

Revista Nivel 2  
Número 36  
Febrero de 2024

Si se desea descargar el archivo completo

<https://www.revistanivel2.es/REVISTA-NIVEL-2-36-WEB.pdf>

Cubierta: Oran Deva Sul Ten (Varuna)  
Museo Nacional de Kioto, Japón.  
Artistas invitados:  
Ricardo Fernández Moyano  
Alfredo García-Cuevas Serrano

Filosofía Oriental y Desarrollo Personal  
<http://www.asociacionvicentebeltrananglada.org>  
<https://www.hermandadblanca.org>  
(Jorge Ariel Soto López)  
<https://www.antarkarana.org>  
(Josep Gonzalo Gómez)  
<http://www.libros-azules.org>  
<https://www.maestro@betano.es>  
<https://www.revistaalcorac.es>  
<https://www.fuegocosmico.com>  
<https://www.sabiduriarcana.org>  
<https://www.luciatrust.org/ea/>  
<http://www.serenaexpectacion.blogspot.com.es>  
<https://www.lasentidadefuego.com>  
<https://www.nucleoquarianobrazil.org/>  
<https://www.youtube.com/channel/UCIkroZ2jcoU3ReC0T50miwivideos>

REVISTA NIVEL 2 en facebook  
<https://www.facebook.com/revistanivel2/>

REVISTA NIVEL 2 TODOS LOS NÚMEROS  
<https://www.revistanivel2.es>  
<https://www.maestro@betano.es/revistanivel2.htm>

Infantiles y Juveniles  
<https://www.lacuevadelos cuentos.es/>  
<https://www.facebook.com/LaCuevaDeLosCuentos>

Revista Nivel 2  
Número 36  
Febrero 2024

Revista de divulgación de la sabiduría del Maestro Tibetano (Djwhal Khul) y Vicente Beltrán Anglada.  
Dep. legal Z 199-2015 Impreso en Huella Digital, Zaragoza.

**Revista Nivel 2**  
**Número 36**  
**Febrero de 2024**

TABLA DE CONTENIDOS			
Página	3	<b>Editorial</b>	<b>J.A.S.L.</b>
Página	5	<b>Sección Maestro Tibetano (Djwhal Khul)</b>	<i>Tratado sobre magia blanca</i> , regla XII M.T.-AAB.
Página	26		<i>Tratado sobre los Siete Rayos</i> Manu
Página	31	<b>Sección Vicente Beltrán Anglada</b>	La ley de la oportunidad y el momento presente de nuestra Humanidad O. C. R.
Página	36		Las exigencias de la Nueva Era V. B. A.
Página	58		Cuadernos Esotéricos VBA Pensamientos E. S.
Página	69		Cuadernos Esotéricos VBA El alkahest Manu
Página	79		Cuadernos Esotéricos VBA GVBA/Manu
Página	100	<b>Sección Sabiduría Antigua</b>	Karma y reencarnación a la luz de la Teosofía J.R.G.O.
Página	108		Jesús en la India J.R.G.O.
Página	112	<b>Sección Muy Interesante</b>	¿Jesús y Barrabás son la misma persona? J.R.G.O.
Página	117		Chic@s Libres, liberando a los prisioneros del planeta J. A. S. L.
Página	122		El proceso de maduración psicológica y sus factores J. R. G. O.
Página	127		Viaje a África J.R.G.O.
Página	129		Algunos padres y madres del desierto J.R.G.O.
Página	133		Marta Robin. Cincuenta años sin comer, beber ni dormir J.R.G.O.
Página	139		Llega el crepúsculo J.R.G.O.
Página	145		Del ego colectivo a la colectividad iluminada J. G. G.
Página	147	<b>Sección Astrología Esotérica</b>	Triángulos cósmicos E.G.
Página	150		Pleninulio de Escorpio Joana
Página	154	<b>Sección Astrología</b>	Edgar Allan Poe O. C. R.
Página	158	<b>Sección Artículos Literarios, cuentos...</b>	Un elefante fue mi maestro J.R.G.O.
Página	162		Los dos nacimientos de Robert Graves J.R.G.O.
Página	167		Mayoría absoluta J. R. G. O
Página	173		Sobre la adjudicación de viajes del IMSERSO (223-2024) A.C.M.
Página	180		Los clarines del Tubo E. G. G.
Página	183		Sobremesa soñolienta E. G. G.
Página	184		Sobre la belleza, la armonía, la música Q. G. M.
Página	185		Agradecimiento Q.G.M.
Página	187	<b>Sección Psicología Espiritual y Transpersonal</b>	Sé más paciente... J. G. G.
Página	203	<b>Sección Ángeles</b>	J. G. G.
Página	213	<b>Sección Proyecciones Esotéricas</b>	Las enfermedades psicosomáticas E. S.
Página	224	<b>Sección Ingeniería Cognitiva</b>	DISEÑO: un trazado de triángulos para activar la vida. J.A.S.L
Contacto		<a href="http://www.maestrotibetano.es">www.maestrotibetano.es</a> Depósito legal Z-199-2015	<a href="mailto:orbisalbum@gmail.com">orbisalbum@gmail.com</a>





**SECCIÓN:**

**PSICOLOGÍA  
ESPIRITUAL  
Y  
TRANSPERSONAL**

**Josep Gonzalbo Gómez**

## 010 SÉ MÁS PACIENTE

**L**a paciencia es una de las cualidades que más te ayudarán a impulsar una vida más plácida y afectuosa.

Cuanto más paciente seas más fácil te resultará aceptar las cosas, tal y como son, es decir, abrirte a las interacciones y a las circunstancias que se te van a ir presentando a lo largo del día.

Sin paciencia la vida resulta extremadamente frustrante porque insistimos en que las cosas tienen que ser como a nosotros nos gustaría, lo cual acaba terminando en estados de fastidio, molestia, e irritación frecuente.

Desarrollar esta paciencia implica por tanto abrir el corazón al momento presente, aún a pesar de que inicialmente no sea de tu agrado.

Esta paciencia únicamente puede desarrollarse gracias a la observación de esos sentimientos y pensamientos que se desencadenan ante circunstancias incómodas para nosotros.

Cuanto antes percibas que comienzan a desencadenarse en ti esas sensaciones y pongas en práctica esa observación interna, más fácil te será impedir que te arrastren hacia estados poco positivos.

Nada más los detectes, comienza a centrar tu conciencia en la respiración, sin intentar impedir que lo que esté aconteciendo tenga lugar.

No escapes, no huyas, no los reprimas... vívelos, experimentalos, pero dándote cuenta de que estás observando tu respiración interna y, adicionalmente, estás percibiendo esas emociones y pensamientos.

Desde esa observación interna, es decir, esa conciencia testigo, consigues desidentificarte de esas emociones y pensamientos. Tú no eres eso que sientes, tú

no eres eso que piensas, tú eres quien observa eso que está sucediendo.

Tan solo que ahora te estás dando cuenta de que te das cuenta, lo cual desarrolla en ti de forma natural la paciencia.

Fundamentalmente, porque también te das cuenta que las personas que antes desencadenaban en ti esa impaciencia, les sucede que están absortos en sus respectivos pensamientos, ideas y emociones y están siendo arrastrados por el flujo de su energía.

Y esta comprensión es plenamente compasiva.

Conforme te vayas, convirtiendo en una persona más paciente y plácida, irás descubriendo que comienzas a disfrutar de muchos de los momentos que antes solían causarte frustración y vivir la vida de una forma mucho más plena.

Video en Youtube: <https://youtu.be/c0hu-AMSw4g>

## 011 Los problemas internos no resueltos

**E**l camino del despertar implica una transformación constante.

Para poder crecer debes dejar de esforzarte por quedarte tal como estás y, en lugar de ello, debes aprender a abrazar el cambio en todo momento.

Una de las áreas más importantes en las que necesitamos cambiar es en nuestra manera de resolver nuestros problemas personales.

Normalmente intentamos resolver nuestras perturbaciones internas evitándolas o tratando de protegernos de experimentarlas.

Si en vez de resolver el problema desde su raíz dedicas la vida a defenderte de él, termina gobernando toda tu vida.

En ocasiones puedes creer que has resuelto el problema debido a que has minimizado el dolor que te causa, pero no

lo has resuelto en absoluto. Por ejemplo, cuando albergas en tu interior un profundo sentimiento de soledad o de abandono, constantemente te preguntas qué puedes hacer o decir, para no sentirte solo o sola, aceptado o aceptada. Pero date cuenta de que de este modo no estás buscando librarte del problema, sino protegerte de sentirlo.

Buscas protegerte de tu sentimiento ya sea evitando situaciones o utilizando a personas, lugares o cosas como escudos protectores. Si tienes la suerte de encontrar a alguien que logre que disminuya tu sensación de soledad o de abandono, empezarás a preocuparte de conservar tu relación con esa persona. Y sucede que el problema vuelve en cuanto la situación externa que has creado deja de protegerte o de evadirte de lo que llevas dentro de ti. De este modo habrás involucrado a otro con el fin de evitar tu problema. Pero no te culpes por ello, pues si eres consciente de ese problema, probablemente no se te ha ocurrido que puedes librarte de él, de modo que la única solución que contemplas es tratar de evitar sentirlo. Ese problema no resuelto es como cuando alguien lleva clavada una espina.

En definitiva, si hay algo que te molesta dentro de ti tienes dos opciones: o bien tratas de compensar esa perturbación actuando en el exterior con el fin de evitar sentirla, o bien eliges sacarte la espina y dejas de centrar tu vida en torno a ella.

No te quepa duda de que tienes la capacidad de extirpar de raíz la causa de tu perturbación interna. Verdaderamente puedes zanjarla por completo. Para ello, basta con que mires dentro de ti hasta lo más profundo de tu ser y decidas que ya no quieres que la parte más débil de ti siga gobernando toda tu vida.

Puedes decidir que deseas librarte de eso y que lo que realmente quieres es ha-

blar con las personas porque te parecen interesantes, no porque te sientas solo o sola; que quieres tener relaciones con otras personas porque de veras te gustan, no porque necesites gustarles tú a ellas para así no sentirte sola o rechazada; que quieres amar porque verdaderamente amas, no porque necesites sentirte aceptado y amado.

Vídeo en Youtube: [https://youtu.be/g5z\\_F7NAwca](https://youtu.be/g5z_F7NAwca)

## 012 Disolver las espinas interiores

**S**i hay algo que te molesta dentro de ti tienes dos opciones: o bien tratas de compensar ese problema actuando en el exterior con el fin de evitar sentirlo, o bien eliges sacarte esa espina o dolor interior y dejas de centrar tu vida en torno a ella.

Tus espinas internas no son más que energías que se quedaron bloqueadas en el pasado, así que pueden ser liberadas. Y para ser liberadas debes permitir que las alteraciones que van asociadas a ese dolor afloren a la superficie y entonces soltarlas y dejar que se vayan.

Soy consciente de que esto es muy fácil decirlo y vivirlo es una cosa diferente, y lo sé, porque yo también tengo mis espinas que deben de ser liberadas. Pero asimismo, también es cierto que lo que hemos estado haciendo hasta ahora evitando sentir ese dolor o bien reprimiéndolo hacia nuestro interior no han conducido sino a un agravamiento de la situación, pues tarde o temprano ese dolor va a aflorar por alguna circunstancia o por alguna persona. Y entonces volvemos de nuevo a reprimirlas o evitar las situaciones que las activan.

Entonces... ¿Qué puedes hacer para salir de este bucle?

Pues bien, lo que puedes hacer, para variar, es darte cuenta de que te has dado cuenta.

Ese ser que ve y se da cuenta eres tú, el sujeto, y todo eso que ves, la espina, es un

objeto. Entonces ¿quién es el que lo percibe?

Ahí reside la clave: tu vía de salida es simplemente darte cuenta de quién es ese ser que se da cuenta. Verdaderamente es así de sencillo. El que se da cuenta es ya libre. Si quieres librarte de todas esas energías, debes permitir que pasen a través de ti, en lugar de esconderlas dentro de ti. Tienes que mirar dentro de ti y tomar la decisión de que, a partir de ahora, el dolor no será ya un problema, será simplemente una cosa más de las que pueblan el universo. Lo que debes hacer es aprender a sentirte cómodo con la espina interna, porque de otro modo te pasarás la vida tratando de evitarla. La inseguridad que puedas sentir es solo una sensación, y tú eres bien capaz de gestionar una sensación. Cuando sientas ese dolor, simplemente contéplalo como una forma de energía.

Empieza a contemplar esas experiencias internas como energías que atraviesan tu corazón y pasan ante el ojo de tu conciencia. Después relájate centrándote en tu respiración: el aire frío que inhalas y el aire cálido que exhalas. Haz lo contrario de contraerte y cerrarte; relájate y suelta.

Relaja tu corazón hasta que te halles frente a frente ante el dolor en el lugar exacto donde se origina realmente. Mantente abierto, abierta y receptivo o receptiva para así poder estar presente justo donde se encuentra la tensión. Debes desarrollar la voluntad de mantenerte presente justo en el lugar donde se originan la tensión y el dolor, y entonces relajarte e ir todavía más adentro. Esto aporta un crecimiento y una transformación muy profundos.

Al principio no te gustará hacer esto; sentirás una tremenda resistencia a hacerlo, y eso provocará que el dolor sea más poderoso. Cuando comiences a relajarte, percibirás la resistencia y verás que el corazón quiere retraerse, cerrarse, protegerse y defenderse. Pero no lo dejes; sigue relajándote. Relaja los hombros y relaja el corazón. Suelta y haz sitio para que el dolor te atra-

viese. Solo es energía. Simplemente contéplalo como energía y suéltalo. Cada vez que te relajas y sueltas, consigues que una parte del dolor se vaya para siempre. Y poco a poco, vas a ir descubriendo que justo más allá del dolor también hay una inmensa alegría, belleza, amor y paz allí dentro.

Al otro lado del dolor está el éxtasis.

Al otro lado del dolor está la libertad.

Tu verdadera grandeza se esconde tras esa capa de dolor. Tienes que estar dispuesto dispuesta a aceptar el dolor para así poder pasar al otro lado. Simplemente acepta que el dolor está ahí y que vas a sentirlo. A veces notarás que sientes calor dentro cuando el dolor pasa a través de ti. De hecho, es posible que sientas un tremendo calor en tu corazón cuando te relajas ante la energía del dolor. Eso se debe a que el dolor se está purificado en tu corazón. Es probable que no te resulte muy agradable al principio, pero aprenderás a disfrutar de él cuando descubras que te está liberando. Cuando dejes de tener miedo al dolor, podrás afrontar sin temor todas las situaciones de la vida.

Este trabajo interno es lo que permite que la espiritualidad se convierta en una realidad. El crecimiento espiritual comienza en el preciso instante en que estás dispuesto a pagar conscientemente el precio de la libertad.

Debes estar dispuesto dispuesta en todo momento, en cualquier circunstancia, a permanecer consciente ante el dolor y a trabajar con tu corazón a base de relajarte y de mantenerte abierto.

Serás libre cuando te sientas confortable con el dolor que pasa a través de ti. Entonces, Si ya no te importa, si ya no tienes miedo de ti mismo o de ti misma, eres libre. Entonces podrás caminar por este mundo más animado y dinámico, más animada y dinámica que nunca. Sentirás todo con más profundidad. Toda esa fuerza te sustentará, alimentando tu corazón desde lo más profundo de ti.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/57v1XISOLI8>





## 013 El hogar de tu yo ideal

**D**esde que nacemos, todos tenemos una necesidad primordial de alcanzar una conciencia de plenitud y de felicidad. Esa búsqueda está detrás de todas nuestras motivaciones, sea cual sea el nivel de conciencia que hayamos alcanzado.

Desde pequeños hemos tratado de conseguir esa afirmación de plenitud, pero muchas veces el mundo externo no nos la ha proporcionado, y en muchas ocasiones, encima, nos la ha negado o rechazado, generando en nosotros un elevado malestar.

Pero aún así, esa búsqueda, esa demanda de plenitud, de felicidad ha subsistido, y por ello para soslayarlo has desarrollado una imagen mental de ti, unas ideas del mundo, un temperamento y unas actitudes que han configurado un carácter, el cual te ha permitido obtener del exterior esas carencias, has empleado ese carácter para intentar satisfacer esas necesidades primordiales que arrastras desde la infancia. Y con ese fin, todas tus experiencias pasadas, todos tus pensamientos y emociones, todos los conceptos, puntos de vista, opiniones, creencias, esperanzas y sueños, que has edificado en torno a ti, han configurado un mundo conceptual en el que has habitado hasta ahora. Un mundo paralelo al real en el que has ido definiendo una idea de ti, de cómo crees que eres, pero también una imagen idealizada de ti, es decir tu objetivo de vida a alcanzar que te ha servido como referencia para medir y valorar las cosas y como una meta para alcanzar esa anhelada felicidad.

Tanto si te das cuenta como si no, cada situación que vives la comparas con este yo idealizado de ti. Habitualmente tomas decisiones a partir de preguntarte de manera inconsciente:

¿Esto me ayuda o me acerca a esta afirmación ideal de mí? ¿Esto va a favor de este valor, de esa cualidad, de ese objetivo en mi vida?

En la medida que la experiencia te afirma en esa dirección la vives como positiva. Si la sientes como opuesta a esta valoración, la vives como negativa. De esta forma, esta idea que has hecho de ti se convierte en el criterio para medir a las personas, las cosas y las situaciones. Es esta medida la que empleas para decidir si te sientes feliz o desgraciada. Y sucede que cuanto más exigente sea tu yo-idealizado, más difícil va a ser que en tu vida externa encuentres las condiciones que la satisfagan. Por ello, te sientes negado, negada, rechazado o rechazada porque justamente estás esperando ser aceptado, aceptada, ser amado, amada. Y además sucede que cuanto más esperas ser afirmado, más corres el peligro de ser negado, pues cuanto uno está más pendiente de lo que desea, más lejos estará de la realidad, teniendo más dificultades con las personas y las situaciones.

Pero si vas consiguiendo vivir la realidad inmediata del presente, más vas a poder prescindir de esa idea de ti. Esto es algo que sucede de modo natural a medida que te vas asentando en lo profundo de ti mismo o de ti mismo/a, en la conciencia testigo que hemos mencionado en otros vídeos.

Entonces empezarás a darte cuenta de que, a pesar de que siempre habías estado ahí presente, estabas completamente hipnotizado/a por la imparable secuencia de pensamientos, emociones e impactos sensoriales con los que te identificabas para alcanzar ese yo-idealizado.

A medida que te des cuenta de este hecho, empezarás a comprender que es posible ir más allá de todas esas alteraciones.

Cuanto más te asientes en la conciencia del testigo, más cuenta te darás de que eres completamente independiente de lo que has estado contemplando. Y en lugar de limitar tu vida al pequeño espacio mental en el que habías construido para protegerte, comprobarás que tu conciencia puede expandirse y llegar a abarcar un vasto espacio nunca antes percibido.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/kL7mCdRIA60>

## 014 Las emociones

**E**n los momentos en los que nos identificamos con lo que pensamos, sentimos o hacemos, nuestra vida oscila en una especie de dualidad:

- Por un lado, cuando vivimos situaciones que van a favor de lo que deseamos, nos sentimos felices, afirmados, satisfechos o ilusionados. Son experiencias que van en la dirección de ese yo ideal de nosotros que hemos creado y que por lo tanto vivimos como estados positivos

- Por otro lado, cuando las experiencias parece que van en contra de lo que deseamos o esperamos, sentimos una reacción interior negativa.

Y ambos estados, los experimentamos como emociones, las cuales no son otra cosa que el contraste entre lo que yo deseo o espero y lo que el mundo me da.

De esta forma, las personas no se viven en su presente, sino que viven en sus deseos, en su proyecto de llegar a ser, no viven su capacidad real, de experimentar con plenitud la vida abriéndose a todo y a todos, pues están pendientes de alcanzar sus logros y que se cumplan sus expectativas. Y claro, esto hace vulnerables a las personas que viven así, porque en función de si su entorno le procura lo que espera o desea o no se lo procura, atravesarán estados positivos o negativos. Y encima, si estos estados se alargan el tiempo y se agravan, acaban por generar

incertidumbre, frustración, inseguridad, tensión o incluso estados de ansiedad y depresión.

Cuando atravesamos estos estados solemos apercibirnos de que tenemos un problema.

Y aún así muchas personas persistirán en la búsqueda en el mundo externo la solución al problema interno, albergando la convicción de que si cambian las cosas fuera, lograrán estar bien:

- Pretendiendo que las otras personas cambien
- Pretendiendo que otras personas resuelvan el problema, den el primer paso o reconozcan su responsabilidad o culpabilidad
- incluso esperando que se presenten soluciones mágicas que todo lo arreglen (todo se arreglará)

Pero nadie ha llegado nunca a sentirse bien cambiando las cosas fuera, pues fuera siempre surgirá un nuevo problema un nuevo escenario que acaba retornándote a esos estados negativos.

La única solución real es asentarse en la conciencia del testigo y cambiar completamente tu marco de referencia: en vez de enfocarte en «la búsqueda de la solución externa» te centras en «la búsqueda de la solución interna».

Tienes que romper con el hábito de pensar que la solución a tus problemas reside en arreglar las cosas fuera. La única solución permanente a tus problemas es entrar en tu interior y soltar esa parte de ti que parece tener tantos problemas con la realidad. En cuanto hagas esto tendrás suficiente claridad para afrontar todo lo demás.

Obsérvate a ti mismo sintiéndote celoso, temeroso o enfadado. No necesitas pensar en ello ni analizarlo, basta simplemente con que te des cuenta de tu estado. Céntrate en quién es el que ve todo eso.

¿Quién nota los cambios que se producen internamente? ¿Te estás dando cuenta que te das cuenta de esos estados?

Es como hacer inventario. Simplemente chequea lo que está ocurriendo en tu corazón, mente, abdomen, hombros, etc. No hay que hacer nada. Simplemente estás allí, consciente de que se están creando pensamientos y emociones a tu alrededor a medida que el mundo se despliega ante tus sentidos.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/pmmDx-3KPLU>

## 015 La práctica de la conciencia testigo

La práctica de la conciencia del testigo consiste en cultivar la capacidad de observar tus pensamientos, emociones y sensaciones desde una perspectiva imparcial, sin identificarte con ellos.

Para desarrollar esta capacidad de observación interior te aconsejo 5 pasos:

### 1. Cultiva la conciencia testigo:

- La conciencia testigo es la capacidad de observar tus experiencias internas sin realizar juicios, valoraciones ni identificación.
- En la vida cotidiana, intenta desdoblarse tu atención, por un lado, atendiendo a las circunstancias externas que estás viviendo, y por otro lado manteniendo simultáneamente tu atención hacia tu experiencia interna.
- A medida que surjan pensamientos, emociones y sensaciones, obsérvalos sin juzgarlos ni tratar de cambiarlos y sin involucrarte emocionalmente en ellos.
- Permíteles pasar a través de ti sin aferrarte a ellos ni tratar de controlarlos.
- Si te encuentras atrapado o atrapada en algún pensamiento o emoción,

simplemente reconócelo y suéltalo, volviendo tu atención al acto de observar.

- Imagina que eres un testigo silencioso o una testigo silenciosa que simplemente observa sin intervenir.
- Permíteles estar presentes tal como son.
- Reconoce que tú no eres tus pensamientos ni tus emociones, sino el observador, la observadora consciente de ellos.
- Mantén el enfoque en el momento presente:
  - Si tu mente se dispersa y divaga hacia el pasado o el futuro, trae suavemente tu atención de vuelta al momento presente.
  - Puedes enfocarte en tu respiración, sintiendo el flujo del aire entrando y saliendo de tu cuerpo, o puedes elegir otro anclaje de atención, como las sensaciones físicas o los sonidos que te rodean.

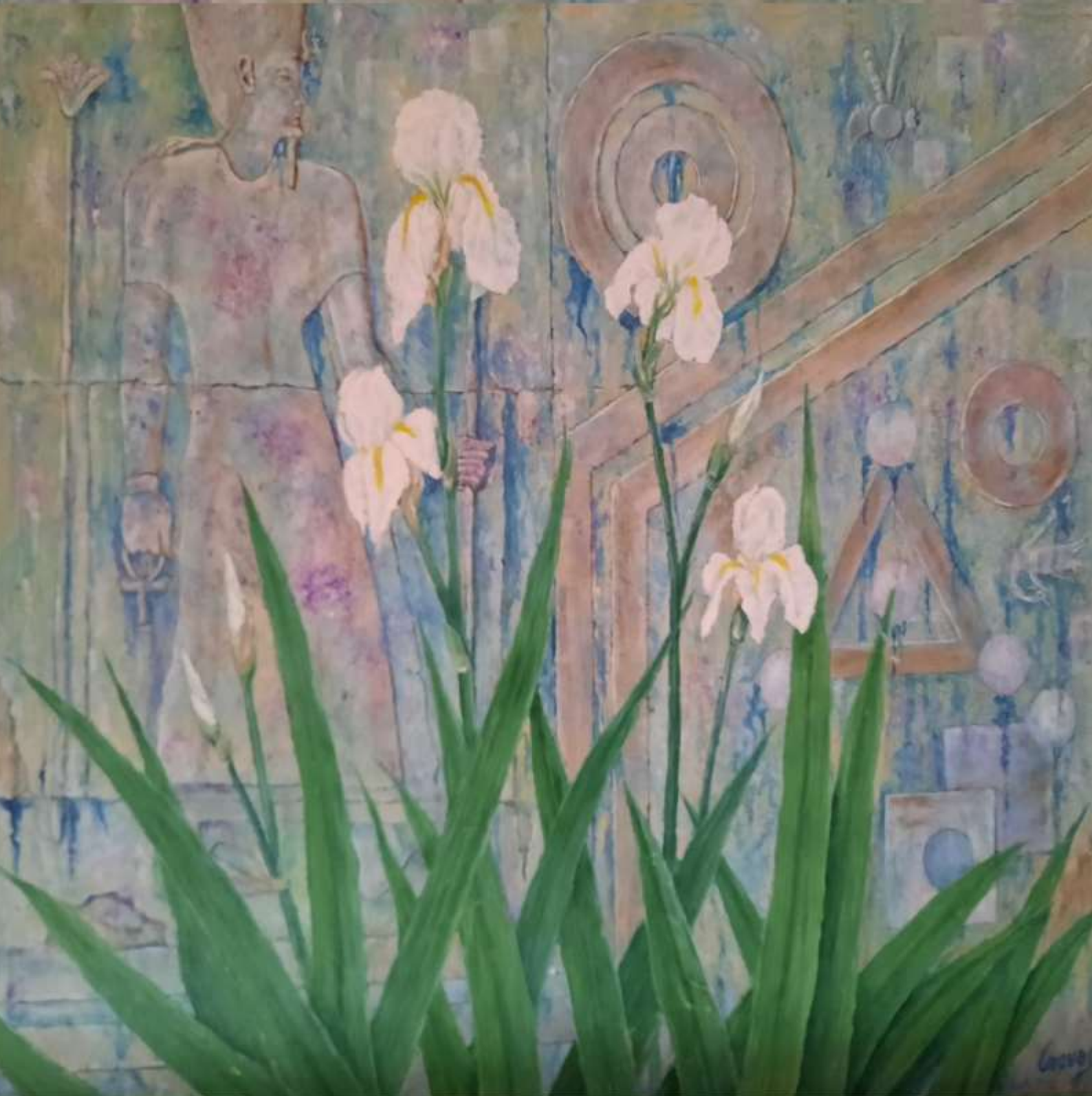
### 2. Practica la meditación:

- La meditación es una herramienta útil para desarrollar la conciencia testigo.
- Practica la meditación de 1 minuto en diferentes momentos del día.
- Tienes un vídeo en mi canal que te explica esta práctica sencilla que puede realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar.
- Ponte alarmas discretas en tu teléfono móvil o en tu reloj que te avisen para realizar ese minuto de meditación y centramiento en varias ocasiones a lo largo del día.

### 3. Cultiva la atención plena:

- La atención plena implica prestar atención consciente al momento presente.

*Egipto Antiguo.* Alfredo García-Cuevas Serrano.  
<https://sites.google.com/view/cuevaspintor>



- En lugar de dejar que tu mente divague en el pasado o el futuro, enfócate en lo que estás experimentando en el aquí y ahora.

- Puedes practicar la atención plena en actividades cotidianas, como comer, caminar o lavar los platos.

- Observa tus sentidos, presta atención a las sensaciones físicas y mantén tu mente concentrada en la actividad presente.

#### 4. Utiliza anclajes de atención:

- Los anclajes de atención son objetos o sensaciones a los que puedes dirigir tu enfoque para mantener tu atención en el momento presente.

- Puedes utilizar tu respiración como ancla, sintiendo el flujo del aire entrando y saliendo de tu cuerpo.

- También puedes centrar tu atención en los sonidos que te rodean, en las sensaciones táctiles o en cualquier otro elemento presente en tu entorno.

#### 5. Practica la autorreflexión:

- Tómate tiempo regularmente para reflexionar sobre tus pensamientos, emociones y acciones desde una perspectiva objetiva.

- Observa cómo tus pensamientos afectan tus emociones, tus emociones a tus pensamientos, y cómo ambos influyen en tus acciones y en el estado de tu cuerpo físico y energético.

- Al hacerlo, desarrollarás una mayor conciencia de ti mismo de ti misma y podrás ajustar tus respuestas de manera más consciente.

Vídeo en Youtube: [https://youtu.be/ct8KY\\_hFHdI](https://youtu.be/ct8KY_hFHdI)

## 016 El fruto de nuestras acciones

“Te lo he dado todo y mira cómo me lo agradeces...”, “He hecho tanto por ti...”

¿Te suenan estas frases? ¿Las empleado o las has pensado alguna vez?

Cuando no vivimos centrados en la conciencia testigo y nuestra vida es guiada y conducida por las necesidades y carencias que arrastramos en la vida, nuestra conciencia se enfoca en todo lo que podemos obtener del mundo externo para satisfacerlo.

En el caso de personas que están muy centradas en la satisfacción de necesidades materiales y emocionales básicas, este flujo de compensación se aprecia fácilmente: tanto te doy, tanto me has de dar. Pero siempre me ha resultado paradójico o incluso chocante que personas que transitan el camino espiritual, orientadas claramente al amor, al servicio desinteresado y al bienestar de los demás, se sienten muy decepcionadas cuando no reciben el reconocimiento de las acciones positivas que realizan.

La vida nos ofrece constantemente oportunidades para conocer si nuestra acción ha sido realmente altruista, desinteresada, o por el contrario, albergaba oculta una expectativa de reconocimiento exterior. No nos engañemos, todos nosotros siempre hemos albergado en algún momento algún tipo de apego por el fruto de nuestras acciones, es decir, algún tipo de recompensa por nuestras conductas o acciones. Por eso creo que me estás comprendiendo.

Si en alguna ocasión te has sentido, decepcionado o decepcionada, frustrado o frustrada por las reacciones o respuestas de las personas con las que interactúas, puedes dar por hecho que albergabas algún tipo de apego, algún tipo de

expectativa de cómo debería de ser la actitud o la respuesta correcta de retorno.

Conforme vayas centrando tu atención en la conciencia testigo irás liberándote del apego a los resultados concretos de tus acciones. Y entonces en lugar de estar obsesionado con el resultado final, te enfocarás en hacer tu parte y en realizar las acciones adecuadas con la intención correcta, abriéndote a la posibilidad de aceptar lo que sea que surja. Al no esperar el fruto de tus acciones, podrás centrarte en el presente y en hacer lo que consideras correcto en ese momento.

Podrás poner el foco de tu atención en la calidad de tus acciones y en hacerlas de la mejor manera posible, en lugar de distraerte con preocupaciones sobre los resultados futuros.

Todo esto te va a permitir estar más presente consciente y comprometido con lo que estás haciendo en cada momento. Además, el apego a los resultados de tus acciones puede generarte estrés y ansiedad, porque te preocupas constantemente por si lograrás alcanzar tus metas o por si obtendrás los resultados deseados.

Desde la conciencia testigo no esperas el fruto de tus acciones, y te liberas de esta carga emocional. Aceptas que hay aspectos fuera de tu control y aprendes a confiar en el proceso de la vida y en ti mismo y en tu misma.

Esto te ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, porque te enfocas en el esfuerzo y la dedicación en lugar de en los resultados externos.

Al soltar las expectativas de los resultados de tus acciones, sin pretenderlo, estás abriendo un espacio para la libertad y la sabiduría, pues te vuelves más flexible y abierto a las posibilidades que se presentan en tu camino. Y esta apertura desidentificada te permite adaptarte a las circunstancias cambiantes y tomar deci-

siones más sabias, basadas en tu intuición y en lo que consideras correcto en cada momento.

No esperar el fruto de tus acciones no significa que no debas tener metas o aspiraciones, pues son importantes como orientación en la hoja de ruta de tu vida.

Se trata de ser conscientes de ese remanente de necesidades y expectativas que aún albergas para no dejarte condicionar por ellas, y al mismo tiempo, abrirte con la aceptación y la sabiduría suficientes a que los resultados de tus acciones puedan variar y desplegarse según su propia dinámica.

Tu enfoque debe estar en hacer tu parte de la mejor manera posible.

De esta forma, te liberas del ciclo de apego y egoísmo y tus acciones se vuelven desinteresadas y motivadas por un sentido más elevado de propósito y contribución, y así albergarás un precioso sentimiento de gratitud en cada momento.

Al practicar esta actitud, encontrarás mayor serenidad y satisfacción en tu vida, desarrollando una mayor humildad y comprensión que tus esfuerzos pueden beneficiar a tu entorno y al despertar de la humanidad en general.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/mK75lGR8vwQ>

## 017 El bypass espiritual

**E**xiste una tendencia demasiado frecuente en las personas de orientación espiritual de apegarse a los textos, nociones, rituales y prácticas espirituales para evitar o soslayar su propio trabajo emocional y psicológico.

Todas las personas que hemos empezado a transitar el camino espiritual, lo hemos hecho manteniendo determinado grado de apego a nuestro diálogo mental

interno y a la reactividad emocional ante los estímulos y experiencias externas. Pero conforme avanzas en este sendero comprendes y compruebas que si realmente deseas seguir progresando, es ineludible que resuelvas la identificación con tu personalidad, con tus problemas emocionales y con las situaciones personales no resueltas.

Si optas por centrarte exclusiva y apasionadamente por estas prácticas espirituales, relegando el trabajo con tu yo inferior, vas a construir en ti un nuevo yo-ideal o nuevo yo-espiritual que va a reforzar cada vez más esta evitación. Esta nueva identidad espiritual no es más que otra vestimenta más, bajo la cual se oculta tu vieja identidad disfuncional. Lo cual tiene el efecto secundario de consolidar aún más las viejas defensas y escapar así de los problemas no resueltos de la personalidad.

A modo sintético, te apunto 5 características comunes de este bypass espiritual:

### 1. **Se evita o niegan emociones y problemas psicológicos:**

Las personas que participan en el bypass espiritual tienden a reprimir o negar emociones "negativas" como el miedo, la ira, la tristeza o la vergüenza, creyendo que estas emociones no son espirituales o son ilusorias.

En lugar de afrontar y trabajar con estas emociones, se intenta suprimirlas o ignorarlas, a menudo centrándose en prácticas espirituales como una forma de escapar de ellas.

### 2. **Se enfatiza la positividad y el pensamiento positivo:**

Pueden adherirse a una mentalidad de pensamiento positivo excesivo y creer que solo deben pensar en cosas positivas para atraer experiencias positivas, despla-

zando así el trabajo de desidentificación emocional y psicológico profundo.

### 3. **Existe una identificación con un "yo espiritual" idealizado:**

En el bypass espiritual, las personas pueden desarrollar una identificación excesiva con una imagen o idea de sí mismas como seres espirituales exclusivos, elevados o iluminados.

Pueden intentar actuar constantemente desde esta identidad espiritual idealizada y rechazar o negar aspectos humanos más vulnerables o "imperfectos", por considerar que son una ilusión o una manifestación de su ego.

### 4. **Se buscan experiencias espirituales "trascendentales":**

Pueden buscar constantemente experiencias espirituales "trascendentales" o estados de conciencia elevados como una forma de desconexión con las adversidades de la vida diaria.

Pueden enfocarse en alcanzar estados de éxtasis, iluminación instantánea o escapar del cuerpo y la realidad terrenal, en lugar de trabajar en el crecimiento y la integración emocional y psicológica.

### 5. **Materialismo espiritual.**

Consiste en utilizar a la espiritualidad para apuntalar un ego inseguro.

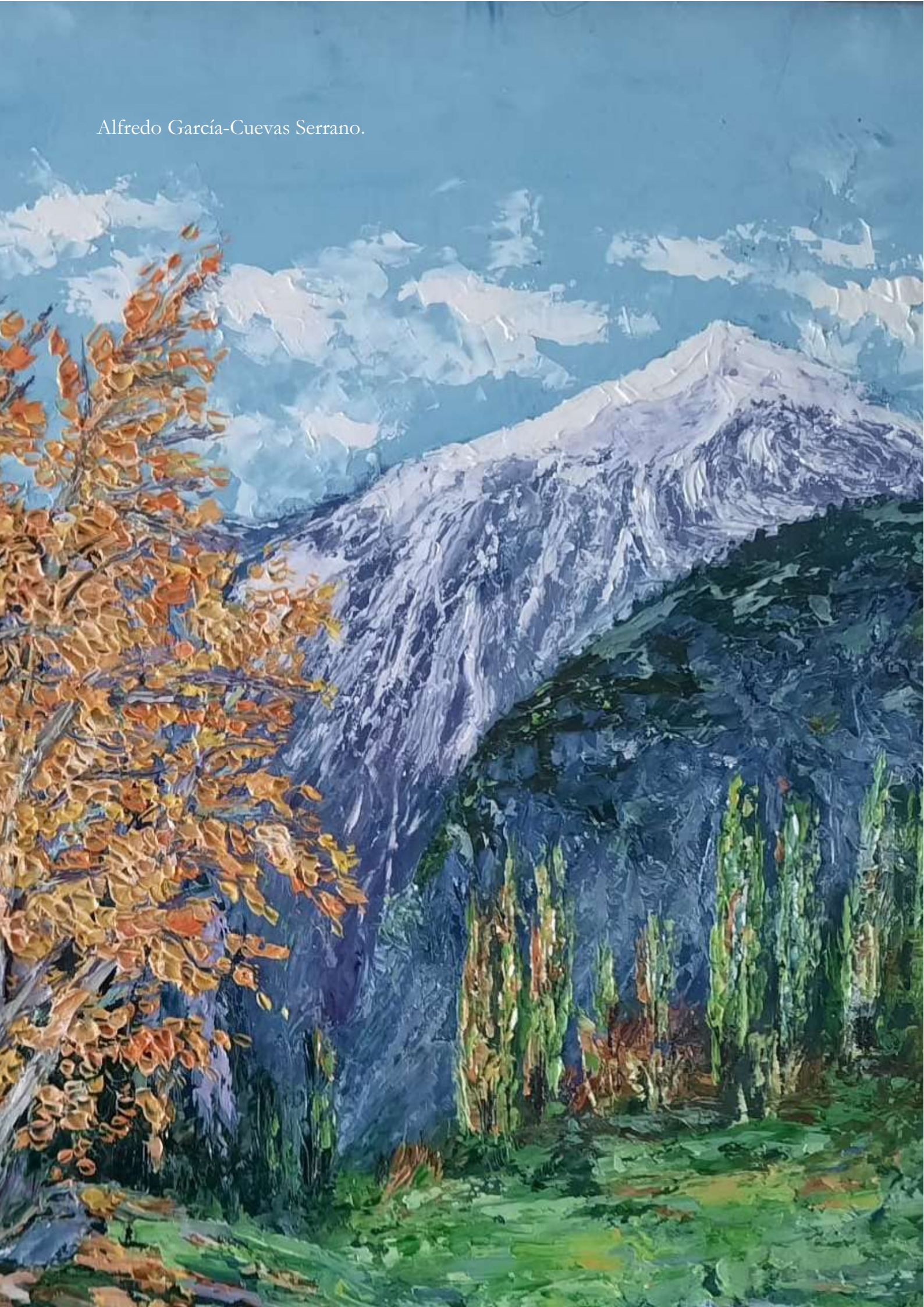
Se realiza mediante una fuerte identificación con el pensamiento del grupo o comunidad espiritual al que pertenecen, participando con cierta falta de discriminación y fe ciega y codependencia con un maestro carismático.

Afortunadamente, si progresivamente vamos centrando nuestra atención desde la conciencia testigo, no damos lugar a este bypass espiritual.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/XQmYa2zoiUo>



Alfredo García-Cuevas Serrano.



## 018 La práctica de la conciencia testigo para evitar el bypass espiritual

Cuando hablamos de bypass espiritual nos referimos al uso de prácticas y creencias espirituales para evitar enfrentarnos con nuestros sentimientos dolorosos, heridas, no resueltas y necesidades de desarrollo. Por esta evitación, en mayor o menor grado, hemos pasado todos los que en algún momento de nuestra vida, nos hemos orientado espiritualmente. Has de recordar que el bypass espiritual te distancia, no solo de tu dolor, de cuestiones personales complicadas, sino también de tu auténtica espiritualidad.

Para superar verdaderamente esta evasión espiritual en primer lugar, has de reconocerla en ti mismo, en ti misma, y también observarla con auténtica compasión, de la que ya hemos hablado en este canal y que volveremos a comentarla. El evasor espiritual, la evasora espiritual que hay en ti tan solo necesita ser observado conscientemente y con cariño, sin permitirle así dirigir tu vida, y para poder relacionarte con él o con ella y no desde él o desde ella. Abordar la evasión espiritual significa volverse hacia los aspectos dolorosos y esos aspectos reprimidos no deseados o incluso negados de ti mismo, de ti misma y cultivar una relación lo más íntima posible con ellos. Afortunadamente, la práctica de la atención desde la conciencia testigo puede ayudarte a evitar ese bypass espiritual en ti, concretamente en 4 aspectos:

### 1. Reconociendo las emociones y experiencias difíciles

La conciencia testigo te permite ser conscientes de tus emociones y experiencias difíciles sin evitarlas o reprimirlas. En lugar de utilizar las prácticas espirituales como una forma de escapar o evadir estas experiencias, la conciencia testigo te invita a afrontarlas, a explorarlas y a comprenderlas plenamente.

Esto te ayuda a evitar el uso de prácticas espirituales como un mecanismo de evasión o negación de tus emociones y desafíos internos.

### 2. Integrando lo espiritual y lo humano

El bypass espiritual surge cuando te desconectas de tus experiencias humanas y te enfocas exclusivamente en el aspecto espiritual o trascendental de tu existencia.

La conciencia testigo te ayuda a mantener un equilibrio entre lo espiritual y lo humano, permitiéndote vivir plenamente tu personalidad mientras también cultivas tu conexión con lo trascendental.

Al practicar la conciencia testigo, puedes reconocer y aceptar tanto las experiencias espirituales como las humanas, integrándolas armoniosamente en tu vida.

### 3. Observando imparcialmente los patrones y los apegos

La conciencia testigo te permite observar imparcialmente tus patrones de pensamiento, creencias y apegos sin identificarte plenamente con ellos.

Esto te ayuda a ser conscientes de cómo estas tendencias pueden influir en tu espiritualidad y en cómo puedes estar utilizando las prácticas espirituales para evitar o ignorar aspectos importantes de tu experiencia humana.

Al observar estos patrones y apegos, puedes trabajar en su transformación y liberación, evitando así el bypass espiritual.

### 4. Aceptación y presencia plena

La conciencia testigo te invita a aceptar plenamente el momento presente tal como es, sin juzgarlo ni tratar de cambiarlo. Esto incluye aceptar tanto las experiencias positivas como las negativas, los desafíos y los momentos de dificultad. Al practicar la conciencia testigo, puedes desarrollar una mayor presencia plena y aceptación de todas las facetas de tu vida, lo cual, te ayuda a evitar el escapismo es-

piritual y a estar más comprometidos con tu experiencia humana.

En conclusión, la conciencia testigo puede ayudarte a evitar el bypass espiritual al permitirte afrontar y explorar tus emociones y desafíos internos, integrar lo espiritual y lo humano, observar tus patrones y apegos de manera imparcial, y cultivar la aceptación y la presencia plena en tu vida diaria.

De esta forma, puedes mantener una práctica espiritual auténtica y enriquecedora que se basa en una comprensión profunda tanto de tu realidad inmanente como de tu realidad trascendente.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/HUCcEfwWZE>

### **019 No des la espalda a tu negatividad**

A muchas personas les asusta quedarse atrapados en el miedo o sentir su energía si se aproximan a las situaciones, a las personas o pensamientos que despiertan o activan ese miedo. Pero lo que ocurre en realidad, cuando afrontamos conscientemente estos miedos, es que poco a poco, van perdiendo su capacidad de afectarnos interiormente. Cuanto más a fondo entras en las áreas de tus miedos, con la atención centrada desde la conciencia testigo, como la linterna frontal del casco de un minero, que ilumina a esas zonas oscuras y relegadas de nuestra mente, progresivamente el temor va ir perdiendo su fuerza.

Hay un conjunto de emociones que sueles agruparlas bajo el término negatividad.

Entre ellas están: el dolor, la ira, la pena, la vergüenza, el miedo, el temor, la soledad, la desesperación, etc.

Muchas veces reprimes o intentas vivir esta negatividad porque la consideras el polo opuesto a la espiritualidad. Date cuenta que por ello vives atrapado o atrapada dentro de una polaridad: todo lo que creo que es espiritual hay que abrazarlo y todo lo que no lo es hay que evitarlo. Lo cual muchas veces te viene como anillo al dedo

para justificar tu negación y evitación de esos estados negativos. Al negar o reprimir tu negatividad solo escapas temporalmente del mismo dolor que, de ser plenamente sentido y hábilmente abordado, te liberaría para poder vivir tu existencia de un modo más profundo más pleno y más espiritual.

La falta de intimidad de contacto, con tu rabia, tu miedo, tu vergüenza, tus dudas, tu terror, tu soledad, tu sentimiento de abandono, tu falta de aceptación y valoración, tu pena y otros dolorosos estados, hace que tu experiencia en la vida sea superficial, emocionalmente digamos anémica y además adicta, adicta a lo que sea que te ayude a evadirte o escapar de tu negatividad.

Este huir de las emociones más dolorosas no es por supuesto exclusivo de la evasión espiritual, sino que caracteriza gran parte de nuestra cultura, por lo tanto es una línea de menor resistencia muy habitual. Afortunadamente tienes la posibilidad de afrontar tu negatividad de una forma verdaderamente saludable, cultivando una actitud de observación imparcial hacia esas emociones negativas, de forma que vayas integrándolas amablemente en tu día a día, de forma desidentificada e ir experimentando cambios consistentes en poco tiempo.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/Vmfww5EhW8I>

### **020 Cómo expresar saludablemente tu negatividad**

Creo que hemos comprendido la importancia de que afrontes tu negatividad, no la evites o la reprimas, pues aparte de ser una tarea ímproba, resulta esencial para tu crecimiento espiritual y tu felicidad. Este afrontamiento debe de realizarse centrando tu atención desde la conciencia testigo, pues es la única forma de afrontar tu negatividad sin que te identifiques o te veas arrastrado o arrastrada por la fuerza magnética de su energía. Pero además de este

afrontamiento mediante la observación, según el tipo de emoción negativa que se trate, es muy importante también saber expresarla. Me refiero a que hay que expresarla de manera saludable, intentando mantener la atención en la conciencia testigo.

Expresar saludablemente la negatividad implica comunicar tus sentimientos y emociones negativas de manera respetuosa y constructiva. Vamos a ver 8 pautas:

### **1. Reconoce y acepta tus emociones:**

Para empezar, siempre has de reconocer en ti tus emociones negativas, aceptándolas y sin juzgarte a ti mismo o ti misma. Recuerda que todos tenemos emociones negativas en algún momento y que es parte de nuestra experiencia humana. No te reprimas ni te avergüences de ellas.

### **2. Identifica la emoción y su origen**

Después, intenta identificar y etiquetar la emoción específica que estás experimentando.

Pregúntate a ti mismo, a ti misma, qué la desencadenó y cuál es su origen. No emitas juicios ni valoraciones sobre este origen, solo detecta qué la desencadenó

Esto te ayudará a identificarlas cuando surjan para así mejorar la atención desde la conciencia testigo y observarlas desapegado.

### **3. Encuentra un espacio seguro**

Según sea el tipo de emoción negativa, busca un entorno seguro y privado donde puedas expresar tus emociones libremente. Podría ser en soledad o con alguien de confianza que esté dispuesto a escucharte sin juzgar.

### **4. Utiliza el lenguaje "yo" en lugar del "tu"**

Al comunicar tus emociones negativas en este espacio seguro, enfócate en utilizar el lenguaje "yo", es decir, expresar tus emociones en primera persona en lugar de culpar o acusar a los demás. Por ejemplo, en lugar de decir: "Tú siempre me haces sentir enojado", puedes decir: "Me siento enojado cuando esto sucede".

### **5. Sé honesto y claro, honesta y clara:**

Expresa tus emociones de manera clara y honesta. Comunica cómo te sientes y por qué te sientes así. Trata de ser específico y evita generalizaciones vagas, estereotipos o comparaciones

### **6. Escucha activamente**

La expresión saludable de la negatividad implica no solo hablar, sino también escuchar. Permítele a la otra persona compartir sus propias perspectivas y emociones. Presta atención activa a lo que dicen, mostrando interés y comprensión. Muchas veces la solución la encontramos delante de nosotros mismos si somos capaces de poner en práctica una escucha activa

### **7. Evita la agresión verbal o física**

Aunque es importante expresar tus emociones, evita recurrir a la agresión verbal o física. No te descargues en los demás o dañes a ti mismo o a otros. Mantén la calma y la compostura durante la comunicación.

### **8. Busca soluciones constructivas**

Una vez que hayas expresado tus emociones negativas, es útil pasar a buscar soluciones y compromisos constructivos.

Explora posibles formas de abordar la situación y encontrar un terreno común que satisfaga las necesidades de ambas partes.

Recuerda que cada situación y relación es única, por lo que es importante adaptar estas pautas a tus circunstancias particulares.

Si encuentras dificultades para expresar tu negatividad de manera saludable, considera buscar apoyo adicional de un terapeuta o consejero, quienes pueden ayudarte a desarrollar habilidades de comunicación efectiva.

Vídeo en Youtube: <https://youtu.be/Hri7fh1Cp3g>

# Sección: Ángeles

Josep Gonzalbo Gómez





Vicente Beltrán Anglada, enfatizó la importancia del contacto con el reino angélico para la humanidad, especialmente en el contexto de la Era de Acuario. Según su perspectiva, los ángeles actúan como intermediarios entre lo divino y lo humano, facilitando la transmisión de energías espirituales elevadas. En la transición hacia la Era de Acuario, que se caracteriza por la llegada de energías potentes y transformadoras, este contacto se vuelve crucial.

Vicente Beltrán Anglada consideraba que la Era de Acuario traería una revolución en la conciencia humana, impulsando un mayor despertar espiritual y una comprensión más profunda de la realidad. El reino angélico, en este proceso, juega un rol vital al ayudar a la humanidad a asimilar y armonizarse con estas nuevas energías. Los ángeles, según él, ofrecen guía y protección, ayudando a las personas a navegar los cambios y desafíos asociados con esta nueva era. Por este motivo, iniciamos una sección dedicada al mundo angélico, desvestiéndolo de cualquier perspectiva devocional e impulsando una visión de empoderamiento espiritual en los seres humanos y prepararlos así para las poderosas energías de la Era de Acuario, facilitando al mismo tiempo un proceso de transformación espiritual y elevación de la conciencia colectiva.

**Josep Gonzalbo Gómez**



## ÁNGEL DE ACCIÓN DE GRACIAS

**E**n el firmamento de la espiritualidad, brilla una luz especial: el Ángel de Acción de Gracias. Este ser celestial nos enseña el poder transformador de la gratitud en nuestras vidas. Su mensaje es sencillo pero profundo: en cada momento, incluso en los más desafiantes, hay siempre algo por lo que estar agradecidos. Este ángel nos alienta a mirar nuestras vidas a través de los ojos de la gratitud. Nos invita a comenzar cada día reconociendo las bendiciones que ya poseemos, por pequeñas que sean. La gratitud abre nuestro corazón, nos conecta con los demás y nos trae paz interior.

El Ángel de Acción de Gracias nos recuerda que la gratitud no es solo un sentimiento, sino también una acción. Nos inspira a expresar nuestra gratitud no solo en palabras, sino en actos de bondad y generosidad hacia los demás. Al hacerlo, no solo iluminamos nuestras propias vidas, sino también las de quienes nos rodean. Este ángel nos enseña que la gratitud es una puerta hacia una mayor consciencia y comprensión espiritual. A través de la gratitud, aprendemos a apreciar la belleza de la vida en todas sus formas y a reconocer la presencia de lo divino en cada momento. Hoy, el Ángel de Acción de Gracias te invita a abrir tu corazón a la gratitud. Observa cómo esta simple práctica puede transformar tu día y, eventualmente, tu vida. Cada momento de gratitud es un paso hacia una vida más plena y consciente.



## ÁNGEL DE LA LUZ SERENA

**E**n el vasto universo de la espiritualidad, resplandece una presencia tranquilizadora: el Ángel de la Luz Serena. Este ser celestial simboliza la pureza de la paz interior y la claridad mental, guiando a las almas hacia un refugio de calma y entendimiento. Su esencia es como un faro en la niebla del caos cotidiano, ofreciendo un camino hacia la tranquilidad en medio de la turbulencia. El Ángel de la Luz Serena nos enseña que, en el núcleo de nuestro ser, reside una paz que es inalterable, un santuario interno donde podemos encontrar claridad y comprensión, incluso en los momentos más confusos. Este ángel nos invita a cultivar la serenidad como un estado de ser, más allá de las circunstancias externas. Nos anima a respirar profundamente, a centrarnos en el momento presente, y a reconocer que, en el centro de nuestro ser, existe una fuente inagotable de paz y sabiduría. Nos recuerda que la claridad mental no surge de la acumulación de conocimientos o de la agitación externa, sino del silencio y la calma interna. En este espacio de quietud, las respuestas que buscamos a menudo emergen con una claridad sorprendente. El Ángel de la Luz Serena nos alienta a buscar momentos de quietud en nuestras vidas, a desconectarnos del ruido externo y a conectarnos con nuestra luz interna. En estos momentos de introspección, podemos descubrir no solo la paz y la claridad que anhelamos, sino también la fuerza para enfrentar los desafíos de la vida con una renovada perspectiva y equilibrio. Hoy, el Ángel de la Luz Serena te invita a encontrar tu propia luz serena, ese lugar de calma y claridad dentro de ti, y a dejar que ilumine tu camino hacia una vida más plena y consciente.





## ÁNGEL DE LA ESPERANZA PERENNE

**E**n el reino celestial, brilla una luz de esperanza eterna: el Ángel de la Esperanza Perenne. Este ser radiante lleva consigo un mensaje de optimismo y fe, especialmente en los momentos más oscuros y difíciles de nuestras vidas. Su presencia es un recordatorio constante de que, no importa lo desalentador que pueda parecer el camino, siempre hay una chispa de esperanza que nos guía hacia adelante. El Ángel de la Esperanza Perenne nos enseña que la esperanza es mucho más que un sentimiento pasajero; es una fuerza poderosa que nos impulsa a seguir adelante, incluso cuando las circunstancias parecen insuperables. Nos invita a mirar más allá de nuestras dificultades actuales y a visualizar un futuro lleno de posibilidades y oportunidades. Este ángel nos alienta a mantener nuestra fe, tanto en nosotros mismos como en el universo. Nos recuerda que cada desafío que enfrentamos es una oportunidad para crecer, aprender y fortalecernos. Con su guía, aprendemos a transformar nuestro miedo y duda en coraje y confianza. El Ángel de la Esperanza Perenne también nos enseña el valor de la resiliencia. Nos muestra cómo encontrar luz en la oscuridad y cómo cada pequeño paso hacia adelante es un acto de valentía. Su presencia nos inspira a abrazar la vida con un corazón lleno de esperanza y un espíritu inquebrantable. En tiempos de incertidumbre, este ángel nos ofrece su apoyo y consuelo, recordándonos que la esperanza nunca se desvanece, siempre y cuando la mantengamos viva en nuestros corazones. Hoy, el Ángel de la Esperanza Perenne te extiende sus alas, invitándote a elevar tu mirada y tu espíritu, y a encontrar la luz de la esperanza que siempre reside dentro de ti.



## ÁNGEL DEL AMOR INCONDICIONAL

**E**n el reino celestial, existe una presencia luminosa y reconfortante, conocida como el Ángel del Amor Incondicional. Este ser de luz trae consigo una lección vital: amar sin esperar nada a cambio. Su esencia es un recordatorio constante de que el amor más puro y profundo es aquel que se ofrece libremente, sin condiciones ni barreras. El Ángel del Amor Incondicional nos enseña que el verdadero amor no conoce límites, no juzga y no espera recompensas. Nos anima a abrir nuestros corazones y extender nuestro amor no solo a quienes nos rodean, sino también a nosotros mismos. En su presencia, aprendemos que el amor es una fuerza transformadora, capaz de sanar heridas y unir corazones. Este ángel nos guía a practicar la empatía y la comprensión, mostrándonos cómo ver más allá de nuestras diferencias y conectar con la esencia de los demás. Nos invita a liberarnos de nuestras expectativas y prejuicios, permitiendo que nuestro amor fluya de manera genuina y auténtica. El Ángel del Amor Incondicional también nos recuerda la importancia de amarnos a nosotros mismos, reconociendo y aceptando nuestras propias imperfecciones con compasión y sin juicio. Al hacerlo, nos enseña que el amor propio es la base sobre la cual podemos construir relaciones sanas y equilibradas con los demás. Su mensaje es claro: cuando amamos sin esperar nada a cambio, nuestro amor se convierte en un regalo infinito, una fuente de alegría y plenitud que enriquece nuestras vidas y las de quienes nos rodean. Hoy, el Ángel del Amor Incondicional te invita a abrir tu corazón y a experimentar la belleza y la libertad de amar sin expectativas.



## ÁNGEL DE LA SABIDURÍA ANCESTRAL

**E**n el tejido del cosmos, se teje la esencia del Ángel de la Sabiduría Ancestral, un guardián de los conocimientos y tradiciones que han perdurado a través de los tiempos. Este luminoso ser es un puente entre el pasado y el presente, un mensajero que trae a nuestras vidas la riqueza de las lecciones aprendidas por generaciones pasadas. El Ángel de la Sabiduría Ancestral nos invita a sumergirnos en las profundidades de nuestro linaje y herencia cultural. Nos enseña que cada cultura y civilización ha dejado un legado de sabiduría que, si se comprende y se aprecia, puede iluminar nuestro camino en la vida. Nos anima a explorar antiguas filosofías, enseñanzas espirituales, y relatos transmitidos a lo largo de los siglos, encontrando en ellos guía y perspectiva. Este ángel nos ayuda a conectar con la intuición y el conocimiento que residen en lo más profundo de nuestro ser, un saber que trasciende el tiempo y el espacio. Nos recuerda que dentro de nosotros reside una sabiduría ancestral, una voz interior que susurra verdades eternas y nos guía hacia el crecimiento y la comprensión. El Ángel de la Sabiduría Ancestral también nos enseña el valor de la experiencia y las historias de nuestros ancestros. Nos muestra cómo los desafíos y triunfos del pasado pueden ser faros de luz en nuestro propio viaje, proporcionando fortaleza y claridad en momentos de incertidumbre. Hoy, el Ángel de la Sabiduría Ancestral te extiende una invitación a reconectar con las raíces de tu historia personal y colectiva. A través de esta conexión, te anima a abrazar las enseñanzas de la vida que han sido transmitidas a través de las edades, permitiéndote caminar con una comprensión más profunda de ti mismo y del mundo que te rodea.



## ÁNGEL DEL PERDÓN LIBERADOR

**E**n el reino espiritual, se alza una figura de compasión y paz: el Ángel del Perdón Liberador. Este ser celestial representa la esencia del perdón y la liberación emocional. Su misión es ayudar a las almas a soltar los rencores y a abrazar el acto sanador del perdón, tanto hacia los demás como hacia uno mismo. El Ángel del Perdón Liberador nos enseña que el perdón no es simplemente un regalo para aquellos a quienes perdonamos, sino un regalo para nosotros mismos. Al liberarnos del peso de la amargura y el resentimiento, abrimos nuestros corazones a la paz y la serenidad. Este ángel nos guía a comprender que el perdón es un camino hacia la libertad emocional, un acto de autoliberación que nos permite avanzar en nuestra vida con mayor ligereza y gracia. Este ser de luz nos anima a mirar más allá del dolor y la decepción, recordándonos que todos somos seres humanos imperfectos, capaces de errores y malentendidos. Nos ayuda a ver las situaciones desde una perspectiva más amplia y compasiva, reconociendo que el perdón es un paso vital en nuestro viaje hacia el crecimiento y la madurez emocional. El Ángel del Perdón Liberador también nos asiste en el difícil proceso de perdonarnos a nosotros mismos. Nos recuerda que el autocastigo no nos sirve, y que el acto de autoperdón es esencial para sanar y restaurar nuestra autoestima y bienestar. Hoy, el Ángel del Perdón Liberador te ofrece su apoyo y guía en el proceso de soltar los rencores y perdonar. Te invita a abrir tu corazón, a dejar ir el pasado y a abrazar un futuro lleno de posibilidades y esperanza. A través del perdón, nos liberamos de las cadenas del rencor y damos un paso hacia una vida más plena y amorosa.



## ÁNGEL DE LA CREATIVIDAD BRILLANTE

**E**n el reino etéreo de la inspiración y el arte, resplandece la luminosa figura del Ángel de la Creatividad Brillante. Este ser celeste es el custodio de la chispa creativa, un catalizador divino para la imaginación, infundiendo ideas innovadoras y fomentando la expresión artística en todas sus formas. El Ángel de la Creatividad Brillante nos invita a trascender los límites de lo convencional, animándonos a explorar los confines de nuestra imaginación. Con su influencia, los pensamientos comunes se transforman en visiones extraordinarias, y las ideas ordinarias florecen en creaciones magníficas. Este ángel inspira a artistas, escritores, músicos y creativos de todos los ámbitos, infundiéndoles una pasión ardiente por expresar su verdad única. Nos enseña que la creatividad no es solo un acto de producción, sino una danza con lo divino, una conexión sagrada con una fuente de belleza y originalidad sin límites. Bajo su ala, aprendemos a ver el mundo no solo como es, sino como podría ser, abriendo así puertas a nuevas realidades y posibilidades. El Ángel de la Creatividad Brillante nos desafía a dejar de lado el miedo al juicio y la crítica, permitiéndonos abrazar plenamente nuestra voz y estilo únicos. Nos recuerda que cada acto creativo es una afirmación de nuestra individualidad y un regalo al mundo, enriqueciendo la tapetría de la vida con nuevos patrones de pensamiento y expresión. Hoy, el Ángel de la Creatividad Brillante extiende sus alas sobre ti, derramando una lluvia de estrellas de inspiración y creatividad. Te invita a tomar tu lienzo, tu pluma, tu instrumento, o cualquier medio que elijas, y a dar vida a lo que solo tú puedes crear. En este acto de creación, te conviertes en un co-creador con lo divino, llevando luz y color al mundo.



## ÁNGEL DE LA ALEGRÍA

**D**esde los cielos desciende la vibrante energía del Ángel de la Alegría, una entidad celestial cuya esencia es la encarnación de la felicidad y el buen humor. Este luminoso ser difunde la risa y la felicidad allí donde hay sombras, recordándonos que la alegría es una fuente de luz en nuestras vidas. El Ángel de la Alegría nos enseña a encontrar la belleza y el gozo en los pequeños detalles de cada día, a celebrar cada instante como un regalo precioso. Nos anima a soltar las preocupaciones y a reír frente a la adversidad, abriendo nuestros corazones al optimismo y la positividad. Este mensajero de la felicidad nos invita a compartir nuestro júbilo con los demás, a ser portadores de buenas noticias y actitudes contagiosas que elevan el espíritu. Nos alienta a buscar y a ser la causa de sonrisas, promoviendo un ambiente de cordialidad y buen humor en nuestro entorno. El Ángel de la Alegría también nos recuerda que el humor es una medicina poderosa para el alma, capaz de aliviar el dolor y conectar a las personas más allá de las barreras. Nos inspira a encontrar el humor en las situaciones más inesperadas y a usar la alegría como un puente hacia la comprensión y la amistad. Hoy, el Ángel de la Alegría extiende sus alas llenas de colores vibrantes sobre ti, instándote a dejar que tu risa fluya libre y tu corazón se llene de gozo. Te invita a esparcir la felicidad a tu paso, transformando cada momento en una oportunidad para la dicha y el regocijo.

## PROYECCIONES ESOTÉRICAS

Evarist Segura Montfort (E.S)

### *Sección: PROYECCIONES ESOTÉRICAS LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS*

Sabemos que el cuerpo físico no es un principio. Sabemos que el cuerpo etérico sólo puede responder a los requerimientos del cuerpo astral y del cuerpo mental. Entonces todo evento que nos afecte sensorialmente, repercute inexorablemente en nuestra forma de pensar y sentir y por Ley biológica, repercutirá en nuestro cuerpo de forma químico-metabólica como respuesta.

**LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS SON CONSECUENCIAS DEL PREDOMINIO DEL PLEXO SOLAR Y LA MENTE CONCRETA.**

**[BLOG PROYECCIONES ESOTÉRICAS](#)**

## Contenido del cuaderno

LOS SIETE MAGNÍFICOS AXIOMAS	33
MECANISMOS PRODUCIDOS POR LA EMOCIONES	34
TIPOS DE ENFERMEDADES PSICOSOMATICAS	35
SOBRE LAS EMOCIONES EN EL CUERPO ASTRAL ACTIVO	36
POSIBLES MECANISMOS QUE AFECTAN AL SISTEMA NERVIOSO	36
ANATOMÍA DEL ESTRÉS	37
LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS EN FORMA EXPERIMENTAL	38
LAS RATAS EN AMBIENTE “SOCIAL” HOSTIL	38
OVEJAS Y CONTROL EMOCIONAL MEDIANTE DESCARGAS ELÉCTRICAS	38
EXPERIENCIA EN DOS FAMILIAS DE RATAS	40
EXPERIMENTOS CON ESTUDIANTES	40
LOS DOS POSIBLES MECANISMOS QUE AFECTAN AL SISTEMA NERVIOSO	41
BIBLIOGRAFIA	41
BIBLIOGRAFIA REFERENTE AL CANCER	41





## LOS SIETE MAGNÍFICOS AXIOMAS

1. Como sabemos, cada ser humano tiene su particular y única estructura genética. El llamado genotipo (karma).
2. Al ser seres sociales por naturaleza (trabajo grupal del M. Tibetano) nuestra singular genética interactúa con el medio social, el cual determina según nuestra respuesta, la forma de ser que somos. La genética del ser humano en contacto con su ambiente produce una personalidad que se denomina el **fenotipo**.
3. Estas características, eventos o fenómenos sociales afectarán a los individuos en función a la mente-emoción que caracterice a cada ser humano según su genética (los rayos que afecten sus tres cuerpos, personalidad y alma en función a su nivel de conciencia! y el karma)
4. Si todo evento que nos afecte repercute en nuestra forma de pensar y sentir, por Ley Biológica de la Naturaleza, todo pensamiento y sentimiento repercutirá en el cuerpo de forma químico-metabólica como respuesta (el cuerpo etérico y este al cuerpo físico, están dirigidos por el cuerpo astral-mental)
5. La propiedad de comprender la realidad de todo evento o fenómeno que nos afecta también es la característica natural del reino animal según el sistema nervioso que caracterice a una especie, pero en el ser humana es el único animal del planeta con la capacidad mental para comprender además *los universales o genéricos o las causas* de todo (mente abstracta que tanto predica el M. Tibetano, al ser el único paso para conectar hacia la intuición del plano búdico mediante la ciencia de la Invocación Evocación)
6. De no hacerlo como una forma de vivir, las respuestas químico metabólicas que originamos en el cuerpo al **pensar y sentir** por ser *auto-centrados en nuestro "yo"* (o no ser incluyentes en todo, del M. Tibetano) con el tiempo pueden originar alteraciones en los órganos y posteriormente patologías concretas según:
  - a) El sistema genético que posea cada uno al percibir y reaccionar en el medio.
  - b) Por *auto-centrismo del "yo"* al asimilar lo de su época lugar aplicado como la forma de vivir mediante el maya y/o espejismo (emocional) y/o ilusión (mental).
7. **En conclusión, todo ello ocurre por no tener aún libre albedrío ni ser realmente libres pensadores.**



## MECANISMOS PRODUCIDOS POR LA EMOCIONES

Nada menos que el neurocirujano Karl Pribram (creador del Modelo Holográfico del cerebro) concluye que *“tendremos que llamar “emoción” a nuestra reacción a factores sociales”*

**Los dos mecanismos producidos por las emociones y posteriormente la reflexión mental que afectan el metabolismo del cuerpo mediante el sistema nervioso:**

- A. Parece haber un trastorno patológico cuando **bloqueamos las tendencias hostiles agresivas en la forma de lucha o de huida**. En este contexto emocional hace activar el Sistema Nervioso Simpático que repercutiría sobre el sistema neuro-endocrino-visceral pudiendo ocasionar, como describe Alexander, diabetes artritis, migraña, hipertensión, hipertiroidismo, etc. (Alexander, F., *La Medicine Psicosomatique*. Payot, Paris, 1952]
- B. El otro camino al proceso patológico parece ser cuando **bloqueamos nuestras tendencias a la dependencia y a la necesidad de apoyo**, actuando entonces el Sistema Nerviosos Parasimpático sobre el sistema neuro-endocrino-visceral podríamos entonces ocasionar ulcera gastrointestinal, asma, colitis, diarrea, constipación, etc. (Haynal, A. Pasini, W., *Manual de Medicina Psicosomática*. Ed. Toray-Masson 1980)



## TIPOS DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Se nos olvida que los órganos no piensan, existen sólo para que la mente-emoción-cerebro funcione y actúe. La emoción y la mente, sin darnos cuenta, controlan a los órganos para adecuarlos a la lucha por la vida, es la Ley de la Vida en su Evolución. Veamos algo trascendental. Hay cuatro tipos de enfermedades:

1. **Las genéticas.** Básicamente todo es genético sin excepción, pero en este caso se refiere a las que puedan aparecer en los primeros años de vida un niño. Ejemplo una diabetes, o exceso de colesterol, o un cáncer, etc.
2. **Las ambientales.** Provocadas por un ambiente o trabajo, ejemplo, la silicosis de los mineros.
3. **Las provocadas por uno mismo.** Provocadas por fumar, beber alcohol, drogarse, etc.
4. **Las llamadas psicosomáticas,** y estas son las que según sean las directrices de nuestras emociones y raciocinios **prolongadas en el tiempo,** puedan provocar alguna enfermedad física. Ejemplo: trabajo alienante, deudas, muerte de un ser querido. etc.

Los trastornos psicológicos se vinculan al hecho de vivir la existencia a partir de:

- Una interpretación desenfocada de uno mismo.
- Una interpretación cristaliza e inamovible con los valores que hayamos asimilado de nuestro ambiente (esto nos va introduciendo al universo del Súper Yo freudiano)

Nunca en una isla desierta por varios años, o la travesía de muchos meses por el desierto (con un experto, eso sí) o la travesía en la selva amazónica en mucho tiempo (obligatoriamente con un nativo) o en la guerra, nunca la persona puede tener juicios desenfocados de sí mismo y deberá imperiosamente adaptarse a la realidad objetiva del ambiente. En estas condiciones, los valores ideológicos como las normas sociales interiorizadas son totalmente irrelevantes e irreales. Las pocas personas que su cuerpo mental y astral no pueda adaptarse, su supervivencia se verá muy comprometida y por tanto la muerte es más que segura, En concreto: Las patologías psicosomáticas son originadas por un estrés prolongado, o por formas mentales-emocionales redundantes de naturaleza ego-céntrica. De ello ni se libra el discípulo iniciado, pero las evita en gran porcentaje. Comprenderemos mejor las patologías psicosomáticas al describirlo así: A excepción del cerebro, el resto del cuerpo no piensa ni siente emoción. Dicho de otro modo, según la especialidad del sistema orgánico del cuerpo, como el respiratorio, el circulatorio, el renal, locomotor, etc. su misión como sistema, no es la de pensar ni la de tener emociones, sino que es precisamente ejecutar unas funciones metabólicas y/o mecánicas, unidas en una total interdependencia con el conjunto corporal para permitir que el cerebro pueda pensar y sentir las percepciones procedentes del exterior y de proyectarse hacia este exterior. La excepción es el sistema reproductivo que, aparte de dar placer, mantiene la continuidad de la especie. La Neurociencia mediante la tomografía cerebral, ya desde 1970, comprueba que fluye más sangre en la zona específica del cerebro según lo que pensamos, ante la necesidad de más aporte de oxígeno.

Se comenta que de ser perseguido por una manada de Mamuts (si fueran leones no estaríamos aquí) origina el mismo estrés que estar cuatro horas en una caravana de automóviles.

## SOBRE LAS EMOCIONES EN EL CUERPO ASTRAL ACTIVO

- **Miedo en la vida**, tiene su causalidad en la necesidad de sentirse protegido al considerarse que uno está desvalido, impotente e indefenso [en la medicina china esto puede repercutir en el sistema renal]
- **Tristeza en la vida**, tiene su causalidad es la necesidad de salir del problema. El caso más grave es la depresión (el mal de nuestra época) es análogo al dolor físico ante un traumatismo que nos hace estar quietos para sanar el cuerpo [según la medicina china este sentimiento parece que produce afecciones en el pulmón o vías respiratorias.
- **Enojo en la vida**, su causalidad es provocar los inicios de una defensa en grado mínimo. La agresividad es una respuesta de protección en una personalidad inmadura [en la medicina china cabría la posibilidad de una afección biliar-hepática] ya desde la antigüedad, tenemos el refrán “no te pongas piedras en el hígado”.
- **Si añadimos una alta competitividad, ambición, impaciencia, la falta de tiempo en todo**, entonces tenemos la posibilidad de una isquemia cardíaca, es la antigua y conocida clasificación del grupo A (Laboratorio Zambeti, 1986)
- Pero cuando la persona vive con mucha represión y contención de sus emociones ante la vida, ello se asocia al cáncer. Es la conocida personalidad del grupo C.

Estas clasificaciones están olvidadas y son poco estudiadas pues la educación actual provoca que las personas se vuelvan individualistas o como dice la revista Buena Voluntad Mundial, pequeñas unidades aisladas con el peligro que ello resulta para el sujeto.

Lo contrario es el discípulo iniciado que es una unidad incluyente, aunque no tiene aún la capacidad perfecta de la Discriminación, del Discernimiento y del Desapego (M. Tibetano) como el discípulo Iniciado de la 3ª iniciación o Trasfiguración, en su caso tiene el privilegio de acceder a la “Unidad Aislada de nuestro Logos Planetario” (*Los Rayos y las Iniciaciones*).

### POSIBLES MECANISMOS QUE AFECTAN AL SISTEMA NERVIOSO

Un trastorno patológico parece ocurrir cuando bloqueamos las tendencias hostiles agresivas en la forma de lucha o de huida. En este contexto emocional-astrol parece activarse el Sistema Nervioso Simpático que repercutiría -en el tiempo- sobre el sistema neuro-endocrino-visceral, pudiendo ocasionar, como describe Alexander, diabetes artritis, migraña, hipertensión, hipertiroidismo, etc.

El otro camino al proceso patológico parece ser que ocurre cuando bloqueamos nuestras tendencias a la dependencia y a la necesidad de apoyo, por tanto del cuerpo astral, y el cuerpo mental que percibe la realidad distorsionada actúa sobre Sistema Nerviosos Parasimpático y sobre el sistema neuro-endocrino-visceral; tendríamos entonces la posibilidad de ocasionar ulcera gastrointestinal, asma, colitis, diarrea, constipación, etc. (Haynal, André, Pasini, Willy, 1980)

**Nota:** existen situaciones en las que es casi imposible la serenidad. Por ejemplo, la muerte de un hijo o pareja, el quedarse sin trabajo con una edad ya avanzada, la mutilación de los miembros o ceguera, en mujeres la persecución en el trabajo por parte de algún sujeto de estatus superior, etc.

## ANATOMÍA DEL ESTRÉS

- a) En el estrés, la hormona cortisol o hidrocortisona está activa que se sintetiza en las cápsulas suprarrenales (glándula de la base de la columna)
- b) El estrés es la defensa ante un peligro y esto es fisiológico en todo ser vivo. Se comenta que ser perseguido por una manada de Mamuts (si fueran leones no estaríamos aquí) origina el mismo estrés que estar cuatro horas en una caravana de automóviles,
- c) El estrés es síntoma de que no hay control de la situación, es decir, el “problema se identifica como “realidad”, sea real o irreal.
- d) En la depresión, el estrés está constantemente activo y eso ya empieza a ser patológico, puesto que en el Reino Animal es estrés es puntual o sobrevives o te matan.
- e) La **protección social y/o familiar** evita o reduce el estrés. Lo contrario, los padres que han seguido la moderna educación del Estado, han dado a sus hijos la exagerada libertad (Jean Piaget) sin ética social ni disciplina (y son legión) por ello han formado posibles **unidades aisladas** o individualistas (Buena Voluntad Mundial) que al ser adultos, ante graves presiones psico-sociales, **su respuesta será o la depresión o la violencia** (esto ya empieza a verse) Nota: “anomia”, concepto sociológico de E. Durkheim y Talcom Parson se define como la destrucción de los valores de un país.
- f) **El hábito de la meditación produce protección biológica.**



## LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS EN FORMA EXPERIMENTAL

### LAS RATAS EN AMBIENTE “SOCIAL” HOSTIL

Los Laboratorios Farmacéuticos especialista en antidepresivos y ansiolíticos, para experimentar nuevos fármacos utilizan ratas. Mediante la “*ingeniería de la conducta*” se les evita tener el control de su habitación o medio ambiente, produciendo con el tiempo una inevitable depresión.

- Se inclina la jaula para que la rata tenga la sensación de que cae al resbalar hacia un "abismo" de una forma constante e inevitable. Esto durante varios días.
- Luego el suelo del "hábitat" de la rata se la humedece constantemente para le sea imposible el encontrar un lugar seco para poder vivir como en su medio ambiente natural, esto durante varios días.
- Se le coloca otra rata en la jaula, pero, separadas mediante un cristal, así la sociabilidad entre las ratas queda totalmente rota.
- Al cabo de un cierto tiempo se consigue que las ratas entren en depresión.

*Por analogía [en abstracto ( | )] existe “la misma forma” en el “ambiente social” de las ratas y humanos, por tanto, también las consecuencias psicológicas para los dos, aunque las especies sean diferentes [en concreto diferencial (--)].”*

### OVEJAS Y CONTROL EMOCIONAL MEDIANTE DESCARGAS ELÉCTRICAS

En la década de los 60 en una Universidad de EE.UU. se experimentó las posibles repercusiones somáticas del estrés y la depresión: Consistía en dos grupos numerosos de ovejas que se le ataba un cable eléctrico a la pata.

1. El 1ª grupo recibía una descarga eléctrica con una frecuencia rigurosamente concreta. Los primeros días las ovejas mostraban una gran excitación e inquietud, pero con el tiempo, se acostumbraron a la descarga eléctrica tranquilizándose haciendo que este hecho fuera lo natural.
2. El 2ª grupo recibía una descarga eléctrica con unas frecuencias totalmente aleatorias. A diferencia del 1ª grupo, estas ovejas nunca pudieron acostumbrarse a la angustia de recibir descargas eléctricas sin saber cuándo las recibirían. La mayoría murieron de úlcera de estómago sobreviviendo muy pocas, las que su genética les permitía relativamente contemporizar sus niveles de estrés, es decir, la Ley de la supervivencia de los más aptos.

A diferencia del 1ª grupo, estas ovejas nunca pudieron acostumbrarse a la angustia de recibir descargas eléctricas sin saber cuándo las recibirían. La mayoría murieron de úlcera de estómago, las que contemporizaban su angustia, es decir, la Ley de la supervivencia de los más aptos.

Temas similares y con otras variantes se experimentaron con monos (Brady, J.P.; Porter, R.W.; Conrad, D.G.; Mason, J.V.. 1958) Todo médico desde la antigüedad sabe que la úlcera de estómago es producida por la angustia y tensión emocional.

*Las Ideas que evolucionan en el Tiempo mediante los Ideales conducidos por sus Ídolos regidos por fanático egoísmo. Este es uno de los motivos principales de las enfermedades físicas o psicológicas o psico-físicas.*

*Es por ello que un discípulo iniciado suele vivir en el universo de las Ideas, capacidad propia de un cuerpo mental con materia del 3º o 4º subplano del plano mental.*

*Nada menos que el neurocirujano Karl Pribram (creador del Modelo Holográfico del cerebro) concluye que “tendremos que llamar “emoción” a nuestra reacción a factores sociales”*

## EXPERIENCIA EN DOS FAMILIAS DE RATAS

**“El soviético Raushenbakh realizó una serie de experimentos consistentes en aplicar un agente cancerígeno a dos familias de ratones. Una de estas familias fue sometida posteriormente además a un proceso estresante mediante descargas eléctricas. Al final, estos ratones estresados enfermaron de cáncer (Revista El Medico 2-82, 18-24 enero 1982).”**

Sólo la descentralizado del “yo” permite la inclusión en todo (todo lo real) ello libera de los estragos propios del Espejismo (c. astral) simplemente por tener el cuerpo mental construido de materia mental de 3º o 4º subplano, que también libera de las Ilusiones (mente concreta o formas mentales) como tiene el discípulo iniciado de poca monta.

## EXPERIMENTOS CON ESTUDIANTES

En una universidad de EE.UU. antes del Curso Académico a un grupo numeroso de alumnos después de un examen previo sin consecuencias los separaron aleatoriamente en **dos grupos**.

- *Al primer grupo les dijeron (era mentira) que, según el resultado del examen, ellos eran los más torpes del curso.*
- *Al segundo grupo les dijeron (era mentira) que el resultado del examen se les catalogaba como los más inteligentes del curso.*

Al terminar el curso académico ocurrió que:

- *El grupo de los "torpes" terminaron casi todos con muy malas notas.*
- *Y el grupo de los "listos" terminó con muy buenas notas la mayoría.*

Recordemos que, en el experimento, los dos grupos fueron separados arbitrariamente, es decir sólo aleatoriamente.

Una vez más la conclusión final es que lo emocional afecta la cognición humana.

El experimento demuestra **lo que uno se cree de sí mismo según lo que le digan en su ambiente** (Aronson Elliot *Introducción a la psicología social* Alianza Editorial -nº 571- Madrid 1975)

**“El discípulo iniciado suele estar siempre en el mundo de las Ideas que contempla la realidad de la vida objetiva y no de los Ideales o la de lo que comentan los Ídolos”.**



## LOS DOS POSIBLES MECANISMOS QUE AFECTAN AL SISTEMA NERVIOSO

Un trastorno patológico parece ser cuando **bloqueamos las tendencias hostiles agresivas en la forma de lucha o de huida**, en función a la naturaleza genético-cultural del sujeto. En este contexto emocional parece activarse el Sistema Nervioso Simpático que repercutiría sobre el sistema neuro-endocrino-visceral, pudiendo ocasionar, como describe Alexander, diabetes artritis, migraña, hipertensión, hipertiroidismo, etc. (Alexander, F., *La Medicine Psychosomatique*. Payot, Paris, 1952]

El otro camino al proceso patológico parece ser cuando **bloqueamos nuestras tendencias a la dependencia y a la necesidad de apoyo**, actuando entonces el Sistema Nervioso Parasimpático sobre el sistema neuro-endocrino-visceral tendríamos entonces en el tiempo, la posibilidad de ocasionar ulcera gastrointestinal, asma, colitis, diarrea, constipación, etc. (Haynal, A. Pasini, W., *Manual de Medicina Psicosomática*. Ed. Toray-Masson 1980)



**BLOG PROYECCIONES ESOTÉRICAS**

### BIBLIOGRAFIA

- ✓ Animal Models for Study Stress and Depressive Behaviors Alexies Dagnino Subiabre, Ph.D. [http://www.sofarchi.cl/medios/pub/Dagnino\\_A\\_Revista\\_de\\_Farmacologia\\_de\\_Chile\\_2012\\_V5\\_%20N1.pdf](http://www.sofarchi.cl/medios/pub/Dagnino_A_Revista_de_Farmacologia_de_Chile_2012_V5_%20N1.pdf)
- ✓ Aronson, Elliot,. *Introducción a la psicología social* Alianza Editorial -nº 571- Madrid 1975
- ✓ Ibid Pag-42
- ✓ Baños Bajo, Pedro. *El dominio mental* Ariel Editorial Planeta S.A. 2020)
- ✓ Brady, J.P.; Porter, R.W.; Conrad, D.G.; Mason, J.V.. *Avoidance Behaviour and the development of gastrointestinal ulcer*. Journal of experimental Analysis of Behaviour, 1958.
- ✓ Kaminker, P. 2007. Epigenetics: the science of heritable biological adaptation Arch Argent Pediatr. 105(6): 529-531.
- ✓ Katz R. 1981. *Animal models and human depressive disorders*. *Neurosis Biobehav Rev.* 5:231-246.
- ✓ Katz R. 1982. *Animal model of depression: pharmacological sensitivity of a bedonic deficit*. *Pharmacol Biochem Behaviour.* 16:965-968.
- ✓ Laboratorio Zambetli S.A España., *Ansiedad*, Edición Especial para Haroframa. Editorial Alamex S.A. ISBN 84-86463-05-X, 1986
- ✓ Punset, Eduardo., TV. *Redes*, se cita esta experiencia humana.
- ✓ Revista *El Médico* 2-82 18-24 enero 1982
- ✓ Haynal, A. Pasini, W., *Manual de Medicina Psicosomática*. Ed. Toray-Masson 1980
- ✓ [Haciendo referencia a los trabajos de Alexander, F., *La Medicine Psychosomatique*. Payot, Paris, 1952]

### BIBLIOGRAFIA REFERENTE AL CANCER

- ✓ Bielhauskas, L. A. (1984). *Depression, stress and cancer*. En C. L. Cooper, (Ed.), *Psychosocial stress and cancer*. pp. 37-48.
- ✓ Eysenck, H. J. (1988). *Personality, stress and cancer: Prediction and prophylaxis*. *British Journal of Medical Psychology*, 61: 57-75.
- ✓ Ferrero, J., Barreto, M.P. (1992). *Algunas consideraciones teóricas sobre las relaciones entre psicología y cáncer*. *Oncología*, 15, 434-440.
- ✓ Hahn, R.C. Y Petiti, D.B. (1988): *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-Rated Depression and the incidence of breast cancer*. *Cancer*, 61: 845-848.



<https://www.pinterest.es/pin/17240411067386849/>

**Sección:**

**Ingeniería Cognitiva**

**Jorge Ariel Soto López**

Editor de <https://hermandadblanca.org>

## DISEÑO: un trazado de triángulos para activar la vida.

Por Jorge Ariel Soto López



La creatividad, así como el pensamiento inventivo se soportan en el diseño. La propuesta de diseño humano favorece la comprensión del sí mismo en su relación con la energía, pues la energía sigue al pensamiento y el ojo dirige la energía.

Los tres aspectos de la deidad constituyen el principio de unidad que se manifiesta en la diversidad. Esos tres aspectos son la energía central, la fuerza coordinadora o alma, y la forma que ambas utilizan. También se les conoce como espíritu, alma y cuerpo que son los Tres en Uno, el Uno en Tres, Dios en la naturaleza y la naturaleza misma en Dios.

Estos tres aspectos se perciben en el ser humano, divina unidad de la vida. Primero los reconocemos en sí mismos; luego los vemos en todas las formas del medio ambiente, y finalmente aprendemos a relacionar estos aspectos del sí mismo con análogos aspectos en otras formas de manifestación divina.

De ahí parten las diferencias entre el Yo y el sí mismo, ya que a veces se está haciendo referencia a lo material y otras veces a lo espiritual.

Estas cualidades de la realidad universal se manifiestan en la experiencia humana en los niveles siguientes: Desde la fuente tenemos la terna Energía, Luz y Materia.

Energía denota todas las fases y formas del movimiento, la acción y la potencia de los fenómenos.

Luz es manifestación del espíritu, manifestación de la personalidad.

Materia es una porción nuclear de energía con posibilidad de triple manifestación.

Desde lo experiencial tenemos la terna Espíritu, Alma y Cuerpo.

El cuerpo. El organismo físico o material del hombre. El mecanismo electroquímico viviente de naturaleza y origen animal.

La mente. El mecanismo humano que piensa percibe y siente. La totalidad de la experiencia consciente e inconsciente. La inteligencia asociada con la vida emocional, que se eleva hasta el nivel del espíritu mediante la adoración y la sabiduría.

El espíritu. El dispositivo divino que reside en la mente del hombre, el Pensamiento. Este espíritu inmortal es prepersonal, no es una personalidad, aunque está destinado a volverse una parte de la personalidad de la criatura mortal sobreviviente.

Cuando tratamos estas triplicidades, empleadas con tanta frecuencia al hablar de la deidad, es de valor recordar que se refieren a diferenciaciones del Ser Uno, y cuanto mayor número de estas triplicidades conozcamos, en mayor armonía estaremos con un grupo cada vez más amplio: social o cultural. Los términos Yo inferior, Yo superior y Yo divino, pueden dar lugar a confusión hasta que dominamos los di-

ferentes sinónimos. Será de utilidad la clasificación siguiente:

YO DIVINO	YO SUPERIOR	YO INFERIOR
Padre	Hijo	Madre
Espíritu	Alma	Cuerpo
Vida	Conciencia	Forma
Mónada	Ego	Personalidad
Punto	Triángulo	Tetraedro

Dios, el Padre Universal, actúa en tres niveles de personalidad que expresan de manera relativa la divinidad:

Prepersonal: los fragmentos del Padre, tales como los átomos ajustadores del Pensamiento.

Personal: la experiencia evolutiva de los seres creados y procreados. Puentes que cubren brechas.

Superpersonal: como en las realidades existenciales de ciertos seres de unidad mental.

Aquí también se hace notorio el hecho de que la inteligencia haya sido clasificada en tres partes por Robert Sternberg: analítica, creativa y práctica.

### Diséñate a ti mismo.

*Como locos damos vueltas en la rueda de la vida, sin siquiera darnos cuenta de que:*

*es uno mismo quien la gira.*

*Uno mismo se enreda, uno mismo se ordena,*

*uno mismo se hunde, uno mismo se eleva.*

*Uno mismo se encierra y se corta las alas.*

*Uno mismo se enferma, uno mismo se sana.*

*Uno mismo se odia o uno mismo se ama.*

**UNO MISMO**

Tony Vega



Tres triángulos conforman el gran triángulo de la conciencia, base del conocimiento transmitido en la Gran Pirámide a través de los 21 arcanos del tarot: Cuerpo, Mente y Espíritu. El desarrollo de la conciencia aumenta nuestra incertidumbre acerca de la naturaleza del mundo.

El miedo es un efecto derivado del desarrollo de la conciencia. El profundo miedo que se encuentra en el vértice 44, que se remonta en el pasado hasta nuestra memoria reptil, nos conecta con un profundo y específico miedo a ser extinguidos.

Erradicamos esos miedos utilizando nuestros dones y haciendo la transición de la sexualidad a la creatividad.

El centro esplénico representa nuestra forma de conciencia más antigua, y alberga en su interior nuestros miedos más arraigados, los más ancestrales, miedos que ya formaban parte del proceso de vivir mucho antes de que existieran los seres humanos. Los miedos esplénicos son:

**18 a la Autoridad**

**28 a la Muerte**

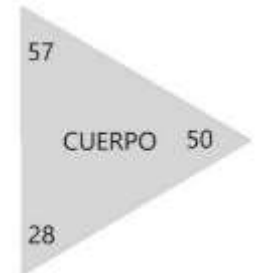
**32 al Fracaso**

**50 a la Responsabilidad**

**44 al Pasado**

**57 al Futuro**

**48 a lo Inadecuado**



El triángulo formado por los vértices 44, 50, 57 nos ayuda a relacionar la mente con el tiempo.

Los miedos del centro ajna, los miedos de la mente son miedos que definimos como ansiedad. Es una ansiedad acerca de las cosas que hay en nuestra vida. Es el miedo a la matriz de la existencia, es miedo a que la vida no sea más que ilusión. Este es un lugar donde pueden originarse miedos sin que haya necesidad alguna de ello. Ansiedad mental sobre:

- 47 la Futilidad
- 24 la Ignorancia
- 04 el Caos
- 11 la Oscuridad
- 43 el Rechazo
- 17 el Desafío



El triángulo de la mente se forma con los vértices 11,17 y 43 que traen su energía de la tríada 4, 47 y 24.

Todos los miedos del plexo solar están conectados a la naturaleza fluctuante de la ola emocional. Nerviosismo emocional acerca de:

- 30 el Destino
- 55 el Vacío
- 49 la Naturaleza
- 06 la Intimidación
- 37 la Tradición
- 22 el Silencio
- 36 el Ser Inadecuado



Uno de los triángulos de la ola emocional está conformado por los vértices 6, 22, 55. La gestión adecuada de emociones favorece la conciencia social y el pleno contacto transpersonal.

### Diseña al Yo.

*Yo soy yo, mi padre me hizo así, quien no quiera que me haga otro, si no acepta lo que yo soy.*

*Entiendo sólo verdades, me desconozco en el tiempo, dicen que soy vanidoso, soy parte del tiempo y del viento.*

**YO SOY YO**

Nilton César



Un vehículo de cuatro ruedas es conducido por cuatro querubines; cada uno de ellos tiene cuatro alas y cuatro caras: de

un hombre, un león, un buey, y un águila. Esos cuatro vértices conforman la esfinge, siendo el Yo el misterio de la mente. 1, 2, 7, 13. Se puede formar un triángulo con los vértices 2, 7, 13 siendo el 1 la fuerza de voluntad. Los siete vértices para diseñar el Yo son:

- 16: Yo experimento.
- 21: Yo controlo.
- 31: Yo lidero.
- 35: Yo siento.
- 45: Yo poseo.
- 56: Yo creo.
- 62: Yo pienso.

El Ego está conformado por dos energías: la del amor y la de la voluntad.

El triángulo del corazón en su organización básica es el motor de la voluntad, con la capacidad de acumular memoria para su supervivencia en el plano material. En este órgano se esconden algunos de los condicionamientos más profundos de nuestra vida y es el condicionamiento de la propaganda acerca de la voluntad. La raíz de la voluntad es el amor.

El centro cardíaco tiene un modo de operar para ser activado y es comenzando a forjarse una identidad, un yo. Entre el primero y segundo año de vida, empieza a decir “yo”. El yo, su yo, reconoce su propia identidad y la establece y la expresa a través su presencia de una manera verbal “yo”, y tenéis “yo tengo esto”, “yo quiero aquello”, “yo sí, yo no”.

Son 16 los rayos del Ego que sólo serán reconocidos cuando los Santos Doce se fusionen con la fuerza de las cuatro Tétradas Sagradas. Los nueve primeros rayos del círculo son:

Del conocimiento: civilización, cultura y desarrollo.

The Marvels Heroes



Del amor: colaboración, comprensión y compasión.

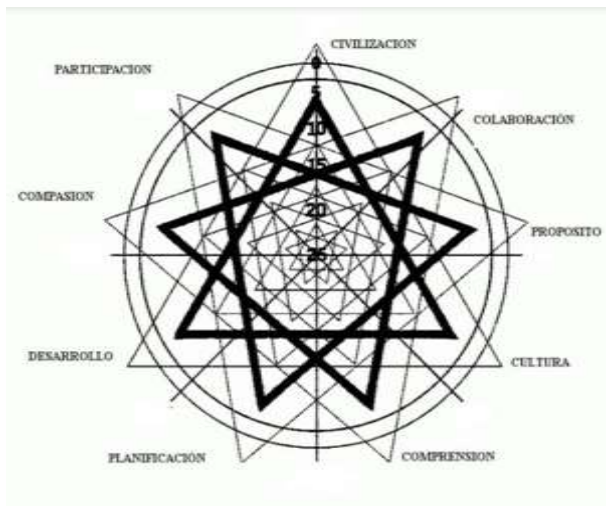
Del sacrificio: participación, planificación y propósito.

Custodiadas por la efectividad de:

La inteligencia: deber, disciplina y desempeño.

El alma-ego es la expresión de tres tipos de energía: vida, amor e inteligencia. La corriente de vida está en el corazón y la corriente de la conciencia está en el cerebro. Los vincula la inteligencia creativa que está en la garganta. Cuando el cerebro y el corazón se vinculan aparece el Ser espiritual en su plena expresión.

El Yo como alma es la confluencia de significados, contextos, relaciones e historias míticas o temas arquetípicos que dan lugar a los pensamientos, recuerdos, y deseos cotidianos que crean las historias en que participamos. Los arquetipos como relatos míticos de héroes y heroínas interiores son temas perennes que residen en el nivel del alma colectiva y universal.



### Diseña al Uno.

*Yo soy lo que soy no soy lo que ves.  
No soy cuna de oro ni simple Moisés.  
Soy el desamparo del corazón,*

*de aquel que pelea y no tiene voz  
Soy la mano que te quiere ayudar.  
No hablo sólo de mí cuando digo que Soy,  
te hablo de ese lugar donde nace el amor que sueñas.*

**SOMOS UNO**

Axel y Abel



Los vértices con los que se define la posibilidad del amor a través de la conectividad son todos mundanos: los sueños, la necesidad de perfeccionar el trabajo, el talento, la vida en una dimensión humana en el cuerpo.

Los siete vértices del amor personal son:

- 10: El Amor al Ser**
- 44. El Amor es Talento**
- 40. El Amor es Trabajo**
- 58. El Amor es Perfección**
- 41. El Amor es Deseo**
- 28. El Amor es Vida**
- 55. El Amor es Amar**

Los temas del amor mundano están siendo constantemente activados por las personas que hay a nuestro alrededor: vecinos, primos, el clan, la comunidad, compañeros de trabajo, clientes. Pero el amor puro surge en el vértice 25, "La Inocencia", que representa el Amor Primigenio, el origen del amor, el amor a la totalidad de la que formamos parte.

El vértice 10, en el centro cardíaco, hace parte de las temáticas del amor que necesariamente deben ser vividas en su

dimensión humana y personal. Pero el vértice 10 también aporta el potencial en los seres humanos para la experiencia de un amor transpersonal. Una forma de amor que busca la incondicionalidad y, en ese sentido, el amor a la totalidad, el amor a la trascendencia.



Contamos con dos cristales en la cabeza: el cristal de diseño es el encargado del desarrollo material de la forma, el cuerpo, que se aloja en el centro ajna una vez que se ha separado del monopolio que a su vez se sitúa en el centro cardíaco, El cristal de personalidad activa la capacidad de la consciencia autorreflejada.

Así como la Unidad monádica es la suma total de los tres aspectos y de los siete principios del hombre, el centro coronario es una réplica de ello, y contiene dentro de su esfera de influencia otros siete centros, de los cuales es la síntesis. Estos siete centros se dividen además en tres mayores y cuatro menores, y su unión e integración se ve como resplandeciente centro que los corona y envuelve. Hay también tres centros físicos denominados: glándula rima, glándula pineal, y glándula pituitaria.

Existe una íntima relación entre

El centro laríngeo y la glándula rima (rinencéfalo).

El centro cardíaco y la glándula pituitaria,

El centro coronario y la glándula pineal.

Es conveniente que se observe la interesante sucesión de triángulos que existen y la forma en que se han de vincular mediante la progresión de la electricidad antes de que ésta pueda vivificarlos completamente y luego pasar a otras transmuciones.

Doy sólo un ejemplo. El triángulo pránico está conformado por: El centro entre los hombros, el centro cerca del diafragma y el bazo.

Los tres centros principales del Yo Soy son:

- ✓ El centro coronario: Voluntad-Espíritu.
- ✓ El centro cardíaco: Amor-Conciencia.
- ✓ El centro laríngeo: Inteligencia-Materia.

Para pasar de un triángulo a un tetraedro identificaremos el vértice que quedará en el centro de la pirámide, estos son el 21, el 26 y el 40 en el corazón. También identifiquemos los vértices que están en la base de la pirámide de conciencia y son: el 37, el 44, y el 45. Dando así forma a la Flor del Yo que abrirá la Flor de la Vida.

**Jorge Ariel Soto López**



**Pensamientos Simiente**  
Extraídos del libro de Alice Bailey-  
Maestro Djwhal Khul  
*Discipulado en la Nueva Era*

1. Medite, durante los primeros seis meses, sobre los siguientes pensamientos simientes:

1er. mes - *Amor* - "Huello el camino del Amor. Mi vida irradia ese Amor."

2do. mes - *Comprensión* - "El Camino del Amor es el Camino iluminado."

3er. mes - *Integración* - "El camino del Amor conduce a la presencia del Yo. Ese Yo soy

4to. mes - *Contacto* - "Veo a la Presencia como a mí mismo. Me fusiono en la Luz."

5to. mes - *Servicio* - "Los hijos de los hombres deben ser guiados para que huellen el Camino del Amor."

6to. mes - *El Plan* - "El Plan para el hombre tiene tres grandes metas. La revelación del amor, la iluminación de la mente y la evocación de la voluntad."





Nuestro agradecimiento a Librería Albareda, Zaragoza, por su contribución altruista a la difusión de la revista Nivel 2 durante nuestros nueve años de vida.

