

LAS CREENCIAS

Bienvenido al cambio. El proceso que ahora inicias de “crecimiento continuo”, está apoyado por todas las fuerzas evolutivas de tu Ser que ahora se orientan a experimentar una mayor expansión de consciencia. A lo largo del mismo, te dispones a despertar las potencialidades que todos poseemos para crear una nueva vida de creciente bienestar como consecuencia de la sanación e integración de los cuatro niveles que componen al ser humano:

Físico
Emocional
Mental
Espiritual



Diario de un
psiconauta

Puntúa del 1 al 10 el grado de atención que en tu vida dedicas a tales niveles.

Desde el momento en el que has acometido esta aventura de la consciencia, has decidido crecer y avanzar a lo largo de un Proceso. Tras 40 días de **ATENCIÓN** y dedicación a este programa, experimentarás una expansión en la visión y comprensión del “Yo mismo”, que te ayudará a comprender la vida como una aventura positiva y estimulante.

¿Te has preguntado por qué en muchas áreas de experiencia vivimos por debajo de nuestras verdaderas posibilidades?

Es posible que en algunas ocasiones hayas sentido que una parte importante de ti estaba infrautilizada. También es posible que, ante ese sentimiento, hayas pensado que el hecho de que exista gente que “se realiza” en todo su potencial, se debe a componentes tan aleatorios como lo pueda ser la suerte. Sin embargo, merece la pena abordar nuestras conductas desde el ángulo de **las creencias que subyacen en nuestro subconsciente**, y que son, en realidad, las que determinan muchas de las capacidades y conductas que son atribuidas a factores de azar.

Para comprender el porqué de estas limitaciones, a veces sutiles, recordemos ese simpático método que Lair Ribeiro expone para amaestrar a las pulgas:

Como quizá sabes, amaestrar una pulga es algo muy simple. Primero se la encierra en un frasco, y como es lógico, la pulga, que no quiere estar dentro, intentará saltar repetidas veces para intentar salir.

¿Qué sucederá?

Al cabo de una serie, más o menos larga, de saltos e intentos, la pulga dejará de saltar.

Ya se puede quitar el tapón. ¡La pulga ya no intentará jamás salir del frasco!

¿Por qué no lo hará?

Por algo tan simple como el hecho de que su cerebro **crea que no puede**, y si ese cerebro no establece una **creencia contraria** que le permita poder saltar (algo improbable en una pulga), no lo intentará nunca.

Si en tu vida existe algún área en la que piensas que sufres de una limitación que te suele hacer “tropezar varias veces en la misma piedra”, y te has resignado creyendo que ya no es posible reconvertir la dirección de tus resultados, se puede afirmar que, en cierto sentido, una gran parte de ti está domesticada por su forma de ver los acontecimientos, y has olvidado que tu capacidad de salto es más extraordinaria de lo que realmente imaginas.

**A LO LARGO DE ESTA CUARENTENA
VAS A QUITAR EL TAPÓN DE TUS PROPIAS LIMITACIONES
Y VAS A “SALTAR FUERA DEL FRASCO”.**



Diario de un
psiconauta

¿Te atreves a citar los aspectos que han limitado tu personalidad y ante los que crees haber tirado la toalla?

Pues bien:
Te has preguntado ¿por qué en cuarenta días?

Quizá puede parecerte un período muy corto para algo tan relevante como “saltar fuera del frasco”.

Cuarenta días es un ciclo biológico que la naturaleza ha determinado como término completo en el período de evolución del organismo humano.

A este respecto, ¿has observado que los animales y las personas, para ser sometidos a revisiones veterinarias y médicas, entran en “cuarentena”?

¿Por qué las madres después de tener un hijo permanecen cuarenta días sin posibilidad biológica de concebir otro?

¿Recuerdas que Jesús de Nazaret antes de emprender su vida pública se retiró al desierto durante 40 días? Como bien se sabe, tras ese período clave, retornó “diferente”, transformado y preparado para llevar a cabo su misión.

¿Te has dado cuenta de que la tradicional “Cuaresma” en plena primavera (inherente en varias religiones) es un período de abstinencia y sobriedad que dura 40 días?

Se dice que el pueblo judío estuvo dando vueltas en el desierto antes de encontrar “La Tierra Prometida” durante un ciclo simbólico de “40 años”. Se afirma que después se liberó y “encontró”.

¿Por qué liberar, y de qué?

Antes de reflexionar acerca de ello convendrá nuevamente observar otro ejemplo de limitación grabada como creencia subconsciente:

¿Sabes cómo domestican a un elefante en la India?

Cuando un elefante todavía es pequeño, se le pasa una cuerda por una pata y se le ata a un árbol. Una vez que su cerebro registra el hecho de que cuando tiene una cuerda alrededor de la pata no puede hacer lo que quiere, sucederá que, pasado el tiempo, cuando crezca y alguien le sujete por una cuerda a la pata, aunque sea a un simple taburete de circo, se comportará tan inmóvil e impotente como si estuviera sujeto a un gran árbol.

¿Por qué?

Porque su cerebro cree que no puede.



Diario de un
psiconauta

Cita tres situaciones en las que sueles expresar “no puedo...”

Una vez más, una creencia profundamente impresa en la consciencia, determina la vida y posibilidades del experimentador.

¿Cuándo fueron impresas estas creencias limitadoras en tu vida?

¿Te acuerdas de las veces que en tu ambiente familiar se te ha dicho que tú no podías?

Lo más seguro es que hayas olvidado las experiencias clave ante las que tu cerebro cedió y creyó que “no se podía”, convirtiéndolas en creencia.

En la Universidad americana de Berkeley (California) se ha investigado el número de negativas que se les dice a los niños desde los tres a los siete años. Tras instalar diminutos micrófonos en las orejas de una serie determinada de infantes y tras un seguimiento exhaustivo, se ha podido saber que frases inhibitorias en la programación del cerebro, tales como:

“No se puede.”; “No lo hagas.”; “No es posible.”; “Te vas a caer.”; “Te vas a matar.”; “Pero tú qué te crees.”; “Nunca lo vas a conseguir.”; “Es imposible.”; “Estás loco...”; “Ya verás cómo lo pagarás.”; “Tú no sirves para...”;

se suelen pronunciar de media de 100.000 a 150.000 veces aproximadamente, con el consiguiente efecto **formateador en negativo**.

¿Sabes, por el contrario, cuántas veces se les dijo “SI” bajo la forma de frases capacitadoras de estímulo y elogio del siguiente estilo?:

“Adelante.”; “Tú eres capaz.”; “¿Por qué no?”; “Eres increíble.”; “Eres muy hábil.”; “Qué bien haces estas cosas.”; “Qué bien sales de las situaciones difíciles.”; “Seguro que lo resuelves.”; “Es posible.”; “Inténtalo.”; “Tú sí que puedes.”; “Te lo mereces”; “Mereces mi confianza”; “Tú tienes estrella”...

Tan sólo un 6 %

¿Has pensado alguna vez cómo decirle a un niño que no toque el tambor en el salón?

Es muy posible que lo primero que se te ocurra es lo que te dijeron a ti: “Niño, por favor, no toques el tambor...”

Pero también existe otro camino: “¿Y si jugases en el jardín con la pelota?”

Es decir: una propuesta contraria que no niega, sino que orienta la atención en una dirección más conveniente.

¿Qué nos dicen estos datos?

Algo que ya sabes. Nos dicen que, en general, hemos sido programados para el “No”, para el negativo, para la limitación y la imposibilidad. En consecuencia, nuestro cerebro está más dispuesto a CREER que no se puede, que no es posible, que CREER que somos capaces de lograr los objetivos que nos debamos proponer.

Es posible que intuitivamente, percibas que lo que ahora estás leyendo acerca de “hacer posible lo que parece imposible”, resuena en todas las mentes de los hombres como algo repetido por los sabios que, a lo largo de la historia de la humanidad, han hablado del poder de la voluntad y la fe. Es decir, de **la afirmación frente a la negación**, como puerta de salida del laberinto del sufrimiento. (exit/o)



Diario de un
psiconauta

¿Reconoces en tu padre o en tu madre la raíz de tales actitudes limitadoras?

En caso afirmativo explícalo.

Recuérdese que la manera más eficaz de lograr cambios de comportamiento no consiste precisamente en borrar anteriores programas de conducta indeseable, sino en **proporcionar nuevas vías de actuación, dar nuevas opciones** al “Sistema Central”.

La fe es una **convicción** profunda de que sucederá lo que se desea.

Una **certidumbre** de que, por ejemplo, tu vida se merece una reorientación profunda, o que la prosperidad y abundancia universales quieren penetrar en tu destino.

Y puesto que así lo creía, así fue.

Richard Bach

Las Creencias son, en realidad, los gobernadores del cerebro que, como filtros predispuestos de nuestra concepción del mundo, tienden a apoyarnos o sabotearnos. Es por ello que pueden afirmarse las siguientes conclusiones:

- 1.- Las hemos programado sin ponerlas previamente a prueba, ya que en muchos casos han nacido de nuestras primeras experiencias en la vida.
- 2.- Lo mismo que tenemos unas creencias, podríamos tener las contrarias, ya que ha dependido de factores ambientales y, en definitiva, aleatorios.
- 3.- Las creencias tienden a auto-cumplirse. Si pienso: “Llegaré a la cima”, lo más probable es que llegue. Si llueve diré: “¡Qué bien un poquito de frescos no viene mal!” Si me encuentro una gran piedra diré: “¡Menos mal, aprovecharé para descansar un rato!”.

Por el contrario si pienso: “No puedo llegar”, lo más probable es que no llegue. En realidad si llueve diré: “¡Ya sabía yo... ahora encima llueve!” y ante la gran piedra diré: “¡Desde luego todo está en contra!”, “¡encima hay una piedra que lo hace todo imposible!” Como verás, el cerebro ejerce una constante validación de tus creencias.

- 4.- Las creencias tienen poco que ver con la realidad, más bien constituyen un código de “interpretación” de la misma. En realidad, los hechos son neutros, son las interpretaciones de los mismos las que determinan nuestra posición fascinadora o aversiva ante los mismos.
- 5.- Todas son verdaderas (o falsas), puesto que se autocumplen; es verdad que no puedo llegar a la cima, pero si digo lo contrario también es verdad.
- 6.- Cambiando nuestras creencias modificamos nuestras acciones, y de ello se derivan cambios en nuestro destino.



Diario de un
psiconauta

***Describe una experiencia propia en la que varias personas
hayan interpretado de manera diferente un mismo hecho***

La convicción es un **PROGRAMA MENTAL** como pueda ser su contraria; la duda y la imposibilidad.

¿Sabes qué diferencia hay entre el cerebro de Einstein y el tuyo?...

En cuanto a capacidad, prácticamente ninguna. Ambos tienen potenciales increíbles, ya que ambos han utilizado menos de un 10% de esas posibilidades.

¿Dónde radica la diferencia entonces?

La diferencia está en el software, es decir en el **“programa”**.

En las “gafas” que adquirimos, a través de la trenza que conforma nuestra persona.

Una trenza formada por:

La educación

La genética

La experiencia personal

Sin embargo, el programa es susceptible de ser modificado.

¿No es ésa una buena noticia?

Hace unos años en un viaje a la India, y encontrándome en una feria de caballos, me quedé fascinado ante un ejemplar que, a todas luces, tenía una magnífica estampa. Era alto, de crines largas, de patas finas y su cuello era fuerte... Por curiosidad pregunté al vendedor cuánto dinero valía. Éste me contestó que 100.000 dirhams...; al no tener referencias, fijé mi atención en otro ejemplar más pequeño, de apariencia más corriente y a todas luces mucho menos valioso. Pregunte igualmente su precio, y mi sorpresa fue grande cuando el mismo vendedor me dijo que 500.000 dirhams.

Advirtiéndome mi estupor y viendo que estaba de paso y no compraría ningún caballo, el vendedor me dijo: “Por lo que veo, usted no es jinete; le diré el por qué de esta diferencia: mire usted, este caballo aunque es más pequeño, no se asusta cuando pasan coches en las carreteras, el otro resulta peligroso y tiende a provocar accidentes. El pequeño galopa atento y se fija bien donde pisa para evitar los agujeros que en las praderas hacen los conejos; el otro va muy alocado y se corre el riesgo de una caída. El pequeño se arrodilla cuando alguien se dispone a montarlo, el otro tiene muy mal carácter y cuesta sujetarlo...”

De pronto me di cuenta de que estábamos hablando del programa mental. Hasta en los caballos lo que en realidad valía, era su programa...

En la práctica, lo importante no es lo que nos sucede, sino de qué modo lo vivimos. Cómo lo vemos e interpretamos dentro de nuestra consciencia.

El sonido de los pasos de un hombre a las doce del mediodía en una oficina llena de gente, no produce el mismo efecto emocional que esos mismos sonidos escuchados en el silencio de las tres de la madrugada, estando en la soledad de un viejo caserón de montaña y sin luz eléctrica. Por otra parte, se puede dar la paradoja de que los mismos sonidos de pasos escuchados en una oficina a las doce del mediodía, pueden pertenecer a un terrorista que va a colocar una bomba; mientras que los escuchados en el viejo caserón, pueden ser del guarda que ha oído ruidos y sube a comprobar la posible entrada de los ladrones.

Los hechos son neutros. Las interpretaciones de esos hechos realizadas por nuestro “programa” son las determinantes de nuestra vida.

Este Proceso, a lo largo de los próximos días, te pide que permanezcas en atención, y te hagas consciente de tus creencias.



Diario de un
psiconauta

Cumplimenta en muy pocas palabras este cuestionario dejándote brotar de manera espontánea:

- ¿qué significa para ti el amor?***
- ¿qué significa para ti el trabajo?***
- ¿qué significa para ti la muerte?***
- ¿qué significa para ti el dinero?***
- ¿qué significa para ti la espiritualidad?***
- ¿qué significa para ti la amistad?***
- ¿qué significa para ti Dios?***
- ¿qué significa para ti la libertad?***
- ¿qué significa para ti la imagen?***
- ¿qué significa para ti la verdad?***
- ¿qué significa para ti el éxito?***
- ¿qué significa para ti la soledad?***

En los próximos días obsérvate en tu trabajo, en el ámbito de la familia, en tus relaciones con el YO Profundo, en tus hábitos y pautas de vida... y explora la relación existente entre, por una parte, tus actitudes ante la familia, la pareja, el trabajo, la sexualidad, la muerte, el dinero, la virtud, la espiritualidad..., y por otra, las íntimas creencias en que se basan.

Recuerda que nada te “sucede” porque sí, sino que todo lo que te pasa lo has “creado” desde alguna creencia íntima y soterrada que te condujo a la acción. Y aunque te cueste creerlo, a lo largo de este proceso irás descubriendo esta realidad y, en consecuencia, creando una nueva vida. Una vida que vas a poder elegir conforme incrementes tu estado de atención y autoconocimiento.

**DARSE CUENTA DE ESTA REALIDAD,
Y TOMAR PLENA CONCIENCIA DE ELLO
SUPONE YA EL 90% DE TU CAMBIO.**

***DARSE CUENTA
ES LA PALANCA INICIAL DE TU PROPIA EVOLUCIÓN.***

***La experiencia no es lo que le sucede al hombre.
Es lo que el hombre hace con lo que le sucede.***

Aldous Huxley

Si a través de un acto de voluntad decides que tu conciencia tiene que ponerse en marcha en la dirección expuesta, confía y mantén la atención bien despierta, que a lo largo del trabajo contenido en las sutiles resonancias de este Proceso, cuando menos te lo esperes, y en situaciones aparentemente inconexas, va a aflorar información y comprensión a tu consciencia acerca de tus “creencias”.

ATENCIÓN es la palabra clave.

Objetivo:

MANTENER LA ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE



Algo que supone estimular la consciencia desde una permanente y serena observación.

No debemos considerar que nuestro pasado está establecido definitivamente.

Mi pasado varía a cada minuto, en función del significado que se le da ahora, en este momento.

Czeslav Milosz.