, lo que no significa creerse superior a los demás que es algo fatuo. Sin considerar el credo religioso que se tenga, es útil recordar que TODOS SOMOS IMPORTANTES, y lo recalco: todos tenemos el mismo origen divino y ninguno es, por credo, dogma o lo que sea, superior o inferior a otro. Si recordamos nuestro linaje cósmico debemos sentirnos importantes. No seamos más vasallos del mundo ni siervos de nada. Levantemos la cabeza y con paso firme, en LIBERTAD, caminemos hacia la meta fijada.
\* No hay fórmulas mágicas. Hay actitudes mentales que favorecen o no las ideas positivas.
\* Entonces ELIMINAR ya:
*- Es que yo no puedo.*
*- Eso es imposible para mí.*
*- A mí siempre me va mal.*
*- Es que yo he sufrido tanto en la vida.*
\* Quien piensa que no podrá, tiene razón, no podrá.
\* Quien cree que algo es imposible para él, totalmente de acuerdo, será imposible para él.
\* Quien repite que siempre le va mal, correcto, seguirá mal.
\* Quien habla que ha sufrido tanto en la vida, va a seguir sufriendo en su vida.
Son actitudes mentales negativas que marcan el destino de las personas en forma negativa. Si esas mismas personas revierten el proceso reprogramando su manera de pensar con FE y convicción dirán:

- Yo sí puedo, y podrás.
- Eso es posible para mí, y lo será.
- Desde ahora me va ir bien, y te irá bien.
- No seguiré sufriendo en la vida, y tu vida será mejor.
\* Para lograr el cambio positivo es fundamental querer lograrlo, tener Fe y Reforzarlo con la secuencia de positivas afirmaciones: QUIERO - PUEDO - SOY CAPAZ - LO LOGRARÉ. Puede que por eso un anónimo poeta expresó: *Si serán sonsos los humanos que teniendo las razones a la mano las buscan en los rincones.* Se busca fuera lo que se tiene dentro.

Un pensador aseguró:

*No sé como es lo interno de un granuja, pero sé muy bien como lo es el de un hombre considerado honrado y, me parece espantoso*

Puede considerarse una exageración esta afirmación que hiere susceptibilidades tan a flor de piel entre los que se creen buenos, y abundan, sin embargo, al analizarla con calma no lo parece tanto, la media diaria de la suma entre pensamientos positivos y negativos, no favorece a ese hombre considerado honrado. La dinámica del mundo moderno estimula el pensamiento negativo sin uno darse cuenta y así lo ha demostrado la moderna psicología al afirmar que la media diaria de nuestros pensamientos es de un 70% con contenido basura mental: ESO HEMOS PROGRAMADO - BASURA. Es duro aceptarlo, más duro resulta a la mayoría mirarse cara a cara ante el espejo y, sin la hipócrita máscara social, verse tal cual uno es. Sin embargo conviene usar la:

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* TÉCNICA DEL ESPEJO \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Antigua técnica es la del espejo, estuvo preservada de la ignorancia en un iniciático arcano. Resulta simple y es notable por sus rápidos beneficios, pero se la desconozca. Ante el espejo físico o exterior podemos aunar todas las metodologías del autoapoyo. Por estar enfrente de uno mismo tiene el doble efecto de la metodología y del fiel consejero que aconseja a su mejor amigo, uno mismo. Es reforzada de manera bíorretroalimentiva al estar uno viendo la transformación que va teniendo durante el autoapoyo el propio rostro.

Mírate fijo a los ojos e IMAGINA. Mientras repites mentalmente:

Mis ojos están chispeantes
Mi rostro resplandeciente
Mi personalidad radiante

Cierra los ojos y en el espejo o pantalla interior VISUALIZA esa realidad viéndote así, cada vez mejor con tus ojos chispeantes, rostro resplandeciente y personalidad radiante. Luego abre los ojos y ve el cambio que se ha producido y el espejo te refleja como realidad, pues es real.

**\***

**\*        \***

\* Si lo deseamos podemos ser optimistas y tener autoconfianza.
\* Si nos lo proponemos podemos reaccionar con Actitud Mental Positiva ante situaciones negativas del diario vivir que en forma frecuente enfrentamos.
\* Si lo deseamos podemos reprogramar la mente y hacer un cielo de un infierno.
\* Toda dificultad es como un cuchillo, al tomarlo por la hoja nos daña pero si lo tomamos por el mango nos será de utilidad. Cada dificultad bien enfrentada dará paso a una útil enseñanza: *Cree que puedes y podrás*, cuando se cree que una dificultad será superada ya casi lo está. Elevemos los pensamientos por sobre la dificultad y veremos las soluciones a los problemas gracias a la acción de los positivos pensamientos que desde lo interno surgirán.
\* Se ha demostrado que la repetición de un pensamiento crea un nuevo surco cerebral con neuronas que trabajan para ese tipo de pensamiento. Es esta repetición la que genera el proceso de autoapoyo o autosugestión que a su vez da lugar a un nuevo módulo mental en el subconsciente que facilita la aparición del pensamiento positivo y sus afines, lo que faculta transmutar debilidades en fortaleza. La Milenaria Enseñanza ya lo decía:

*El hombre es la creación del pensamiento; lo que piensa de sí mismo en eso mismo se convertirá*

Al ser uno la suma de los pensamientos emitidos podemos mejorar el futuro si desde ahora iniciamos el Arte del Buen Pensar. El pasado pasó, quedó atrás, relegarlo al olvido. Quien vive en el pasado carece de futuro. Un buen pensamiento hace vibrar con armonía el cerebro y por su intermedio al organismo, reflejándose en nuestra aura con una favorable imantación del entorno. *Como uno piensa así uno evoluciona* se señaló en la antigüedad y se “descubre” ahora que una Actitud Mental Positiva revitaliza y rejuvenece. Un pensador positivo no niega lo negativo, lo enfrenta y supera.

**\***

**\*        \***

¿Cómo se podría explicar el sabor de la miel a quien jamás ha probado algo dulce? ¿Cómo intentar convencer sobre el alma y la mente a quien jamás ha trascendido? La Sagrada Enseñanza recalca que uno no debe aceptar ciegamente lo que otros consideran la Verdad. Solo se debe aceptar aquello comprobado por propia experiencia o que por FE se siente verdadero. La Verdad no se da, se la recibe. Podemos aceptar consejos sobre el camino, pero uno tiene que ser el caminante del propio sendero en la vida.

La Verdad muchos, la aceptan por la aparente autoridad de otros. Una fuente puede ser de oro y dar agua contaminada, en cambio otra fuente de humilde aspecto puede ofrecer agua pura de vida. Es el personal discernimiento el que decide y pocos desean discernir y se van por el fácil camino del ajeno saber, “*traicionando la verdad*” como lo destacó Krishnamurti:

*Cada uno de vosotros es un discípulo de la Verdad, si comprendéis la Verdad y no seguís a individuos. Estimo que ser discípulo de un individuo es hacer traición a la Verdad. Quien sigue a aquel que se erige en autoridad, jamás aprende*

Una vez caída la semilla del Conocimiento en la Conciencia, ésta será alimentada por el subconsciente y, a su debido tiempo brotará, florecerá, dará frutos y sus semillas ayudarán a otros a recibir Conocimiento.

# RECAPITULACIÓN

Suelo Repetir conceptos como variaciones sobre un mismo tema, lo hago por natural metodología de biorretroalimentación o condicionamiento para la superación mental, es decir, lograr creerse el cuento de lo que realmente cada uno es y, ¡por Dios! cuán importante somos en potencia y lo seremos en la futura realidad Supra Humana que estamos plasmando.

Tenemos mente y pensamos. Cada uno es el propio y único responsable de sus pensamientos, pudiendo hacer realmente con ellos un cielo de un infierno.

Mediante el pensamiento que es un acto consciente, guiamos al subconsciente que acata lo que uno piensa convencido que así es. La Reprogramación mental da lugar a la inexplicable Reingeniería cerebral que permite crecer, transformar y desarrollar el cerebro que pasa a ser un adecuado vehículo para que la mente se logre manifestar de mejor manera. No es lo mismo en la carretera conducir una motocicleta que un deportivo Ferrari. El piloto que es la mente, actúa o conduce la vida según la capacidad y desarrollo del vehículo que es su cerebro.

Si uno dice: *No puedo, me siento mal*; Así será, pues esa es la orden que el subconsciente recibe. Saberlo faculta a revertir la fuerza del pensamiento hacia el: *SÍ PUEDO, ME SIENTO MUY BIEN* y así lo aceptará el subconsciente si uno lo dice con fe y la convicción propia de una Actitud Mental Positiva. Todos podemos aprender a usar la mente de la misma manera como se aprendió a caminar, leer o andar en bicicleta. Bastó que el subconsciente aceptara que se podía caminar y se caminó; que se podía leer y se leyó; que se podía andar en bicicleta y se anduvo. Todo ello pasó a ser algo natural. De la misma manera la Reprogramación mental pasa a ser natural en quien se decide a mejorar la calidad de sus pensamientos. Este proceso no requiere de ayuda externa, es algo íntimo, muy de uno mismo.

Autoaceptarse, significa mirarse al espejo y darse cuenta que si se es un vaso de vidrio no se podrá ser en esta vida un cáliz de oro, pero sí se podrá llegar a ser el mejor y el más útil de los vasos de vidrio. Desde lo que uno es, que no ha sido ni por azar o porque Dios juegue a los dados con nosotros, sino que por personal decisión del alma que así lo dispuso para evolucionar en este Curso llamado vida, se pasa a regir el subconsciente con mejores pensamientos y. en lo posible, intentar ser conscientes cuando se piense mal anteponiendo en forma inmediata el pensamiento opuesto positivo que siempre debilita lo negativo.

No vivamos en el pasado, ya pasó, eliminemos ese inútil y pesado lastre de vergüenza y culpa que en nada nos ayuda. Previo perdonarse a sí mismo vivamos el presente pudiendo, desde el aquí y ahora, proyectar un mejor futuro. Es fundamental autoaceptarse, reconocer los errores e intentar mejorarlos, sabiendo que no somos perfectos y ninguno está, Por Dios, condenado.

Ojalá se entienda que somos los responsables de lo que se piensa y en vez de buscar responsables fuera encontrar dentro la solución. Aunque estamos ahora al borde del abismo, podemos, con la Fuerza del Pensamiento Positivo, girar 180º hacia la cima de la Liberación que es nuestra real meta. La solución es tan simple: PENSAR MEJOR, fijar metas lógicas y hacia ellas canalizar la energía mental. En realidad impresiona lo fácil que resulta revertir en la mente lo negativo hacia lo positivo. Más impresiona aún que pocos lo sepan y acepten. Y es todavía más impresionante que tan pocos lo intenten. Nadie puede ayudar a otro a pensar mejor. No se busque fuera lo que se tiene dentro. No busquen guías, cada uno es el propio Guía.

Todos podemos usar de manera consciente nuestro subconsciente, programándolo de forma tal que su fuerza, energía e información nos resulte beneficiosa. Son los pensamientos positivos los que permiten la correcta programación mental. La repetición de un pensamiento crea un nuevo surco cerebral. A mayor profundidad del surco cerebral, mayor facilidad en la emisión espontánea de ese pensamiento que lo creó. Cada grupo de pensamientos afines forma un conjunto de surcos cerebrales y quedan archivados en la mente en específicos módulos de pensamientos. Cada módulo de pensamiento aflora al nivel consciente con mayor espontaneidad en la medida de su repetición y de la creencia que en ellos se tenga. De manera consciente podemos inducir la creación de nuevos surcos cerebrales y nuevos módulos mentales. Sólo de uno depende la calidad que se dará a esa personal creación. Estamos dotados del libre albedrío. Es nuestra libre capacidad de decidir la que nos hará ser más eficientes o no en la vida.

El subconsciente no discrimina, acata lo que el consciente le hace llegar como válido. El subconsciente es sugestionable, la autosugestión ayuda en el logro de positivas metas. Fijada una meta es fundamental visualizarla y reiterar o repetir que ella será lograda. En la medida de la constancia e intensidad del propósito y creencia que será lograda, el subconsciente la aceptará como válida y movilizará la energía para que esa meta se haga realidad. Cada uno es lo que piensa y se piensa lo que se es. Somos todo el tiempo el producto de los propios pensamientos y nadie podrá cambiarnos si uno no desea cambiar. Solo uno puede hacer el cambio en uno mismo. Visualizar es imaginar y ver algo futuro con los ojos cerrados.

\* La visualización permite crear imágenes mentales y esta imaginación moviliza el subconsciente si se tiene plena confianza en que lo imaginado se hará realidad. Como lo señaló Einstein:

*La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado. La imaginación circunda el mundo*

\* La mente consciente origina cada pensamiento. Nos permite saber que “yo soy yo” y “tú eres tú”; conocer y entender la realidad exterior; programar las propias facultades mentales; tener memoria del pasado; entender las emociones. Para ello la mente consciente usa la lógica, el juicio, el cálculo, la conciencia, el sentido moral, siendo su función más elevada la del razonamiento.
\* La mente subconsciente es el acumulador y manejador de la fuerza interior. Archiva en ella todos los pensamientos recibidos desde la mente consciente y, sin descanso rige las funciones del organismo y da la chispa vital para que cada célula pueda vivir y actuar.

La metodología de autosugestión refleja la esencia que nos permite controlar conscientemente el subconsciente, fijar mejores metas, canalizar hacia ellas la fuerza mental con fe, confianza y convicción, logrando, desde este presente plasmar un mejor futuro acorde además con lo que las señales cósmicas indican, y a pesar de todo lo malo, caótico, absurdo, corrupto e ilógico que sucede en el mundo, en especial en las esferas de poder: HABRÁ UN MUNDO MEJOR.

Sugiero acompañar la metodología con una sonrisa, quizá, como la ciencia ya lo demostró, SONREÍR por sí mismo es la mejor Técnica, por el solo hecho de entrar en acción los 47 músculos faciales de la sonrisa, se estimula el hipotálamo cerebral que:

- Libera serotoninas las que mejoran la actitud abatida y depresiva.
- Libera endorfinas cuyos efectos son:
    \* Fortalecer el sistema inmunológico y originar un sentimiento de bienestar.
    \* Aliviar el estrés fruto del estado de tensión, protegiendo de los negativos efectos físicos y psíquicos de la hormona del estrés, el cortisol, tan dañino para las neuronas cerebrales.
\* Aliviar el dolor y la angustia.
    \* Animar a continuar con lo que se está haciendo al favorecer el interés, la atención y la concentración.

La sonrisa es un acto espontáneo que puede ser inducido de manera consciente, es decir el YO QUIERO SONREÍR y, desde ahora sabiendo además que al hacerlo ponemos en acción los 47 músculos faciales de la sonrisa que estimulan de inmediato el hipotálamo cerebral que libera serotoninas y endorfinas que tanto nos favorecen, habrá una biorretroalimentación favorable, aceptado y reconocido proceso que sirve para monitorear una función corporal y favorecer su función mediante relajación o imágenes como sucede con la técnica del espejo.

Resume la autoprogramación mental una sencilla milenaria Enseñanza que la actual Ciencia de la Menta ha recibido y demostrado en su real potencia y valor:

*Cree que puede y podrás*
*Siente que eres capaz y lo serás*
*Hazlo con fe y lo lograrás*

Pareciera que esta Verdad tan simple, lógica y fácil de usar, no está destinada al que no sabe y, niega o no se interesa por lo que está dentro de él, para así seguir pensando lo que otros piensan. Está Verdad está destinada para los que a través de lograr una Nueva Conciencia buscamos ser felices y contagiar a otros para ser más humanos.

Reconozco que la aceptación del material expuesto solo funciona si tú crees que puedes y mereces vivir mejor y esta puerta solo se abre por dentro. TU FE activa la Fuerza Interior, logrando el cambio transmutativo que los benefició. Cree que puedes, y podrás. Ellos lo aceptaron y pudieron: ¿Por qué no intentarlo tú desde ahora? Es una buena oportunidad de que sientas

**¡*Emoción por Existir!***