

AUTO ACLARANDOTE

Manual para aclararte

KEN OGGER
EL PILOTO

PROYECTO DELFOS



INDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN AL NUEVO LIBRO	13
PREFACIO	15
INTRODUCCIÓN Y PROPOSITO	16
Las decisiones	18
1 Comunicación	18
2 Confrontación	18
3 Perdón	18
4 Responsabilidad	19
5 Amor	19
6 Sabiduría	19
7 Estar en lo correcto	19
8 Puntos de vista	19
9 Vida	20
10 Ayuda	20
11 Oponentes	20
12 Metas	20
CONSEJOS Y ADVERTENCIAS	23
SI TE METES EN PROBLEMAS	27
Capítulo 1: PRIMEROS PASOS	29
1.1 El proceso de atención	29
1.2 Versión espiritual	31
1.3 Aplicando el proceso de atención al cuerpo	31
1.4 Más sobre la teoría subyacente	32
1.5 Aplicar el proceso de atención a aprender una habilidad	33
1.6 Más variaciones avanzadas	33
1.7 Sobre la gente ciega	34
1.8 Resumen	35
Capítulo 2: ALCANZAR Y RETIRARSE	37
2.1 Proceso objetivo de alcanzar y retirarse	40
2.2 Alcanzar y retirarse mentalmente	40
2.3 La ayuda de contacto o toque de ayuda	41
2.4 El ejercicio de la pared	42
2.5 Control preciso	43

Capítulo 3: PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y ACTITUDES	45
3.1 Actitudes	46
3.2 Asociaciones	46
3.3 Emociones	47
3.4 Automatismos	47
3.5 Más automatismos	48
3.6 Confrontación	49
3.7 Sosteniendo esquinas	50
3.8 Otras personas	50
Capítulo 4: PROCESOS SUBJETIVOS	53
4.1 Recordando y olvidando	54
4.2 Acuerdo y desacuerdo	54
4.3 Importancias	55
4.4 Afinidad	55
4.5 Pensamiento	55
Capítulo 5: EL ESTUDIO	57
5.01 Palabras malentendidas	57
5.02 Viendo como encajan las cosas	58
5.03 Yendo demasiado deprisa	58
5.04 Interés	58
5.05 Avanzando	59
5.06 Evaluación y Juicio	59
5.07 Aplicación práctica	59
5.08 Ampliando tu punto de vista	59
5.09 Verdad Relativa contra Verdad Absoluta	60
5.10 Marcos de referencia	60
5.11 Detectando datos falsos	61
5.12 Buscando la verdad sin prejuicio	61
5.13 Un toque final	61
5.14 Conclusión	61
Capítulo 6: CONFRONTANDO EL PASADO	63
6.01 Recuerdo simple – Afinidad	64
6.02 Recuerdo simple – Acuerdo	64
6.03 Recuerdo simple – Comunicación	65
6.04 Recuerdo simple – Comprensión	65
6.05 Recuerdo simple – Sentidos	65
6.06 Recuerdo detallado	65
6.07 Más que puede hacerse	66
6.08 Recuerdo de vidas pasadas	67
6.09 Alguna información básica sobre vidas pasadas	67
6.10 El primer paso para el recuerdo de vidas pasadas	68
6.11 Paso final	70

Capítulo 7: VOLUNTAD Y ACCESIBILIDAD	73
7.01 Queriendo descubrir	74
7.02 Averiguando sobre algo	74
7.03 Una versión avanzada	74
7.04 Siendo	75
7.05 Haciendo	75
7.06 Teniendo	75
7.07 Acuerdo y desacuerdo	75
7.08 Cambio	75
7.09 En un lugar abarrotado	75
7.10 Temeroso de averiguar	76
Capítulo 8: BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN	77
8.1 El cuerpo	78
8.2 Sexo	78
8.3 Social	78
8.4 Deseos, etc.	79
8.5 Gente	79
8.6 Profesiones	79
8.7 En un lugar abarrotado	79
8.8 Libertad real	80
Capítulo 9: MÁS EN COMUNICACIÓN	81
9.1 Proyectando intención	81
9.2 Acuse de recibo	83
9.3 Poniendo todo junto	86
9.4 Resumen	87
Capítulo 10: EL FACTOR DUPLICACIÓN	89
10.1 Aceptando que vuelva a suceder	89
10.2 El libro y la botella	90
10.3 Versión mental del libro y la botella	90
10.4 Duplicación de puntos de vista de otros	91
10.5 Más sobre el punto de vista de otros	91
10.6 La escala emocional	92
10.7 Usando la escala emocional	93
Capítulo 11: EXTERIORIZACIÓN	95
11.1 Interiorización y Exteriorización	96
11.2 Algunos ejercicios más	98
11.3 Mirando alrededor	99
11.4 Imaginación	99
11.5 Curación	100
11.6 Resumen	101

Capítulo 12: AYUDA	103
12.1 Queriendo ayudar	104
12.2 Ayuda general	104
12.3 Ayuda pasada	104
12.4 Ayuda específica	105
12.5 Confrontando las emociones	106
12.6 Ayuda aceptable	107
Capítulo 13: CAMBIO Y NO CAMBIO	109
13.1 Cambio objetivo	109
13.2 Sujetando el cuerpo	109
13.3 Sujetando con tu mente	110
13.4 Versión exterior	111
13.5 Procesos de cambio	111
13.6 Cambio y control	111
13.7 Recuerdo	111
13.8 Cambio y no cambio	112
13.9 Cambiando la habitación	112
Capítulo 14: PROTESTA	113
14.1 Protestas actuales	114
14.2 Protestas pasadas	114
14.3 Reconocimiento [acuse de recibo]	115
14.4 Aceptación	116
14.5 Compulsiones	116
14.6 Condiciones físicas crónicas	116
14.7 Protesta básica	116
14.8 Comunicando protestas	117
14.9 Aceptación	117
Capítulo 15: PROBLEMAS	119
15.1 Confrontar	120
15.2 Juegos y creación	120
15.3 Más sobre confrontar	120
15.4 Soluciones	121
15.5 Comunicaciones incompletas	121
15.6 Responsabilidad	121
15.7 Dualidad	122
15.8 Recorriendo ambos lados	122
Capítulo 16: DEBER TENER Y NO PODER TENER	123
16.1 Dinero	124
16.2 Sexo y sensación	126
16.3 Alimento y el comer	127
16.4 Trabajo y empleos	128
16.5 Posesiones deseables	129
16.6 Amor y admiración	130
16.7 Otras áreas	131

Capítulo 17: DEBER EVITAR Y NO PODER LIBRARSE DE	133
17.1 Trabajo penoso	133
17.2 Dolor	134
17.3 Crítica	135
17.4 Irritación	136
17.5 Otras áreas	136
Capítulo 18: CAUSA	139
18.01 Queriendo hacer	139
18.02 Queriendo revelar	140
18.03 Averiguando	140
18.04 El cuerpo	140
18.05 Sexo	140
18.06 Familia	141
18.07 Trabajo	141
18.08 Sociedad	142
18.09 Pensamiento y creatividad	142
18.10 Otras áreas	143
18.11 La versión general	144
18.12 Perdón de existencias pasadas	144
Capítulo 19: ACTOS HOSTILES, MOTIVADORES Y OCULTACIONES.....	147
19.1 La duplicación de la realidad	148
19.2 Sensaciones de otros	149
19.3 Karma	150
19.4 El lado de la víctima	151
19.5 Más sobre actos dañinos	151
19.6 Ocultaciones	151
19.7 Ocultaciones a punto de ser descubiertas	153
Capítulo: 20 UN PASO MÁS EN EL AVANCE	155
20.01 Lugares donde no estás	155
20.02 Atacando	155
20.03 Odio	155
20.04 Ordenes	156
20.05 Cosas hermosas	156
20.06 Seguridad	156
20.07 Juegos	156
20.08 Jugando juegos	156
20.09 Inventando juegos	156
20.10 Metas	157
20.11 Más sobre Metas	157
20.12 Emociones	157
20.13 Control	157
20.14 Conciencia	157
20.15 Haciéndolo mejor	158

Capítulo 21: LA AFINIDAD, REALIDAD Y COMUNICACIÓN	159
21.1 Afinidad impuesta	160
21.2 Afinidad inhibida	161
21.3 Afinidad positiva	161
21.4 Acuerdo impuesto	161
21.5 Acuerdo inhibido	162
21.6 Acuerdo positivo	162
21.7 Comunicación impuesta	162
21.8 Comunicación inhibida	163
21.9 Comunicación positiva	163
Capítulo 22: MÁS SOBRE TRASTORNOS	165
22.1 El émetro	165
22.2 Más sobre la anatomía de los trastornos	167
22.3 Manejando un trastorno	168
22.4 Aclarando disgustos o trastornos mayores	170
22.5 El patrón de aberración	170
22.6 Las mecánicas subyacentes	171
22.7 Un proceso de ARC	172
Capítulo 23: EL ENGAÑO Y DATOS FALSOS	173
23.01 Engaño	173
23.02 Distracción	173
23.03 Confusión	174
23.04 Empujando ideas dentro de las confusiones	174
23.05 Alentando conflictos	174
23.06 Echarle la culpa a otro u otros	175
23.07 Distorsionando el Tiempo	175
23.08 Alterando la Importancia	176
23.09 Invalidación	176
23.10 Vergüenza y bochorno	176
23.11 Acusaciones falsas	176
23.12 Más sobre fomentar conflictos	177
23.13 Verdad y falsedad	177
23.14 Siendo engañado	177
23.15 Manipulación	177
23.16 Evaluación	177
23.17 Discernimiento [Juicio]	178

Capítulo 24: SUPRESIÓN	181
24.01 Paros	182
24.02 Crítica	182
24.03 Hacer nada de	183
24.04 Localización	183
24.05 Ayuda	184
24.06 Problemas	184
24.07 Ocultaciones	184
24.08 Actos Dañinos	184
24.09 Invalidación	184
24.10 Trastornos	184
24.11 Seguridad	185
24.12 Causa	185
24.13 Visualización	185
24.14 Resumen	186
24.15 Nota sobre el mal comportamiento ortodoxo	186
Capítulo 25: JUSTIFICACIONES Y RESPONSABILIDAD	187
25.1 Proceso de justificación	187
25.2 Excusas	187
25.3 Mejoramiento	187
25.4 Responsabilidad	187
25.5 Más Responsabilidad	188
25.6 Dominación y Supervivencia	188
25.7 Superioridad	189
Capítulo 26: REPRESIÓN	193
26.1 Limpiando ideas molestas y preocupaciones	196
26.2 Evitar pensar en	197
26.3 Nunca sucedió	197
26.4 Hacer nada de	197
Capítulo 27: MANTENIENDOTE EN MOVIMIENTO	199
27.1 Los rudimentos	201
27.2 Otros rudimentos	202
27.3 Algunos rudimentos útiles	203
27.4 Indicaciones incorrectas	204
27.5 Ayudas	204
27.6 Errores de enlistamiento	205
27.7 Otras localizaciones de problemas	207
27.8 Listas de corrección	208
Capítulo 28: RECORRIENDO INCIDENTES	211
28.1 Una técnica para el recorrido de incidentes	212
28.2 Qué recorrer primero	216
28.3 Recorriendo males y dolores	216
28.4 Accidentes y operaciones	218
28.5 Otras técnicas	219
28.6 Memoria	220
28.7 Después	221

Capítulo 29: MANEJANDO PÉRDIDAS	223
29.1 Quitando peso [descargando] de las pérdidas pesadas	223
29.2 Recorriendo incidentes de pérdida	225
29.3 Pasos avanzados	226
Capítulo 30: LOCALIZACIONES	227
30.1 Localizaciones seguras	228
30.2 Comunicando con cuerpos	228
30.3 Identidades	229
30.4 Actitudes	229
30.5 Siendo	229
30.6 Creación	229
30.7 Más sobre creación	230
Capítulo 31: RECORRIDO AVANZADO DE INCIDENTES	231
31.01 Manejo de drogas	231
31.02 Incidentes de drogas	232
31.03 Venenos residuales	232
31.04 Ganancias en conciencia	233
31.05 Otro manejo de drogas	233
31.06 El lado espiritual	234
31.07 Interiorización	234
31.08 Espacio derrumbado	236
31.09 Haces de energía	236
31.10 Protegiendo cuerpos	237
31.11 Incidentes theta	238
Capítulo 32: AUMENTANDO LA PERCEPCIÓN Y LA ORIENTACIÓN	241
32.01 Exteriorización positiva	241
32.02 Distancia (hacia fuera)	241
32.03 Distancia (exterior)	241
32.04 El gran Viaje	241
32.05 Orientación	242
32.06 Esquinas de la calle	242
32.07 Visualizando cuerpos	243
32.08 Más sobre cuerpos	243
32.09 Utilizando un espejo	243
32.10 Versión exterior	244
32.11 Tocar	244
32.12 Sonidos	244
32.13 Exteriorización e Interiorización del cuerpo	244
32.14 Haciendo funcionar el cuerpo	244

Capítulo 33: FUENTES Y OTRAS MECANICAS AVANZADAS	247
33.01 Localizando fuentes	247
33.02 Fuentes en general	247
33.03 Causa	247
33.04 Creación	248
33.05 Isness	248
33.06 Realidad	248
33.07 Creando	248
33.08 Existencia	249
33.09 Condiciones	249
33.10 Creencias	249
33.11 Persistencia	249
33.12 Palabras	249
33.13 Significancia	250
33.14 Importancias	250
33.15 Tiempo presente	250
33.16 Ejercicio uno	250
33.17 Ejercicio dos	251
33.18 Ejercicio tres	251
Capítulo 34: IMPLANTES	253
34.1 Técnica	254
34.2 El implante del suicidio	255
34.3 Paso final	257
Capítulo 35: PUNTOS DE ENTRADA	259
35.1 Relaciones	259
35.2 Grupos	260
35.3 Forzado a unirse	261
35.4 Propósitos fallidos	261
35.5 Propósitos deseables	262
35.6 Aprendiendo	262
35.7 Uniendo el cuerpo	262
35.8 Haciendo el mapa de tus vidas	262
Capítulo 36: ENTRADA EN ESTE UNIVERSO	265
36.1 Algunas cosas que hacer	269
36.2 Usando esto como un alivio	270
36.3 Una observación sobre las series de metas	270
Capítulo 37: UNIVERSOS	271
37.1 Seis Caminos a la Nada	272
37.2 Exteriorización del Universo	273
37.3 "Beingness" "Estados de Ser" "Condición de Ser"	273
37.4 Siendo nada	275
37.5 Objetivos deseables	275

Capítulo 38: ENTIDADES Y FRAGMENTOS ESPIRITUALES	277
38.01 El procedimiento básico	277
38.02 Fragmentos de otras personas	279
38.03 Sobre la Cienciología Ortodoxa	279
38.04 Las técnicas de NOTs	282
38.05 Poniendo todo junto	282
38.06 Para que es todo esto	282
38.07 Manejándolos	283
38.08 Fortaleciendo tu energía	284
38.09 Manejo de fragmentos	284
38.10 Manteniendo a las personas humanas	285
38.11 Paso final	285
Capítulo 39: ENERGÍA	287
39.01 Energía de ayuda	287
39.02 Energía aceptable	287
39.03 Comenzando y parando energía	287
39.04 El ejercicio del haz de energía	288
39.05 Limpiando haces de energía	289
39.06 El ejercicio de energía	290
39.07 Más energía	291
39.08 Fuentes de energía	291
39.09 Teniendo energía	292
39.10 Respirando energía	292
Capítulo 40: MAQUINARIA	295
40.1 Duplicación	295
40.2 Duplicando maquinaria	295
40.3 Siendo maquinaria	297
40.4 Maquinaria mental	297
40.5 Maquinas de Interiorización	298
40.6 Inventando	298
40.7 Teniendo maquinas	299
40.8 Maquinas de realidad	299
Capítulo 41: CUERPOS	301
41.01 Peones en un juego	301
41.02 Visualizando cuerpos	302
41.03 Visualizando otras fichas del juego	302
41.04 Copiando cuerpos	303
41.05 Cuerpos de animal	303
41.06 Visualizando cuerpos animales	303
41.07 Cuerpos humanos	304
41.08 Duplicando el cuerpo	305
41.09 Más duplicación	305
41.10 Duplicación directa	306
41.11 Flujos de control	306
41.12 Ajuste de puntos de anclaje	307
41.13 La entidad genética	309

Capítulo 42: OBJETOS E INFINITO	311
42.1 No se debe tocar	311
42.2 Negrura [oscuridad]	311
42.3 Visualizaciones complejas	311
42.4 Infinitos	312
42.5 Granos de arena	312
42.6 Objetos hacia el infinito	313
42.7 Quien te está visualizando	313
Capítulo 43: CONCEPTOS AVANZADOS	315
43.1 Valor y belleza	315
43.2 Más sobre el valor	315
43.3 Decadencia	316
43.4 Decadencia de los cuerpos	316
43.5 El pasado	317
43.6 Experiencia	317
43.7 Imposibilidades	317
43.8 Dando pasos hacia fuera de la lucha	317
43.9 Localizando puntos en el espacio	318
Capítulo 44: ÉTICA, MORALIDAD Y LAS DINAMICAS	319
44.1 Las dinámicas de supervivencia	320
44.2 Un proceso sobre las dinámicas	321
44.3 El mayor bien	323
44.4 La regla de oro	323
44.5 Sirviendo a un propósito más elevado	324
44.6 Creación infinita	324
44.7 Evaluando algunas ideas básicas	326
44.8 Visualizando tus propios estándares	326
44.9 Sumario	326
Capítulo 45: ESTÉTICA	327
45.1 Localizando estética	327
45.2 Recordar de estética	327
45.3 Imponer e inhibir	328
45.4 Evaluación e invalidación	328
45.5 Estimulo	329
45.6 Actos hostiles	329
45.7 Ventas	329
45.8 Visualizando estéticos	329
45.9 Para el futuro	330
Capítulo 46: LAS DINAMICAS SUPERIORES	331
45.1 Algún procesamiento positivo	331
46.2 El lado negativo	332
46.3 Acción positiva	335

Capítulo 47: POSTULADOS	337
47.1 Manifestando postulados	338
47.2 Postulados funcionando	338
47.3 Visualizando postulados	338
47.3 1 Parando postulados	338
47.4 Más sobre visualizar postulados	338
47.5 Más información	339
47.6 Un proceso avanzado	340
Capítulo 48: LOS SIGUIENTES PASOS	343
48.1 Otras áreas de búsqueda	344
48.2 Otras cosas que aprender	344
48.3 Proceso final	345
48.4 Conclusión	345
APENDICE A: NOTAS PARA PROFESIONALES	347
APENDICE B: LISTA DE CORRECCIÓN	353
APENDICE C: EQUIVALENTES EN COS	355

INTRODUCCIÓN AL NUEVO LIBRO

Copyright 1997 – 1999

Todos los derechos comerciales están reservados al autor, quien actualmente desea permanecer en el anonimato y por lo tanto escribe bajo el pseudónimo de “El Piloto”. Los particulares pueden copiar libremente estos archivos de Internet para su propio uso y pueden estar disponibles en cualquier servidor de la Web que no cobre por ellos y que no altere sus contenidos. Cada usuario de Internet también puede tenerlos e imprimir la copia para su propio uso. ESTAS LICENCIAS HAN SIDO CONCEDIDAS IRREVOCABLEMENTE. Todos los demás derechos de autor (copyright) están reservados bajo la ley que haya en el país desde el que se copia.

(Este es un trabajo publicado, producido bajo las leyes de USA y por lo tanto el copyright del momento de producción).

Para aquellos de vosotros que no estéis familiarizados con mis escritos, soy un reformador dentro de la Iglesia de Cienciología, y me he dedicado a hacer la tecnología ampliamente disponible y a extender más lejos la investigación dentro del campo de la mente y el espíritu humanos. A causa de esto estoy enfrentado con las normas y la política de la Dirección de la Iglesia de Cienciología actual, y debido a que les gusta excomulgar y atacar a aquellos que estén en desacuerdo con ellos, envío estos materiales anónimamente a Internet para impulsar la reforma y para trabajar directamente para los objetivos anteriormente expuestos.

Este libro no es para poner al descubierto a nadie. Ignora completamente el mal comportamiento actual y los conceptos erróneos o malentendidos dentro de la organización. En lugar de eso está dedicado a hacer la tecnología disponible para todo el mundo, tanto para Cienciólogos como para no-Cienciólogos. Al contrario que mi anterior libro (el libro Súper Scio que está disponible en varios sitios de la red) este no requiere conocimiento anterior de Cienciología.

Este es un libro al estilo “hazlo tú mismo” y puede ser estudiado y utilizado por cualquiera en casa, no sólo para limpiarse a sí mismo de aberraciones sino también para el desarrollo de habilidades espirituales avanzadas.

Puesto que incluye tanto mi propio trabajo como el trabajo temprano de Hubbard que no es normalmente utilizado dentro de la Cienciología, va mucho más lejos que cualquier cosa que esté disponible hoy dentro de la organización ortodoxa.

Y es gratuito. No necesita nada más que trabajo duro por tú parte. No contiene compromisos de lealtad o trampas ocultas.

Y puesto que es un libro que enseña, tú mismo serás un experto en el campo una vez que lo hayas terminado.

Este libro es para gente nueva. Abre las puertas a la mente y al espíritu.

Este libro es para Científicos entrenados. Les liberará de la estrecha y limitada perspectiva y disolverá sus temores de utilizar realmente la tecnología.

Este libro es para Científicos no entrenados. Por primera vez, el personal y el público que nunca han aprendido verdaderamente la tecnología serán capaces de utilizarla para ellos mismos.

Este libro es para los que se mueven en zona libre, (los grupos separados de la Ciencia). Restaura mucha tecnología perdida y propulsa sus propias investigaciones más allá de la senda marcada.

Este libro es para los defraudados, a los que finalmente les permite tener la tecnología que les fue prometida y nunca entregada siendo en su lugar utilizada contra ellos.

Este libro es para los críticos, algo entregado libre y honestamente que ellos pueden intentar consigo mismos y también utilizarlo para liberar a otros del yugo de una organización que quiere el monopolio de la mente y el espíritu.

Y este libro es para todos los que buscan la verdad. No niega o ataca otras prácticas de metafísica. Simplemente busca ensanchar el marco de trabajo y añadir un toque de técnicas prácticas a un campo que es tan amplio como la totalidad de la mente y el espíritu humanos.

El libro ha sido enviado en 11 partes (sin incluir este archivo), cada una un poco por debajo de 64K y en total un poco más de 600K (unas 100.000 palabras, quizá 300 páginas dependiendo del formato).

Aquí está la tabla de contenidos (que se repetirá en el propio libro).

PREFACIO

“Y la verdad os hará libres” – Jesús de Nazareth.

La verdad no irá a buscarte, tú debes ir adelante y buscarla a ella. Y cuando pongas tus manos sobre la piedra preciosa, debes limpiar la suciedad que hay en ella, separando la sabiduría de la falsedad que ha sido incrustada a su alrededor. Para los mortales, cuando encuentran lo divino, rara vez lo dejan elevarse hacia arriba, sino que lo rodean con sus deseos de riqueza, poder y fariseísmo. Para eso tú necesitas herramientas.

Este libro es un juego de herramientas para los buscadores de la verdad.

INTRODUCCIÓN Y PROPÓSITO

El camino más duro es aquél que tú haces solo.

Pero el puente que construyes con tus propias manos es por el que caminas más satisfecho.

Este libro es una guía para aquellos que encuentren su propio camino fuera de la trampa.

Este libro es introductorio en el sentido de que no asumiré que el lector ya ha pasado por un curso determinado de estudio, pero realmente no es para principiantes. Exigirá mucho del lector ya que a veces no será moderado ya que introduce conceptos poderosos y avanzados.

Al contrario que la mayoría de los libros metafísicos, este incluirá gran cantidad de ejercicios mentales y técnicas. Las teorías serán entrelazadas con acciones prácticas para aclararse a uno mismo de las barreras mentales y las aberraciones y para recuperar las habilidades, la consciencia, y el recuerdo de la propia existencia anterior.

Por esto debo dar las gracias a R. Hubbard, quien mostró el camino. En los años 50, durante las primeras investigaciones de Cienciología, él tomó muchas de las ideas de la metafísica y las transformó de contemplaciones abstractas en ejercicios que podían ser entrenados y fortalecidos. La aproximación fue válida y las técnicas actuales de Cienciología siguen siendo válidas, pero se han deteriorado hasta llegar a ser una sombra de lo que estuvo presente en los primeros tiempos y están enterradas bajo el peso de ideas fijas (una aplicación limitada a la que la Cienciología se refiere como "Técnica Standard"), y una política rígida y abusiva.

Este libro es el siguiente paso tras el poderoso trabajo inicial de Hubbard en los días previos a que la Cienciología fuera estereotipada en lo concreto. Está dedicado a la creación de individuos auto-aclarados que puedan encontrar su propio camino fuera de la trampa.

No tenemos todas las respuestas. No tenemos un mapa completo del camino. Pero la metafísica ahora pasa por el equivalente de la revolución industrial. Yo te invito a participar en la vanguardia de esta revolución.

Orientación Espiritual:

Si continuamos más allá del marchitar y la muerte de nuestras conchas mortales, entonces la conclusión más razonable será que vivimos muchas vidas. Vivir una vida y luego permanecer sujeto y congelado en una posición para toda la eternidad no sólo sería cruel, sino también absurdo y un desgaste de la fuerza de la vida.

Si uno vive de nuevo en el futuro, entonces la conclusión lógica es que uno también ha vivido antes y que algún mecanismo interfiere con el recuerdo de esto.

Si somos espíritus inmortales, entonces sólo hay dos posibilidades, a saber: que somos creaciones colocadas sobre nuestro camino como marionetas por un ser más grande, o que somos partes del creador.

Las sombras del poder creativo que permanecen en nosotros, como sinfonías, pinturas o historias, nos muestran que tenemos las capacidades de creación. Y la proyección de nuestras propias realidades en nuestros sueños muestra que esta creatividad puede ser extendida a la creación de formas materiales desde la nada.

Si creamos, entonces somos creadores en vez de creaciones. Esto implica que somos fragmentos o imagen refleja de Dios, porciones de Su consciencia que están atrapadas dentro de los universos creados.

Si Dios hizo al hombre a su propia imagen, entonces esa imagen no tendría cuerpo en el que ser encerrado. Y esa imagen podría ser capaz de crear, porque la materia y la energía dentro de los universos no crean por sí mismas.

Es más, si somos parte de Dios, entonces hemos decaído de un estado divino, puesto que Dios no empezaría en una condición de atrapado. Esto nos dice que el problema debe ser debido a un bloqueo añadido más que a una inherente falta de habilidad. En otras palabras, las aberraciones (deformaciones) e inhabilidades son debidas a aditivos, en vez de a cosas que nos faltan.

Antes de todas las creaciones, sólo puede haber nada. Por lo tanto, Dios debe ser una nada con el poder para concebir y crear. Esto implica que en lo básico no habría ninguna personalidad porque no habría ningún contexto en el cual una personalidad se pudiera manifestar. Así que dejemos de lado toda personificación de Dios y refirámonos en su lugar a una nada infinita con el potencial para la creación infinita.

Y la creación tendría lugar para equilibrar la nada con el algo. Entonces Dios sería todo aceptación y todo comprensión. Y a partir de esto se podría decir que Dios es amor. No sólo amor de lo bueno sino amor de TODO. Y el único mal estaría en negar nuestra verdadera naturaleza como parte de esta infinita y creativa nada.

Como sombras o fragmentos o hijos de Dios, cada uno de nosotros también sería una nada de potencia infinita, esforzándonos por crear y comprometiéndonos en un intercambio de creaciones.

Y nuestra decadencia, básicamente, consistirá en negaciones de nuestra verdadera naturaleza. Decisiones de no crear, no experimentar, no percibir, y no comunicar. Negaciones de responsabilidad y causa. Y, por nuestra propia naturaleza, ningún bloqueo hubiera tenido éxito a menos que lo hubiéramos creado nosotros mismos.

LAS DECISIONES

Por un camino más fácil, te pediré que tomes un número de decisiones y que adoptes un número de actitudes que te ayudarán a progresar.

Estos no son prerrequisitos. Si no puedes aceptar alguno de ellos, continúa de todas formas.

Esto son cosas a las que yo creo que un estudiante avanzado llegará finalmente y que parecerán naturales y racionales para ti cuando estés más adelantado. Si las puedes aceptar ahora, actuarán como un atajo.

No son absolutos, y un estudiante avanzado las aplicaría con entendimiento o comprensión más que con fe ciega. Pero en la ausencia de conciencia total, estarás en lo correcto la mayor parte del tiempo si utilizas éstas en lugar de sus opuestos.

1.- Comunicación

Todo indica que son las decisiones deliberadas de no comunicar las que fueron una parte significativa de los factores originales que nos causaron deteriorarnos.

En cualquier situación en la que estés inseguro sobre si decir algo o no, tu mejor opción (careciendo de cualquier otra razón) sería comunicar en lugar de mantener tu boca cerrada. Una de las frases más famosas de Hubbard es: "Cuando tengas dudas, comunícate". Y si te metes en problemas por comunicar, la solución frecuentemente es comunicar más en lugar de echarse para atrás.

2.- Confrontación

Acobardarse ante las cosas y retirarse de ellas las deja libres para que operen contra ti. Lo que no es confrontado tiende a persistir. Lo que se observa completamente tiende a volver bajo el control de uno y deja de afectarle adversamente. Y por ello, generalmente es mejor encarar las cosas, en lugar de suprimirlas o esconderlas.

3.- Perdón

Nos hemos estado matando unos a otros durante mucho tiempo, devolviendo golpe por golpe de forma mutuamente destructiva. Nos hemos turnado, vida tras vida, jugando como buenos y malos chicos. Tanto Jesús como Buda vieron esto y es una parte importante del camino hacia fuera.

Si necesitas más ánimos, entonces por favor date cuenta de que perdonar a otros aligera el peso de tu karma, porque perdonándoles, te perdonas a ti mismo también. Y todos hemos andado por ahí el suficiente tiempo para haber probado cualquier papel posible y haber cometido cada acción ruin o cobarde al menos unas pocas

veces. El único camino de salida es el perdón mutuo y un abandono de la venganza y el desquite.

4.- Responsabilidad

En lo más alto, responsabilidad significa “ser causa y estar en control” en vez de culpa. Si eres responsable por algo, eso es parte de tu creación, y si rechazas la responsabilidad y pasas la culpa a otros, es una negación de tí mismo y un abandono del control.

En los tiempos modernos la gente lucha para evitar la responsabilidad, pero en los tiempos anteriores luchábamos para convertirnos en el que era responsable de algo, puesto que con la responsabilidad viene el poder.

5.- Amor

El amor es la forma más alta de aceptación. Aquí es el camino para abrazar y penetrar el universo, y puede ser utilizado tanto para disolver como para animar. Con amor, una cosa malvada puede ser llevada a su realización y ser cambiada para que ya no necesite esforzarse por mantener su maldad. Volviendo otra vez a la sabiduría de Jesús, él nos decía: “Ama a tú prójimo como a ti mismo”, “Ama a tus enemigos” y “Dios es Amor”.

6.- Sabiduría

El conocimiento es poder. No tengas miedo de aprender nada. No huyas de la complejidad o la dificultad. Aprende todo lo que puedas, y no te quedes satisfecho con una mera recolección de datos, sino esfuérate por comprender y por la aplicación práctica. Busca siempre el por qué que subyace a las cosas.

7.- Estar en lo correcto

El estar en lo correcto se gana, y principalmente les ocurre a los que están dispuestos a estar equivocados. No te aferres nunca ciegamente a tu propia corrección, y desea siempre volver a examinar tus premisas. Nuestro camino es largo y complejo, y tendrás que revisar tu pensamiento muchas veces a lo largo de él. Sé flexible y permítete a ti mismo crecer.

8.- Puntos de vista

Básicamente, todos estamos interconectados con la nada infinita de la que somos parte. Cualquiera puede y ha tomado cualquier papel. Procura ver las cosas desde los puntos de vista de otros además del tuyo. En lo más alto, se pueden sostener simultáneamente puntos de vista exclusivos y contradictorios. Imagina jugar en ambas partes de un juego de ajedrez. Como negro, está decidido que el negro ganará y como blanco, uno intenta lo opuesto. Una persona puede sostener ambas ideas. Esta es la llave para disolver un juego en el que uno se ha atrapado.

Más aún, tus esfuerzos por comunicar con otros se hacen mejor desde el contexto de sus puntos de vista que desde el tuyo propio.

9.- Vida

No rechaces la vida. No suprimas todo deseo. No busques parar todo movimiento.

Al expandirte, te haces más vivo y más en movimiento. Puedes tener y disfrutar más cosas. En lo más alto hay creación infinita y el movimiento y las cosas que tienes también son infinitas, por lo que puedes crearlas a voluntad.

Pero no te dejes a ti mismo ser gobernado por pasiones o deseos. No te permitas ser consumido por la avaricia y la lujuria. No te ates tanto a lo físico que te atrapes en ello.

Los deseos más amplios y más ligeros conducen hacia fuera. Los deseos estrechos y fijos conducen al atrapamiento.

Disfruta las pasiones y los deseos como parte de la riqueza de tu creación, pero siempre bajo tu voluntad. No dejes que te dominen. Tú eres más grande y ellos son las sombras que tú creas por elección para añadir interés y variedad a la vida.

10.- Ayuda

La mejor ayuda es aquella que elimina la necesidad de la ayuda. Es mucho mejor enseñar a alguien a hacer dinero que darle dinero. De lo primero nace una mayor habilidad y libertad y de lo otro nace la dependencia.

Estamos en esto juntos y hay una gran necesidad de que nos ayudemos los unos a los otros. Pero "Dios ayuda a los que se ayudan a sí mismos" y tú serías sabio si hicieras lo mismo.

Da ayuda que libere. No la utilices como un medio de dominación.

Y lo más importante, si tú mismo deseas alcanzar libertad e iluminación, entonces guía a otros por el mismo camino. La mejor forma de aprender algo es enseñarlo, y la mejor forma de ganar algo es compartirlo con otros.

11.- Oponentes

Si te estás esforzando por ser el mejor en algo, hazlo siempre elevando tus propias habilidades y nunca disminuyendo las habilidades de tus competidores. Tú corres mucho más rápido cuando hay alguien delante de ti marcando la pauta. Agradece siempre tener un fuerte competidor, porque él te conduce hacia nuevas alturas.

Realmente no estamos en competición. Sólo es un juego. En la larga carrera todos seremos compañeros de equipo en el juego de escapar de la trampa.

No aplastes a tus oponentes. Los querrás a tu alrededor más tarde.

12.- Metas

Todos somos capaces de creación infinita. No hay ninguna limitación de recursos en lo más alto. Contrariamente a lo que parece, no estamos en competición entre

nosotros. La idea de que sólo uno sobrevivirá es falsa.

La necesidad más grande de cualquier ser divino e inmortal es, tanto para sí mismo como para otros, añadir toda la riqueza y variedad de creación ya que es la única forma de evitar la arrogancia y el aburrimiento.

Trabaja hacia una mayor habilidad y creatividad tanto de ti mismo como de los otros.

Este libro no es una respuesta completa. Es el comienzo de un camino largo y difícil, pero lleno de recompensas.

Mi objetivo es dejar al lector mejor preparado que cualquier antiguo estudiante de metafísica. Orientado a las más altas verdades y a las técnicas más avanzadas, el estudiante comienza más como un iniciado que como un novicio.

Cuando introducimos a los niños en la ciencia, no escondemos la existencia de la química o la física o la energía nuclear. Primero se expone el sistema completo [la estructura completa]. Pero esto no sustituye el largo y detallado estudio que se necesita para dominar estas áreas. Conocen la ley de la gravedad y los principios básicos que incluye, pero están bastante lejos de calcular velocidades de inserción orbital.

Estudiar este libro es más un comienzo que un final.

Al trabajar sólo, en lugar de con un profesional experto que ya conoce el territorio, estas sujeto a moverte hacia delante en series de pasos simples y ordenados, llevando cada acción tan lejos como puedas. Al hacer todo este libro entero, elevarás tu habilidad y potencia incluso aunque no puedas dominar completamente cada paso en la primera pasada.

Entonces estarás en una posición de pasar a través del libro por segunda vez, llevando cada acción tan lejos como necesites. Esta segunda pasada te dará fuerza y estabilidad.

Esto significa que no puedes contar con manejar cualquier dificultad específica mientras avanzas por el. Más bien, estás trabajando para lograr una ganancia general en habilidad, con la confianza de que finalmente expulsarás las cosas que normalmente te molestan.

Así que no midas tu progreso por cualquier patrón específico tal como un problema o incapacidad que sientes que debería ser manejada. Ello sólo llevaría a invalidar el progreso real que debes estar haciendo. El único criterio válido para juzgar tu progreso en esta ruta sería en términos de un mayor incremento de habilidades, con el reconocimiento de que debe haber puntos flacos y áreas problemáticas que no se resolverán hasta que no estés extremadamente lejos.

En otras palabras, esto no es una terapia.

Otros materiales útiles incluyen el libro "Súper Scio" que puse en la red a principios de 1997. Ese libro da por hecho que el lector ya está familiarizado con la Cienciología. Los trabajos de L. Ron Hubbard también son bastante valiosos,

especialmente las conferencias del “Curso del Doctorado de Philadelphia” de 1952. Entre los muchos libros que están disponibles, son especialmente recomendados: “Los Fundamentos del Pensamiento”, y “La Creación de la Habilidad Humana”.

Hay otros que también intentan llevar más allá la investigación. Hay mucho por aprender y descubrir. La red es un buen sitio para buscar, especialmente: alt.clearing technology newsgroup.

También hay grandes cantidades de trabajos metafísicos que están fácilmente disponibles en las mejores librerías. A mí me gustan especialmente las traducciones de Evans de varios libros Tibetanos, incluyendo el “Libro Tibetano de los muertos” (su mapa del área “entre vidas”).

Este libro sólo no es una solución total, pero te dará el juego más avanzado de herramientas que se conocen en este momento.

No te quedes atascado en la primera pasada por este libro. Lleva cada paso tan lejos como puedas y continúa moviéndote hacia delante. Los ejercicios de los primeros capítulos son, en algunos aspectos, los más avanzados, y son útiles a niveles más altos. Así que, planea pasar a través de él 2 veces, primero de una forma ligera y luego de una manera intensiva.

Si un proceso parece demasiado difícil en la primera pasada por el libro, puedes saltarlo, y dejarlo para la segunda vez. Pero no saltes demasiado o te encontrarás con que los últimos capítulos son demasiado difíciles o van demasiado lentamente.

Además, no recorras un proceso si te parece realmente mal. La razón más común para sentirse así es que no es el momento adecuado para que tú recorras esos procesos. Puedes necesitar recorrer otras cosas (anteriores o posteriores en el libro). También es posible que para ti específicamente el proceso concreto sea una acción innecesaria. Todos tenemos nuestras áreas particulares de fuerza y también de debilidad. Y, puesto que esta edición es nueva y experimental, es posible que un proceso esté pobremente expresado, explicado inadecuadamente, o que tenga otros errores.

Empújate a ti mismo a superar cualquier pereza o desgana para encarar las cosas, pero no te fuerces a ti mismo en contra de tu mejor juicio.

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

Este libro es una versión “beta” [de prueba]. Está basado en una enorme cantidad de conocimiento y experiencia, y se espera que de buenos resultados, pero probablemente no es perfecto.

Léelo, compréndelo, e inténtalo, pero no lo adores.

Y escribe tus experiencias para otros.

La gente es diferente. Lo que es fácil para uno puede ser difícil para otro y viceversa. En la primera pasada por este libro, algunas cosas serán demasiado difíciles y pueden ser saltadas. Otras cosas podrían no recorrer con suficiente profundidad para producir resultados estables.

Lo más importante es que te mantengas moviéndote hacia delante, sin esperar demasiado o sin ser demasiado escrupuloso en la materia. Cuenta con hacer una segunda pasada para recorrer estos materiales completamente.

Pero una vez que un proceso empieza a recorrer, no lo abandones a la mitad. Puedes leer mucha teoría e incluso probar cosas de poca fiabilidad. Pero si algo realmente empieza a suceder en un proceso, necesitas terminarlo, o si no la cosa recorrida a medias retendrá tu atención y empezará a arrastrarte hacia atrás como el ancla de un barco. Si acumulas unos pocos de estos, probablemente empezarás a atascarte, y la solución es volver hacia atrás y terminar lo que comenzaste.

La regla general es que si un proceso está produciendo cambio (en otras palabras algo está ocurriendo), tú continúas recorriéndolo, porque con ello se puede conseguir más, incluso más importante. Cuando empiezas a sacar algo a la luz, sólo lo estás mirando parcialmente y eso puede darte algunas ideas engañosas.

Por ejemplo, digamos que hubo un tiempo cuando eras un niño en el que tenías miedo de que hubiera un monstruo en el armario. Y tú imaginabas el monstruo con espantoso detalle y luego suprimiste toda la cosa porque era horroroso. Luego, recorriendo algún proceso, empiezas a medio recordar esta cosa porque la barrera mental con la que lo habías bloqueado ha empezado a disolverse. La primera imagen que se hace visible sería este espantoso monstruo que te inventaste y un sentimiento de miedo. Si paras en ese momento, puedes quedarte sintiéndote un poco asustado y con la extraña idea de que tu hogar de la niñez estaba en realidad habitado por monstruos.

Puesto que fuiste tú quien removió el antiguo miedo, esto podría desvanecerse bastante rápidamente. Podrías sentirte mejor sólo con mirar un poco alrededor en la habitación. Pero podrías tener el recuerdo de este extraño miedo de que hubiera un monstruo en tu casa cuando eras pequeño. Si hubieras recorrido algunos pocos comandos más del proceso, habrías visto que era un monstruo que habías

imaginado en tu niñez, y te habrías reído de ello.

Así que, si algo se conecta mientras recorres un proceso, sigue recorriendo el proceso hasta que pases a través de ello. Te sentirás mejor cuando termines de recorrer un proceso.

Debes trabajar a través del libro en orden. Los primeros capítulos dan procesos que son útiles como redes de seguridad al hacer los más avanzados, y se espera que tú desarrolles habilidad y comprensión al pasar por ellos. Esto no significa que tengas que hacer cada proceso de manera minuciosa, pero significa que debes tener alguna comprensión de las cosas presentadas y debes tener éxito con al menos algunos de los procesos que se presentan.

Lo ideal sería que tuvieras acceso a un profesional que pudiera ayudarte y te mantuviera a punto con una sesión ocasional para limpiar errores y dificultades.

Desafortunadamente, en el momento de este escrito (1997), la Iglesia ortodoxa de Cienciología (COS) está en guerra con varios de los grupos disidentes (Knowledgism, Dynamism, Dianasis, Ability Centres, Clearing Centres, Avatar, Ron's Org. Idenics, TROM y muchos otros), que son colectivamente conocidos como "zona libre".

La mayoría de estos grupos (incluyendo la propia COS), han entrenado a muchas personas que son capaces de hacer una limpieza general y acciones de reparación (a menudo llamadas "revisiones"), que serían de gran ayuda para el progreso de uno al hacer este libro.

Pero hay algunos prejuicios contra la "auto – auditación" y varias ideas fijas sobre qué procesos deben ser recorridos y de qué manera. Esto es especialmente sostenido por la propia COS, que actualmente sólo cree en la utilización de la "tecnología Standard" desarrollada a finales de los años 60, y que representa sólo en torno al 10% del trabajo de Hubbard, y que no permite más investigación o extensiones.

Las prácticas de la zona libre varían según lo lejos que estén de COS, los añadidos o revisiones posteriores que han aplicado, y los prejuicios que retienen.

De modo que, por ahora, tendrás que ver quién estaría deseando ayudarte en este camino y quien te empujaría a algún otro sendero.

Si tú mismo eres ya un profesional, creo que serás capaz de moverte a través del libro rápidamente y conseguir gran cantidad de resultados de ello. El libro no se limita a lo que la Cienciología denomina procesos "de bajo nivel". Es una aproximación nueva, más equilibrada, que utiliza versiones suaves de los procesos más avanzados desde el principio. Los profesionales que ya han sido entrenados en las técnicas de Cienciología deberían leer primero el apéndice como consejo para ajustar la técnica estándar para utilizar en "auto-aclarado".

Un problema para el novicio es aprender las habilidades verdaderas que implica el procesamiento de uno mismo. En realidad no es muy difícil pero se necesita algún grado de juicio y comprensión. Y, a medida que practicas esto, ganarás un

sentimiento para ciertas cosas (tales como hasta dónde continuar un proceso) que sólo puede ser desarrollado con experiencia.

Para capacitarte y empezar rápidamente a desarrollar alguna experiencia, los primeros capítulos sólo introducen la cantidad mínima de habilidad técnica necesaria para recorrer los procesos completos.

Esto significa que las cosas que tú aprendes en los últimos capítulos te ayudarán a hacer un mejor trabajo en los procesos dados en los primeros capítulos. Esta es otra razón para una segunda pasada por el libro. Cosas que no produjeron resultados significativos en la primera pasada pueden volverse mucho más efectivos una vez que has adquirido un grado mayor de habilidad y comprensión.

Por supuesto, las personas que ya están entrenadas pueden utilizar todas las técnicas con las que estén familiarizadas.

Otra dificultad que el novicio ha de afrontar es que él no pueda manejar alguna cosa específica fuera de secuencia, incluso aunque le pueda estar dando problemas. Por ejemplo, un profesional sería capaz de manejar un trastorno específico que estaba molestando a la persona antes de que la persona estuviera lista para hacer un manejo general en el tema de los trastornos.

Esto significa que tendrás que poner a un lado cosas que te estén molestando actualmente o elegir buenos momentos en los que te sientas menos molesto. Finalmente, deberías ser capaz de manejar cualquier cosa, pero eso puede estar algo distante en el camino. Así que haz lo mejor que puedas.

De nuevo, el consejo es pasar por el libro de forma ligera la primera vez. Esto te permite coger esas cosas que te están molestando y quitarles algo de peso. Podrías pensar que esto es como quitar la capa superficial. Después de esto puedes llevar las cosas mucho más profundamente en una segunda pasada.

Si has tenido un procesamiento profesional de Cienciología, algunos de los capítulos pueden tratar materiales que ya se te han procesado extensamente. En estos casos, puedes querer revisar el capítulo para más información pero debes saltar el procesamiento a menos que sientas que puedes hacer más en el área.

Sin embargo, no debes saltar los primeros capítulos o saltar al capítulo que corresponde a los últimos procesos de Cienciología que completaste con éxito porque este libro no sigue la misma secuencia utilizada en la tecnología ortodoxa estándar.

A causa de la necesidad de desarrollar potencia antes de intentar recorrer lo que es conocido como “procesos de más bajo nivel” en solo, los primeros capítulos introducen primero algunos de los “procesos de nivel superior” más fáciles a la par que dan conceptos básicos y técnicas que son esenciales para el auto-aclaramiento. Muchos de estos procesos están por encima de cualquier nivel usualmente utilizado en la Cienciología ortodoxa y derivan de la línea de investigación original de 1952-4 que nunca se continuó completamente.

No deberías de saltar por el libro leyendo párrafos al azar en una rápida sucesión

porque ello puede revolver muchas cosas distintas al mismo tiempo.

Este libro es altamente compacto, presenta el mínimo necesario en lugar de largas explicaciones. Cada capítulo podría ser un estudio mayor en sí mismo. En otras palabras, hay muy poca repetición y no amortigua las ideas para darle a uno tiempo a acostumbrarse a ellas lentamente.

No debes de temer el mirar hacia delante, pero no mires muchos nuevos capítulos de una sentada. Por lo menos haz un descanso entre medias.

Esta advertencia se aplica incluso a procesadores profesionales para la primera vez que echan un vistazo al libro. Puesto que aproximadamente un tercio de las áreas manejadas por el libro también son manejadas en el procesamiento ortodoxo de Cienciología ("tecnología estándar"), ellos querrán saber qué ha sido añadido y pueden empezar a saltar por todas partes llevados por su entusiasmo o curiosidad.

Alguien con entrenamiento profesional podría ciertamente leer cualquier capítulo o intentar cualquier proceso fuera de secuencia. Pero incluso ellos no deberían remover muchas cosas diferentes a la vez. Ese es un buen camino para ponerte enfermo.

El consejo en todos los casos, es tomarte tu tiempo y no intentar hacer mucho de una sentada.

Si te metes en problemas, sigue el consejo dado en la siguiente sección. Por supuesto, estas advertencias no se aplican una vez que has estudiado un capítulo concienzudamente.

SI TE METES EN PROBLEMAS

A medida que desarrolles la habilidad utilizar las técnicas de “auto-aclaramiento”, alcanzarás un punto en el que será obvio para ti cuándo estés liándote con algún ejercicio o proceso. Cuando estas cosas ocurran, uno se toma una pausa y deja que las cosas se enfríen un poco. Luego miras hacia atrás y averiguas qué fue mal y lo arreglas, normalmente haciendo simplemente el ejercicio de forma correcta y terminándolo.

Un principiante, sin embargo, es más propenso a cometer errores, y puede no saber lo suficiente para averiguar qué fue mal. Esto podría dejarle una sensación de disgusto o molestia, o algo de carga.

Lo importante es ser consciente de esto. Por más que lo hayas liado, ello se enfriará y se desvanecerá. Incluso en los casos más extremos, todo irá mejor en unos pocos días o una semana.

Cuando estás trabajando con tu propia mente, eres tú quien remueve las cosas, y si lo abandonas y pones tu atención en alguna otra cosa, se marchará. No es lo mismo que como en el mundo “real”, cuando alguien más continuará presentándote algo en tu plato.

Así es que si te metes en problemas, dale a las cosas un poco de tiempo para enfriarse. Mira alrededor y observa cosas bonitas, piensa en momentos agradables, haz algo que te guste. Cuando te sientas mejor, vuelve y relee el capítulo, y quizá algunos capítulos anteriores también.

Los primeros capítulos se concentran en dar técnicas que son útiles incluso si estás teniendo dificultad, y gradualmente explican las habilidades básicas y los procedimientos que te mantendrán lejos de problemas o te ayudarán a localizar qué fue mal si te metes en dificultades. Si te encuentras atascado y sin saber qué hacer, vuelve atrás y trabaja los primeros capítulos otra vez.

Los errores más comunes son:

- 1.- No comprendiste el proceso e hiciste algo distinto. La solución es estudiarlo de nuevo y hacerlo bien.
- 2.- El proceso simplemente era demasiado difícil y en realidad nunca empezó a recorrer. Sólo date cuenta de que esto es lo que sucedió y déjalo hasta la siguiente vez que pases a través del libro.
- 3.- Ya habías conseguido un buen resultado de ello y luego continuaste lijándolo, intentando ir más lejos. Para esto, localiza cuándo realmente te sentiste bien al hacer el proceso y observa el punto donde se completó.

- 4.- Un proceso empezó a recorrer muy bien pero te distrajiste o de cualquier forma lo abandonaste sin terminarlo. A veces esto te da problemas con el siguiente proceso, así que para esto verifica los pocos procesos anteriores que has recorrido y termina el que se dejó incompleto.
- 5.- Intentaste recorrer un proceso en un momento en que estabas distraído, cansado, hambriento, molesto o triste, drogado o incapaz de concentrarte por cualquier otra razón. Algunos procesos funcionarán bajo estas circunstancias, pero otros fracasarán. La solución es volver a recorrer el proceso en un momento adecuado en el que te sientas mejor o usar procesos que se dirijan a la situación directamente.

En general, tú quieres sentirte bien cuando aprendes nuevas cosas e intentas progresar hacia delante en estos materiales. Muchas de las técnicas también son de ayuda cuando no te sientes bien, pero en ese caso generalmente debes agarrarte a las cosas que ya has aprendido y con las que te ha ido bien.

Algunas cosas serán para ti más fáciles que otras, y las más fáciles son las que mejor funcionarán si te encuentras en un nivel más bajo de tu habilidad y concentración normales. Así que no dejes de lado las cosas que parecen demasiado fáciles o simples. Estas son las que pueden funcionar si estás enfermo o abrumado o medio inconsciente.

Si remueves demasiado al saltar sin cuidado por el libro, dale a las cosas un poco de tiempo para enfriarse y luego vuelve y hazlo correctamente, manejando un capítulo cada vez en lugar de intentar hacerlo todo a la vez.

CAPÍTULO 1 PRIMEROS PASOS

En lugar de empezar con mucha teoría, empezaremos con algunos ejercicios prácticos.

Los que se dan aquí son muy fáciles, pero deben ser aprendidos bien porque son útiles a lo largo de todo el camino y pueden ser “salvavidas” cuando estés en problemas porque pueden ayudarte a apartar la nebulosa mental y la abrumación.

Estos son “procesos” lo que quiere decir que son acciones que se tienen que repetir hasta un resultado específico.

Habrás más teoría sobre el tema del “procesamiento” más adelante, pero uno de los conceptos básicos es que consigues resultados mucho más rápidamente haciendo una acción repetitivamente que simplemente forzando. Tú clavabas antes un clavo dándole una y otra vez más que si simplemente lo empujas.

El resultado deseado puede no ocurrir la primera vez que haces un comando de procesamiento. Debes repetir el comando una y otra vez, dándole una oportunidad de “calentarse” por así decir, y luego tú continúas y algo ocurre. Puede ser una cosa trivial o puede ser fantástico, pero habrás conseguido algún tipo de resultado.

Los procesos en este libro estarán numerados #. #, siendo el primer número el del capítulo, para que sea una referencia fácil. En otras palabras, 1.1 sería el primer proceso dado en este capítulo. Más adelante, serán utilizados más niveles de números (5.1.1.) cuando necesitemos agrupar procesos, y las letras serán utilizadas para designar comandos que se alternan entre ellos.

Algunos de los procesos dados en este y otros capítulos de este libro son versiones avanzadas de sólo sobre cosas que se utilizan o que en un tiempo fueron utilizadas en Cienciología. Otras son originales, basadas tanto en las antiguas teorías de Hubbard o en mis propios intentos de llevar más adelante el trabajo.

1.1 *El Proceso de Atención*

Esto es casi tan sencillo como para un niño. Y aún así es una técnica efectiva para apartar la niebla mental y el bloqueo al dirigir tu atención hacia fuera de una forma controlada. También eleva la percepción al mismo tiempo. Muchas variaciones son posibles.

En su forma más sencilla, el comando es:

MIRA ALREDEDOR Y DATE CUENTA DE LAS COSAS, LOCALIZANDO PUNTOS PRECISOS Y MOVIÉNDOTE ENERGICAMENTE DE UN PUNTO AL SIGUIENTE.

Por supuesto, la gente a menudo hace esto cuando va a un sitio nuevo o interesante. Pero la mayor parte del tiempo dejan sus percepciones en automático y tienden a introvertirse, y como resultado sus percepciones se atenúan.

Si practicas esto cuando es fácil, entonces lo tendrás a tu disposición cuándo te hayas introvertido pesadamente, y en esos casos puede ser de tremenda ayuda para reencontrarte a ti mismo.

Entre otras cosas, éste te da una red de seguridad cuando estás auto-procesándote. Si te has metido en problemas, puede enfriar la carga mental que has removido.

Es extremadamente efectivo para salir de los efectos mentales de las drogas. Si, por ejemplo, hubieras bebido mucho, te ayudaría a ponerte sobrio. Pero en este caso, encontrarás que tienes que seguir repitiendo el proceso mientras que las sustancias químicas permanezcan en tu sistema.

Una parte importante de esto es la localización de puntos precisos en lugar de mirar vagamente alrededor. Si estás en un interior, presta especial atención a localizar esquinas (normalmente 8) de la habitación.

Incluso cuando estás despierto, alerta y vas bien, este ejercicio traería una mejoría en tus percepciones. La habitación se hace un poco más brillante, te sientes un poco mejor orientado, y con la cabeza un poco más despejada. Cuando tengas esta mejoría, debes reconocer que el ejercicio ha sido completado. Si lo haces cuando estás cansado o "nebuloso", los efectos pueden ser drásticos. Por ejemplo, estás medio dormido y necesitas forzarte a estar despierto. Así que empiezas a percibir puntos precisos en la habitación y de repente estás totalmente despierto. O te sientes mal y empiezas a mirar alrededor y a darte cuenta de las cosas con precisión, y de repente te reencuentras y sientes una fuerza renovada.

Esto es importante porque demuestra que tú puedes recuperar el control por encima de tu estado mental.

Debes utilizar éste mucho, hasta el punto en el que tengas mucha facilidad para hacerlo cuando estés en una nebulosa. Esto asegura que lo utilizarás si estás medio inconsciente o incluso dormido y no recuerdas el proceso o cualquiera de tus materiales usuales, y aún así tú lo haces de todos modos porque forma parte de tu base operante.

En raras ocasiones, he tenido sueños en los que mis percepciones eran muy nebulosas. Finalmente esta técnica era tan parte de mí que la utilizaba en tales casos incluso cuando yo no era consciente de que estaba soñando. A veces tenía un efecto muy asombroso, haciendo que el sueño estallara como una burbuja, y para mi sorpresa yo me encontraba a mí mismo mirando a la pared del dormitorio.

Para aprenderla de manera efectiva, tienes que hacerla en lugar de simplemente leer sobre ello. Así que tu primer acto es simplemente hacerla ahora aunque pueda parecer una cosa muy trivial. Simplemente mira alrededor de la habitación, dándote cuenta de puntos precisos hasta que tus percepciones se hagan un poco más brillantes o nítidas. No es mucho si ya te estás sintiendo bien y alerta.

Para hacerlo realmente bien, utilízalo muchas veces en el curso de unos pocos días, recorriéndolo en momentos ociosos en casa y en el trabajo o al comprar o al pasear o viajando.

Cuando lo estás haciendo bien, es aparentemente rápido y simple. Pero te sorprenderás de cuanta voluntad se necesita para hacerlo si estás atontado. Aprende a hacerlo ahora antes de que lo necesites en alguna situación peligrosa o crítica.

Esto a veces se llama proceso de “localización” en la Cienciología ortodoxa porque ayuda al ser a localizarse o a orientarse a sí mismo.

1.2 Versión Espiritual

Este es el primer paso hacia operar sin un cuerpo, percibiendo cosas desde un punto de vista exterior al cuerpo, y lo que los psíquicos llaman visión remota.

Es realmente el mismo proceso que el 1.1 anterior, pero lo haces con los ojos cerrados.

Empieza por recorrer el proceso de atención ordinario en la habitación estando sentado en una posición cómoda. Cuando tus percepciones se hacen más brillantes o nítidas, entonces cierra los ojos y hazlo otra vez sobre una vista imaginaria de la habitación.

No estés abriendo continuamente los ojos para mirar alrededor y corregir tus percepciones. No invalides tus habilidades simplemente porque no ves siempre cosas reales. Pronto tendrás mucha imaginación mezclada con las percepciones reales. También, a veces consigues percepciones “reales” que son diferentes de lo que el cuerpo ve, por ejemplo, puedes sintonizar con sombras de cómo era la habitación hace tiempo.

Pero gradualmente, cuando continúes utilizando este proceso, empezarás a conseguir destellos ocasionales verdaderos de percepción.

No fuerces demasiado al comienzo de los procesos. Sólo hazlo ocasionalmente, aceptando cualquier “ganancia” suave y no haciendo mucho de ello.

Este es en realidad uno de los “últimos” procesos en lo más alto de la escala. Simplemente mirar y localizar cosas alrededor, sin importar lo que haya en medio. Uno puede, por ejemplo, no ver nada más que niebla, pero uno localiza puntos precisos en la niebla, y luego uno quizás localiza cosas que pueden estar en la niebla, y luego uno empieza a ver cosas reales más allá de la niebla.

1.3 Aplicando el Proceso de Atención al cuerpo

Esto es de ayuda para adelantar la curación, aliviar el dolor y mejorar el control sobre tu cuerpo en general.

Es un procedimiento sencillo de localizar puntos dentro del cuerpo. Simplemente cierra los ojos y toca puntos en el cuerpo con tu mente, intentando mirar a las áreas, pero no prestando mucha atención a si estás o no consiguiendo cualquier percepción visual. Es suficientemente bueno sentir las áreas ligeramente, pero intenta trabajar para conseguir un poco de visión del interior del cuerpo.

Esto funciona mejor si alternas el lado derecho e izquierdo de tu cuerpo y trabajas hacia arriba y hacia abajo los canales nerviosos desde el cerebro hasta las extremidades. Si estás intentando manejar problemas con la cabeza, la espalda o el estómago entonces utiliza también una variante en la que alternas el localizar puntos en la cabeza y en el estómago (el plexo solar es como un mini-cerebro) porque están en los extremos opuestos de un grueso canal de nervios.

Date cuenta de que tú no eres tu cerebro. El cerebro no es consciente, ni consciente de sí mismo; esas son tus características como un espíritu que es capaz de pensamiento. Sin embargo, el cerebro es un gran cuadro de mandos y un poco como un ordenador o una calculadora utilizada por el espíritu.

Tu base normal de operación es controlar el cerebro (como tecleas en un ordenador) y dejar al cerebro que controle el cuerpo para ti. Pero tú eres capaz de alcanzar y controlar el cuerpo directamente. Este proceso mejora esa habilidad. Es como evitar el piloto automático y pilotar el avión tu mismo. Un hombre sabio siempre se asegura de que puede anular un piloto automático en momentos de dificultad y peligro.

También puedes tocar el cuerpo (alternando ambos lados) con tu dedo o con la parte trasera de un lápiz para ayudar a focalizar tu atención y luego mirar al punto (con tus ojos cerrados) desde el interior.

Para un dolor o herida, trabaja en el área dañada unos pocos comandos y luego pasa a las extremidades (dedos de las manos, de los pies, etc.) otros pocos comandos en lugar de evitar el área dañada o de quedarte fijo en ella.

Encarar, aceptar y reconocer un dolor generalmente lo enfría un poco. Y llegar al área mentalmente ayuda al cuerpo a desarrollar fuerzas curativas en lugar de retirarse del dolor.

Por ahora, haz un ejercicio simple de localizar puntos en el cuerpo, alternando los lados izquierdo y derecho. Empieza en lo alto de la cabeza y trabaja hacia abajo los canales nerviosos hasta las manos y los dedos, incluyendo localizar la yema de cada dedo. Luego comienza en lo alto de la cabeza otra vez y trabaja hacia abajo la espina y las piernas bajando hasta los dedos de los pies. Luego trabaja desde la cabeza hacia abajo la parte frontal del cuerpo hasta el área genital. Luego trabaja cualquiera de las otras áreas de interés. Luego repite esto, continuando hasta que el cuerpo se sienta bien.

1.4 Más sobre la teoría subyacente

Pensemos que el espíritu es capaz de dirigir una cierta cantidad de atención a las cosas. Pero la "atención" se dirige hacia áreas de dolor o peligro o problemas u otras

dificultades y se queda fija.

A medida que el ser decae, cada vez más de su potencial de consciencia se fija en las áreas que él no quiere afrontar, y él gradualmente cierra estas áreas sin haber retirado en realidad su atención de ellas. En lugar de esto, las unidades de "atención" se quedan "enquistadas" o "enterradas" y él tiene menos atención libre y consciencia disponible.

A medida que te ejercitas en controlar y dirigir tu atención con precisión, gradualmente sacarás las "unidades de atención" de estos puntos atascados y recuperarás el control sobre ellas. Esto fortalece tus percepciones y consciencia y libera tu habilidad para pensar.

Date cuenta de que esto no sustituye el aprender cómo manejar una máquina, antes de que comiences a ponerla en funcionamiento, pero te ayuda a familiarizarte con la máquina mientras la estudias y mejora tu percepción y tu estado de alerta en relación al aparato.

Esto es de alguna manera una gran simplificación porque la persona también es capaz de generar nueva atención cuando su interés en algo es lo suficientemente grande. Date cuenta de lo bien que te sientes cuando miras a algo que es realmente interesante.

La cantidad de atención libre que está bajo tu propio control es un factor principal en tu habilidad para pensar, percibir y operar con éxito.

1.5 Aplicar el proceso de atención a aprender una habilidad

Como parte de aprender una habilidad donde hay herramientas o equipamiento o instalaciones o algo relacionado con el área, puedes utilizar una variación de este proceso de atención además de las actividades usuales de aprendizaje.

Localiza algunos puntos específicos en la herramienta o dispositivo, mirándolo con tus ojos. Luego localiza mentalmente algunos puntos específicos dentro del dispositivo (no te preocupes de cerrar los ojos), luego localiza algunos más en el exterior con los ojos, luego más dentro, etc.

Date cuenta que esto no sustituye el aprender cómo utilizar una máquina antes de que empieces a ponerla en funcionamiento. Pero te ayuda a familiarizarte con la máquina mientras aprendes sobre ella, y mejora tu percepción y tu alerta de cara al aparato.

Esto también puede ayudar con los deportes. Hacer esto un poco con una pelota de baloncesto y una canasta, por ejemplo, puede mejorar tu puntería.

1.6 Más variaciones avanzadas

Puedes localizar cosas que te gustan.
Puedes localizar cosas a las que sea seguro mirar.

Muchas otras variaciones son posibles.

Cualquiera de estas pueden ser hechas objetivamente, con los ojos del cuerpo, o mentalmente con tus ojos cerrados.

Y no tienes que limitarte a ti mismo a hacer esto sólo en las inmediaciones del cuerpo. Por ejemplo, puedes cerrar los ojos y hacerte a la idea de que estás mirando (hacia abajo) la ciudad o el campo y advertir cosas o encontrar cosas a las que es seguro mirar, etc. Podremos hacer más de esto en un capítulo posterior.

También puedes utilizar espacios más grandes en lugar de puntos y penetrar cosas. Pero los volúmenes mayores pueden hacerse irreales muy fácilmente, así que concéntrate en trabajar con puntos. Si intentas esto con áreas más grandes y parecen demasiado irreales o improductivas en cuanto a resultados, entonces empieza localizando puntos específicos otra vez.

A medida que te haces más avanzado, tenderás naturalmente a penetrar volúmenes mayores de espacio cuando pones tu atención en las cosas. Cuando ejercitas colocar tu atención en puntos específicos, sigue adelante y haz los puntos tan grandes como tú te sientas cómodo con ellos. Pero la idea central de estos ejercicios es la intensidad y la precisión del foco.

1.7 Sobre la gente ciega

Para alguien que está ciego, el primer paso de arriba no es práctico. Pero la idea que hay tras el primer paso es localizar puntos en el universo físico de forma que proporcione orientación y certeza.

Así que una persona ciega necesitaría hacer la acción equivalente, que probablemente sería sentir puntos específicos en un objeto hasta que tuviera certeza física. Luego, él volvería hacia atrás y haría el segundo proceso.

En otras palabras, él localizaría primero puntos físicamente y luego los localizaría mentalmente. La localización no tiene que ser realmente por medio de la visión. Esto es presentado en términos de visión, porque será más fácil para la mayor parte de las personas, pero con frecuencia habrá muchas maneras de obtener el mismo resultado.

La gente con impedimentos severos que están intentando hacer este libro tropezarán con algún proceso ocasional que no sea práctico debido a su discapacidad. En estos casos, el proceso deber ser ajustado (como en el ejemplo anterior) para apuntar al mismo objetivo, utilizando una variación que les permita trabajar sobre la discapacidad.

Simplemente porque alguien tenga una discapacidad física, esto no significa que sea incapaz mentalmente. En algunos casos, en realidad lo harán mejor en ejercicios avanzados porque ellos tienen más incentivos para sobrepasar las limitaciones del cuerpo.

1.8 Resumen

Todo el conjunto de procesos de atención es extremadamente útil para orientarte a ti mismo, expandiendo tu espacio mental, y devolviéndote el equilibrio cuando estés agitado.

Estos no son simplemente procesos para principiantes. Van a lo largo de toda la escala, con percepciones más claras y amplias a medida que te haces más avanzado.

En esta etapa no apuntamos hacia la maestría total. Aprende las técnicas, diviértete con ellas, tenlas lo suficientemente bien como para utilizarlas en una emergencia, y pasa al siguiente capítulo. A medida que avances, vuelve a este capítulo ocasionalmente y lleva tus percepciones un poco más lejos cada vez.

CAPÍTULO 2 ALCANZAR Y RETIRARSE

Ahora vamos a alcanzar y a retirarnos de las cosas en lugar de simplemente localizarlas.

Pero primero, éste es un buen momento para introducir algunos aspectos básicos del procesamiento.

Uno de los mayores problemas al recorrer un proceso es saber hasta cuándo continuarlo.

Si no recorres un proceso durante el suficiente tiempo, no solamente pierdes una de las ganancias que se podría haber logrado, sino que también puedes fijar tu atención en algo que está a medias. Y algunos procesos pueden remover cosas al mirar, y si lo dejas a medias, te quedarás con algo removido pero no manejado que puede ser desagradable.

Si, por otra parte, llevas el proceso demasiado lejos, puedes llegar a lo que Cienciología denomina “sobre-recorrido”.

Esto es que tú estás apuntando a algún objetivo con un proceso y de repente el proceso se completa y el objetivo se va. Entonces tú continúas recorriendo el proceso y pueden ocurrir cierto número de cosas indeseables.

En primer lugar, hay una tendencia a invalidarte a ti mismo y a la ganancia que lograste, y esto te debilita y puede hacer más duro llevar a cabo el proceso. En segundo lugar, uno tiende a recrear algo que fue manejado de forma que pueda hacer el comando de procesamiento otra vez. En tercer lugar, ahora que apuntas hacia algo que se ha ido, hay una tendencia a remover y golpear otras cosas que están ligeramente fuera del objetivo y por lo tanto no recorrerán muy bien el proceso.

El resultado de esto es que el proceso se te puede poner más difícil y empezar a sentirte cansado y pesado porque estás removiendo cosas que no se están descargando.

Para remediar un sobre-recorrido, localiza y reconoce el hecho que fue sobre-recorrido y localiza el momento en el que el proceso realmente fue completado, y trae de vuelta el sentimiento que tuviste en ese momento. Uno reconoce que la subsiguiente confusión, dificultad, inhabilidad o invalidación que consiguió se debió a perder el punto en el que el proceso se completó.

Por supuesto, si un proceso no está completamente recorrido, simplemente lo sigues recorriendo hasta que esté completo.

Los ejercicios que están dirigidos al universo físico no son muy sensibles a estos

fenómenos de sobre / infra-recorridos. Es normal en calistenia [gimnasia vigorizante] continuar hasta sobrepasar el punto donde tuviste una ganancia haciendo el ejercicio y te sentías bien con ello.

Pero, si por ejemplo, tuvieras que hacer una hora de ejercicio, continuando cada ejercicio específico hasta el punto en el que te sentías realmente bien, fuerte y feliz con ello, y en ese momento pasaras a un ejercicio distinto, encontrarías que tu resistencia era mejor y tu fuerza se desarrollaba más rápido que si trabajaras durante la misma cantidad de tiempo utilizando un patrón fijo de cuántas veces repetir cada ejercicio.

Hasta algún grado, los ejercicios del universo físico son ilimitados en cuanto a que puedes hacerlos una y otra vez. Pero este factor de continuar por demasiado tiempo, invalidarte a ti mismo y construir masa mental en lugar de liberarla entra en escena cuando tú lijas la misma cosa una y otra vez. Así que muévete entre los ejercicios, haciendo otros ejercicios antes de volver a aquél con el que tuviste una ganancia. Este es el camino más rápido para hacer progresos.

Sería mejor experimentar y aprender de estos fenómenos de sobre/infra recorrido ahora que estamos tratando con ejercicios objetivos que no tienen mucho riesgo asociado a cometer errores en esta área.

Más adelante estaremos haciendo procesos subjetivos donde el efecto sobre/infra-recorrido es mucho más pronunciado y problemático.

Así que este es el momento para aprender a darte cuenta de cuándo has completado un proceso y aprender a rehabilitar el momento de finalización si descubres que lo has llevado demasiado lejos.

Nuestro primer proceso será simplemente tocar y soltar algo repetitivamente. Para observar el fenómeno y aprender algo sobre ello, vamos a sobre-recorrer intencionadamente este porque es fácil hacerlo con este proceso y el efecto es muy suave.

Coge algún objeto que esté al alcance de donde tú estés sentado. El teclado del ordenador estará bien, si estás leyendo esto en el ordenador. Coge un punto exacto en el objeto. Alcanza y toca ese punto con mucha precisión. Siéntelo durante un momento y luego suéltalo, quitando tu mano de ello. Haz esto de forma limpia y precisa.

Repite esto una y otra vez, cierto número de veces. Si no varías el punto o añades complicaciones, la mayor parte de la gente completará este proceso con un número pequeño de repeticiones.

Te llevará un poco de esfuerzo empezar a hacer este proceso y un poquito de determinación seguir haciéndolo durante unas pocas veces. Tu primer pensamiento puede ser "bien, lo he tocado, qué bien, toco cosas todo el tiempo", y puede haber un poquito de resistencia a hacerlo una y otra vez. Probablemente esto será muy suave y sutil porque no estamos tratando con nada que tenga una gran cantidad de estrés mental asociado con ello. Pero quieres hacer esto y darte cuenta de estas cosas ahora que no estás muy cargado.

Después de unas pocas o muchas repeticiones, llegará un momento en que el punto que estás tocando de repente se hace más real y te sientes mejor con ello. El objeto parecerá un poco más brillante y tendrás un sentimiento un poco mejor hacia ello.

Este es el momento en que el proceso está completo.

Ahora sigue repitiéndolo durante una o dos docenas de veces. Todo irá bien al principio y luego se pondrá un poco aburrido, y a medida que continúas te darás cuenta de que es un poco más difícil y ya no tendrás ese sentimiento agradable hacia el objeto.

Ahora recuerda el momento exacto en el que el proceso se completó. Trae de vuelta el buen sentimiento. Recuerda cómo te sentías con el objeto y cómo parecía en aquél momento. Deberías empezar a sentirse un poco mejor otra vez.

Ese momento en el que te sentiste bien se llama un punto de liberación o momento de liberación. En este caso no estábamos tratando con una cantidad significativa de carga mental, pero en procesos en los que lo hacemos, éste sería el momento en que la carga se disolvió o desapareció y el punto de liberación es bastante notable. Si sobre-recorres un punto de liberación significativo, los efectos del sobre-recorrido serán bastante notables. Tan pronto como te des cuenta de que esto está ocurriendo en un proceso, rehabilita el momento de liberación como se ha explicado anteriormente.

En general, quieres continuar haciendo un proceso mientras está causando que algo ocurra. Los procesos pueden traer cambio y tú quieres permitir a los cambios que terminen de ocurrir. A medida que retrocedes o tienes problemas o el proceso está removiendo algo, quieres seguir haciéndolo, porque el proceso está tratando algo y continuar haciéndolo te hace pasar a través de ello, sea lo que sea aquello en lo que estés recorriendo. Así que no retrocedas porque las cosas se ponen difíciles. Ese no es nunca el momento de parar. El punto en el que paras es cuando de repente todo se hace fácil.

Así que haz estos procesos con determinación y no retrocedas si se pone feo. Pero puedes ser confundido si ello se pone difícil otra vez si sobre-recorres una vez pasado el punto de liberación, y entonces tu determinación de seguir trabaja realmente contra ti.

Así que vigila este efecto. El proceso es duro, y de repente se pone fácil, y luego se pone duro otra vez. Este es el momento para volver hacia atrás y rehabilitar el punto de liberación que tú sobrepasaste.

Pero date cuenta de que los procesos físicos y objetivos no tienen tanto riesgo en esta área como las técnicas subjetivas que utilizaremos después. Puedes “sobre-recorrer” estas cosas y, puesto que el universo físico está ahí para hacerte continuar yendo en la dirección correcta, continúa avanzando y pasando a través de los fenómenos de sobre-recorrido y finalmente alcanzas otro “punto de liberación”.

En los procesos físicos, puedes llegar a muchos puntos de liberación, llegando un poco más lejos cada vez. Pero la mayor ganancia será en el primer punto, y a los

que le sigan, llevará más tiempo alcanzarlos y no producirán una ganancia tan grande. Así que el camino más rápido siempre es acabar, volviendo al proceso más tarde, en lugar de machacarlo hasta la saciedad en la primera pasada.

Ahora utilicemos el proceso de alcanzar y retirarse. Es bastante útil y valioso.

2.1 Proceso objetivo de alcanzar y retirarse.

Coge un objeto. Coge un punto preciso del objeto. Tócalo y suéltalo hasta que tengas una buena sensación sobre ese punto. Luego coge otro punto en el objeto y haz lo mismo. Sigue haciendo esto en puntos individuales hasta que te empieces a sentir bien con todo el objeto.

Luego simplemente coge puntos al azar y tócalos y suéltalos hasta que realmente sientas que puedes tener el objeto y abarcarlo y sentir alguna habilidad para manejarlo y controlarlo. Este segundo paso también puede ser hecho simplemente por sí sólo sin el primer paso.

Haz esto esporádicamente, especialmente con objetos con los que tienes que trabajar o utilizar. Si conduces, intenta hacerlo en tu coche.

Como variación especial que es de gran ayuda, hazlo con muchos objetos en la habitación y también con puntos de las paredes hasta que de repente la habitación se haga muy real y tú te sientas bien con la habitación en su conjunto.

También puedes utilizar esto para ayudarte a salir de un estado de atontamiento o depresión, como en los procesos del capítulo 1.

Hacerlo mucho te extrovierte y mejora tu comunicación con el universo físico. Es esencial para equilibrar los procesos subjetivos a los que llegaremos más tarde. Sin cosas como éstas, las técnicas subjetivas pueden introvertir demasiado.

Esto mejorará tu capacidad de tener cosas y controlarlas.

2.2 Alcanzar y Retirarse Mentalmente

Este proceso también tiene una variación “mental” en la que tú alcanzas mentalmente como proyectar un haz, y tocar y soltar las cosas con tu mente.

Deberás utilizar la versión física más que la mental.

Cuando hagas ésta, empieza haciendo el alcanzar y retirarse físicos con un objeto y cuando se haya completado pasa a la variación mental del mismo objeto.

Esto generalmente se hará con los ojos abiertos, utilizando los ojos del cuerpo para mirar al objeto y luego alcanzarlo mentalmente. Pero también puede ser hecho con los ojos cerrados. En este caso, definitivamente debe hacerse primero la versión física con el objeto.

Hacer este alcanzar y retirarse con los ojos cerrados ayudará a desarrollar tus percepciones no físicas.

Gradualmente encontrarás que puedes sentir los objetos mentalmente e incluso empezar a penetrarlos y sentir qué ocurre en su interior.

No esperes milagros aquí, hay un largo camino que hacer. Pero tú como espíritu eres capaz de penetrar, percibir y controlar el universo a tu alrededor, y éste es un primer paso en esa dirección.

2.3 La Ayuda de Contacto o Toque de Ayuda

Este es oficialmente llamado “ayuda o asistencia de contacto” en Cienciología. Es fácil y muy útil y se hace fácilmente en solo. Si te haces daño, hay una tendencia a evadirse de ese punto mentalmente, y puesto que el cuerpo tiende a obedecer a la mente, también habrá una inhibición de la circulación y de las fuerzas curativas puesto que lo estás evitando.

Si tú simplemente duplicas la acción que te hirió, haciéndolo lentamente y con seguridad con el mismo objeto en el mismo lugar unas pocas veces, esto superará el encogimiento mental. Por supuesto, enfriarás una superficie caliente, o desafilará o te protegerás contra cualquier cosa punzante, etc.

Digamos que te has dado en el dedo del pie. En la mayor parte de los casos, el dedo del pie te sigue doliendo un poco de tiempo, que generalmente es sorprendentemente largo, considerando que no hay un daño importante, y también parece que hay una horrible tendencia a darte otra vez en el mismo dedo un poco después.

Para superar esto, balancea lentamente tu pie y toca ligeramente el punto exacto con el que te diste unas pocas veces. De repente, tienes un dolor agudo y momentáneo, cuando el incidente surge a la vista y se libera, el dolor se va realmente. Y ya no te das más veces en el mismo dedo del pie.

O, por ejemplo, tocas una superficie caliente y te quemas el dedo. Ahora, enfrías la superficie (apagas la cocina, o le pasas la bayeta húmeda hasta que se enfría, etc.). Luego lentamente repites la acción en la que te quemaste unas pocas veces. Esto puede generalmente aliviar el dolor molesto de una quemadura menor, e incluso puede evitar que salgan ampollas (no hay garantías de ello, pero parece que ayuda, y es gratis).

Por supuesto, antes de hacerlo haz una primera cura si es necesario. No te pongas a hacer la ayuda de contacto con un cuchillo afilado o sangrarás sobre la alfombra. Y no esperes milagros. Pero realmente ayuda. Prueba y verás.

Este proceso también se llama “Volver a tocar” en el lenguaje de Cienciología moderna porque tú llegas hacia atrás en el punto en que fuiste dañado.

2.4 El Ejercicio de la Pared

En la Cienciología ortodoxa, hay una serie de procesos de “Control, Comunicación y Havingness” (capacidad de tener) o abreviado CCHs. Este es el proceso conocido como CCH 2.

Es absurdamente simple y sorprendente en sus efectos.

Empieza por coger dos paredes con un camino claro despejado para caminar entre ellas.

Los comandos son:

- 2.4.a)** Mira esa pared.
- 2.4.b)** Camina hacia esa pared.
- 2.4.c)** Toca esa pared.
- 2.4.d)** Date la vuelta.

Esto se repite una y otra vez, yendo hacia atrás y hacia delante entre las dos paredes.

Las acciones deben ser muy precisas, hechas cada una limpiamente y reconociendo que las has hecho. Cada vez que lo hagas, actúa como si fuera la primera vez, en lugar de simplemente repetir la acción en automático.

Ahora, hablo en serio al sugerir que realmente te levantes de la silla y hagas esto. Las reacciones pueden ser sorprendentes en comparación con lo que puedes pensar que ocurriría en teoría.

Hacer algo preciso y repetitivo como esto puede remover todo tipo de cosas viejas enterradas, tales como control hipnótico o ser obligado a marchar en las filas del ejército. Lo que se remueve puede no estar en la vida actual y puede no ser directamente accesible mediante el recuerdo, y aún así puedes aliviar su peso continuando el proceso hasta que pases a través de los efectos con éxito y puedas llevar a cabo la acción simple y confortablemente.

Este proceso puede que no “muerda” con profundidad la primera vez. Puedes hacer simplemente unos pocos ciclos de comandos y de repente sentirte bien sobre controlar el cuerpo y moverlo alrededor.

Si esto ocurre, acepta la “ganancia” y termina. Pero vuelve más tarde e inténtalo otra vez.

Este proceso también tiene una variación “mental”, en la que te tumbas, cierras los ojos, y te imaginas a ti mismo haciendo los comandos y moviéndote hacia atrás y hacia delante entre las dos paredes como un espíritu. Pero generalmente esto es demasiado avanzado para la mayoría de los principiantes. Este proceso hasta algún grado remueve viejas hipnosis, etc. y hacerlo mientras estás tumbado en lugar de mover el cuerpo alrededor (lo que te fuerza a estar despierto) casi garantiza que te quedarás dormido si cualquier cosa hipnótica empieza a salir. Así que sería mejor que un principiante dejara esta variación para una segunda pasada por el libro.

2.5 Control Preciso

También puedes ejercitar, mover o controlar un objeto con precisión.

Elige un objeto que puedas mover fácilmente. Coge dos puntos. Mueve con precisión el objeto hacia atrás y hacia delante entre los dos puntos, teniendo cuidado de moverlo a una velocidad uniforme y dejarlo en el punto exacto sin vacilación. Suelta el objeto cada vez y luego cógelo otra vez.

Los ejercicios del tipo precisión, a veces ponen en marcha reacciones, y tú las mantienes hasta que pasas a través de estas y la reacción desaparece.

Para maquinaria, tal como un automóvil, controla la maquinaria con precisión una y otra vez de manera apropiada. Al aprender a conducir, por ejemplo, ayuda a practicar parar el coche en puntos precisos una y otra vez.

Al aprender piano, puedes elegir dos notas separadas en el teclado y mover con precisión hacia atrás y hacia delante entre ellas, utilizando la misma velocidad y fuerza cada vez. O utiliza esto como una parte de aprender a escribir a máquina.

Esto no implica sustituir las actividades usuales de aprendizaje para dominar una técnica, pero puede acelerar el proceso y llevarte a mayores niveles de maestría.

Puedes llevarlo un poco más lejos haciéndolo con los ojos cerrados, mientras que la acción pueda ser hecha con seguridad de ese modo (¡no conduzcas con los ojos cerrados!).

Esta es una de las claves de la maestría oriental al aprender una técnica. Lo encontrarás en todo, desde el Kung-Fu hasta el tenis de mesa.

CAPÍTULO 3

PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y ACTITUDES

Tus pensamientos, emociones y actitudes son para ser dirigidos por ti.

Muchas veces pasamos el control de éstos a otras personas. Puede ser bastante interesante y es una parte de vivir la vida. Pero siempre está en tú poder recuperar el control de éstos y pensar y sentir lo que tú deseas independientemente de los dictados de la vida, la sociedad o la física.

La maestría por encima de tu propia mente es un paso necesario en tú avance espiritual. En este capítulo daremos algunos primeros pasos en esa dirección.

También es éste un buen momento para empezar a guardar un cuaderno que registre los procesos que estás recorriendo. Deberás anotar cada proceso y cualquier cosa interesante que ocurriera y cualquier cosa que desearías anotar para una referencia en el futuro.

Llevar un buen registro tiene muchos usos. Si, por ejemplo, te enredas y no lo estás llevando bien, puedes mirar hacia atrás y revisar lo que ocurrió. Algunas veces cuando te metes en un problema, fue en realidad el último paso que pensaste que estaba bien donde tuvo lugar el error.

O puedes finalmente decidir conseguir alguna ayuda o consejo de un procesador profesional, y en este caso un registro es de incalculable valor para que el profesional sepa qué has estado recorriendo y cómo fue.

En algunos casos también ayuda a sacar cosas de tu mente y a ponerlas en el papel. Esto te puede ayudar a extrovertirte de las cosas. Esto se hará más importante a medida que nos metamos en procesos subjetivos.

Y a medida que te haces más avanzado, algunas veces querrás mirar atrás, a algo que recorriste anteriormente.

Así que coge ahora el hábito de registrar tu progreso en un cuaderno. Rellenarás algunos pocos a medida que procedas con esto.

Y permíteme que te recuerde de nuevo que recorrer un proceso puede provocar o encender una reacción, y la solución a esto es continuar recorriendo el proceso hasta que la reacción que se ha suscitado haya desaparecido. Al recorrer un ejercicio sobre el miedo, por ejemplo, puedes asustarte durante unos pocos minutos. Si esto ocurre, sigue haciendo el proceso con tenaz determinación hasta que el miedo desaparezca. El proceso está trayendo algo a la superficie y debes dejarlo venir todo el camino en lugar de pararlo cuando esté a mitad de camino.

3.1 Actitudes

Elige un objeto inocuo en la habitación, uno que ni te encante ni lo odies. Míralo y siente varias cosas positivas con respecto a él. Decide que te encanta, es bello, maravilloso, útil, etc. Siente alegría por tenerlo ahí. Haz esto durante algunos minutos, haciendo que los sentimientos y actitudes sean tan positivos como puedas.

Luego dale la vuelta y siente varias cosas negativas con respecto al objeto. Decide que lo odias y que es malvado, feo y dañino, etc. Haz esto otra vez durante algunos minutos.

Luego vuelve a lo de antes y siente varias cosas positivas sobre el objeto. Puedes tener varias reacciones al hacer eso. Puedes tener alguna dificultad al principio para cambiar tu opinión hacia atrás y hacia delante. Continúa el proceso hasta que cualquier reacción haya terminado y puedas cambiar fácilmente de opinión con respecto al objeto.

Luego elige otro objeto inocuo y repite el proceso. Continúa hasta que sientas que realmente puedes controlar tu actitud hacia las cosas. Deberías terminar con sentimientos positivos en lugar de negativos.

3.2 Asociaciones

Elige un objeto grande de la habitación, tal como un mueble. Piensa en un objeto que no esté presente y que sería tonto asociar con el mueble. Por ejemplo podrías coger una librería de la habitación y elegir la tapadera de una alcantarilla para que la asociación sea tonta.

Mira al objeto y piensa inmediatamente en la cosa tonta con la que lo has asociado, como si fuera una asociación automática. En otras palabras, mira la librería e inmediatamente piensa "tapadera de la alcantarilla". Si es posible, visualiza realmente una tapadera de alcantarilla que salta a la vista cuando miras a la librería.

Haz esto unas pocas veces, mirando al objeto, y haciendo que ocurra la asociación y luego mirando a otra parte y dejando que el pensamiento o "cuadro de imagen" desaparezca.

Una vez que tienes control sobre esto, pasa a la siguiente etapa, que es que la asociación ocurra una vez si y otra no cada vez que miras al objeto. En las veces en que no asocias, simplemente mira al objeto y piensa sobre él dándote cuenta de cosas sobre él sin hacer la asociación tonta.

Cuando hayas hecho bien esto, coge otro objeto y otra asociación tonta y repite lo de arriba.

Al recorrer esto, conseguirás algún control sobre asociaciones automáticas inconscientes.

Continúa hasta que tengas buen control sobre esto.

Si dominas esto bien, en realidad deberías ser capaz de no pensar en un elefante si alguien te dice que intentes no pensar en un elefante.

3.3 Emociones

Elige un objeto. Obtén la idea de que sientes pena por el objeto. Luego obtén la idea de que el objeto siente pena por ti. Alterna esto atrás y adelante unas pocas veces. Luego coge otro objeto y haz lo mismo.

Continúa esto hasta que sientas algún control sobre la pena y la compasión.

Luego haz lo mismo con el miedo. Elige un objeto y obtén la idea de que te asusta. Luego obtén la idea de que él se asusta de ti, etc.

Después recorre esto en la cólera. Estás encolerizado con el objeto, el objeto está encolerizado contigo.

Luego aburrimiento y finalmente alegría (estás contento con respecto al objeto y feliz de tenerlo ahí).

Esto debería darte algún control sobre tus emociones.

Observa que no estamos intentando maestría total esta vez sino simplemente restaurar un poco de control.

3.4 Automatismos

La mente hace muchas cosas en automático.

La regla general para ganar control sobre algo automático es exagerarlo, haciendo más de ello conscientemente hasta que esté bajo tu control. Alternarlo haciéndolo más y menos. Por ejemplo, si tartamudeas, puedes hacerte tartamudear más de lo normal y luego menos de lo normal en frases alternas hasta que ganes algún control sobre ello.

En este paso, estamos interesados en ganar algún control sobre varias cosas que la mente está haciendo automáticamente.

Cierra los ojos. Date cuenta de a qué estás mirando. Algunas veces la gente tiene cuadros mentales o imágenes latentes. A veces hay manchas de “energía”. A veces simplemente hay oscuridad pero hay una “intensidad” para la oscuridad.

Cualquier cosa que “veas” con los ojos cerrados, haz una imagen mental copia de ello, justo igual pero al lado.

Esto podría ser una pantalla con una copia de la imagen sobre ella, o incluso podría ser una copia tridimensional del espacio que estás visualizando. Simplemente consigue lo que puedas, sea real, o débil, o incluso la idea de que estás proyectando una copia.

Ahora haz más copias. Hazlas a la derecha y a la izquierda. Hazlas por encima de tu

cabeza y por debajo. Pon algunas detrás de ti. Continúa haciendo copias hasta que algo se disuelva o se relaje.

Ahora abre los ojos. Advierte cosas que te gustan de la habitación hasta que te sientas cómodo.

Cierra los ojos otra vez. Date cuenta de a qué estás mirando y de nuevo haz una imagen mental copia de ello. Esta vez, toma la copia y empieza a cambiarle los colores. Si algo es blanco, hazlo azul. Si algo es gris, hazlo naranja, etc. Continúa cambiando los colores hasta que algo se disuelva o se relaje.

Abre los ojos y mira alrededor, dándote cuenta de cosas sobre la habitación.

Luego haz esto una tercera vez, haciendo unas pocas copias y poniendo varios colores en las copias.

Experimenta un poco con estas tres técnicas, a saber, haciendo múltiples copias, o cambiando los colores, o una mezcla de las dos. Encuentra con cuál te sientes más cómodo y hazlo unas pocas veces más.

Cualquiera de estos tres métodos puede ser utilizado para manejar un cuadro mental fijo o automático y la creación compulsiva de imaginaciones mentales. Esto puede ser útil si te metes en problemas al jugar con la mente. Te da otra red de seguridad.

Apréndetelo bien porque es lo que hay que hacer si no puedes quitarte un cuadro o preocupación de la cabeza.

Sí, por ejemplo, estás preocupado porque algo va a ocurrir y no puedes dejar de pensar en ello, visualízalo y haz muchas copias del cuadro, cambiando sus colores y alterándolo hasta que tengas control sobre ello.

Date cuenta de que preocuparse innecesariamente de algo es una buena forma de atraerlo. Y si estás preocupado por algo real, esto aumentará tu habilidad para afrontarlo y manejarlo.

3.5 Más automatismos

Elige un objeto agradable de la habitación. Siéntate y míralo de manera cómoda.

Si hay pensamientos corriéndote por la cabeza, coge uno y “cópialo”, pensando una y otra vez y haciéndolo manifestarse fuertemente y suavemente alternativamente hasta que tengas control sobre ello y ninguna necesidad de pensarlo. Luego coge otro y haz lo mismo hasta que tus pensamientos se tranquilicen.

Si cualquier otra cosa está distrayendo tu atención del objeto, cópialo muchas veces y cambia sus características (color, fuerza, o cualquier variación en intensidad o calidad) hasta que la distracción cese.

Trabaja para enfriarlo todo para que simplemente puedas sentarte cómodamente y mirar.

3.6 Confrontación

Ahora vamos a ejercitar confrontar.

Esto consiste simplemente en sentarse ahí y mirar algo, con tú atención en la cosa que estás mirando y sin que ninguna atención o actividad tenga lugar en tu cuerpo o mente. Esto ejercita tu habilidad para mantener una posición en el espacio y simplemente estar ahí sin distracción.

En Cienciología Ortodoxa esto se llama “rutina de entrenamiento cero” o TR-0, y siempre lo hacen con otra persona (las dos personas practican sentándose ahí y mirándose la una a la otra). En las escrituras Tibetanas esto se conoce como “sentarse – cara – a – cara” y puede hacerse tanto con otra persona como con un objeto, lo importante es enfocar tu atención hacia fuera y lejos de ti mismo.

Aquí la intención no es tratar cada cosa que distraiga (como se hizo en el paso anterior), sino simplemente poner tu atención completamente en algo o alguien más e ignorar todas las distracciones hasta que se acallen.

No importa lo qué está ocurriendo, tú tienes la capacidad de mantener tu atención donde quieres.

Algunas veces necesitas seguir, o manejar algo, y tienes que ser capaz de enfocar y persistir incluso aunque otras cosas estén ocurriendo también y distrayéndote. Esta es una habilidad muy útil.

Si tienes a alguien más disponible para trabajar, entonces los dos podéis hacer esto juntos, sentándoos cara a cara. Si no, simplemente elige un objeto grande y cómodo de la habitación y pon tu atención en él.

Enfoca tu atención completamente en la persona u objeto. Deja que tu propio cuerpo y la mente estén tranquilos y relajados. No mantengas tu cuerpo tranquilo con esfuerzo o centres tu atención en ello. Si tu cuerpo está reaccionando, simplemente sigue poniendo tu atención fuera y dejando que el cuerpo se tranquilice hasta que se quede quieto. Lo mismo para los cuadros mentales o pensamientos. No luches por acallar tus pensamientos o recorrer procesos para manejarlo, simplemente continúa dirigiendo tu atención hacia fuera hasta que cesen.

El resultado deseado es sentarse ahí tranquilo y sin esfuerzo con tu atención cómodamente en lo que estás mirando. Esto puede llevar horas en algunos casos. Una vez que todo está callado, permanece así durante al menos cinco o diez minutos por si algo vuelve a aparecer. De hecho, deberías ser capaz de sentarte así durante horas una vez que lo dominas, pero no vamos a intentar aquí una prueba de duración.

Este y otros ejercicios relacionados generalmente se incluyen en varios cursos de comunicación de Cienciología. Aunque algunas veces se equivocan en poner la atención del estudiante en su cuerpo, estos cursos pueden ser útiles y de ayuda si tienes la oportunidad de hacer alguno.

Pero este ejercicio de confrontación es el más importante y el más básico. Si lo dominas bien te será mucho más fácil hacer el resto del libro.

Date cuenta de que el objetivo aquí no es dejar de pensar en general, sino simplemente ser capaz de parar el pensar cuando tú lo quieres y en su lugar simplemente mirar algo.

Esta es una habilidad excelente para tener en la vida. Si tus pensamientos están todos confusos y estás frenético y dando vueltas, acallas tus pensamientos con este ejercicio de confrontación y simplemente miras a lo que está ahí. Luego puedes continuar y pensar en la situación de una forma sensible y llegar a una conclusión en lugar de simplemente “figurar figurar”^{dc} sin acabar nunca.

3.7 Sosteniendo esquinas

Haz esto mientras estás sentado en una silla.

Cierra los ojos.

Pon tu atención en las dos esquinas superiores de la parte de atrás de la habitación.

Mantén tu atención ahí ignorando todas las distracciones como en el ejercicio de confrontación dado anteriormente.

Una vez que puedes estar sentado ahí cómodamente durante unos minutos, abre los ojos y mira alrededor y fíjate en cosas que te parezcan reales.

Luego cierra los ojos otra vez y repite este ejercicio poniendo tu atención en las cuatro esquinas de la parte de atrás de la habitación simultáneamente.

Mira otra vez alrededor y fíjate en cosas que te parezcan reales.

Luego haz esto con las ocho esquinas de la habitación. Si parece mucho, haz primero seis y luego ocho. Quieres alcanzar el punto en el que puedes sentarte ahí cómodamente sosteniendo ocho puntos.

Termina mirando alrededor y fijándote en cosas que te parezcan reales.

3.8 Otras Personas

Ahora sal fuera a un lugar concurrido. Haz esto a la luz del día, si es posible en un día bonito. Si estás lejos de la civilización, entonces hazlo lo mejor que puedas, ejercitando si es posible en un lugar que tenga muchas formas de vida.

Cada paso se hace muchas veces hasta que te sientas bien con ello antes de pasar al siguiente.

Fíjate en personas individuales. Con cada una, simplemente míralas y decide que las quieres por ser como son. Quita todas las ideas y consideraciones y simplemente acepta lo que la gente está siendo.

Después localiza individuos y decide que en el fondo te gustan, sin importar lo que ellos estén proyectando en la superficie. Y decide que en el fondo te gustan sin que te importen las manifestaciones que haya en la superficie. Haz esto irracionalmente y con total desconsideración de la lógica. Hazlo simplemente por decisión e intención ignorando cualquier razón superficial por la que podría no ser cierto.

Después localiza individuos y míralos como espíritus divinos infinitos y visualiza sus cuerpos, actitudes y manifestaciones como proyecciones pasajeras que ellos ponen ahí temporalmente.

Ahora localiza individuos y reconócelos mentalmente por estar ahí.

Continúa esto hasta que te sientas realmente bien con la gente y puedas aceptarles como son.

CAPÍTULO 4

PROCESOS SUBJETIVOS

Hasta este momento, hemos trabajado principalmente con técnicas que mantenían tu atención enfocada externamente. Incluso al tratar con cosas “subjetivas”, tales como emociones, hemos utilizado el truco de proyectarlas hacia objetos externos.

También hay necesidad de tratar con cosas subjetivas directamente. Sin embargo, esto tiende a colocar la atención de uno hacia dentro en vez de hacia fuera. Esto no es un problema al trabajar con un practicante experto, pero necesitas ser consciente de algunas cosas para hacer esto con beneficio sobre una base de solo.

Ante todo, no te hace ningún bien el entrar en “figura figura” y rascarte la cabeza. Debes enfatizar cosas sobre las que estés positivo y dar respuestas obvias, puesto que eso construye un impulso hacia delante y un grado de certeza que te llevará por encima de los puntos arduos.

Utilicemos un proceso inocuo como ejemplo. El comando del proceso será “piensa en una fruta”. Ahora escribe las respuestas para sacar esto de ti en lugar de interiorizarte demasiado. Piensas un momento y consigues una respuesta obvia tal como “una manzana” y lo escribes. Piensas un poco más y de repente puedes pensar en muchas y vienen fácilmente y te sientes bien pensando en frutas y has dominado el área y lo tienes hecho.

Por supuesto este es un ejemplo que no tiene ninguna carga mental, por lo que es dominado inmediatamente. Si hubiera carga mental, habría alguna dificultad y resistencia para hacer el comando al menos durante las primeras veces, y debes aprender a persistir a través de esto porque la carga y las barreras mentales se disuelven a medida que continúas empujando hacia delante.

Pero puedes descarrilarte al desviarte a un largo “figurar figurar” sobre algo que ni siquiera importe a la pregunta. Empiezas a preguntarte si un ruibarbo es una fruta o una verdura. Luego te preguntas a ti mismo si te gusta el pastel de ruibarbo y estás inseguro de ello. Luego empiezas a pensar sobre la cocción de los pasteles en general. Y pronto te has salido del tema. Y si la cuestión tiene alguna “carga” mental, hay una tendencia a rebotar hacia fuera y pensar en algo más en lugar de pasar a través de la carga.

Al recorrer un proceso, debes concentrarte en decir “es un...” en lugar de meditar demasiado tiempo sobre “¿Qué es?”. Por conveniencia, abreviamos esto como ITSA (it is a = es un) y WHATSIT (what is it = qué es). Siempre debes mantener ITSA en lugar de WHATSIT al recorrer un proceso, o de otra forma puedes quedarte enterrado bajo demasiada incertidumbre.

En vez de nadar en la incertidumbre de las cosas que no sabes, construye una base que se expanda de lo que tú puedes confrontar y sobre lo que estás cierto.

Esta pregunta de procesamiento en sí misma introduce una incertidumbre. Puedes añadir un poco más, pero no demasiado. Podrías preguntarte brevemente si un ruibarbo es una fruta (WHATSIT?). Pero entonces deberías decidir una cosa o la otra o simplemente decidir que no lo sabes y que podrías mirarlo más adelante si te apetece. Saber simplemente de una manera cierta que no lo conoces, es una declaración suficientemente positiva para mantenerte avanzando hacia adelante.

Ocasionalmente, más adelante, averiguarás que estabas equivocado (decidiste que un ruibarbo era en realidad una fruta y no lo es), pero si desarrollas una gran cantidad de exactitudes, puedes tolerar el error ocasional. La idea es no esforzarse por la verdad absoluta y la perfección, sino simplemente desarrollar bases mejores, para estar estable a medida que subes para arriba.

Ahora simplemente como práctica, saca un cuaderno y recorre “piensa en una fruta” en ti mismo, escribiendo las respuestas. Esto probablemente no producirá ninguna gran revelación o nuevo conocimiento, pero te dará un poco de práctica antes de hacer un proceso real. Continúa hasta que te sientas bien haciéndolo.

4.1 Recordando y Olvidando

Ahora intentemos un proceso real.

- 4.1.a)** Piensa en algo que no te importaría recordar.
- 4.1.b)** Piensa en algo que no te importaría olvidar.

Estos comandos se alternan. Escríbelos en la parte de arriba de una hoja de tu cuaderno junto con los números (de forma que puedas encontrar de dónde los sacaste si más tarde miras hacia atrás). Luego simplemente escribe A o B en la página cuando te haces a ti mismo la pregunta, y escribe un pequeño resumen de la respuesta.

Al principio las respuestas pueden ser difíciles de encontrar y pueden llevarte su tiempo. Luego a lo mejor consigues un par de respuestas fáciles cuando coges la idea de cómo hacer el proceso. Pero luego se pone duro otra vez a medida que te quedas sin respuestas fáciles y necesitas mirar con mayor profundidad.

Empujas un poco más duramente y de repente algo abre el camino y sientes que has tenido una mejora en tu memoria o te das cuenta de algo sobre por qué tiendes a olvidar cosas. Este es el punto para parar.

4.2 Acuerdo y Desacuerdo

Necesitas ser libre para elegir con qué estás de acuerdo y con qué en desacuerdo, y necesitas la libertad para cambiar tu opinión.

- 4.2.a)** Encuentra algo con lo que estés en desacuerdo.
- 4.2.b)** Encuentra algo con lo que estés de acuerdo.

4.3 Importancias.

Necesitas ser capaz de asignar mayor o menor importancia a las cosas. Esta es tu libre elección y puedes cambiar tu opinión.

- 4.3.a)** Decide que algo es importante.
- 4.3.b)** Decide que algo no es importante.

4.4 Afinidad

- 4.4.a)** Piensa en algo que podría gustarte.
- 4.4.b)** Piensa en algo que podría gustarle a otro u otros.

4.5 Pensamiento

Simplemente encuentra algo para pensar sobre cada una de estas cosas en rotación. No tiene que estar bien o mal o ser importante o trivial o cualquier otra cosa. Simplemente ten un pensamiento sobre cada cosa en la secuencia sobre una base causativa. El énfasis está simplemente en afirmar que tú estás en control sobre lo que piensas.

- 4.5.a)** Piensa en materia.
- 4.5.b)** Piensa en energía.
- 4.5.c)** Piensa en espacio.
- 4.5.d)** Piensa en tiempo.

CAPÍTULO 5 EL ESTUDIO

Estudiar este libro requiere, por supuesto, que tengas alguna habilidad para estudiar y aprender cosas. Si tus habilidades en esta área pueden ser mejoradas, entonces te será más fácil.

5.1 Palabras Malentendidas

Si estas confuso sobre lo que significan las palabras, entonces te confundirás sobre lo que se está diciendo y tendrás problemas para comprenderlo. Esto es muy fácil, así que consigue algunos buenos diccionarios y aprende a utilizarlos si todavía no lo has hecho.

No tienes que volverte fanático con esto. Es posible sacar el significado de las palabras por contexto. También, un capítulo que explica un concepto nuevo es en sí mismo una definición.

Pero lo primero que hay que hacer si estás confuso es mirar hacia atrás y ver si malentendiste una palabra justo antes de que la confusión empezara.

Además, las palabras malentendidas pueden dejarle a uno nublado y cansado. Si de repente empiezas a sentirte de esta forma sin ninguna razón, entonces tu primera acción debería ser comprobar otra vez si hay malentendidos.

Date cuenta que las palabras malentendidas no son la única razón para el cansancio o la confusión, pero son muy fáciles de comprobar y manejar, de forma que es tu primera acción cuando tienes una dificultad.

La confusión generalmente viene de una palabra malentendida más que de simplemente no entender una palabra. Mientras puedas seguir la pista de una palabra que no entendiste, puedes pasarla y continuar leyendo para buscar una explicación o ver mejor el contexto sin gran cantidad de confusión. Es cuando asignas un significado inapropiado (quizás debido a que conocías otro significado de la palabra), cuando realmente te metes en un problema.

También es posible tener malentendido un símbolo, pensando que significaba una cosa cuando significa otra.

Incluso puedes tener un objeto malentendido, pensando que es una cosa cuando es otra. Esto normalmente se debe a astucias y bromas, pero a veces puede ocurrir al ir a un medio ambiente no familiar.

5.2 Viendo cómo encajan las cosas

No se trata simplemente de conocer las palabras, también tienes que comprender los conceptos que se presentan y ver cómo se unen o encajan las cosas.

Esto requiere considerar las cosas, ponerlas a prueba, jugar con las ideas y demás.

Realmente tienes que pensar en las cosas, examinando las implicaciones y considerando qué pueden significar en la práctica.

Generalmente esto puede hacerse con la imaginación, pero a veces necesitas algo más para captarlas.

Esto se puede hacer utilizando objetos o plastilina para representar cosas, incluso llevándolo hasta el punto de poner etiquetas en las cosas y moverlas hasta que veas cómo las cosas encajan visualmente.

La mejor manera de enseñarle a un niño las fracciones, por ejemplo, es en realidad coger algo como una lámina de papel, cortarla en fracciones y enseñarle visiblemente los principios al tratar de añadir tercios, cuartos, etc.

O puedes solucionar las cosas dibujando diagramas.

La idea básica es que si hay demasiado que comprender utilizando únicamente medios mentales, utiliza el universo físico como ayuda.

5.3 Yendo demasiado deprisa

Puedes correr demasiado rápido, saltando demasiados conceptos nuevos sin haberlos trabajado adecuadamente. Esto deja una sensación de mareo. Es como tener demasiados asuntos en las manos, sin tener una base adecuada sobre la que sostenerse.

La solución es volver atrás y trabajar las cosas por las que pasaste superficialmente hasta que te sientas más cómodo.

Aparte de esto, no hay límite de velocidad. Muévete hacia delante tan rápidamente como puedas hacerlo con comodidad. Simplemente no te causes a ti mismo una caída en barrena.

5.4 Interés

Siempre es más fácil estudiar algo que te gusta y en lo que estás interesado.

Una de las cosas más importantes en la enseñanza de los niños en el colegio es generar algún interés en la asignatura que se está enseñando.

Esto está con frecuencia ya presente para un adulto que está estudiando algo por libre elección. Pero a veces uno debe trabajar pasando a través de una cosa no

interesante como pre-requisito para algo de lo que uno está deseoso de aprender.

En este caso, uno debería intentar encontrar algo que podría gustarle sobre la cosa que está siendo estudiada. Y por supuesto, tu determinación para aprender algo es una gran ventaja.

5.5 Avanzando

La determinación descrita arriba no te hará un experto en el campo. Es simplemente el precio de admisión para estudiar un libro y comprender lo que el autor está intentando decir.

Probablemente es suficiente para una primera lectura de este libro y para sacar algo útil de ello. Pero la habilidad real necesita mucho más. Las siguientes secciones te darán un comienzo en esa dirección.

5.6 Evaluación y Juicio

Todas las cosas no son de igual valor o importancia. Intenta distinguir qué puntos son más importantes que otros.

Esto necesita juicio. Pero desarrollas el juicio evaluando cosas y probando tus evaluaciones. Es un proceso progresivo. Aprendes a juzgar cosas juzgándolas, y observando luego los resultados y corrigiendo tu juicio en una especie de efecto de retroalimentación.

5.7 Aplicación Práctica

Deberías pensar ejemplos.

Deberías probar las cosas en la práctica y ver qué ocurre.

Deberías intentar inventar nuevas formas de aplicar varias ideas en la vida.

Deberías probar las cosas y ver hasta que punto son correctas. Algunas son mejorables y otras están en el límite de ser realizables. Algunas cosas simplemente caen en tus manos y otras requieren un alto grado de habilidad y finura.

5.8 Ampliando tu Punto de Vista

No es suficiente seguir los pasos de una persona simplemente. Necesitas ver un campo desde muchos ángulos.

Cuantos más datos y puntos de vista puedas adquirir, más amplias se harán tus propias percepciones.

Para aprender bien una materia, estudia muchos libros y considera el trabajo de

muchos autores distintos. No temas el volumen o la cantidad. Cuanto más leas, más rápido serás capaz de leer. Cuanto más sepas, más rápidamente adquirirás nuevos conocimientos porque tienes más con lo que relacionarlos.

5.9 Verdad Relativa Vs. Verdad Absoluta

Las cosas muchas veces son verdad hasta un grado relativo, en lugar de ser absolutos.

Un objeto puede estar más caliente que otro, y sin embargo ninguno de los dos está ni en el cero absoluto o a una temperatura infinitamente más alta

Es bastante inusual, quizá imposible, tener algo que es total y absolutamente siempre verdadero sin excepción.

Es mejor pensar que las cosas están en una escala móvil, de verdad relativa, en lugar de intentar mirarlás en términos de blanco y negro.

Esto a veces se refiere a una lógica valorada de infinitud o lógica no Aristotélica (no el sí/no de Aristóteles). Esto se conoce como null-A y se trata en la Semántica General de Korsibsky (y también se menciona en la Dianética de Hubbard).

[NOTA DE LA TRADUCTORA: *Esto también es estudiado en antropología. Es un tema que han tratado muchos lingüistas, antropólogos, y hermeneutas. Se denominan códigos binarios (por oposición: sí/ no, blanco/ negro, etc.) o códigos analógicos.*]

5.10 Marcos de Referencia

No sólo son las evaluaciones relativas en una escala móvil, sino que las escalas en sí mismas existen en un contexto específico o marco de referencia.

Si estás evaluando naranjas basándote en su relativo “nivel de zumo” tendrás una respuesta inapropiada cuando intentes ajustar una manzana en la misma escala.

Por ello, puedes pensar en varias escalas como líneas individuales que no son exactamente paralelas entre sí. Algo puede estar muy alto en una línea pero bajo en otra.

O piensa en algo que opera en su propia esfera, pero no es lo suficientemente correcto cuando se lleva a un terreno distinto. Un buen ejemplo es la mecánica de Newton, que funciona en el mundo cotidiano, pero es únicamente un caso especial dentro de la relatividad de Einstein.

Así que una evaluación apropiada de algo no sólo incluye su grado de verdad relativa, sino además su esfera de operación. Por ejemplo, la ley de la gravedad no es muy útil en caída libre.

5.11 Detectando Datos Falsos

No todo lo que está escrito es verdad y la mayor parte de las verdades son más bien relativas que absolutas.

Esto es muy difícil de juzgar en un campo en el que todavía no eres un experto. E incluso los expertos se equivocan a veces.

Y en esta área, el campo tiene trampas, porque las personas generalmente quieren engañarse las unas a las otras, bien para ganar o simplemente por diversión.

Esto constituye “detectar datos falsos” como un tema entero en sí mismo y lo dejaremos para un capítulo posterior.

5.12 Buscando la Verdad sin Prejuicio

Aquí viene otra cosa dura.

Tus propios intereses pueden tentarte a desfigurar las cosas fuera de su forma.

La mejor solución es querer la verdad tanto que la favorezcas por encima de tus propios prejuicios.

La otra solución es hacer todo este libro, y preferiblemente elevarte lo suficientemente por encima de tus viejas ideas fijas y prejuicios hasta tal punto que puedas ver todo con una nueva luz.

5.13 Un toque final

Este es un proceso simple.

- a)** Piensa en una vez en que te divertiste aprendiendo algo.
- b)** Piensa en una vez en la que otro u otros se divertieron aprendiendo algo.
- c)** Piensa en una vez en que le enseñaste algo a alguien con éxito.

5.14 Conclusión

Todo esto es sólo un punto de partida en lugar de la última palabra en el tema del estudio.

Uno de los temas que subyacen a todo este libro es mejorar tu capacidad para observar, para comprender y para saber.

CAPÍTULO 6

CONFRONTANDO EL PASADO

Aquí vamos a hacer algunos procesos subjetivos y parece que es un momento adecuado para mencionar algunas reglas útiles de seguir.

Tu procesamiento irá mucho mejor si estás suficientemente alimentado y descansado, y puedes hacerlo en un espacio tranquilo y seguro, sin distracciones.

Evita recorrer técnicas subjetivas cuando estés triste o molesto a menos que el proceso se dirija directamente a la misma molestia. Las técnicas objetivas, tales como las proporcionadas en los primeros capítulos, pueden ser recorridas en todas las circunstancias.

Las técnicas objetivas son aquellas que están dirigidas a percibir o hacer las cosas en el presente y pueden ser muy útiles si estás cansado o triste. Pero en esos casos, deberías utilizar los procesos que ya conoces en lugar de intentar aprender uno nuevo mientras estás en una condición no óptima.

En general deberías evitar hacer procesamiento bajo la influencia de drogas o alcohol, con excepción de las técnicas objetivas que te ayudarán a salir de ello.

Pero a veces no tienes elección. Los procesos subjetivos funcionarán bajo los efectos de analgésicos y otras cosas que mantienen suprimido nuestro estado mental, pero esto tiende a ser lento y los resultados superficiales. Sigue adelante y utiliza todo lo que puedas para ayudar a tu recuperación. Si alguna vez te encontraras en un hospital, esto es bastante duro, pero no es imposible ni está prohibido.

Con estas precauciones en la mente, hagamos algún procesamiento para mejorar tu recuerdo y confrontación del pasado.

A medida que se acumulan incidentes traumáticos, nuestra “fuerza de vida” o “theta”, como se llama en Cienciología, se queda atorada o enquistada en estas experiencias desagradables.

La mejor técnica para aligerar estas cosas y recuperar algo de potencia no es tirarte de cabeza y luchar contra el trauma, sino en su lugar recordar momentos placenteros. Esto te saca hacia fuera de las partes atoradas desagradables de tu historia.

Piensa en tu historia como si fuera un rollo de película de la línea del tiempo, con fechas y acontecimientos en ella. Las experiencias desagradables que hay en ella están atoradas y acumulan carga mental que atrapa tu atención y potencia. Finalmente todo puede ponerse negro y ocluido a causa de tu resistencia a mirar las experiencias desagradables.

Pero hay muchos momentos buenos entre los desagradables. Al poner tu atención en ellos, reduces la oscuridad y oclusión y sacas energía de los puntos atorados.

Finalmente necesitarás limpiar las experiencias traumáticas, pero se hace mejor después de haber elevado tu potencia, reduciendo la oclusión, y controlando el dominio de las técnicas de estilo simple de recuerdo. Y este recuerdo de momentos placenteros es un truco esencial para salirse de una experiencia traumática si no puedes confrontarla directamente.

Puede haber alguna ocasión en que una pregunta específica mediante la que se busca un momento de placer pueda remover un momento de pérdida. En general no retrocedemos a tales cosas, pero en este caso especial sólo buscamos momentos de placer.

Si esto ocurre, reconoce y confronta la pérdida si puedes, e inmediata y firmemente busca un momento placentero. Si está demasiado pesado o atorado y no puedes encontrar ningún momento de placer conectado con la pregunta específica, desecha esa pregunta y encuentra CUALQUIER momento de placer por cualquier medio. Si incluso esto falla, haz el ejercicio de mirar alrededor y darte cuenta de cosas según el capítulo 1 hasta que te calmes y te sientas un poco mejor. Y luego recuerda un momento de placer. Cuando estés atrás en la línea del tiempo, salta la pregunta que te causó el problema y pasa a la siguiente.

No termines este proceso si te metes en un problema tal como el descrito anteriormente. Es como caerse de un caballo, debes de retroceder inmediatamente para que no desarrolles problemas que te asusten de volver a confrontarlo. Así que asegúrate de recordar al menos unos pocos momentos de placer antes de pararte incluso para hacer un descanso.

Date cuenta de que estos son procesos repetitivos. Haces el conjunto de comandos una y otra vez hasta que consigues un resultado.

6.1 Recuerdo simple - Afinidad

Haz los siguientes tres comandos alternativamente hasta que te sientas bien.

Localiza momentos y personas específicas.

- 6.1.a)** Recuerda una vez en la que le gustaste a alguien.
- 6.1.b)** Recuerda una vez en la que te gustó alguien.
- 6.1.c)** Recuerda una vez en la que dos personas se gustaron mutuamente.

6.2 Recuerdo Simple - Acuerdo

- 6.2.a)** Recuerda una vez en la que alguien estuvo de acuerdo contigo.
- 6.2.b)** Recuerda una vez en la que estuviste de acuerdo con alguien.
- 6.2.c)** Recuerda una vez en la que dos personas estuvieron de acuerdo mutuamente.

6.3 *Recuerdo Simple - Comunicación*

- 6.3.a)** Recuerda una vez en la que a alguien le gustó hablarte.
- 6.3.b)** Recuerda una vez en la que te gustó hablar a alguien.
- 6.3.c)** Recuerda una vez en la que a dos personas les gustó hablarse mutuamente.

6.4 *Recuerdo Simple - Comprensión*

- 6.4.a)** Recuerda una vez en la que sentiste que alguien realmente te entendió.
- 6.4.b)** Recuerda una vez en la que sentiste que realmente entendiste a alguien.
- 6.4.c)** Recuerda una vez en la que sentiste que dos personas realmente se entendieron mutuamente.

6.5 *Recuerdo Simple - Sentidos*

Haz los 5 siguientes comandos alternativamente hasta que te sientas bien.

Localiza momentos específicos e intenta re-experimentar la percepción deseable.

- 6.5.a)** Recuerda una vez en la que viste algo bonito.
- 6.5.b)** Recuerda una vez en la que escuchaste algo que te gustó.
- 6.5.c)** Recuerda una vez en la que probaste algo que te gustó.
- 6.5.d)** Recuerda una vez en la que oliste algo bueno.
- 6.5.e)** Recuerda una vez que tocaste algo agradable.

6.6 *Recuerdo Detallado*

Aquí vamos a tomar un cierto tipo de experiencia y la trabajaremos con detalle. Cada pregunta mayor es un proceso separado. La primera se describirá al completo. Las demás deben ser recorridas cada una de la misma forma. Si no puedes conseguir respuestas específicas a las preguntas detalladas, entonces consíguelas aproximadas.

6.6.1. *Recuerda una vez en la que disfrutaste comiendo:*

- 6.6.1 a)** ¿Cuándo fue?
- 6.6.1 b)** ¿Dónde fue?
- 6.6.1 c)** ¿Quién estaba allí?
- 6.6.1 d)** Observa el color de las cosas en el incidente.
- 6.6.1 e)** Observa cómo sonaban las cosas.
- 6.6.1 f)** Observa los gustos, olores y sensaciones.
- 6.6.1 g)** Date cuenta de la posición de tu cuerpo en aquel momento.
- 6.6.1 h)** ¿Ocurrió cualquier otra cosa interesante entonces?

Luego recuerda otra vez (a ser posible anterior) en la que te gustó una comida y repite las preguntas antes detalladas. Continúa encontrando más momentos hasta que te sientas bien.

6.6.2 *Recuerda un momento placentero de intimidad.*

Esto podría ser intimidad sexual o un momento de especial cercanía entre padre e hijo o incluso un momento de profunda amistad o de apoyo mutuo.

Utiliza las mismas preguntas detalladas como arriba y continúa encontrando más momentos de intimidad hasta que te sientas bien.

6.6.3 *Recuérdate haciendo un trabajo del que estuvieras orgulloso.*

Recorre como arriba.

6.6.4 *Recuerda haberte divertido como parte de un grupo.*

Recorre como arriba.

6.6.5 *Recuérdate explorando algún lugar que te gustó.*

Recorre como arriba.

6.6.6 *Recuerda una vez en la que estuviste feliz de estar vivo.*

Recorre como arriba.

6.7 *Más que puede hacerse*

Antes de ir hacia temas más avanzados tales como vidas pasadas, deberías sentirte realmente bien sobre el tema de recordar cosas en general.

Observa si esto se consiguió o no al recorrer los procesos de arriba. Si no, puede ser posible sacar algo más de ellos. Comprueba cada uno de ellos empezando por 6.1 y mira si puede ser recorrido algo más o si llegó a un punto de liberación que era demasiado bueno para mejorar en este momento.

También hay un libro llamado "Auto Análisis" de Ron Hubbard que da muchos procesos de recuerdo que pueden ser recorridos además de los descritos anteriormente si parece que se necesita.

Observa que no estamos intentando un recuerdo perfecto aquí, sino simplemente una mejora y alguna certeza y habilidad al recordar las cosas. Habrá muchos más procesos de recuerdo más adelante.

6.8. *Recuerdo de Vidas Pasadas*

Nosotros somos espíritus inmortales que hemos vivido a través de muchas vidas. Algunas personas considerarán esto obvio pero a otras les costará asumir esta idea.

Si la idea es difícil de digerir, entonces sólo te pido que le des una oportunidad y que intentes algunas cosas.

Continuar con este libro no requiere que en realidad tú creas en vidas pasadas.

Sin embargo, los procesos pueden remover cosas y traerlas a la vista y necesitas querer confrontar cualquier cosa que se presente. Algunas veces estas cosas pueden no ajustarse lógicamente en tu vida actual.

Como mínimo, necesitas una mente abierta y voluntad para mirar a las cosas que podrían surgir sin excesivo prejuicio. Y necesitarás un poco de información y orientación además de alguna práctica trabajando con el concepto de vidas pasadas de forma que puedas ver cómo encajan las cosas cuando éstas surgen.

Pero no tienes que convertirte en un creyente. Podrías pensar en estas vidas pasadas como ejercicios en la imaginación o como una forma de proporcionar suficiente espacio para manejar la abundancia de estructuras mentales que subyacen en el subconsciente.

Así que haz estos ejercicios tanto si crees o no en vidas pasadas, y estate preparado para que cosas extrañas e inusuales surjan ocasionalmente a medida que trabajas a lo largo de este libro. Y no te pongas nervioso sobre si aprobar o desaprobado estas cosas. Se solucionarán por sí mismas en su debido momento.

6.9 *Alguna información básica sobre vidas pasadas*

Las terapias que tienen en cuenta la existencia de vidas pasadas generalmente se concentran en incidentes traumáticos que ocurrieron en ellas. Esto especialmente incluye la continua experiencia desagradable de la muerte. Pero estas experiencias desagradables son una de las razones por las que la gente no puede recordarlas.

Por consiguiente, nos concentraremos inicialmente en los recuerdos agradables y saltaremos los malos momentos por ahora.

Al recordar cosas, uno tiene una tendencia a cambiarlas bajo patrones familiares, especialmente cuando el paisaje presente verdadero era totalmente diferente al que uno está acostumbrado. Y, al obtener un recuerdo verdadero pero vago de algo, hay una tendencia a rellenar los huecos con lo que uno ha visto en televisión o leído en los libros de historia. Por ejemplo, verás que hay una fuerte tendencia a reproducir en la lengua nativa actual, en lugar de la lengua verdadera que se hablaba en algún incidente antiguo.

Y también hay algunos buenos deseos que podrían entrar en escena. Recordando un fragmento de la antigua Roma, uno puede verse tentado a pensar que era Julio

César, puesto que era una figura ilustre y poderosa.

Otro mecanismo que entra en escena es una tendencia a invertir los papeles y recordar más que eras el ganador en vez del perdedor, o a que eras la víctima en vez del culpable. En realidad funciona de ambas maneras, “la hierba es siempre más verde al otro lado”. Puesto que tú no experimentaste los fragmentos desagradables de la existencia de tu contrincante, es más fácil recordar el estar en el lado opuesto de un conflicto más que afrontar el dolor o la culpa que tú realmente experimentaste.

Hemos estado por aquí desde hace mucho tiempo, y hasta cierto punto estamos encajados en una rutina. Así que las civilizaciones y los estilos culturales a menudo se repiten. Ha habido muchos planetas como la tierra y la historia tiende a repetirse al menos en líneas generales. Así que lo que a primera vista puede parecer una vida en la antigua Roma puede finalmente descubrirse que ocurrió en algún planeta distante hace millones de años.

Todo esto se solucionará gradualmente por sí mismo, y mucho de lo que inicialmente ha sido cambiado [copia inexacta] desaparecerá a medida que avanzas.

Así que no afirmes la corrección y precisión de lo que recuerdas vagamente y por lo tanto te comprometas a defender o sostener recuerdos imprecisos de un sentimiento equivocado de orgullo o estatus.

Pero también ten en cuenta no invalidar los recuerdos o descartarlos como completas invenciones solamente porque haya algunas inconsistencias lógicas.

Cuando estás intentando encontrar algo, el subconsciente muchas veces dejará que salga algo importante, incluso podría estar rodeado con sustitutos imprecisos. Si, por ejemplo, necesitas recorrer una “vida pasada” como un personaje de ficción en una película que viste, sigue adelante y hazlo. No te sientes ahí y digas “esto es imposible, yo nunca podría haber sido Macbeth de Shakespeare”.

Si invalidas todo el incidente, también invalidarás la pequeña pieza que es verdad y que te ha sido presentada para que la mires. Por ejemplo, puedes haber asesinado una vez a tu padre para ganar, como hizo Macbeth, pero el incidente real está demasiado lejos de alcanzar. Al confrontar el incidente, en su mayoría ficticio, también enfrentas esa pequeña parte que es un recuerdo real y que es necesario que tú lo afrontes.

Así que no luches con los recuerdos y no los fuerces a ser históricamente precisos. Simplemente déjalos ser, sean lo que sean. Gradualmente tu habilidad para afrontar cosas mejorará y la cantidad de carga mental decrecerá y tú recordarás las realidades entre las medio-verdades que encontraste al principio.

6.10 El Primer Paso para el Recuerdo de Vidas Pasadas

El curso de nuestra existencia ha abarcado millones de vidas en este y en otros universos anteriores.

Nuestra estancia en esta Tierra no es en comparación más que una gota de agua en

el barreño. Pero las visualizaciones [“mockups”] de cómo es la tierra han estado circulando por aquí durante mucho tiempo y generalmente será más fácil para ti recordarlas que las que son más extrañas. Incluso si éstas forman sólo una milésima parte de tus vidas pasadas, representan aquellas con las que estás más familiarizado y que estás recordando constantemente.

Aprovecharemos esto y buscaremos vidas agradables en escenarios con los que ya tengas alguna familiaridad.

Coge tu período favorito de la historia y la civilización por la que sientas más afinidad natural. O, si te ves fuertemente atraído por la ciencia ficción o la fantasía, considera la idea de algún imperio del espacio o dominio de la fantasía que te de un muy buen sentimiento.

Una vez que hayas hecho una selección, descarta todos los detalles, especialmente nombres famosos y eventos, y en lugar de eso concéntrate en el carácter general de la civilización. Y si algún detalle histórico te parece que está realmente mal, descártalo a favor de lo que consideras que es apropiado porque en realidad puedes estar sintiendo algo de hace mucho tiempo y lejano en vez de la civilización reciente de la Tierra sobre la que has leído.

Puesto que estamos focalizando en un período con el que te sientes bien y estamos intentando remover una vida agradable, probablemente puedes confiar en tus sentimientos sobre qué tipo de persona eras y qué tipo de cosas podías haber estado haciendo. Con una vida buena no tienes mucha tendencia a sustituir las experiencias agradables por las duras que realmente ocurrieran porque las experiencias reales eran agradables.

Ahora piensa qué tipo de actividad te hubiera gustado desempeñar en tal civilización. Visualiza un incidente haciendo esa actividad, intentando sacar los colores y sonidos y cualquier detalle que parezca correcto. Ajusta esto basándolo en lo que “sientas” que es correcto o incorrecto hasta que estés feliz con ello. Considera que podría ser una aproximación a un recuerdo real.

Haz esto unas pocas veces más, visualizando ejemplos de la actividad que te gustaba. Luego echa un vistazo a varios sucesos y mira si puedes ordenarlos en una secuencia que podría haber ocurrido antes y así sucesivamente.

Considera qué tipo de trabajo o situación en la vida parece apropiada. Visualiza incidentes llevando a cabo la tarea en cuestión. Únelos con los otros en una especie de línea del tiempo. Te ayudará escribirlo dejando mucho espacio para añadidos.

Considera de qué tipo de personas te podrías haber preocupado en esas circunstancias: amigos, amantes, padres, hijos, etc. Intenta visualizar algunos incidentes buenos con esta gente y añádelos a la secuencia.

Piensa si podría haber habido algún evento muy bueno que hubiera podido ocurrir; algún éxito personal o suceso importante que afectó a tu vida favorablemente, visualiza los incidentes otra vez y añádelos.

Si te ocurre algo malo que necesitas afrontar, sigue adelante y considéralo también y

añádelo a la secuencia de eventos. Pero equilíbralo al localizar algunas cosas buenas otra vez. No empieces a cargarte en una búsqueda de las cosas horribles que te ocurrieron.

Ahora repite el procedimiento de recuerdo detallado dado en la sección 6.6 dirigiéndolo hacia esta vida pasada que has estado reconstruyendo.

Ahora escribe un breve resumen de esta vida. Y anota cualquier cosa de la que estés seguro que sucedió.

Escoge otro período histórico (u otro imperio del espacio o lo que sea) y repite este procedimiento entero en una segunda vida.

Hazlo otra vez con una tercera vida. Al menos necesitas tres para que no te quedes demasiado fijo en la primera.

Acepta la idea de que lo que te ha surgido podría estar bien sólo a medias, una mezcla de un recuerdo auténtico con una invención imaginativa. Incluso la parte imaginativa te ayudará a ensanchar tu punto de vista.

6.11 Paso Final

Este no es el último paso para manejar vidas pasadas. Harás mucho más a medida que avanzas en este libro. Este sólo es el último paso de este capítulo y está dirigido a recapitular sobre todo esto y estabilizar cualquier ganancia que hayas tenido al recordar tus vidas anteriores.

Y si estas vidas anteriores parecen muy vagas e inciertas, no te preocupes por ello. Todavía no hemos llegado lo suficientemente lejos para tener buenos recuerdos sólidos, a menos que hayas estado trabajando extensamente en vidas pasadas o estés en muy buena forma.

La idea aquí es simplemente abrirte para que las cosas de vidas pasadas puedan venir fácilmente cuando se necesitan durante el procesamiento.

Pero ahora que tienes alguna orientación sobre vidas pasadas, un excelente toque final es recorrer los procesos del 6.1 al 6.5 otra vez o con una duración temporal más amplia. A menos, claro está, que ya hubieras estado sacando recuerdos de vidas pasadas la primera vez que lo recorriste.

Hay una posibilidad de que estos procesos pudieran sobre-recorrerse puesto que ya han sido recorridos anteriormente. Si esto ocurre, simplemente rehabilita el anterior punto de liberación tal y como se explica en el capítulo 2. Pero es probable que la mayor parte de estos procesos puedan ser recorridos otra vez con éxito en el período más largo de tiempo que se ha abierto.

Y no limites estos procesos a las 3 vidas que recorriste con detalle anteriormente. Simplemente acepta cualquier cosa que esté lista para venir ante tus ojos.

Este es el paso en el que en realidad puedes conseguir recuerdos muy reales y

vívidos a consecuencia de todo el trabajo duro que has desempeñado en los pasos anteriores.

CAPÍTULO 7

VOLUNTAD Y ACCESIBILIDAD

Sería demasiado tomar todos los tramos enterrados de la mente y abrirlos todos a la vez. Sería demasiado abrumante. Y por esta razón, la persona se mantiene a sí misma bloqueada porque sabe que sería aplastada si abriera las compuertas.

Pero la gente sigue añadiendo tontamente más y más capas de cosas no confrontadas sin rehabilitar nunca nada de estas áreas escondidas.

La solución sencilla es liberar una cosa cada vez y abrir gradualmente lo que ha sido escondido, exponiendo las cosas en una proporción que la persona pueda tolerar.

Nadie podría soportar que todos sus recuerdos de todas sus vidas volvieran de golpe y porrazo. Pero puedes hacerlo gradualmente, abriendo el recuerdo poquito a poco y restaurando la identidad de la persona como un espíritu inmortal.

Existe esa parte de la mente que es clara y abierta. Esta es donde tú todavía eres consciente y capaz de operar conscientemente. Y existe la zona negra que está tan profundamente enterrada que no puedes llegar a ella, y existe una banda gris entre medias.

Esta banda gris es la banda de accesibilidad. Esta contiene las cosas que están a tu alcance y que puedes encontrar y manejar en el procesamiento.

A medida que quitas las cosas de esta banda gris y las aclaras, más cosas del área oscura vienen al área gris. Es como quitar capas de arena, donde no puedes cavar demasiado hondo o la arena que rodea al agujero lo llenará, pero es posible quitar gradualmente toda la capa y exponer la capa de abajo.

La banda gris puede ser estrecha o ancha. Estar bien alimentado y descansado ensancha la banda porque así estás en buena forma tanto física como mentalmente. Estar seguro la ensancha y tener miedo a mirar a las cosas la hará más estrecha.

Cuanto más ancha sea la banda, mejor podrás alcanzarla en un momento dado.

Tener trabajando contigo a un profesional hábil y competente ensancha la banda porque te sientes más seguro y confías en que él lo maneje si te metes en un problema.

Trabajar solo hace la banda más estrecha, lo que retrasa tu progreso. Por lo tanto es importante hacer algo de procesamiento dirigido a ensanchar un poco esta banda.

Ya hemos hecho algunos procesos dirigidos a elevar tu confrontación, y has aprendido algunas técnicas que te ayudarán a sacarte de un apuro. Ambos son factores que incrementarán la banda de accesibilidad. Ahora trataremos un tercer

factor, que es tu buena voluntad para encontrar cosas.

Desde la perspectiva más amplia, no existe forma de que un espíritu inmortal pudiera ser permanentemente dañado, y por lo tanto no existe un conocimiento que verdaderamente pueda dañarte. Pero desde la estrecha perspectiva humana, uno puede tener miedo de encontrar cosas. Así que practiquemos encarando cosas imaginarias para que te sea más fácil confrontar las reales cuando éstas vengan.

Tú quieres alcanzar el punto en el que verdaderamente no te preocupas de cuán terrorífica u horrible sea una idea. En vez de eso, simplemente quieres la verdad. Como Jesús dijo: “La verdad os hará libres”.

7.1 *Queriendo descubrir*

Recorre estos comandos alternativamente. Puedes inventarte cosas. Puedes localizar cosas que podrían ser potencialmente verdaderas. Puedes localizar cosas que estés seguro que no son ciertas y reconocer que si fuera posible que fueran verdaderas, estarías deseando descubrirlas.

Llega hasta el punto en el que desearías descubrir cualquier cosa, no importa cuán horrible y extraña sea.

- 7.1a)** Qué querías averiguar sobre ti mismo.
- 7.1b)** Qué querías averiguar sobre algún otro.
- 7.1c)** Qué querías que alguien más averiguara.

7.2 *Averiguando sobre algo*

Este es otro proceso sobre “querer averiguar”. Recórrelo como el primero.

- 7.2a)** ¿Qué querías averiguar sobre tu cuerpo?
- 7.2b)** ¿Qué querías averiguar sobre tus amigos o seres queridos?
- 7.2c)** ¿Qué querías averiguar sobre grupos de los que eres o fuiste parte?
- 7.2d)** ¿Qué querías averiguar sobre la sociedad?

7.3 *Una versión avanzada*

- 7.3a)** ¿Qué querías averiguar sobre la realidad?
- 7.3b)** ¿Qué querías que otro averiguara sobre la realidad?
- 7.3c)** ¿Qué querías que otros averiguaran sobre la realidad?

7.4 *Siendo*

Ahora vamos a expandir esto un poco más con algunas áreas en las que es importante pensar libremente. En lo más alto de la escala, uno encontrará que puede ser o no ser algo por elección.

- 7.4a) ¿Qué estás queriendo ser?
- 7.4b) ¿Qué estas queriendo que otro sea?
- 7.4c) ¿Qué estas queriendo que otros sean?

7.5 *Haciendo*

- 7.5a) ¿Qué estás queriendo hacer?
- 7.5b) ¿Qué estás queriendo que otro haga?
- 7.5c) ¿Qué estás queriendo que otros hagan?

7.6 *Teniendo*

- 7.6a) ¿Qué estas queriendo tener?
- 7.6b) ¿Qué estás queriendo dejar que otro tenga?
- 7.6c) ¿Qué estás queriendo dejar que otros tengan?

7.7 *Acuerdo y Desacuerdo*

Es importante ser capaz de estar de acuerdo o en desacuerdo a voluntad y no estar fijo compulsivamente en ninguno de los dos lados. Así que recorre los siguientes comandos alternativamente.

Observa que está bien el querer estar de acuerdo o en desacuerdo con la misma cosa. Puedes estar queriendo ir por cualquiera de los dos lados, y esta es la habilidad que estamos buscando.

- 7.8a) ¿Con qué estas queriendo estar de acuerdo?
- 7.8b) ¿Con qué estás queriendo estar en desacuerdo?
- 7.8c) ¿Con qué estás queriendo dejar a otra persona que esté de acuerdo?
- 7.8d) ¿Con qué estás queriendo dejar a otra persona que esté en desacuerdo?

7.8 *Cambio*

La tolerancia para el cambio y el no cambio también es importante

- 7.8a) ¿Qué querrías cambiar?
- 7.8b) ¿Qué querrías que permaneciera igual?

7.9 *En un lugar abarrotado*

Aquí hay otro proceso para hacer dándote un paseo por una avenida o estación o en cualquier lugar donde puedas encontrar multitud de gente.

Localiza personas y para cada una, piensa en algo que tú quisieras que ellos encontraran.

7.10 Temeroso de averiguar

Se ha dicho que el miedo más grande es el miedo en sí mismo.

El miedo a lo desconocido es mucho más horrible que el miedo a algo que uno comprende.

Tener miedo de que haya una terrible verdad a la vuelta de la esquina le hace a uno que tenga miedo de mirar, y eso te dejará perseguido por sombras que se disiparían si únicamente fueran expuestas a la luz del día.

Así que inventemos algunas cosas horribles que podrías descubrir. Recorre esto hasta el punto en el que puedas reírte y no estés preocupado sobre las consecuencias de descubrir alguna cosa terrible.

- a)** Piensa o inventa una “verdad” horrible que pudieras descubrir.
- b)** ¿Cuáles serían las consecuencias de eso?

CAPÍTULO 8 BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN

Cualquier flujo que tenga poder o potencial puede desarrollar presión, masa o carga si se bloquea y se embota.

Uno de los flujos más familiares e importantes para un ser espiritual es el flujo libre de la comunicación.

Cuando se inhibe o se impone [fuerza], esto puede llevar a protestas, trastornos [molestias], problemas, comportamiento compulsivo y otras cosas malas.

Pero básicamente las barreras en la comunicación parecen estar hechas por elección. En otras palabras, la propia persona decide salir de la comunicación.

Esto significa que puedes atravesar las barreras de comunicación por decisión sin consultar el cómo y el porqué. Esto puede hacerse sobre la simple base del volumen. Si hablas suficiente de sexo, dejaras de inhibirte al hablar de sexo, al menos, claro está, que la gente empiece a golpearte cuando empieces a hablar, puesto que eso te dará una buena razón para que decidas callarte otra vez.

Esto aumenta el problema de la necesidad de hablar sin temor a equivocarse cuando estás traspasando las barreras. Una vez que las has echado abajo, no tienes que hablar compulsivamente, así que puedes utilizar el juicio y no molestar a la gente cuando es inapropiado hacerlo. Pero para aclararte de la inhibición en primer lugar, necesitaras una efusión salvaje y no restringida que generalmente es inaceptable en una conversación normal.

Cuando una persona está procesando a otra, simplemente puede dejar a la persona hablar de forma desinhibida, simplemente escuchando y animando al flujo hasta que las barreras se vienen abajo.

En el auto-procesamiento, la única elección es visualizar el comunicar con gente y escribirles cartas largas y desinhibidas hasta que te sientas completamente sin restricción para comunicar. Escríbelas como si realmente fueras a enviárselas, pero una vez que te sientas mejor, en realidad no tienes que enviarlas. Así que lo que haces es seguir acumulando estas cartas en una gran pila hasta que de repente des un gran suspiro de alivio y sientas que puedes hablar de una forma totalmente desinhibida cuando te apetezca.

Y dale la vuelta a esto también, inventándote cartas de ellos para ti. Escríbelas en su nombre y hazlas tan salvajes y extravagantes como puedas. Porque liberarte de las inhibiciones en esta área también requiere que estés queriendo que alguien te diga cualquier cosa además de estar queriendo decir cualquier cosa a otra persona. La persona media o común tiene barreras en ambas direcciones, e inhibe que otros hablen a otros también.

Cuando termines, no deberías tener ninguna necesidad de provocar un choque o abrumar a otras personas diciéndoles cosas que no pueden confrontar. Si tienes una necesidad de hacer esto, entonces no has recorrido suficientemente estos procesos y debes volver atrás y terminarlos.

Date cuenta de que en este capítulo sólo estamos interesados en librarnos de las barreras e inhibiciones para liberar comunicaciones. Las habilidades positivas y los aspectos prácticos serán tratados en el siguiente capítulo.

8.1 El Cuerpo

Ahora escribamos una carta a una persona imaginaria que describa detalles personales e íntimos de tu cuerpo. En realidad deberías escribirlo en vez de simplemente pensarlo en tu cabeza. El volumen es más importante que la calidad en este caso.

Ahora escribe una carta de respuesta de esta persona imaginaria para ti que reconozca tu carta y luego cuente detalles íntimos y personales sobre su cuerpo.

Sigue escribiendo cartas de un lado para el otro. Incluye detalles embarazosos y cosas que en condiciones normales no le dirías a nadie. Abarca los hábitos personales, incluyendo los malos, detalles del cuarto de baño y cualquier cosa que te venga a la mente con la que el cuerpo esté relacionado.

Continúa con esto hasta que sientas que podrías decir u oír cualquier cosa en esta área sin molestarte.

8.2 Sexo

Ahora escribe sobre sexo, tanto del sexo en general como de tus propios deseos y acciones.

De nuevo escribe cartas de un lado para el otro hasta que te sientas libre sobre comunicar en esta área.

8.3 Social

Ahora habla de tus relaciones con otras personas, incluyendo el trabajo, los grupos, la sociedad y cualquier otro tipo de interacción con las personas. Aquí debes incluir experiencias embarazosas, cosas que has hecho que no querrías que otros supieran, cosas que tendrías miedo de decir en publico, críticas que no te atreves a decir en voz alta, etc.

De nuevo escribe cartas de un lado para el otro hasta que te sientas libre sobre comunicar en esta área.

8.4 Deseos, etc.

Ahora escribe sobre tus gustos y las cosas que no te gustan, especialmente las cosas que eres reacio a expresar porque no son populares. Y escribe sobre tus deseos, tanto los más bajos como los más nobles. Y escribe sobre cualquier creencia profunda que serías reacio a expresar en público.

De nuevo escribe cartas de un lado para el otro hasta que te sientas libre para comunicar en esta área.

8.5 Gente

Ahora coge personas individuales con las que estás o has estado íntimamente conectado y con las que podría haber alguna comunicación inhibida. Esto puede incluir padres, hijos, esposas, amantes, amigos cercanos, etc.

Para cada uno individualmente, escribe cartas y respuestas de su parte donde tú expreses cualquier comunicación inhibida o cualquier cosa que sientas que necesita ser dicha, o cualquier tema general descrito en las líneas anteriores del 8.1 al 8.4.

Haz esto hasta que sientas que no tienes ninguna compulsión o restricción sobre cosas que podrías decirles, o escuchar lo que ellos te dijeran a ti.

8.6 Profesiones

Ahora elige varios papeles ó profesiones en las que pueden estar las personas que podrían introducir alguna inhibición en tus comunicaciones.

Coge cosas tales como jefes, profesores del colegio, policías, jueces, curas, vendedores, políticos, etc.

Para cada papel o profesión, individualmente, escribe de nuevo cartas de un lado para el otro diciendo cualquier cosa que necesite ser dicha o que haya sido restringida o cualquier cosa descrita en los puntos 8.1 al 8.4.

8.7 En un lugar abarrotado

Ahora ve a un lugar concurrido. Cualquiera de estos pasos se hace hasta que te sientas bien con ellos. Si tienes problemas con esto, haz cada paso durante unos momentos en rotación en lugar de atascarte en un paso particular.

8.7.1 Localiza individuos e imagina algo que podrías decirle a cada uno. Puede ser extravagante o no razonable.

8.7.2 Localiza individuos e imagina algo que estarías deseando que ellos te dijeran. De nuevo puede ser extravagante o no razonable.

8.7.3 Localiza pares de individuos (no necesariamente relacionados o en

conversación entre ellos) e imagina algo que podrían haberse dicho entre ellos.

8.8 Libertad Real

Este es el proceso final para este capítulo. Haz esto hasta que la última de las inhibiciones se evapore y sientas que puedes comunicar libremente.

Los tres comandos se hacen en rotación. El énfasis está en localizar cosas de las que estás queriendo hablar, pero no debes estar evitando nada.

En este momento deberías ser capaz de pasar por encima de cualquier barrera por pura decisión, pero si algo parece estar colgando como una inhibición real que no se libera, puedes dejar de lado momentáneamente este proceso y escribir más cartas en el área de dificultad hasta que sea manejada. Luego vuelve atrás y termina ese proceso.

Los comandos son:

- 8.8a)** ¿Qué estarías deseando decir a otro?
- 8.8b)** ¿Qué estarías deseando que otro te dijera a ti?
- 8.8c)** ¿Qué estarías deseando que otro les dijera a otros?

CAPÍTULO 9 MÁS EN COMUNICACIÓN

Ahora que hemos derrumbado algunas de las barreras para comunicar libremente, es hora de mirar los mecanismos involucrados en la comunicación.

En su forma más simple, la comunicación es una proyección de algo desde un punto fuente a un punto receptor. En algunos aspectos, podríamos incluso pensar que todo movimiento de partículas o flujos de energía son comunicaciones desde un lugar a otro.

Pero aquí estamos interesados en comunicaciones originadas por un ser vivo, y estas tienen el aspecto especial de ser creadas y proyectadas aquí y ahora a voluntad del individuo que las origina. Esto es especial porque mucho de lo que nosotros percibimos es material viejo que está continuamente rebotando alrededor.

Hay muchas cosas útiles que podemos traer aquí y las sacaremos a la superficie una a una, haciendo algunos ejercicios mientras avanzamos. Incluso una pequeña cantidad de trabajo en esta área puede mejorar la vida de alguien, porque es una parte principal de nuestra interacción con otras personas.

9.1 *Proyectando Intención*

El factor más simple y poderoso involucrado en conseguir una comunicación real es proyectar la comunicación a través de la distancia hasta el lugar donde tú quieres entregarla.

Es bastante interesante que las palabras y los mecanismos son secundarios a la intención en si misma. Tú puedes decir las palabras equivocadas y la gente recibirá lo que quieres decir si tu intención es suficientemente fuerte. Tú puedes susurrar en una habitación ruidosa y ser oído por tu receptor elegido. Cosas extrañas y maravillosas pueden ocurrir en la medida que desarrollas habilidades en esta área.

Una simple lectura de los ejercicios dados aquí puede hacerlos parecer tontos o triviales, pero necesitarás ensayarlos para comprender el efecto.

9.1.1

Escoge un objeto de la habitación y comienza diciéndole "Hola" sin poner fuerza en la voz. Date cuenta del punto en el espacio en el cual tú estás proyectando cada "hola". Intencionadamente dispara algunos de estos al suelo, delante o detrás del objeto y a la derecha e izquierda de él. Entonces enfoca dentro y haz que el "hola" sea puesto en el centro del objeto.

Elige otro objeto y repite esto.

Concéntrate en poner el "hola" dentro de puntos específicos bajo tu control y con conciencia de dónde está el punto concreto en el cual estás proyectando.

Continúa esto hasta que domines el proyectar tu intención en puntos específicos.

Date cuenta de que aquí nosotros estamos usando la definición de intención activa más que la pasiva. En otras palabras, esto es el sentimiento de querer que algo suceda, más que la contemplación de las intenciones o motivaciones propias.

9.1.2

Ahora rápidamente mira alrededor de la habitación seleccionando objetos y diciéndoles "hola" a ellos, haciendo que la intención sea puesta justamente en el centro del objeto cada vez.

Si tú sientes que una falló y no entró realmente en el objeto, entonces di "hola" a otro objeto, y luego vuelve y di "hola" al que fallaste, en vez de esforzarte en corregir tu intención. En otras palabras sigue moviéndote vigorosamente de forma positiva, volviendo atrás tanto como sea necesario hasta que estés satisfecho con lo que tú estás alcanzando cada vez.

9.1.3

Ahora inventa una palabra sin sentido y haz que signifique hola. Di esta palabra, pero introduce la intención "hola" en los objetos. Luego, usa palabras al azar que tengan otros significados, pero dilas a los objetos con la intención de que ellas signifiquen "hola". Haz esto hasta que tú puedas desligar la intención mental de la verbalización y proyectar una intención sin la consideración de los sonidos que estás usando.

9.1.4

Ahora grita "hola" a los objetos hasta que dejes de sentir las barreras que pudieras tener en la proyección de los impulsos dados.

Después susurra "hola" a los objetos mientras proyectas una intención fuerte.

Si es necesario, alterna unos pocos comandos de estos hasta que puedas mantener una intención tan fuerte mientras susurras, como lo haces mientras gritas.

9.1.5

Ahora proyecta la intención "hola" en los objetos silenciosamente. La idea aquí es conseguir que la intención entre en el objeto con sólo pensarla en tu cabeza.

Ocasionalmente di "hola" en voz baja a los objetos unas pocas veces y luego vuelve

a la intención silenciosa. Continúa esto hasta que puedas mantener la fuerza de tu intención incluso si tú estás en silencio.

Como en todos estos ejercicios proyecta tu intención dentro de los objetos individuales golpeando en localizaciones precisas.

9.1.6

Proseguir en una dirección puede ser cansado. Las comunicaciones y las intenciones no tienen que ser de dos vías, pero son más cómodas cuando se mueven en ambas direcciones. Así, para compensar esto un poco, pon la intención "hola" en cada objeto silenciosamente y después imagina que éste está diciéndote "gracias" de vuelta a ti con la intención moviéndose desde el objeto hacia ti. Continúa esto hasta que te sientas cómodo.

Date cuenta de que en realidad eres tú quien proporciona la intención en esta comunicación de retorno.

9.1.7

Experimenta estas cosas en la conversación diaria, diciendo cosas con una intención mental fuerte, también experimentando un poco sin poner ninguna intención detrás de lo que tú estás diciendo, o poniendo fuera una intención diferente de las palabras que tú usas. Observa como reacciona la gente y mira lo que puedes experimentar.

Date cuenta de que las intenciones muy fuertes tienden a ser un imperativo.

Advierte también que la gente siente las intenciones no verbales, pero eligen o prefieren ignorarlas.

Si tú consigues un buen avance en esto, puedes de vez en cuando hacer que un camarero o camarera respinguen y se den la vuelta con una intención silenciosa, aunque ellos son muy buenos en ignorar los lamentos de los clientes que claman su atención, los cuales desconocen que la intención silenciosa es muy fácil para ellos. Aun cuando tú puedes verlos reaccionar, ellos usaran la herramienta de no responder. Encontrarás de cualquier modo que puedes captar su atención con un susurro en un espacio ruidoso y que ellos responden mejor a esto a causa de su novedad y esto soslaya los pesados escudos mentales que ellos han construido para protegerse de ser empujados de aquí para allá por los clientes. Cuanto más ligero el toque, mejor la reacción.

9.2 Acuse de recibo.

Si alguien está determinado a conseguir un intercambio de comunicación, el continúa activando y repitiendo la comunicación hasta que ve que ésta ha sido recibida.

Si su comentario es pobre, le será difícil ver que la comunicación fue recibida, a menos que se le de algún tipo de acuse de recibo por ella.

Además, muchas cosas que una persona está haciendo o creando compulsiva o automáticamente son antiguos intentos o esfuerzos por comunicar algo y a los cuales nunca se les dio el adecuado acuse de recibo.

Y en el curso de la conversación de cada día, las comunicaciones frecuentemente fluyen mejor si hay algún acuse de recibo de ida y de vuelta, así como igualmente a las comunicaciones originadas.

Hay muchas cosas que puedes decir para acusar recibo a una comunicación. Algunas veces sólo deseas transmitir que la oíste, y otras debes también dar a entender acuerdo. Date cuenta que no tienes que acordar para acusar recibo de algo. Así la persona puede como mínimo sentir que ella ha conseguido que su mensaje llegue.

Para acusar recibo podrías decir cosas tales como "bueno", "excelente", "muchas gracias", "lo entiendo", "he oído que", "de acuerdo", etc.

Los acuses de recibo pueden transmitir las sensaciones de uno o simplemente ser una pura y completa ejecución de la comunicación sin ninguna evaluación implícita del contenido.

Si transmites un sentimiento o emoción de sarcasmo o crítica con un supuesto acuse de recibo, estás realmente rechazando la comunicación en vez de acusando recibo y esto puede crearte trastornos. Si tienes que estar en desacuerdo, estás mejor acusando recibo sin más (de forma que la persona sabe que tú entendiste lo que ellos estaban diciendo) y después explicando tu desacuerdo en lugar de meter baza sin más con una crítica.

Si estás procesando a algún otro, generalmente quieres permitirle que considere las cosas sin introducir tus propias valoraciones, así que practica usando acuses de recibo puros que no impliquen ninguna evaluación. De cualquier modo, en la conversación ordinaria con frecuencia es necesaria más información de vuelta. Pero si alguien está sacando algo de su pecho, puede ser sabio acusar recibo de una manera simple de tal forma que pueda liberarse de lo que él necesita decir.

Un acuse de recibo puede ser un paro total o un simple acuse de recibo de la comunicación específica, o un acuse de recibo parcial o medio acuse de recibo que anima a la persona a decir más. Todos estos pueden ser practicados.

9.2.1

Imagina objetos en la habitación diciéndote "hola" a ti, y tú acusando recibo a cada uno diciendo "gracias" alto y fuerte. Pon el acuse de recibo precisamente dentro del objeto con la misma intención que ponías en los ejercicios de la sección anterior.

9.2.2

Puedes acusar recibo con demasiada fuerza, no sólo finalizando el ciclo de comunicación, sino también poniendo un impulso extra que puede además abrumar a la persona con la que estás hablando.

Puedes también acusar recibo demasiado débilmente (no un medio acuse de recibo alentador que incita a la persona a hablar más, sino simplemente demasiado débil).

Elige objetos que te dicen "hola" a ti y practica acusándoles recibo demasiado fuerte y después demasiado débil, haciendo unos pocos con mucha fuerza, (gritando si es necesario) y después unos pocos que sean muy débiles, y luego unos pocos correctos. Realiza esto unas pocas veces hasta que lo domines y entonces termina con los acuses de recibo correctos.

9.2.3

Ahora haz que objetos te digan "hola" y acúsales recibo en silencio.

9.2.4

Haz que los objetos te digan "hola" y practica acusándoles recibo en voz alta con varias actitudes de aprobación o desaprobación, y también haciendo unos pocos acuses de recibo puros de vez en cuando. Continúa hasta que domines esto y entonces sal del ejercicio con acuses de recibo limpios.

9.2.5

Ahora practica acuses de recibo parciales como sigue:

Haz que un objeto te diga "hola". Dale un acuse de recibo parcial e incitador que lo mueva a decir más. Este podría ser un acuse de recibo normal dicho de manera motivadora o incluso un interrogador "¿umm...?". Entonces imagínatelo diciendo " el tiempo es estupendo" y dale un acuse de recibo completo. Coge otro objeto y haz lo mismo hasta que hayas dominado esto.

9.2.6

Ahora intenta esto en la conversación diaria. De nuevo experimenta un poco y observa los resultados.

Con frecuencia puedes diluir situaciones molestas mediante un acuse de recibo muy completo y absolutamente abierto mientras no digas u origines nada más. Maneja cada cosa, incluso preguntas, diciendo a continuación algo parecido a "muchas gracias, comprendo de verdad lo que quieres decir", de manera contundente y segura. Cada acuse de recibo fuerte tiende a finalizar la acción que las otras personas están poniendo allí, y ellos continúan teniendo que empezar todo otra vez.

Esta estratagema de continuar acusando recibo sin originar palabras funciona muy bien como defensa contra los vendedores. No dependas de esto en situaciones de gran violencia, aunque esto funciona bien algunas veces, usa tu discernimiento. En cuanto al policía esto puede a veces librarte con sólo una reprimenda en lugar de una multa de tráfico, pero no esperes que esto desvíe a alguien que está intentando cumplir con su deber.

9.3 Poniendo todo junto.

Reunamos todo esto con alguna práctica haciendo una pregunta con intención, consiguiendo una respuesta y acusando recibo a la respuesta.

Para esto necesitamos personas y una simple argucia que nos provea de una excusa para hacer una inofensiva pregunta. El camino más fácil para hacer esto es una encuesta.

Consigue un portapapeles y coloca un bloc de notas en él. Si es necesario practica escribiendo en él mientras permaneces de pie. Será más sencillo si aparentas y vistes profesionalmente o de una manera apropiada dependiendo del lugar y de las preguntas usadas.

Prepara un par de preguntas de encuesta. "¿Cuál fue la última película que viste?" y "¿Te gustó?" funcionarán generalmente bien en la medida en que sean apropiadas al lugar donde hagas la encuesta.

Cuando haces la pregunta necesitas estar interesado en escuchar la respuesta, así que experimenta con una pregunta que sirva para provocar algo de entusiasmo. Y recuerda que esto es una oportunidad para aprender más sobre la gente. En esta base tú tendrás un interés verdadero en oír lo que ellos tengan que decir. Esto es una buena práctica para tener éxito en las reuniones sociales, porque a las personas les gusta cuando alguien está interesado en lo que ellos están diciendo.

Puedes también hacer esto como una verdadera encuesta y una vez hecha sumar los resultados. Esto te garantizará que en efecto anotas las respuestas de forma apropiada (las personas lo encontrarán chocante si no) y tú sabrás los resultados y serás capaz de responder hábilmente en el caso de que una de las personas encuestadas te vuelva a ver más tarde y te pregunte. Además, esto puede hacerlo un poco más ameno.

Si alguien pregunta, puedes decir que estás haciendo esto para un curso que estás estudiando. Los estudiantes de Psicología, de marketing y de análisis estadístico, hacen esto constantemente. No hay necesidad de pretender estar haciendo un examen oficial para alguna compañía.

Ve a un lugar transitado. Selecciona individuos, abórdalos y pregúntales si puedes hacerles una pregunta de encuesta. Acusa recibo a su respuesta y si ellos quieren sigue adelante y haz la primera pregunta, acúsales recibo, y luego haz la segunda pregunta y acúsales recibo. Escribe las respuestas. Dales las gracias por su tiempo y aborda al próximo.

Si ellos tienen algo bueno que decir, puedes animarlos con un acuse de recibo parcial.

Si tú tratas de dar a alguien un acuse de recibo demasiado pronto, ellos sentirán que estás tratando de pararlos mediante la comunicación o que no captaste lo que están tratando de decir y ellos tendrán una tendencia a repetirse y a hablar extensamente. A esto se le llama un acuse de recibo prematuro. Trata de evitar hacerlo y cuando lo hagas vive con las consecuencias. Tu meta es escuchar limpiamente una comunicación completa y acusarle recibo en el preciso momento, con la cantidad de fuerza precisa para cerrarla adecuadamente.

Si ellos originan algo más en lugar de responder, permíteles decir lo que ellos necesiten, acúsales recibo de forma completa, maneja esto si es necesario (ellos pueden necesitar de tiempo o de alguna instrucción), y repite la pregunta.

Si alguien origina molestias o peligros, manéjalos con un acuse de recibo y gentilmente desconecta.

9.4 Resumen

Hay gran cantidad de cosas que se pueden ejercitar aquí. El curso de comunicación de Cienciología hace algún progreso en estas áreas, pero éste está supeditado a emparejar estudiantes que puedan enseñarse mutuamente. Aquí nosotros hemos ido más allá en algunas áreas y hemos hecho menos en otras según lo necesitado por la naturaleza de este libro.

Recuerda, este libro es sólo un comienzo. La materia presentada en cada capítulo puede llevarse más lejos.

CAPÍTULO 10 EL FACTOR DUPLICACIÓN

En este punto hay dos categorías de duplicación que nos interesan.

Primero, ser capaz de duplicar una acción, en otras palabras, ser capaz de hacer la misma cosa otra vez o ser capaz de hacer que suceda lo mismo otra vez. Y segundo, la habilidad de duplicar lo que se está comunicando o de duplicar los puntos de vista de otros sobre las cosas.

Ambas son importantes, y ambas adolecen de achaques similares.

La persona, habiendo sufrido incidentes indeseables, llega a hacerse reacia a que estas cosas se repitan. Con el tiempo ella generaliza y asocia demasiado desarrollando una resistencia general a hacer que las cosas vuelvan a suceder.

Además, nosotros hemos vivido muchos, muchos cursos de vidas y en algunos de estos hemos sido esclavizados y hemos tenido que hacer tareas repetitivas. Esto es bastante desagradable y por eso tenemos un rechazo adicional a duplicar o repetir cosas.

Y también, durante el largo curso de nuestra existencia, hemos sido inducidos en la creencia de que duplicar los puntos de vista de los otros demasiado bien nos llevaría a perder la identidad y la individualidad.

En la práctica real, duplicar es una habilidad importante y necesaria. Funciona siempre a nuestro favor. Tú necesitas duplicar para comunicar y percibir. Necesitas duplicar puntos de vista de otros para que puedas progresar con ellos. Necesitas la habilidad de duplicar acciones para mantener y expandir aquellas cosas que tú deseas mantener a tu alrededor. Y necesitas duplicar cosas indeseables, por lo menos a grandes rasgos, para aceptarlas y realizarlas de tal forma que puedan ser desechadas.

La habilidad es siempre útil, y ha sido obstruida y atrapada continuamente a medida que nosotros hemos avanzado en el tiempo luchando neciamente unos con otros.

10.1 Aceptando que vuelva a suceder

Comenzaremos con un proceso simple. Recorre estas órdenes alternativamente.

- 10.1 a)** ¿Qué querrías que sucediera otra vez?
- 10.1 b)** ¿Qué querría otro que sucediera otra vez?
- 10.1 c)** ¿Qué querrían otros que sucediera otra vez?

10.2 El libro y la botella

Coge dos objetos diferentes. Un libro y una botella servirán. Colócalos separados, a corta distancia uno del otro, sobre un escritorio o una mesa.

Coge el libro. Date cuenta de su peso, temperatura y color. Ponlo en el mismo lugar. Después coge la botella. Date cuenta de su peso, temperatura y color. Ponla en el mismo lugar.

Repite esto una y otra vez, pero no lo repitas como una acción automática. En lugar de esto, procura hacer cada paso como si fuera la primera vez que lo haces.

Nosotros estamos intentando aquí romper el hábito de arrastrar el pasado dentro del presente y superar la tendencia de ejecutar acciones repetidas en automático.

No hay nada malo en poner algo en automático, cuando tú lo eliges, pero no deberías hacer esto compulsivamente y siempre deberías de estar listo para tomar el control después. Eres bastante capaz de hacer la misma acción una y otra vez sin paralizarte mentalmente. Y si puedes ver cada ciclo de una acción repetida como una nueva acción en lugar de una carga acumulada, puedes romper los efectos hipnóticos.

La habilidad conseguida aquí es enorme, así que a esto merece la pena dedicarle algún tiempo, incluso si la acción en sí misma parece estúpida. Esto funciona mejor si tú no varías la acción, así es que hazla con precisión una y otra vez. Continúa esto hasta el grado en el que puedas hacerlo una y otra vez sin ningún entumecimiento mental, cansancio o fatiga.

La idea no es que te hipnotices con esto, sino hacer lo opuesto, aprender a romper un patrón hipnótico haciendo cada repetición como una nueva acción en una nueva unidad de tiempo. Si inyectas continuamente conciencia pura, puedes permanecer alerta a pesar de cualquier esfuerzo para hipnotizarte.

10.3 Versión mental del libro y la botella

Esto puede ser bastante duro, en cuyo caso puedes pasarlo por alto y continuar con el próximo proceso y dejar este para una segunda vuelta por estos materiales.

Pero el efecto es tan interesante que sería una pena dejarle fuera del libro, y se hace mejor después de haber hecho la versión física anterior.

Necesitas haber hecho la versión física hasta el grado en el que no experimentes ningún cansancio o sentimiento de atontamiento al repetir la acción una y otra vez. Por otra parte, es bastante fácil adormilarte cuando experimentas esta versión mental.

Cierra los ojos y crea mentalmente una habitación que no está conectada con el universo físico, o localizada en él. Puedes hacer esto imaginando que hay un punto en un nuevo espacio completamente desconectado de la realidad. Luego extiende el punto en una línea y la línea en una pared. Crea seis paredes (incluidos el suelo y el

techo) formando dentro una habitación.

Ahora visualiza dos mesas en la habitación. Pon un libro en una de ellas y una botella en la otra.

Haz que el libro flote arriba en el aire. Date cuenta de su peso, color y temperatura. Después hazlo bajar. Después haz lo mismo con la botella. Alterna estas bajadas y subidas como en los ejercicios físicos anteriores.

Si continúas esto durante el tiempo suficiente, las visualizaciones de estos objetos creados mentalmente obtendrán un cierto grado de solidez y empezarás a sentir "pesadez" a medida que los levantas y los bajas. Este es el efecto deseado, es decir, que puedas crear mentalmente masa, peso y densidad cuando así lo desees.

10.4 Duplicación de puntos de vista de otros.

Ahora practiquemos el ver cómo otra persona ve las cosas.

Ve a un lugar concurrido. Selecciona individuos y en cada uno, intenta duplicar sus emociones y actitudes y obtén la idea de que tú estás mirando alrededor con su punto de vista, y viendo las cosas como ellos las verían.

No tienes que duplicarlos exactamente. Lo correcto es formar y duplicar cualquier cosa que puedas imaginar que es su punto de vista. Puedes conseguir alguna sensibilidad telepática a partir de esto y desarrollar alguna precisión en empatizar con otros, pero esto no es necesario. Todo lo que necesitas en este punto es un querer duplicar a los otros.

En la práctica lo que probablemente conseguirás es una mezcla de imaginación e impresiones correctas. Tu eficacia y precisión mejoran con la práctica en la medida en que no te invalides continuamente por lo que imagines incorrecto.

10.5 Más sobre el punto de vista de otros.

Esto se puede hacer en el mismo lugar bullicioso como en el ejercicio anterior, o se puede hacer en cualquier lugar en el que haya muchas cosas para mirar alrededor.

Aquí, vas a pensar en la gente que tú conoces o has conocido y para cada uno, imagina que tú eres ellos y mira alrededor con lo que tú sientes que son sus emociones, actitudes y puntos de vista. Mira alrededor durante unos pocos minutos pretendiendo ser ellos hasta que sientas que los has duplicado.

Date cuenta de que deberías continuar con cada uno de ellos hasta que no tengas reacciones emocionales o compulsivas hacia ellos.

La mayoría de las personas tienen problemas duplicando los puntos de vista de otros. Pero algunas veces también ocurre lo contrario, las personas se quedan atoradas en los puntos de vista de otros, especialmente en los puntos de vista de las personas que los dominaron o de personas que fueron deseables y luego

abandonadas.

Si alguna identidad parece estar adherida y tienes dificultades para separarla al final del ejercicio, entonces piensa en lugares donde esa identidad estaría segura hasta que tú puedas separarla confortablemente.

Este proceso te libera tanto, que tú puedes entrar o salir de los puntos de vista de otros a voluntad. Esto es extremadamente beneficioso.

Haz esto con las siguientes personas:

- a)** Cada uno de tus padres o quien quiera que cuidó de ti o te ayudó a crecer durante un tiempo.
- b)** Cada profesor, pariente, o persona con autoridad (entrenador, guías exploradores, o cualquier otro) que tuviera una fuerte influencia positiva o negativa en ti mientras estabas creciendo.
- c)** Cada pareja sexual importante o compañero cercano o amigo íntimo con el que compartiste alguna parte importante de tu vida.
- d)** Cualquier jefe, compañero, juez, policía, sacerdote, gurú, o quien quiera que tuviera una gran influencia en tu vida.
- e)** Cualquier persona que estuviera muy cerca de ti y después falleciera. (Asegúrate de continuar esto hasta que no haya sentimiento de aflicción o pérdida).
- f)** Alguien más que parezca especialmente importante, incluidas figuras históricas y modelos de líderes.

10.6 La escala emocional

L. Ron Hubbard delineó la escala de tono emocional la cual describe extensamente en su libro "La Ciencia de la Supervivencia". Esta también es tratada en extensión en el libro de Ruth Minshull "Cómo escoger a su gente".

Se trata básicamente de un patrón de emociones que la gente tiende a seguir, moviéndose hacia arriba y hacia abajo en orden de sucesión. Esto no es verdaderamente natural para un espíritu puro el cual puede, por supuesto, sentir simplemente cualquier emoción sin ningún patrón en absoluto. Pero esta escala está asentada bastante profundamente y todos nosotros parecemos haber sido adoctrinados en ella hace mucho tiempo en universos tempranos anteriores a este. Así, la mayor parte de las personas la siguen y ellos parecen pensar de forma más clara y tener un nivel de energía más alto cuando están en la parte más alta de la escala.

La siguiente es una versión altamente simplificada de la escala. Si estás interesado, mira las referencias anteriores y los escritos adicionales de Hubbard y otros para más información, versiones expandidas y más detalladas de la escala, aplicaciones

prácticas variadas, etc.

Ésta de aquí, sin embargo, sería suficiente para nuestro propósito.

ALEGRÍA
CONSERVADURISMO
ABURRIMIENTO
ANTAGONISMO
ENOJO
HOSTILIDAD ENCUBIERTA
MIEDO
AFLICCIÓN
APATÍA

Para familiarizarte con la escala y mejorar tu maestría sobre tus emociones, ve a un lugar concurrido o interesante como en el paso 10.5 anterior y mira alrededor con cada una de estas emociones empezando por la apatía y subiendo hacia arriba hasta la alegría. En cada emoción, localiza cosas mientras la sientes hasta que te sientas bien sobre ella.

En otras palabras, comienzas mirando alrededor en apatía y localizando cosas y sintiendo apatía sobre ellas y pensando de forma apática en lo que a ellas se refiere. Luego míralas con aflicción [pesadumbre], etc.

Si es necesario repite la escala entera, desde la base hasta la cima unas cuantas veces hasta que puedas controlar esto confortablemente.

10.7 Usando la Escala Emocional

Una técnica valiosa para conseguir entrar en comunicación con alguien es igualar su tono emocional. Todavía más interesante, si tú igualas su tono emocional y después lentamente te mueves hacia arriba usando cada emoción a su vez, puedes impulsarlos hacia arriba contigo y conseguir de alguien que tenía miedo o estaba deprimido (apatía) un estado de ánimo más alegre.

Podrías, por ejemplo, igualar a alguien en enfado, no estando enfadado con él sino uniéndote a él en su enfado hacia un objetivo exterior, y después gradualmente subirlo hacia arriba a un sentimiento de antagonismo, lo cual sería una actitud impertinente y mordaz más que sentirse enfadado, y entonces gradualmente subirle a estar aburrido con todas las cosas y así en adelante.

Pero igualar realmente el estado emocional de alguien no es tan fácil como parece. La gente mantiene una apariencia social. Ellos pretenden estar enfadados cuando en realidad tienen miedo, o pretenden estar alegres cuando están profundamente desesperados con todo el mundo.

Así que hablas un poco en varios niveles emocionales y verás donde los encuentras de pronto que están acordando efusivamente contigo. Por esto debes hacerlo suavemente expresando una actitud que se adapte a cada uno, diciendo cosas como "qué peligroso es caminar por las calles de noche" (miedo) o "qué monótona

es la vida" (aburrimiento). Date cuenta que muchas personas acordarán sin entusiasmo si tú dices algo con lo que ellos piensan que tienen que estar de acuerdo o que encaja con su filosofía general, aunque esto no tenga que ver realmente con su estado de ánimo del momento. Así es que observa con atención aquello que repentinamente consigue que hablen de ello, ya que es donde ellos están asentados ahora.

Y recuerda que la gente hace cambios y se mueve en esta escala. Ellos pueden estar normalmente depresivos o especialmente elevados en el momento en que les estás hablando. Las personas normalmente tienen una emoción crónica en la que tienden a caer como una solución a las dificultades de la vida, pero ésta no está siempre manifiesta.

Ahora experimenta esto en la conversación diaria, intentando detectar el nivel emocional de las personas e inclusive intentando subirlas si puedes.

Esto puede ser divertido e interesante y es una actividad práctica muy buena para duplicar los puntos de vista de otros, porque su actitud emocional es un factor importante en relación a cómo miran las cosas.

Introduce alguna práctica verdadera en esto. Esto traerá a colación la variedad de cosas que hemos estado procesando en los últimos capítulos y desarrollará tu conocimiento práctico sobre la comunicación considerablemente.

CAPÍTULO 11 EXTERIORIZACIÓN

Este capítulo podría ser demasiado avanzado para algunos principiantes. Es necesario que sea presentado lo antes posible porque algunos estudiantes entrarán de golpe en esta área después de una pequeña cantidad de procesamiento. Además, un incremento de conciencia espiritual en este nivel puede reavivar la esperanza y borrar la desesperación. Pero si esto es demasiado difícil, siéntete libre para saltártelo y continúa con el próximo capítulo. En ese caso, volverías a este y lo harías después de que hayas hecho unos cuantos capítulos más y te sientas preparado.

En el último nivel, tú eres pensamiento puro, una nada con las capacidades de creación y consideración.

Nuestra existencia se extiende hacia atrás antes de este universo, y por consiguiente en lo básico no podemos ser compuestos de o dependientes de materia o energía.

Aunque muchas escuelas de metafísica se interesan por los cuerpos astrales o de energía, las escuelas más avanzadas reconocen que estos tampoco son los espíritus puros sino simplemente construcciones menos físicas que se usan por el espíritu así como utilizas el cuerpo físico.

De nuevo, al contemplar el estado último, uno no tendría una localización física porque existe antes de que hubiera ningún universo en donde ser localizado. La idea de ser localizado en algún lugar específico proviene más de un acuerdo y de una convención que de un hecho impuesto. El espíritu puede estar en cualquier lugar si elige ser, y puede ser todo penetración si así lo desea. Pero nosotros normalmente representamos el juego de la vida al operar desde puntos de vista específicos.

Uno puede estar en el cuerpo o fuera de él. Uno puede estar fuera como un punto de vista puro mientras deja la mayor parte de la "materia" en el cuerpo o uno puede también sacar fuera la mayor parte de la "materia". Las prácticas típicas de viajes astrales intentan conseguir una persona fuera con una gran cantidad de su materia. Por otro lado, la Cienciología en sus comienzos estuvo más interesada en la exteriorización del espíritu puro de forma que él pudiera pensar y operar sin el impacto de todos los campos de energía del cuerpo. Cualquier cosa como un cuerpo astral se vio sólo como algo más de lo que apartarse.

En aquellos primeros días Hubbard juzgaba que la palabra "alma" tenía demasiadas connotaciones. Ésta a veces era considerada como una forma de energía. A veces se la consideraba como algo diferente a la misma persona. Problemas similares surgen con el uso de la palabra "espíritu", con múltiples argumentos hallados por todos lados entre las diferentes prácticas espirituales. Por esta razón, él acuñó un término nuevo para describir una nueva unidad de pensamiento puro. Escogió llamar

a esto un "thetan" basado en la letra griega theta la cual se usa a veces para representar pensamiento.

La Cienciología temprana trabajó para exteriorizar al "thetan", significando la persona misma como una unidad de pensamiento puro más que exteriorizando a la persona en un cuerpo de energía de alguna clase.

El espíritu puro o thetan eres tú mismo y es capaz de todas las acciones y operaciones incluidas la creación y la percepción. De cualquier modo, hemos ido decayendo desde hace tiempo al punto donde somos dependientes del cuerpo físico a causa de nuestra percepción sensorial y nuestras operaciones en el universo físico.

Sin un cuerpo físico nosotros retrocederíamos a utilizar un cuerpo de energía de alguna clase y dependiendo de aquél para nuestras percepciones y operaciones. Esta es la condición general de alguien en la situación de "entre vidas" o en viajes astrales o embebidos en alguna experiencia fuera del cuerpo. Pero estos cuerpos no físicos son generalmente débiles y se echan a perder más rápidamente que el cuerpo de carne, y las capacidades sensoriales y operacionales son por lo general insatisfactorias.

Por esto, la Cienciología tomó a su cargo como su meta la rehabilitación del thetan o espíritu puro en sí mismo al punto donde este podría percibir y operar sin la necesidad de ninguna construcción corpórea de ninguna clase. Esta hipotética meta final es atribuida a un "thetan operante" u OT.

Más tarde la Cienciología se desvió. Era necesario resolver y direccionar otras muchas cosas además de este tema de la exteriorización o el desarrollo de las habilidades OT. En grado extremo, ellos nunca volvieron al primer material sobre este tema. No obstante tendremos una aproximación más equilibrada trabajando ambas cosas desde el lado espiritual y desde el lado humano.

11.1 Interiorización y exteriorización

El mayor error que plagó el trabajo sobre exteriorización de la naciente Cienciología no se encontró hasta mucho después. Esto es que la persona, mientras está exterior, puede a veces dispararse de vuelta al interior del cuerpo con alguna fuerza porque ha sido espantada, asustada o de alguna manera sorprendida. Esto produce carga mental de la persona en el tema de "interiorización", y puede posteriormente hacerse más duro para la persona el exteriorizarse de nuevo.

Por supuesto un espíritu puro consiste en una nada y por esto no tendría impacto, pero en la práctica el ser normalmente acarreará alrededor alguna materia y energía "mental" que puede golpear en los campos de energía del propio cuerpo. El impacto de la interiorización puede en algunos casos ser lo suficientemente grande como para provocar al cuerpo un dolor de cabeza.

Puesto que recorrer los procesos liberará gradualmente las barreras que mantienen atrapada a la persona, ésta tendrá una tendencia a expandirse hacia fuera del cuerpo conforme avanza a través de estos materiales. Por lo tanto esto llega a ser

importante para inmunizarle a uno de estos problemas de interiorización de manera que evite los efectos nocivos si uno se exterioriza y luego se interioriza de nuevo otra vez.

Esto puede ejercitarse fácilmente mediante la interiorización y exteriorización causativa de grandes masas tales como montañas cercanas hasta que uno puede confrontar y controlar la interiorización.

Ejercitando esto, no queremos sacar tu punto de vista normal, maquinaria, cuerpos de energía o cualquier cosa fuera de sus posiciones normales.

En lugar de eso, nos beneficiaremos del hecho de que en primer lugar, un ser puro no está nunca localizado, excepto por su propia consideración, y nos beneficiaremos del hecho de que tú puedes operar en más de un punto de vista a la vez.

Esto significa que tú puedes dejar todo en su lugar incluyendo tu punto de vista de operación normal y crear un segundo punto de vista y usar este para nuestros ejercicios.

¿Cómo creas un punto de vista? Es muy simple. Simplemente escoge un lugar y opera desde él. Tú no te muevas desde el punto de vista previo o saques nada fuera de él, simplemente añade un segundo punto de vista.

Nosotros ya hemos hecho esto en algún pequeño grado con los ejercicios más avanzados que se dieron en los primeros capítulos. Mencionábamos la visión remota, pero eso es en algún grado un nombre inapropiado. Realmente nunca es extraña a ti, solamente es remota desde el cuerpo. Tú estás siempre localizado en algún grado ligero desde donde siempre estás viendo. Y tú puedes ver desde múltiples lugares simultáneamente.

Y ahora vamos con el ejercicio.

Escoge una colina o una montaña o algo muy grande con lo que tengas alguna familiaridad y no te disguste.

No uses nada demasiado cercano al cuerpo (no uses el edificio donde estás o la montaña en la que estás sentado) porque tú no quieres sacar cosas del cuerpo o ser atraído dentro del cuerpo en esta etapa. Tú quieres establecer un punto de vista separado y esto es lo más fácil de hacer cuando hay un espacio adecuado separando los puntos de vista.

Esto también ayuda a conectar con una cantidad de masa significativa, razón por la cual nosotros estamos eligiendo un objeto grande.

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo de la montaña o lo que fuere. Imagina interiorizándote dentro de ella y luego exteriorizándote de ella. Haz esto real en tu imaginación, entrando y saliendo, una y otra vez.

Cuando empieces al principio, esto será pura imaginación. Pero a medida que continúes mirando y moviéndote y conectando con masas, gradualmente te situarás a ti mismo en el nuevo punto de vista.

En algún punto, conseguirás alguna percepción verdadera. Esta puede ser vaga, pero la sentirás verdadera. Esto establece el nuevo punto de vista y este permanecerá en la medida en la que continúes usándolo y lo muevas alrededor. Puedes traer estos a la existencia y descrearlos a voluntad. No hay límite o coste en términos de energía o ninguna otra razón para conservarlos o inquietarse sobre estos.

La primera vez que esto sucede, la ganancia puede ser lo suficientemente significativa que sería una invalidación continuar el proceso, en cuyo caso puedes finalizarlo y tomar un descanso o quizás mover el punto de vista sobre otra montaña y continuar recorriendo el proceso allí.

Finalmente necesitas continuar recorriendo este ejercicio hasta que el punto de vista sea establecido, a fin de que practiques la interiorización y la exteriorización en un punto de vista establecido. Haz esto hasta que te sientas cómodo entrando y saliendo de cosas.

Date cuenta de que tu punto de vista normal estará, a pesar de eso, establecido con respecto al cuerpo. Tú tienes más que masa física adecuada y toda clase de construcciones mentales ahí, y eso no se disuelve porque la mayor parte de tu atención esté en algún lugar más. Pero tendrás probablemente el "volumen apagado" porque la mayor parte de tu interés y atención estarán con el nuevo punto de vista con el que estás ejercitándote.

11.2 Algunos ejercicios más

Ahora establece un punto de vista mediante la interiorización y la exteriorización de una montaña o lo que sea como se dio antes. Una vez que sientas alguna realidad y orientación en este punto de vista secundario, continúa con el siguiente paso.

Mira abajo a la montaña. Imagina que tienes una especie de risco o pantalla de energía mental invisible delante de ti. Una clase de onda que permanece o pantalla de energía.

Decide que estás firmemente anclado en tu posición sobre la montaña. Si es necesario, puedes visualizar alguna clase de brazo o soporte que te sostiene ahí.

Ahora coge el risco de energía y empújalo dentro de la montaña y vuélvelo a sacar mientras mantienes tu posición. Repite esto una y otra vez, dentro y fuera hasta que puedas conseguir alguna clase de sensación táctil de la montaña según empujas el risco dentro de ella.

A continuación empuja el risco dentro de la montaña y déjalo allí para ayudar a anclar el punto de vista.

Mientras mantienes este punto de vista secundario anclado en el lugar, cambia de nuevo al punto de vista primario que usas para operar desde el cuerpo. Abre los ojos y mira alrededor sin soltarte del punto de vista secundario.

Ahora cambia al punto de vista secundario y mira la montaña. Luego vuelve al cuerpo y mira desde tus ojos. Cambia de uno a otro un número de veces hasta que te sientas cómodo con los cambios.

Ahora mira desde ambos puntos de vista simultáneamente. Encontrarás que el cuerpo tiene un nivel mucho más alto de volumen, pero si pones demasiada atención en el punto de vista secundario puedes impedir que desaparezca totalmente (aunque este parecerá probablemente muy disminuido comparado con cuando tenías los ojos cerrados). Mantén esto durante un tiempo, experimentando la dualidad. Haz esto hasta que estés cómodo y luego haz un poco más. Si tienes un trastorno real, repite el paso previo de cambiar de uno a otro.

11.3 Mirando alrededor

De nuevo establece un punto de vista secundario con la exteriorización / interiorización como el dado en la sección anterior.

Esta vez, tan pronto como el punto de vista se establece comienza a desplazarte alrededor y selecciona cosas que sean agradables de ver. Muévete sobre una ciudad o campo con el que estés algo familiarizado y continúa seleccionando cosas que sean agradables a la vista hasta que te sientas muy bien.

Date cuenta que en este caso te moverías a través del espacio más que tele transportándote por allí, porque esto ayuda un poco a mantener un punto de vista consistente cuando haces un ejercicio como este.

Por supuesto puedes estar imaginando gran parte de lo que ves, pero habrá algún componente real mezclado con la imaginación. Así que no te invalides si hallas que algunas cosas son algo diferentes. Hasta que estés lo suficientemente avanzado, estarás en su mayor parte consiguiendo bosquejar un poco más de percepción, y rellenando imaginativamente los espacios en blanco por así decir.

11.4 Imaginación

Esto puede que sea bastante difícil en un primer paso, en cuyo caso puede dejarse para la segunda pasada por el libro.

Los místicos orientales han dicho que “todo es ilusión”, y están en lo correcto. Pero están tus ilusiones personales y privadas y luego está la gran ilusión comúnmente compartida que llamamos realidad.

La realidad es real porque es mantenida en común entre nosotros más que por ser de nuestra cosecha propia.

Ahora hagamos este ejercicio con una ilusión creada privadamente más que con una montaña real.

Aunque podrías imaginar solamente una montaña, será mejor si creas conscientemente un espacio primero y después simulas una montaña dentro de él.

Empieza cerrando los ojos y visualizando un punto que no esté localizado en ninguna parte del universo físico. Considera sólo que el punto está en algún otro lugar, en tu propio espacio personal, por así decir.

Ahora extiende el punto hacia fuera en una línea. Haz la línea lo bastante larga porque queremos tener suficiente espacio para una montaña. Después extiende la línea en un cuadrado. Podríamos visualizar que de la línea baja una especie de cortina hasta que tienes una superficie. Luego extiende la superficie de igual manera y forma un enorme cubo.

Considera que este cubo es simplemente espacio puro. Ahora visualiza una montaña dentro de él. Comienza cambiando la montaña alrededor y ajustándola, trasladando alrededor los colores y el terreno hasta que sientas que estás en control de ella y que te gusta como es.

Ahora haz el ejercicio de exteriorización / interiorización con la montaña que has simulado. Continúa hasta que te sientas bien y sientas que tienes el punto de vista bien establecido en este espacio que has creado por ti mismo.

Cuando estés feliz con esto, ancla el punto de vista por medio de cualquier cosa que sientas que es necesaria y mantén la montaña simulada y luego establece otro punto de vista por encima en la montaña del mundo real (como en el paso anterior).

Ahora tendrías dos puntos de vista secundarios. Uno sobre la montaña simulada y otro sobre la real. Cambia de uno al otro observando algo bonito en la montaña particular que estés mirando cada vez.

Esto puede darte sensaciones de mucha desorientación y extrañeza durante corto rato. Continúa hasta que puedas cambiar de uno a otro cómodamente. Después cambia algo más de uno a otro dándote cuenta de las diferencias entre la montaña real y la simulada. Esto puede desembocar en un cambio significativo en la percepción y en la conciencia.

11.5 Curación

Esto puede ser de alguna ayuda para hacer que el cuerpo se sienta mejor. Esto generalmente no cura cosas, pero puede aliviar el dolor considerablemente y estimular que el cuerpo se cure a sí mismo.

Empieza con los ejercicios de exteriorización / interiorización en una montaña real u otro objeto grande que esté a una distancia razonable de tu cuerpo físico. Una vez que tienes el punto de vista secundario establecido, déjate llevar hacia donde está el cuerpo, moviéndote a través del espacio del universo físico.

Necesitas ser bueno en los ejercicios anteriores antes de que puedas acercarte al cuerpo sin cambiar automáticamente dentro del punto de vista primario con el que tú operas desde el cuerpo. Y encontrarás que necesitas mantener una cierta distancia para evitar que esto suceda. Si te deslizas dentro del cuerpo, retén el punto de vista secundario lo más alejado hasta que alcances el grado donde puedes mantenerlo

estable mientras estás mirando al cuerpo.

Es posible que necesites permanecer sobre la casa y visualizar el tejado tan transparente como para que puedas mantener suficiente distancia del cuerpo mientras lo miras. Haz todo lo que parezca necesario y acércate tanto como sea posible mientras mantienes una posición estable fuera del cuerpo.

Puedes percibir las cosas sólidas o transparentes o en cualquiera de los grados intermedios. En este caso, tú quieres el cuerpo semi transparente de forma que puedas ver su interior fácilmente. Este sería probablemente muy muy vago y ligeramente irreal, pero no te preocupes por eso, sólo consigue cuanta percepción puedas. Este ejercicio funcionará a pesar de una percepción extremadamente pobre y tiene un efecto muy benéfico.

Ahora busca en el cuerpo algún área negra, gris o manchada. Estas podrían ser como nubes oscuras impregnando partes del cuerpo o incluso saliendo hacia fuera y rodeándolo. Incluso si estás mayormente imaginándolo sin una visión real, puedes por lo general ver de alguna manera parches más claros y más oscuros con los ojos cerrados.

Cada una de estas manchas o áreas oscuras que localices, vuévelas gradualmente blancas o de luz coloreada haciendo fluir suave energía en su interior (haz esto creando la idea de que estás haciéndolo y en cierta medida exhalando o fluyendo hacia la mancha o nube).

Continúa esto hasta que el cuerpo se sienta bien físicamente. Si lo haces correctamente puede sorprenderte la enorme mejoría que siente el cuerpo.

11.6 Resumen

Haremos mucho más sobre este tema más adelante. Pronto, tú no quieres sacar nada del cuerpo a menos que esto suceda de forma natural, sin forzar. Pero eso sucede algunas veces cuando vuelas un área de cargas mentales realmente pesada y haciendo este capítulo te aseguras de que esto será una experiencia placentera en lugar de hacerte temeroso y desorientado o que te proporcione un dolor de cabeza.

CAPÍTULO 12

AYUDA

Para ser ayudado, necesitas estar dispuesto a dar y recibir ayuda. Pero con frecuencia se abusa de esta; ya que es usada como un mecanismo de control y un medio para dominar a otros.

Incluso cuando la ayuda se da libremente sin condiciones añadidas, a veces falla y la tendencia normal y necia es acumular el más peso de los fracasos sin equilibrarlos con los éxitos.

A causa de la naturaleza altruista de la ayuda verdadera, esta es también una manera normal de pasar a través de las barreras que has construido mientras tenías conflictos con otros. Si puedes encontrar formas para ayudar a tu enemigo y de que tu enemigo te ayude a ti, podrías derribar las barreras de odio que te mantienen en guerra.

Aquí vamos a enfatizar el lado positivo y a usar esto para llevar a buen término cualquier carga de los fracasos. Nosotros hemos estado dando vueltas durante mucho tiempo y no siempre hemos fracasado aún cuando los últimos tiempos parezcan horribles en algunos casos.

Y usaremos enfoques generales más que específicos porque con frecuencia te has comprometido en el mismo juego una y otra vez y no queremos limitar el campo de acción a la situación actual. En otras palabras, queremos hacer las cosas como si consideráramos ayudar a un padre, más que en limitarnos a tus padres específicos en este período de vida, porque con frecuencia te has metido en la misma clase de juegos con tus padres diferentes en el curso de muchas vidas.

Y nosotros vamos a considerar sólo cómo PODRÍAS ayudar a otros o cómo otros PODRÍAN ayudarte. No hay insistencia en que ayudes, porque la ayuda verdadera debe ser dada libremente sin presión ni condiciones añadidas. No hay un deber o un remedio para la culpabilidad (usarlo de esa forma es una de las razones por lo que frecuentemente falla).

Pero al considerar cómo podrías ayudar, volarás las barreras de odio, fracaso, y control, y llegarás a librarte de mucha carga mental y dificultades. Y después puedes pensar libremente y hacer tus propias elecciones sobre este tema.

Estos son procesos simples repetitivos con comandos alternativos. Simplemente continúa haciendo los comandos, localizando maneras en las que podrías ayudar. Las respuestas no tienen que ser perfectamente lógicas; puede ser cualquier cosa que puedas pensar.

A medida que recorres un proceso como este, con frecuencia estás atravesando fuerzas que no son inmediatamente obvias con la pregunta del proceso. Según

estas se presentan y se disipan, uno puede tener con frecuencia realizaciones muy interesantes.

Este es el resultado más deseable al recorrer un proceso, es decir, que pasas a través de alguna clase de fuerza o resistencia y entonces, al estar ahora la fuerza fuera de tu camino, tienes una realización como resultado. Estas súbitas o imprevistas realizaciones son denominadas “cogniciones” en Cienciología porque uno ha llegado a ser conocedor de algo nuevo.

Si tienes una cognición (repentina realización) mientras recorres un proceso, esto por lo general significa que el proceso está completo y deberías darte una palmadita en la espalda.

Y date cuenta que hay verdades relativas. Algo podría ser cierto en un caso específico o en un marco limitado de referencia, aún cuando no sea completamente correcto. Y algunas verdades son peldaños hacia verdades más altas. Estas cosas no son absolutos aunque con frecuencia lo parezcan cuando te das cuenta de ellas por vez primera. Así que no invalides estas cosas cuando observes excepciones. Simplemente toma un punto de vista más amplio y mira en qué áreas tienen o no aplicación.

12.1 Queriendo Ayudar

- 12.1 a) ¿A quién o qué querrías ayudar?
- 12.1 b) ¿Quién o qué estaría queriendo ayudarte?
- 12.1 c) ¿Quién o qué querrías que ayudara a otros?

12.2 Ayuda General

- 12.2 a) ¿Cómo podrías ayudar a alguien más?
- 12.2 b) ¿Cómo podría alguien más ayudarte?
- 12.2 c) ¿Cómo podría alguien más ayudar a otros?
- 12.2 d) ¿Cómo podría alguien más ayudarse a si mismo?
- 12.2 e) ¿Cómo podrías tú ayudarte a ti mismo?

12.3 Ayuda Pasada

Estos son 4 procesos separados, cada uno con dos comandos que deberán alternarse.

- 12.3.1 a) ¿Qué ayuda te ha dado otro a ti?
- 12.3.1 b) ¿Qué ayuda no te ha dado otro?
- 12.3.2a) ¿Qué ayuda has dado a otro?
- 12.3.2b) ¿Qué ayuda no has dado a otro?

- 12.3.3 a)** ¿Qué ayuda han dado otros a otros?
12.3.3 b) ¿Qué ayuda no han dado otros a otros?
- 12.3.4 a)** ¿Qué ayuda te has dado a ti mismo?
12.3.4 b) ¿Qué ayuda no te has dado a ti mismo?

12.4 Ayuda Específica

Aquí hay bastantes procesos. Cada uno tiene 5 comandos que se recorren alternativamente.

- 12.4.1 a)** ¿Cómo podrías ayudar a un padre (o tutor)?
12.4.1 b) ¿Cómo te podría ayudar un padre (o tutor)?
12.4.1 c) ¿Cómo podría ayudar otro a un padre (o tutor)?
12.4.1 d) ¿Cómo podría ayudar un padre (o tutor) a otro?
12.4.1 e) ¿Cómo se podría ayudar un padre (o tutor) a sí mismo?
- 12.4.2 a)** ¿Cómo podrías ayudar a un niño?
12.4.2 b) ¿Cómo te podría ayudar un niño?
12.4.2 c) ¿Cómo podría ayudar otro a un niño?
12.4.2 d) ¿Cómo podría un niño ayudar a otro?
12.4.2 e) ¿Cómo podría un niño ayudarse a sí mismo?
- 12.4.3 a)** ¿Cómo podrías tú ayudar a un profesor?
12.4.3 b) ¿Cómo podría un profesor ayudarte a ti?
12.4.3 c) ¿Cómo podría otro ayudar a un profesor?
12.4.3 d) ¿Cómo podría un profesor ayudar a otro?
12.4.3 e) ¿Cómo podría un profesor ayudarse a sí mismo?
- 12.4.4 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una esposa o amante?
12.4.4 b) ¿Cómo podría una esposa o amante ayudarte?
12.4.4 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una esposa o amante?
12.4.4 d) ¿Cómo podría una esposa o amante ayudar a otro?
12.4.4 e) ¿Cómo podría una esposa o amante ayudarse a sí misma?
- 12.4.5 a)** ¿Cómo podrías ayudar a un jefe o superior?
12.4.5 b) ¿Cómo podría un jefe o superior ayudarte a ti?
12.4.5 c) ¿Cómo podría otro ayudar a un jefe o superior?
12.4.5 d) ¿Cómo podría un jefe o superior ayudar a otro?
12.4.5 e) ¿Cómo podría un jefe o superior ayudarse a sí mismo?
- 12.4.6 a)** ¿Cómo podrías ayudar a un funcionario?
12.4.6 b) ¿Cómo podría un funcionario ayudarte a ti?
12.4.6 c) ¿Cómo podría otro ayudar a un funcionario?
12.4.6 d) ¿Cómo podría un funcionario ayudar a otro?
12.4.6 e) ¿Cómo podría un funcionario ayudarse a sí mismo?
- 12.4.7 a)** ¿Cómo podrías ayudar a un hombre santo?
12.4.7 b) ¿Cómo te podría ayudar un hombre santo?
12.4.7 c) ¿Cómo podría otro ayudar a un hombre santo?

- 12.4.7 d)** ¿Cómo podría un hombre santo ayudar a otro?
12.4.7 e) ¿Cómo podría un hombre santo ayudarse a sí mismo?
- 12.4.8 a)** ¿Cómo podrías ayudar a un cuerpo?
12.4.8 b) ¿Cómo podría un cuerpo ayudarte?
12.4.8 c) ¿Cómo podría otro ayudar a un cuerpo?
12.4.8 d) ¿Cómo podría un cuerpo ayudar a otro?
12.4.8 e) ¿Cómo podría un cuerpo ayudarse a sí mismo?

12.5 Confrontando las Emociones

Hemos mencionado la escala emocional en un capítulo anterior. Aunque nosotros hicimos algún trabajo con ella, evitamos el confrontar a personas bajo las garras de fuertes emociones.

Ahora nosotros podemos utilizar estos procesos de ayuda para volar las pesadas barreras que la mayoría de la gente construye contra estas y hacerlas más fáciles de confrontar para ti y manejar a quienes están siendo muy emocionales.

- 12.5.1 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona apática?
12.5.1 b) ¿Cómo podría una persona apática ayudarte a ti?
12.5.1 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona apática?
12.5.1 d) ¿Cómo podría una persona apática ayudar a otro?
12.5.1 e) ¿Cómo podría una persona apática ayudarse a sí misma?
- 12.5.2 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona afligida?
12.5.2 b) ¿Cómo podría una persona afligida ayudarte a ti?
12.5.2 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona afligida?
12.5.2 d) ¿Cómo podría una persona afligida ayudar a otro?
12.5.2 e) ¿Cómo podría una persona afligida ayudarse a sí misma?
- 12.5.3 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona en miedo?
12.5.3 b) ¿Cómo podría una persona en miedo ayudarte a ti?
12.5.3 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona en miedo?
12.5.3 d) ¿Cómo podría una persona en miedo ayudar a otro?
12.5.3 e) ¿Cómo podría una persona en miedo ayudarse a sí misma?
- 12.5.4 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona en hostilidad encubierta?
12.5.4 b) ¿Cómo podría una persona en hostilidad encubierta ayudarte a ti?
12.5.4 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona en hostilidad encubierta?
12.5.4 d) ¿Cómo podría una persona en hostilidad encubierta ayudar a otro?
12.5.4 e) ¿Cómo podría una persona hostil encubierta ayudarse a sí misma?
- 12.5.5 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona enojada?
12.5.5 b) ¿Cómo podría una persona enojada ayudarte a ti?
12.5.5 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona enojada?
12.5.5 d) ¿Cómo podría una persona enojada ayudar a otro?
12.5.5 e) ¿Cómo podría una persona enojada ayudarse a sí misma?

- 12.5.6 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona en antagonismo?
12.5.6 b) ¿Cómo podría una persona en antagonismo ayudarte a ti?
12.5.6 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona en antagonismo?
12.5.6 d) ¿Cómo podría una persona en antagonismo ayudar a otro?
12.5.6 e) ¿Cómo podría una persona en antagonismo ayudarse a sí misma?
- 12.5.7 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona en aburrimiento?
12.5.7 b) ¿Cómo podría una persona en aburrimiento ayudarte a ti?
12.5.7 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona en aburrimiento?
12.5.7 d) ¿Cómo podría una persona en aburrimiento ayudar a otro?
12.5.7 e) ¿Cómo podría una persona en aburrimiento ayudarse a sí misma?
- 12.5.8 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona en conservadurismo?
12.5.8 b) ¿Cómo podría una persona en conservadurismo ayudarse a sí misma?
12.5.8 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona en conservadurismo?
12.5.8 d) ¿Cómo podría una persona en conservadurismo ayudar a otro?
12.5.8 e) ¿Cómo podría una persona en conservadurismo ayudarse a sí misma?
- 12.5.9 a)** ¿Cómo podrías ayudar a una persona en alegría?
12.5.9 b) ¿Cómo podría una persona en alegría ayudarte a ti?
12.5.9 c) ¿Cómo podría otro ayudar a una persona en alegría?
12.5.9 d) ¿Cómo podría una persona en alegría ayudar a otro?
12.5.9 e) ¿Cómo podría una persona en alegría ayudarse a sí misma?

12.6 Ayuda Aceptable

- 12.6 a)** Localiza una manera aceptable de ayudar
12.6 b) Localiza una manera inaceptable de ayudar

La mayoría de los procesos anteriores sirven principalmente para derribar los muros que la gente construye y que los bloquean para contactar con el mundo. Pero esto realmente abre la puerta para dar y recibir buena ayuda, la cual es verdaderamente saludable en lugar de atrapadora.

CAPÍTULO 13

CAMBIO Y NO CAMBIO

Para mejorar y llegar a ser más capaz, tienes que querer cambiar.

Pero cuando las cosas van mal, y especialmente cuando el cuerpo es o puede ser dañado, una persona tiende a reprimirse y resistir el cambio para evitar ponerse peor. En otras palabras, él intenta mantener las cosas en su lugar. Esto puede ser apropiado en ciertas circunstancias del momento, pero la persona frecuentemente se mantiene haciendo esto después, lo que dificulta que mejore.

13.1.1 Cambio Objetivo

Cada comando se hace 5 veces en rotación. Usa un objeto diferente para cada una de las 5 repeticiones.

- a)** Elige un objeto. Ve hacia él. Pon tus manos sobre él y mantenlo absolutamente quieto. (Haz esto 5 veces)
- b)** Elige un objeto. Ve hacia él. Pon tus manos sobre él e impide que se vaya. (Haz esto 5 veces).
- c)** Elige un objeto. Decide moverlo y elige un lugar hacia dónde moverlo. Ve hacia él. Muévelo hacia la posición que decidiste (Haz esto 5 veces).

Repetir

13.2 Sujetando el Cuerpo

Ahora haremos unos ejercicios similares sujetando el cuerpo, etc.

13.2.1

- a)** Usando tus manos, sujeta tu pierna izquierda y mantenla absolutamente quieta. Suéltala. Después sujeta la pierna derecha y mantenla absolutamente quieta. Repite esto 5 veces.
- b)** Usando tus manos, sujeta tu pierna izquierda e impídele que se vaya. Suéltala. Después sujeta la pierna derecha e impídele que se vaya. Repite esto 5 veces.
- c)** Usando tus manos, coge tu pierna izquierda y muévela hacia arriba y hacia abajo. Suéltala. Luego coge la pierna derecha y muévela hacia arriba y hacia abajo. Repite esto 5 veces.

Repite

13.2.2

Ahora haz el mismo proceso anterior con tus brazos. En este caso, utiliza tu mano derecha para sujetar tu brazo izquierdo, y luego utiliza tu mano izquierda para sujetar tu brazo derecho, alternando de uno a otro haciendo "que permanezca absolutamente quieto", después "impídele que se vaya" y finalmente "muévelo arriba y abajo".

13.2.3

Ahora haz el mismo proceso alternativamente con tu cabeza y estómago/abdomen. En otras palabras, coges tu cabeza con las manos y la mantienes absolutamente quieta, luego coges el estómago y lo mantienes absolutamente quieto repitiendo esto 5 veces uno y otro. Después haces "impedirle que se vaya". Finalmente, muévela mediante movimientos de tu cabeza arriba y abajo (con tus manos) y contrayendo tu estómago y relajándolo.

Date cuenta de que este último proceso ayuda a veces a aliviar un dolor de cabeza.

La técnica general puede también ser usada como una ayuda en la curación de un área dañada. En este caso, trabaja con el área dañada y el exacto lado opuesto (o cabeza /estómago según lo anteriormente expresado). Pero en el paso de "muévelo", no muevas el área de forma agresiva, simplemente encuentra alguna cosa segura y suave que puedas hacer para asegurar tu control sobre el área.

En general, cuando uno es herido, frecuentemente procura mantener el área completamente quieta y con frecuencia va mucho más lejos, manteniendo el área quieta en forma automática mucho después de que la necesidad haya pasado.

Hay también una tendencia en el ser de aferrarse al cuerpo e "impedir que se vaya" de forma automática porque el daño o el peligro puede hacerle a uno temeroso de perder el cuerpo.

13.3 *Sujetando con tu mente*

En una escala más amplia, el ser está en algún grado tendiendo a mantener todo quieto de forma automática para prevenir daños y protegerse de peligros, y además, tiende a impedir que las cosas se vayan como remedio ante la pérdida.

La solución es hacer conscientemente lo que podrías estar haciendo subconscientemente.

Esto se hace de una manera similar al 13.1, pero mentalmente en lugar de físicamente. En lugar de cambiar la localización de los objetos, el tercer paso sería hacerlo más sólido. El comando sería cómo sigue:

13.3.1

a) Mira alrededor de la habitación y selecciona un objeto. Cógelo mentalmente y

mantenlo absolutamente quieto. (Haz esto 5 veces)

- b) Mira alrededor de la habitación y selecciona un objeto. Cógelo mentalmente e impide que se vaya (mentalmente resiste sus esfuerzos para marcharse sujetándolo hacia atrás). (Haz esto 5 veces).
- c) Mira alrededor de la habitación y selecciona un objeto. Mentalmente cógelo y hazlo más sólido. (Haz esto 5 veces).

Repite.

13.4 Versión exterior.

Primero repite el paso 13.1 anterior, haciendo el ejercicio físicamente.

Después tumbate y cierra los ojos. Imagina que estás mirando hacia abajo los alrededores de la ciudad o el campo.

Localiza objetos que querrías tener y haz el ejercicio 13.3 con ellos. No necesitas visión clara o percepción para esto. Simplemente imagina o percibe tan bien como puedas y coge el objeto mentalmente manteniéndolo quieto etc.

13.5 Procesos de cambio

Recorrimos un proceso de cambio muy simple en el capítulo 7. Ahora haremos una versión más elaborada.

- a) ¿Qué querrías cambiar en otra persona?
- b) ¿Qué querrías que otra persona cambie en ti?
- c) ¿Qué querrías que otra persona cambie en otros?
- d) ¿Qué querrías que otra persona cambie en si misma?
- e) ¿Qué querrías cambiar en ti mismo?

13.6 Cambio y control

- a) ¿Qué debe ser cambiado?
- b) ¿Qué no debe ser cambiado?
- c) ¿Qué puedes dejar incontrolado?
- d) ¿Qué puedes controlar cómodamente?

13.7 Recuerdo

Hay 4 procesos aquí, cada uno con 2 comandos.

- 13.7.1 a)** Recuérdate cambiando algo
- 13.7.1 b)** Recuérdate parándote de cambiar algo.

- 13.7.2 a)** Recuerda a otro cambiando algo
- 13.7.2 b)** Recuerda a otro parando el cambio de algo

- 13.7.3 a)** Recuerda a la sociedad cambiando.
13.7.3 b) Recuerda a la sociedad resistiéndose al cambio.
- 13.7.4 a)** Recuérdate cambiándote a ti mismo.
13.7.4 b) Recuérdate parándote a ti mismo de cambiar.

13.8 Cambio y No Cambio

- 13.8.1 a)** ¿Qué podría cambiarte?
13.8.1 b) ¿Qué te dejaría sin cambiar?
- 13.8.2 a)** ¿Qué podrías cambiar?
13.8.2 b) ¿Qué dejarías sin cambiar?
- 13.8.3 a)** ¿Qué podría cambiar a otros?
13.8.3 b) ¿Qué dejaría a otros sin cambiar?
- 13.8.4 a)** ¿Qué podrías cambiar en ti mismo?
13.8.4 b) ¿Qué dejarías sin cambiar en ti mismo?

13.9 Cambiando la habitación.

- 13.9 a)** Encuentra algo que querrías y fueras capaz de cambiar en la habitación y cámbialo.
- 13.9 b)** Encuentra algo en la habitación que permitirías que permanezca igual y déjalo sin cambiar.

CAPÍTULO 14 PROTESTA

Al principio el espíritu libre se sale de la comunicación en una forma selectiva, como un asunto de libre elección. Este es el establecimiento de identidad. Él impone alguna distancia, tardanza y barreras a su comunicación y percepción de manera que él no será simplemente un reflejo de todo el mundo a la vez.

Inicialmente esas barreras son selectivas y él las cambia a voluntad. Pero son barreras y como resultado puede ser sorprendido y expuesto a cosas de las que él no tenía conocimiento o para las que no estaba preparado.

El joven ser, antes de caer no puede ser dañado o impactado, pero él puede elegir o rechazar cosas basándose en la estética, encontrándolas indeseables por cualquier razón. Y así viene a ser un flujo de aceptación y de rechazo y las posibilidades de comunicación van siendo bloqueadas o mal entendidas.

Ante la visión de tener cosas indeseables impelidas hacia él o tener sus preciadas presentaciones rechazadas por otros, él ser puede entrar en protesta, objetando a la imposición o al rechazo.

Si los esfuerzos del ser para comunicar una protesta son bloqueados, él creará algo para llevar su protesta de una manera más física que sea más difícil de ignorar. Y así, él crea algo e insiste en que otros lo observen, y a causa de que esto es normalmente rechazado él comienza a crearlo compulsivamente.

La protesta yace en el fondo de la mayor parte de las compulsiones. En teoría, puedes pensar que la aceptación lo resolvería, pero esto es una calle de doble vía y la mitad de sus protestas son debidas a la falta de aceptación de sus creaciones por parte de otros, más que a su propia falta de aceptación de las creaciones de otros.

Por lo tanto, el mecanismo de protesta se debe dirigir directamente.

Aunque las barreras de la comunicación son el factor aberrante inicial en una existencia del ser, ellas no son en sí mismas aberraciones porque se hacen por elección. Las protestas son la primera aberración real (disminuyendo la habilidad y conciencia de los seres, en este caso a causa de hacer algo compulsivamente).

La tónica aquí es elegir las protestas e identificar lo que estás creando para comunicar esas protestas, y quién debería haber recibido y acusado recibo a la comunicación. Al hacer esto visible, deberías ser capaz de recuperar el control sobre las cosas que están siendo creadas compulsivamente.

La limitación aquí es hasta qué nivel de profundidad y antigüedad uno puede llegar, porque muchas de las creaciones compulsivas son en protesta sobre cosas que no sólo están olvidadas desde hace tiempo, sino que están tan distantes de la esfera de

la existencia humana que no son realmente comprensibles hasta que uno no ha avanzado en extremo.

Así, avanza en esto tanto como puedas en esta etapa y cuenta con encontrar más en una segunda pasada por este libro.

14.1 Protestas actuales.

14.1.1 a) ¿Qué estás protestando?

14.1.1 b) ¿Qué has hecho para comunicar eso?

14.1.1 c) ¿Quién debe acusar recibo de eso?

Siguiente recorrido:

14.1.2 a) ¿Qué está otro protestando sobre ti?

14.1.2 b) ¿Qué han hecho ellos para comunicar eso?

14.1.2 c) ¿Cómo se le podría acusar recibo a eso?

Luego recorre:

14.1.3 a) ¿Qué están otros protestando?

14.1.3 b) ¿Qué han hecho ellos para comunicar eso?

14.1.3 c) ¿Quién debería acusar recibo de eso?

14.2 Protestas pasadas

Si la respuesta a la primera pregunta en cada bloque es “nada”, entonces sáltatelo y continúa con el bloque siguiente.

Cada bloque es recorrido como sigue:

- a)** Localiza la protesta.
- b)** ¿Qué creaste para protestar eso?
- c)** ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?

Y luego busca una protesta anterior similar, incluyendo protestas de vidas pasadas. Si no hay nada aparentemente, entonces localiza otra protesta en la misma área. Por ejemplo, en “qué has protestado tú sobre tu cuerpo”, buscarías una protesta anterior similar que puede ser también sobre tu cuerpo actual o un cuerpo que tuviste en una vida anterior. Si no puedes localizar ninguna, entonces busca otra protesta sobre tu cuerpo o sobre los cuerpos que hayas tenido en vidas anteriores.

Si hay algo en un tema (tal como tu cuerpo), entonces continúa recorriendo las protestas sobre aquella área (anterior similar etc.) hasta que te sientas bien sobre el área.

- 14.2.1 a)** ¿Qué has protestado sobre tu cuerpo?
14.2.1 b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.1 c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.1 d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.
- 14.2.2 a)** ¿Qué has protestado sobre tu familia?
14.2.2 b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.2 c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.2 d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.
- 14.2.3a)** ¿Qué has protestado sobre tus trabajos y tu labor en el medio ambiente?
14.2.3b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.3c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.3d) Encuentra protestas similares y repite.
- 14.2.4a)** ¿Qué has protestado sobre la sociedad?
14.2.4b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.4c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.4d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.
- 14.2.5a)** ¿Qué has protestado sobre los seres vivos?
14.2.5b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.5c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.5d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.
- 14.2.6a)** ¿Qué has protestado sobre el universo físico?
14.2.6b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.6c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.6d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.
- 14.2.7a)** ¿Qué has protestado sobre los espíritus?
14.2.7b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.7c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.7d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.
- 14.2.8a)** ¿Qué has protestado sobre Dios o la religión?
14.2.8b) ¿Qué creaste para protestar eso?
14.2.8c) ¿Quién debería haber acusado recibo de eso?
14.2.8d) Encuentra protestas anteriores similares y repite.

14.3 Reconocimiento (Acuse de recibo).

Las protestas tienden a persistir por la falta de reconocimiento. Esta forma permite aproximarnos desde el otro lado.

- a)** ¿Qué condición has fracasado en reconocer?
b) ¿Qué condición ha fracasado otro en reconocer?
c) ¿Qué condición han fracasado los demás en reconocer?

14.4 Aceptación

- a) ¿Qué protesta de otros podrías aceptar?
- b) ¿Qué protesta tuya podría otro aceptar?
- c) ¿Qué protesta de otros aceptarían los demás?

14.5 Compulsiones

El comportamiento compulsivo comienza normalmente por la protesta de algo. La protesta actual debe haber empezado en una vida anterior, así que tienes que usar un tipo de pregunta abierto, sobre la línea del tiempo como: "¿qué puedes protestar con eso?". Esto permite traer a colación respuestas libres que no encajan en el período de vida actual, pero que pueden ser realmente las respuestas correctas en el período de vida en que creaste la protesta. Pueden aparecer respuestas muy extrañas en este proceso.

Una vez que una compulsión comienza, el ser acumulará otras cargas mentales en adición a la protesta original, así que no te decepciones si la compulsión no desaparece por completo de forma mágica con la localización de la protesta. Pero la compulsión se debilitará considerablemente y encontrarás que tienes mucha mayor libertad de elección que antes. Y la carga posterior que has construido sobre ella tendrá la tendencia a deshacerse a medida que pase el tiempo.

Para este proceso detecta una compulsión y luego recorre lo siguiente en ella, una y otra vez hasta que ocurra una liberación mayor.

- a) ¿Qué podrías protestar con aquello?
- b) ¿Cual sería la comunicación allí?
- c) ¿Quién debería acusar recibo de eso?

14.6 Condiciones físicas crónicas.

El mismo proceso que el expuesto en 14.5 anteriormente puede ser recorrido también sobre una condición física crónica. Esto es bueno para la enfermedad y cosas que deberías haber sanado y no lo están. Esto no siempre es aplicable a los accidentes físicos, aunque en algunos casos la persona habrá producido el accidente en protesta de algo.

Una vez que una condición física se ha establecido como crónica, tiende a ser confirmada por otras cosas (cada cosa desde la recepción de la incapacidad física es utilizada para ganar simpatía). Y hay otros factores que pueden disparar o reforzar las condiciones crónicas (abordaremos esto en otros capítulos). Pero algunas veces este botón de protesta puede ser la llave para resolver una condición, así que haz una prueba y consigue tanto como puedas sacar de esto.

14.7 Protesta básica

Básicamente una protesta sobre cosas a las que uno se ve forzado a, o impedido de ser, hacer o tener.

14.7.1 Estado de ser [Beingness]

Aquí nos estamos refiriendo a las cosas que una persona podría ser, tales como un policía, o una prostituta o un padre etc.

- a) ¿Qué estado de ser podrías protestar?
- b) ¿Qué estado de ser podrías aceptar?

14.7.2 Estado de hacer [Doingness]

Aquí nos estamos refiriendo a cosas que una persona podría hacer, tales como esquiar, robar, correr etc.

- a) ¿Qué estado de hacer podrías protestar?
- b) ¿Qué estado de hacer podrías aceptar?

14.7.3 Estado de Tener [Havingness]

Aquí nos estamos refiriendo a cosas que la persona puede tener, tales como dinero, armas o coches.

- a) ¿Qué tener podrías protestar?
- b) ¿Qué tener podrías aceptar?

14.7.4 Inhibición del estado de ser

- a) ¿Qué se te ha impedido ser?
- b) Escribe algunas protestas que puedas tener sobre eso.
- c) ¿Quién debería acusar recibo a eso?

14.7.4 Inhibición del estado de hacer.

- a) ¿Qué se te ha impedido hacer?
- b) Escribe algunas protestas que puedas tener sobre eso.
- c) ¿Quién debería acusar recibo a eso?

14.7.5 Inhibición del estado de tener.

- a) ¿Qué se te ha impedido tener?
- b) Escribe algunas protestas que puedas tener sobre eso.
- c) ¿Quién debería de reconocer eso?

14.8 Comunicando Protestas

- a) ¿Qué protesta podrías permitir a otro decirte?
- b) ¿Qué protesta podrías decir a otro?
- c) ¿Qué protesta podría otro decir a otros?

14.9 Aceptación

Ve a un lugar transitado.

Localiza a personas. A cada una, acéptala por lo que es y mentalmente acúsale recibo por ser eso.

CAPÍTULO 15 PROBLEMAS

Cuando hablamos de problemas en procesamiento no estamos hablando sobre cosas que uno resuelve, como un problema de matemáticas, sino sobre las dificultades persistentes que permanecen fijas y que uno no puede en apariencia resolver.

Por ejemplo, no estamos hablando de resolver el “problema” de cómo verter los cimientos de hormigón para añadir una habitación nueva a la casa. Esto es algo que manejamos estudiando sobre construcción o contratando a un ingeniero. En lugar de eso hablamos sobre problemas tales como necesitar añadir una habitación extra, pero no poder permitirlo. En este caso hay un conflicto, con dos cosas en oposición. La necesidad de una habitación y la ausencia de dinero.

En el sentido que estamos usando aquí, sólo es un problema verdadero si hay una condición persistente que existe a causa de dos cosas en conflicto.

Si hubiera una en vez de dos cosas involucradas, esto llegaría a su fin de forma natural. Pero con dos cosas en oposición la una con la otra, se quedan suspendidas y son causa de que la atención de la persona se fije.

En teoría la persona debería ser capaz de resolver uno u otro lado. En nuestro ejemplo, él resolvería la alternativa de añadir una habitación o alguna otra solución para resolver su necesidad de espacio extra, o una forma de hacer más dinero o de construir más barato o cualquier otra cosa. Estos son los mecanismos normales de vivir la vida y resolver un lado de los “problemas”, los cuales no son más que ejercicios sobre cómo conseguir que las cosas se hagan.

Pero cuando dos cosas se bloquean como en este caso, llegan a ser difíciles de confrontar. Cuando la persona trata de confrontar el problema de la necesidad de más espacio, se perturba con las preocupaciones monetarias y no puede pensar sobre esto con claridad. Y cuando intenta confrontar sus problemas monetarios, se turba por la preocupación de la necesidad de una habitación extra. Y así el problema persiste, importunándolo continuamente y no resolviendo nada nunca realmente a menos que intervenga alguna fuerza exterior.

Y llegará a acostumbrarse a cierta clase de problemas, de tal forma que incluso cuando una situación específica se resuelva gracias a la fortuna, volverá a tener rápidamente la misma clase de lío o desorden otra vez.

Además, en contra de toda lógica y apariencias, si se ha atascado en esto encontrarás que él se está creando ambos lados del problema. Está atascado porque está poniendo ambas fuerzas opuestas ahí, está sosteniéndolas en oposición y se coloca en medio de las dos. Eso es por lo que él no puede pensar ni hacer nada para cambiar la situación.

Hay más para tratar aquí, pero deberíamos recorrer primero algunos procesos.

En la mayoría de estos procesos se usa “¿cuál es el problema?” como primera pregunta. Son por lo general simples comandos alternativos donde localizas el problema y luego localizas algo sobre el mismo y luego localizas el problema otra vez, etc. Necesitas continuar localizando el problema porque cambiará y tu conciencia de él aumentará. Además, un problema anterior que subyace al primero puede venirte a la vista, así que no tengas por norma continuar localizando el mismo problema.

15.1 Confrontar

Esto es muy simple. Únicamente alterna los dos comandos, permitiendo que el problema se vea desde diferentes puntos de vista o permitiendo que un problema subyacente venga a tu vista según se necesite.

a) ¿Cuál es el problema?

b) ¿Qué parte de ese problema podrías confrontar?

15.2 Juegos y Creación

Básicamente, estamos manteniendo el equilibrio de la nada con una infinidad de creación. Cuando una persona llega a estar bloqueada en crear directamente, todavía continuará sumándose a la riqueza y variedad a través de jugar juegos interesantes. Cuando no puede hacer eso tampoco, comienza creando problemas compulsivamente porque eso le da al menos alguna clase de juego y creación.

Mediante la invención de juegos y de problemas, la persona empieza a crear causativamente y puede salirse del bloqueo de la creación compulsiva que mantiene el problema en su lugar.

Cada uno de los 3 procesos siguientes tiene dos comandos que se deben alternar.

15.2.1 a) ¿Cuál es el problema?

15.2.1 b) Inventa un problema de magnitud comparable.

15.2.2 a) ¿Cuál es el problema?

15.2.2 b) Inventa algo peor que ese problema.

15.2.3 a) ¿Cuál es el problema?

15.2.3 b) Inventa un juego que sea más interesante que ese problema.

15.3 Más sobre confrontar.

15.3 a) ¿Qué problema podrías confrontar?

15.3 b) ¿Qué problema podría otro confrontar?

15.3 c) ¿Qué problema podrían otros confrontar?

15.4 Soluciones

Si uno tiene un problema de esta clase (dos cosas en conflicto), y uno lo “soluciona” sin confrontarlo o poniendo a un lado la causa del conflicto, la solución no quita el problema original realmente sino que simplemente lo entierra. En nuestro ejemplo de estar necesitando una habitación más (quizás uno necesite un segundo dormitorio para un hijo) y no estar teniendo suficiente dinero para ello, uno puede “resolverlo” pidiendo dinero prestado o consiguiendo el divorcio.

Esto a su vez se convierte en una nueva idea fija porque la solución debe ser mantenida en su lugar para evitar el problema original. Y al ser fijada en un punto, a su vez se convertirá en un nuevo problema. Este es un mecanismo que se auto perpetúa, que siempre conduce a más problemas.

Hagamos algunos procesos sobre esto.

15.4.1 a) ¿Cuál es el problema?

15.4.1 b) ¿Qué soluciones has tenido para ese problema?

15.4.2 a) ¿Qué problema ha tenido otro contigo?

15.4.2 b) ¿Qué soluciones ha tenido para este problema?

15.4.3 a) ¿Qué problema ha tenido otro con otros?

15.4.3 b) ¿Qué soluciones ha tenido para este problema?

15.5 Comunicaciones incompletas.

Los problemas más antiguos vienen de las ideas fijas que quedan sólidamente en el botón de protesta que encarábamos en el capítulo anterior. Pero la protesta en si misma acaece a causa de las barreras en la comunicación. Y de esta manera podemos manejar problemas también encarando las comunicaciones paradas.

15.5.1 a) ¿Cuál es el problema?

15.5.1 b) ¿Qué comunicaciones has dejado incompletas sobre ese problema?

15.5.2 a) ¿Qué problema ha tenido otro contigo?

15.5.2 b) ¿Qué comunicaciones ha dejado incompletas sobre ese problema?

15.5.3 a) ¿Qué problema ha tenido otro con otros?

15.5.3 b) ¿Qué comunicaciones ha dejado incompletas sobre ese problema?

15.6 Responsabilidad

La persona está creando sus propios problemas.

Primero recorre:

15.6.1 a) ¿Cuál es el problema?

15.6.1 b) ¿De qué parte de ese problema podrías ser responsable?

Y luego recorre:

15.6.2 a) ¿Cuál es el problema?

15.6.2 b) ¿De qué parte de ese problema podrías admitir ser causa?

15.7 Dualidad

Puesto que estamos tratando con problemas que tienen dos lados en conflicto, practiquemos localizando dos cosas a la vez.

Mira alrededor de la habitación y localiza dos objetos a la vez hasta que puedas mantener dos cosas confortablemente a la vez en tu mente.

15.8 Recorriendo ambos lados

Ahora miremos la naturaleza de ambos lados de los problemas. Y recorramos las cadenas de problemas, puesto que la persona crea el mismo problema una y otra vez.

Esto puede ser recorrido muchas veces, cada vez cogiendo un problema yendo hacia tras por la cadena de problemas anteriores similares hasta que la cadena se disuelva. Continúa recorriendo esto hasta que te sientas liberado del peso de problemas pasados.

Primero elige o recuerda un problema. Luego realiza los siguientes pasos una y otra vez hasta que o bien el problema se disuelva o parezca hacerse más sólido o haya parado de cambiar (no aparece ningún material nuevo). Si esto sucede (hacerse más sólido o no resolverse), entonces localiza un problema anterior similar y recorre estos pasos en él. Continúa yendo a anteriores similares hasta que todo se disuelva con alivio verdadero.

Los comandos son:

- a)** Expón o vuelve a plantear el problema.
- b)** Localiza algo sobre un lado del problema
- c)** Localiza algo sobre el otro lado del problema.

CAPÍTULO 16

DEBER TENER Y NO PODER TENER

Cuando quieres algo demasiado, eso tiende a alejarse de ti. Cuando quieres evitar algo con demasiada fuerza, eso tiende a buscarte.

Considera que estás en el agua y que estás tendiendo la mano con mucha fuerza para coger algo, de tal manera que formas una ola que lo aleja. Y luego considera que haces recular algo con tanta fuerza que crea una succión que lo arrastra hacia ti.

Eso no significa que no puedas querer algo y conseguirlo y tenerlo; esto significa que no puedes desear algo con fuerza y agarrarte a ello sin entrar en problemas. Esto requiere ligereza de tacto más que desesperación. Cuanto más desesperado estés más duro será.

Podrías decir que tu energía está procediendo como si fuese hacia atrás. Entre tus esfuerzos por atraer lo que “debes tener” y alejar lo que “no puedes tener”, se crea una especie de desagradable vacío. Esto es similar a los “riscos” formados por las fuerzas opuestas de un problema (dos cosas empujando la una contra la otra formando una especie de muro), pero esto es más dinámico en relación con el amor, la fama y la fortuna huyendo rápidamente de ti y cosas indeseables aterrizando continuamente en tu plato.

Si puedes alcanzar un nivel de aceptación, de estar dispuesto a tener o no tener, si puedes querer y disfrutar sin ansia y compulsión, si puedes estar desinteresado o alejarte de algo sin rechazo y reacción, entonces puedes elevarte sobre este mecanismo y disolverlo. Este es el verdadero secreto del éxito. Es como llevar una vida encantada donde las cosas buenas vienen a tu paso en lugar de que te eludan asiduamente.

Una de las mejores maneras de romper un “deber tener” es visualizarte gastando el ítem. Algunas veces puede parecer que estás poniendo cosas en el vacío durante algunos pocos comandos. Y entonces la barrera se vendrá abajo y hallarás que es fácil tener algo si dieras un poquito de eso.

Luego puedes ir más lejos visualizándote dándoles eso a otros y a otros dándotelo a ti.

Nosotros recorreremos esto en un número de “botones” comunes (un botón es algo que tú activas o que alguien más activa en ti para producir una reacción, en otras palabras, un tema caliente).

En algunos casos, el ítem puede ser uno que estás tratando de evitar, en lugar de algo que estás tratando de tener. En este caso, en lugar de “gastando” el ítem, debes recorrer “teniendo más de” el ítem como primer proceso (los otros procesos

permanecen igual). Trataremos esa variación más adelante en el próximo capítulo. Por ahora, si uno de estos se parece a algo que quieres que se vaya en lugar de tenerlo, usa “tener más de” en lugar de “gastar” como el primer proceso en esta área.

16.1 Dinero

16.1.1

Visualiza (inventa y crea una imagen [mockup]) de maneras de cómo gastar el dinero. Imagina acciones físicas actuales en las que lo gastas. Mantén esas imágenes presentes a la vez tanto como puedas hasta que algo se separe o se desvanezca.

Si la necesidad y el anhelo fueran realmente malos, sentirás con frecuencia calidez y energía (una sensación placentera) a medida que la barrera se desvanece.

Por supuesto hay unas cuantas personas que están ya en buena forma en esta área, en cuyo caso el resultado puede no ser espectacular sino que simplemente se sentirán bien después de unos pocos comandos de esto.

Pero ten en cuenta que incluso gente muy rica no está en buena forma mentalmente sobre el tema del dinero, estando atrapada por sus fortunas.

16.1.2

Date cuenta de que el dinero es la “energía” de la sociedad y necesita fluir libremente.

Recorre estos procesos alternativamente:

- a)** Visualízate dando dinero a otro.
- b)** Visualiza a otro dándote dinero.
- c)** Visualiza a otro dando dinero a otros.

16.1.3

El dinero es sólo un medio de intercambio. Es sólo un símbolo o un sustituto para las posesiones y el trabajo real.

Recorre estos alternativamente:

- a)** ¿Para qué podría ser el dinero un sustituto?
- b)** ¿Qué podrías sustituir por dinero?

16.1.4

Necesitas ser libre en las dos cosas, en aceptar y rechazar. Así que recorramos:

- a) ¿Qué dinero podrías aceptar?
- b) ¿Qué dinero podrías rechazar?

Date cuenta de que puedes tanto aceptar como rechazar la misma cosa (en otras palabras, podrías hacer cada una de ellas con comodidad).

16.1.5

Este ejercicio se hace cerrando los ojos y visualizando nubes de dinero alrededor de tu cuerpo. Luego coges la nube y la empujas hacia dentro del cuerpo (no tires de ella desde dentro, empújala desde fuera. Nada más visualiza esto lo mejor que puedas). Después haces unos pocos comandos de esto, visualizando una nueva nube cada vez, luego arrojas la nube fuera y la haces explotar en la distancia. Haces esto de nuevo unas cuantas veces. Luego vuelves a empujarla dentro, alternando estas dos acciones de una a otra, unos pocos comandos cada vez.

Si cada vez que arrojas la nube de dinero o la introduces en el cuerpo te parece difícil, haces el comando contrario unas cuantas veces (introduces las nubes de dinero en el cuerpo hasta que puedas arrojarlas, o las arrojas hasta que puedas introducirlas).

Comienza este ejercicio visualizando dinero sucio y degradado para empezar y más tarde (cuando puedas manejar esto bien) vas mejorando gradualmente la cualidad hasta que visualices dinero bonito en extremo (oro o algo así).

Es mejor si visualizas la materia en una esfera alrededor de ti más que solo frente a ti.

Haz esto hasta que te sientas realmente bien, y puedas tener o rechazar dinero con comodidad.

16.1.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad. Preferiblemente una con la que estés algo familiarizado y por la que no sientas mucho desagrado.

Localiza acumulaciones o flujos de dinero dentro de ella. Alcanza cada uno, y conéctate a él y luego desconéctate de él.

Al principio puedes encontrar que estas cosas tienden a absorberte o que tienes dificultades para desconectarte de ellas.

Continúa esto hasta que puedas alcanzarlo y desconectarte fácilmente de ello sin ninguna dificultad o deseo de permanecer conectado.

Date cuenta de que “un espíritu codicioso” de entre vidas con frecuencia puede ser atraído hacia allí al imaginar algo de oro frente a él y servirle de guía en pos de ello. Este proceso debería de hacerte inmune a trucos tan estúpidos como éste.

Este conjunto de procesos completo se debe continuar hasta que puedas tanto tener como no tener dinero de forma cómoda y no te sientas bajo ninguna compulsión ni para conseguirlo ni para evitarlo. Si sientes algún anhelo o compulsión, debes volver y recorrer el conjunto anterior de procesos otra vez.

Después de esto puedes encontrar que es sensiblemente más fácil pensar sobre dinero y que es menos difícil de adquirir porque no lo estás alejando más tiempo por agarrarlo demasiado fuerte. Un poco de él puede incluso caer en tu regazo gratuitamente. Y no estarás atrapado por más tiempo por tu propia codicia.

16.2 Sexo y sensación

Aquí hablamos del acto sexual como un mecanismo de fuerte placer y sensación, más que de tratar el amor y la admiración los cuales son sentimientos de un nivel mucho más alto que serán tratados más adelante.

Estamos también hablando de sensaciones placenteras fuertes en general y si el sexo es un ítem inapropiado (tú eres demasiado joven o sea lo que sea), entonces sustituye placer o sensaciones placenteras en lugar de sexo en los comandos.

Además, si estás enganchado en alguna droga la cual te da un sentimiento poderoso de placer o éxtasis, entonces recorre este conjunto completo de procesos sobre eso (usando éxtasis o alguna otra palabra apropiada) en lugar de o además de recorrer estos procesos sobre el sexo.

Estos son recorridos como los de la sección 16.1 anterior a menos que esté anotado de otra manera.

16.2.1 Visualiza una forma de derrochar sexo.

16.2.2

- a)** Visualízate dándole sensación sexual a otro.
- b)** Visualiza a otro dándote sensación sexual a ti.
- c)** Visualízate ayudando a una pareja en perspectiva a tener sexo con alguien más.
- d)** Visualízate ayudando a alguien más a tener sexo con una pareja en perspectiva.

Date cuenta que en c) y d) no se supone que intenten participar en una orgía. Se supone que ellos están desinteresados en la ayuda de otro incluso aunque tú mismo puedas desear a la pareja prevista.

Date cuenta de que esto es un poco diferente de la forma en que recorreremos dinero porque con el sexo, tanto dando como recibiendo (preguntas *a)* o *b)*) son ambas en algún grado tener para uno mismo. Necesitas también recorrer el permitir a los demás tener eso de manera que puedas ser de verdad libre en esta área. Como consecuencia de esto la necesidad de los comandos c) y d).

16.2.3

- a) ¿Para qué podría ser el sexo una sustitución?
- b) ¿Qué podrías sustituir por el sexo?

16.2.4

- a) ¿Qué sexo o sensación placentera podrías aceptar?
- b) ¿Qué sexo o sensación placentera podrías rechazar?

16.2.5

Visualiza multitud de cuerpos deseables sexualmente a tu alrededor, tanto vestidos como no, y hazles irradiar fuertes sensaciones sexuales hacia ti. Comienza con sucios y degradados (pero aun eróticos) y gradualmente vete yendo hacia los ideales.

Empuja las multitudes dentro de tu cuerpo unas cuantas veces y luego arrójalas en la distancia y hazlas explotar unas pocas veces alternativamente como en el 16.1.5 anterior.

Date cuenta de que se necesitan algunas masas u objetos para este proceso, así que si lo estás recorriendo en algo como éxtasis en lugar de sexo, deberás seleccionar y visualizar una masa apropiada para contener la sensación y radiarla hacia ti.

16.2.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 16.1.6.

Elige torrentes de deseos sexuales y actividades. Acércate a cada uno y conéctate y luego desconéctate de ello.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y permitirte alejarte de eso fácilmente sin ninguna dificultad o deseo de permanecer conectado.

16.3 *Alimento y el comer*

Tenemos cuerpos que, sobre una base mecánica necesitan alimentarse. Desde que la necesidad es crónica, es fácil desarrollar el “deber tener” y los “no poder tener” en esta área.

16.3.1 Visualiza una manera de gastar [derrochar] alimentos deseables.

16.3.2

- a) Visualízate dándole alimentos deseables a otro
- b) Visualiza a otro dándote alimentos deseables.
- c) Visualiza a otro dándole alimentos deseables a otros

16.3.3

- a) ¿Para qué podría ser el comer un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por comer?

16.3.4

- a) ¿Qué alimento deseable podrías aceptar?
- b) ¿Qué alimento deseable podrías rechazar?

Y luego recorre también

- a) ¿Qué alimento no deseable podrías aceptar?
- b) ¿Qué alimento no deseable podrías rechazar?

16.3.5

Ahora visualiza grandes cantidades de alimentos deseables en extremo alrededor de ti. Comienza con sabrosísimos o deliciosos pero que sean “degradados” (cualquier cosa que pienses sobre esto) y gradualmente mejora la calidad.

Introdúcelos dentro del cuerpo y expúlsalos lejos como en el anterior 16.1.5.

16.3.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 16.1.6.

Localiza montones de alimentos deseables y multitudes de personas que están disfrutando comiendo. En cada una, alcánzala y conéctate con ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y dejarlas ir con facilidad sin ninguna dificultad o deseo de permanecer conectado.

16.4 Trabajo y empleos

Aunque puedas detestar trabajar, el trabajo y los empleos son algo que la mayoría de las personas necesitan para sobrevivir.

Aquí usaremos “trabajo” en los comandos del proceso porque este no es siempre en forma de un trabajo asalariado. Cuidar de la casa o ir al colegio o realizar trabajos caritativos o simplemente realizar algún papel o tarea que uno ha acometido y por la que se ha hecho responsable, están todas incluidas en esto.

Date cuenta de que nos estamos dirigiendo hacia un trabajo deseable más que hacia un trabajo penoso o un trabajo de esclavo.

16.4.1 Visualiza una forma de echar a perder un trabajo deseable

16.4.2

- a) Visualízate dándole un trabajo deseable a otro
- b) Visualiza a otro dándote un trabajo deseable
- c) Visualiza a otro dándole trabajo deseable a otros

16.4.3

- a) ¿Para qué podría ser el trabajo un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por trabajo?

16.4.4

- a) ¿Qué trabajo deseable podrías aceptar?
- b) ¿Qué trabajo deseable podrías rechazar?

Y después recorre:

- a) ¿Qué trabajo indeseable podrías aceptar?
- b) ¿Qué trabajo indeseable podrías rechazar?

16.4.5

Ahora imagina nubes de objetos relativos al trabajo, cualquier cosa que parezca representar trabajo para ti, empezando por unos degradados y luego progresando hacia los mejores.

Introdúcelos dentro del cuerpo y arrójalos lejos como en el anterior 16.1.5.

16.4.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 16.1.6.

Localiza lugares con trabajo deseable que estarías encantado en hacer. En cada uno, alcánzalo y conéctate con él, y luego desconéctate de él.

Continúa esto hasta que puedas alcanzarlos y dejarlos ir fácilmente sin ninguna dificultad o deseo de permanecer conectado.

16.5 Posesiones deseables

Aquí queremos recorrer la clase de materia que querrías tener de verdad y quizás no puedes tener. Podrían ser coches o estéreos o fantasía china o joyería o cualquier otra cosa.

Si tienes un fuerte deseo en cuanto a los niños o animales domésticos o alguna otra cosa especial, entonces repite este conjunto de procesos completo otra vez usando eso.

Esto también puede ser recorrido sobre “cosas bellas”, poniendo el énfasis en la estética de los objetos, especialmente objetos de arte.

16.5.1 Visualiza una manera de malgastar posesiones deseables.

16.5.2

- a) Visualízate dándole posesiones deseables a otro.
- b) Visualiza a otro dándote posesiones deseables.
- c) Visualiza a otro dándole posesiones deseables a otros.

16.5.3

- a) ¿Para que podrían ser las posesiones deseables un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por posesiones deseables?

16.5.4

- a) ¿Qué posesiones deseables podrías aceptar?
- b) ¿Qué posesiones deseables podrías rechazar?

Y luego recorre también.

- a) ¿Qué posesiones indeseables podrías aceptar?
- b) ¿Qué posesiones indeseables podrías rechazar?

16.5.5

Ahora visualiza nubes de posesiones deseables, empezando por las degradadas y progresando hacia las mejores.

Introdúcelas dentro del cuerpo y arrójalas lejos como en el anterior 16.1.5.

16.5.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 16.1.6.

Visualiza montones de posesiones deseables. En cada una, alcázala y conéctate a ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzarlas y dejarlas irse con facilidad sin ninguna dificultad o deseo que te mantenga conectado.

16.6 Amor y admiración

El deseo de amor y admiración es muy básico para un ser.

Los deseos de fama o respeto pueden ser también recorridos aquí.

16.6.1 Visualiza una forma de malgastar amor y admiración.

16.6.2

- a) Visualízate dando amor y admiración a otro
- b) Visualiza a otro dándote amor y admiración
- c) Visualiza a otro dándole amor y admiración a otros

16.6.3

- a) ¿De qué podría ser el amor o la admiración un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por amor y admiración?

16.6.4

- a) ¿Qué amor podrías aceptar?
- b) ¿Qué amor podrías rechazar?

Y luego recorre también

- a) ¿Qué admiración podrías aceptar?
- b) ¿Qué admiración podrías rechazar?

Ahora visualiza una multitud de personas fluyendo de amor y admiración hacia ti, comenzando con personas degradadas y luego progresando hacia las mejores.

Introdúcelas dentro de tu cuerpo y arrójalas lejos como en el anterior 16.1.6.

16.6.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando abajo a una gran ciudad como en el anterior 16.1.6.

Localiza actividades involucradas en amor y admiración. En cada una, alcánzala y conéctate a ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedes alcanzarlas y dejarlas irse fácilmente sin ninguna dificultad o deseo que te mantenga conectado.

16.7 Otras áreas

Si hay alguna otra clase de cosa que te sientas compelido a tener pero que no puedes al parecer conseguir, puedes formar un conjunto de procesos similares al anterior para manejarlo.

Rellena los espacios en blanco con el ítem apropiado.

16.7.1 Visualiza una forma de malgastar _____.

16.7.2

- a) Visualízate dándole _____ a otro.
- b) Visualiza a otro dándote _____.
- c) Visualiza a otro dándole _____ a otro.

16.7.3

- a) ¿Para qué podría ser _____ un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por _____?

16.7.4

- a) ¿Qué _____ podrías aceptar?
- b) ¿Qué _____ podrías rechazar?

16.7.5

- a) Ahora visualiza nubes de _____ u objetos que representan _____ para ti.
- b) Introdúcelos en el cuerpo y arrójalos lejos como en 16.1.5.

16.7.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando abajo a una gran ciudad como en 16.1.6.

Elige colecciones de _____, o actividades involucradas en _____. En cada una, alcázala y conéctate con ella, y después desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y dejar irse con facilidad sin dificultad o deseo que te mantenga conectado.

CAPÍTULO 17

DEBER EVITAR Y NO PODER LIBRARSE DE

Este es el lado contrario de las dificultades de DEBER TENER / NO PODER TENER tratado en el capítulo anterior. Estas son las cosas que mucha gente siente que DEBE DE EVITAR, pero que no puede al parecer librarse de ellas.

Cuando estábamos manejando algo que una persona “Debe Tener”, teníamos que empezar por gastarlo para darle la vuelta al flujo atorado en el intentar conseguirlo. Una vez que esto está agotado, recorremos el proceso general de aceptación y rechazo para estabilizar a la persona de manera que no ponga en marcha todo el desorden otra vez de nuevo.

En cuanto a algo de lo que la persona se está tratando de librar y de lo que no puede huir (y que casi parece que esta atrayendo hacia si mismo), el primer proceso tiene que ser exactamente el opuesto. Puesto que él lo está evitando compulsivamente, tiene que recrear las formas para tener más de lo que sea hasta que el punto atorado se disuelva. Entonces hacemos el resto exactamente igual de la misma manera que se hizo “Deber Tener” porque los pasos restantes llevan a la persona al punto donde ella puede aceptar o rechazar a voluntad y sin compulsión.

Acude de nuevo a la sección 15.1 en el capítulo previo para la información general para hacer estos procesos.

Trabajaremos otra vez sobre algunas cosas comunes que la gente evita con frecuencia.

17.1 Trabajo penoso

Aquí miramos el lado opuesto del trabajo deseable. Se trata de la clase de trabajo que las personas no desean ni están interesadas en hacer, pero que tienen que hacer por las circunstancias que sean.

Y cuanto uno más intenta evitarlo, más parece que esto lo busque a él.

17.1.1 Visualiza una forma de tener más trabajo penoso.

17.1.2

- a)** Visualízate imponiéndole trabajo penoso a otro.
- b)** Visualiza a otro imponiéndote trabajo penoso.
- c)** Visualiza a otro imponiendo trabajo penoso a otros.

17.1.3

- a) ¿Para qué podría ser un sustituto el trabajo penoso?
- b) ¿Qué podrías sustituir por trabajo penoso?

17.1.4

- a) ¿Qué trabajo penoso podrías aceptar?
- b) ¿Qué trabajo penoso podrías rechazar?

17.1.5

Ahora visualiza a tu alrededor nubes de cosas involucradas con el trabajo penoso. Introdúcelas dentro del cuerpo y arrójalas lejos como en el anterior 15.1.5.

17.1.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 15.1.6.

Localiza actividades involucradas con el trabajo pesado. En cada una, alcánzala y conéctate con ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y permitirte alejarte de estas con facilidad sin ninguna vacilación al conectarte con ellas.

17.2 Dolor

A la mayoría de las personas no les gusta el dolor. En el intento por evitarlo encuentran más. Así que maneje esto.

17.2.1 Visualiza una manera de tener más dolor.

17.2.2

- a) Visualízate produciéndole dolor a otro.
- b) Visualiza a otro produciéndote dolor.
- c) Visualiza a otro produciéndole dolor a otros.

17.2.3

- a) ¿Para qué podría ser el dolor un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por dolor?

17.2.4

- a) ¿Qué dolor podrías aceptar?
- b) ¿Qué dolor podrías rechazar?

17.2.5

Ahora visualiza a tu alrededor nubes de cosas que impliquen dolor.

Introdúcelas dentro del cuerpo y arrójalas lejos como en 15.1.5.

17.2.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 15.1.6.

Localiza personas y cosas involucradas con el dolor. En cada una, alcánzala y conéctate con ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y permitirte alejarte de estas con facilidad sin ninguna vacilación al conectarte con ellas.

17.3 Crítica

Otra cosa que con frecuencia intentamos evitar y de la que al parecer no podemos es la crítica.

17.3.1 Visualiza una manera de recibir más crítica.

17.3.2

- a) Visualízate criticando a otro
- b) Visualiza a otro criticándote.
- c) Visualiza a otro criticando a otros

17.3.3

- a) ¿Para qué podría ser la crítica un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por la crítica?

17.3.4

- a) ¿Qué crítica podrías aceptar?
- b) ¿Qué crítica podrías rechazar?

17.3.5

Ahora imagina multitudes de personas críticas alrededor de ti.

Introdúcelas dentro del cuerpo y arrójalas lejos como en 15.1.5.

17.3.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 15.1.6.

Localiza actividades relacionadas con la crítica. En cada una, alcázala [extiéndete] y conéctate con ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y permitirte alejarte de estas con facilidad sin ninguna vacilación al conectarte con ellas.

17.4 Irritación

Otra cosa que con frecuencia intentamos evitar y de la que al parecer no conseguimos alejarnos es la irritación.

17.4.1 Visualiza una manera de recibir más irritación.

17.4.2

- a) Visualízate irritando a otro
- b) Visualiza a otro irritándote.
- c) Visualiza a otro irritando a otros

17.4.3

- a) ¿Para qué podría ser la irritación un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por la irritación?

17.4.4

- a) ¿Qué irritación podrías aceptar?
- b) ¿Qué irritación podrías rechazar?

17.4.5

Ahora imagina multitudes de personas irritadas alrededor tuyo.

Introdúcelas dentro del cuerpo y arrójalas lejos como en 15.1.5.

17.4.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 15.1.6.

Localiza actividades relacionadas con la irritación. En cada una, alcázala y conéctate con ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y permitirte alejarte de estas con facilidad sin ninguna vacilación al conectarte con ellas.

17.5 Otras áreas

Esto se puede usar para otras cosas que estés tratando de evitar. Estas podrían ser

cosas tales como facturas o castigos o lo que sea.

Rellena los espacios en blanco con el ítem apropiado.

17.5.1 Visualiza una manera de tener (recibir) más _____.

17.5.2

- a) Visualízate dando _____ a otro.
- b) Visualiza a otro dándote _____.
- c) Visualiza a otro dando _____ a otros

17.5.3

- a) ¿Para qué podría ser _____ un sustituto?
- b) ¿Qué podrías sustituir por _____?

17.5.4

- a) ¿Qué _____ podrías aceptar?
- b) ¿Qué _____ podrías rechazar?

17.5.5

Ahora visualiza a tu alrededor nubes de _____ u objetos que representen _____ .

Introdúcelos dentro del cuerpo y arrójalos lejos como en 15.1.5.

17.5.6

Ahora cierra los ojos e imagina que estás mirando hacia abajo a una gran ciudad como en el anterior 15.1.6.

Localiza series de _____, o actividades relacionadas con _____. En cada una, alcánzala y conéctate con ella, y luego desconéctate de ella.

Continúa esto hasta que puedas alcanzar y permitirte alejarte de estas con facilidad sin ninguna vacilación al conectarte con ellas.

CAPÍTULO 18

CAUSA

Al principio, el ser puede actuar y estar en causa sobre las cosas. Pero algunas veces se lamenta de lo que ha hecho y se inhibe de actuar más. Y algunas veces llega a sentirse culpable o a avergonzarse por lo que ha hecho y empieza a ocultar sus comunicaciones y a sí mismo de los demás. A la larga el ser acaba en un estado donde no puede actuar ni puede comunicar y se mantiene a sí mismo bajo estrecho control.

En este capítulo no nos preocupamos sobre la ética o la moralidad o la responsabilidad o las justificaciones. Estos son asuntos más avanzados, porque necesitas confrontar hacer las cosas primero. Después puedes considerar de forma sana qué se debe o no se debe hacer.

Y no se trata solo de los crímenes o hechos malvados que la persona está ocultando. Las áreas pueden cerrarse hasta el punto en el que la persona está ocultando cualquier cosa en esa área. No sólo cosas malas sino incluso cosas bonitas.

De manera que el énfasis aquí está en localizar cualquier acción y cualquier restricción.

Como hicimos con las barreras de la comunicación simples, nuestra intención aquí es derribar las barreras “subconscientes” para actuar. Nosotros queremos un individuo que sea capaz de hacer cualquier cosa sin inhibiciones escondidas que entren en juego. Pero esto no significa irresponsabilidad. Esto simplemente significa que las elecciones y las acciones son conscientes en lugar de estar ocultas. El hecho de que puedas hacer cualquier cosa no significa que todas las cosas sean deseables o provechosas.

En la medida en que se restablece una certeza más amplia, me permito especificar que el hecho de ocultar es uno de los factores más fuertes que causa que el sentido ético del ser se deteriore, y que la oscura carga del remordimiento lleve a cometer más errores posteriores, los cuales la persona lamentará incluso aun más. En otras palabras, hay efectos reactivos para trabajar aquí. Nuestra intención es romper una espiral descendente en la que la persona se hace cada vez menos capaz de actuar.

18.1 Quiriendo hacer

Empecemos de forma muy simple. Como siempre, estos comandos se alternan una y otra vez.

- a)** ¿Qué querrías hacer?
- b)** ¿Qué querrías que otro haga?
- c)** ¿Qué querrías que otros hagan?

18.2 Queriendo revelar

- a) ¿Qué querrías revelar?
- b) ¿Qué querrías que otro revelara?
- c) ¿Qué querrías que otros revelaran a otros?

18.3 Averiguando

- a) ¿Qué no debe la gente averiguar sobre ti?
- b) ¿A quién sería seguro contarle eso?
- c) ¿Qué no debe la gente averiguar sobre otro?
- d) Para ese otro ¿A quién sería seguro contarle eso?

18.4 El cuerpo

Trabajemos ahora sobre algunas áreas específicas empezando por los cuerpos. Cada proceso tiene dos comandos recorridos alternativamente.

- 18.4.1a) ¿Qué has hecho con tu cuerpo?
- 18.4.1b) ¿Qué te has impedido hacer con tu cuerpo?

- 18.4.2a) ¿Qué han hecho otro u otros con su cuerpo?
- 18.4.2b) ¿Qué se han impedido hacer otro u otros con su cuerpo?

- 18.4.3a) ¿Qué permitirías que otro u otros hicieran con su cuerpo?
- 18.4.3b) ¿Qué has impedido que otros u otros hagan con su cuerpo?

- 18.4.4a) ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre tu cuerpo?
- 18.4.4b) ¿Qué has mantenido oculto sobre tu cuerpo?

- 18.4.5a) ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que tú averiguaras sobre sus cuerpos?
- 18.4.5b) ¿Qué han mantenido oculto otro u otros sobre sus cuerpos?

18.5 Sexo

Date cuenta de que “en relación al sexo” no sólo están los actos sexuales sino también las relaciones sexuales de pareja y en la niñez incluirían a los chicos tocando a las chicas, etc.

- 18.5.1a) ¿Qué has hecho en lo relacionado con el sexo?
- 18.5.1b) ¿Qué te has impedido hacer respecto al sexo?

- 18.5.2a) ¿Qué han hecho otro u otros en relación con el sexo?
- 18.5.2b) ¿Qué se han impedido otro u otros hacer en relación con el sexo?

- 18.5.3a) ¿Qué le has permitido hacer a otro u otros en relación con el sexo?

- 18.5.3b)** ¿Qué le has impedido hacer a otro u otros en relación con el sexo?
- 18.5.4a)** ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre ti en lo relativo al sexo?
- 18.5.4b)** ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo en lo relativo al sexo?
- 18.5.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos en lo relativo al sexo?
- 18.5.5b)** ¿Qué han mantenido oculto otro u otros de ellos mismos en lo relativo al sexo?

18.6 Familia

Podrían ser padres, parientes, esposos, hijos, o incluso un grupo o comunidad cerrada y unida del que formas parte. Si alguno de estos en concreto está especialmente cargado (continuamente riñendo con la esposa o uno de los padres o lo que sea), entonces úsalo en lugar de familia y recorre este primero antes de recorrer la familia en general. Ten en cuenta que debes usar una forma general (“una esposa”) más que tu esposa concreta del presente actual, en el caso de que existan los similares anteriores que necesites que surjan a la superficie.

- 18.6.1a)** ¿Qué has hecho en relación a la familia?
- 18.6.1b)** ¿Qué te has impedido hacer respecto a la familia?
- 18.6.2a)** ¿Qué han hecho otro u otros en relación a la familia?
- 18.6.2b)** ¿Qué se han impedido otro u otros hacer en relación a la familia?
- 18.6.3a)** ¿Qué permitirías que otro u otros hicieran en relación a la familia?
- 18.6.3b)** ¿Qué has impedido a otro u otros hacer en relación a la familia?
- 18.6.4a)** ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre ti en relación a la familia?
- 18.6.4b)** ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo en relación a la familia?
- 18.5.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos en lo relativo a la familia?
- 18.5.5b)** ¿Qué han mantenido oculto otro u otros de ellos mismos en lo relativo a la familia?

18.7 Trabajo

Esta es el área de trabajo, empleos y actividades de grupo en las que tienes alguna responsabilidad para conseguir que algo se haga. Esto incluye las tareas del hogar cuidar a los niños etc. De nuevo si un área específica aparece particularmente cargada, recórrela primero antes de recorrer el trabajo en general.

- 18.7.1a)** ¿Qué has hecho en relación al trabajo?
- 18.7.1b)** ¿Qué te has impedido hacer respecto al trabajo?

- 18.7.2a)** ¿Qué han hecho otro u otros en relación al trabajo?
18.7.2b) ¿Qué se han impedido otro u otros hacer en relación al trabajo?
- 18.7.3a)** ¿Qué le permitirías hacer a otro u otros en relación al trabajo?
18.7.3b) ¿Qué le has impedido hacer a otro u otros en relación al trabajo?
- 18.7.4a)** ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre ti en relación al trabajo?
18.7.4b) ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo en relación al trabajo?
- 18.7.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos en relación al trabajo?
18.7.5b) ¿Qué han mantenido oculto otro u otros de ellos mismos en relación al trabajo?

18.8 Sociedad

Esta área incluye gobiernos, juzgados, policías, abogados, los que protestan, guerras y armas, prejuicios raciales, ideologías, clases sociales, y demás. Si un área particular está fuertemente cargada, recórrela primero antes de hacerlo con la sociedad en general.

- 18.8.1a)** ¿Qué has hecho en relación a la sociedad?
18.8.1b) ¿Qué te has impedido hacer respecto a la sociedad?
- 18.8.2a)** ¿Qué han hecho otro u otros en relación a la sociedad?
18.8.2b) ¿Qué se han impedido otro u otros hacer en relación con la sociedad?
- 18.8.3a)** ¿Qué le permitirías hacer a otro u otros en relación con la sociedad?
18.8.3b) ¿Qué le has impedido hacer a otro u otros en relación con la sociedad?
- 18.8.4a)** ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre ti en relación a la sociedad?
18.8.4b) ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo en relación a la sociedad?
- 18.8.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos en relación a la sociedad?
18.8.5b) ¿Qué han mantenido oculto otro u otros de ellos mismos en relación a la sociedad?

18.9 Pensamiento y creatividad

Esta área es muy íntima para un ser. El pensamiento incluye ideas e ideales y penetra en las áreas de la estética y la creatividad. Puede también incluir ética, conocimiento y comprensión.

- 18.9.1a)** ¿Qué has hecho en relación al pensamiento y la creatividad?
18.9.1b) ¿Qué te has impedido hacer respecto al pensamiento y la creatividad?

- 18.9.2a)** ¿Qué han hecho otro u otros en relación al pensamiento y la creatividad?
- 18.9.2b)** ¿Qué se han impedido otro u otros hacer en relación al pensamiento y la creatividad?
- 18.9.3a)** ¿Qué le permitirías hacer a otro u otros en relación con el pensamiento y la creatividad?
- 18.9.3b)** ¿Qué le has impedido hacer a otro u otros en relación con el pensamiento y la creatividad?
- 18.9.4a)** ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre ti en lo relativo al pensamiento y la creatividad?
- 18.9.4b)** ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo en lo relativo al pensamiento y la creatividad?
- 18.9.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos en lo relativo al pensamiento y la creatividad?
- 18.9.5b)** ¿Qué han mantenido oculto otro u otros sobre ellos mismos en lo relativo al pensamiento y la creatividad?

18.10 Otras Áreas

Áreas en las que tienes trastornos y dificultades, incluyendo con frecuencia actos dañinos, acciones inhibidas y secretos ocultos.

Así pues, si hay un tipo concreto de persona o cosa o área que te dé verdadera dificultad, rellena los espacios en blanco y recorre este conjunto de procesos contra esto.

Puedes recorrer esto también sobre otras áreas generales tales como formas de vida o posesiones o espíritus o religión o incluso (para el estudiante avanzado o en una segunda pasada) sobre creación y destrucción.

- 18.10.1a)** ¿Qué has hecho en lo relacionado con _____?
- 18.10.1b)** ¿Qué te has impedido hacer respecto a _____?
- 18.10.2a)** ¿Qué han hecho otro u otros en relación con _____?
- 18.10.2b)** ¿Qué se han impedido otro u otros hacer en relación con _____?
- 18.10.3a)** ¿Qué le permitirías hacer a otro u otros en relación con _____?
- 18.10.3b)** ¿Qué le has impedido hacer a otro u otros en relación con _____?
- 18.10.4a)** ¿Qué dejarías que otros averiguaran sobre ti en relación a _____?
- 18.10.4b)** ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo en lo relativo a _____?
- 18.10.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos en lo relativo a _____?
- 18.10.5b)** ¿Qué han mantenido oculto otro u otros sobre ellos mismos en lo relativo a _____?

18.11 La versión general

Una vez que han sido recorridas suficientes áreas específicas, puedes finalizar esto con un recorrido general (no específico) para recobrar cualquier eslabón perdido.

- 18.11.1a)** ¿Qué has hecho?
- 18.11.1b)** ¿Qué te has impedido hacer?

- 18.11.2a)** ¿Qué han hecho otro u otros?
- 18.11.2b)** ¿Qué se han impedido otro u otros hacer?

- 18.11.3a)** ¿Qué le permitirías hacer a otro u otros?
- 18.11.3b)** ¿Qué le has impedido hacer a otro u otros?

- 18.11.4a)** ¿Qué podrías permitir que otros averiguaran sobre ti?
- 18.11.4b)** ¿Qué has mantenido oculto sobre ti mismo?

- 18.11.5a)** ¿Qué podrían otro u otros permitir sin peligro que averiguaras sobre ellos?
- 18.11.5b)** ¿Qué han mantenido oculto otro u otros sobre ellos mismos?

18.12 Perdón de existencias pasadas.

Por supuesto podrías haber recorrido algún material de existencias anteriores en el universo material en los procesos anteriores. Esto no fue ni incitado ni desalentado.

No obstante, aquí estamos interesados en cosas que están fuera de tu recuerdo consciente, pero quizás situadas en el fondo justamente fuera de la vista.

Todos nosotros hemos existido durante mucho, mucho tiempo y hemos hecho de todo, bueno y malo. La mayor parte de esto está enterrado fuera de la vista incluso en las personas que recuerdan muchas de sus vidas pasadas.

La llave para hacer saltar por los aires todo esto es el perdón. Para perdonar a otros debes perdonarte a ti mismo también.

No estamos limitando la pregunta a las cosas que recuerdes haber hecho, ni siquiera a cosas que realmente hiciste. La imaginación y la especulación son bastante válidas aquí y puedes necesitar incluso decir algo que realmente nunca hiciste. Hazlo para sacarlo fuera de ti.

Este es el más importante y debes impulsarlo hacia una mayor sensación de alivio y libertad.

- a)** ¿Qué cosa horrible podrías haber hecho?
- b)** Imagínate siendo perdonado por ello.
- c)** ¿Qué cosa horrible pueden haberte hecho otro u otros?
- d)** Decide (lo mejor que puedas) que les perdonas por eso.
- e)** ¿Qué cosa horrible puede otro haber hecho a otro u otros?
- f)** Imagina que sus víctimas los han perdonado por eso.

Si trabajas sobre cada cosa horrible que hayas oído o soñado, puedes ser capaz de alcanzar un estado como el de Cristo: de total perdón. No obstante puede ser excesivo como expectativa en una primera pasada. En cualquier caso esto se puede dejar para un segundo recorrido por este libro.

CAPÍTULO 19

ACTOS HOSTILES, MOTIVADORES Y OCULTACIONES

En esta última etapa de nuestra existencia, muchas veces vemos patrones de comportamiento en los que una persona intenta dañar a otra.

Hemos estado jugando juegos de conflicto y dominación durante mucho tiempo. Incluso aquellos que se acogen a altos códigos morales por lo general no se encuentran más que en un período temporal de arrepentimiento en lugar de en un verdadero abandono de la lucha, como puede verse por el vigor con el que persiguen el castigo de otros.

Un verdadero sentido de la ética incluiría la aceptación y el perdón de otros, como hemos apuntado en el capítulo anterior.

Así que, por el momento, apartemos el tema de nuestras justificaciones morales (que se tratará en otro capítulo) y simplemente consideremos los mecanismos que entran en juego cuando una persona empieza a dañar a otra.

Primero está el cometer un acto que es de forma manifiesta dañino para otro u otros. Ahora no estamos hablando de si el acto está bien o mal o de las intenciones que hay tras él, sino simplemente del hecho de hacerlo. En Cienciología éstos generalmente se llaman “overts” (actos dañinos)

Luego hay una tendencia a mantener la balanza en equilibrio. Uno ha sido dañado y por lo tanto siente que puede devolver el daño a su vez. Y de esta manera uno afirma que el daño que él ha causado ha sido motivado por el daño que se le hizo a él. Pero al insistir en que el daño esté equilibrado, uno se queda con actos dañinos no motivados que deberán ser equilibrados por futuros motivadores que uno siente que merece recibir.

Este patrón de cometer actos dañinos no motivados y luego recibir los consecuentes motivadores en los que el mismo daño le ocurre a uno mismo es llamado “secuencia Acto Hostil-Motivador”, y es, prácticamente, el mecanismo verdadero del Karma que es descrito en las prácticas orientales. Pero nosotros tenemos una visión más elevada de este mecanismo, a saber, que el karma no es impuesto desde el exterior. La persona se lo impone a sí misma.

Y finalmente está la ocultación del daño que uno ha hecho, la culpa y el secreto, y el hundimiento interior que ocurre cuando uno se oculta de los demás.

Miraremos estas cosas en este capítulo, pero empecemos por considerar algunos aspectos básicos.

19.1 La duplicación de la realidad

Básicamente, la realidad no es más que una ilusión compartida proyectada por el espíritu.

Pero los fragmentos separados mantienen la distancia y la comunicación en vez de darse una total identificación entre ellos, para que puedan manifestarse la individualidad y la creación.

Pero la comunicación crea una duplicación entre la fuente y el receptor. Se podría decir que cada parte está creando la comunicación en sus propios universos y dándola en sincronización para que haya una duplicación de uno a otro.

Toda la realidad podría ser vista como una continua comunicación de cada uno de nosotros con los otros.

Ya hemos hecho algo de procesamiento en esta área, especialmente en el capítulo sobre duplicación.

Siempre hay alguna identificación y sincronización entre partes que están en comunicación entre sí.

Esto también se aplica a las comunicaciones físicas. Tanto si abrazas a alguien como si le pegas, en los niveles más profundos hay una visualización de la realidad y la copia de esa realidad entre las partes implicadas. Ambos papeles, el de fuente y el de efecto, están dentro de los universos individuales de los dos seres envueltos en la interacción.

Esto hace que sea extremadamente fácil sentir una influencia mutua desde la otra parte o duplicar el papel contrario.

Esto es muy deseable si la interacción es deseable para las dos partes implicadas.

Y abre las puertas del infierno si la interacción es dañina porque quien la perpetra también recrea el papel de la víctima y viceversa, y ambos pueden deslizarse a través del tiempo rebotando hacia atrás y hacia delante entre los dos papeles.

Por lo tanto, tenemos la regla de oro para controlar a otros. No es meramente la acción sino toda la experiencia desde el punto de vista del otro lo que uno debe estar dispuesto a aceptar. No se trata de si te gustaría aceptarlo desde tu punto de vista, sino si te gustaría desde su punto de vista, con todas las ramificaciones consecuentes.

Pero estamos interaccionando unos con otros todo el tiempo. Estas interacciones no persisten necesariamente y las duplicaciones no son necesariamente compulsivas.

El factor determinante es la no-confrontación. Cuando uno no está dispuesto a experimentar el efecto creado, cuando uno no está dispuesto a confrontar el papel opuesto, entonces eso se queda colgado ahí, esperándole a uno.

Como primer paso, vamos a trabajar con el aspecto positivo de esto, en vez de con

el aspecto negativo. De la misma manera que hicimos cuando recordábamos momentos de placer o agradables, trabajar con el aspecto positivo dirige la atención y la energía fuera de los puntos atorados negativos, debilitándolos y elevando tu potencia para que te sea más fácil cuando vayas a confrontarlos.

Para comenzar con ello, recorre los siguientes comandos alternativamente:

- a) Recuerda un momento que fue placentero para ti y para alguien más.
- b) Recórrelo a través de la experiencia desde su punto de vista, intentando sentir cómo podría haberse sentido.

19.2 Las Sensaciones de Otros

El ejercicio es sentir y experimentar cosas desde los puntos de vista de otras personas.

Si no tienes mucho contacto físico con otros, tendrás que trabajarlo gradualmente en el curso de días o semanas, a medida que las oportunidades se presentan por sí mismas. Pero márcate como obligación hacerlo, incluso si pasas al siguiente ejercicio por razones prácticas.

El énfasis aquí está en la interacción placentera con otros y en intentar duplicar sus sensaciones e impresiones desde su punto de vista.

Puedes hacer esto simplemente imaginando cómo le pareces o le sueñas a alguien cuando le estás hablando, pero el mejor efecto se gana cuando es un contacto táctil y tú intentas sentir el contacto desde la otra parte.

Es ideal tener un amigo o compañero que ejercite esto contigo para que puedas ejercitar esta acción particular repetitivamente. Simplemente daros la mano o pon tu brazo sobre su hombro una y otra vez y cada vez intenta conseguir la sensación de su lado.

También puedes trabajar esto acariciando un animal, como un gato, y cada vez consiguiendo la sensación desde su lado.

Un buen masajista o quiropráctico a menudo hará esto instintivamente. Al intentar sentir el efecto que está creando, aumenta su capacidad de ayuda y precisión.

Y puedes hacer un poquito de esto de manera no manifiesta, intentando sentir qué sienten los otros cuando os dais la mano o cualquier otra cosa.

Este sentimiento de las sensaciones de otros está generalmente al máximo durante el acto sexual. Si hay cariño y sentimiento implicados, además del simple deseo físico, los compañeros a menudo sentirán un poco de las sensaciones del otro sin ni siquiera intentarlo. Si la oportunidad se presenta por sí misma, ponte como obligación hacer esto conscientemente.

19.3 Karma

Puede que haya una vez en la que sentiste que habías dañado a otra persona. Puede haber sido daño malicioso, o haber sido un accidente, o incluso puede haber sido hecho para proteger a otros.

Si no fue confrontado, puede estar esperando entre bastidores. Podrías estar preparado para experimentar el efecto que creaste.

La solución sencilla es confrontarlo ahora, y experimentar el efecto en una forma visualizada. Una vez que lo hayas confrontado, no habrá más necesidad de que lo arrastres contigo o de que planees para ti futuras lecciones a nivel subconsciente.

Por supuesto muchas cosas no “te vienen de vuelta” en el momento. Hay muchas cosas que están inactivas. Así es como te sales con la tuya durante mucho tiempo.

En realidad este mecanismo no es de ayuda y ni siquiera mejora nuestra moralidad. El castigo que equilibra generalmente llega a veces tan apartado de los actos hostiles originales que no tiene lugar ningún aprendizaje o mejora en el comportamiento.

Si tienes escrúpulos sobre deshacer un mecanismo de castigo, por favor piensa que tendrás un comportamiento mucho mejor si eres alguien que pueda experimentar las cosas desde los puntos de vista de otros que de alguien que ha sido intimidado por un mecanismo que nunca funcionó correctamente.

Recorre esto así:

Coge una experiencia en la que tú dañaste a alguien. Comienza con experiencias suaves, especialmente aquellas que lamentaste, quizás alguna palabra desagradable o haber herido los sentimientos de alguien. Ve trabajando hacia los más difíciles en lugar de sumergirte en ellos inmediatamente.

Visualiza la experiencia desde el punto de vista de la víctima, viendo cómo se sintió en aquel momento.

Si esto no se disuelve inmediatamente con un poco de alivio, entonces localiza alternativamente tu acción y mírala desde el punto de vista de la otra persona otra vez.

Si parece que se hace sólido en vez de disolverse, entonces busca un incidente anterior similar y recórrelo como más arriba [antes].

Si la víctima no estaba presente cuando se hizo el daño, por ejemplo, abollar un coche aparcado, entonces visualiza cómo debieron sentirse cuando descubrieron el daño.

Si el acto hostil fue en contra de un grupo o sociedad, visualiza individuos y cómo podrían sentirse afectados.

Recorre cualquier acto dañino que te venga a la cabeza hasta que dejen de

presentarse. Luego pasa a la siguiente sección.

19.4 El Lado de la Víctima

Esta no confrontación y detenerse del lado opuesto también puede ocurrirle a la víctima. La gente normalmente dramatiza lo que se le ha hecho haciéndoselo a otros.

De nuevo comienza con incidentes suaves tales como ser molestado o invalidado y gradualmente trabaja hacia incidentes más duros.

Recórrelos como antes, visualizando el lado del abusador y confrontando su punto de vista totalmente (que puede ser bastante desagradable).

Cuando un incidente se libera, debes ser capaz de confrontar el hacerlo, pero no tener necesidad o deseo de volver a hacerlo. Puede haber veces en las que tengas que hacer daño a alguien (por ejemplo, luchar contra un atacante), así que debes ser capaz de confrontar el llevar a cabo cualquier acción, pero no debes tener ninguna necesidad o compulsión de hacerlo.

19.5 Más sobre Actos Dañinos (Overts)

Ahora, para cualquier área en la que estés teniendo serias dificultades o metiéndote en problemas, comprueba si hay algún daño que tú hayas hecho y libéralo utilizando el proceso dado en 19.3.

Date cuenta de que esta no es la única razón por la que te suceden las cosas. Todos los efectos no deseados no son debidos a que tu karma se vuelva en contra de ti. Y no es la única razón para que haya dificultad en un área.

Pero si el problema persiste a pesar de todos tus esfuerzos para confrontarlo o manejarlo, éste es uno de los primeros candidatos.

En general, al procesarte, deberías favorecer el recorrer el lado de los actos hostiles porque al menos es causativo, en vez de ser un efecto. También necesitarás confrontar lo que se te ha hecho, pero si insistes demasiado en ello, tenderás a convertirte en efecto de tu medio ambiente en lugar de tomar control sobre ello.

Observa que la mayor parte de tu medio ambiente simplemente es el resultado de vivir la vida, en vez de preferentemente atraer algún destino kármico. Si mantienes un punto de vista causativo tienes control, y si mantienes el punto de vista de estar en efecto, estás expuesto a cualquier vientecillo que sople.

19.6 Ocultaciones (Witholds)

Al ocultar cosas, el ser restringe sus propias acciones y recorta su potencia.

Observa que ocultar algo es distinto de simplemente no decir algo. La ocultación es

una restricción activa. Tú no tienes que decir compulsivamente todo a todo el mundo que viva bajo el mismo cielo. Pero cuando empiezas a trabajar para retener las cosas, también te retienes a ti mismo.

Hay un número de razones por las que alguien puede ocultar algo.

La primera es una intención de ayudar, como las mentiras piadosas. Por ejemplo, uno puede animar a alguien que está empezando a pintar y ocultar su opinión verdadera sobre el primer cuadro esperando que mejore en el segundo.

La segunda es por motivos sociales. Uno puede tener cosas que no considera como actos dañinos pero sí como socialmente inaceptables por alguna otra razón. Por lo general estas son simplemente cosas embarazosas o desacuerdos con la sociedad a cerca de lo que es el comportamiento apropiado, pero en un extremo pueden ser situaciones en las que la vida corre peligro, como por ejemplo la de los judíos en tiempos de Hitler.

La tercera es, por supuesto, la obvia, según la cual alguien ha hecho algo que considera malo o doloroso y siente que debe esconderlo. Ésta también tiene las ramificaciones adicionales de culpa y castigo (detalladas anteriormente).

Pero cualquiera de las tres te puede dar problemas sobre la base de la ocultación.

Cuando ocultas demasiado, cortarás tus propias líneas de comunicación, y como se ha explicado anteriormente, cortar la comunicación lleva a problemas y otras dificultades.

Además, la acción de ocultar tiende a introvertir, arrastrando a uno hacia un punto de vista de "efecto" en vez de causa, lo que le deja a uno en efecto de la vida, en vez de en control.

Además, ocultar es una retirada y esto tiende a causar que uno tire de motivadores para los propios actos hostiles.

Por lo tanto, es deseable eliminar las ocultaciones por completo. Si es necesario, uno puede elegir no mencionar algo sin ocultarlo activamente. Esto tampoco es lo óptimo, puesto que pone alguna restricción a la comunicación, pero no tiene los inconvenientes de la auténtica ocultación. Y en muchos casos encontrarás que es mejor confesarlo todo. Pero es mejor quitar la carga de la ocultación primero, porque tu juicio será pobre en áreas en las que tengas ocultaciones significativas.

Esto se puede manejar de una manera similar a la que usamos para la comunicación en un capítulo anterior.

Coge un montón de papel y empieza a escribir confesiones. Hazlo con detalle explícito. Dirígelas a personas o a grupos a los que les estés ocultando esas cosas.

Abarca cualquier cosa que puedas estar ocultando a cualquiera. Especialmente delitos o fechorías, pero también cosas que pienses que están justificadas o que son por el bien de otras personas.

Continúa hasta que sientas que realmente lo has dicho todo y no estás escondiendo u ocultando nada. Debes tener un sentimiento de haberte abierto completamente y haberte quedado limpio. La confesión es buena para el alma.

Luego quémalas.

Después de haberlas quemado, mira alrededor con frescura a cualquiera al que le hayas estado ocultando cosas.

Considera si ahora es apropiado comunicar las diversas cosas que has estado ocultando. En algunos casos lo será, y deberás hacerlo para dejar el tema en paz. En algunos casos incluso puede ser apropiado hacer algún tipo de reparación u ofrecer disculpas; en tal caso debes hacerlo.

Y si no parece apropiado y te sientes cómodo con ello, y simplemente puedes dejar el tema sin fijar tu atención en él, entonces hazlo y simplemente no origines la comunicación.

Pero si te sientes como que sigues ocultando algo, culpable, o tienes una necesidad de atacar o hacer menos de la persona, o por otra parte tienes un deseo incontrolable de hablar, entonces hay más carga en el área.

En tal caso, o el proceso anterior está incompleto y se debe hacer más con ello, o el fenómeno de "ocultación a punto de ser descubierta" que se trata en la siguiente sección necesita ser manejado.

Comprueba primero la siguiente sección, y si no aclara las cosas completamente, vuelve atrás, escribe más confesiones y quémalas como antes. Luego vuelve a este paso.

19.7 Ocultación a punto de ser descubierta (Missed Withold)

Si una ocultación está a punto de ser descubierta, se remueve. Y si no estás seguro de si ha sido descubierta o no, esto la remueve incluso más. En estos casos, se dice que la ocultación ha sido "a punto de ser descubierta". Alguien casi la encontró (o la encontró pero tú no estás seguro), pero la restimuló.

Esto puede causar que nuestra atención se fije. Es uno de los fenómenos más problemáticos en esta área.

Uno puede volverse crítico con la persona que estuvo a punto de descubrirla. Esta no es la única razón para la crítica, pero es una razón habitual. Intentamos hacer menos del juicio y de la credibilidad de la otra persona porque puede revelar nuestras fechorías.

Toma nota, si alguien de repente se pone muy crítico contigo sin causa aparente (no destrozaste su coche o algo de eso), debes haber estado a punto de descubrir alguna ocultación fuerte suya. Si es así, normalmente tu mejor opción es intentar adivinarlo por segunda vez e intentar hacerlo lo suficientemente seguro para que te lo diga verdaderamente.

Para tus propias ocultaciones a punto de ser descubiertas, si una de estas está causando que se fije tu atención o molestándote con miedo por si se descubre, necesitas manejarla. Y si esto te ocurre en cualquier momento del curso de auto procesamiento, debes cogerla inmediatamente y quitártela de encima porque tiende a capturar gran parte de tu atención.

Para aclarar una ocultación a punto de ser descubierta, empieza escribiendo qué hiciste, incluyendo el momento exacto y el lugar donde fue hecha e incluyendo cualquier otra cosa que estés ocultando acerca de ello. Si hubo daño directo hacia otro, confronta también su punto de vista como se explicó anteriormente.

Luego localiza quién estuvo a punto de descubrir la ocultación y qué hizo para estar a punto de descubrirla. Repítelo, localizando quién más estuvo a punto de descubrirla hasta que la carga se libere.

Si no puedes liberarla, busca una ocultación a punto de ser descubierta anterior similar.

Como se explicó anteriormente, una vez que la carga se ha ido realmente, no deberías necesitar contárselo a la persona, pero puede ser bueno hacerlo. Líbrate de la carga primero, porque la presencia de la carga destruye tu juicio. Una vez que se ha ido, mira de forma cuerda y sensible al problema tanto desde tu punto de vista como desde el de los otros y evalúa cuál sería la acción óptima.

Finalmente descubriremos ética y moralidad, pero por ahora lo mejor que puedes hacer es librarte de la carga primero y después confiar en tu instinto.

CAPÍTULO 20

UN PASO MÁS EN EL AVANCE

Aquí vamos a tratar y a dar un paso hacia fuera de la pugna y el conflicto que es frecuentemente la anatomía de la vida.

Pero aquí la idea no es desconectarse y volverse de espaldas a las cosas sino moverse para salir fuera del lodo a niveles más altos de belleza e interés.

20.1 Lugares donde no estás.

El proceso se hace cerrando tus ojos y localizando lugares donde no estás. Localiza muchos, muchos lugares.

Esto es en algún grado una pregunta truco porque al comprobar que no estás en cualquier lado, tiendes a mirarlo y encontrarás que tus percepciones exteriores mejoran al ir haciendo esto.

Pero este ejercicio también es una práctica de la verdad, porque en primer lugar, realmente nunca estuviste ubicado en algún lugar. Es solamente un juego que los seres juegan, pretendiendo estar en las ubicaciones donde ellos perciben u operan.

Continúa con esto hasta que sientas que estás exterior. No te preocupes si tus percepciones son pobres o inexactas.

Muchos de los siguientes procesos pedirán que mires alrededor de la ciudad o una zona poblada. Esto se hace con tus ojos cerrados usando una visión exterior. Si tienes problemas haciendo esto, puedes repetir este proceso o el del capítulo anterior sobre exteriorización. Date cuenta que no se espera que tus percepciones sean las mejores, de cualquier manera simplemente localiza cosas.

20.2. Atacando

Mira alrededor de una gran ciudad o zona poblada usando un punto de vista exterior.

Alterna estos comandos, localizando a algunas personas individualmente antes de seguir con el próximo.

- a)** Localiza a algunas personas que no están atacándote.
- b)** Localiza a algunas personas a las que tú no atacas.
- c)** Localiza a algunas personas que no estén atacándose unas a otras.

20.3 Odio

Mira alrededor de una gran ciudad o zona poblada usando un punto de vista exterior.

Alterna estos comandos, localizando a unas pocas personas individualmente antes de seguir con el próximo.

- a) Localiza a algunas personas que no te odian.
- b) Localiza a algunas personas a las que tú no odies.
- c) Localiza a algunas personas que no se odien unas a otras.

20.4 Ordenes

Recorre como en el 20.2 anterior:

- a) Localiza a algunas personas que no estén dándote órdenes.
- b) Localiza a algunas personas a las que tú no les estás dando órdenes.
- c) Localiza a algunas personas que no dan órdenes a otros.
- d) Localiza a algunas personas que no reciben órdenes de otros.
- e) Localiza a algunas personas que no se dan órdenes a sí mismos.

20.5 Cosas Hermosas

Recórrelo como en el 20.2 anterior:

- a) Localiza algunas cosas que son hermosas para mirar.
- b) Localiza algunas cosas que otro encontraría hermosas para mirar.
- c) Localiza algunas personas que miran a cosas hermosas.
- d) Localiza algunas personas que muestran cosas hermosas a otros.

20.6 Seguridad

- a) Localiza algunos lugares donde estarías seguro.
- b) Localiza algunos lugares donde otro estaría seguro.
- c) Localiza algunos lugares donde tu cuerpo estaría seguro.
- d) Localiza algunos lugares donde otros cuerpos estarían seguros.

20.7 Juegos

Mira alrededor de una gran ciudad o zona poblada usando un punto de vista exterior.

- a) Localiza un juego deseable.
- b) Localiza un juego no deseable.

20.8 Jugando juegos

- a) ¿Qué juego querrías jugar?
- b) ¿Qué juego estaría otro queriendo jugar?
- c) ¿Qué juego querrías dejar que juegue otro?

20.9 Inventando Juegos

No tienes que desarrollar los juegos con todo detalle. Simplemente inventa cosas y visualízalas. Cuanto más descabelladas mejor. No tienen por qué ser originales.

- a) Inventa un juego deseable.
- b) Inventa un juego no deseable.

20.10 Metas

- a) Piensa en algunas metas que no tienes.
- b) Piensa en algunas metas que otros no tienen.
- c) Piensa en algunas metas que tú no tienes para otra persona.
- d) Piensa en algunas metas que otra persona no tiene para ti.
- e) Piensa en algunas metas que otra persona no tiene para otros.

20.11 Más sobre Metas

- a) Piensa en una meta deseable.
- b) Piensa en una meta no deseable.
- c) Piensa en una meta que otros encontrarían deseable.
- d) Piensa en una meta que otros encontrarían no deseable.

20.12 Emociones

Mira alrededor de una gran ciudad o zona poblada usando un punto de vista exterior.

Para cada una de las siguientes emociones, localiza a alguien que esté sintiendo esa emoción. Conéctate a ellos, y compártela con ellos durante un momento. Después desconéctate y prosigue hacia la próxima emoción.

Haz cada una en sucesión una y otra vez. Una vez que te sientas realmente bien experimentando las emociones de otros, continúa el proceso hasta que alcances la alegría nuevamente. Termina el proceso en alegría.

- a) Apatía.
- b) Aflicción.
- c) Miedo (temor).
- d) Enojo (cólera).
- e) Antagonismo.
- f) Aburrimiento.
- g) Conservadurismo.
- h) Alegría o entusiasmo.

20.13 Control

- a) ¿Qué querrías controlar?
- b) ¿Qué querrías dejar sin control?
- c) ¿Qué querrías que otro controlara?
- d) ¿Qué querrías que otro dejara sin control?
- e) ¿Qué estaría otro queriendo controlar?
- f) ¿Qué estaría otro queriendo dejar sin control?

20.14 Conciencia

Mira alrededor de una gran ciudad o zona poblada usando un punto de vista exterior.

Localiza a personas y postula una mayor conciencia en ellos (intenta que sean más conscientes).

20.15 Haciéndolo Mejor

Mira alrededor de una gran ciudad o zona poblada usando un punto de vista exterior.

Localiza a personas y postula que mejorarán en la vida.

CAPÍTULO 21

LA AFINIDAD, REALIDAD Y COMUNICACIÓN

La Afinidad (o gustándote), la Realidad (o acuerdo), y la Comunicación forman un triángulo interconectado que tiende a aumentar o a disminuir como una unidad. El efecto es tan común que Cienciología se refiere a esto como el triángulo ARC.

En la medida en la que el ARC de algo aumenta, también encontrarás que uno va hacia una mayor comprensión de ello, por eso también verás la ecuación. $ARC = \text{comprensión}$. Una técnica útil para los profesores está en subir el ARC del estudiante hacia el tema que está siendo estudiado porque lo comprenderá más fácilmente. Las técnicas que discutimos en el capítulo sobre el estudio se construyen realmente sobre esta idea de aumentar la A o la R o la C en el área que está siendo estudiada.

Nuevamente tenemos una interconexión del efecto de retroalimentación. Como comunicas más, tiendes a gustar más a alguien y consigues un acuerdo más cercano y por eso, incluso eres más proclive a comunicarte con ellos.

Esto no es un hecho absoluto. No estás forzado a acordar por el mero acto de comunicar. Pero existe una tendencia en esta dirección por el simple hecho de averiguar más y lograr una comprensión mayor.

Estos factores del ARC pueden ser pensamientos que fluyen o se intercambian entre los seres. La gente comunica, se gustan unos a otros, acuerdan el uno con el otro y así sucesivamente. O ellos rompen y rechazan estas conexiones.

Algunas veces estas rupturas ocurren por una buena razón, pero lo más común es que surjan por culpa de mecanismos que no eran necesarios ni deseables.

El problema está en la interrelación de estos factores. Por ejemplo, una comunicación es inadvertidamente cortada, y repentinamente uno también está molesto y en desacuerdo.

Además podría decirse que estas cosas tienen energía mental asociada con ellas. Cuando el ARC es repentinamente cortado, existe una tendencia de esta energía a volverse contra uno. Esto forma, digamos, las manchas mentales dolorosas, donde más adelante tienen lugar las rupturas más fácilmente y sacan sus fuerzas de rupturas similares anteriores de una historia pasada.

Por ejemplo, alguien que frecuentemente ha tenido su afinidad rechazada se volverá bastante susceptible sobre el tema y tenderá a conseguir trastornos al menor indicio de rechazo. La solución está en confrontar los rechazos más antiguos porque de ahí es de donde viene el volumen del trastorno.

Y uno puede romper un flujo muy fácilmente, tanto al imponerlo como al inhibirlo.

Demasiado de algo puede ser tan indeseable como su ausencia. Ser forzado a acordar algo, es un botón muy cargado en la mayoría de las personas y ocasionará frecuentemente una ruptura instantánea de ARC.

Estas rupturas de ARC no son deseables, porque generalmente la cantidad de trastorno que producen no es proporcional a la causa inmediata.

Digamos, que existía una cosa específica, algún rechazo o imposición particular de afinidad, realidad o comunicación. Quizás podría haberse manejado de una manera cuerda y razonable si la persona lo hubiese confrontado cuando ocurrió. Pero la carga mental de anteriores sucesos se removió, así que, en su lugar la persona se trastornó.

Y con el trastorno, los tres factores se volvieron negativos, así que, ahora están fuera de comunicación, y en desacuerdo, y desagradando a la persona, al grupo o a cualquier cosa que estuviera implicada. Ahora tienen problemas en localizar cuál fue la primera equivocación porque otras cosas también están erróneas.

Y una vez que están trastornados, manejan mal las cosas, cometen equivocaciones y todo se vuelve peor. Casi inevitablemente, el consejo que se puede dar a una persona trastornada, es que si pudiese calmarse, las cosas conseguirían mejorarse. Pero en la vida cotidiana, comúnmente esto se realiza suprimiendo el trastorno en lugar de confrontando los factores involucrados. Esto deja carga oculta que puede ser reactivada nuevamente.

El peso de esta carga enterrada logra bajarle a uno y hacerle la vida miserable.

Esto se disuelve localizando los momentos subyacentes de la imposición o la inhibición del A, R, o C que provocó los trastornos, especialmente si uno localiza la primera ocasión en la que sucedió en esta vida o incluso en la anterior, porque los sucesos posteriores pueden colgarse sobre las veces anteriores.

Manejaremos esto con procesos, simples recuerdos de estas áreas individualmente. Cada conjunto de procesos debería continuarse hasta que la carga en ese área desaparezca.

Si algunos de estos te da problemas por estar removiendo demasiada carga, céntrate en localizar acciones precisas yendo tan atrás como sea posible.

21.1 Afinidad Impuesta

Aquí estamos buscando momentos en los que la afinidad o la preferencia se impusieron. Esto podría incluir insistencia o demanda o cualquier tipo de maltrato o atropello.

Estos comandos se recorren alternativamente:

- 21.1.1a** Recuerda un momento cuando tú insististe en que a alguien le gustaba algo o alguien.
- 21.1.1b** Recuerda un momento cuando alguien insistió en que a ti te gustaba algo o alguien.

21.1.1c Recuerda un momento cuando alguien insistió en que a otro le gustaba algo o alguien.

A continuación, recorre esto sobre una base personal como sigue:

21.1.2a Recuerda un momento cuando tú insistías en que le gustabas a alguien.

21.1.2b Recuerda un momento cuando alguien insistió en que ellos te gustaban.

21.1.2c Recuerda un momento cuando alguien insistió en que otro les gustaba a ellos.

21.2 Afinidad Inhibida

Aquí estamos buscando momentos en los que la afinidad o la preferencia se inhibieron. Esto podría incluir negativas o rechazos.

Estos comandos son recorridos alternativamente.

21. 2. 1a Recuerda un momento cuando tú insististe en que alguien sintiera aversión por algo o alguien.

21. 2. 1b Recuerda un momento cuando alguien insistió en que tú sintieras aversión por algo o alguien.

21. 2. 1c Recuerda un momento cuando alguien insistió en que otro sintiera aversión por algo o alguien.

A continuación, recorre estos sobre una base personal como sigue:

21. 2. 2 a Recuerda un momento cuando tú rechazaste la afinidad de alguien.

21. 2. 2 b Recuerda un momento cuando alguien rechazó tu afinidad.

21. 2. 2 c Recuerda un momento cuando alguien rechazó la afinidad de otro.

21.3 Afinidad Positiva

Ahora concluyamos esto recorriendo algunas afinidades positivas.

a) Recuerda una ocasión en la que te gustaba alguien.

b) Recuerda una ocasión cuando tú le gustabas a alguien.

c) Recuerda una ocasión cuando alguien le gustaba a algún otro.

21.4 Acuerdo Impuesto

Aquí buscamos momentos en los que el acuerdo o la realidad se impusieron. Esto podría incluir insistir, exigir o cualquier tipo de atropello.

Estos comandos son recorridos alternativamente:

21.4.1a Recuerda una ocasión cuando insististe en que alguien acordara con algo o con alguien.

21.4.1b Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que tú acordaras con algo o alguien.

- 21.4.1c** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que otro acordara con algo o alguien.

Después, recorre esto sobre una base personal como sigue:

- 21.4.2a** Recuerda una ocasión cuando insististe en que alguien acordara contigo.
- 21.4.2b** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que tú acordaras con ellos.
- 21.4.2c** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que otro acordara con ellos.

21.5 Acuerdo Inhibido

Aquí buscamos momentos en los que el acuerdo o la realidad fueron inhibidos. Esto podría incluir negativa o rechazo.

Estos comandos son recorridos alternativamente.

- 21.5.1a** Recuerda una ocasión cuando insististe en que alguien discrepara con algo o alguien.
- 21.5.1b** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que tú discreparas con algo o alguien.
- 21.5.1c** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que otro discrepara con algo o alguien.

A continuación, recorre esto sobre una base personal como sigue:

- 21.5.2a** Recuerda una ocasión cuando rechazaste la realidad de alguien o rehusaste acordar con ellos.
- 21.5.2b** Recuerda una ocasión cuando alguien rechazó tu realidad o rehusó acordar contigo.
- 21.5.2c** Recuerda una ocasión cuando alguien rechazó la realidad de otro o rehusó acordar con ellos.

21.6 Acuerdo Positivo

Bien, ahora para concluir, recordemos algún acuerdo positivo.

- a)** Recuerda una ocasión en la que tú acordaste con alguien.
- b)** Recuerda una ocasión cuando alguien acordó contigo.
- c)** Recuerda una ocasión cuando alguien acordó con algún otro.

21.7 Comunicación Impuesta

Aquí buscamos momentos en los que la comunicación fue impuesta. Esto puede incluir insistencia, exigencia o cualquier tipo de atropello.

Estos comandos son recorridos alternativamente.

- 21.7.1a** Recuerda una ocasión cuando insististe en que alguien comunicará con otro o con algo.
- 21.7.1b** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que te comunicases con alguien o algo.
- 21.7.1c** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que otro comunicase con alguien o algo.

A continuación, recorre esto sobre una base personal como sigue:

- 21.7.2a** Recuerda una ocasión cuando tú insististe en que alguien comunicase contigo.
- 21.7.2b** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que comunicases con ellos.
- 21.7.2c** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que otro comunicase con ellos.

21.8 Comunicación Inhibida

Aquí estamos buscando momentos en los que la comunicación o la realidad fueron inhibidas o impedidas. Esto puede incluir la negación o el rechazo.

Estos comandos son recorridos alternativamente.

- 21.8.1a** Recuerda una ocasión cuando tú insististe en que alguien no comunicará con alguien o algo.
- 21.8.1b** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que tú no comunicases con alguien o algo.
- 21.8.1c** Recuerda una ocasión cuando alguien insistió en que otro no comunicase con alguien o algo.

Después, recorre esto sobre una base personal como sigue:

- 21.8.2a** Recuerda una ocasión cuando tú rechazaste la comunicación de alguien.
- 21.8.2b** Recuerda una ocasión cuando alguien rechazó tu comunicación.
- 21.8.2c** Recuerda una ocasión cuando alguien rechazó la comunicación de otro.

21.9 Comunicación Positiva

Ahora concluyamos esto, recorriendo alguna comunicación positiva.

- a)** Recuerda una ocasión en la que tú comunicaste bien con alguien.
- b)** Recuerda una ocasión cuando alguien comunicó bien contigo.
- c)** Recuerda una ocasión cuando alguien comunicó bien con algún otro.

CAPÍTULO 22

MÁS SOBRE TRASTORNOS (DISGUSTOS)

En este capítulo iremos un poco más allá en el tema de los trastornos o disgustos.

Pero primero, este parece un buen momento para mencionar el E-metro ya que es una herramienta muy útil en esta área.

Ten en cuenta que el tener un E-metro no es un requisito indispensable para hacer los procesos de este capítulo. Pero al menos deberías conocer qué es y como trabaja, ya que es utilizado comúnmente por los profesionales. Además, es mencionado frecuentemente en los materiales técnicos de Cienciología que tratan con rupturas de ARC (trastornos).

Lo que viene a continuación es solamente una breve introducción. Alcanzar una verdadera habilidad en usar un E-metro generalmente requiere el asistir a un curso que incluya ejercicios prácticos.

22.1 El E-metro

El E-metro, tal como es usado por la Iglesia de Cienciología o herramientas equivalentes disponibles en la "Zona libre", es simplemente un instrumento de medición, que muestra la resistencia eléctrica del cuerpo humano.

Al remover la carga mental o liberarla, la resistencia eléctrica del cuerpo reflejará estos cambios.

Los cambios, sin embargo, son sutiles y generalmente demasiado finos para verlos en un simple polímetro (un aparato para medir la resistencia eléctrica). Un dial, el cual cubre todos los posibles rangos en los que se podría encontrar un cuerpo, haría las reacciones interesantes demasiado pequeñas para poder ser vistas en la mayoría de los casos.

En vez de eso, se usa un rango ajustado para enfocar sobre una resistencia aproximada en la cual un cuerpo en particular está situado en ese momento y la aguja del dial actúa como una ventana hacia el interior de esa banda de resistencia precisa. Ésta transforma pequeñas fluctuaciones de resistencia hacia grandes reacciones de la aguja, las cuales son más fáciles de ver.

A causa de una equivocación en una teoría anterior, el ajuste del rango fue deducido erróneamente para reflejar el nivel del tono emocional de la persona y por eso se le llamó "Brazo de Tono". A causa de esto, fue etiquetado con lo que ahora son números arbitrarios desde cero a siete, lo cual supuestamente representa tonos emocionales.

El rango normal, o no aberrado, en este "Brazo de Tono", está generalmente entre

dos (que en realidad son 5.000 ohmios) y tres (que en realidad son 12.500 ohmios).

Las resistencias más altas (especialmente las lecturas superiores a 4 ó 5 en este brazo de tono) generalmente indican que la masa mental está presente. En un procesamiento, si el brazo de tono estaba en un rango normal y repentinamente comienza a subir hacia este área alta, esto indica generalmente que un proceso ha sido sobre-recorrido (se ha continuado más allá del punto de manejo al que se aspiraba) y ahora está removiendo cosas sin que sean manejadas. La persona a menudo se sentirá cansada y pesada. El manejo de esto, generalmente es localizar el punto de liberación que ha sido pasado por alto.

Una resistencia excesivamente baja, generalmente indica que la persona está abrumada. Bajo demasiado impacto, la persona tratará de hacer cosas irreales (desconectarse de la realidad) para intentar salir de lo que le aplasta. Esto está reflejado en puntos extremos de resistencia en el cuerpo. Un remedio es recorrer cosas extremadamente ligeras (tales como el primer proceso del capítulo uno) hasta que la persona vuelva a sí misma.

Las reacciones de la aguja pueden ser bastante útiles e interesantes. Estas muestran los cambios de momento a momento y los encogimientos mentales o las reacciones hacia cosas.

Este es específicamente útil para penetrar en cosas que no están a la vista pero sí accesibles.

El E-metro no reaccionará con cosas que están profundamente enterradas. Y las reacciones ocasionales mientras la persona está pensando sobre cosas o considerando una pregunta no son de interés porque la persona ya puede pensar en estas áreas. Pero entremedias yace esa parte de la mente la cual está parcialmente oculta pero no fuera del alcance. Este es el área en la que estamos interesados en procesar porque éstas son las cosas que podemos alcanzar para limpiarlas. Y cuando se maneja esta área, más áreas ocultas que están por debajo se ponen al descubierto y se vuelven accesibles.

Las reacciones del E-metro en esta banda son instantáneas, porque la persona no está pensando sobre estas cosas, sino solamente reaccionando. Hay que tomar buena nota que por esta razón, la aguja no debe ser protegida por el circuito usual de protección, el cual frecuentemente es usado para protegerlos contra las subidas de tensión, ya que esto oscurecería las lecturas instantáneas.

El mejor uso del E-metro es cuando es utilizado para llevar a término alguna carga mental que se ha removido [despertado].

Por ejemplo, si alguien está disgustado, el E-metro puede verificar dónde ocurrió la ruptura, si en afinidad, realidad, comunicación o comprensión. Reaccionará sobre aquello que desencadenó la ruptura de ARC porque ahí es donde está colocada la carga.

En los años 50, los E-metros se usaron primordialmente para la determinación de cosas tales como ésta, para determinar las fuentes de la carga. Trabajan bien a este respecto. No trabajan bien para buscar respuestas generales a preguntas cósmicas,

porque no reaccionarán en las áreas profundas, las cuales siguen inaccesibles a la persona. Tampoco trabajan bien como detector de mentiras, porque reaccionan a la presencia de carga mental más que proporcionar respuestas absolutas.

La determinación sólo puede hacerse sin el uso de un e-metro, simplemente considerando la variedad de respuestas posibles, hasta que clarificas una con algo de certeza. Pero en este caso, el E-metro es un gran ahorrador de tiempo y es mucho más fácil que nadar alrededor en un área cargada tratando de entender algo de ello.

Está más allá del ámbito de este libro el enseñarte los detalles del uso del e-metro. Existe ya una amplia literatura sobre el asunto y es mucho más fácil aprender en un curso que incluya ejercicios prácticos.

Pero si ya tienes uno y sabes como usarlo, entonces hazlo con todos los sentidos, especialmente en esas cosas que requieran hacer una determinación.

No obstante, no dejes que la falta de un E-metro te pare de seguir adelante, es simplemente una herramienta útil, más que una necesidad.

22.2 Más sobre la anatomía de los trastornos (disgustos)

En el capítulo anterior analizamos los trastornos como resultado de rupturas de afinidad, realidad o comunicación. También podemos añadir a la lista la comprensión porque es un producto del ARC y algunas veces aparecerá como el origen específico de la ruptura.

Así que, al manejar una ruptura de ARC, el interés primordial es encontrar donde ocurrió si en A, R, C o Comprensión. Localizar esto le ayuda a uno a enfocar exactamente sobre la causa de la ruptura.

Pero a menudo es necesario enfocar con más precisión y señalar exactamente qué ha ocurrido en relación a la afinidad, comunicación o lo que sea.

Por eso es útil conocer una escala práctica la cual indica el comportamiento de estos flujos de ARC.

Cuando uno contacta con algo, uno debería estar en un estado divino de conocimiento total, percibiéndolo y penetrándolo completamente. Pero este no es el caso más usual. Por lo tanto, uno comienza desde un estado de “no conocimiento” y este es el nivel más alto en nuestra escala.

Al no conocer, uno puede escoger volverse curioso o interesado. Este es el comienzo de un flujo de ARC. A partir de aquí, uno puede moverse hacia una buena comunicación, afinidad, etc. y entonces no existe dificultad o disgusto.

Pero a menudo, uno no conecta completamente y en su lugar encuentra alguna resistencia. Si uno elige permanecer interesado a pesar de esto, entonces uno debe aumentar el flujo para superar la resistencia, y con ello, uno comienza a desear a la persona o la cosa. Ahora, uno puede meterse en problemas porque hay intensidad, resistencia y una posible condición de juego.

Si la persona no es capaz ni de superarlo y llevarlo a cabo, ni de abandonar el deseo, se hundirá en la banda del esfuerzo y comenzará a imponer ARC. Desde este punto, comienza a reaccionar mecánicamente y puede tener grandes dificultades.

Al fracasar en el imponer, comenzará a inhibirse (reprimirse) en un intento de librarse de algo, que ahora está altamente cargado. Pero esto, frecuentemente no tiene éxito porque ahora está conectando con el asunto compulsivamente. Así que trata de hacer nada de la cosa y tiene nada de ello. Y al fracasar en esto, comienza a rechazarlo con venganza.

Esto forma una escala como sigue:

No conocer
Curioso (interés)
Deseo
Imponer
Inhibir (reprimir)
No (nada)
Rehusado (rechazado)

Una ruptura de ARC puede activarse con cualquiera de estos hechos hacia A, R, C, o C ya sea de ti hacia otro o de otro hacia ti. Ocurre en los niveles desde "Deseo" hacia abajo porque estos son imposiciones o inhibiciones de flujos de ARC en un mayor o menor grado, (incluso el deseo tiene algún empuje en ello). Ocurre ocasionalmente en los botones superiores (no conocer y curiosidad) simplemente porque estos pueden recordar una de las rupturas de ARC anteriores.

Existen otros triángulos interrelacionados (tales como ser, hacer, tener) y existen otros tipos de flujos (energía o lo que sea) los cuales pueden romperse o darte problemas, pero el ARC es lo más significativo y lo más útil para manejar.

Vamos a examinar como usar esto en la próxima sección.

22.3 Manejando un trastorno

(Esta sección fue originalmente publicada en el libro de "Súper-Scio" y se ajusta aquí con precisión).

Un trastorno está mejor descrito como una ruptura de ARC (ARCX). En un auto procesamiento, primero simplemente deberás mirar el incidente muy cuidadosamente, confrontando lo que ha sucedido y localizando cosas sobre ello. El énfasis está en decir "qué es" (Itsa) y no en preocuparte de las partes confusas y no resueltas de ello (lo cual será manejado seguidamente). Esto es para suavizar el incidente un poco. Es innecesario decir que hagas esto lo más alejado posible de la fuente de ruptura de ARC.

Si estás extremadamente trastornado, furioso o histérico o lo que sea, entonces haz también alternativamente localizaciones de la habitación y del incidente hasta que

las cosas se calmen un poco.

Cuando estés preparado, considera los puntos Afinidad, Realidad, Comunicación y Comprensión y determina cuál fue el más significativo en el trastorno o disgusto. Puedes volver a hacer este paso si hay más de uno. Esto es una determinación como se ha estudiado anteriormente. Hecho sin un e-metro simplemente coge tu mejor tiro y si los próximos pasos no te traen algún alivio, lo vuelves a intentar.

Después comprueba si el asunto encontrado anteriormente fue impuesto o inhibido. Si ninguno de estos lo indican fuertemente, entonces usas una determinación [valoración] más amplia consistiendo en

- a)** no conocer
- b)** curioso (interés)
- c)** deseo
- d)** impuesto
- e)** inhibido (reprimido)
- f)** no (nada)
- g)** rechazo

Hay que darse cuenta de que la técnica estándar no incluye el botón de “No conocer” en sus determinaciones de ARCX, pero se acompaña en la teoría general y aparece más cuanto más subas por la escala.

Cuando localizas esto, digamos, que una realidad impuesta o una comunicación inhibida fue el origen primario del trastorno, deberá de haber una sensación de alivio. Si no, entonces lo tienes equivocado y deberás de volver a hacer lo anteriormente expuesto.

El alivio al localizar esto puede ser parcial o total. Si está completado, entonces está hecho. Si no, entonces continúa como sigue:

Lo primero y primordial es localizar la dirección principal del flujo, es decir, si inhibiste la comunicación de algún otro o algún otro inhibió la tuya. Incluso puede ser que otro inhiba la comunicación de otros o que alguien (tú o algún otro) inhiba su propia comunicación (o afinidad, realidad, o lo que fuese el botón).

Después localiza exactamente qué comunicación (por ejemplo) fue inhibida y exponlo claramente:

Localiza lo que hiciste en el incidente.
Localiza lo que decidiste en el incidente.
Localiza lo que postulaste en el incidente.

Hago notar, que los profesionales no usan este conjunto extra de preguntas específicas, pero llevan a la persona a hacer Itsa sobre el incidente. En un auto-procesamiento, generalmente necesitas preguntas más precisas, y lo anterior está dirigido para obtener más ITSA.

Si algo aún parece no resuelto o imposible sobre el incidente, entonces mira por un disgusto o trastorno similar anterior y repite lo descrito antes.

Y observa un posible sobre-recorrido. Si se mejora y después de repente parece más sólido, te has pasado el punto de alivio y deberás rehabilitarlo en lugar de continuar.

22.4 *Aclarando disgustos o trastornos mayores (graves)*

Ahora vamos a aplicar el manejo de la ruptura de ARC a cualquier trastorno mayor que te esté molestando.

Primero, repasa a las personas con las cuales estás disgustado en la actualidad. Para cada una, localiza el primer momento de disgusto y aplica lo anteriormente expuesto, verificando si fue una ruptura en Afinidad, Realidad, Comunicación o Comprensión y así en adelante.

Después repasa las situaciones por las cuales estás disgustado en la actualidad y manéjalas.

Después, considera si existe alguien con el cual estés continuamente alcanzando el punto de trastorno, que realmente no fuera manejado anteriormente.

Localiza el trastorno más antiguo que puedas encontrar con él y recórrelo manejando la ruptura de ARC.

Puedes hacer lo mismo con grupos o sociedades, etc. Si algo no se resuelve, entonces mira más atrás porque los trastornos posteriores se colgarán sobre trastornos anteriores similares.

A continuación, considera los cambios fundamentales auto-determinados que hayan ocurrido en tu vida, por ejemplo, cosas como decidir que tienes que mudarte a un barrio diferente. No estamos hablando aquí sobre cambiar para aprovechar alguna oportunidad espléndida, sino más bien de momentos en los que simplemente tenías que hacer algo porque las cosas estaban mal. Recorre el manejo de ruptura de ARC en cada uno de éstos, deshojándolo y manejando la carga específica que te estaba empujando en aquel momento.

Ahora, hazlo al revés y considera quién se ha trastornado contigo y recorre el manejo de ruptura de ARC para ver cómo disparaste el trastorno. Recorre esto (usando cualquiera de los anteriores) hasta que sientas que puedas estar en control sobre si se trastornan o no se trastornan otras personas contigo.

Finalmente, considera los trastornos que has visto entre otras personas y recórrelos como anteriormente, encontrando momentos anteriores similares en los que sucedió la misma clase de trastorno si es necesario.

22.5 *El patrón de la aberración*

En el comienzo, el Ser se sale de la comunicación selectivamente, es decir, por libre elección, pero quizás fue impulsado hacia el perjuicio del ser, porque cuando va demasiado fuera de comunicación, el será más fácil de controlar.

Una vez que está fuera de comunicación (incluso si es solamente por elección), algunas veces entra en cosas que no le gustan y comienza a protestarlas en lugar de confrontarlas.

Entonces crea cosas compulsivamente, partiendo de la protesta (para comunicar una protesta) y eso a su vez le lleva a problemas.

A continuación, comienza a cometer actos dañinos en un esfuerzo por resolver estos problemas.

Por haber cometido actos dañinos, ahora tiene ocultaciones y tiende a salirse fuera de ARC. Esto le abre la puerta a las rupturas de ARC, como hemos venido estudiando hasta ahora.

Es sólo más adelante en el juego, cuando puede ser dañado realmente. Primero tiene que acumular suficiente aberración en estas líneas para que así se vuelva efecto de sus propias creaciones. Hasta que ese punto sea alcanzado, es verdaderamente un juego de semidioses provocándose y molestándose unos a otros sin hacerse mucho daño. Lo más que pueden hacer es desordenar las creaciones de los demás, igual que los niños pequeños jugando en un cajón de arena.

Nosotros somos los remanentes fragmentados de estos seres semidioses del comienzo, atrapados dentro de nuestra propia creación y las creaciones de los demás.

Desde una perspectiva humana, puede parecer que tienes una buena razón para tener varios trastornos porque nuestra reciente historia ha incluido terribles dolores y destrucción. La condición aparente es que las rupturas de ARC están ahí como resultado de las diversas cosas terribles que se han hecho.

Pero las rupturas de ARC realmente ocurrieron mucho antes, en un tiempo en el que no sufríamos verdadero daño, pero podíamos ser "lastimados" por el rechazo de afinidad o la negativa a comunicar. Esto vino primero y es el por qué hemos estado golpeándonos unos a otros hasta hacernos pedacitos en forma crónica.

Primero vino la ruptura de ARC. Después vinieron las guerras.

Cuando repases por segunda vez este libro, trata de alcanzar realmente las rupturas de ARC más antiguas y mira si puedes encontrar o imaginar la clase de trastornos que los seres divinos tendrían entre ellos.

22.7 Las Mecánicas Subyacentes

Uno podría muy bien preguntarse por qué se desarrollan los patrones citados anteriormente. Después de todo, los gustos pueden diferir sin que haya disgustos o trastornos y existen muchas personas con las cuales no hablamos, sin tener ninguna obligación en absoluto hacia ellos. En otras palabras, el no tener simplemente mucho ARC no es lo mismo que tener una ruptura de ARC, esto no tiene "carga" y los trastornos asociados con esto.

La ruptura de ARC ocurre porque ya existe "carga" presente. El ARC es un factor lo

suficientemente fuerte como para disipar la carga que se acumula durante la vida de cada día (escuchando, interesándote y comprendiendo logras alivio). Cuando una línea de ARC es cortada ya sea por imposición o inhibición, cualquier carga que se estaba aliviando repentinamente vuelve y ésta es la verdadera razón de las reacciones que a menudo están fuera de toda proporción.

Pero date cuenta de que el ARC en sí mismo no crea intrínsecamente carga. La carga viene de las propias inhibiciones y compulsiones de la persona. Cosas que él debe o no debe ser, hacer o tener.

Ya hemos tratado el área de debo tener y no puedo tener hasta cierto grado. También hemos mirado un poco el querer ser y hacer cosas. Este es el origen básico de la carga y trabajaremos estas áreas más adelante conforme avancemos.

Cuando estás queriendo ser, hacer o tener cualquier cosa y no tienes ninguna compulsión o elusión, estarás libre de carga mental y trastornos. Y entonces descubrirás que tu propia libre elección tiene un poder fantástico porque ya no estás siendo atraído más hacia o rechazado por los factores de la vida a tu alrededor. El hecho de que puedas ser un esclavo no quiere decir que debas serlo. Realmente significa lo opuesto, a saber, que tienes una capacidad de elección en la materia y que serás más diestro para evitar este tipo de papel si lo deseas porque puedes confrontarlo y no estás atrayéndolo.

22.8 Un proceso de ARC

Haz esto después de que hayas manejado todos los disgustos o trastornos actuales:

Ahora para acabar con esto, ve a un lugar concurrido y haz fluir algo de ARC a alguna persona al azar.

Después mira alrededor y localiza flujos de ARC entre las personas.

Después visualiza flujos de ARC entre las personas.

Después envía algunos flujos más de ARC a personas. Obtén la idea de que ellos te están devolviendo flujos de ARC, aunque no lo estén mostrando.

Si algo va mal, haz fluir más flujos de ARC.

Debes terminar sintiéndote realmente bien con las personas.

CAPÍTULO 23

EL ENGAÑO Y DATOS FALSOS

Desde muy al comienzo, hemos trabajado muy intensamente para engañarnos unos a otros. Realmente esto es todo lo que puedes hacerle a alguien que está en un estado divino.

En un período temprano, esto se hacía mayormente por diversión o por un motivo de juego. Más adelante esto se volvió más serio, con seres engañados usados para atrapar y esclavizar.

No era un lado solamente. Todos lo hacíamos y nos los hacían a nosotros y también observábamos a otros engañando a otros.

Este no es un área fácil de manejar porque nos hemos hecho muy buenos en eso. No es siempre fácil distinguir la verdad de la falsedad o ver a través de las ilusiones. Incluso los que practican la telepatía pueden engañarse unos a otros con capas falsas superpuestas que ocultan sus verdaderas intenciones.

Pero no olvides que algunas veces disfrutamos siendo engañados. Un espectáculo de magia está basado en engaños deseados y agradables. Los trucos del mago nos distraen, ocultando lo que realmente sucede y generalmente estamos complacidos si hace un buen trabajo.

23.1 Engaño

Este es un proceso de recuerdo:

- a)** Recuerda un momento en el que fuiste engañado para pelearte.
- b)** Recuerda un momento en el que engañaste a otro para pelearse.
- c)** Recuerda un momento en el que otro engañó a otros para pelearse.

23.2 Distracción

Si realmente supieras de qué va la cosa, ya sea por percepción o estudios no serías engañado. Así que, un mago desviará la atención de su audiencia para que mire a lo que él quiere que mire, en vez de que se de cuenta de lo que está haciendo realmente. Frecuentemente manejamos a los niños cambiando su atención de algo que no queremos que tengan.

Por supuesto, hay muchas otras razones para cambiar la atención. Aquí la idea simplemente es mejorar tu conciencia de ello:

- a)** Recuerda un momento en el que otro cambio tu atención.

- b)** Recuerda un momento en el que tú intencionadamente cambiaste la atención de otro.
- c)** Recuerda un momento en el que otro cambio la atención de otros.

23.3 Confusión

Una persona que está confusa estará ávida por algún pedacito de dato estable sobre el que centrarse. Esto traerá orden a la confusión y la resolverá. Si la necesidad es suficientemente grande, él aceptará y se aferrará a una idea incorrecta sin analizarla adecuadamente, siempre que ésta reduzca la confusión.

Por lo tanto, introducir datos falsos en una confusión, se convierte en un método clave para manipular a las personas. Y un manipulador inteligente creará una confusión si no existe una ya.

Comencemos mirando a la confusión en sí misma:

- a)** Recuerda un momento en el que confundiste a otros.
- b)** Recuerda un momento en el que otro u otros te confundieron.
- c)** Recuerda un momento en el que otro confundió a otros.

23.4 Empujando ideas dentro de las confusiones

Digamos que una sociedad está en una gran confusión. Existe mucho desorden social, quizás una gran depresión económica y se habla de revolución o lo que sea. Ahora surge la idea de que la sociedad está amenazada. La confusión se resuelve. Cada uno se alinea para repeler este ataque.

El ataque quizás puede ser real, en ese caso es un dato verdadero, o el ataque quizás puede ser falso, simplemente inventado con un objetivo para manipular a la gente, en cuyo caso es un dato falso.

Debido a la confusión, la gente actuará como succionador y se tragará la idea determinada sin revisarla adecuadamente. Un buen ejemplo es Hitler manipulando al pueblo alemán antes de la segunda guerra mundial. Eligió a un enemigo no existente (los judíos) y lo introdujo dentro de una confusión existente (la depresión) y logró que la gente se lo tragara.

Ahora simplemente miremos ideas que resuelvan o reduzcan las confusiones. Las ideas podrían haber sido correctas o incorrectas, pero probablemente fueron aceptadas sin una revisión adecuada, así que veámoslo otra vez:

- a)** Recuerda una confusión.
- b)** Qué idea redujo o manejó esa confusión.

23.5 Alentando Conflictos

A menudo las personas trabajan para fomentar los conflictos entre otros. Hacen esto

para obtener algún beneficio o eliminar a un oponente o incluso para entretenerse y disfrutar. Comúnmente, el instigador trata de no estar a la vista y todo lo que ves son los oponentes en conflicto.

Un indicio es examinar quien puede beneficiarse con el conflicto. En la práctica esto requiere tener bastante discernimiento ya que la gente también saca provecho de las cosas después del hecho, pero desde luego deberías estar consciente de ello y considerarlo como una de las posibilidades.

Este proceso simplemente está dirigido a elevar la percepción y la conciencia, más que a proveer respuestas. Localizar quién se está beneficiando es solamente el primer paso, más que un paso final para intentar llegar a ubicar la fuente del conflicto.

Los conflictos pueden ser cualquier cosa desde una discusión acalorada entre personas a guerras y revueltas.

- a) Recuerda un conflicto.
- b) ¿Quién podría haberse beneficiado de esto?

23.6 Echarle la culpa a otro u otros

Las personas trabajan duro para tratar de echarles la culpa a otros, en vez de que sean descubiertos ellos mismos. Esta es una gran fuente de información falsa.

- a) Recuerda tratando de echarle la culpa a otro.
- b) Recuerda a otro tratando de echarte la culpa a ti.
- c) Recuerda a otro tratando de echarle la culpa a otros.

23.7 Distorsionando el tiempo

Una forma común de alterar u oscurecer la verdad es cambiar u oscurecer el momento cuando algo ocurrió. Juan golpea a Guillermo y después Guillermo le devuelve el golpe y entonces Juan dice que Guillermo le golpeó primero.

Otra alteración común del tiempo es decir que algo ocurrió hace mucho tiempo en lugar de recientemente para así quitarle importancia.

Esto hace muy difícil el descubrir la mentira porque es únicamente el tiempo el que es alterado más que los hechos en sí mismos.

Las personas hacen esto lo suficiente a menudo como para que sea un factor común de contribuir a una memoria pobre. Una vez que la persona cambia el tiempo de demasiados incidentes alrededor de ella, ella misma comienza a no acordarse de los mismos.

- a) Recuerda engañando a alguien sobre el tiempo en el que algo ocurrió.
- b) Recuerda a alguien engañándote sobre el tiempo en el que ocurrió algo.
- c) Recuerda a alguien engañando a otros sobre el tiempo en el que ocurrió algo.

23.8 Alterando la Importancia

Otro engaño común es alterar la importancia de algo, ya sea, menospreciando algo importante o cogiendo algo sin importancia y añadiéndole un enorme significado.

- a)** Recuerda exagerando la importancia de algo.
- b)** Recuerda menospreciando la importancia de algo.
- c)** Recuerda a otro exagerando la importancia de algo.
- d)** Recuerda a otro menospreciando la importancia de algo.

23.9 Invalidación

Cuando alguien está a punto de ser cogido en una mentira, frecuentemente invalida a la otra persona en un intento de hacerle dudar de su propia realidad.

Esta no es la única razón para la invalidación, así que no puedes depender de este dato como un indicio firme, pero necesitas ser capaz de encogerte de hombros y desconectarte de la invalidación para no ser sacado de tu estado por ello, para que así puedas ver lo que realmente está ocurriendo.

- a)** Reacuérdate invalidando a otro.
- b)** Recuerda siendo invalidado.
- c)** Recuerda a otro invalidando a otro u otros.
- d)** Recuerda invalidándote a ti mismo.

23.10 Vergüenza y bochorno

Hacer que alguien se sienta avergonzado o abochornado puede ser sorprendentemente manipulador. A menudo las personas utilizan esto para controlar o distraer a unos y a otros.

Esto mantiene a la espera una atormentada promesa de ARC al mismo tiempo que empuja a la persona a cambiar.

- a)** Recuerda que te hayan hecho sentirte avergonzado.
- b)** Recuerda el haber hecho que otro se sienta avergonzado.
- c)** Recuerda a otro haciendo que otro u otros se sientan avergonzados.
- d)** Reacuérdate a ti mismo haciéndote sentir avergonzado.

23.11 Acusaciones falsas

Estas se muestran en una serie de formas diferentes.

La persona que ha sido engañada y ahora está excesivamente preocupada por ser engañada de nuevo, a menudo lanza falsas acusaciones.

La persona que está engañando a otras también lanzará acusaciones falsas en un

esfuerzo por aplastar al oponente. Y engañan a otros para que usen acusaciones falsas.

Aquí estamos buscando falsas acusaciones ya sean intencionadas o no intencionadas.

- a) Recuerda haber sido acusado falsamente de algo.
- b) Recuerda acusando falsamente a otro.
- c) Recuerda a otro acusando falsamente a otros.

23.12 Más sobre Fomentar Conflictos

Otra vez necesitamos discernimiento. Los esfuerzos para manipular no son las únicas razones por las cuales te dijeron que alguien o algo eran malos, pero es un caso muy común. Así que necesitamos repasarlo:

- a) Localiza cuando te dijeron que alguien o algo era malo.
- b) ¿Quién te lo dijo?
- c) ¿Tenían ellos un interés creado?

23.13 Verdad y Falsedad

Comprueba ahora tus experiencias.

- a) Localiza algo que te dijeron que averiguaste que era verdad.
- b) Localiza algo que te dijeron que averiguaste que era falso.

23.14 Siendo Engañado

- a) ¿Cómo has engañado a otro?
- b) ¿Cómo te ha engañado otro?
- c) ¿Cómo ha engañado otro a otros?

23.15 Manipulación

- a) ¿Cómo has manipulado tú a otro?
- b) ¿Cómo has sido manipulado tú?
- c) ¿Cómo ha manipulado otro a otros?

23.16 Evaluación

Esto no tiene que ver con la simple evaluación donde el significado o la importancia de algo es examinado o discutido. Toda educación es evaluativa en este sentido.

Pero las evaluaciones que son introducidas por la fuerza son un asunto diferente. En este caso, a uno no se le permite pensar y esto tiende a hacerle a uno tonto y

pedante.

Y si uno se tiene que tragar algo a la fuerza en vez de que sea presentado como una consideración libre y abierta, uno debería sospechar de la información que se ha presentado y de los motivos del que la presentó.

Algunas veces es simplemente un pobre maestro quien fue educado de una manera forzada y sin posibilidad de pensar. Algunas veces es simplemente alguien que siempre está en lo correcto o fanático.

Pero algunas veces existe algo erróneo en la propia información, o existe una intención para controlar y dominar.

- a) ¿Te ha sido impuesta una evaluación?
- b) ¿Has impuesto una evaluación a otro?
- c) ¿Ha impuesto otro una evaluación a otros?

23.17 Discernimiento (juicio)

Básicamente todo se reduce a discernimiento, viendo qué tiene sentido y qué huele a sospechoso. Tienes que discernir cosas basadas en la evaluación de muchos factores más que en usar una única norma de blanco y negro.

Piensa en algo que te han dicho de lo cual estabas inseguro. Haz dos listas, una de cosas que parecen indicar que era cierto y otra de cosas que parecen indicar que era falso. Trabaja sobre ello y ve añadiendo a las listas sin prejuicio hasta que sientas que tienes todos los factores relevantes en cada lado de la columna. Haz esto sin tratar de decidir sobre la verdad o la falsedad mientras que estás colocando cosas en la lista. Después repasa estas listas y valora cuál de los lados tiene la indicación más fuerte.

Si has conseguido muchos factores y las indicaciones son abrumantes en un lado o en el otro, entonces lo has encontrado.

Sin embargo, si los dos están equilibrados, entonces hay una serie de posibilidades. Una posibilidad es que no tengas suficiente información y tenga que quedarse sin resolver. Pero hay otras tres cosas a comprobar antes de que dejes a un lado todo el asunto para investigar más adelante.

Quizás los dos lados estén en equilibrio porque alguien ha estado dándote una gran cantidad de información falsa en un lado u otro. En otras palabras, un lado u otro quizás sean falsos. Así que, verifica cada lado nuevamente poniendo atención a posibles engaños.

Tú también podrías estar manteniendo los dos lados en equilibrio. Por ejemplo, si tienes un deseo muy fuerte de que la respuesta salga de una manera segura, quizás estés distorsionando las cosas fuera de su medida. Así que, verifica si tienes algún prejuicio en la materia y vuelve a examinar la lista para ver si has puesto alguna predisposición sobre ello.

Pero una de las razones más comunes para que esto ocurra es que has mezclado manzanas y naranjas juntas y la lista está sirviendo para clasificarlas. Posiblemente tengas dos cosas sin relación mezcladas juntas. Examina las dos listas y mira si existe un diseño común que hace que se clasifiquen de esa forma. Después vuelve a examinar tu pregunta inicial y mira si puedes dividirla en dos factores separados y recorrer dos evaluaciones por separado. Luego trata y analiza como estas dos cosas realmente se vincularon entre sí y como se enredaron. Quizás te gustaría tener a una sin la otra y quizás exista un camino para hacerlo.

Haz este ejercicio con una serie de cosas diferentes, tanto personales como sociales. Mira si puedes penetrar por lo menos en una ilusión o engaño.

Nunca dejes a medias una información insuficiente. Recuerda que las acusaciones falsas son el veneno de nuestra existencia.

Pero quizás puedas demostrarte a ti mismo que no puedes ser engañado y manipulado.

CAPÍTULO 24 SUPRESIÓN

Podrá haber alguna persona que intente entristecer tu vida.

Si estás en buena forma, simplemente manejas a la persona o la situación que está creando. A veces, puedes ganarte a los enemigos o apartarlos o simplemente mantenerte, y, con el tiempo, ellos mismos se alejarán del problema.

Pero algunas veces ocurre que una persona es abrumada por un atacante, tanto si el ataque es manifiesto como si está encubierto. En este caso, lo mejor que puedes hacer es, generalmente, retirarte y recoger tus recursos en una posición segura, lejos de la influencia abrumadora. Esto no está destinado a suscitar una huida. A lo largo del camino tendrás que hacer frente a las cosas, pero a veces es la solución a corto plazo para que puedas recobrar el aliento, por así decir.

Las razones para el ataque pueden ser muchas. Existen algunas personas que quieren dominar y esclavizar a todo el mundo. Y hay algunas que están atoradas en antiguos incidentes que les hacen sentir que todo el mundo es su enemigo. Pero en su mayor parte son simplemente intereses personales y gente que se ve a si misma como si estuviera en una competición con otros en un mundo en el que un perro se come a otro.

Los ataques manifiestos son visibles y probablemente ya tienes alguna habilidad para manejarlos.

Pero los ataques encubiertos no son tan obvios. Consisten en esfuerzos por dominar, controlar e invalidar de manera sutil, y generalmente se hacen con una sonrisa y un cuchillo en la espalda.

La mejor señal de esto es que, cuando empiezas a mejorar en algo, el atacante encubierto intentará hacer que te vengas abajo. Se dice que esta persona es "supresiva" para ti, porque intenta suprimir tu avance y tus ganancias en habilidades.

Te darás cuenta de que este tipo de persona trabaja para invalidarte y para hacer menos de ti, para pararte y minar tu confianza, y para hacerte sentir deprimido y descorazonado. Al mismo tiempo, verás con frecuencia que intenta mantenerte bajo su control y hacer que dependas de ella.

Desafortunadamente, vivimos en un mundo de competición y dominación. Hay personas que interpretan esto como su derecho para controlarte, y empezarán a minarte si ven que te estás escapando de su control.

Algunos padres lo hacen cuando parece que sus hijos están creciendo demasiado deprisa y haciéndose demasiado independientes. Algunos jefes o patrones lo hacen cuando parece que un subalterno está avanzando demasiado rápido y puede

convertirse en un competidor para ellos.

En estos casos, alguien puede empezar a actuar supresivamente hacia ti, incluso aunque no actúe de esa manera en general. A veces, es simplemente miedo de perder a la persona de la que depende.

Tu mejor solución es estar en suficiente buena forma como para que ellos no puedan invalidarte o retenerte, y tener suficiente habilidad en cosas como la comunicación para manejar la situación.

Tu última opción es retirarte, como lo harías de un atacante manifiesto. Esto deja atrás algo que tendrá que ser enfrentado posteriormente, pero es mejor que estar siendo continuamente pisoteado en el suelo.

La solución intermedia es luchar para mantenerte a ti mismo, y trabajar para elevar tu confrontación y tu habilidad para manejar a una persona que te está suprimiendo constantemente.

Y este capítulo tiene algunos procesos para ayudarte a hacer eso.

Date cuenta que la Cienciología ortodoxa por lo general tiene una actitud un poco fanática con respecto al tema de la supresión y de las “personas supresivas” (SPs). Puedes ignorar esto, y operar sobre la base práctica de observar si una persona está trabajando activamente o no para suprimirte (manteniéndote abajo).

Y recuerda que se producen muchos enfrentamientos como consecuencia de datos incorrectos, o intenciones malentendidas, o prejuicios injustificados, y estas cosas se pueden disolver mediante una buena comunicación.

Todo el mundo en algún momento da con alguien que no tenga buenas intenciones en su corazón, así que empezaremos con algunos procesos generales que son de ayuda, incluso si normalmente no tienes ningún problema con alguien que intente suprimir tu avance.

24.1 Paros.

Aunque es poco frecuente, parar a alguien no siempre está causado por malas intenciones, (hay vías de escape), pero esto no es lo más común.

- a)** Localiza una vez en la que alguien te paró.
- b)** Localiza una vez en la que tú paraste a algún otro.
- c)** Localiza una vez en la que algún otro paró a otro o a otros
- d)** Localiza una vez en la que tú te paraste a ti mismo.

24.2 Crítica

Hay crítica constructiva, que generalmente incluye una gran cantidad de ánimo positivo junto con la crítica. Y mucha crítica proviene de trastornos simples de los que nos ocupamos en un capítulo anterior. Pero a veces es malintencionada.

- a) Localiza una vez en la que alguien te criticó
- b) Localiza una vez en la que tú criticaste a algún otro
- c) Localiza una vez en la que algún otro criticó a otro u otros
- d) Localiza una vez en la que tú te criticaste a ti mismo

24.3 Hacer Nada de

Una buena forma de aplastar a alguien es hacer nada de todos sus esfuerzos.

- a) Localiza un momento en el que alguien hizo nada de ti.
- b) Localiza un momento en el que tú hiciste nada de algún otro.
- c) Localiza un momento en el que algún otro hizo nada de otro u otros.
- d) Localiza un momento en el que tú hiciste nada de ti mismo.

24.4 Localización

Ahora veamos si alguien te está suprimiendo.

También puede haber alguien que era muy supresivo para ti cuando estabas creciendo y que todavía está ejerciendo alguna influencia sobre ti, incluso aunque ya no esté a tu alrededor.

Escribe respuestas a las siguientes preguntas, poniendo múltiples respuestas si resulta apropiado, hasta que sientas que has respondido a cada pregunta completamente.

- a) ¿Hay alguien a tu alrededor con el que parece que te pones enfermo o que empiezas a sentirte mal poco después de verle?
- b) ¿Hay alguien que te está criticando continuamente?
- c) ¿Hay alguien que persiste en decirte lo malas que son otras personas?
- d) ¿Hay alguien que te está parando continuamente?
- e) ¿Hay alguien que te está invalidando continuamente?
- f) ¿Hay alguien que continuamente te da información falsa?
- g) ¿Hay alguien que hace nada de tus esfuerzos?

Si el mismo nombre aflora en un número suficiente de estas listas, entonces debes de recorrer los siguientes procesos adaptándolos a la persona encontrada en los comandos.

Si hay más de un nombre que aparezca en 3 listas o más, entonces recorre cada uno, uno tras otro, en el conjunto completo de procesos que se da más abajo.

Ten en cuenta que no tienes que formular un juicio en este punto sobre si la persona es o no realmente supresiva para ti.

El hecho de que aparezcan en un número de las listas de arriba, significa que hay suficiente carga presente para que merezca la pena recorrer el proceso. Uno puede a veces meterse en malas situaciones o juegos con personas que en otras circunstancias son bien intencionadas. Es valioso manejar cualquier supresión que tuviera lugar en cualquier caso.

24.5 Ayuda

Te puede parecer raro considerar ayudar a alguien que te ha estado suprimiendo, pero esto realmente te ayuda a eliminar las barreras del odio y a elevar tu confrontación sobre la persona.

El resultado final no es necesariamente que tú ayudes ahora a la persona, simplemente estamos restituyendo la libre elección aquí, pero seguramente la encontrarás más fácil de confrontar.

- a) ¿Como podrías tú ayudar a _____?
- b) ¿Cómo podría _____ ayudarte?
- c) ¿Cómo podría _____ ayudar a otros?
- d) ¿Cómo podrían otros ayudar a _____?

24.6 Problemas

- a) ¿Qué problema ha sido _____ para ti?
- b) ¿Qué has hecho sobre eso?
- c) ¿Qué problema has sido tú para _____?
- d) ¿Qué ha hecho él sobre eso?
- e) ¿Que problema ha sido _____ para otro u otros?
- f) ¿Qué han hecho otro u otros sobre eso?
- g) ¿Qué problema han sido otros para _____?
- h) ¿Qué han hecho ellos sobre eso?

24.7 Ocultaciones

- a) ¿Qué no le has dicho a _____?
- b) ¿Qué no te ha dicho _____?
- c) ¿Qué no les ha dicho _____ a otros?

24.8 Actos Dañinos

- a) ¿Qué le has hecho a _____?
- b) ¿Qué te ha hecho _____ a ti?
- c) ¿Qué le han hecho otros a _____?
- d) ¿Qué les ha hecho _____ a otros?

24.9 Invalidación

- a) ¿Cómo te ha invalidado _____?
- b) ¿Cómo le has invalidado a _____?
- c) ¿Cómo _____ ha invalidado a otros?
- d) ¿Cómo han invalidado otros a _____?

24.10 Trastornos

Cada uno de estos tres procesos tiene seis comandos alternativos. Recórrelo simplemente como otros procesos del tipo “recuerdo”, con la excepción de que a veces podrías no tener nada que recordar en el comando.

24.10.1 Afinidad

- a) ¿Hay algún momento en el que tú rechazaste su afinidad?
- b) ¿Hay algún momento en el que ellos rechazaron tu afinidad?
- c) ¿Hay algún momento en el que tú insistías en gustarles a ellos?
- d) ¿Hay algún momento en el que ellos insistían en gustarte a ti?
- e) ¿Hay algún momento en que a ti te gustaron ellos?
- f) ¿Hay algún momento en que a ellos les gustaras tú?

24.10.2 Comunicación

- a) ¿Hay algún momento en el que tú rechazaste su comunicación?
- b) ¿Hay algún momento en el que ellos rechazaron tu comunicación?
- c) ¿Hay algún momento en el que tú insistieras en que ellos te escucharan a ti?
- d) ¿Hay algún momento en el que ellos insistieran en que tú les escucharas a ellos?
- e) ¿Hay algún momento en el que tú estabas en buena comunicación con ellos?
- f) ¿Hay algún momento en el que ellos estaban en buena comunicación contigo?

24.10.3 Acuerdo

- a) ¿Hay algún momento en el que tú rechazaras estar de acuerdo con ellos?
- b) ¿Hay algún momento en el que ellos rechazaron estar de acuerdo contigo?
- c) ¿Hay algún momento en el que tu insistieras en que ellos estuvieran de acuerdo contigo?
- d) ¿Hay algún momento en el que ellos insistieran en que tú estuvieras de acuerdo con ellos?
- e) ¿Hay algún momento en el que tú estuvieras de acuerdo con ellos?
- f) ¿Hay algún momento en el que ellos estuvieron de acuerdo contigo?

También puedes utilizar el manejo para trastornos (rupturas de ARC) que se dio en el capítulo anterior.

24.11 Seguridad

- a) ¿Dónde estaría _____ seguro?
- b) ¿Dónde podrías poner a _____ para que tú estuvieras seguro?

24.12 Causa

- a) ¿Qué podrías tú confrontar sobre _____?
- b) ¿Por qué acción de _____ podrías ser tú responsable?
- c) ¿En qué cosa sobre _____ podrías estar tú en causa?

24.13 Visualización (Creación visual)

Visualiza o escribe escenas imaginarias en las que tú manejaste a _____ con éxito, trabajando formas de manejar cualquier tipo de dificultades que pudieran presentarse.

24.14 Resumen

Los puntos 24.5 al 24.12 de arriba te ayudarán a confrontar y manejar a la persona de forma que ya no sea supresiva para que tú mejores en la vida. Si todavía no puedes manejarlos y te están echando para abajo seriamente, entonces probablemente deberías retroceder y retirarte alejándote de la influencia supresiva, al menos hasta que puedas desarrollar un poco más de potencia. Pero si retrocedes de esta manera, ten mucho cuidado en no culpar a la influencia “supresiva” por la condición en la que te encuentras. Esto es fatal porque es entregar el control a un agente externo que parece ser hostil para ti.

La autentica verdad, es que los puntos de causa y efecto están en un constante estado de flujo y otras personas pueden ayudarte o entorpecerte. Pero estos pueden ser cambiados por un acto de voluntad, y tú necesitas adoptar el punto de vista causativo para poder cambiar las cosas a tu gusto. Si tú tomas el punto de vista efecto para poder culpar a alguien más, tiendes a atraparte a ti mismo.

Es agradable tomar el punto de vista “efecto” en una relación de ayuda o provechosa. Es puro masoquismo aceptar el punto de vista efecto en una relación dolorosa que causa daño.

Si continuas teniendo dificultades con la persona o simplemente quieres aprender más en una segunda lectura del libro, también puedes mirar vidas anteriores en las que conociste al mismo ser, y recorrer alguno o todos los procesos en ese período de tiempo.

24.15 Nota sobre el mal comportamiento ortodoxo

La Cienciología ortodoxa ha atravesado un período de “caza de brujas” y declaraciones de varios individuos como “personas supresivas”.

Esto ha sido utilizado como un medio para culpar a fuentes externas por cosas que están mal. Como se ha señalado más arriba, esto es mortal, puesto que pasa la responsabilidad a la fuente externa.

Habrán situaciones en las que una organización puede necesitar etiquetar a alguien como “persona non grata” y mantenerla alejada de la organización, porque es susceptible de incendiarla, o algo parecido. Esto no tiene nada que ver con el hecho de la supresión del individuo o la falta de la misma. No confundas estas dos cosas. Y no confíes en ninguna organización que está buscando chivos expiatorios para echarles toda la culpa. Una organización sana, ocasionalmente encontrará a una persona que cause problemas y actuará para manejar la situación, pero no se quedarán sentados y continuamente culparán a estas personas del estado de la organización.

CAPÍTULO 25

JUSTIFICACIONES Y RESPONSABILIDAD

En este capítulo vamos a tratar varias cosas que están relacionadas con la acción compulsiva o la de evitar la acción.

Especialmente importante en esta etapa es la asunción de querer ser responsable. Esto no significa tener la culpa de las cosas. Significa estar en causa sobre las cosas.

25.1 Proceso de Justificación

Cuando alguien hace cosas que él considera que están mal, tanto si son hechas intencionadamente o por error, hay una tendencia a intentar justificar estas acciones tanto a uno mismo como a otros.

Esto no solamente perpetúa el daño, sino que además fuerza a la persona a sostener varias ideas fijas en su mente porque son necesarias para apoyar estas justificaciones. Esto deforma su visión del mundo e interfiere con su pensamiento. Esto también le conduce a acciones indeseables que son tomadas para apoyar o probar sus justificaciones.

- a) ¿Qué te ha hecho otro?
- b) ¿Cómo lo justificó?
- c) ¿Qué has hecho tú a otro?
- d) ¿Cómo lo has justificado?
- e) ¿Qué ha hecho otro a otros?
- f) ¿Cómo lo ha justificado?

25.2 Excusas

- a) ¿Qué usas tú como una excusa?
- b) ¿Qué utilizan otros como una excusa?
- c) ¿Cómo podrías tú sobrevivir sin excusas?
- d) ¿Cómo podrían otros sobrevivir sin excusas?

25.3 Mejoramiento

- a) ¿Qué estás tú queriendo mejorar?
- b) ¿Qué estás queriendo hacer para que otro mejore?
- c) ¿Qué estaría otro queriendo hacer para que tú mejores?
- d) ¿Qué estaría otro queriendo hacer para que otros mejoren?

25.4 Responsabilidad

- a) ¿Por qué podrías ser tú responsable?

- b)** ¿Por qué podría otro ser responsable?
- c)** ¿Sobre qué estaría bien ser irresponsable?
- d)** ¿Sobre qué estaría bien para otro ser irresponsable?

Luego recorre también:

- a)** Localiza un momento en el que se te hizo ser responsable.
- b)** Localiza un momento en el que tú hiciste a otro ser responsable.
- c)** Localiza un momento en el que otro hizo a otro o a otros ser responsables.

Luego recorre:

- a)** Localiza la alegría de la responsabilidad.
- b)** Localiza la alegría de la irresponsabilidad.

Continúa este último proceso hasta que cualquiera de los sentimientos de locura jubilosa [Risa exaltada] se hayan disipado.

25.5 Más Responsabilidad

Sal a la calle. Localiza cosas por las que tú querrías ser responsable.

Cuando te sientas bien sobre esto, entonces localiza cosas por las que estarías dispuesto a compartir responsabilidad con otros.

25.6 Dominación y Supervivencia

Hemos estado durante mucho tiempo agarrando a otros del cuello a consecuencia de una idea equivocada de que sólo habrá un vencedor, que sólo uno sobrevivirá, con todos los otros aplastados bajo él.

El altruismo existe, pero el conflicto ha estado a la orden del día. Vamos a quitarle algo de peso a esto.

La idea aquí es simplemente confrontar tus acciones sin justificación o lamento. Y para equilibrar el peso de esto, lo alternamos con localización de cosas positivas.

25.6.1

- a)** ¿Cómo has dominado a otros?
- b)** Localiza una forma de realzar a otros.

25.6.2

- a)** ¿Cómo has parado a otros?
- b)** Localiza una forma de ayudar a otros a expandirse.

25.6.3

- a)** ¿Cómo has inhibido la supervivencia de otros?
- b)** Localiza una forma de ayudar a la supervivencia de otros.

25.7 Superioridad

El juego básico de este universo es de superioridad y dominación. No es el único juego posible, hay muchos juegos de un nivel más alto disponibles, pero es una parte y parcela de un universo donde la Física y la fuerza dominan por encima de la Estética y la razón.

Cada uno de nosotros tiene algo mediante lo cual prueba que es superior a otros. Será alguna característica básica que nosotros hemos trabajado excluyendo otras cosas, y por lo tanto tú serás bueno en ello.

Será algo como ser santo, bueno, fuerte, inteligente o alguna cosa parecida por la que tú te haces a ti mismo mejor que otros.

Incluso los seres iluminados que se las han arreglado para salir de este juego de dominación tendrán este ítem, la diferencia es que ellos eligen no utilizarlo contra otros.

Y por favor, advierte que este es un juego auto-destructivo. Tu mejor característica, que utilizas contra otros si eliges jugar a este juego, con el tiempo se deteriorará a causa del daño que estás haciendo con ello. Y así, finalmente, deberás abandonarla y cambiar a algo que no esté tan fuertemente deteriorado.

Como resultado, este ítem solamente se extenderá hacia atrás durante un número limitado de vidas. Si vas hacia atrás en tus vidas lo suficiente, encontrarás alguna otra cosa que tú utilizaste una vez y desde entonces has abandonado. En este caso especial, por lo tanto, sólo vamos a considerar tu vida actual.

NO HAGAS EL RESTO DE ESTE PASO A MENOS QUE TÚ ESTES:

- A SINTIÉNDOTE BIEN.
- B HICISTE BIEN LOS PROCESOS ANTERIORES EN ESTE CAPÍTULO.
- C TE SIENTAS INTERESADO Y LISTO PARA ENCONTRAR LA RESPUESTA.

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es NO, entonces deja esto para una ocasión mejor o para una segunda pasada a través del libro.

En este paso, estarás enlistando respuestas. Escríbelas de forma clara y legible. Si empiezas a sentirte pesado o cansado (no recorras esto cuando ya te estás sintiendo cansado), entonces ya has enlistado demasiadas respuestas, y encontrarás que la respuesta básica ya está en la lista. Si te sientes irritado o molesto o cargado, es una señal de que necesitas enlistar más respuestas.

Escribe respuestas hasta que, o bien des con LA RESPUESTA o bien tengas un sentimiento de comodidad con que has puesto suficientes respuestas y te sientes bien acerca de ello, si tienes la respuesta, entonces está hecho. Si no, mira la lista considerando cada una (de las respuestas) y pon una X a cualquiera de ellas que ahora te parezca que no es el ítem.

En algún punto mientras consideras las respuestas, de repente te darás cuenta de cuál es LA RESPUESTA, y entonces has de parar. Si vienen dos o más entre las que no puedes elegir, entonces probablemente necesitas añadir más respuestas.

Si en cualquier punto, parece que la lista está incompleta, entonces puedes añadir más respuestas.

No se espera que la lista sea muy larga. Debes darte cuenta de la respuesta correcta inmediatamente.

Si estás entrenado en técnicas de enlistamiento profesionales de Cienciología, entonces utilízalas en su lugar.

La pregunta es:

25.7.1 En esta Vida ¿qué te hace superior a otros?

25.7.1 Una vez que lo tengas, escribe la respuesta otra vez con letras muy resaltadas en tu cuaderno.

Ahora coge el ítem encontrado y ajústalo en el siguiente proceso.

25.7.2 Este es un proceso simple alternante.

- a) ¿Cómo _____ te hace superior?
- b) ¿Cómo podrías utilizarlo para hacerte a ti mismo estar en lo correcto?
- c) ¿Cómo podrías utilizarlo para hacer que otros estén equivocados?

Una vez que este proceso se calma, queremos conseguir exactamente lo que hay en otros que tú estás o puedes estar utilizando contra ellos.

Así que hagamos otra lista.

25.7.3 En esta Vida, ¿Qué es lo que hay en ellos que les hace estar tan equivocados?

Esto puede o no hacerte volver a la cosa exacta que tú utilizas para hacer que estén equivocados. Si te sientes bien con la respuesta pero parece que no era suficientemente básica, entonces haz también la siguiente lista.

25.7.4 En esta Vida, ¿Qué utilizas para hacer que otros estén equivocados?

En este punto, deberías tener claramente una respuesta bastante básica tal como "Ellos son estúpidos" o "Ellos son irresponsables".

Esto a veces se llama "computación de servicio" porque el ser equivocadamente piensa que esto le sirve a él. Pero éste es sólo un término aparentemente corto. En la práctica real, el uso de esta "Computación de Servicio" en términos generales causará la verdadera habilidad para deteriorar.

Puesto que la temprana Cienciología pensó en esto más como cuadro mental que como un concepto, se le llama también a veces Facsímil de Servicio (un facsímil es un cuadro o una copia de algo) o Fac Serv en abreviado.

Queremos borrar esta parte negativa. Date cuenta de que no borras la habilidad positiva (inteligencia o fuerza o cualquier otra cosa) sino sólo la acción negativa de utilizarlo contra otros (haciéndolos estúpidos o débiles o cualquier otra cosa).

Así que recorre las siguientes, adaptando la Computación de Servicio encontrado arriba en los espacios en blanco.

Estos no son simples comandos alternativos. En vez de eso, permanece en un comando todo el tiempo mientras que estés consiguiendo respuestas y luego pasa al otro y consigue muchas respuestas para ese y luego vuelve al primer comando, etc.

Date cuenta que está bien si salen cosas de vidas anteriores puesto que puedes haber estado utilizando esto durante mucho tiempo. Simplemente recorre cualquier cosa que te venga.

25.7.5

- a) Localiza formas en las que _____ te haría estar en lo correcto.
- b) Localiza formas en las que _____ haría a otros estar equivocados.

25.7.6

- a) Localiza formas en las que _____ te ayudaría a escapar de la dominación.
- b) Localiza formas en las que _____ te ayudaría a dominar a otros.

25.7.7

- a) Localiza formas en las que _____ ayudaría a tu supervivencia.
- b) Localiza formas en las que _____ impediría la supervivencia de otros.

Este conjunto de procesos debe ser continuado hasta que la obiedad de la computación de servicio se deshaga. En otras palabras, la primera vez que le echas mano, probablemente esta cosa parece la razón absoluta de que la gente realmente esté equivocada. Como tal, es una idea fija que realmente nunca podría ser verdadera todo el tiempo (la gente puede estar equivocada, pero nunca toda la gente siempre por la misma razón exacta).

Si terminas los 3 procesos (25.7.5 a 25.7.7) sin que esto ocurra, entonces recórrelos otra vez. Haber recorrido los otros dos permitirá al primero recorrer de forma más profunda, etc. Manténlo hasta que realmente te liberes de esta cosa, porque es uno de los factores más fuertes que causan el deterioro de las habilidades.

25.7.8

Ahora vamos a fortalecer la habilidad positiva mientras que al mismo tiempo nos deshacemos del juego destructivo de la dominación.

Ve a un lugar abarrotado. Localiza personas y para cada uno postula una mejora de la habilidad positiva identificada en 25.7.1.

25.7.9

Trabaja para mejorar esta habilidad positiva en otros en el curso de la vida cotidiana en lugar de utilizarlo para hacer que otros estén equivocados. Hacer esto mejora tu habilidad así como la de los demás.

CAPÍTULO 26 REPRESIÓN

Algunas veces las personas tienen cosas a las que no quieren mirar, cosas que se mantienen ocultas a sí mismas y que temen descubrir.

Ya nos hemos aproximado a esto desde el lado positivo al recorrer procesos para aumentar nuestra voluntad de mirar a las cosas. Pero finalmente, uno también tiene que dirigirse directamente hacia la acción de reprimir las cosas.

Aquí no estamos hablando de cosas que tú estés ocultando a otros, sino de cosas que tú estás tratando de esconderte a ti mismo.

En psicoanálisis esto se llama “represión”. Uno se impide a sí mismo pensar en cosas que considera que son demasiado horribles de contemplar.

La Cienciología temprana estaba en conflictos con el psicoanálisis, así que llamaron a esto “supresión” en lugar de “represión”, pero es la misma acción de mantener algo escondido a la vista y no dejarse a uno mismo pensar sobre ello o reaccionar a ello.

Desafortunadamente, la Cienciología también utilizó la palabra supresión para referirse a la acción de una persona supresiva manteniendo a uno suprimido y bajo su control (tratado en un capítulo anterior), produciendo algo de confusión entre estos dos términos.

También parecía haber diferentes grados de con qué intensidad uno trabajaba para mantener algo oculto o enterrado. En un nivel suave uno simplemente mantiene algo oculto, y en un nivel extremo, uno trabaja para hacer nada de ello completamente y lo trata como si nunca hubiera existido.

El evitar pensar sobre algo, mirar a algo, o confrontar algo es uno de los mayores factores que estamos tratando a lo largo de este libro y éste parecería un momento apropiado para examinar las teorías subyacentes.

En la teoría básica de Cienciología, existe la idea de que hay 4 estados o condiciones de existencia en los que una creación puede existir.

El primero de estos es la verdad o la forma pura en la que la creación es creada. Este es el objeto o la idea o cualquier cosa vista exactamente como realmente es. Esto es referido como el estado AS-ISNESS.

Puesto que la creación es completamente conocida y vista, puede ser creada o no momento a momento.

Existe una fuerte posibilidad de que la nada divina subyacente de la que nosotros

somos una parte esté equilibrando el vacío con una infinidad de creación.

Sobre esa base, a las cosas que están en un estado de As-Isness les puede estar permitido desvanecerse porque pueden ser recreadas a voluntad, pero las cosas que no están en este estado deben ser retenidas o se les hace persistir para impedir la posibilidad de que su recreación se pierda. En los más altos niveles, por encima de todo dolor y sufrimiento, uno querría que estuviera todo disponible, incluso si muchas de estas cosas no fueran usualmente deseables. Si tú estás mirando a un espacio de tiempo de trillones de años, no dejarías desaparecer nada de tu biblioteca (no importa cuán pobre o degradado sea), porque podrías quererlo simplemente una vez en unos pocos billones de años a lo largo de la línea.

Tomando esto desde otro punto de vista, el mayor problema de un ser divino inmortal, infinito e indestructible sería el aburrimiento. Él no dejaría que nada se desvaneciese del dominio de la posibilidad y por lo tanto nunca dejaría que nada, no importa cuán horrible fuera, desapareciera, a menos que pudiera recrearlo a voluntad.

Esto puede ser difícil de imaginar ahora, pero posteriormente querrás todas estas cosas para añadir sabor y variedad a una infinidad de creación alegre en su mayor parte. Lo que está mal es que tienes demasiado material de todas estas cosas desagradables funcionando todas a la vez, como cuando intentas comer un plato que está cubierto con gruesas capas de sal, pimienta y especias. En el fondo, nunca te permitirías desear que estas especias estuvieran fuera de la existencia porque entonces nunca más tendrías sabor. Hacer esto sería inutilizarte a ti mismo en los más altos niveles divinos. Por lo tanto, más bien deberías ir a trabajar limpiando el desorden.

Lo cual nos trae de vuelta a las condiciones de la existencia.

Cuando algo es alterado de este estado de As-Isness, persistirá de forma compulsiva. En otras palabras, mientras estés mirando la alteración, continuarás manteniendo la cosa en su lugar. Para dejar que algo se vaya, debes verlo como es, en lugar de verlo en una condición alterada. Esta condición alterada es llamada el estado de ALTER-ISNESS.

Pero en lugar de confrontarlo y de ver lo que realmente está ahí, lo cual le da a uno poder de elección sobre su existencia continuada, la persona a veces intentará librarse de ello intentando eliminarlo de la existencia. Tratará de hacer que NO exista por medio de la fuerza. Esto es llamado NOT-ISNESS.

En otras palabras, algo está ahí, pero el ser produce un fuerte postulado de que no está ahí. Esto funciona a medias, puesto que tú eres lo suficientemente fuerte para esconder algo de ti mismo de forma que parece que se ha marchado, pero en el fondo tú realmente no dejarás que se desvanezca. Como resultado, tropiezas con algo que parece que se ha ido, pero que realmente está todavía ahí operando fuera del alcance de la vista.

Cuando se aplica al área de tu propia mente y tus pensamientos, este acto de Not-Isness es la acción de represión. En otras palabras, algo está ahí y tú haces nada de ello, decidiendo firmemente que no está ahí y que nunca sucedió. Como resultado,

continúa persistiendo fuera de la vista y puede operar en tu detrimento.

Mientras que algo está en una condición alterada, es persistente y puede afectarte, pero tú todavía eres consciente de ello. Una vez que lo has negado, no solamente es persistente y problemático, sino que además está fuera de la vista y reprimido. La solución en cada caso es mirarlo y traerlo a la vista completamente, en este caso vuelve a un estado de As-Isness y vuelve completamente a estar bajo tu control. Entonces tú podrás permitir que se desvanezca, o puedes visualizarlo [hacer mock-up] otra vez por entretenimiento si te apetece.

Estas tres condiciones de As-Isness, Alter-Isness y Not-Isness con respecto a los propios pensamientos, recuerdos y sentimientos de uno mismo se hacen bastante evidentes en la medida en que uno se procesa a sí mismo. Las cosas que confrontas completamente dejan de molestarte y las cosas que reprimes son finalmente descubiertas, y te darás cuenta de que han estado reteniéndote mientras estaban en la condición reprimida.

Puesto que esto es tan evidente por si mismo en el procesamiento individual, el siguiente paso lógico es extender estas ideas al campo de la realidad objetiva.

Pero las tres condiciones, tratadas anteriormente son insuficientes porque otro factor ha entrado en escena. Este factor es la interacción entre múltiples seres, cada uno de los cuales puede As-Is, Alter-Is (alterar) o Not-Is (negar) las cosas que comparten entre ellos. Y de ésta manera debemos asignar aún otra condición que es llamada IS-NESS o realidad que podemos utilizar como un contenedor para estas interacciones más complejas.

Y el descargar simplemente todas las interacciones del grupo en un único compartimiento llamado IS-NESS es realmente una simplificación excesiva, pero servirá para los propósitos de este capítulo. Aunque la naturaleza de la realidad es un tema extremadamente interesante al que dedicarse a medida que te haces más avanzado, está realmente en el borde de ataque de la investigación. Hay mucha especulación, teorización y fenómenos esporádicos (no-repetibles) que se ponen de manifiesto en este área y sería aconsejable que tú ordenaras tu propia casa primero. Los procesos en este libro pueden de hecho llevarte a este campo, pero la completa maestría está mucho más allá de los fenómenos esporádicos y este libro sólo es un primer paso en el camino.

Por consiguiente, nuestro énfasis inmediato es traer a la vista cosas que tú estás escondiendo de ti mismo y enterrándolas, por así decirlo, al restablecer la confrontación y la conciencia.

Esto nos da una regla general que es muy útil. Si una condición está persistiendo, hay algo acerca de ello que no estás mirando o confrontando.

Esto enlaza con el capítulo anterior de protesta (que también se relaciona con la creación compulsiva), porque la principal razón por la que uno niega (Not-Ises) algo es porque uno protesta por su existencia. Si es necesario, tú puedes aclarar tus protestas contra algo como un paso preliminar, pero en torno a este punto normalmente ya deberías ser capaz de, simplemente, mirar a algo y confrontarlo.

ADVERTENCIA: Cuando se elimina un Not-Isness, el último Alter-Isness vendrá a la vista primero. Esto puede estar altamente distorsionado de la auténtica verdad. No la tomes equivocadamente como que es la verdad y utilízala como una base para operar.

Por ejemplo, digamos que un marido da unas flores a su mujer. Ahora digamos que la mujer tiene algunas malas experiencias anteriores que le llevan a pensar que esto significa que su marido está teniendo un lío. En lugar de confrontar el área, ella lo retuerce y lo altera deformándolo, imaginando varias escenas del marido seduciendo a su secretaria.

Entonces ella lo lleva demasiado lejos, los cuadros que ella está imaginando se hacen demasiado horrorosos para contemplarlos, y ella reprime la cosa completa. Cuando se levanta esta represión por primera vez, las imágenes suprimidas del engaño del marido son la primera cosa que le viene a la vista, y pueden parecer muy reales.

Éstas tienen que ser confrontadas por turno antes de que la auténtica verdad se haga visible. Y confrontarlas completamente puede requerir en primer lugar mirar a la mala experiencia anterior que condujo al problema.

26.1 Limpiando Ideas Molestas y Preocupaciones

Digamos que estás preocupado de que una cosa desagradable pudiera ser verdad o porque se te pueda haber hecho algo, pero no estás seguro y estás todo confundido con el asunto.

Si confrontaras esto apropiadamente, verías la verdad o emprenderías la acción para encontrarla o a lo mejor ni siquiera te preocuparías, pero en cualquier caso no estarías molesto y preocupándote.

Si no puedes conseguir esto simplemente mirando y confrontando, entonces hay algo interfiriendo con tu habilidad para mirar el área y pensar claramente sobre ello.

Algunas veces simplemente puedes pasar a través de esto utilizando argucias simples para elevar tú confrontación. Puedes, por ejemplo, visualizar algunos cuadros de la cosa sucediendo y copiar las imágenes unas pocas veces hasta que se hacen fáciles de mirar y tú puedes arrojarlas fácilmente. Muchas de las cosas en este libro pueden ser como un remedio a utilizar en el momento.

Pero algunas veces se necesita algo más fuerte, y la situación más probable en este caso es que estás teniendo mucho problema con ello porque es algo que ha ocurrido antes o algo que tú has hecho a alguien más.

Para esto puedes recorrer los siguientes:

- a)** Recuerda (o imagina) una vez en la que algo como esto te ocurrió (o algo como esto era verdad).
- b)** Recuerda (o imagina) una vez en la que tú hiciste algo como esto a otro (o causaste que le sucediera a otro).
- c)** Recuerda (o imagina) una vez en la que otro hizo algo como esto a otro.

Ten en cuenta que es preferible recordar un momento, pero si no puedes localizar uno, entonces intenta aproximarte a alguno mediante la imaginación.

Puesto que puedes estar tratando con algo que está pesadamente suprimido, puedes tener que quitar capas de cosas medio imaginadas antes de poder alcanzar un recuerdo verdadero.

Alternar los comandos te permitirá escarbar desde varios ángulos en lugar de tirar de un punto.

Si hay algo que quieras recorrer ahora, hazlo.

Este proceso debe ser utilizado según se necesite al recorrer los siguientes pasos.

26.2 Evitar pensar en

Recorre estos procesos alternativamente.

- a) ¿En qué evitarías pensar?
- b) ¿En qué no tienes que evitar pensar?
- c) ¿En qué evitaría otro pensar?
- d) ¿En qué no tendría otro que evitar pensar?

Termina de recorrer este proceso antes de ponerte a perseguir mentalmente cosas sin control.

Algo puede venir a la vista y romperse completamente en el proceso, o puede romperse solamente en una parte. Si tú alcanzas un punto en el que te sientes realmente bien sobre el proceso y parece completo, este es el punto para terminar. Si alguna cosa oculta viene a la vista, y el proceso se completó sin resolverla realmente, prosigue y recorre el 26.1 anterior sobre ello.

26.3 Nunca sucedió

Recórrelo como en 26.2

- a) ¿Qué podrías fingir que nunca ocurrió?
- b) ¿Qué estaría bien que hubiera sucedido?
- c) ¿Qué podría otro fingir que nunca ocurrió?
- d) ¿Qué sentiría otro que estaba bien que hubiera sucedido?

Otra vez, utiliza 26.1 si alguna idea permanece después de recorrer el proceso.

26.4 Hecho nada de

Recórrelo como el anterior.

- a) ¿De qué podrías tú haber hecho nada?
- b) ¿De qué no necesitarías tú hacer nada?

- c) ¿De qué podría otro haber hecho nada?
- d) ¿De qué no necesitaría otro hacer nada?

De nuevo, utiliza 26.1 si alguna idea permanece sin resolver después de recorrer el proceso.

CAPÍTULO 27

MANTENIÉNDOTE EN MOVIMIENTO

En torno a este punto deberías haber dominado algunas técnicas y tener una mayor comprensión de cómo atravesar áreas de dificultad.

Puesto que trabajas a través de diversas áreas, algunas de ellas se destruirán a un nivel tan profundo que dejarán de afectarte, y otras simplemente se “enfriarán”, de forma que sean más fáciles de manejar, aunque todavía aparezcan en la vida cotidiana.

Tomemos por ejemplo el área de los problemas. Básicamente, uno está creando sus propios problemas. Las razones y mecánicas son bastante extensas. Esto se remonta hacia atrás durante muchísimas vidas sobre el curso de muchos universos. Se podría decir que el tema general de los problemas es extenderse a lo largo del camino en las partes profundamente enterradas del “subconsciente”.

Si haces un buen trabajo recorriendo procesos, tales como los dados en un capítulo anterior, en el área de los problemas, puedes apartarlos y experimentar un alivio considerable.

Los problemas tempranos o anteriores que uno tuvo como un súper ser divino continúan manifestándose de forma mundana en la experiencia diaria de cada uno.

A veces cuando tú manejas uno de estos o confrontas un mecanismo muy básico en este área, no solamente te quitas de encima algo que te está molestando frecuentemente, sino que además alivias la carga profundamente enterrada que está escondida bajo tu banda consciente de accesibilidad. A veces estas cosas pueden ir al fondo de la cuestión por así decir.

Esto puede traer un mayor “punto de liberación o alivio” donde el tema entero se desvanezca y deje de molestarte. Por ejemplo, uno puede simplemente dejar de tener problemas. Esto puede ser sólo momentáneo, o puede ser extremadamente estable, durando años o incluso vidas.

Si has tenido una liberación mayor en un área, y se vuelve inestable, puede ser rehabilitada localizando el momento donde tuvo lugar la liberación y lo qué ocurrió allí.

Si es muy inestable, entonces la solución es recorrer más procesos en el área y conseguir un punto de liberación más grande y más estable. Si está extremadamente estable, entonces tu mejor opción es dejarlo en paz y trabajar en otras áreas en las que estás menos avanzado.

Hay muchas áreas de “carga” y dificultad. Al llevarlas a puntos mayores de

liberación, encontrarás que más y más cosas profundamente enterradas son accesibles. Con el tiempo puedes alcanzar la base y conseguir completar la eliminación de estas fuentes de problemas, pero esto no es práctico en los primeros estadios.

Esto significa que uno debe ocuparse de resolver la carga que es removida por la vida cotidiana en el día a día. Pero date cuenta que esta "carga" es la propia creación del ser. Básicamente, el ser es una fuerza creativa. Sólo él puede atraparse a sí mismo.

A medida que consigues puntos considerables de liberación, encontrarás que todo puede mejorarse en breve. Tu progreso hacia delante incita a que dejes de crearte dificultades a ti mismo.

La fe y la confianza en ti mismo mejorarán y esto hará que la vida vaya mejor.

Esto se mantiene como verdadero mientras que tú estás haciéndolo bien y haciendo progresos.

Desafortunadamente, las ganancias que vienen como efecto lateral del hacer bien te abandonarían si las cosas van mal.

Las otras ganancias, que vienen de confrontar verdaderamente las cosas y de desarrollar habilidades y de apartar los diversos mecanismos aberrantes, son ganadas por tus propios esfuerzos y permanecerán contigo tanto en los buenos como en los malos momentos. Son ganancias estables que no pueden ser trastocadas.

Piensa en un circuito eléctrico indeseable que puede ser cargado o descargado. Cuando está descargado, tú tienes mayor libertad y poder y cuando está cargado te limita. Las ganancias estables vienen de quitar partes del circuito para que no pueda cargarse otra vez. Las ganancias transitorias vienen de mantener lo que queda del circuito descargado.

La Cienciología se refiere al estado de estar "cargado" como estar "restimulado", significando que las diversas cosas enterradas en las profundidades ocultas de la mente han sido removidas o estimuladas de nuevo (re-estimuladas). La condición opuesta, de tener las cosas "enfriadas" de forma que uno esté haciendo lo mejor, se denomina como "des-estimulado".

Al recorrer un comando de procesamiento subjetivo, uno está restimulando intencionadamente la cosa específica hacia la que apunta el comando. Esto es como recorrer un poco de corriente a través del circuito específico sobre el que uno desea poner sus manos para poder disolverlo.

Pero es aconsejable tener todo lo demás des-estimulado de forma que uno pueda tener la máxima potencia para enfrentarse al objetivo específico al que está apuntando. Esto permite a los procesos recorrer mucho más rápido y llegar más profundo.

Un procesador profesional a menudo trabajará para des-estimular cosas primero,

antes de recorrer procesos mayores. Enfriará los trastornos y problemas corrientes, y así sucesivamente, antes de dirigirse a los mecanismos en términos generales.

Para el auto-procesamiento, se necesitaba una aproximación diferente, por lo que los capítulos anteriores se concentraron en procesos que funcionan incluso en la presencia de carga pesada y que tienden a tener un efecto des-estimulante. Simplemente dándote cuenta de cosas que te gustan o recordando momentos de placer reducirás el nivel corriente de restimulación.

La otra expectativa, era que todo el mundo encontrara algunos capítulos que fueran fáciles para ellos y que pudieran recorrer hasta puntos significativos de liberación incluso en una primera pasada a través del libro. Esto permitiría a mucha gente llegar a una condición des-estimulada en la que la confianza y el ímpetu elevarían su velocidad y potencia hasta el punto donde incluso las áreas que ellos encontrarán más difíciles pudieran también ser manejadas con éxito.

Pero uno puede atascarse ocasionalmente, y la vida puede atravesarse. Y podría tomar bastante tiempo y trabajo, el construir otra vez el impulso, si uno ha sido parado.

El camino más fácil es mantenerte limpio y volando las cosas restimulantes cuando se ponen en tu camino justo como un profesional lo haría. Si has estado trabajando a lo largo del libro hasta este punto, deberías tener suficientes técnicas bajo tu cinturón para hacer esto con éxito.

27.1 Los Rudimentos

Estos se llaman los rudimentos (abreviado Ruds) porque son muy básicos.

Son tres botones clave que dan muchísimo problema si son ignorados. Tú ya sabes cómo manejarlos.

27.1.1 ¿Hay una ruptura de ARC (trastorno)?

Utiliza los procesos dados en 22.3 "Manejando un trastorno".

27.1.2 ¿Hay un problema en tiempo presente?

Utiliza el proceso dado en 15.8 o cualquier otro procesamiento de problema con el que te sientas cómodo, dirigiéndolo al problema específico que te está molestando.

27.1.3 ¿Una ocultación ha estado a punto de ser descubierta?

Utiliza la técnica de la ocultación a punto de ser descubierta manejando con la técnica dada en 19.7

Un profesional generalmente las chequearía al comienzo de cada sesión.

Tú puedes chequear estas ahora mismo y manejar cualesquiera que estén presentes. Si no haces ningún procesamiento durante un tiempo, empieza por chequear estos. Si estás avanzando con el procesamiento no tienes que

chequearlos cada vez que te sientas a recorrer algo porque sabrás si uno de estos ocurre en la vida. Si ocurre, simplemente manéjalo la próxima vez que tengas la oportunidad.

En general, si tu atención está fijada en un trastorno, problema, u ocultación a punto de ser descubierta, las técnicas subjetivas normalmente no funcionarán bien a menos que te dirijas a la cosa directamente.

Sin embargo, las técnicas objetivas usualmente funcionarán e incluso pueden ser necesitadas si estás demasiado trastornado para dar los pasos que conlleva el manejo del rudimento. El primer proceso del capítulo uno es especialmente bueno para esto (esta es una de las razones por las que se presentó primero).

Si, por ejemplo, tienes una ruptura de ARC tan terrible que ni siquiera puedes fijar tu atención en los pasos necesarios para manejarla, entonces mira a tu alrededor y localiza cosas en el medio-ambiente hasta que aúnes tus esfuerzos y te tranquilices lo suficientemente para intentar manejar la ruptura directamente.

27.2 Otros Rudimentos

Aunque los tres anteriores son los botones más comunes que intervienen para hacer progresos, se pueden utilizar otros rudimentos.

De hecho, puedes hacer un “rudimento” para limpiar algo que acaba de suceder en cualquiera de las áreas aberradas sobre las que ya has aprendido suficiente. Esto incluye potencialmente un amplio número de los capítulos de este libro. Muchos de ellos se dirigen a las áreas aberradas y generalmente hay alguna técnica que pueda ser adaptada a un manejo directo sobre una cosa específica que se ha cruzado en tu camino.

Si un área ha sido recorrida hasta un punto estable de liberación, generalmente estarás libre de problemas en ella y cuando algo surja por lo general deberías ser capaz de manejarlo simplemente sobre una base de confrontación y tu conocimiento del área. Pero si algo se hace problemático y atrapa tu atención, ve a por ello y utiliza un rudimento.

Si algo empieza a surgir frecuentemente después de que hayas recorrido un capítulo que trataba ese área, entonces puedes necesitar volver y hacer más en el capítulo.

A la larga, según empiezas a manejar más y más áreas, alguno de los puntos de alivio se desestabilizarán puesto que te has expandido a una esfera mucho mayor y has hecho accesibles tantas áreas ocultas que hay mucha más cantidad disponible en el área que fue anteriormente liberada.

Uno puede, por ejemplo, haberse liberado de problemas, pero finalmente uno crece tanto que una esfera de problemas más profundamente enterrada que había sido profundamente suprimida (reprimida) finalmente sale a la vista y uno está muy interesado en manejarla.

Una vez que uno ha alcanzado ese estado, el área puede ser recorrida otra vez con un gran beneficio. En este punto, los procesos subjetivos que previamente habían

llegado a una mayor liberación y que simplemente se sobre-recorrerían si tú los intentaras otra vez, pasan a ser técnicas útiles porque hay toda una nueva área de material para recorrer con ellos.

De nuevo, utilizando el área de problemas como un ejemplo, uno puede recorrerlo primero desde un punto de vista muy humano de una vida y conseguir una liberación considerable. Pero con el tiempo, gran parte de tu experiencia pasada surge a la vista, y tu conciencia de ser un espíritu inmortal es tan alta que empiezas a interesarte mucho en echar otro vistazo a los problemas desde ese punto de vista más alto.

Date cuenta que si tú consigues un mayor punto de liberación en un área particular (esto es más posible en la segunda pasada sobre el libro), dejaras tranquila ese área hasta que tuvieras muchísimo interés en hacer más.

Algunos capítulos podrían llegar a un mayor punto de liberación en la primera pasada. Si eso ocurre, te los saltarías la segunda vez a menos que te hayas expandido tanto que el área de nuevo te interese muchísimo.

Y no invalides el anterior punto de liberación sólo porque ahora estés listo para llegar más lejos.

27.3 Algunos Rudimentos Útiles

Aunque estos no son tan cruciales como los tres rudimentos importantes dados anteriormente, estos pueden surgir en tu camino, y limpiarlos ocasionalmente es útil, especialmente cuando estás intentando arrancar otra vez después de haberte atascado.

- a)** ¿Algo ha sido protestado?
Ver capítulo 14
- b)** ¿Has cometido un acto hostil?
Ver 19.3.
- c)** ¿Algo ha sido suprimido (reprimido)?
Ver 26.1
- d)** ¿Ha habido una acusación falsa?
Ver 23.11
- e)** ¿Algo ha sido invalidado?
Ver 23.9
- f)** ¿Se ha impuesto una evaluación?
Ver 23.16
- g)** ¿Estás ocultando algo?
Ver 19.6

- h)** ¿Algo ha sido malentendido. Encuentra el qué y acláralo?
Ver Cáp. 5

27.4 Indicaciones incorrectas

Este es un área que todavía no hemos tocado, pero que es extremadamente útil, especialmente para corregir cosas que están incorrectas.

La gente comete errores, especialmente cuando está intentando localizar la fuente de algo o arreglar algo.

Digamos que tienes un coche y que empieza a ir mal. Un mecánico lo examina y te indica que el problema es la bomba del combustible. Así que la cambias. Pero el coche sigue andando mal porque el auténtico problema era el carburador. Esta es una indicación incorrecta.

A veces tú no lo sabes hasta después del hecho. Tú te estás sintiendo mal y localizas o se te indica que X es la fuente de esto. Entonces te sientes peor. Esto te dice que era una indicación incorrecta. Entonces vuelves atrás, localizas el hecho de que estaba incorrecto, y lo intentas otra vez. Esta vez quizás localizas que Y era la fuente. Esto funciona y te sientes un poco mejor.

A medida que ganas más percepción y experiencia en un área, te haces más capaz de localizar una indicación equivocada inmediatamente sin necesidad de probarlo. Si tú conocieras bien la mecánica, habrías sabido inmediatamente que la bomba de combustible en el ejemplo anterior era una indicación incorrecta y que no era la fuente de dificultad. Podría ser que no conozcas cuál es la indicación correcta, pero todavía sabes lo suficiente para localizar una incorrecta cuando se ha determinado.

Esto es extremadamente útil al reparar errores en procesamiento. Tú tienes alguna dificultad e intentas localizar qué fue incorrecto. Tú haces una suposición, y si no va bien, lo localizas como una indicación equivocada, retrocedes, y lo intentas otra vez.

Esto es extremadamente útil como un rudimento “¿Ha habido una indicación incorrecta?”. Si es así, localiza qué era. Si es necesario, localiza indicaciones incorrectas anteriores similares o localiza veces en las que tú diste la misma indicación incorrecta a alguien más.

También puedes recorrer un proceso en este área. Las indicaciones incorrectas son mucho más fáciles de localizar con percepción retrospectiva y esto te ayudará a concentrarte en los sentimientos implicados.

- a)** Recuerda una vez en la que otro te dio una indicación incorrecta.
- b)** Recuerda una vez en la que le diste una indicación incorrecta a otro.
- c)** Recuerda una vez en la que otro dio una indicación incorrecta a otro u otros.
- d)** Recuerda una vez en que te diste una indicación incorrecta a ti mismo.

27.5 Ayudas

Si estás enfermo, herido, con dolor (dolorido) o cualquier otra cosa que no vaya bien físicamente, hay procesos que pueden ayudar. Estos se llaman ayudas (assists).

Dos de los más útiles están dados en las secciones 1.3 y 2.3. Otro especialmente bueno es empujar el dolor o la sensación hacia dentro de las paredes, el suelo, el techo, etc. hasta que puedas desplazarlo fuera del cuerpo.

Hay un gran número de procesos de ayuda. Ver el capítulo 4 del libro Súper Scio y también varios libros de CoS tales como el Manual del Ministro Voluntario y varias ediciones de libros que dan procesos introductorios, demostración y procesos de ayuda.

27.6 Errores de enlistamiento

Los procesos de enlistado son aquellos en los que se hace una lista de respuestas a una pregunta a la vez que se busca la respuesta específica.

Los únicos procesos de enlistado en este libro están en el capítulo 25. Hay más información sobre esto en el capítulo 4 del libro Súper Scio.

En general, las técnicas de enlistado son más rápidas, pero puedes obtener los mismos resultados con un proceso repetitivo. Puesto que es mucho más fácil hacer un proceso repetitivo y hay muchas menos oportunidades de meterse en un problema, hemos evitado el área de enlistado porque ello introduciría una complejidad innecesaria.

Pero las personas que han recorrido procesamiento de Cienciología mal hecho pueden tener errores de enlistado.

Y algunas de las áreas avanzadas en las que te puedes meter a medida que vas trabajando a lo largo de este libro pueden incluir procesos de listado.

Así que deberías saber cómo localizar y arreglar un error de enlistamiento (conocido como una lista fuera) como parte de tu bolsa de recursos.

Un proceso de enlistamiento va hacia una y sólo una respuesta y esa respuesta es indicada como la respuesta y uno se siente bien cuando eso está hecho.

Si hay múltiples respuestas, o hay incertidumbre, o uno se pone trastornado o alterado, entonces hay una lista fuera.

Estas respuestas se llaman "ítems" y la indicación de un ítem incorrecto es como cualquier otra indicación incorrecta como se dijo anteriormente. Pero tener un ítem incorrecto, indicado por un profesional en un proceso de enlistamiento, generalmente tiene mucho más impacto que las indicaciones incorrectas comunes que ocurren en la vida, porque la pregunta normalmente tiene mucha carga y porque generalmente tú estarás poniendo mucha confianza en el juicio del profesional.

Lo que hay que saber, si en el futuro haces procesamiento profesional es que si un ítem es indicado y tú realmente no te sientes bien con él, tu dices algo inmediatamente. Los profesionales esperan que tú lo hagas, puesto que tu sentimiento sobre el ítem cuando es indicado es uno de los factores más significativos al juzgar si la lista es correcta o no.

Ahora, si tienes una lista fuera, hay dos aproximaciones generales para manejarlo. Lo primero es arreglar la misma lista. Esto es lo que haría un profesional.

Realmente sólo hay 4 clases de errores mayores.

- a)** La lista se continuó durante demasiado tiempo (sobre-enlistamiento). Uno localiza el hecho que ha sido sobre-enlistado (generalmente hace que uno se sienta pesado y cansado). El ítem ya estará en la lista. Uno lo encuentra y localiza que ése es el ítem.
- b)** La lista es incompleta. Hay más respuestas. Uno lo localiza y continúa enlistando.
- c)** La lista es nula. No va a un único ítem. Uno lo localiza y lo indica. Si el área todavía es problemática, podrías encontrar otra forma de quitar algo de carga del área (ver más abajo).
- d)** El ítem indicado fue incorrecto. Lo más importante es localizar lo que estaba equivocado. Luego encuentra el ítem correcto, utilizando los otros puntos de arriba según se necesite.

Una descripción más detallada está en el capítulo 4 de Súper Scio. Léelo si sientes que puedes tener algunas listas fuera que provengan de manejo profesional.

La otra cosa que puedes hacer es sacar más carga del área que fue enlistada. Es fácil localizar una respuesta básica para algo si puedes quitar la suficiente carga del camino. Esto puede ser hecho con procesos repetitivos. Puedes inventar un comando repetitivo general para localizar o recordar cosas en el área y recórrelo, en lugar de intentar hacer una técnica de enlistamiento para encontrar la respuesta.

A la Iglesia ortodoxa de Cienciología le gusta utilizar las técnicas de enlistamiento para encontrar gente que podría estar suprimiéndote. Esto frecuentemente conduce a indicaciones incorrectas. El remedio es recorrer los procesos repetitivos dados en el capítulo de supresión para quitar carga del área. Luego localiza varias indicaciones incorrectas. Esto podría hacer que el área se cayera a pedazos y te permitiría localizar si realmente alguien está actuando supresivamente hacia ti.

Otro ejemplo es el capítulo 25 donde el área fue “suavizada” antes de intentar buscar cualquier respuesta específica.

Esto puede hacerse en cualquier área en la que previamente se hayan utilizado técnicas de enlistamiento y que subsiguientemente te trajeron problemas.

El auto-enlistamiento rara vez da el mismo grado de problema que el enlistamiento profesional puesto que no tienes una fuente exterior haciéndote tragar la respuesta por la garganta. Pero puede causar confusión si no sabes lo que estás haciendo. Finalmente, querrás un estudio detallado de técnicas de enlistamiento. Hasta entonces, mantente con procesos repetitivos y series de ejercicios o ponte a suavizar un área con ellos antes de realizar cualquier proceso de enlistamiento de solo.

27.7 Otras localizaciones de Problemas

Además de las cosas enumeradas arriba y las tratadas en; “Si te metes en problemas”, en las primeras secciones de este libro hay otras pocas cosas que también se pueden interponer en tu camino.

a) Problemas de Interiorización / Exteriorización

Esto no se refiere a problemas con la percepción u operación exterior. Esto es un problema de desarrollo gradual, de destreza, percepción y habilidad, y simplemente tienes que aguantarte con el hecho de que puede llevar tiempo y esfuerzo.

Pero existe el problema específico de la interiorización con algún impacto o bien de estropear los campos de energía alrededor del cuerpo, lo que te puede hacer sentirte un poco enfermo o darte dolor de cabeza.

Haremos más para hacerte resistente contra esto en el último capítulo del recorrido avanzado de incidentes.

Pero por ahora, si ocurre algo así, repite el primer ejercicio simple dado en el capítulo sobre exteriorización. Si quitas tu atención del cuerpo y simplemente ejercitas la interiorización y exteriorización de una montaña cercana (sin intentar sacar nada del cuerpo o empujar nada contra él), esto puede enfriar otros impactos y manifestaciones de energía que pueden estar teniendo lugar y hacer que te sientas mejor.

b) Buscando algo que no está ahí.

Debido a errores o malentendidos o indicaciones incorrectas, puedes decidir que ahí hay algo cuando no lo hay.

Por ejemplo, puedes sentir que debe haber una ruptura de ARC en algún área, pero simplemente no puedes echarle mano, o intentas forzar algo para que parezca que fue una ruptura de ARC pero no lo fue.

Esto puede ponerse muy confuso y enredado.

Por supuesto, el área podía estar simplemente sobrecargada o cometiste un gran error en la forma en la que intentaste manejarla. Pero buscar algo que no está ahí (o poner algo donde no hay nada) es una primera sospecha cuando las cosas se ponen confusas o difíciles.

Puedes verificar estos tres puntos y ver con cuál “te sientes mejor”.

- 1 ¿Estás buscando algo que no está ahí?
- 2 ¿Se ha cometido un error?
- 3 ¿Había simplemente demasiada carga en el área?

Por supuesto el punto uno es un error y puede llevar a atraer mucha carga, así que verifícalo primero (porque los otros también pueden parecer correctos).

Si fue un error, piensa qué hiciste mal, releyendo el material apropiado si es necesario y arréglalo.

Si hay demasiada carga, pero fuiste capaz de recorrer el proceso hasta algún grado (en otras palabras, empezó recorriendo en lugar de ser algo demasiado difícil que debería ser pospuesto para más tarde), puede ser debido a uno de los otros rudimentos o errores que hemos estado tratando, o puede ser que es simplemente un área difícil y necesitas o bien fijarla con ello y completar el proceso, o bien utilizar algunas de las técnicas básicas (en los capítulos anteriores) para elevar un poco más la potencia antes de intentarlo otra vez.

c) Comunicación

La comunicación es tan importante que un corte o comunicación ignorada a veces puede fijar tu atención incluso si no hay una ruptura de ARC real.

Para esto puedes escribir la comunicación, localizar quién debería haberla recibido, y visualizar un acuse de recibo [reconocimiento] viniendo de ellos. Repítelo hasta que tu atención salga de la comunicación incompleta y puedas concentrarte en tu procesamiento.

d) Atención fijada

Siempre es posible que algo más esté fijando tu atención que no se ajusta exactamente a las diversas categorías de cosas que hemos discutido (problemas, trastornos, etc.).

Puedes ejercitar poner tu atención sobre ello y quitarla de ello. O puedes visualizarla y desvisualizarla. O cualquier otra técnica que te permita trabajar causativamente algo hacia atrás y hacia delante en el área en lugar de permanecer fijado.

O, si simplemente estás excitado sobre algo que va a ocurrir, sigue adelante y toma un descanso.

27.8 Listas de corrección

Los profesionales normalmente utilizan listas de corrección incluso cuando alguien se mete en problemas o simplemente como limpieza general.

Estas son listas de posibles errores que uno verifica para ver si algo indica. Si se localiza algún error, se arregla, a menos que el simple hecho de localizarlo lo limpie.

Estas generalmente incluyen los diversos rudimentos y los diversos tipos de errores que hemos estado tratando.

Algunos están específicamente adaptados a tipos específicos de procesamiento y algunos son de propósito general.

En el apéndice se incluye una lista general de corrección adaptada al auto-procesamiento.

La haces simplemente chequeando cada pregunta y si parece que hay algo que manejar, hazlo. Sí, por ejemplo, parece que ha habido una indicación equivocada, entonces utiliza el procedimiento dado al principio de este capítulo.

La mayor parte del material sobre el manejo de diversos errores se ha dado en este capítulo o en la sección introductoria en: “si te metes en problemas”.

Por supuesto si un proceso se dejó incompleto, terminas de recorrerlo. Y si un proceso fue sobre-recorrido (se continuó durante demasiado tiempo), localizas el momento cuando se completó como se trató en el capítulo 2.

Puedes mirar una lista de corrección enfocando a un error específico, o como limpieza general, o apunta a algo anterior que quieras arreglar. En algunos casos puedes querer dirigir la pregunta al área o período de tiempo que está siendo reparado. Por ejemplo, si estás intentando arreglar o resolver algún procesamiento que se te dio el año pasado, cambiarías la pregunta: “¿hay alguna Ruptura de ARC?” por “En ese momento, ¿hubo alguna ruptura de ARC?”.

Si se te hace alguna limpieza por un profesional, ellos pueden utilizar la lista de corrección del apéndice u otras listas de corrección profesional o un híbrido de ambas.

CAPÍTULO 28: RECORRIENDO INCIDENTES

El ser frecuentemente evita el contacto con incidentes dolorosos. A causa de que él no puede confrontar [encarar] el contenido de un incidente, desarrollará asociaciones irracionales e incluso desagradables entre los factores implicados en él. Debido a que no quiere confrontar las cosas conectadas con el incidente, habrá cosas que no quiera ser, hacer o tener por más tiempo. Y porque no quiere que sucedan de nuevo, colocará una maquinaria mental reactiva y automática para protegerse a si mismo y, como ocurre a menudo, con el tiempo perderá el control sobre esta maquinaria y esta operará de forma subconsciente.

Esta es la causa principal de la carga mental, la inhabilidad, y la reducción de la conciencia.

No confrontar los incidentes dolorosos tiende a encerrarlos en la cabeza de cada uno. Cuando una persona no puede encarar algo, tiende a caer dentro de las mismas circunstancias una y otra vez porque no puede ejercer una acción efectiva o manejar la situación. Su propia vacilación mental en el incidente anterior produce que piense y actúe pobremente cuando le parece que esto puede suceder otra vez.

Las circunstancias de la vida pueden restimular uno de estos viejos incidentes y dispararlo, por así decirlo, al chocar con la suficiente cantidad de contenidos no confrontados. Llamamos a esto “restimulación” del incidente.

Cuando un incidente se restimula, la persona tiende a arrastrar toda la cosa dentro del presente y puede sentir de nuevo alguno de los efectos desagradables del incidente original.

Recorrer afuera estos viejos incidentes enterrados y dolorosos era el objetivo de la Dianética. L. Ron Hubbard escribió abundantemente sobre este tema. Muchos de los fenómenos y mecanismos descritos en su libro “Dianética la Ciencia Moderna de la Salud Mental” (DMSMH) pueden observarse en la práctica. No obstante, gran parte del proceder de la maquinaria de relojería de la “mente reactiva” y de los absolutos capturados por el libro son inexactos y se quedan cortos a la luz de las teorías más avanzadas que consideran que la persona es un espíritu inmortal.

Es el ser en sí mismo quién crea su propio estado mental, recrea de su propia maquinaria mental y trae estas viejas imágenes dolorosas a su alrededor. Mucho de esto está operando subconscientemente, no obstante él puede traerlo de nuevo bajo su propio control. Muchos de los ejercicios de este libro van dirigidos a devolver los diferentes incidentes al control consciente.

La razón más fuerte del ser para traer a su alrededor imágenes de viejos incidentes y darles el poder para restimularse y reaccionar (con frecuencia para su detrimento) es su no confrontación del dolor que sufrió en estos incidentes.

Él no los encaró cuando sucedieron, por lo que tiene falta de datos y de conciencia en esa área. Pero no quiere que sucedan de nuevo, así que tiene miedo de olvidarlos al mismo tiempo que no los quiere recordar conscientemente. Por eso conserva una imagen del incidente a su alrededor y le permite reaccionar [reactivarse] sin mirarla y sin controlarla.

La solución es muy simple. Aumentas la confrontación de los viejos incidentes dolorosos hasta que este tipo de cosa no te molesta más y puedes sacudirte todo el mecanismo. Algunas veces esto ha sido llamado el estado de “claro” porque uno deja de tener por más tiempo estos viejos incidentes dolorosos reaccionando fuera del propio control.

Desafortunadamente ha habido una exagerada publicidad en la promoción de la venta del estado de “claro”. No es verdad que el ser se aclare de toda aberración. Hay muchos otros factores a los que nos hemos dirigido en buena medida en este libro. Pero este punto concreto de no tener nunca más la propia mente retorcida por el peso del dolor pasado es algo significativo y vale la pena remangarse y ponerse a trabajar.

El camino para lograrlo es hacerte con los incidentes fáciles y trabajar los más complejos hasta agotarlos de una forma gradual.

La Dianética primitiva hizo exactamente lo opuesto, intentando encontrar los incidentes básicos que pudieran ser la causa de algo en un equivocado esfuerzo de tratar de desarrollar algún remedio milagroso. Esto condujo a diferentes artificios que arrojarían a la persona en los incidentes que estuvieran sobre su cabeza. Incluso los profesionales tenían gran cantidad de dificultades con esos tipos de técnicas y eran del todo imposibles de usar en el procedimiento de solo [auditación de solo]. Y esos milagros fueron siempre difíciles de encontrar. Solamente ocurrieron de forma esporádica, porque los incidentes dolorosos están lejos de ser el único origen de la aberración.

Así que no empujes con dureza ni tengas actitudes fanáticas para encontrar “el incidente” que explique cosas tales como la tontería [necedad] de la persona. En lugar de esto trabaja para aumentar tu confrontación de los incidentes dolorosos poco a poco hasta que toda la idea llega a ser una gran broma.

28.1 Una Técnica para el recorrido de incidentes

Estas cosas se deberían escribir en la medida en la que recorres el incidente.

a) Localiza un incidente

Las diferentes cosas para recorrer se tratarán más adelante. En lugar de un primer incidente, recorre desayunando o cenando ayer.

b) Localiza o determina cuando ocurrió el incidente.

Hazlo lo mejor que puedas. Ajústate a eso según lo necesites. Si crees que esto fue entre hace 20 y 30 años, entonces mira si sientes que fue hace más de 25 años o

menos que eso, y luego mira qué año concreto sientes que fue. Intenta conseguir o aproximarte al mes, al día y a la hora del día.

En incidentes que pasaron hace mucho tiempo, intenta captar el orden de magnitud de cuantos años hace que fue.

Si es necesario, fecha el incidente en términos de haber sucedido antes de una cosa y después de otra (después de empezar el 7º grado y antes de que te graduaras, por ejemplo).

La idea es experimentar y enfocarte en la fecha del incidente.

En los pasos de calentamiento de tomar el desayuno ayer, tú ya sabes que esto fue ayer, así que intenta enfocarte en la hora exacta cuando empezabas a desayunar.

c) Localiza o determina la duración del incidente

De nuevo hazlo lo mejor que puedas. Quieres tener una idea del espacio de tiempo. Esto te ayuda a mejorar el recuerdo del incidente.

d) Localiza o determina el lugar del incidente.

Determina el lugar tan bien como puedas. Puedes incluso intentar precisar y sentir en que dirección está esto de tu situación presente y a qué distancia estaba.

e) Localiza o determina el tamaño del espacio en que ocurrió el incidente.

Esto podría ser localizando cosas tales como que esto sucedió en una habitación pequeña o quizás que era la persecución de un coche durante kilómetros etc.

Todos estos pasos completos te ayudan a traer el incidente dentro de tu enfoque.

f) Cierra los ojos

g) Muévete [colócate] al comienzo del incidente.

“Muévete al tiempo real en el que ocurrió el incidente. Intenta recrear el incidente a tu alrededor, como si estuvieras de verdad allí. Mira lo que puedes localizar o percibir allí.

h) Muévete a través del incidente.

Intenta lo mejor que puedas volver a experimentar el incidente, haciendo todo lo que puedas por encarar todo lo que sucedió allí.

i) Escribe lo que pasó

Abre los ojos, por supuesto, para hacer esto. Quieres escribirlo a fin de separarte de ello.

j) Repite los pasos desde f hasta i.

Recórrelo de nuevo.

Una de estas dos cosas sucederá: que el incidente esté saliendo o que haya material anterior que esté impidiendo su recorrido y por consiguiente sea necesario mirar el incidente anterior.

Si el incidente que está siendo recorrido está saliendo, surgirán partes nuevas de él que no viste la primera vez (por ejemplo, te das cuenta de qué color era la blusa de alguien), o los detalles se volverán a ordenar según vas consiguiendo los correctos o las cosas que te impactaron comenzarán a debilitarse y a perder importancia.

Si, como quiera que sea, el incidente se hace más duro en su recorrido, aparece más pesado o más sólido, o empiezas a sentirte peor en relación con él, entonces hay material más antiguo que necesita ser recorrido.

Si esto sucede, comienza por buscar un comienzo anterior al incidente que estás recorriendo. Por ejemplo, puedes haber empezado a recorrer una operación y el comienzo anterior podría ser el accidente que te llevó al hospital.

Si el incidente se hace más duro de recorrer y no puedes encontrar un comienzo o principio anterior, entonces deberías encontrar un incidente similar anterior.

En la medida en que encaras un incidente, debe ser cada vez más fácil de confrontar y si eso no sucede, es porque el mirar el incidente provoca la restimulación de un incidente anterior. Puesto que no estás mirando el que es anterior, tus intentos por mirar el que es posterior lo mantienen más restimulado sin que esto traiga ningún alivio.

Ya que el incidente anterior está siendo restimulado, parecerá que casi está ahí “detrás” del que estás recorriendo. Sería fácil conseguir alguna clase de sensación o impresión de él incluso aunque esto pueda estar fuera y lejos de tus recuerdos ordinarios, posiblemente incluso algo de un período de vida anterior.

No deberías ir buscando incidentes anteriores a menos que hayas casi recorrido el que tengas entre manos al menos dos veces, pero si de repente te das cuenta de que hay un incidente anterior similar sin que lo hayas buscado, es que está listo para recorrerse y puedes tomarlo inmediatamente.

Esto también es deseable para propulsarnos por períodos de inconsciencia y tener alguna idea de lo que sucedió durante la inconsciencia. Generalmente hay que dar un número de pasadas sobre un período de inconsciencia antes de que este empiece a emerger y comiences a percibir un poco de lo que pasó.

Ten en cuenta que el acrecentamiento de ITSA (diciendo esto es un...) en el incidente (significa que estás percibiendo más y recuperando más del contenido) toma prioridad sobre cualquier sensación de mayor solidez o dureza que el incidente pueda estar haciendo surgir en su recorrido. Siempre puedes tomar otro más para recorrerlo y ver si sacas más antes de mirar más atrás [anterior].

Otra cosa a tener en cuenta es que la “carga” pesada podría distorsionar un

incidente, y darte datos incorrectos copiados. Si el contenido se mantiene cambiando, probablemente estás sacando capas de copias de doblaje y deberías mantenerte recorriendo el incidente hasta que no se clarifique de una manera u otra.

Este factor de doblaje también significa que no puedes confiar enteramente en los contenidos de un incidente a menos que se limpie hasta el grado de recuerdo consciente y aclarado.

Una regla importante es que siempre recorras cualquier cosa que surja y no cuestiones su realidad. Necesitas confrontar cualquier cosa que se presente para ser confrontada. Pero mientras haya “carga” significativa en un área, los datos podrían no ser enteramente exactos. Así que no salgas del recorrido antes de tiempo usando los datos de los que tienes noticias al recorrer un incidente. Si los contenidos son importantes vuelve a mirarlos más tarde cuando no haya carga presente y mira lo que haya allí realmente para recordar.

Las cosas salen hacia fuera con el tiempo y empezarás a conseguir buenos recuerdos. La advertencia es principalmente para la primera vez que empiezas a trabajar en un área. Las cosas parecen generalmente algo diferentes una vez que profundizas un poco en el proceso y verás lo que fue real (algo de esto será real incluso desde muy al principio) y lo que no lo fue.

Cuando empiezas a recorrer un incidente anterior o un comienzo anterior partiendo del incidente en curso, haz todo el conjunto completo de comandos empezando por el paso a). En las pasadas sucesivas a través de un incidente usa exactamente los pasos j) en adelante. En otras palabras, debes hacer los pasos de fechado y localizado siempre que empieces a recorrer desde un nuevo punto de comienzo.

k) Borrado

Tú finalizas cuando el incidente o el incidente anterior similar sale fuera completamente. A esto se le llama un “borrado”. Pero nota que lo que realmente has “borrado” es la “propia carga” mental sobre el incidente. La imagen mental puede, por supuesto, ser recreada a voluntad pero no existiría la tendencia a que la imagen se “enganche en la propia mente” (lo que indicaría que había más carga en ella).

Cuando el incidente “se borra”, te debes sentir mejor sobre él y no debes sentir vacilación o retraimiento respecto a él.

Un repentino, darte cuenta o nueva consciencia, frecuentemente indica que la carga se ha borrado ya que uno puede ahora pensar con claridad en ese tema.

También es posible conseguir un borrado inmediato al comenzar a mirar un incidente. Uno exactamente ve toda la cosa y esta se rompe en pedazos y uno se siente mejor sobre ella.

Una vez que un borrado sucede, debes hacer el siguiente paso para sacar algo más de él.

l) Localiza algunos postulados o decisiones que hiciste durante el tiempo del incidente.

Este último paso es un verdadero propulsor de tu potencia.

28.2 Qué recorrer primero

COMIENZA CON COSAS FÁCILES

No intentes recorrer cualquier cosa pesada hasta que tengas los pasos que se te dan a continuación y la rutina parezca fácil.

Primero hazlo con cosas inocuas tales como recorrer un “incidente” en el que estabas desayunando. Estos realmente no tendrán “carga”, pero debes ser capaz de recorrer el incidente unas cuantas veces con una mejora significativa en el recuerdo y finalizar sintiéndote bien al recordarlo con claridad.

Haz estos incidentes “sin carga” hasta que estés cómodo utilizando la técnica.

Luego recorre algunos incidentes dolorosos triviales en donde el impacto real que causó el dolor es obvio. Tropezar con la punta del pie o golpear tu espinilla es un buen punto para empezar.

Esto podría incluir cosas tales como un golpe en la cabeza, pero no comiences con cosas como un dolor de cabeza porque eso requerirá ahondar en incidentes anteriores donde realmente dañaste tu cabeza. No comiences con cosas como enfermedades donde hay todo un lío de diferentes males y dolores.

Ten en cuenta que algo como un tropiezo con la punta del pie puede haber sucedido muchas veces. No tienes que recorrer meticulosamente cada uno de los anteriores similares ni cada acontecimiento concreto. Cuando vas a un incidente anterior similar, ve hacia atrás tanto como te sea posible si hay muchos que estén disponibles. Estás realmente haciendo crecer tu confrontación en todas las categorías de incidentes.

Consigue buenos resultados en estos fáciles antes de continuar. El objetivo actual es aumentar gradualmente tu confrontación del dolor en el pasado hasta que puedas confrontar cualquier cosa que pueda haberte sucedido sin gran incomodidad.

28.3 Recorriendo males y dolores

Muchos males y dolores ocasionales provienen de ser exagerados por incidentes anteriores similares siendo restimulados. Además, la acción de confrontar las veces anteriores en que algo te dañó hace que sea más fácil confrontar y manejar un daño actual.

En el intento de sacar o reducir un dolor específico, estamos interesados en seguir tras las cadenas de incidentes que contienen ese dolor específico. Por eso, cuando buscas un incidente anterior similar, intenta buscar uno que contenga el mismo dolor que estás intentando manejar.

Si simplemente sientes un dolor o incomodidad sin ninguna razón clara, esto es probablemente una ocasión en que un incidente fue restimulado. No es inusual que

este tipo de cosas suceda como resultado de alguna clase de estrés o tema que sea restimulator de incidentes anteriores donde hubo impactos reales.

Tú quieres incidentes que realmente podrían causar el dolor que estás intentando recorrer más que simplemente descubrir las veces en las que el dolor fue restimulado. Si es necesario, puedes empezar por descubrir una vez cuando fue restimulado, porque esto aumenta tu confrontación del dolor, pero intenta conseguir los impactos reales tan pronto como te sea posible.

Aun cuando no sea del todo posible, deja la enfermedad para más tarde y concéntrate en impactos y daños.

El cerebro es un área especial que está muy unida al ser espiritual porque normalmente controla el cuerpo a través de él. Hay otras cosas (tratadas en un capítulo posterior) las cuales pueden estar involucradas con dolores de cabeza además de los simples impactos en la cabeza.

De momento, si sufres de dolores de cabeza, puedes reducir su intensidad recorriendo incidentes de impactos en la cabeza, pero no te conviertas en evangelista intentando curar dolores de cabeza, y no intentes empezar recorriendo un incidente en el que tenías realmente un mal dolor de cabeza porque este contendrá normalmente docenas de diferentes y particulares dolores de cabeza. En lugar de eso elige un dolor de cabeza específico (un daño concreto en un área concreta) que puedas haber experimentado durante un dolor de cabeza, y busca un incidente de impacto que pueda ser la causa de tal dolor de cabeza. Hacer esto en muchos dolores de cabeza concretos puede disminuir en gran medida la intensidad y la frecuencia de los dolores de cabeza.

Cuando recorres un dolor, con frecuencia no es suficiente el simple manejo de incidentes donde te sucedió el dolor. Normalmente habrá veces en que tú lo hiciste a alguien más y hay también no confrontados que contribuyen a la recreación de viejos dolores en tu subconsciente.

Así que, después de recorrer un incidente de un dolor particular hasta el grado de borrado, busca y recorre una cadena de incidentes en la que ocasionabas ese dolor a algún otro. Después de esto, debes también revisar un incidente en donde alguien hizo esto a otro u a otros porque algunas veces la causa básica puede ser que no confrontes ver esto hecho a otros.

Lo principal aquí es aumentar siempre tu confrontación del dolor y la fuerza más que el dar mucha importancia a las historias o al significado de lo que sucedió. En la medida en la que empiezas a explorar realmente tu existencia pasada, encontrarás que el recorrido de incidentes es bastante lento y no te da suficiente contexto. Las técnicas de recuerdo dadas en capítulos anteriores son las herramientas verdaderas para explorar tus vidas pasadas. Pero necesitas subir tu confrontación del dolor pasado hasta el punto donde puedas pasar a través de él y liberar los incidentes extremadamente dolorosos y pesados con el simple recuerdo antes de que las técnicas de recuerdo lleguen a ser totalmente efectivas.

28.4 Accidentes y operaciones

Por supuesto, el recorrer un dolor simple puede llevarte a un accidente mayor, pero deberías siempre haber empezado por los dolores simples mientras estabas haciendo la sección previa y haberte concentrado en seguir hasta el fondo un dolor cada vez.

Tú debes tener una buena confrontación de los incidentes dolorosos y estar trabajando bien sobre ellos antes de pasar a esta sección.

Cuando encaras un accidente o una operación directamente, usándolo como punto de comienzo, te estás dirigiendo a una composición de muchos dolores diferentes, efectos de drogas, inconsciencia, y el contenido narrativo en el incidente.

En este caso, puedes tener que recorrer el incidente muchas veces. Si el incidente incluye inconsciencia del ser, lo cual es verdad especialmente en las operaciones, entonces querrás recorrer esto hasta el punto en el que la inconsciencia se disuelva en algún grado y puedas localizar lo que estaba sucediendo durante el período de inconsciencia.

En realidad el ser espiritual nunca está totalmente fuera de combate. Está simplemente aturdido y paralizado, sin ninguna atención. Según haces repetidas pasadas al incidente, gradualmente pasarás a través de la inconsciencia y encontrarás tu experiencia del incidente. Esto con frecuencia se dará desde un punto de vista exterior, contigo como un espíritu, quizás mirando hacia abajo al cuerpo y esperando que todo vaya bien.

Deberías, si es posible, pasar a través de un incidente hasta el final en el que estabas inconsciente en este período de vida porque esto es útil tanto para tu confrontación como para la comprensión y el desarrollo de la experiencia práctica, lo cual tiene aplicaciones en términos de determinar lo que te sucedió.

Pero usa las reglas de ir al anterior si algo se hace más duro de recorrer, hasta que en verdad lo consigas.

Cuanto más confrontes, más fácil te será confrontar simplemente un incidente tal como es y borrarlo sin tener que acudir a incidentes anteriores. Un accidente complejo o daño estará verdaderamente anclado en muchas cadenas diferentes de incidentes anteriores, tanto en contenidos de anteriores similares (un accidente de automóvil anterior, por ejemplo) como en dolores y sensaciones de anteriores similares.

Si tienes necesidad de buscar un incidente anterior similar, simplemente recoge cualquier cosa que parezcas sentir de verdad, sea el contenido de un anterior similar o la vez anterior en la que tuviste la misma clase de dolor.

Si algo ha sucedido muchas veces en este período de vida, la más temprana será la más fácil de recorrer.

En uno de estos incidentes comunes pesados de esta vida que contengan inconsciencia real, si puedes recordar el incidente pero no la fase o período de

inconsciencia, esto indica que el incidente no se ha borrado completamente. Si vas más atrás y sacas un incidente subyacente, este quita fuerza del incidente posterior pero no causa necesariamente que se borre completamente porque puede estar en más de una cadena y porque tu confrontación de lo sucedido a tu actual cuerpo puede ser más baja que tu confrontación de las cosas que sucedieron hace mucho tiempo a los cuerpos que has tenido.

Si un accidente de esta vida u operación no se borra de verdad (el período inconsciente no emerge cuando sacas un incidente más básico subyacente), puedes volver a él de nuevo más tarde y continuar adelante con él. Puedes haber recorrido éste un número de veces, consiguiendo diferentes cadenas de incidentes subyacentes cada vez, antes de que se borre completamente. Si el incidente está atrayendo tu atención, prosigue y recórrelo de inmediato, pero si no lo hace, entonces recorre otros incidentes para aumentar tu confrontación y vuelve a este más tarde.

Igual que en la sección anterior, esto redundante en beneficio para recorrer incidentes relacionados con el hacer o el causar que la misma cosa suceda a otros.

28.5 Otras Técnicas

Hay otras formas de recorrer incidentes.

La más rápida es el recuerdo simple si estás preparado para deshacer el incidente completamente con sólo recordarlo. En la medida en que sube tu confrontación, hallarás que puedes utilizar cada vez más esta manera sin recurrir a técnicas o métodos más pesados.

Si algo se rompe sólo al recordarlo, entonces no uses la técnica anterior en él, porque una técnica pedante y lenta puede estimularte a reponer el incidente después de que se haya borrado.

Con el tiempo, alcanzas un grado donde toda la fuerza de los incidentes dolorosos se debilita en grado extremo. Después de eso puedes usar el recuerdo en la medida que necesites para subir tu confrontación sobre algo, y normalmente recordar será suficiente.

Otra técnica es localizar simplemente algo del incidente y luego localizar algo en el medio ambiente presente mediante un comando repetitivo alternativo.

Cuando estás empezando, esto se puede usar, además de como técnica de recorrido de incidentes, como una ayuda para manejar una imagen que parece estar fija.

En las etapas más avanzadas, cuando estás generalmente recorriendo incidentes mediante el recuerdo directo, esta técnica de localización alternativa puede usarse ocasionalmente en cosas difíciles que no vinieran completamente a la vista.

La idea que subyace a la localización alternativa es que localizar el medio ambiente actual (como en el capítulo 1) aumenta tus percepciones y te permite entrar con más fuerza cuando vuelves a mirar el incidente. Como en la técnica de recorrido de

incidentes, esta te permitirá sacar datos de los períodos de inconsciencia. La localización alternativa también te impide que te quedes fuera de combate a causa del incidente si este fuera lo suficientemente pesado como para que lo manejaras fácilmente.

28.6 Memoria

El truco para moverte hacia un momento concreto y recorrerlo completamente [pasando a través] es un tipo de memoria diferente del recuerdo ordinario.

Es un paso para desarrollar una memoria “fotográfica” o “fonográfica”. Este es el mecanismo usado para eso, especialmente para volver al momento en el que tú miraste algo u oíste algo que de nuevo ves y oyes otra vez.

El atravesar incidentes de inconsciencia mejorará esta habilidad.

Una vez que has hecho suficiente de esto, encontrarás que puedes empezar a trabajar con esta habilidad práctica en la vida diaria. Si miras algo con cuidado y con fuerte concentración, deberás encontrar posible volver atrás a ese tiempo y mirarlo de nuevo según necesites. Si prestas atención cuidadosa a un encuentro o concierto o conferencia, deberás encontrar posible volver atrás a ese tiempo y oírlo de nuevo. Intenta estas cosas y trabaja con ellas un poco. La habilidad o conocimiento práctico mejora con el uso.

Otros factores integrantes que contribuyen son el interés, la atención y la concentración y la ausencia de otras obstrucciones o bloqueos sobre el tipo de cosa que uno está tratando de recordar.

Puedes también llegar a recuerdos de cosas a las que no estabas prestando atención, pero esto es mucho más difícil. Si alguien dice algo y tú no estabas prestando atención, puedes rápidamente volver tras el recuerdo y “oír” lo que ellos estaban diciendo aún cuando pensases que no estabas escuchando realmente. Pero esto requiere práctica y la habilidad para reunir un suficiente grado de concentración para poder hacer esto.

Puedes también trabajar en la recuperación de cosas que se dijeron a tu alrededor mientras estabas durmiendo.

Llevar esto hasta el punto donde esté claro y exacto en el trecho del período de vida actual es un empeño mayor y requiere trabajar mucho más que la simple confrontación de incidentes dolorosos.

Por ejemplo, no esperes recordar números con exactitud si no te gustan las matemáticas.

Y conseguir recuerdos de la vida pasada hasta el punto donde puedas recuperar habilidades prácticas y datos es incluso un paso más grande.

Estos son objetivos hacia los que trabajas y que consigues gradualmente en el transcurso de los años. Así que no esperes esa clase de habilidad en una primera pasada a través del libro. Sólo aumenta la confrontación sobre el dolor y alguna

habilidad práctica sobre el manejo de incidentes, y después continúa con los otros capítulos. Haremos algunos recorridos de incidentes más tarde, y puedes siempre llevar estas cosas más adelante cuando sientas que es el tiempo adecuado para hacerlo así.

Pero incluso si no impulsas esto más lejos inicialmente, debes ser consciente de que la mente contiene recuerdos completos y puedes tener acceso a estos si trabajas en ello.

28.7 Después

Hay un montón de material en el tema del recorrido de incidentes. La Dianética Ortodoxa y la Cienciología hicieron mucho trabajo en esta área. Los grupos separados de “la zona libre” han hecho más, e incluso la psicología ha estado metiéndose en las técnicas de regresión a vidas pasadas.

Hay muchos métodos útiles, fenómenos inusuales, y extensas técnicas en esta área.

Si comienzas por aumentar tu confrontación de incidentes dolorosos según tratamos aquí, debes ser capaz de experimentar o intentar cualquier otra cosa en este campo con seguridad.

CAPÍTULO 29 MANEJANDO PÉRDIDAS

De acuerdo con la teoría de la Dianética en sus comienzos, los incidentes de pérdidas se asientan en los incidentes de dolor porque uno primero tiene que saber que uno puede ser dañado antes de que uno se involucre en que otros puedan ser dañados.

Pero desde la perspectiva de un espíritu inmortal, la secuencia tiene que ser exactamente la opuesta.

Un ser divino que es inmune al dolor y a la fuerza podría empezar a sufrir pérdida tan pronto como haya caído hasta el punto donde no pueda volver a recrear algo a voluntad.

Esto podría incluir cosas que él creó cuando era más poderoso y que más tarde las siente inadecuadas para crearlas de nuevo, o cosas que fueron creaciones de grupos elaborados ante las que se siente incapaz de construir sólo, o puede incluir cosas más sutiles tales como las relaciones personales (la pérdida de un amigo, por ejemplo) o conceptos esotéricos (pérdida de la estimación). Todas estas son áreas potenciales de pérdidas para un casi dios que está decayendo ligeramente, pero que aún no puede ser dañado o perjudicado directamente.

El dolor, por otro lado, es un mecanismo para avisarle de que hay pérdidas potenciales poniendo en peligro un cuerpo (u otra creación) de la que él está dependiendo y que ya no está siendo capaz de volver a crear a voluntad. Esto yace encima de los incidentes de pérdida.

Necesitas aumentar tu confrontación de la pérdida a medida que aumentes tu confrontación del dolor.

No obstante en relación a la pérdida, puede haber una o más pérdidas pesadas en este período de vida las cuales no deben ser encaradas como incidentes hasta que no hayas recorrido algunas cosas más fáciles. Por lo tanto, puedes necesitar sacar algún peso de ellas primero para mantenerlas fuera de la restimulación.

29.1 Quitando peso de las pérdidas pesadas

El llanto permite que salgan algunas de las cargas de una pérdida. Cuando recorras procesos para manejar pérdidas, no suprimas nunca el llanto, de hecho deberías alentarlo si puedes.

Si experimentas una gran pérdida, permítete llorar todo lo posible. Si tienes que suprimir las lágrimas por alguna razón importante, permítelas fluir tan pronto estés

solo. Sin embargo no te sientas culpable si no puedes llorar en la pérdida de un amor. Esto puede suceder porque una pérdida similar anterior se restimuló, una en la cual tenías casi obstruidas y suprimidas las emociones. Estas cosas se acumulan con el tiempo y uno gradualmente llega a estar paralizado y emocionalmente muerto.

Cualquier cosa que permita que la pena fluya, incluso ligeramente, puede disipar algunas cargas de esta área. Si puedes llorar con una música o una película, hazlo así.

En el manejo de las pérdidas, uno se siente o paralizado o desconsolado o se siente mejor. No confundas el sentirte paralizado con el sentirte mejor.

Cuando hay una gran pérdida, existe la tendencia de coger algunas de las características de la persona que se perdió de manera que permanezcan alrededor o cercanas, por decirlo de alguna manera.

Recorre lo siguiente en cada pérdida importante en este período de vida que parezca tener carga. Esto puede incluir los amores, aliados, los animales domésticos importantes e incluso grupos si uno sintió gran afinidad por el grupo.

Si es posible, deberías empezar por los más fáciles que parezcan importantes. Pero si hay uno que retiene demasiado tu atención como para permitirte recorrer cualquier otro, entonces sigue adelante y en su lugar haz este primero.

Los procesos se recorren en rotación. Recorre cada uno en los tres comandos al menos y luego continúa mientras se esté produciendo cualquier clase de cambio o reacción.

Continúa cíclicamente con los procesos (volviendo atrás al primero después de finalizado el último) mientras haya cualquier inconsciencia remanente o pena en esta área. Continúa hasta que te sientas mejor y no estés suprimiendo [reprimiendo] nada.

29.1.1

Visualiza (mockup) la persona (o grupo o lo que sea) en varias posiciones alrededor de ti y hazlos explotar. Como mínimo utiliza las seis direcciones más importantes (delante, detrás, derecha, izquierda, arriba y abajo). Colócalos también más cerca y más lejos. Cada vez que los visualizas, hazlos explotar violentamente.

29.1.2

Localiza lugares en los que la persona estaría segura y visualízala en estos lugares.

29.1.3

Visualízalas en varias posiciones alrededor de ti y mentalmente conéctate con ellas y sepárate de ellas unas cuantas veces en cada posición.

29.1.4

Visualízalas en varias posiciones alrededor de ti y cógelas mentalmente y no las dejes marchar.

Continúa con este conjunto de procesos hasta que te sientas mejor. Luego escoge otra pérdida importante en este período de vida y recórrela. Continúa hasta que hayas calmado en profundidad cualquier pérdida significativa en este período de vida.

29.2 *Recorriendo Incidentes de Pérdida*

Una vez que hayas apaciguado las pérdidas pesadas actuales como las tratábamos anteriormente, puedes comenzar recorriendo incidentes de pérdidas de la misma manera que hacíamos para recorrer incidentes dolorosos en el capítulo anterior.

Igual que con el dolor, quieres empezar con INCIDENTES FÁCILES y trabajarlos hasta una confrontación general de la pérdida.

Para empezar recorre incidentes de pérdida o de rotura de objetos menores [poco importantes].

Después trabaja las cosas más importantes tales como la pérdida de sumas de dinero o de una posesión valiosa. Deja los incidentes de gran pesar para más tarde.

Igual que en los incidentes dolorosos, ve al anterior si el incidente en vez de resolverse se hace más sólido. Las pérdidas de vidas pasadas son más fáciles de confrontar que las de la actual y reducen las cargas de las pérdidas de la vida actual.

En las pérdidas, el primer momento, en el cual uno descubre o es informado de la pérdida, es con frecuencia el punto clave. Pero algunas pérdidas tienen “configuraciones dramáticas” que forman la parte más antigua del incidente tales como tener un mal sentimiento o un amor llevado a una situación que quiebra posteriormente.

Debes recorrer incidentes en cada categoría hasta que te sientas mejor sobre esta clase de cosa y puedas manejar incidentes de esa magnitud. Yo voy a sugerir una secuencia aquí, pero puedes reservar un área para más tarde si esto te parece excepcionalmente difícil.

Debes recorrer también algunas cadenas de incidentes relativas a causar la pérdida a otros o que incluyan la observación de que la misma clase de pérdida les sucede a otros.

Una vez que has manejado las pérdidas de posesiones como tratamos arriba, recorre la pérdida de juegos o trabajos o situaciones que te incumban.

A continuación recorre las pérdidas de amigos, animales domésticos, relaciones de menor importancia (más que las de mayor), familia distante, y grupos menos significativos.

Sólo después de estar haciendo bien todo esto debes sacar las pérdidas mayores tales como la pérdida de la familia inmediata, cónyuge de toda la vida, o una vida orientada en un grupo (en el cual se desarrolló tu vida durante años y después se perdió).

Llévalo hasta que puedas confrontar las pérdidas pasadas de gran magnitud con ecuanimidad.

Igual que con los incidentes dolorosos, hay un punto en el cual tu confrontación se eleva lo suficiente para manejar este tipo de cosa con sólo las técnicas de recuerdo en lugar de recorrer el incidente.

29.3 Pasos Avanzados

Esto podría dejarse mejor para una segunda pasada por este libro. Si sientes que estás preparado para manejarlo, sigue adelante y haz uno o más de los siguientes pasos, de otra manera déjalos para la siguiente vez.

Puedes recorrer las muertes pasadas desde el punto de vista de ser un espíritu que está perdiendo un cuerpo. Con esto puedes aumentar tu confrontación de la pérdida de cuerpos.

Puedes recorrer pérdidas mayores de civilizaciones más antiguas o universos anteriores de los que una vez fuiste parte, que estimabas profundamente. Algunas veces es siendo exiliado o arrojado fuera, pero con más frecuencia es simplemente saliendo y volviendo mucho más tarde para sólo encontrar que esto desapareció o destruyó o escuchando las noticias de su destrucción. Especialmente pesado, pero no tan común es estar envuelto en el colapso real (especialmente como un defensor) o descubrirlo partiéndose en pedazos a tu alrededor. El momento clave es con frecuencia la primera premonición del desastre.

Puedes también intentar y conseguir el punto de vista de un súper ser divino anterior y considerar la clase de cosas que puede haber perdido entonces y recorrerlas.

CAPÍTULO 30 LOCALIZACIONES

Básicamente, el ser no está en verdad localizado en el espacio. Pero él piensa que lo está y cree que sólo puede operar desde el lugar en el que él cree que está situado.

Al operar en una posición, y colocar materia y energía en esa posición para identificarse a sí mismo y establecer su propia posesión, él puede ahora ser encontrado en esa posición. Con el tiempo, la posición se hace pedazos y él levanta una nueva posición desde la que operar.

Finalmente, su historia consiste en ir abandonando localizaciones e ir dejando materia detrás. Y esto lo debilita, porque su habilidad para tener y generar espacio está regulada por su habilidad para alcanzar localizaciones.

Esto existe en dos niveles. Está el universo físico, de donde él se retira de las localizaciones desagradables o dolorosas y gradualmente se contrae hasta que no puede operar más desde fuera de un cuerpo. Y luego está su propio "universo", su propia materia, energía, espacio y tiempo "mental". Pero esta no es verdaderamente "mental", sino simplemente no física, sus propias creaciones más que las creaciones compartidas del universo físico.

Él generalmente opera desde una localización fija en su propio universo y tiene los "controles" de su maquinaria localizados allí, por decirlo de alguna manera.

Pero, justo en la medida en la que abandona las localizaciones en el universo físico, también abandona las localizaciones en su propio universo y cambia su punto de operación a causa de cosas tales como el fracaso. Esto deja vieja maquinaria "mental" fuera de control.

En esta última etapa de su existencia, el ser ha acordado con el universo físico durante tanto tiempo que sus operaciones en los diferentes universos se encarrilarán juntas.

Una vieja idea metafísica (atribuida a Hermes, el hombre mitológico que llegó a ser un dios griego) es: "como es arriba es abajo", lo que significa que el plano físico y los planos espirituales están interrelacionados y son reflejo los unos de los otros.

En estos procesos, uno recorre cualquier cosa que surja o parezca que sientes que es verdad. Las localizaciones pueden ser físicas o no-físicas o en otros universos o planos de existencia o en tu propia visualización del espacio.

Cuando dejas de acobardarte por ocupar las localizaciones, pueden volver varias cosas bajo tu control. Por ahora, haz esto sólo ligeramente y consigue cualquier

cosa que puedas sacar. Esto se puede tomar más adelante en posteriores pasadas a través de este libro.

30.1 Localizaciones Seguras

En cada proceso, Localiza muchas localizaciones, y permite que las extrañas e irracionales surjan según lo necesites.

- 30.1.1** Localiza lugares donde estarías seguro [a salvo].
- 30.1.2** Localiza lugares donde un padre o tutor estaría seguro.
- 30.1.3** Localiza lugares donde los niños estarían seguros.
- 30.1.4** Localiza lugares donde un esposo o compañero estaría seguro.
- 30.1.5** Localiza lugares donde un profesor o guía estaría seguro.
- 30.1.6** Localiza lugares donde un socio o director estaría seguro.
- 30.1.7** Localiza lugares donde un policía u oficial estaría seguro.
- 30.1.8** Localiza lugares donde las formas de vida estarían seguras.
- 30.1.9** Localiza lugares donde las posesiones buenas estarían seguras.
- 30.1.10** Localiza lugares donde la energía estaría segura.
- 30.1.11** Localiza lugares donde las ideas estarían seguras.
- 30.1.12** Localiza lugares donde la estética estaría segura.
- 30.1.13** Localiza lugares donde los espíritus estarían seguros.
- 30.1.14** Localiza lugares donde se estaría seguro para permanecer como dios.

30.2 Comunicando con Cuerpos

Comienza con localizaciones físicas, pero intenta trabajar sobre las localizaciones en “tu propio espacio” desde el que comunicas con el cuerpo.

- 30.2.1** ¿Desde dónde podrías comunicar con una mano?
- 30.2.2** ¿Desde dónde podrías comunicar con un pie?
- 30.2.3** ¿Desde dónde podrías comunicar con un estómago?
- 30.2.4** ¿Desde dónde podrías comunicar con los órganos sexuales?
- 30.2.5** ¿Desde dónde podrías comunicar con una cabeza?

30.2.6 ¿Desde dónde podrías comunicar con los ojos?

30.2.7 ¿Desde dónde podrías comunicar con los oídos?

30.2.8 ¿Desde dónde podrías comunicar con un cerebro?

Ten en cuenta que esto se puede usar como una ayuda en una parte del cuerpo que te duela o te este dando problemas, mediante la sustitución de la parte del cuerpo en la pregunta.

30.3 Identidades

30.3.1 ¿Desde dónde podrías comunicar con un amor?

30.3.2 ¿Desde dónde podrías comunicar con una figura autoritaria?

30.3.3 ¿Desde dónde podrías comunicar con una persona enfadada?

30.3.4 ¿Desde dónde podrías comunicar con un animal peligroso o un monstruo?

30.3.5 ¿Desde dónde podrías comunicar con una víctima?

30.3.6 ¿Desde dónde podrías comunicar con un dios?

30.4 Actitudes

30.4.1 ¿Desde dónde podrías expresar amor?

30.4.2 ¿Desde dónde podrías expresar odio?

30.4.3 ¿Desde dónde podrías sentir simpatía?

30.4.4 ¿Desde dónde podrías sentir arrepentimiento?

30.4.5 ¿Desde dónde podrías sentir triunfo?

30.4.6 ¿Desde dónde podrías sentir contento y serenidad?

30.5 Siendo [estando]

Recorre alternativamente (unos pocos comandos de cada, yendo de uno a otro).

- a)** Localiza algunos lugares en los que estás dispuesto a estar
- b)** Localiza algunos lugares en los que no estás dispuesto a estar

30.6 Creación

Tal y como es utilizada aquí, la palabra “Creación imaginaria” [“mockup”] se usa para referirnos a todo el trecho de actividades, desde visualizar ligeramente algo a crearlo

verdaderamente en el universo físico.

- 30.6.1** ¿Desde dónde podrías visualizar una imagen?
- 30.6.2** ¿Desde dónde podrías visualizar una emoción?
- 30.6.3** ¿Desde dónde podrías visualizar una máquina mental?
- 30.6.4** ¿Desde dónde podrías visualizar una reacción automática?
- 30.6.5** ¿Desde dónde podrías visualizar una “carga” mental?
- 30.6.6** ¿Desde dónde podrías visualizar una sensación de dolor?
- 30.6.7** ¿Desde dónde podrías visualizar una mente reactiva?

30.7 Más sobre Creación

Haz esto sólo lo mejor que puedas. Si es demasiado difícil, entonces abórdalo en la segunda pasada por el libro.

- 30.7.1** ¿Desde dónde podrías visualizarte siendo engañado?
- 30.7.2** ¿Desde dónde podrías visualizarte engañando a otros?
- 30.7.3** ¿Desde dónde podrías visualizarte siendo abusado?
- 30.7.4** ¿Desde dónde podrías visualizarte abusando de otro?
- 30.7.5** ¿Desde dónde podrías visualizarte siendo traicionado?
- 30.7.6** ¿Desde dónde podrías visualizarte traicionando a otro?
- 30.7.7** ¿Desde dónde podrías visualizarte siendo atrapado?
- 30.7.8** ¿Desde dónde podrías visualizarte atrapando a otro?

- 30.7.9** ¿Desde dónde podrías visualizar un juego?
- 30.7.10** ¿Desde dónde podrías visualizar una identidad?
- 30.7.11** ¿Desde dónde podrías visualizar un objeto?
- 30.7.12** ¿Desde dónde podrías visualizar una realidad?

CAPÍTULO 31: RECORRIDO AVANZADO DE INCIDENTES

Estas son áreas más difíciles en las que recorrer el incidente es bastante útil. Un profesional podría preferir recorrer estas cosas al principio, pero son un poco más difíciles a menos que hayas tenido éxito en el manejo de incidentes simples de dolor y pérdida.

Si ya lo estás haciendo muy bien con el manejo de incidentes y la técnica parece estar en forma y no es necesaria, sigue adelante y cambia al recuerdo simple sobre el área que está siendo manejada más que retrasándote con una técnica. No obstante, algunas de las áreas dadas aquí pueden ser lo suficientemente difíciles como para que aún necesites usar la técnica de incidentes, incluso aunque seas capaz de sobrepasarla en cosas más fáciles.

Así que haz uso de tu criterio. Por un lado, te hace poco bien ir saltando de incidente en incidente sin limpiar cosas, pero por otro lado, no es deseable lijar lentamente cuando podrías estar volando. Si has estado haciendo un buen trabajo progresando por este libro, debes tener suficiente experiencia y comprensión en este punto para juzgar cuando estás haciéndolo bien o pobremente y cambiar las velocidades acompasadamente.

31.1 Manejo de Drogas

Antes de manejar directamente los incidentes de ingestión de drogas, debes sacar algunos dolores, sensaciones, emociones, o actitudes conectadas con tomar drogas que casi no se abordaron en los capítulos anteriores sobre el recorrido de incidentes. Y más especialmente, debes recorrer cualesquiera dolores, sensaciones, emociones, o actitudes que tuvieras anteriormente a tomar una droga y para los cuales la droga fue una solución.

Esto se aplica tanto a las drogas médicas como a las drogas de la calle, como incluso el alcohol, cigarrillos, o cualquier producto químico que pueda tanto causar como suprimir un dolor o una sensación.

Haz una lista de las cosas diferentes que hayas tomado. Tómalas de una en una en orden descendente comenzando por la de máximo interés.

En cada una escribe los dolores, sensaciones, emociones, o actitudes asociadas con ella. Luego escribe las que puedas haber tenido anteriormente a tomarla (y que pueden haber sido la razón para que la tomes). Toma una cada vez, de nuevo en el orden de mayor interés, y en cada una, recorre una cadena de incidentes que podría haber causado que el dolor o la sensación o lo que fuera, se diese.

Con los dolores de cabeza (la razón más común para tomar aspirina), puedes recorrer dolores de cabeza específicos (consíguelos con precisión, no sólo un dolor

general de cabeza), pero hay otros factores que pueden estar involucrados los cuales se abordarán más tarde en este capítulo.

Con el nerviosismo (asociado comúnmente con los cigarrillos), puede ser necesario recorrer incidentes de miedo o peligro. Intenta conseguir algunos donde haya una amenaza real.

Con la depresión (una razón común para tomar muchas drogas y también alcohol), puede ser necesario recorrer incidentes de pérdida o fracaso.

Y equilibra esto recorriendo incidentes de causar que otro tenga el dolor o la sensación.

31.2 Incidentes de Drogas

Luego uno saca los incidentes generales sobre la ingestión de drogas, dando drogas a otros, y otros dando drogas a otros.

En estos, tú quieres coger un incidente significativo y luego recorrerlo yendo atrás a anterior similar. Luego escoge otro y haz lo mismo, hasta que tu confrontación general sobre el tema "estar drogado" sale y todo el desorden desaparece. Algunas de las viejas civilizaciones viajeras del espacio mantienen a la mayor parte de sus ciudadanos narcotizados [drogados] y necesitas aumentar tu confrontación sobre esto y localizar cualquiera de las viejas decisiones y postulados hechos bajo la influencia de esta clase de incidentes.

La mente pesada alterada por los viajes de drogas tales como los que se consiguen con el LSD, pueden ser un problema especial. Un mal viaje puede remover viejos incidentes muy diferentes. En este caso, podrías necesitar enlistar cada una de las diferentes cosas que surgieron y recorrer cada una de ellas hacia atrás individualmente.

31.3 Venenos Residuales.

Tu cuerpo puede estar cargado de venenos residuales, tanto provenientes de drogas como de las toxinas que en general abundan en nuestra sociedad.

Yo no haría recomendaciones aquí, sino simplemente sugerir que eches una mirada al área, saques más, y mires si necesitas hacer algo para conseguir que el cuerpo esté en mejor forma

La homeopatía se especializa en el manejo de venenos encerrados en los tejidos, materia de la que hay cantidad de buenos libros.

Puede ser de gran ayuda un ejercicio intenso y un programa de vitaminas. Lee a Adele Davis, Linus Paulin, y otras referencias sobre nutrición.

Pero no empieces adorando al cuerpo o poniéndote en un papel inferior. Si de verdad te preparas, puedes ser capaz de hacer que el cuerpo expulse los venenos por el solo hecho de poner la intención dentro del cuerpo. Los ejercicios dados en los primeros capítulos son los más potentes una vez que puedas percibir y proyectar

intención vigorosamente.

Usa el discernimiento.

31.4 Ganancias y conciencia

Algunas veces uno puede conseguir una nueva conciencia espiritual a partir de un viaje con una droga. Ocasionalmente uno confronta o se libera de algo.

Estas son ganancias válidas.

Pero se pueden echar a perder un poco por el impacto que a la vez hace la droga en el cuerpo. Y a veces estas se obtienen a costa de suprimir algo más.

Por esto el punto de liberación o de una nueva conciencia puede tener alguna "masa" mental o peso enganchado en ella.

Y así la liberación es con frecuencia incompleta, no suficientemente reconocida ni totalmente experimentada.

No sólo es bueno conseguir el estado de conciencia adecuadamente, sino que por otro lado la forma de estado incompleto le incita a uno a volver a la droga.

Por eso estos puntos de liberación o de nueva conciencia deben ser limpiados y experimentados totalmente en una condición de no-drogado.

Esto se hace de la misma forma que rehabilitas el punto de terminación o liberación que ocurrió en un proceso que se ha sobre-recorrido (llevado más allá del punto de liberación).

Por eso, si esto te ha sucedido mientras estabas tomando drogas, haz lo siguiente hasta que todos los puntos de liberación hayan sido rehabilitados:

- a)** Localiza un punto de liberación.
- b)** Si ocurrió múltiples veces la misma liberación, localiza cuántas veces.
- c)** Localiza cuando sucedió, o la primera vez que sucedió.
- d)** Localiza qué liberó y/o qué nueva conciencia se alcanzó.
- e)** Acúsale recibo totalmente. [Reconócela]
- f)** Visualiza la nueva conciencia o el sentimiento de liberación de nuevo en el tiempo presente.

Date cuenta de que cualquier efecto creado por la droga puede ser creado conscientemente sin la droga (mira también más abajo).

31.5 Manejo de Otras Drogas:

Un paso importante para librarse de cualquier droga que tenga algún gancho o atracción es conseguir la sensación deseada (o sensaciones, cada una individualmente) que se crea mediante la droga y conseguir el control de ella.

Haz esto visualizando la sensación y poniéndola en las paredes y objetos grandes

en todas las direcciones alrededor tuyo. Mantente haciendo esto hasta que puedas conseguir alguna fuerza en la sensación y tengas algún sentimiento real en estas áreas. Luego comienza alternando, empujando esto dentro de las paredes y luego dentro del cuerpo hasta que puedas crear la sensación causativamente en el cuerpo sin tomar la droga.

Puedes en verdad hacer esto con cualquier dolor o sensación para ponerla bajo tu control. Esta es también una de las mejores ayudas para el dolor de cabeza, es decir, empujar la sensación dentro de las paredes.

31.6 El Lado Espiritual

Hay algo más que el cuerpo. El ser en sí mismo también opera con campos de energía y maquinaria no física y masas de varias clases (cuerpos astrales o cualquier otra cosa) y una gran parte de esta materia está todavía presente y opera incluso si él no sabe de ello.

En especial él tiene esta materia prendida dentro del cerebro del cuerpo, razón por lo cual hemos ido un poco con cuidado a la hora de manejar los dolores de cabeza. Él está con frecuencia creando impactos reales con sus propios campos de energía.

Ahora vamos a sacar variadas clases de incidentes envueltos en estas cosas.

31.7 Interiorización.

El ser en sí mismo no se localiza realmente en ninguna parte. Pero él cree que está localizado y opera desde varias localizaciones.

De forma óptima, él está exterior al cuerpo y simplemente se extiende en él [lo alcanza] hacia dentro para operar. En el estado normal, él mantiene una gran parte de su maquinaria fuera. Él puede realmente manejarla mejor y arreglarla más fácilmente desde una posición exterior porque así no se líaa con los campos de energía del propio cuerpo.

Pero él y su maquinaria se pueden colapsar dentro del cuerpo por varias razones incluyendo el tratar de protegerlo del peligro. Y con el transcurso del tiempo, él comienza a asociarse a sí mismo más y más con su cuerpo hasta que tiende a estar en él porque piensa que él es el cuerpo.

La mayor parte de la gente hoy en día está firmemente localizada en el cuerpo y mantiene una gran cantidad de su materia tipo "theta" dentro de él.

Pero él estaba fuera antes de que se interiorizara dentro de él, y habrá incidentes de interiorización, algunas veces de fuerza considerable. Afortunadamente hemos eliminado gran cantidad de este lastre en el anterior capítulo sobre exteriorización. Pero los incidentes pueden necesitar ser confrontados.

En este caso, queremos encontrar la acción más probable que se relaciona con el área y recorrer eso de forma específica.

Así que examina la siguiente lista y elige uno que parezca ser el más interesante.

Después de que este se maneja, elige otro y así en adelante hasta que alcances un punto donde te sientas realmente bien sobre el asunto.

- 1) Entrar en.
- 2) Puesto dentro.
- 3) Interiorizado en algo.
- 4) Querer entrar.
- 5) Debe de entrar en.
- 6) No poder entrar.
- 7) Expulsado de espacios.
- 8) Siendo atrapado.
- 9) Forzado dentro de.
- 10) Atraído dentro de.
- 11) Empujado dentro de.

Maneja el botón seleccionado recorriendo la siguiente serie de procesos de recuerdo. La expresión dada es para el número 1 “entrar” y se tendrá que ajustar. Redáctalo en términos apropiados (tales como “recuérdate atrapando a otros”) para cada uno de los comandos antes de recorrer la serie.

- a) Recuérdate estando dispuesto para _____
- b) Recuérdate ocasionando a otro _____
- c) Recuerda a otro ocasionando a otro _____
- d) Recuerda una vez en que te ocasionaste a ti mismo el _____

El ítem puede romperse completamente por el recuerdo simple. Si no es así, entonces haz el recorrido de incidentes comenzando por una cadena de incidentes donde esto te sucedió a ti, y luego recorre una cadena de incidentes donde haces esto a otro.

Sigue con ello, seleccionando más ítems de la lista de arriba, hasta que te sientas realmente bien en relación con la interiorización y exteriorización de las cosas.

No te preocupes de si estás interior o exterior cuando termines. En verdad este es un asunto relativo, con un poco de ambos siendo verdad (siempre mantienes al menos algo en el cuerpo para mantenerlo funcionando y siempre tienes al menos una pequeña cantidad de materia fuera para mantenerte orientado en el universo).

Date cuenta de que percibir cosas desde una localización exterior es un asunto diferente y no tiene que ver con este recorrido: Nosotros hemos hecho ya un poco en esta área y vamos a hacer más, así que no te preocupes de eso aquí.

31.8 *Espacio Derrumbado*

Además de la interiorización, hay un fenómeno similar en el cual los campos de energía y el espacio de un ser pueden derrumbarse sobre él. Él puede tener sus puntos de anclaje (puntos que usa para definir su espacio) fuera de allí y el mundo parece claro y brillante y él se siente bien y feliz, y luego algo malo puede suceder y todo esto se hunde sobre él.

Esto puede sucederle a un espíritu sin cuerpo tanto como a quien está en un cuerpo o usando un cuerpo.

Esto se recorre de la misma manera que la interiorización anterior, pero hay una lista diferente de “botones” que se usan como sigue:

- 1** Encerrado dentro del mundo.
- 2** El espacio derrumbado.
- 3** (Tú) Energía derrumbada.
- 4** Los puntos de anclaje derrumbados.
- 5** Los puntos de anclaje rotos.
- 6** Todas las cosas desplomadas.
- 7** El espacio fue descreado.
- 8** (Tú) Energía fue descreada.
- 9** (Tú) Marco de referencia derrumbado.
- 10** Hundido.
- 11** Tirado hacia atrás.
- 12** Retirado de todo.
- 13** Hecho todo irreal.

Date cuenta de que eres siempre tú quien derrumba tu propio espacio. Los otros pueden hacerte cosas que te lleven a hacer esto, pero eres solamente tú quien puede romper tus propios puntos de anclaje, no importa cuanta gente malintencionada esté trabajando sobre ti.

Esto con frecuencia sucede al recibir malas noticias.

31.9 *Haces de Energía*

Esta sección puede ser demasiado avanzada en una primera pasada por este libro.

Si así fuera, déjala para la siguiente vuelta.

Una vez que el ser ha caído por debajo del nivel de operar con el pensamiento puro y postulados (justo hacer que las cosas sucedan con la sola intención), él comienza a usar energía para empujar las cosas alrededor.

La persona con frecuencia hace correr los haces de energía desde dentro de la cabeza hasta la espalda por el cuello, hacia arriba y hacia debajo de la espina dorsal, y dentro del plexo solar (el estómago). Con frecuencia también envuelve un haz alrededor del torso del cuerpo (como un lazo) y usa esto para sacar al cuerpo del peligro.

Algunas veces estos haces hacen impacto y pueden dar dolor de cabeza, dolores de estómago, y calambres singulares y “dolores de gases”.

Algunas veces puedes aliviar uno de estos dolores al descubrir lo que tu energía está haciendo e invertir el flujo, o exagerarlo y reducirlo alternativamente, o invertirlo [darle la vuelta].

Algo que ocurre comúnmente es tener un dolor, el cual corre por los canales nerviosos hasta dentro del cerebro, y después impulsar un haz de energía dentro de la cabeza para resistir y suprimir el dolor. Esto puede dar un dolor de cabeza. Nota cómo a otros estrés e impactos le siguen algunas veces dolores de cabeza en la medida en la que el ser se les opone en el área del cerebro (que es hacia donde las sensaciones están siendo conducidas a él).

Haremos más sobre los haces de energía más adelante. Pero por ahora, veamos si podemos recorrer algunos incidentes.

Contempla un incidente suave en el que puedas tener algo como esto sucediéndote. Mira si puedes localizar el comportamiento de tu propia energía en el incidente. Concéntrate en lo que tú como espíritu puedas estar haciendo en automático (de lo que en ese momento podías no haber sido consciente) más que en lo que le está sucediendo al cuerpo. Una vez que tengas una sensación de lo que tu energía estuvo haciendo en ese tiempo, recorre hacia atrás el comportamiento de esa energía como una cadena de incidentes.

31.10 *Protegiendo Cuerpos*

En primer lugar el ser realmente nunca fue localizado. Su existencia alcanza múltiples universos, así que por supuesto él no puede realmente ser limitado a un lugar dentro de un universo.

En las primeras etapas, el ser sabe todavía esto y sabe que él únicamente se está dirigiendo dentro de los universos creados para operar y experimentar cosas.

Ya que él está exterior al universo entero, no tiene ninguna razón para operar cuerpos desde puntos exteriores detrás de ellos.

Así que hará funcionar cuerpos desde el interior (al mismo tiempo que está completamente exterior). En otras palabras, su primera opción para un centro de

operaciones o un punto de percepción y control es dentro del cuerpo.

Es en este nivel en el que uno podría pensar sobre el cuerpo como en una pequeña astilla diminuta dentro de un ser inmensamente grande.

Con el tiempo, el ser decae al punto donde él está haciendo funcionar a cuerpos singulares en lugar de a múltiples y él tiene problemas para recrearlos a voluntad. Así que él sufre una pérdida mientras sus cuerpos se destruyen y empieza a intentar protegerlos.

Finalmente, él se asocia demasiado profundamente con el cuerpo y comienza a experimentar dolor.

Es en ese punto cuando decide que es demasiado desagradable estar de verdad en el cuerpo y comienza a visualizar centros de operaciones que están localizados a salvo detrás del cuerpo.

En otras palabras, el punto de control exterior es ya una aberración. La secuencia es: **a)** haciendo funcionar desde un punto de control interior **b)** haciendo funcionar desde un punto de control exterior, y luego **c)** el punto de control exterior derrumbándose dentro del cuerpo como en los incidentes de interiorización tratados con anterioridad.

Ten en cuenta que en estos incidentes tempranos en los que el ser está operando de forma natural desde un punto de control interior, él es consciente de estar en otras localizaciones al mismo tiempo. Esta es simplemente una de las localizaciones desde la que él está operando.

Si puedes alcanzar este período temprano de tiempo, recorre los incidentes relativos a proteger cuerpos.

En los más antiguos, uno aún estará operando desde un punto dentro del cuerpo y también operando proyectando puntos que están exteriores al cuerpo, colocándolos alrededor de él para protegerlo.

Si todo esto parece irreal, entonces omítelo por ahora. Nosotros haremos más sobre el tema de hacer funcionar cuerpos en un capítulo posterior y este proceso puede volver a tomarse en una segunda pasada por el libro.

31.11 Incidentes “Theta”

Considera en qué clase de problemas un espíritu libre (unidad de pensamiento o “thetan”[espíritu]) podría meterse al operar sin un cuerpo.

Mira si puedes recorrer algunas cadenas de incidentes de esta clase.

“La historia del hombre” de Hubbard tiene algunas ideas interesantes en esta línea.

Pero cíñete a los incidentes ligeros por ahora. No entres en los condicionantes pesados o en los implantes de órdenes. Miraremos esto en un capítulo posterior.

De nuevo esto puede ser demasiado difícil en la primera pasada a través de este libro y se puede dejar para más tarde.

CAPÍTULO 32

AUMENTANDO LA PERCEPCIÓN Y ORIENTACIÓN

Una vez que los incidentes de interiorización se han sacado, se está seguro como para acometer con más firmeza los ejercicios de exteriorización.

De igual manera que con los ejercicios anteriores de esta clase, conseguirás probablemente una mezcla de percepción real e imaginación. No compares tu percepción a lo que ves con los ojos del cuerpo ni comiences a invalidarte por las inexactitudes. El desarrollo de la buena percepción sucede gradualmente. Estos procesos te llevarán un poco más adelante en ese camino.

32.1 Exteriorización positiva

Túmbate y cierra los ojos. Recorre lo siguiente alternativamente hasta que recobres alguna percepción exterior con alguna certeza.

- a) Localiza tres puntos en el cuerpo
- b) Localiza tres puntos en la habitación

32.2 Distancia (fuera)

Camina por los alrededores de fuera.

Localiza dos objetos y observa la distancia entre ellos. Luego siente el espacio entre ellos.

Haz esto muchas veces hasta que puedas realmente tener espacio.

32.3 Distancia (exterior)

A continuación, túmbate y cierra los ojos y haz el mismo ejercicio (32.2 anterior) exterior.

Localiza dos objetos fuera y observa la distancia entre ellos. Luego siente el espacio entre ellos.

De nuevo continúa hasta que puedas realmente tener espacio.

32.4 El gran viaje

Para cada planeta o satélite de la siguiente lista, sitúate sobre el planeta (o hazte a la idea de que lo estás mirando desde arriba) míralo localizando un número de puntos sobre la superficie, y luego interiorízate dentro de él (ocupando un espacio amplio en el centro del planeta) y exteriorízate de él tres veces. Entonces mírale otra

vez, localizando unos cuantos puntos más. Luego prosigue con el planeta siguiente.

Cuando termines la lista comienza desde el principio otra vez. Continúa hasta que tengas alguna ganancia significativa en percepción, realidad, u orientación.

La lista de los planetas para usar es:

- 1 Marte
- 2 Venus
- 3 Júpiter
- 4 Saturno
- 5 Mercurio
- 6 Urano
- 7 Neptuno
- 8 Plutón
- 9 La Luna
- 10 La Tierra

Ignora cualquier campo de energía o sensaciones extrañas y simplemente mantente haciendo el ejercicio.

32.5 Orientación

Pasea fuera por los alrededores. Mientras lo haces, obtén la idea de que tú permaneces quieto y el universo se está moviendo alrededor de ti. Mientras continúas haciendo esto, empieza a notar objetos y a sentir las distancias entre los objetos y tú.

Cuando puedas hacer esto cómodamente, comienza de forma alternativa a moverte a través del universo y a mover el universo alrededor de ti, teniendo cada una de estas ideas durante unos momentos.

32.6 Esquinas de la calle

Túmbate y cierra los ojos.

Ve (espiritualmente) a ocupar las intersecciones de grandes ciudades con mucha gente y cosas interesantes en su entorno. Ve a una de las esquinas de las calles y mira alrededor. Haz lo siguiente:

- a) Localiza algunos objetos.

- b) Localiza algunos movimientos.
- c) Localiza algunas personas.

Luego elige otra intersección, opcionalmente en otra ciudad, y repite. Puedes variar esto también yendo a los paseos públicos ruidosos y a los grandes almacenes.

Haz esto mucho.

32.7 Visualizando cuerpos [creando mentalmente cuerpos]

Repite el anterior 32.6, esta vez visualizándote a ti mismo en un cuerpo estando en la esquina de una calle. Este puede ser un cuerpo "astral" o de "energía" o "espiritual". Puede ser insustancial para las otras personas.

Haz el ejercicio (yendo a las esquinas de las calles y mirando alrededor, localizando objetos, movimientos y personas) usando una visualización de tu actual cuerpo.

Luego hazlo de nuevo usando una visualización de un cuerpo viejo.

Luego hazlo de nuevo usando una visualización de un cuerpo joven.

Luego hazlo de nuevo estando en un cuerpo del sexo opuesto.

Luego hazlo de nuevo visualizándote en un cuerpo que parezca potente.

Luego hazlo de nuevo visualizándote en un cuerpo que parezca sabio.

Luego hazlo de nuevo visualizándote en un cuerpo que parezca santo.

Luego hazlo de nuevo visualizándote como una nube de energía con ojos que sean discos dorados.

Luego hazlo de nuevo como tú mismo sin nada.

32.8 Más sobre Cuerpos

Cierra los ojos y visualiza infinidad de copias de tu cuerpo actual.

Aprieta todas las copias juntas dentro de una pelota y redúcelas a la nada.

Visualiza más copias. Luego arrójalas todas lejos.

Alterna estas dos acciones.

32.9 Usando un Espejo

Mira en un espejo y alternativamente mira tu yo ideal [idea de ti mismo] (en lugar de tu cuerpo actual) y ve nada [mira viéndote nada] (ignorando lo que tus ojos te digan que hay).

32.10 Versión Exterior

Cierra los ojos y muévete fuera por los alrededores. Encuentra superficies reflectantes y mírate en ellas y alternativamente ve la idea de ti mismo y nada.

32.11 Tocar

Camina por los alrededores en el exterior.

Toca algo y permítete dejarlo.

Luego mentalmente tócalo y déjalo e intenta conseguir la misma sensación.

Repite esto un número de veces con un objeto concreto y luego más con el siguiente.

32 12 Sonidos

Cierra los ojos y mira alrededor de una gran ciudad.

Sintoniza con los sonidos que parezcan interesantes y ve a esos lugares y mira alrededor.

32.13 Exteriorización / Interiorización del cuerpo

Túmbate y cierra los ojos.

Visualízate a ti mismo como una nube de energía con mucha materia en ella (pequeños mecanismos o construcciones de cualquier clase que parezcan bonitas e interesantes).

Con gentileza desliza toda esta masa dentro y fuera de tu cuerpo físico. Ajústala cuanto sea necesario para que esta no tenga impacto en el cuerpo, pero intenta retener una sensación de tener cantidades de masa y energía moviéndose dentro y fuera.

A continuación, desde una posición exterior, penetra el cuerpo con una nube de energía blanca o dorada. Cambia cualquier mancha oscura en blanca o dorada.

32.14 Haciendo Funcionar el Cuerpo

Céntrate tres pasos tras la cabeza del cuerpo. Expande tu espacio de forma que seas lo suficientemente grande como para abarcar el cuerpo desde esa distancia.

Ve a un lugar concurrido, haciendo caminar el cuerpo alrededor y usando sus ojos pero manteniendo la idea de que tú eres más grande que él y operando en él desde detrás de la cabeza o desde todo el espacio de alrededor de él que estás abarcando.

Permanece de pie (o sentado) en un lugar discreto.

Con los ojos del cuerpo, localiza algunos objetos, luego localiza algunos movimientos, y luego localiza algunas personas. Mientras haces esto, ten la idea de que los ojos están cogiendo las imágenes, alimentando con ellas al cerebro, y después estas se te devuelven a ti por un canal de comunicación de alguna clase.

Luego ignora las percepciones del cuerpo y repite el ejercicio de localizar desde tu propio punto de vista detrás de la cabeza del cuerpo o rodeando al cuerpo. De nuevo localiza objetos, movimientos, y personas.

Alterna estos dos pasos.

CAPÍTULO 33

FUENTES Y OTROS MECANISMOS AVANZADOS

Ahora vamos a ver un poco más de la creación de la realidad y otros mecanismos de la existencia.

33.1 Localizando Fuentes.

Escoge una condición o situación en la que estés interesado y recorre lo siguiente de forma alternativa:

- a) Localiza algo que podría ser una fuente de _____.
- b) Localiza algo que probablemente no es una fuente de _____.

Luego escoge otra condición o situación y repite.

Continúa recorriendo esto en varias condiciones y situaciones hasta que tengas una realización mayor.

33.2 Fuentes en general.

Recorre alternativamente. Continúa hasta un cambio en la percepción.

- a) Localiza una fuente.
- b) Nota algo sobre ella.
- c) Localiza una no fuente.
- d) Nota algo sobre ella.

33.3 Causa

Haz esto en un lugar bullicioso. Continúa hasta que haya un cambio en la conciencia.

- a) Percibe a alguien
- b) Localiza algo que ellos están causando
- c) Localiza algo que ellos no están causando.

33.4 Creación

Escoge una pequeña sección de la pared o un objeto pequeño y míralo. Luego recorre lo siguiente en él de forma alternativa:

- a)** Consigue la idea de que tú lo estás creando.
- b)** Consigue la idea de que otros lo están creando.
- c)** Consigue la idea de que nadie está actualmente creándolo.

Repite hasta que sientas algún incremento en la conciencia.

Luego escoge otro objeto o parte de una pared y recorre esto otra vez.

Recorre esto en unas pocas cosas más. Mientras lo haces así, mira si puedes aumentar la cantidad de lo que tú estás creando.

33.5 Isness (Lo que es)

Recorre alternativamente:

- a)** Qué es
- b)** Qué no es

33.6 Realidad

Tómate tu tiempo y mantén cada idea durante un momento mientras alternas estos comandos.

Escoge una pared o un objeto grande.

- a)** Obtén la idea de que esto existe
- b)** Obtén la idea de que esto no existe
- c)** Mantén las dos ideas simultáneamente

33.7 Creando.

Haz esto en un lugar concurrido.

- a)** Siente a alguien.
- b)** ¿Qué están ellos visualizando?
- c)** ¿Qué no están ellos visualizando?

33.8 Existencia

- a) ¿Qué tiene que ser parte de tu existencia?
- b) ¿Qué no tiene que ser parte de tu existencia?

Luego recorre

- a) ¿Qué tiene que ser parte de la existencia de otro?
- b) ¿Qué no tiene que ser parte de la existencia de otro?

33.9 Condiciones

- a) Localiza una condición persistente
- b) ¿Qué has hecho tú sobre eso?

Luego recorre

- a) Localiza una condición que ha persistido en otros
- b) ¿Qué han hecho ellos sobre eso?

33.10 Creencias

- a) Localiza una creencia profundamente mantenida
- b) ¿Qué has hecho tú sobre eso?

33.11 Persistencia

Camina por el exterior y recorre lo siguiente

- a) Localiza algo que permitirías que persistiera
- b) Localiza algo que permitirías que se desvaneciera [desapareciera].

33.12 Palabras

Haz lo que sigue con muchas palabras hasta que deje de haber la tendencia de tener alguna fuerza asociada con las palabras.

Piensa en una palabra que tenga fuerza asociada con ella (tal como golpear, romper, explotar, etc.)

De forma alternativa di la palabra y visualiza la fuerza (por ejemplo, di “golpea” y visualiza a alguien golpeando a alguien) y luego di la palabra y no tengas nada asociado con ella hasta que la palabra deje de tener cualquier asociación automática de fuerza.

Ten en cuenta que no estás tratando de conseguir deshacerte del significado de la palabra, sino sólo de quitar cualquier tendencia a la fuerza creada de forma automática asociada con la palabra.

33.13 Significancia

Haz que cada una de las paredes (en rotación) te digan: “Esto Significa _____, y pon diferentes cosas en el espacio en blanco tales como; “esto significa que tú te volverás verde” o “esto significa que tú te vas a morir”. Pon cosas muy diferentes en este, incluyendo cosas sin sentido o ridículas y también cosas que se digan comúnmente de esta manera. Puedes usar la misma cosa más de una vez, pero preferiblemente no dos veces seguidas.

33.14 Importancias

Tumbate y cierra los ojos. Exteriorízate y mira los alrededores de una gran ciudad.

- a) Localiza alguna cosa que esté sucediendo.
- b) Decide que esto es importante.
- c) Decide que esto no es importante.

33.15 Tiempo Presente

Visualiza un animal tal como un perro. Haz que empiece a correr alrededor de la tierra. Determina que corra de esa manera en esa dirección para siempre.

Mira en el futuro. Mira al perro allí en el futuro dando vueltas continuamente.

Mira la visualización en el presente otra vez, viendo al perro correr. Sabiendo totalmente que él está corriendo en el futuro, no obstante hazlo parar y gíralo y hazlo correr en la otra dirección.

Repite esto un número de veces, usando diferentes animales para variar.

Continúa con esto hasta que no tengas dudas en parar algo que tú determinaste que estuviera andando para siempre.

33.16 Ejercicio Uno.

Haz este ejercicio mirando alrededor con los ojos abiertos dentro de una habitación.

Mira una pared y visualízala siendo transparente, o crea un espacio vacío donde esté la pared.

Mira a través de la pared lo que está al otro lado.

Haz esto con un número de paredes diferentes en un número de habitaciones

diferentes, localizando cosas al otro lado.

No te preocupes demasiado de la exactitud, y esto está bien aunque las percepciones sean vagas, sólo hazlo lo mejor que puedas hasta que tengas una buena ganancia.

33.17 Ejercicio Dos

Camina alrededor en una calle concurrida.

Fíjate en las personas viéndolas tal como son.

Ahora míralas a todas desnudas, de nuevo mirando alrededor y sintiendo a la gente.

Luego míralas como esqueletos, viendo cómo los huesos se mueven mientras ellas caminan etc.

Finalmente, míralas como ilusiones proyectadas, creadas por seres que no están localizados en este espacio.

33.18 Ejercicio Tres

Haz estos con los ojos cerrados, viendo estas cosas mentalmente. Puedes mirar viejas imágenes o visualizar cosas de forma nueva, o ver realidades actuales.

33.18.1

- a) Piensa en alguien que te gustaba
- b) Míralo y confróntalo
- c) Piensa en alguien que te disgustaba o que detestabas
- d) Míralo y confróntalo

33.18.2

- a) Piensa en algún lugar que te gustaba
- b) Míralo y confróntalo
- c) Piensa en algún lugar que te disgustaba o que detestabas
- d) Míralo y confróntalo

33.18.3

- a) Piensa en un objeto que te gustaba
- b) Míralo y confróntalo
- c) Piensa en un objeto que te disgustaba o que detestabas
- d) Míralo y confróntalo

33.18.4

- a) Piensa en una actividad que te gustaba
- b) Mírala y confróntala
- c) Piensa en una actividad que te disgustaba o que detestabas

d) Mírala y confróntala

33.18.5

- a)** Piensa en un tiempo que te gustaba
- b)** Míralo y confróntalo
- c)** Piensa en un tiempo que te disgustaba o que detestabas
- d)** Míralo y confróntalo

33.19

Sal al exterior y mira las cosas, viéndolas como si las estuvieras viendo por primera vez. Haz que nunca las has visto antes y que las estás viendo por primera vez.

CAPÍTULO 34 IMPLANTES

En nuestra larga historia como seres espirituales, frecuentemente hemos querido controlarnos los unos a los otros. Ha habido esfuerzos para parar a la gente de hacer varias cosas, o para esclavizar personas y ponerlas a trabajar.

Algunas civilizaciones avanzadas que han existido en el pasado, han utilizado poderosos condicionamientos, para tratar de hacer estas cosas. Algunas veces esto fue hecho para hacer a las personas buenas o leales, y otras veces era simplemente para hacer esclavos.

En este universo se hace normalmente con ondas electrónicas, usadas para dar un impacto a los comandos que están siendo implantados.

Los comandos hipnóticos simples son mucho más fáciles de deshacer para estos propósitos. Estos generalmente no perduran a lo largo de muchas vidas.

Por lo tanto, patrones complejos, imágenes falsas, y otros diversos engaños, forman generalmente parte de estos implantes. Frecuentemente están rellenos de fechas incorrectas e historias que engañan.

No hay que darle mucha importancia a estas cosas. Son viejas y su valor como órdenes es débil, apenas más que la presión ejercida por un anuncio comercial de TV.

Si tú estás pesadamente molesto, es a causa de tus propios esfuerzos para implantar a otras personas, ya sea para hacerlas ser buenas, o para hacerlas ser obedientes, o para cualquier otra cosa. Todos hemos trabajado en esto en una época o en otra, pensando que esta era la solución para hacer una sociedad mejor, o una manera para ser poderoso o exitoso.

Pero estas cosas darán problemas en el recorrido de incidentes. Mirar un implante sin localizar los ítems que fueron implantados puede removerlo, y tú necesitarás confrontar lo que estaba siendo implantado para conseguir que se borre correctamente.

Hablando prácticamente, estos incidentes interfieren con el buen recuerdo de las vidas pasadas, y las cosas que fueron implantadas tienen algún efecto residual mientras no sean confrontadas.

Frecuentemente, los ítems implantados siguen patrones repetitivos. Cuando algunos de estos fueron investigados en los años 1960, los patrones fueron escritos en páginas con agujeros recortados en ellas, en los que palabras diferentes podrían ser sustituidas.

Algunos juegos baratos tienen cartas o discos como estos, con una ventana, en la que aparecen diferentes palabras según se mueve la carta o se rota el disco. Esta clase de cartas son algunas veces llamadas plantillas, a causa de los agujeros recortados en ellas.

A pesar de que estas cartas con agujeros ya no son utilizadas, los patrones de los ítems del implante son llamados plantillas por esta razón.

La Cienciología Ortodoxa tiene un gran número de plantillas de implantes, que fueron investigados en los años 1960. Muchos de estos pueden ser encontrados en la red, a pesar de la consideración de ellos como confidenciales por CoS.

Una gran cantidad más, que yo he investigado por mi mismo, están en el libro Súper Scio que es obtenible en la red.

Es de esperar que otros publiquen su propia investigación en esta área.

En esta etapa vamos a tratar el como recorrer una plantilla de un implante y ponernos con uno simple que es común y problemático. En tu segunda pasada a través del libro podrías querer coger un número de los que están disponibles en la red y recorrerlos.

Investigar una nueva plantilla de implantes es realmente difícil para un principiante y realmente está más allá del alcance de este libro.

A menos de que estés muy avanzado, no deberías ir a cazar implantes. En vez de eso toma las plantillas de los implantes existentes y recórrelas hasta dejar fuera de combate cualquier efecto residual.

Si tropiezas con un implante para el cual no tienes una plantilla, en vez de tratar de recorrerlo, recorre los acontecimientos que te condujeron a ser implantado. Busca también la primera vez que ello sucedió, porque estas cosas fueron "registradas", y "guardadas en un archivo", y frecuentemente le han sido hechas a alguien más de una vez.

Y si tienes verdaderos problemas, busca una vez en la que hiciste esto a otro, o cuando querías que fuera hecho a otros y confronta especialmente tus intenciones en aquel tiempo.

Si todo esto te parece raro [irreal] e imposible, entonces continúa y sáltate esto y los capítulos similares. Te parecerá diferente, cuando pases a través del libro por segunda vez.

34.1 Técnica

La técnica básica para recorrer una plantilla de implante es localizar o visualizar cada ítem en secuencia hasta que deja de tener algún efecto.

Puesto que estas cosas pueden producirte una punzada molesta, la manera más fácil de hacerlo, es localizar alternativamente el ítem, y localizar algo en la habitación. Esto te mantiene a ti despierto y consciente, dándote el máximo de

empuje cuando localizas el ítem.

Cuando localizas el ítem, realmente necesitas conseguir el significado y la intención del ítem. Estos no fueron realmente implantados en inglés (ni en cualquier otro lenguaje, en el que tú estés recorriendo esto), y lo que cuenta es el significado del ítem más que las palabras.

A veces podría haber un sentimiento de que el ítem está localizado en algún lugar alrededor de ti, o está en una cierta dirección, en cuyo caso deberías de alcanzar aquella localización para localizar el ítem.

Idealmente, sin embargo, uno vuelve al tiempo en el que el ítem fue implantado, y lo localiza allí.

La primera vez, puedes estar un poco buscando a tientas para conectar con el ítem. Puede haber un sentimiento de masa o presión o protesta o energía conectada con él.

Te mantienes localizando ese ítem hasta que se pase y no haya nada en el ítem, ningún peso ni ningún deseo de obedecer al ítem.

Si localizas un ítem varias veces y parece que se vuelve más pesado o más cargado, intenta volver atrás a una época anterior a la que fuera implantado el ítem. Esos implantes fueron utilizados repetidas veces y tu necesitas la primera vez o la más temprana que puedas alcanzar.

Si el ítem se vuelve más pesado o no parece haber un anterior similar, puede ser que hayas dejado algo de carga en ítems anteriores en la plantilla que estás recorriendo. Por lo tanto, deberías retroceder a unos cuantos ítems y ver si aún permanece alguna carga en ellos. Si es así, entonces recorre los primeros ítems un poco más.

34.2 *El implante del suicidio*

Debería de ser obvio que un implante pesado probablemente incluya ordenes de matarte a ti mismo si tú lo averiguas. Pero sería igualmente obvio que la mayoría de la gente no está probablemente obedeciendo esa orden, especialmente si fue implantada hace mucho, mucho tiempo.

En la práctica, estas cosas deberían de ser medianamente fáciles de tirar por la borda si fueras consciente de ellas.

La mayoría de la gente no va corriendo a la tienda cuando un vendedor de televisión les dice que lo hagan. Nos hemos hecho bastante insensibles.

Incluso aunque fueran “frescas”, las órdenes implantadas de matarte a ti mismo no serían efectivas.

Estarían incluidas en el implante por una razón diferente. Eso da a la persona el sentimiento de que el implante sería peligroso de recordar.

La verdad es que cuanto más recuerdes un implante, menos efecto tendrá en ti. En cambio es muy efectivo cuando no lo recuerdas.

Estas cosas no se intensifican cuando las descubres, se debilitan.

La plantilla siguiente es un conjunto de ítems, que comúnmente estaban añadidos al comienzo, o al final (o en ambos) de varios otros implantes, diferentes entre ellos. Este podría ser el conjunto más común de ítems de suicidio que han sido utilizados en el universo actual.

Si te parece no poder abordarlo con esto o localizar los ítems, entonces siéntete libre de dejarlo para más tarde.

Los ítems implantados nunca fueron muy poderosos. Fueron los postulados y decisiones que tú hiciste mientras estabas siendo implantado o implantando a algún otro, los que crearon la mayor parte de los malos efectos. Ítems como estos fueron proyectados para hacerte postular que olvidarías el implante para protegerte a ti mismo.

Esto podría ser mejor recorrido colocando una hoja de papel sobre los ítems y luego bajándola un ítem cada vez. Esto hace más fácil mantener tu lugar y te impide mirar el conjunto completo de ítems a la vez.

Toma cada ítem localizando alternativamente el ítem y localiza algo en la habitación, hasta que te sientas bien sobre esto, y no tengas ningún impulso o compulsión de obedecer al ítem, y no tengas ningún malestar o reacción molesta mientras lo consideras.

Si comienzas a sentirte verdaderamente bien, date un descanso.

Después de tomar un descanso, mira si puedes volver a ello, conseguir y sacar algo más de carga. Si cuando miras a esto después de un descanso, la cosa parece haberse disuelto completamente, y simplemente parece divertido, entonces continúa y echa un vistazo al resto de ello, para ver si queda alguna cosa. (y recorre cualquier resto que quede)

Asegúrate siempre de hacer primero una pausa, porque a veces conseguirás tanto alivio al manejar un ítem, que parecerá que el resto se ha ido, cuando no se ha ido.

PLANTILLA PARA EL IMPLANTE DEL SUICIDIO

- 01 Conocer sobre esto es no creerlo
- 02 Conocer sobre esto es olvidarlo
- 03 Conocer sobre esto es hacerte insano
- 04 Conocer sobre esto es hacerte inconsciente
- 05 Conocer sobre esto es no enterarte
- 06 Conocer sobre esto es estar enfermo
- 07 Conocer sobre esto es morir
- 08 Conocer sobre esto es matarme a mi mismo
- 09 Hablar sobre esto es no creerlo

- 10 Hablar sobre esto es olvidarlo
- 11 Hablar sobre esto es hacerte insano
- 12 Hablar sobre esto es hacerte inconsciente
- 13 Hablar sobre esto es no enterarte
- 14 Hablar sobre esto es estar enfermo
- 15 Hablar sobre esto es morir
- 16 Hablar sobre esto es matarme a mi mismo
- 17 Averiguar sobre esto es no creerlo
- 18 Averiguar sobre esto es olvidarlo
- 19 Averiguar sobre esto es hacerte insano
- 20 Averiguar sobre esto es hacerte inconsciente
- 21 Averiguar sobre esto es no enterarte
- 22 Averiguar sobre esto es estar enfermo
- 23 Averiguar sobre esto es morir
- 24 Averiguar sobre esto es matarme a mi mismo
- 25 Recordar esto es no creerlo
- 26 Recordar esto es olvidarlo
- 27 Recordar esto es hacerte insano
- 28 Recordar esto es hacerte inconsciente
- 29 Recordar esto es no enterarte
- 30 Recordar esto es estar enfermo
- 31 Recordar esto es morir
- 32 Recordar esto es matarme a mi mismo
- 33 Pensar sobre esto es no creerlo
- 34 Pensar sobre esto es olvidarlo
- 35 Pensar sobre esto es hacerte insano
- 36 Pensar sobre esto es hacerte inconsciente
- 37 Pensar sobre esto es no enterarte
- 38 Pensar sobre esto es estar enfermo
- 39 Pensar sobre esto es morir
- 40 Pensar sobre esto es matarme a mi mismo

Final de la plantilla

34.3 Paso final

Después de que has recorrido los ítems de un implante, haz lo siguiente:

- a) Localiza cualesquiera postulados o decisiones que tú hiciste en el momento del incidente.
- b) Localiza cualquier vez en la que tú diste este implante a otro, o que querías que las personas fueran implantadas con él.

CAPÍTULO 35

PUNTOS DE ENTRADA

Localizar el punto por el que entraste en un juego puede quitar algo de carga de los incidentes subsiguientes que tuvieron lugar dentro de ese juego. Especialmente si localizas tus propios intereses y deseos o cualquier estética o enganche interesante que te condujo a jugar.

Esto no es en verdad una cura para lo que sucedió posteriormente, pero te da una forma de despegar tu atención de los incidentes posteriores y poder estar un poco más exterior ante toda la secuencia de eventos.

35.1 Relaciones

Como punto de comienzo, consideremos las relaciones con las que has estado involucrado en este período de vida.

Estas podrían ser relaciones sexuales o amistades íntimas, poniendo el énfasis en la duración o en la intensidad de los contactos con otras personas.

Para cada una de las relaciones importantes, puedes ojear a través del incidente en el que postulaste o fuiste atraído a entrar en la relación.

Esto no disuelve la relación a menos que esta sea una de las que ya estás luchando por salir de ella.

Date cuenta que las personas casadas felizmente con frecuencia se entregan a sus recuerdos sobre cómo se juntaron y esto les sirve para fortalecer la relación porque esto reaviva las metas que ellos tenían para ella.

Por otro lado, estas desagradables relaciones de amor/odio en las que la persona se mantiene saltando de una a otra con frecuencia incluyen errores y fallos perceptivos desde muy al principio.

En este caso la persona tiende a fijarse en los trastornos posteriores y a no mirar atrás ni a volver a evaluar sus premisas originales. En algunos casos, al mirar atrás a los comienzos con la sabiduría de la comprensión retrospectiva, uno verá las ideas equivocadas y los buenos deseos que le llevaron a uno por un camino equivocado.

El énfasis aquí no está en buscar estrategias o cosas para culpar a los otros. Esto no te libera de la situación sino que la perpetúa.

En lugar de esto mira tus sueños y deseos y lo que tú pensaste que había allí. Esto es lo que te mantiene a ti en la relación.

No abandones tus sueños porque fueron mal conformados. Simplemente date cuenta de que ellos te ataron a un objetivo inapropiado.

Nuestras experiencias con el recorrido de incidentes nos muestran que el punto crucial para recorrer es la parte más antigua, el comienzo cuando todo empezó.

Así que recorre los comienzos de las relaciones como incidentes. Esto quitará fuerza a las cosas que sucedieron más tarde en la relación. Esto puede limpiar una buena relación de forma que esta marche mejor y puede ayudarte a que finalices con una mala relación o a que te recuperes de los efectos nocivos de una que sucedió en el pasado.

Puedes utilizar la técnica de recorrido de incidentes que se dio en un capítulo anterior. Y si el incidente se hace más pesado en lugar de aclararse, busca un incidente anterior similar, porque uno con frecuencia entra en la misma situación una y otra vez.

Presta especial atención a tus metas, deseos, intenciones y decisiones y a las cosas que postulaste para la relación.

35.2 Grupos

A continuación mira los grupos a los que te uniste voluntariamente y los cuales son o fueron una parte importante de tu vida.

Igual que en lo anterior, recorre el punto de entrada en cada grupo. Esto no sólo incluye unirse al grupo sino las decisiones y eventos que te llevaron a unirse al grupo.

En algunos casos, puedes haberte unido al grupo para resolver un período anterior de confusión. En este caso, incluso la decisión de unirse al grupo es tardía en la historia.

Así que verifica por una confusión anterior que existiera antes de que te unieras al grupo y para la cual el grupo vino a ser la solución.

Si hubo una confusión anterior, entonces recorre lo siguiente en el período de tiempo de la confusión:

- a)** ¿Qué problema tenías entonces?
- b)** ¿Qué comunicaciones dejaste incompletas sobre ese problema?

Luego recorre

- a)** ¿Qué hiciste en ese momento?
- b)** ¿Qué no dijiste en ese momento?

Si la confusión no mejora pasado este punto, entonces maneja cualquier trastorno (rupturas de ARC) que ocurriera en ese tiempo, usando el procedimiento que se dio en un capítulo anterior.

Puedes también recorrer más procesos de problemas (ver el capítulo que trata de esto) apuntando al período de tiempo de la confusión si algo más parece que se necesita.

Después de que la confusión se haya desvanecido, recorre los puntos de entrada al incidente, y en este caso debes esperar ver las cosas con algo de diferencia en relación a la época en la que te uniste al grupo.

Esto ayudará a reavivar tus propósitos y a mejorar tu relación con un grupo deseable, y debe ayudar a que te separes de un grupo no deseable.

35.3 Forzado a Unirte

Hay también grupos (y a veces incluso relaciones) a los que uno es forzado a unirse.

Ser reclutado para el ejército es un ejemplo. Ser forzado a apuntarte a la escuela es otro, lo que no quiere decir que estos sean siempre forzados, pero es con frecuencia el caso.

Primero necesitamos sacar alguna carga de la imposición. Recorre lo siguiente:

- a) Recuérdate siendo forzado a unirte a algo.
- b) ¿Qué fue protestado entonces?
- c) Recuérdate forzando a otro a unirse a algo.
- d) ¿Qué protestaron ellos?

Una vez que tu confrontación es alta en esto, escoge algunos puntos de entrada significativos donde fuiste forzado a unirte y recórrelos como incidentes. Y luego haz lo mismo en las veces en las que tú forzaste a alguien más a unirse. Y si es necesario, recorre también incidentes de otros forzando a otros a unirse a algo.

35.4 Propósitos Fallidos

Tener un propósito fuerte o intención es también un comienzo y una clase de punto de entrada dentro de un juego. Algunas veces un propósito deseable se llega a descarrilar por dificultades posteriores y fracasos y se abandona debido a la desesperación más que simplemente dejarlo de lado sin más porque uno se haya llegado a interesar en otra cosa.

Estos propósitos fallidos se pueden limpiar también localizando cuándo tuviste tú el propósito original y recorriéndolo como una clase de incidente, con atención especial al punto donde decidiste originalmente tener ese propósito.

Como con los otros puntos de entrada anteriores, el volver hacia atrás al primer momento tiende a quitar peso de los fracasos posteriores.

Y como anteriormente, esto no te fuerza ni a renovar ni a abandonar el propósito, simplemente restaura la libre elección. Una vez que la carga del fracaso se ha ido,

puedes, tanto revitalizar el antiguo propósito como abandonarlo, dependiendo de tus deseos verdaderos ahora en el tiempo presente.

35.5 Propósitos Deseables

Después de limpiar los propósitos fallidos, es bueno recorrer un proceso positivo en el área.

- a) Localiza un propósito deseable
- b) Localiza un propósito que sería deseable para otro u otros.

35.6 Aprendiendo

Puesto que es tan valioso el aprender cosas, veamos también si podemos reavivar tus deseos en esta área.

- a) ¿Qué querías aprender?
- b) ¿Cuándo fue eso?
- c) ¿Qué quería otro aprender?
- d) ¿Cuándo fue eso?

35.7 Uniéndose al cuerpo

Para los estudiantes avanzados, o para una segunda pasada a través de este libro es muy útil recorrer el incidente de coger el cuerpo actual.

Uno de los puntos más importantes de esto son las decisiones y postulados que uno hizo mientras entraba en el período de vida actual.

Puesto que uno ha cogido muchos cuerpos en el transcurso del tiempo, puedes encontrarte con que este incidente es demasiado tardío dentro de una larga cadena y que tengas que recorrer veces anteriores similares en las que cogías un cuerpo.

35.8 Haciendo el mapa de tus períodos de vida

Este es definitivamente un paso avanzado y tendrás que dejarlo hasta que hayas acumulado la cantidad suficiente de datos de tus períodos de vida recientes por medio de procesos de recuerdo simple, especialmente los que se dieron en los capítulos primeros de este libro.

Cuando estés preparado para esto, empieza por esbozar una lista de los períodos de vida de los que estés consciente en los últimos pocos miles de años.

Comenzando por el más antiguo, localiza qué intenciones tenías al entrar en ese período de vida y examina cómo fue. Considera el siguiente período de vida como siendo una solución o una respuesta a los resultados del período de vida anterior y de nuevo examina tus intenciones y lo que verdaderamente sucedió.

Al avanzar de esa forma, deberías ser capaz de rellenar los espacios en blanco de algunos de los períodos de vida perdidos, al menos aproximadamente, y ver cómo se relacionan uno con el siguiente.

Verás cosas, que son o fueron muy importantes para ti, donde mantenías un propósito consistente de período de vida en período de vida, y verás otras cosas donde tendías a ir de un lado a otro buscando una forma de pasar una barrera.

Al hacer esto puede que ocasionalmente te encuentres con un incidente de significado excepcional que tenga que ser recorrido.

CAPÍTULO 36 ENTRADA A ESTE UNIVERSO

Puede que quieras considerar esta sección como altamente especulativa. Tómala como una sugerencia de algo para mirar más que como una verdad absoluta.

El punto de entrada dentro de un universo tiene importancia porque este socava el juego que tiene lugar en ese universo.

El punto de entrada en el universo físico en curso, en el cual estamos viviendo, es extremadamente importante en base a esto.

El universo previo fue uno de Magia, en gran parte como las historias de fantasía y horror que son tan populares.

Este universo se hizo en origen como un lugar para desembarazarse de indeseables, entre los cuales no solamente se incluyen a los criminales y descontentos, sino también a los prisioneros de guerra y otros oponentes derrotados. Con el tiempo, las cosas llegaron a ser tan interesantes aquí abajo que el universo mágico decayó tanto, que mucha gente también vino aquí voluntariamente y pocos permanecen detrás.

Algunas personas han sido traídas aquí y han escapado muchas veces, así que no te sorprenda encontrar que la entrada en este universo haya ocurrido múltiples veces. Como es usual, la vez más antigua es la mejor para observar.

No hay correspondencia directa entre los dos universos. Hay puntos de paso, pero no hay uno concreto sobre el que trazar un mapa. Los puntos de paso conectan con un pequeño universo "de envasado" (Una línea fija, como una grabación), el cual funciona como una clase de puente entre los dos.

Los puntos de paso en el universo mágico están por lo general estructurados como estanques (quizás griegos) dentro de los cuales uno es empujado como un espíritu. Hay generalmente una espiral de columnas girando en torno al estanque. Hay 64 columnas con varias estatuas (cabezas o bustos) encima de ellas.

No puedo decir con toda seguridad si estos estanques son siempre idénticos o si hay alguna variación. Ciertamente los alrededores del paisaje pueden ser diferentes y el planeta en sí mismo puede ser muy diferente (cielos de color diferente etc.).

Esto puede empezar por ser sentenciado en un juicio y luego llevado al inicio de la espiral, o puedes simplemente entrar en él a voluntad. Entonces uno gira alrededor de la espiral, siendo en cierta medida arrastrado por la energía. Uno hace esto como un espíritu (o en un cuerpo espiritual) flotando de columna en columna aumentando la rapidez gradualmente, y entrando volando en el estanque al final. Si esto se hace siendo forzado (en lugar de a voluntad), habrá seres por encima del estanque que te

“tapen” (cubriéndote con sus campos de energía) y que te “empujan” hacia dentro del estanque para estar seguros de que tú estás a la fuerza dentro de él.

Una vez en el estanque, todo se hace pesado y ocluido y parece como si estuvieras en otro lugar. Este es el universo “de envasado” que se usa para el paso. Aunque hay muchos de estos estanques en el universo mágico, tú siempre pareces estar en el mismo lugar desde esta parte del incidente hacia adelante.

El incidente no contiene ni mucho dolor ni mucha fuerza, aunque haya un poco de empuje o presión en él, y en algunos casos puede que haya fuertes emociones al ser exiliado y sentimientos de pérdida. La característica principal del incidente es una estética extremadamente fuerte la cual se te presenta para interesarte y arrastrarte dentro del universo actual.

El universo “grabado” comienza en un oscuro vacío como si estuviera bajo el agua. Pero gradualmente percibes una especie de fuente de luz dorada y te sientes arrastrado hacia ella. De nuevo, gradualmente ganas velocidad y finalmente llegas a un objeto dorado en forma de joya que imita al sol con sus rayos (pero como una placa o emblema o pieza de joyería más que como un sol de verdad). Mientras tú pasas por dentro de él, oyes (telepáticamente, no con palabras), la meta “Ser Dios”.

Pasas a través de esto y continúas moviéndote, ganando velocidad, y finalmente llegas a un conjunto de campanas doradas y escuchas la meta “Ser Libre” mientras pasas a través de ellas.

La próxima meta es “Ser responsable” y pasas a través, creo, de un conjunto de libros dorados o tablas de la ley.

Esto continúa a lo largo de una serie de metas. La serie es aproximadamente como sigue, pero puede haber errores u omisiones.

SER DIOS
SER LIBRE
SER RESPONSABLE
SER CREATIVO
SER IMPORTANTE
SER COMPETENTE
SER FAMOSO
SER PERCEPTIVO
SER ENERGÉTICO
SER METICULOSO
SER EXITOSO
SER CORRECTO
SER POPULAR
SER HABIL
SER SABIO
SER BELLO
SER PRODUCTIVO
SER PODEROSO
SER SANTO
SER INTELIGENTE

SER FUERTE
SER ASTUTO
SER BRAVO
SER RICO
SER INDEPENDIENTE
SER BUENO
SER EMPRENDEDOR
SER ORDENADO
SER DIFERENTE
SER RESPETADO
SER FELIZ
SER CODICIOSO
SER SENSUAL
SER DOMINANTE
SER DURO
SER RESISTENTE

El objeto final con la meta “Ser resistente” es una pirámide. Pasas por el interior de ella y llegas a otro paisaje, estando este en una clase de plano o escenario rodeado por ángeles y demonios y otras cosas variadas, todo altamente estético, complejo y muy interesante de mirar.

Esto, y las características que aparecen a continuación, y posiblemente también los objetos ya mencionados, pueden ser todos construcciones en 4 dimensiones de las cuales uno ve una perspectiva cambiante tridimensional de tal forma que ellos penetran o cambian de varias maneras mientras tú cambias tu perspectiva (cambiando a lo largo de un 4º eje, mientras permaneces en las mismas coordenadas tridimensionales de modo que tú te mueves sin moverte en tu marco de referencia normal).

Todo se desarrolla en un ambiente de exhibición. Hay querubines tocando trompetas y haciendo estallar sonidos mientras diversos personajes vienen a escena y hacen sus versos. Esto se presenta para atraer tu atención.

El espectáculo comienza con el verso: “sólo uno sobrevivirá” mientras una multitud se arremolina alrededor del escenario.

Luego viene la frase: “Para ser el que sobrevive, debes ser superior a todos los demás”. Luego la multitud se retira y se calma y se revela el primer personaje.

Se supone que este es “dios” y él puede aparecer como un hombre anciano y barbudo con una túnica blanca (pero el aspecto cambia desde diferentes perspectivas). Y ten en cuenta que esto no es más que una caracterización, como un actor en un papel misterioso; no hay sentimiento real de divinidad en la figura.

Él dice las siguientes frases (aproximadamente, esto no es en inglés).

a) (mirando a tu izquierda (su derecha))

Ser dios es resolver la oposición de la gente resistente (obstinada).

b) (mirando hacia delante)

Ser dios es ser superior a todos los demás

c) (mirando a tu derecha (su izquierda))

Ser dios es sufrir la opresión de los seres libres (gente).

Él sale por tu izquierda y el “ser libre” viene al escenario desde la derecha y dice:

a) (mirando a tu izquierda donde estaba dios),

Ser libre es resolver la oposición de los seres divinos.

b) (mirando hacia delante)

Ser libre es ser superior a todos los demás.

c) (mirando a tu derecha desde donde vendrá el próximo personaje)

Ser libre es sufrir la opresión de los seres responsables.

Él sale por tu izquierda y el “ser responsable” sale al escenario desde la derecha.

(Mirando a cada lado como anteriormente)

a) Ser responsable es resolver la oposición de los seres libres.

b) Ser responsable es ser superior a todos los demás

c) Ser responsable es sufrir la opresión de los seres creativos.

Esto continúa con el mismo patrón para toda la serie de metas listadas anteriormente. Date cuenta de que puede haber algunas metas de la lista omitidas, y también puede que haya posibles versiones diferentes de las dadas.

La última es:

a) Ser resistente es resolver la oposición de los seres duros.

b) Ser resistente es ser superior a todos los demás.

c) Ser resistente es sufrir la opresión de los seres divinos.

Esto sitúa el patrón completo en un círculo con ser dios opuesto a resistir.

El incidente finaliza con olas de negrura.

Entonces te encuentras en el universo actual. Ha habido y hay varios puntos de entrada.

El punto de entrada “local” actual es la cabeza de caballo de la nebulosa de Orión.

Todo este incidente se mantiene en su lugar por la estética, más que por cualquier grado de dolor o fuerza.

Esto te vende la idea de que el juego de este universo es ser superior a cualquier otro y te coloca en situación de estar en conflicto con todo el mundo.

Por supuesto que si tú estás luchando contra todo el mundo, estás abocado a perder más tarde o más temprano, así que no puedes mantener la posición de ser dios sino que por el contrario te hundes a través de todo el ciclo de metas, eventualmente oscilando hacia atrás en el círculo que va desde “resistiendo” a una versión menor de “ser dios” en una infinita espiral descendente.

Para salir de este patrón, tienes que dejar de luchar por la superioridad.

La falsedad que subyace en todo el asunto es que sólo uno sobrevivirá. Esto es un botón caliente y que ocasionalmente aparece en las películas populares y espectáculos televisivos (Montañés es el último ejemplo). Date cuenta que la idea siempre mueve a juegos de máxima violencia y destrucción.

Esta es la razón por la que luchamos tanto. Y todo esto no es más que una mentira que fue presentada con una tremenda cantidad de estética.

El incidente ocurre al “comienzo del tiempo”. Pero esto está solamente dentro de ese pequeño universo de envasado. Antes de esto tú estabas en el universo mágico y después de esto tú estás aquí, y estos puntos tendrán fechas específicas dentro de estos dos universos. Y probablemente esto sucedió muchas veces en diferentes puntos de tu existencia mientras tú saltabas de uno en otro, entre este y el universo mágico.

Localizar simplemente este incidente aunque sea de una manera imprecisa, es suficientemente bueno como para disipar alguna carga de las dificultades posteriores que hayas tenido en este universo.

Hubbard encontró una pequeña pieza de este y la etiquetó como incidente 1. Esto demostró ser suficientemente útil para calmar cosas que estaban en restimulación.

36.1 Algunas cosas para hacer

Para los que comienzan, sólo mira si puedes localizar este incidente allí atrás al “comienzo del tiempo”.

Luego mira a anterior y localízate siendo empujado dentro del estanque en el universo mágico.

Después localiza incidentes de “cubrir con interferencias” y empujando a otros dentro del estanque.

Luego localiza veces en el universo mágico cuando querías que otros fueran exiliados a este universo.

Luego busca veces anteriores en las que tú fuiste empujado dentro de este incidente.

Trata de ir hacia atrás a la vez más antigua que puedas en que fuiste empujado y empujabas a otros dentro.

36.2 Usando esto como alivio

Este incidente actúa como un alivio en los implantes posteriores que se hicieron en este universo.

Si estás enredándote con las plantillas de implantes (como el implante del suicidio que se dio en un capítulo anterior o con muchos otros de la red) y empiezas a sentirte cargado, incómodo o enfermo, entonces cambia tu atención a un momento anterior a este incidente y localízalo un número de veces.

Al localizarlo, esto tiende a sacar tu atención de los implantes posteriores y los calma. Y este incidente no tiene fuerza de peso en él, de modo que por sí mismo no hace que te enfermes.

Date cuenta de que este no borra los implantes posteriores, sino que únicamente los calma.

36.3 Una observación sobre la Serie de Metas

Lo anterior es la serie de metas de este universo.

Hay una gran cantidad de material más relativo a cómo hemos estado viviendo estas metas y a cómo hacer para quitar la carga de ellas.

Pero es probablemente demasiado para la primera pasada a través de este libro.

Esto se aborda en el capítulo 3 del libro Súper Scio y probablemente deberás estudiarlo cuando alcances este punto en una segunda pasada.

Ten en cuenta que la lista de metas anteriores esta ligeramente mejorada en relación a la que se da en el libro Súper Scio.

CAPÍTULO 37

UNIVERSOS

Este Universo se montó sobre juegos de fuerza y conflictos. Esto puede ser divertido, como se pone en evidencia por la popularidad de diversos vídeos y salas de juegos. Pero no es divertido para los verdaderos seres vivientes el estar recibiendo estas fuerzas. Y si esto daña a otros, esto también daña al ser que lo causa porque estas cosas golpean de vuelta.

Hemos tenido esta clase de juegos durante mucho tiempo. Se remontan a mucho antes de este universo. Y son anteriores al tiempo en que nosotros llegamos a ser efecto de nuestras propias creaciones y empezamos a jugar estos juegos de manera real, sucumbiendo al dolor, la fuerza y la miseria.

En los primeros universos estos se jugaban con creaciones mentales, proyecciones creadas, el equivalente divino de nuestros videojuegos. No se hicieron, ni nunca se pretendió que se hicieran con el sufrimiento de los seres vivientes.

No pienses en dar la espalda a la fuerza y negar este tipo de juegos porque sean demasiado violentos. A los “dioses” les gusta jugar con fuerza y esto es muy divertido.

Un juego de ajedrez es más interesante cuando hay un dramático y bien coordinado uso de la fuerza para romper la posición del enemigo. Imagina esto a gran escala con más acción y gráficos sofisticados. Esto es algo que tú has jugado por diversión más que algo para ser recorrido y borrado.

Luego considera la locura y el horror degradado de poner seres vivientes dentro de estas piezas de ajedrez y hacerlas añicos como parte del juego.

Esto es lo que es verdaderamente erróneo y esto es lo que es necesario que sea manejado.

Deja la violencia para la TV. Es a ella a la que pertenece. Sácala de la vida diaria. Usa tu dominio sobre la fuerza para el entretenimiento, no para la subyugación o destrucción de otros.

Con el tiempo, necesitarás dominar la fuerza. La energía es parte de la anatomía de este universo. Pero domínala para ganar control sobre el plano físico dentro del cual nos hemos atrapado a nosotros mismos, más que usándola para fomentar el daño y dominar a tu prójimo.

Tendremos un capítulo más adelante sobre el asunto de la energía. Pero si tú aumentas tu potencia y luego la usas para jugar más juegos de dominar a otros, simplemente te causarás a ti mismo el hundirte más rápidamente dentro de esta trampa, de la misma forma en que una persona más enérgica se hundiría más

rápido cuando está luchando contra las arenas movedizas.

Así pues, como paso preliminar, veamos si podemos sacarte un poco más del juego degradado de este universo. Hay juegos mucho mejores para jugar y sus sombras todavía permanecen con nosotros. Por ejemplo, el arte y la creación todavía permanecen con nosotros incluso si no ganan siempre “puntos” adecuados en el juego de cortar cuellos del mundo “real”.

37.1 Seis Caminos hacia la Nada.

Esto se hace mejor sentándote en una posición cómoda con los ojos cerrados.

Imagina que te estás extendiendo a lo largo de todo el universo físico, hacia fuera de allí, tanto como te puedas imaginar que este ocupa, no importa lo grande que sea, y entonces te extiendes un poco más y no encuentras nada. Mantente dentro de la nada por un momento o por tanto tiempo como sea preciso para sentirte cómodo manteniéndola y no pensando.

Haz esto en cada una de las seis direcciones en rotación.

- a) derecha
- b) izquierda
- c) delante
- d) detrás
- e) arriba
- f) abajo

Cuando hayas pasado cíclicamente por esto un número de veces cómodamente, entonces comienza a hacer esto por pares, extendiéndote en las dos direcciones opuestas simultáneamente y manteniendo ambas.

- 1) derecha e izquierda
- 2) delante y detrás de ti
- 3) arriba y debajo de ti

Cuando esto sea cómodo, entonces extiéndete en las 6 direcciones a la vez y mantén la nada en los 6 lugares al mismo tiempo. Alterna esto con mirar alrededor de la habitación.

Como paso avanzado, si puedes concebir direcciones de la 4ª dimensión, añade un 4º eje no físico [espacial] y extiéndete también a ambos lados a lo largo de este eje y encuentra la nada más allá de cualquier espesor de cuarta dimensión que pueda ser parte de este universo.

Ten en cuenta que otros universos separados no ocupan el mismo sistema de coordenadas; es la independencia de coordenadas la que los hace universos separados. Tú, por ejemplo, no encontrarías el universo mágico extendiéndote todo lo lejos que sea necesario a través del espacio del universo físico. En lugar de esto, lo encontrarías en su propio espacio.

Y un estudiante avanzado puede además encontrar otros universos alrededor suyo,

contiguos a este universo. En la práctica real, tú no abandonaste los diversos universos anteriores y todavía tienes partes de ti mismo allí. Cuando estés preparado (probablemente en la segunda pasada), puedes cerrar los ojos y visualizar varios de los otros universos alrededor de ti y repetir el ejercicio anterior en estos también. Pero esto se hace mejor después de dominar las técnicas que se dan en el próximo capítulo.

37.2 Exteriorización del Universo

Túmbate y cierra los ojos.

- a) Localiza tres puntos en este universo
- b) Localiza tres puntos que no estén en este universo

37.3 Condición de Ser

La serie de metas introducidas en el capítulo de entrada a este universo (incidente 1) son la anatomía del juego de este universo, y es auto destructivo.

Cada meta de la lista está colocada para luchar contra las metas de cualquier lado. Como ser divino, te opones tanto a las personas resistentes como a los seres libres. Tú te opones con éxito a las personas resistentes y por eso no puedes resistir como dios, y fracasas en la oposición a los seres libres y por eso eventualmente te conviertes en uno de ellos.

Como ser libre, puedes oponerte felizmente a los seres divinos, y por consiguiente no puedes ser como dios, y fracasas en la oposición a los seres responsables y de esta manera, con el tiempo, cambias de meta.

Y así el ciclo continúa hacia abajo, y con cada abandono de una meta y el correspondiente abandono de la identidad asociada con ella (que falló), también abandonas algo de tu habilidad.

Durante todo el tiempo en el que estás de acuerdo con este patrón, encuentras que es difícil ser ambas cosas a la vez, libre y responsable, porque las dos han sido colocadas en conflicto. O, para usar un ejemplo diferente, es difícil ser fuerte e inteligente al mismo tiempo.

Según uno va saliendo de este patrón y abandona el juego de dominación, no abandona estas metas. En lugar de esto se expande para abarcarlas todas, y mantenerlas juntas sin conflicto.

Con el tiempo querrás resolver intensivamente esta área. Esto se abordará en el capítulo 3 del libro Súper Scio. Pero es mejor dejar eso hasta una segunda pasada a través de este libro.

Por ahora, haremos procesos ligeros para probar y restaurar algunas de las habilidades que se abandonaron en cada una de estas metas según atravesabas cíclicamente este patrón mientras vivías en este universo. Ten en cuenta que hemos estado aquí durante mucho tiempo y muchas personas habrán girado por toda la serie un número de veces, perdiendo un poco más en cada vuelta.

Este proceso que viene es muy simple, pero debes hacerlo pasando por cada una de las metas en su turno.

Haz esto en un lugar concurrido.

- a) Camina alrededor, visualizándote teniendo la característica primordial de la meta, tal como ser dios, o siendo libre o responsable.
- b) Localiza personas y visualiza a cada una de ellas teniendo también la característica primordial, incluso aunque no la estén manifestando.
- c) Pon la intención dentro de las personas de que tienen más de esa característica primordial, tal como siendo más divinos o más inteligentes, etc.

Recorre esto para cada uno de los ítems de la siguiente lista:

- 1 DIOS
- 2 LIBRE
- 3 RESPONSABLE
- 4 CREATIVO
- 5 IMPORTANTE
- 6 COMPETENTE
- 7 FAMOSO
- 8 PERCEPTIVO
- 9 ENERGÉTICO
- 10 METICULOSO
- 11 EXITOSO
- 12 CORRECTO
- 13 POPULAR
- 14 HÁBIL
- 15 SABIO
- 16 BELLO
- 17 PRODUCTIVO
- 18 PODEROSO
- 19 SANTO
- 20 INTELIGENTE
- 21 FUERTE
- 22 ASTUTO
- 23 BRAVO
- 24 RICO
- 25 INDEPENDIENTE
- 26 BUENO
- 27 EMPRENDEDOR
- 28 ORDENADO
- 29 DIFERENTE
- 30 RESPETADO
- 31 FELIZ
- 32 CODICIOSO
- 33 SENSUAL
- 34 DOMINANTE

- 35 DURO
- 36 RESISTENTE

37.4 *Siendo Nada*

Recorre esto de 4 formas diferentes:

- 1) Solo, con los ojos cerrados en un posición cómoda
- 2) Sólo, con los ojos abiertos en una posición cómoda
- 3) En el espacio exterior, en un lugar natural y apacible (ojos abiertos)
- 4) En un lugar concurrido, con mucha gente alrededor (ojos abiertos)

El proceso consiste en ir alternando los dos conceptos diferentes, manteniendo cada uno durante un minuto o hasta que te sientas cómodo.

- a) Concíbete a ti mismo como nada, ningún pensamiento, ninguna actitud, ninguna característica, sólo un potencial pasivo, pero infinito.
- b) Concíbete a ti mismo como un individuo, con emociones y actitudes, pensamientos e imágenes.

37.5 *Objetivos Deseables*

- 37.5.1 Piensa en algunas cosas que te gusten.
- 37.5.2 Piensa en algunas cosas que sería agradable ser.
- 37.5.3 Piensa en algunas cosas que sería agradable hacer.
- 37.5.4 Piensa en algunas cosas que sería agradable tener.
- 37.5.5 Piensa en alguna persona con la que disfrutarías hablando.
- 37.5.6 Piensa en algunos juegos a los que sería divertido jugar.

CAPÍTULO 38: ENTIDADES Y FRAGMENTOS ESPIRITUALES

Este es otro capítulo avanzado. No deberías hacerlo, antes de haber trabajado los capítulos anteriores, salvo que hayas estado tonteando con ésta clase de cosas. Y si esta área no te parece real, no presiones en ella, sino déjala para más tarde.

Tú, como espíritu, eres capaz de estar en muchos lugares al mismo tiempo. Tú eres capaz de operar desde muchos lugares al mismo tiempo.

En verdad, tú nunca estás localizado en ningún lugar, ni nunca lo has estado.

Ya hemos ejercitado esto hasta algún grado. Donde quiera que colocas tu atención, y desde donde quiera que percibas, y desde donde quiera que proyectes la intención y operes, es desde donde estás "localizado", y es algo que tú puedes hacer a voluntad desde muchos lugares simultáneamente.

Pero hay un problema. Dejas que tu atención se atrape y enquiste, y luego entierras tu conocimiento de ello, en vez de operar desde la localización, o bien retirarte de ella. [Olvidas tu conocimiento sobre el asunto y la localización desde la que operaste]

Podrías pensar, de esto como el subconsciente. Aquellas partes de ti mismo, en las que estás "inconsciente" de operar, pero en las que sin embargo, todavía estás funcionando en automático.

Pero este subconsciente no está localizado en el cerebro. Tú lo has conseguido esparcir por todo el universo.

Pero como ocurre con todas las aberraciones, hay un mecanismo natural y positivo detrás de esto, que simplemente se ha distorsionado y deformado, para funcionar en tu detrimento.

Tú pones fuera pedazos de ti mismo, de tu pensamiento y atención, tu theta [vida] por decirlo así todo el tiempo. Tú proyectas esto dentro del universo alrededor de ti, y así es como creas imaginariamente, y percibes las paredes y las interacciones con las personas, y juegas el juego de la vida. Tú creas y disipas estos pedazos de "theta" [vida] a voluntad, simplemente enfocando la atención y la intención.

Pero según el ser decae, comienza a abandonar cosas más que a disolverlas, y deja trozos de sí mismo inconscientes atrás, pero funcionando en automático. Y con el tiempo, incluso comienza a fragmentarse por impactos pesados.

38.1 El proceso básico

Descubrirás, en un momento o en otro, que por diversas razones has dividido

fragmentos de ti mismo, y los has dejado funcionando en automático, inconscientes y fuera de control.

A veces, estos simplemente volverán bajo tu control, si te extiendes de nuevo dentro del área, o recuperas tu confrontación en algo en lo que te echaste para atrás. Pero si esto no sucede con facilidad y naturalidad, el tantearlo y forzarlo no funciona.

Lo básico para procesar directamente la rotura en fragmentos, es manejar el momento en el cual se partió o dividió. Esto es más fácil haciéndole al fragmento localizar la dirección en la que se partió. Y una de las mejores maneras de hacer esto prácticamente, es como sigue:

Haz que el fragmento "SEÑALE DÓNDE SU SER SE DIVIDIÓ".

[Nota: el comando es: ["señala dónde tu ser se dividió"]]

Esto evita una gran cantidad de problemas, que podrían producirse de otro modo al tratar de manejar divisiones de fragmentos.

Una de las dificultades más grandes, es que nosotros hemos sido fragmentados en un patrón complejo una y otra vez, y tú no puedes habitualmente reclamar un fragmento directamente cuando ambos, él y tú, habéis sido fragmentados más veces, después del punto original de división. Usar otros métodos de tantear y forzar el reunirlos directamente, puede a veces ponerte enfermo, porque ello pasa por alto a los otros fragmentos que faltan, los cuales están "entre medias" por así decirlo. Utilizar el comando anterior, te evita los problemas asociados con esto.

Además, este comando trabajará sobre los fragmentos de otra gente. Por lo tanto, no tienes que ser cuidadoso determinando si estás tratando o no con un trozo de ti mismo.

El comando es beneficioso incluso para un ser totalmente consciente. Puedes hacer este comando en ti mismo, señalando al ser del que tú mismo te dividiste. La dirección podría muy bien no ser física. Al hacer esto, tú no te disuelves o vuelves a unirte. Para un individuo consciente y separado, esto simplemente le da un mejor sentido de sí mismo y de quién es él. Sin embargo, para un fragmento esto disuelve la separación (no hay ningún propósito consciente en permanecer separado, como lo hay en un individuo real).

Ten en cuenta que cuando un ser se ha dividido realmente, ambas partes tienen la línea anterior completa, y ninguna es más importante que la otra. En otras palabras, ambos individuos tendrían memorias idénticas antes del punto de división, y ambos serían capaces de recordar la línea temporal completa hacia atrás, hasta el estado nativo.

Los individuos verdaderos no se vuelven a juntar, porque esto reduciría la riqueza de la creación, y no proporcionaría ningún beneficio, puesto que un ser infinito ya es infinito, y no se vuelve más grande por volver a juntarse. Los fragmentos, por otra parte, no son unidades separadas de auto consciencia, y volverán a juntarse, con el gran beneficio de restaurar la consciencia de áreas que el ser estaba manejando inconscientemente, y de las que ahora se puede ocupar conscientemente.

38.2 Fragmentos de otras personas

Descubrirás que los fragmentos de otras personas también se pegan a ti.

La Cienciología temprana se refería a estos, como espíritus ociosos o entidades. La técnica para manejarlos era hacerlos pasar a través del incidente en el que estaban atorados, y por medio de esto liberarlos, y permitirles volar (partir).

Esto aún funciona. Al encontrar un fragmento, o una entidad más compleja, o incluso a un individuo completo que está pegado o bien sobre ti, o sobre tu cuerpo, o en algún otro, o atorado en algo, o en alguna cosa, puedes abarcarlo telepáticamente, y hacerlo pasar por el incidente en el que está atorado. Esto sirve para liberarlos, de manera que puedan partir.

Otra técnica que funciona, es recorrer en ellos el incidente uno (abordado en un capítulo anterior), que fue como entraron en este universo por primera vez. Esto actúa como un atajo, se recorre fácilmente, e incluso funciona aunque solo se localice la parte más pequeña de ello. La Cienciología ortodoxa ha estado usando sólo un fragmento de aquel incidente para este propósito durante muchos años. Esta es quizás tu mejor técnica, si estás teniendo algún problema serio manejando alguna clase de entidad.

38.3 Sobre la Cienciología Ortodoxa

Hubbard hizo un poco de trabajo sobre la teoría de la fragmentación, a principios de la década de los 50, pero él no tenía el proceso de "señala a" dado en la sección primera de este capítulo. De este modo, él se concentró más en la otra cara del fenómeno: manejar las entidades y los espíritus ociosos, que estaban pegados a uno. Pero ninguna de estas líneas de investigación llegaron muy lejos en aquel momento, y fueron abandonadas a favor de cosas muy estudiadas, que estaban dando mejores resultados.

A mitad de la década de los 60 volvió de nuevo a este área, pero se concentró exclusivamente en el fenómeno de estar infestado por espíritus, a los cuales etiquetó como "thetanes cuerpo" [espíritus de cuerpo], (thetanes que estaban pegados en el propio cuerpo de uno) o BTs (Body Thetans). Al faltar una visión equilibrada (únicamente consideraba a otros pegados a ti, y no miraba a los trozos de theta [vida] que tú pones en otros para controlarlos), él comenzó a considerar a estos, como seres independientes que estaban inconscientes.

Como resultado, todo el asunto se infló fuera de toda proporción, y en los niveles superiores de Cienciología comenzaron a concentrarse sobre este fenómeno.

Puesto que la teoría giró incorrectamente hacia esto, y ello tendía a poner a la gente en el lado incorrecto de la ecuación (ser afectado por espíritus, en vez de recorrer, las acciones propias causativas de uno en esta área), esto dio problemas a las personas, algunas veces las puso enfermas (lo cual fundamentalmente proviene de culpar a alguien, o a alguna otra cosa por tus males), y esto no sonaba suficientemente bien a una gran cantidad de personas. Por esta razón, el material se hizo confidencial tanto para impedir que las personas se pusieran enfermas jugando

con esto, como para evitar cualquier publicidad desfavorable, o crítica que la teoría pudiera levantar.

Estos problemas fueron debidos a errores en la teoría, más que a cualquier peligro verdadero por informarse sobre estas cosas.

Un incidente pesado de implantación de masa, fue investigado y utilizado para este proceso, pues era la fuente para algunas de estas entidades o "espíritus de cuerpo". Pero este incidente era muy tardío en una cadena de incidentes similares (lo cual lo hace muy difícil de recorrer), y el área entera no fue investigada adecuadamente.

Este incidente, que fue etiquetado como el incidente 2, realmente era un implante entrecruzado de cada uno de nosotros dentro de los otros, para hacer que cada uno de nosotros ponga fragmentos de nosotros mismos dentro de otras personas para mantenerlas obedientes y humanas.

Y por supuesto, puedes encontrar fragmentos de otras personas trabados en tu espacio, para mantenerte en una condición humana. Pero el factor más significativo, es que tú mismo tienes tus propios fragmentos, que has trabado dentro de otras personas para mantenerlas humanas.

Estas cosas podrían incluso no afectarte, a menos que también tú mismo estuvieras haciéndole esto a otras personas. Pero el nivel ortodoxo conocido como la sección OT 3, se concentraba exclusivamente en el manejo de lo que estaba siéndote hecho a ti. En el análisis final, la combinación de recorrer únicamente una cara de este fenómeno, combinado con la especialización en un único incidente, que era demasiado tardío en la cadena, hizo que el nivel fuera extraordinariamente difícil de recorrer, y que diera a las personas un montón de problemas. La única cosa que de alguna manera les permitió tener éxito, fue el hacer un pequeño trozo del incidente 1 anteriormente mencionado, que fue utilizado como un atajo para impedir que las personas se enredaran demasiado con el incidente 2.

La solución simple es, localizar cómo tú les estás haciendo esto a otros, y utilizar el proceso de "señala a", dado anteriormente para manejar esto. Así, si tú cesas de retener a otras personas, ellos también pararán de retenerte a ti.

Pero es mejor comenzar con material ligero y construir tu potencia, más que jugar sin propósito con un pesado incidente que es tardío en una larga cadena. Observa que el incidente 2, es obviamente muy tardío en el juego, porque las personas ya eran muy humanoides antes de ese incidente.

Cuando estés preparado para recorrer directamente esta clase de incidente, te sugeriría que vayas a los que son anteriores. La razón principal para que saque a relucir en este punto el incidente 2, es que los materiales sobre él están repartidos por toda la red, y por esto se ha montado un gran revuelo.

Con el tiempo, la Cienciología ortodoxa (Ron Hubbard ayudado por David Mayo) tomó otra visión de aquella área, y surgió una técnica mejor y más general para manejar a los thetanes de cuerpo [espíritus de cuerpo]. Aunque la aproximación por una sola cara no fue corregida, el nuevo proceso (basado realmente en alguno de los anteriores trabajos de 1952) fue una mejora radical sobre las técnicas de OT 3, y

es adaptable para una aproximación gradual donde tú puedes manejar lo que es más fácil de encontrar al principio. A esto se le llamó Nueva Era Dianética para OTs (NED para OTs), o en forma abreviada NOTS. Los paquetes completos del curso están disponibles en la red.

Desafortunadamente, ellos no escogieron reemplazar el desorden total, con un gradiente de uso simple para la técnica de NOTS. En vez de esto, ellos escogieron mantener OT 3, como una etapa primera, seguida por unas elaboradas series de recorridos de NOTS, entregadas en forma profesional. Y ellos continuaron culpando erróneamente de una gran cantidad de cosas a estos espíritus ociosos, y se especializaron en manejarlos, excluyendo otras áreas más importantes.

Estos recorridos de NOTS son útiles, y con el tiempo, probablemente querrás investigarlos y hacerlos. Pero estos no son adecuados para una aproximación inicial, especialmente mientras estás aclarándote.

En su lugar, el acercamiento ideal es trabajar con cosas ligeras y en equilibrar las dos caras, manejando el infestar tú a otras personas, así como también otros infestándote a ti.

Ahora vamos a echarle un vistazo a la técnica básica de NOTS, porque es útil en esta área.

38.4 Las técnicas de NOTS

La técnica básica de NOTS es muy simple.

Tú le preguntas al ser, entidad, fragmento, BT o cualquier otra cosa:

- a) ¿Qué eres tú?
- b) ¿Quién eres tú?

Tú podrías necesitar conseguir múltiples respuestas a la pregunta "qué", hasta que precisas lo que ellos están siendo actualmente. Tú les acusas recibo por esto.

Tú preguntas "quién", con la intención de que su respuesta sea "yo", y restauras así su consciencia de que ellos no son ninguna otra cosa sino ellos mismos.

Si tú obtienes otras respuestas a la pregunta "quién", les acusas recibo (estas podrían realmente ser más respuestas a una pregunta "qué" incompleta), y repite la pregunta "quién", guiándolos hacia una respuesta "yo", si esto es necesario.

Por ejemplo, ellos pueden responder a la pregunta "quién" con "Yo soy Bill", y tú podrías decirles (después de acusarles recibo), que: "aquella es solo una identidad temporal, ¿quién has sido todo el tiempo?".

Manejos más elaborados son posibles, pero este es el básico. Tú puedes estudiar el paquete de NOTS, para tener más datos cuando estés preparado.

38.5 Uniéndolo todo

Tienes 3 manejos simples, que deberías de tener a mano, en el caso de que te tropieces con alguna clase de espíritu o entidad.

- 1.- Señala dónde tu ser se dividió
- 2.- Recórrelo a través del incidente 1 (incluso una aproximación vaga lo hará)
- 3.- La técnica de NOTS Qué/Quién

Observa además, que la pregunta "quién eres tú" (empujando para una respuesta "yo") es útil en todos los casos si has manejado una entidad, pero aún está rondando por allí y no está suficientemente preparada para partir.

Hay toda clase de recorridos y técnicas más complejas así como otras cosas que puedes hacer en esta área. Algunas están en el libro de Súper Scio (capítulo 6) y otras están en la red o en los materiales de NOTS.

Pero esto debería ser suficiente para alejarte de los problemas, y manejar las cosas con las que ocasionalmente podrías tropezar.

38.6 Para qué es todo esto

Este tipo de cosas aparecerán de vez en cuando, especialmente según vayas haciendo ejercicios más avanzados, y comiences a recorrer más profundamente.

Deberías de manejar estas cosas cuando se presenten o tengas la sensación, de que están obstaculizando tu camino.

Pero a un principiante, yo no le recomendaría que tratara de hacer un manejo extenso de estas cosas en una primera pasada a través de este libro. Déjalo para cuando pases por él una segunda vez.

Las entidades (fragmentos o cualquier otra cosa) no son la fuente de lo que está incorrecto en ti, y ellas no crean tus aberraciones, lo más que hacen es obstaculizar tu camino, y actuar amplificando tus propias aberraciones.

Por ejemplo, si estás enfadado, es tu enfado, eso no proviene de un BT (Body thetan), pero al igual que una persona viva podría ayudarte a dramatizar tu enfado más de lo que harías en otra circunstancia, así también un BT te animaría y lo excitaría más.

Lo mismo podría suceder con tus fragmentos. Aunque estos están sobre todo funcionando en automático, aún responden a los sentimientos profundos que tú tienes. Según tu estado de consciencia mejora, todas estas cosas subconscientes reaccionarán en consecuencia.

Lo básico es concentrarse siempre en lo que está en la banda de accesibilidad, y recorrer las cosas que producen suficiente "ITSA" (consciencia y realizaciones). Según estas cosas comienzan a asomar la cabeza dentro de esta banda de

accesibilidad, deberían de ser manejadas, pero antes de eso no hagas un montón de trabajo con ellas, porque estarás en su mayoría gastando tu tiempo, cuando otras áreas más provechosas están ahí a tu alcance.

Cuando comiences a encontrarte frecuentemente con estas cosas, es el momento de hacer un recorrido completo, tal como aquellos de los utilizados en NOTS. Y no los empujes más allá del punto, en el que cesan de ser capaces de afectarte.

Por ahora, vamos a hacer unas pocas cosas, para darte algo de fuerza en esta área.

38.7 Manejándolos

Ahora que los hemos removido un poco, deberías verificar con suavidad por alguna cosa que necesite ser manejada.

Cierra tus ojos y mira alrededor de tu cuerpo y espacio, por si hay áreas que parecen tener "masa" o "presión".

Obtén la idea de contactar y penetrar al "ser" que está generando la masa o presión.

Pregúntale "qué eres tú", y saca una sensación de respuesta que provenga de él. Esto podría ser sólo una impresión o una idea de lo que está siendo. Podrías tener que infundirle un poco de vida para provocar [obtener] una respuesta. Acúsale recibo por esta.

Luego pregúntale "quién eres tú" y consigue que diga "yo". Haz esto una y otra vez hasta que consigas que "vuelen" (partan).

Algunas veces otro ser creará inmediatamente de forma imaginaria una copia del que partió. Estas cosas producen una conexión en un grado ligero. Si esto sucede, localiza qué están copiando otros, y proyéctales un acuse de recibo por hacer esto, lo cual debería de conseguir parar y disolver la copia.

Algunas veces otro ser tratará de agarrarse al que está volando. Si este es el caso, localiza al otro ser y acúsale recibo por hacer esto. Cuando vuele el primero, entonces puedes cambiar y manejar al que estaba agarrando.

Ten en cuenta que no haces esto con las copias (cambiar y manejar al que está copiando), a menos que sea muy evidente que es uno sólo. Esto es, porque a estos muchachos les gusta copiar (esta es una de las habilidades básicas de theta), y puedes meterte a manejar a demasiados al mismo tiempo.

Si tienes problemas, o no puedes conseguir respuestas o cualquier otra cosa, prosigue y hazlos pasar a través del incidente 1 (el incidente en el "comienzo del tiempo" con ángeles, querubines y trompetas, y varias cosas como el auriga (ser poderoso), el loco sabio (ser libre), el colgado (resistir), lo cual prepara el juego de este universo, como se describió en un capítulo anterior.

Si revuelves demasiados de una vez, tómate un descanso y camina por alrededor mirando cosas bonitas, o haciendo cualquiera de los procesos objetivos dados en los capítulos del principio.

Continúa hasta que las cosas se enfríen y te sientas bien.

Al manejar a estos, deberías mantener una actitud suave y amigable.

Si mientras haces esto, sientes que tu atención es atraída por algo, que parece un fragmento de ti mismo, hazle que señale al ser del que se dividió.

38.8 Fortaleciendo tu energía

Ahora vamos a reforzar tu habilidad para volarles.

Cierra tus ojos y visualiza un "BT" (como una esfera de energía o presión). Acúsale recibo por estar allí, y haz que vuele, partiendo y desapareciendo en la distancia, en virtud del hecho de que lo reconoces completamente y le acusas recibo.

Crea imaginariamente y vuela a bastantes, poniéndolos en lugares precisos en el cuerpo, el espacio alrededor de ti, y las paredes, el suelo y el techo.

Continúa hasta que te sientas bien sobre esto, y puedas hacerlo fácilmente.

Luego repite el paso 38.7 para manejar alguno más, que ahora esté accesible.

Observa que hay una "sensación" ligeramente diferente en los que tú has creado imaginariamente, en comparación con los que son reales.

Por supuesto a veces pensarás que has conseguido uno real, y tú solamente lo estarás creando imaginariamente. Pero está bien, ya que si vuelas de un área a unos pocos, que has creado imaginariamente, esto hace más fácil el manejar a los que son reales, y a veces ellos copiarán la creación imaginaria de volar, y partirán junto con el que tú creaste imaginariamente.

Si te haces hábil en esto, podrás volar la mayor parte de ellos, por simplemente acusarles recibo.

38.9 Manejo de fragmentos

A continuación, mira si eres consciente de cualesquier fragmentos de ti mismo, especialmente de los que podrías estar manteniendo en otras personas.

Si localizas alguno de estos, haz: "señala dónde tu ser se dividió". Repite esto hasta que vuelen o algo se disuelva. Si parece como que ellos han señalado correctamente, pero no están completamente libres, hazles la pregunta "quién eres tú" hasta que vuelen. Como último recurso, utiliza el incidente uno como se ha tratado más arriba.

A veces, cuando uno de estos es manejado, se revela más, o se revelan fragmentos de otras personas (BTs). Si se asemejan a BTs, entonces haz el procedimiento "qué / quién". Pero no te preocupes demasiado sobre ello, porque el comando "señala a" funciona frecuentemente en los BTs también.

Una vez que hayas manejado cualquier cosa que estuviera disponible (si ha habido alguna), busca lo siguiente:

Cierra tus ojos. Obtén la idea de que estás mirando por encima del hombro de alguien, tratando de mantenerlo humano y de que esté en un cuerpo. Ajústate sólo a hacer esta clase de cosa. Podrías tener una impresión de un decorado, o de ver a alguien debajo de ti.

Cualquier cosa que estés penetrando cuando hagas esto, haz que ello "señale dónde el ser se dividió". Ello debería disolverse. Si permanece alguna conexión, o algo parece estar en el área, o conectado al área, dale este comando, o utiliza el comando "quién eres tú", si sientes que es correcto utilizarlo en su lugar. Limpia el área utilizando una mezcla de los comandos "señala a" y "quién eres tú", hasta que nada retenga tu atención allí.

Ten en cuenta que puedes estar en cualquier lugar y percibir cualquier cosa, de forma que es posible el continuar mirando al área, después de que todas las cosas han volado, pero nada debería de retener tu atención allí, o empujarte a tener cualquier percepción, cuando tú no estás mirando.

Luego repite esto, localizando a otra persona a la que estés manteniendo en una condición humana.

Cuando no parezca haber nada más allí, varía esto obteniendo la idea, de que tú eres parte del cuerpo de alguien, manteniéndolo sólido y humano, y repítelo como se ha dicho más arriba.

38.10 *Manteniendo a las personas humanas*

Ahora ve a un lugar concurrido.

Localiza a una persona y obtén alternativamente la idea de mantenerla humana, y dejarla libre. Haz esto unas pocas veces, y luego localiza a otra persona, y repite. Continúa hasta que te sientas bien, y quieras que los otros sean libres.

Luego obtén alternativamente la idea de otros manteniéndote a ti humano, y luego dejándote ser libre, como más arriba.

Luego obtén la idea de otros manteniendo a cada otro humano, y luego dejándolos ser libres, como más arriba.

38.11 *Paso final*

Ahora vuelve a hacer otra vez, los pasos 38.7 (BTs), y luego el 38.9 (fragmentos), para manejar cualquier otra cosa que ahora esté accesible.

Si esta área está reteniendo tu atención, sigue adelante, estudia y usa un poco del material de NOTS, o el capítulo 6 del libro Súper Scio, y luego recorre lo de arriba otra vez. Pero si no es así, entonces prosigue con el capítulo siguiente, y deja un manejo completo, para una segunda pasada a través de este libro.

Con el tiempo, querrás alcanzar el punto donde los BTs no podrán influenciar tus pensamientos, o bloquear tus percepciones, o retenerte. Y querrás alcanzar el punto donde tú no estés manteniendo a otras personas en la condición humana, para hacerlas que sean buenas u obedientes, o cualquier otra cosa.

CAPÍTULO 39

ENERGÍA

Ahora vamos a trabajar sobre el tema de manejar energía.

Este universo está construido sobre principios que incluyen el uso de fuerza y necesitarás ser capaz de confrontar y manejar e incluso crear energía tanto para operar aquí como para liberarte de este lugar. Como espíritu, tú no te soltarías de ello hasta que pudieras recrearlo a voluntad.

Tú no quieres concentrarte demasiado en la fuerza porque puede llevar a demasiado acuerdo con el universo actual. Así que trabaja un poco aquí pero no intentes llevarlo demasiado lejos en una primera pasada por el libro. En la segunda pasada, hay otros muchos ejercicios en el capítulo 7 del libro Súper Scio que también pueden ser utilizados.

39.1 Energía Útil.

Da un paseo, tanto dentro de una estancia como fuera, y haz lo siguiente:

- a) Localiza una energía que te podría ser útil o de ayuda.
- b) Localiza cómo podría serte útil o de ayuda.
- c) Localiza una energía que podría ser útil o de ayuda para otros.
- d) Localiza cómo podría ser útil o de ayuda.

También puedes localizar esto corporal o mentalmente. En otras palabras, puedes localizar una luz que se enciende y da energía perceptible, o puedes localizar la corriente normal corriendo por las paredes.

39.2 Energía Aceptable

Localiza esto en cualquier sitio, bien en concepto o bien en el universo real.

- a) Localiza una fuente aceptable de energía
- b) Localiza una fuente de energía que sería aceptable para otros.

39.3 Comenzando y Parando energía

Encuentra alguna energía del universo físico que tú puedas comenzar y parar físicamente, tal como el interruptor de la luz.

Con el dispositivo apagado, alcánzalo mentalmente, péntralo y percibe el no-flujo de energía [ausencia de]. Continúa penetrándolo (mentalmente) mientras lo enciendes (físicamente) y observa la presencia de un flujo de energía. De nuevo, mientras continúas penetrándolo, apaga el dispositivo y observa el cese del flujo de energía.

Repite esto un cierto número de veces, comenzando y parando el flujo de energía con precisión y percibiéndolo en la medida que puedas.

Haz esto con varios dispositivos hasta que te sientas bien con ello.

Como mínimo, intenta por lo menos tener un vago sentido de que algo está sucediendo donde el flujo está teniendo lugar. Si es posible, intenta duplicar el movimiento, la vibración o cualquier otro factor que esté presente.

39.4 El Ejercicio del Haz de Energía

(Este es del capítulo 7 del Libro Súper Scio)

Uno de los problemas al trabajar con haces de energía es que tú intentas hacer algo con ellos y la falta de reacción en el universo físico hace que invalides el haz, de forma que nunca llegas demasiado lejos o no tienes la oportunidad de desarrollar fuerza. Así que es un error intentar poner un haz en cualquier cosa y utilizarlo (a menos que estés muy lejos). Lo que se necesita es un isométrico donde tú verdaderamente empieces a sentir algo y consigas algún tipo de reacción sin necesitar superar la realidad del universo físico. Y esto es lo que hará este ejercicio.

Visualiza un haz invisible de energía colgando en el aire. Hazlo de un metro de largo. Un haz de energía no emite energía. Es una especie de onda vertical fluyendo en sí misma. Estos haces se utilizan para agarrar cosas y empujarlas o tirar de ellas, pero no vamos a hacer eso en este proceso. Aquí simplemente queremos un haz colgado en el aire desconectado de cualquier cosa. No tienes que meterte en la mecánica de esto (la carga fluye dentro y fuera de los extremos entre el centro del haz y su superficie, que tiene diferentes potenciales y es un estado constante de movimiento perpetuo). Simplemente hazte a la idea de que tienes ahí un haz de energía, no importa cuan tenue o irreal parezca.

Ahora alternativamente, estira el haz hasta 3 metros y vuelve a comprimirlo en un metro. Haz esto constantemente hacia atrás y hacia delante. No lo visualices simplemente en dos tamaños diferentes alternativamente; es el estiramiento y la contracción lo que hacen que el proceso funcione. Y en cualquiera de las dos posiciones, postula que ese es el tamaño que debería ser, y luego estíralo o comprímelo.

Después de un rato, el haz empezará a tener una tendencia a asirse en una de las dos posiciones y se resistirá a ser cambiado, pero tú le obligas a hacer lo que tú quieres que haga porque es tu haz. Te darás cuenta de que tienes que luchar un poco con él a veces. Párate siempre en un punto en el que tengas el haz completamente bajo control y te sientas bien con ello.

Esto no es algo que puedas hacer completamente de una sentada. Es un ejercicio, y es como hacer ejercicio físico, haces un poquito cada día y desarrollas músculos. Finalmente, te darás cuenta de que estás tratando con una fuerza real y energía de considerable poder, y que ya no es una cosilla tenue imaginaria.

Proseguir desde el lado de la no reacción, es la parte más difícil, pero puede

hacerse. Una vez leí una descripción de los músculos que normalmente no se utilizan encargados de mover las orejas. Así que me senté durante una hora tensando y relajando alternativamente esos músculos sin sentir nada y sin que ocurriera nada, simplemente imaginándolo por así decirlo. Y entonces el músculo dio un tirón, y luego se movió, y después de eso yo podía mover mis orejas. No es un ejercicio muy útil, pero sí muy educativo.

Cuando tengas un poquito de percepción para manejar haces de energía, puedes pasar al siguiente ejercicio y hacer más de éste a modo de ejercicio en momentos libres.

39.5 Limpiando los Haces de Energía

Cierra los ojos, mira por encima del cuerpo, y mira si parece que haya haces de energía conectados a él desde el exterior. Estos pueden parecer simplemente líneas tenues o simplemente una ligera impresión de un flujo.

Si no puedes encontrar ninguno, entonces visualiza un haz que viene hacia dentro del cuerpo (no pongas ninguna fuerza en ello), y luego desvisualízalo. Haz esto unas pocas veces y mira si de repente obtienes la impresión, de un haz real que viene hacia ti. Si todavía no has conseguido nada, entonces deja este ejercicio para una segunda pasada por el libro.

Puedes encontrar uno o muchos haces. Cuando los manejas, puede que aparezcan más.

Un haz puede ser tuyo o de otra persona. Si no es tuyo, se separará y desvanecerá a medida que recorres el ejercicio. Si es tuyo, se limpiará y puede que se vuelva dorado. En ese caso, puede que no se desvanezca realmente al recorrer el proceso, pero no debe retener tu atención o permanecer visible una vez que el proceso ha sido recorrido, a no ser que tú intencionadamente pongas tu atención en ello.

Este ejercicio simplemente consiste en visualizar muchos haces paralelos a lo largo del lado del haz que encuentres. Puedes hacerlos de varios colores y cambiar su color para ejercitar tu control, pero en su mayor parte debes utilizar haces dorados.

Si los haces paralelos tienden a agarrarse al "auténtico", entonces haz muchos (de los dorados) y continúa alimentándolos hasta que dejen de hacerlo (por lo general, se separarán o limpiarán en este punto).

Por ahora tú simplemente quieres limpiar y enfriar cualquier cosa que sea obvia y fácil. Finalmente (probablemente en una segunda pasada), cuando tus percepciones sean fuertes y tus habilidades en manejar fragmentos y entidades sean realmente buenas, podrás encontrar la fuente de los haces y ver quién los está visualizando y para qué son.

Date cuenta de que muchos haces vienen de tu propia maquinaria que has establecido en lugares remotos. Miraremos esta maquinaria en un capítulo posterior.

39.6 El Ejercicio de Energía

Tenemos un alto grado concentrado [de energía] en la creación y en la masa y en la condición de tener (Havingness). Esto es importante.

Pero existe la otra cara de la moneda.

La energía ocurre en la destrucción más que en la creación.

Por supuesto algo tiene que ser creado antes de que pueda ser destruido.

Y no tiene sentido destruir tus más refinadas creaciones. No quemamos casas bonitas para calentarnos, en vez de eso quemamos carbón o cualquier otra cosa.

Date cuenta de que estoy utilizando la definición amplia y popular de destruir en vez de la científica.

Toda nuestra energía viene de la destrucción. Los coches corren por una serie de pequeñas explosiones. El Sol destruye materia. Nuestros cuerpos destruyen comida.

Recorres la creación para tener masa, y la destrucción para tener energía.

Las visualizaciones directas de energía nunca funcionan muy bien, lo que no quiere decir que no puedan hacerse, pero los resultados no son muy buenos.

Si te concentras exclusivamente en crear hay una tendencia a tener menos movimiento en vez de más.

Destruir no es simplemente desvanecimiento. Si tú visualizas una roca y luego la desvisualizas, no ganas ninguna energía. Pero si visualizas una roca y luego la explotas, consigues energía como resultado.

Simplemente visualizar explosiones no es ni la mitad de bueno que hacer explotar visualizaciones de sólidos como rocas, etc.

Date cuenta de que no hay un equilibrio de creación y destrucción que tenga que ser mantenido. Deberías crear más que destruir. El universo se está expandiendo. Siempre hay más que menos y necesitamos esto para la condición de tener [Havingness].

Empieza por visualizar pequeñas partículas y explótalas. Recorre cadenas de estas pequeñas explosiones. Por cadenas entendemos una pequeña serie de explosiones de partículas, una detrás de otra, moviéndose a lo largo de una línea o una especie de línea curva como un trozo que se quema de una cuerda.

Recorre algunas cadenas de pequeñas explosiones hacia atrás y hacia delante a través de varios objetos en la habitación.

Recorre algunas cadenas de pequeñas explosiones a través del aire.

Puedes focalizar un poco de calor o de energía curativa en músculos doloridos o

tensos recorriendo cadenas de pequeñas explosiones hacia atrás y hacia delante a través de los músculos. Prueba esto suavemente en varios músculos de los brazos, piernas y espalda. El efecto puede ser calmante.

39.7 Más energía

Ahora visualiza objetos grandes (rocas, edificios o cualquier otra cosa) en el espacio de tu alrededor y hazlos explotar.

Consigue montones de masa explotando.

Pon esto en varias direcciones.

A continuación, visualiza energía calorífica que consista en millones de pequeñas explosiones y partículas en movimiento y chocando. Pon pequeñas nubes de calor en el espacio a tu alrededor y en los objetos. En este caso, evita utilizar objetos altamente inflamables para que no sientas ninguna necesidad de refrenarte.

Luego visualiza energía fría (lo que en realidad es reducción o ausencia de energía) que consista de millones de pequeñas implosiones y un parar del movimiento de las partículas). Pon pequeñas nubes de esto en el espacio y en los objetos a tu alrededor.

Luego alterna calor y frío, cogiendo un punto y produciendo una nube de pequeñas explosiones y luego implosiones alternativamente.

Finaliza visualizando que explotas grandes masas del tamaño de los planetas lejos en el espacio.

39.8 Fuentes de Energía

Cierra los ojos.

Hazte a la idea de que estás por encima del Sol mirándolo. Alcanza y retírate del sol conectando mentalmente con él y dejándolo alejarse. Localiza movimiento, destrucción y energía dentro del sol y luego alcánzalos y retírate de ellos unas pocas veces. Sigue con esto hasta que te sientas bien con ello.

Después visualiza una copia del sol junto a él. Observa las diferencias entre tu copia y el propio sol y ajusta tu visualización en concordancia. Cuando estés satisfecho de que tienes una buena copia, visualiza otra en el lado opuesto y repite este paso con ella. Continúa hasta que puedas hacer copias satisfactorias con facilidad.

Localiza otra estrella, preferiblemente una de diferente color. Muévete por encima de ella. Localiza diferencias entre ella y el sol hasta que consigas un incremento en las percepciones, o tu percepción sobre ella parezca cómoda. Luego repite con ella el ejercicio de arriba.

Haz unas pocas más de estrellas hasta que sientas que puedes tener soles como fuentes de energía y sentirte cómodo al copiarlos.

39.9 *Teniendo Energía*

Ahora visualiza pequeños soles (desde unos centímetros hasta un metro o poco más de diámetro) en el espacio a tu alrededor. Conéctalos a ti y aliméntate de su energía.

Haz esto hasta que te sientas cómodo con tener energía.

Después, visualiza pequeños soles (de uno a tres centímetros de diámetro) dentro de tu cuerpo. Deja que ellos proporcionen calor y energía. Visualízalos en las palmas de las manos, en las plantas de los pies, etc.

Finalmente, ve a un lugar abarrotado. Localiza personas y haz fluir energía hacia ellas, haciéndote a la idea de que se sentirán más energéticas y sanas.

39.10 *Respirando Energía*

La forma más fácil de visualizar energía y hacerla fluir hacia dentro del cuerpo es visualizar una nube de energía dorada a tu alrededor y dejarla que fluya hacia dentro de ti con tu respiración.

Las prácticas orientales tienen esta idea de "Prana", la cual es energía cósmica que inhalas, y hacen toda una serie de ejercicios de respiración en base a esto. Unas pocas personas de las prácticas más avanzadas se dan cuenta de que están visualizando esta energía más que sacarla de alguna fuente divina.

Podemos prescindir del estricto control de la respiración que ellos normalmente utilizan para esto porque realmente es una visualización y la mecánica no es de gran importancia. El control de la respiración es bueno para oxigenar el flujo sanguíneo y para tomar consciencia de los automatismos del cuerpo, pero no es esencial para este ejercicio.

Lo que estamos haciendo en realidad es un truco. Existen toda clase de campos y maquinaria de energía que tienes colocados dentro y alrededor del cuerpo, y es difícil simplemente visualizar energía y empujarla dentro. Al hacerla fluir con la respiración, tú te saltas todo el circuito defensivo y haces que la energía sea aceptable para el cuerpo.

Así que visualiza una gran nube de energía dorada alrededor del cuerpo y déjala fluir con tu respiración. Cuando la energía entra, mantenla fluyendo por todo el cuerpo y hasta todas las extremidades. Puesto que es tu visualización, puedes llevar gran cantidad de flujo hacia las extremidades, incluso si respiras de una manera descuidada y poco profunda. Pero probablemente necesitarás respirar lentamente con algún control para que tengas tiempo de visualizar la energía fluyendo por todas partes.

No tienes que visualizar el flujo hacia fuera (aunque puede ser útil en algunas ocasiones). Una vez que la energía está en el cuerpo, puedes continuar empujándola a tu alrededor ignorando la exhalación del cuerpo.

Puedes experimentar un poco con este ejercicio, y también hacerla fluir contrariamente a la respiración simplemente para asegurarte a ti mismo que no

tienes que permanecer en acuerdo compulsivo

Pero creo que te darás cuenta de que hacerla fluir con la respiración es la forma más fácil y más rápida de mejorar el nivel de energía de tu cuerpo por medio de la visualización.

CAPÍTULO 40 MAQUINARIA

Ahora que hemos echado un vistazo a la energía, vamos a examinar la materia en forma de objetos y también considerar la combinación de energía y objetos, lo cual forma la maquinaria.

40.1 Duplicación

Toma un objeto en la habitación que te guste, al menos razonablemente, y el cual tenga un cierto punto de complejidad.

Con los ojos abiertos, visualiza un perfecto duplicado del objeto al lado de él.

Ahora encuentra las diferencias entre los dos objetos yendo del uno al otro, y mantén la visualización ajustada de modo que llegue a ser lo más cercana igualándola a la del objeto real.

Continúa hasta que estés feliz con eso.

Luego, cierra los ojos y “mira” alrededor de la ciudad o campo, algo lo suficientemente grande (como un edificio), que te guste y que tenga un poco de complejidad.

Haz este procedimiento con el objeto de la misma manera que arriba, visualizando una copia al lado de él, y encontrando diferencias y ajustando la visualización hasta que estés feliz con ello.

Luego, abre los ojos y mira alrededor de la habitación y escoge otro objeto y repite. Después, cierra los ojos y coge otro objeto grande de fuera y repite.

Alterna atrás y adelante, entre hacer esto con el objeto que estás mirando (con tus ojos) en la habitación y otro que estás mirando desde un punto de vista exterior.

Continúa hasta que seas bueno copiando objetos grandes y complejos y te sientas a gusto con ello.

40.2 Duplicando maquinaria

Lo siguiente que queremos hacer es el paso de arriba con maquinaria funcionando u objetos en movimiento.

Como primer paso, usamos un fregadero o algo similar donde puedas dejar el agua corriendo y observarla correr.

Empieza con el grifo cerrado, visualizando una copia al lado de ello y localiza

diferencias y ajusta la visualización como en el procedimiento anterior.

Una vez que estés feliz con la copia, abre la llave del agua y añádeselo a tu visualización, localizando el movimiento y la energía involucradas y copiando eso también.

Ahora lo que queremos hacer es esto con alguna clase de artefacto o máquina que funcione y tenga un movimiento visible. Deja cosas como radios u hornos de tostar para más tarde. Toma algo con movimiento real para empezar.

Esto tiene la consideración práctica de que tú necesitas algo que permanezca a la vista mientras estés haciendo el ejercicio. Un modelo de tren que corre alrededor de un círculo es ideal. Un coche real o tren conducido fuera de tu vista no lo es.

Puedes encontrar cosas dentro y fuera y hacer este ejercicio de duplicación con ellas.

Haz un número de esas [duplicaciones] mirándolas con los ojos del cuerpo antes de cambiar a la versión mental. En esto, puedes buscar una gran maquinaria de alta energía y duplicarla.

Puedes trabajar ambas versiones de esto, mental y física. También date la oportunidad de duplicar maquinaria que esté a tu alrededor durante tu vida diaria.

A medida que mejores en esto, intenta duplicar también el funcionamiento interno y las energías implicadas.

Si no sabes muy bien cómo funcionan las cosas, no es mala idea tomar algunos libros básicos que contengan muchos diagramas internos y explicaciones, y aprendas un poco acerca de esas cosas.

Finalmente deberías hacer esto también con aparatos electrónicos y cosas así. Si no conoces ya acerca de estas cosas, te ayudará entender algunas definiciones básicas y mirar las interioridades de algunas de ellas.

No pretendas tener una percepción y comprensión instantánea de complejos artefactos (especialmente los electrónicos) de los que no sabes nada. Y a pesar de todo puedes aprender y percibir cosas de este modo. Sólo te lleva más tiempo (demasiadas cosas y detalles de los que tomar consciencia) al menos mientras aún estés en la condición humana.

Pero si combinas una pequeña cantidad de conocimiento con algún grado superficial de percepción de "theta", te sorprenderá cuanto discernimiento consigues al trabajar sobre algo.

Ejercita esto hasta el punto en el que estés comfortable usándolo como una herramienta y tengas una buena sensación acerca de duplicar maquinaria y movimiento. Luego añádelo a tu bolsa de trucos y úsalo en tu vida según avances a través de este libro.

40.3 Siendo maquinaria

Ahora imagínate a ti mismo siendo una máquina.

Para empezar, coge algún objeto con el que tengas alguna afinidad y sobre el que conozcas algo.

Simula que eres un coche o una máquina de vapor, o una licuadora o un secador de pelo o lo que sea.

Los niños tienden a hacer esto un poco, pero no van lo suficientemente lejos.

Aquí deberías cerrar los ojos y realmente visualizarte siendo la máquina, incluyendo la creación imaginaria del trabajo interno, energía y movimiento a lo largo de la escenificación, y trabajando en cosas o haciendo cualquier otra cosa que la máquina haga.

Cuando te sientas bien sobre una máquina, coge otra y haz esto otra vez. Haz esto con un buen número de máquinas.

Empieza con cosas que tengan mucha masa o movimiento. Pero más adelante deberías también visualizarte siendo cosas como ordenadores o televisores.

Esto puede ser muy divertido, y también útil como parte del aprendizaje de cómo funcionan las cosas, además de las ganancias espirituales, y la mejoría en la habilidad de uno para visualizar.

40.4 Maquinaria mental

El ser generalmente tiene toda clase de maquinaria mental funcionando en automático.

40.4.1 Desvisualización

Visualiza un mueble como un escritorio o pupitre a uno o dos metros enfrente de ti.

Ahora imagina que eres una “máquina de deshacer visualizaciones” que está detrás de ti sobre tu hombro, y como máquina desvisualizadora, haces que se desvanezca el escritorio cuando lo visualizas.

Repite esto un número de veces, visualizando el escritorio y siendo una máquina de desvisualizar la cual lo hace desaparecer inmediatamente. Varía esto haciéndolo con diferentes objetos, haciendo unas pocas repeticiones con cada uno. Luego, haz algunas más, cambiando la localización de la “máquina de desvisualizar”.

40.4.2 Negrura

Ahora repite el apartado de arriba 40.4.1, pero esta vez sé una “máquina de negrura” la cual cubre la visualización con una nube de negrura.

40.4.3 Invisibilidad

Ahora repite el ejercicio siendo una “máquina de invisibilidad” la cual hace el objeto invisible.

40.4.4 Mirar

A continuación, visualiza un escritorio u otro mueble.

Sé una máquina de invisibilidad la cual lo hace invisible como se hizo en el ejercicio anterior.

Luego sé una “máquina de mirar” en la cabeza de tu cuerpo, que mira a través de la invisibilidad y ve el escritorio de todas maneras.

Luego estáte detrás de tu cabeza y coge el cuadro [imagen mental] del escritorio y míralo.

Ejercita esto hasta que puedas hacerlo como una acción sencilla, poniendo el escritorio ahí, haciéndolo invisible con una máquina, mirándolo con otra, y luego viendo el cuadro que la máquina produce del escritorio.

Luego hazlo algunas veces más variando los objetos y las localizaciones de la maquinaria ocasionalmente.

40.4.5 Más mirar

Ahora repite el apartado 40.4.3 anterior, pero usa una máquina de negrura en vez de una máquina de invisibilidad.

40.5 Máquinas de interiorización

Obtén la idea de que estás en la cabeza del cuerpo.

Ahora obtén la idea que te estás exteriorizando, saliendo fuera de la cabeza y por encima del cuerpo.

Después sé una “máquina de interiorización” por encima de ti que te empuja de nuevo hacia el interior de la cabeza del cuerpo.

Exteriorízate y sé una máquina que te empuja de vuelta dentro muchas veces, hasta que te sientas bien con ello y estés feliz de lanzar la máquina fuera.

40.6 Inventando

El énfasis aquí está en la maquinaria mental. Máquinas que podrían recordarte cosas o imaginar por ti.

- a) Inventa alguna maquinaria mental
- b) Piensa en alguna maquinaria mental que tú no tengas que crear en este momento.

40.7 *Teniendo máquinas*

Repite cada comando 3 veces alternativamente.

- a) Visualiza una manera para gastar maquinaria mental
- b) Visualiza una manera para tener más maquinaria mental

40.8 *Máquinas de realidad*

Ve a un sitio concurrido.

Toma un muro u objeto grande o parte de un edificio.

Localiza gente e imagínala teniendo una “máquina” la cual proyecta la realidad del objeto seleccionado por ella.

Después, localiza personas, imagina que tienen una máquina de realidad como la anterior, y luego imagina que las máquinas copian la “realidad” de una a otra de manera que todas vean la misma realidad.

Cuando estés cómodo con esto, empieza variando el objeto seleccionado y continúa el ejercicio.

Luego hazlo con la realidad física completa que tienes a la vista, imaginando que cada persona que tú localizas tiene una máquina de realidad que la proyecta y teniendo cada máquina copiando lo que las otras máquinas están proyectando de manera que todo el mundo esté en la misma realidad.

CAPÍTULO 41

CUERPOS

Básicamente, un cuerpo es un símbolo que utiliza el espíritu como su ficha en un juego. Es una terminal utilizada para transmitir comunicación, percepción y acción.

En las primeras etapas de nuestra existencia [espiritual], simplemente deseábamos estas cosas dentro y fuera de la existencia, o las dejábamos en posiciones conocidas, donde otros las pudieran encontrar cuando desearan contactarnos. Inicialmente nosotros no nos confundíamos con estas fichas, ni teníamos ningún tipo de limitación en proyectarlas según las necesitábamos.

Pero, por nuestros deseos de tener juegos más interesantes, y visualizaciones más complejas y entretenidas, gradualmente fuimos poniendo más restricciones y complejidades en estas creaciones visuales de cuerpos, desarrollándolos finalmente desde objetos simples a formas de vida elaboradas y siempre cambiantes.

Aún así, no cometimos el disparatado error de confundirnos a nosotros mismos, con las piezas del juego que estábamos usando.

Piensa en un juego, cualquier juego que tenga piezas que uno pueda mover, ya sea ajedrez, monopoly o un video juego donde uno controla un personaje. Imagina lo profundamente que tendrías que hundirte para llegar a olvidar que eres el jugador, y empezar a creer que eres la pieza que estás moviendo en el campo de juego.

Hemos caído a través de una larga serie de universos, y sólo en los últimos pocos hemos cometido el pavoroso error de confundirnos a nosotros mismos, nuestras identidades, nuestra propia existencia y supervivencia, con las fichas que estamos proyectando y maniobrando a través del juego.

No te pido que aceptes esto como una verdad evangélica. Considéralo como una idea interesante y especulativa si quieres, pero prueba alguno de los ejercicios y observa lo que puedes aprender para ti mismo.

41.1 Peones en un juego

Para este ejercicio necesitas algunas piezas de un juego. Estas podrían ser piezas de ajedrez, muñecos, o soldaditos de juguete o cualquier colección de objetos que puedan ser movidos y utilizados como piezas en un juego. Deben de ser individuales, al menos en algún grado, más que homogéneas (las piezas de ajedrez están bien, pero no las damas).

Coloca las piezas (muñecos o lo que sea) encima de una mesa ordenadas de algún modo interesante.

Muévelas, haciéndote a la idea de cómo van interaccionando, comunicando, tocando

o fluyendo cada una de ellas en una dirección u otra, tal y como lo haría un niño jugando con muñecos o soldaditos. Juega un poco hasta que realmente puedas sentir que estas piezas interaccionan en un juego.

En este punto, no hemos hecho nada más que lo que haría por término medio un niño en un juego. Ahora vamos a pasar a la parte especial del ejercicio.

Toma una pieza que te guste y sé ella en el mayor grado que puedas, imaginando que estás localizado dentro del muñeco, viendo desde su punto de vista, siéndolo y experimentando sus emociones.

Luego sé tu mismo, fuera del juego y por encima de él.

Alterna uno y otro siendo la pieza y siendo tú mismo fuera del juego. Cuando puedas cambiar de nuevo de uno a otro fácilmente, entonces comienza a manipular y a mover las piezas, de nuevo haciéndolas interaccionar, y así sucesivamente, y mientras haces esto, cambia de uno a otro siendo tú mismo y siendo la pieza.

Mantente manipulando el juego utilizando tu cuerpo para mover los objetos, incluso cuando estés siendo la pieza, dejando que tus maniobras continúen de una manera automática mientras trabajas el experimentar el juego desde el punto de vista de la pieza.

Continúa de esta manera, cambiando y manipulando hasta que puedas sostener confortablemente ambos puntos de vista y de manera simultánea, siendo ambos, la pieza y el manipulador al mismo tiempo.

Repítelo si fuese necesario con diferentes tipos de piezas y juegos hasta que sientas que es divertido y estás a gusto.

Finalmente, puedes llevarlo hasta el punto en el que de repente veas tu existencia humana desde ese punto de vista, y veas tu cuerpo como tu pieza actual dentro del juego. Pero esto podría no ocurrirte hasta que pases una segunda vez a través del libro.

41.2 Visualizando cuerpos

Cierra los ojos. Localiza un sitio lleno de gente dentro o fuera. Como de costumbre, ten la idea de mirar la cosa lo mejor que puedas.

Visualiza tu propio cuerpo en un área concurrida. Ten la idea de varias personas reconociéndote estando ahí, incluso si ellos no miran a tu cuerpo o ponen ninguna atención a él. Deshaz la visualización del cuerpo y sólo mira al área desde una visión exterior.

Repite esto un número de veces. Luego escoge otro lugar concurrido y hazlo algo más. Continúa hasta que te sientas bien acerca de esto.

41.3 Visualizando otras fichas del juego

Coge un objeto básico, tal como un cubo o una pirámide o un globo o un diamante.

Repite el 41.2 de arriba pero visualiza al objeto como si fuera tu "cuerpo" y haz que la gente te reconozca estando ahí.

Visualiza y deshaz la visualización en varios lugares como fue hecho en el ejercicio anterior.

Luego coge otro objeto y repite.

41.4 Copiando cuerpos

Ve (físicamente) a un lugar concurrido.

Escoge a alguien que esté medianamente tranquilo, de pie o sentado, de manera que puedas hacer el ejercicio sin que se vaya (si desaparece de la vista, simplemente elige a otra persona y haz el ejercicio)

Visualiza una copia idéntica al lado suyo. Encuentra las diferencias entre tu copia y su cuerpo y haz los ajustes, etc., como hiciste con la maquinaria en el capítulo anterior.

Si se mueve un poco, ve si puedes copiar su movimiento con tu copia.

Cuando estés a gusto con esto (o ellos se hayan ido), entonces escoge otra persona y haz lo mismo.

Cuando estés cómodo con esto, prueba también a copiar los órganos internos, huesos, músculos o cualquiera que sean las estructuras que están ahí, a cualquier grado que seas capaz de manejar.

Cuando estés cómodo con esto, escoge a alguien que se esté moviendo y vé si puedes copiarlo en movimiento. Hazlo lo mejor que puedas. Repítelo hasta que te sientas bien acerca de esto.

41.5 Cuerpos de animal

El ir al zoo es ideal, pero puedes también ejercitar esto con animales domésticos, vida salvaje, o cualquier otra forma de vida.

Empieza fijándote en las formas de vida y silenciosamente acúsales recibo [reconócelas] por estar ahí. Obtén la idea de que ellas te están acusando recibo [reconociéndote] de vuelta a ti.

Cuando esto sea cómodo, haz el mismo ejercicio como en 41.4 con cuerpos de animales en vez de gente.

41.6 Visualizando cuerpos animales

El espíritu tendrá toda clase de maquinaria mental atada dentro del cuerpo. Es todo tan automático y cómodo que uno tiene problemas para encontrarlo y trabajar con ello.

En el trabajo con visualizaciones de cuerpos humanos, hay una tendencia a poner todo en automático porque uno está acostumbrado a hacer eso.

Esto hace especialmente valioso el ejercitarse con visualizaciones de otros tipos de cuerpos que uno no está tan habituado a manejar. Esto es bastante bueno para dar un mejor control sobre los cuerpos.

Es muy interesante saber que hay un poco de esto en el entrenamiento de Kung Fu avanzado (artes marciales), y la leyenda dice que Merlín tenía al joven rey Arturo ejercitando visualizaciones de ser varios animales y viajando alrededor del campo.

Tú necesitas hacer esto con al menos tres diferentes tipos de animales de manera que no llegues a tener fijaciones con uno.

Empieza con algunos animales de cuatro patas. Visualízate a ti mismo como el animal en algún paisaje rural agradable y apropiado. Mueve tus miembros y cuerpo alrededor, visualizando como trabajan los músculos, como se ajusta el equilibrio, y así sucesivamente. Mira alrededor con los ojos del cuerpo del animal, poniendo cosas ahí para mirar y mirando hacia ellas. Trabaja la respiración y la circulación.

Cuando te sientas cómodo con esto, empieza a caminar y luego a correr y saltar alrededor, notando como trabajan los miembros y así sucesivamente. Visualiza algún sentimiento, sensación y un sentido de vivacidad y acción viniendo del cuerpo hacia ti.

Cuando estés feliz con esto, repite el ejercicio con alguna clase de criatura que nade, como un pez o un delfín. Obtén las sensaciones apropiadas de agua y así sucesivamente.

Luego hazlo con una criatura que vuele, como un águila u otro pájaro de la misma clase.

Si esto está funcionando bien y parece como que puedes obtener algo más, sigue adelante y hazlo con más criaturas diferentes. Puedes incluso hacer esto con criaturas míticas tales como los dragones voladores etc.

41.7 Cuerpos humanos

Ahora vamos a repetir 41.6 con algunas creaciones visuales [visualizaciones] de cuerpos humanos.

Haz esto con **a)** un cuerpo ideal, **b)** un cuerpo viejo y decrepito, y **c)** un cuerpo del sexo opuesto.

No es tan beneficioso hacerlo con creaciones visuales de tu propio cuerpo en este punto porque uno tiende justo a copiar la estructura existente en vez de crear cosas nuevas. Así es que deja eso para más tarde.

Date cuenta que para la mayoría de los ejercicios simplemente deberías visualizar

un cuerpo sin poner toda la atención en los detalles, pero en este caso queremos trabajar los detalles.

No sería mala idea conseguir un libro de anatomía o alguna otra referencia sobre la estructura física del cuerpo humano y trabajar sobre varios detalles de la estructura interna, visualizando los distintos órganos y así sucesivamente.

Mueve los cuerpos creados visualmente en ambientes interesantes o agradables.

41.8 Duplicando el cuerpo

Ahora visualiza 2 copias de tu propio cuerpo una enfrente de otra.

Una de ellas será correcta, y la otra será una copia estilo imagen de espejo, en otras palabras, aunque estén una frente a otra, tú querrás tu hombro “derecho” en el mismo lado en ambas copias de manera que se reflejen una con la otra.

Si hay alguna clase de flujo o descarga de energía entre las dos copias, permite que ello ocurra, sosteniendo las dos copias una frente a otra y manteniéndolas ahí hasta que el flujo se extinga.

Cuando sea tranquilo y cómodo sostener ambas una frente a la otra, invierte la orientación de manera que la copia perfecta y la copia de espejo se den la vuelta. Si la copia perfecta estaba a tu derecha en el paso anterior, ahora tendrías en cambio la copia perfecta a tu izquierda y la copia del espejo a la derecha.

De nuevo permite que cualquier descarga de energía ocurra y luego mantenlas cómodamente durante un minuto.

Continúa invirtiendo la orientación y manteniéndolas de esa forma durante un minuto o el tiempo necesario para que cualquier descarga de energía se complete.

Cuando puedas mantenerlas una enfrente de la otra confortablemente y cambiando la orientación de una a otra fácilmente, sin que haya reacción alguna adicional, ve al siguiente paso.

41.9 Más Duplicación

Ahora repite 41.8, pero esta vez, enfócate [concéntrate] en una parte específica de un cuerpo, tal como un brazo o una pierna o los ojos o lo que sea.

Pon el cuerpo entero allí *vagamente*, pero trata de conseguir la parte que tú estás trabajando con un claro y fino detalle.

De nuevo permite que ocurran descargas de energía y cambia la orientación de un lado a otro, pero concéntrate especialmente en el detalle de la parte que estás trabajando y dale importancia a ver un detalle particular en ambas copias, la perfecta y la de espejo simultáneamente.

Cuando estés cómodo acerca de las partes del cuerpo, prosigue copiando y concéntrate en estructuras internas tales como el estómago o los riñones o el hígado

o lo que sea.

Este proceso es llamado a veces en Cienciología “terminales dobles” porque las dos imágenes actúan como terminales las cuales descargan a veces una contra la otra. Esto puede ser hecho con otras cosas además de cuerpos, pero es más útil en la versión dada aquí.

41.10 Duplicación directa

En este punto deberías ser capaz de exteriorizarte y mirar a tu propio cuerpo (al menos vagamente) sin ninguna tendencia agarrarlo.

Si este no es el caso, entonces deja este ejercicio para tu segunda pasada a través del libro.

Comienza cerrando los ojos y obteniendo la idea de que estás mirando abajo a tu cuerpo en su posición actual.

Luego visualiza una copia al lado de él. Date cuenta que ésta debería ser una copia perfecta, colocada de la misma manera, en vez de la imagen del espejo duplicada una enfrente de la otra que usaste anteriormente.

Ahora localiza [encuentra] las diferencias y haz ajustes como hemos estado haciendo en los ejercicios anteriores.

Cuando estés cómodo con esto, cambia tu orientación de manera que estés mirando abajo a tu cuerpo desde una posición diferente y repite. Haz esto en las seis direcciones (derecha, izquierda, enfrente, atrás, arriba y abajo) y cualquier posición intermedia, la cual parezca natural o importante para ti.

Si haces esto tumbado, luego repítelo sentado en una silla. Si lo hiciste en una silla, luego repítelo tumbado. En otras palabras, quieres hacer el ejercicio entero con el cuerpo en ambas posiciones, pero no importa cuál haces primero. Si te parece necesario, haz esto también con el cuerpo estando de pie.

41.11 Flujo de Control

Ten la idea de que estás detrás de tu cuerpo y llegas al interior del cerebro del cuerpo con alguna clase de haz para controlarlo.

Haz esto con los ojos abiertos, pero manteniendo alguna sensación de estar también detrás o al lado del cuerpo y mirándolo según lo haces funcionar.

Ahora, haz un movimiento simple y lento con tu mano. Según lo haces, traza el flujo de energía y los impulsos nerviosos desde el cerebro hacia la mano causando que ella se mueva.

Haz esto unas pocas veces, notando como el flujo trabaja. Luego hazlo con la mano contraria unas cuantas veces también.

Ahora vuelve a la primera mano con la que trabajaste y haz esto de nuevo, pero esta

vez pon especial atención a cualquier interrupción o impedimentos a un flujo suave.

Donde quiera que haya una interrupción o impedimento, fija la atención en ese sitio (normalmente en los canales de nervios del cuerpo, pero podría estar también en el haz desde ti hasta el cerebro o en el punto donde el haz se conecta al cuerpo). Coge dos puntos, un trozo de cada lado de la barrera, y haz fluir suavemente energía de un lado a otro hasta disolver la barrera.

Mueve el cuerpo algo más y encuentra más barreras y disuélvelas de esta manera.

Lo más probable es que inicialmente veas una clase de “analogía” del flujo, mas que el flujo real en si mismo. Esto será una versión ralentizada, la cual está dentro de tu rango de movimiento “aceptable”. Con el tiempo, podrás ver más allá de esto, es decir, el flujo real, que es tan rápido como si fuese casi instantáneo.

No invalides tus percepciones de los puntos atorados [atascados] solo porque los estés viendo con una “analogía”. Generalmente, podrás descubrir los auténticos puntos atorados de este modo. Todos nosotros nos hemos rodeado con una gran cantidad de mecanismos [acuerdos] que hacen cosas como estas para protegernos de tener que percibir directamente las velocidades y los niveles de poder del mundo real. A medida que llegues a estar más avanzado, estarás mejor capacitado para pasar por alto cosas como estas y probablemente seguirás utilizándolas por conveniencia.

41.12 Ajustes del punto de anclaje

Hay un número de sistemas de energía y estructuras que el espíritu podría tener enganchados dentro del cuerpo físico.

Estos no son físicos en el sentido material, pero pueden ser vistos como físicos a nivel espiritual.

En un extremo está la verdadera materia física y energía del propio universo.

En el otro extremo está el espíritu puro o thetan el cual es una nada con pensamiento y potencial. Eso eres tú sin todas las cargas.

Entre medias están varias capas de estructuras y energías semi-físicas “mental” o “theta” [espiritual], las cuales uno usa para proyectar y controlar el cuerpo. Hemos estado muy ocupados construyendo capas y capas de complejidad a lo largo de milenios. Las diversas maquinarias “mentales” con las que estuvimos trabajando en un capítulo anterior existen en este nivel.

Esas capas oscilan desde casi física en un extremo a casi pensamiento puro al otro, con diversos gradientes entre medias.

Hay mucho en este área que es todavía especulativo y experimental pero hay algunas indicaciones de que hay un total de 8 niveles oscilando desde lo puro físico hasta theta pura.

La siguiente capa por encima de la física es el cuerpo "astral" y el sistema de energía "chakra", el cual es extensamente trabajado en muchas prácticas orientales. Nosotros dejaremos eso para el estudiante avanzado. Hay material sobre ello en el libro Súper Scio y en la red.

El sistema más fácil de trabajar para un principiante, es el de "puntos de anclaje" que fue investigado por Hubbard a principios de los 50. Es una capa más alta que el sistema astral y por lo tanto es menos sólida y más fácil de manejar.

En su estado ideal, "los puntos de anclaje" consisten en esferas doradas de diversos tamaños ordenadas dentro y alrededor del cuerpo.

Habrán 3 grandes en la cabeza.

Habrán de tamaño mediano y más pequeñas en cada articulación y en diversos sitios clave dentro de los órganos, y normalmente en 8 posiciones de uno a dos metros o más fuera del cuerpo.

Y habrá miles de ellas minúsculas, la mayoría dentro del cuerpo, pero también extendiéndose a unos pocos pies [de uno a dos metros] fuera de él.

Muchos de esos puntos de anclaje pueden estar deteriorados, descoloridos, mal alineados, y fuera de posición. Limpiarlos puede hacer que el cuerpo se sienta mejor y uno puede también obtener algunos efectos interesantes jugando con ellos.

El ejercicio es muy simple. Visualiza puntos de anclaje dorados alrededor del cuerpo (no en él). Empieza con las 3 esferas grandes que están en la cabeza. Visualiza muchas de esas alrededor de la cabeza (no en la cabeza).

Según continúas visualizándolas alrededor de la cabeza, las reales en la cabeza deberían llegar a ser gradualmente visibles de una manera sutil. Si es posible, deberías hacer que las reales atrajeran las copias que tú estás visualizando.

No empujes nuevos puntos de anclaje hacia dentro de la cabeza, esto no será aceptable para la estructura del cuerpo, y no sacudas los que tú encuentres golpeándolos con fuertes haces de energía. Esto es incluso otra buena forma de darte un dolor de cabeza.

Según los puntos de anclaje empiezan a hacerse visibles, gradualmente comienza a fluirles energía y cámbialos a un color dorado, limpiando cualquier mancha oscura.

Si ellos sienten que están fuera de posición (probablemente lo estarán) poco a poco y con suavidad añade más energía y les animas a cambiar a la posición correcta sin intentar forzarlos.

Limpia los diversos puntos de anclaje dentro y alrededor del cuerpo hasta que te sientas bien. Puede que seas capaz de conseguir que las diversas tensiones se suavicen y ajusten con esto.

Esta técnica de visualización (visualizar copias alrededor del área hasta que el objeto real empieza a hacerse visible) parece funcionar con muchas estructuras

diferentes incluyendo el sistema de chacras y un tipo de estructura de medidas de energía. Pero deja esta clase de cosas para más tarde a menos que ya hayas estado trabajando con sistemas como éste.

Es un error gastar demasiado tiempo trabajando en cualquiera de esos sistemas porque entras demasiado profundamente en acuerdos con energías y estructuras existentes. Trabaja sólo ocasionalmente con ellos mientras continúas con otro proceso.

41.13 La entidad genética [EG]

Esto es dado más para información de fondo, ya que te encontrarás con ello con el tiempo, y es mencionado en algún punto de la literatura temprana de Cienciología.

Hay un tipo de “entidad genética” la cual maneja al cuerpo.

La entidad genética no es realmente una entidad consciente sino que es una “máquina theta” la cual maneja el crecimiento del cuerpo. Fue etiquetada como una “entidad” porque parecía ser otro agente trabajando sobre el cuerpo además del propio ser, pero es más como un programa de ordenador que está funcionando para manejar el cuerpo más que un ser inteligente.

Los puntos de anclaje tratados con anterioridad son a menudo llamados entidades genéticas o puntos de anclaje de la EG, pero no es seguro que haya una verdadera relación entre ellos.

Puedes trabajar con la entidad genética penetrando zonas del cuerpo y proponiendo cómo quieres que crezca o se cure o se desarrolle la zona, y el programa intentará llevarlo a cabo dentro de las limitaciones de la biología humana.

Pero las auténticas entidades a menudo piensan que ellas son estas EG y se meten por medio (ver el capítulo sobre fragmentos) así que esto debería ser dejado para más tarde hasta que realmente hayas dominado el manejar entidades.

Si tú te las arreglas para contactar con la actual EG, parece como una máquina o programa, con unas complejas series de fantásticas interrelaciones y postulados ordenados ejecutándose de momento a momento. Pero si te tropiezas con alguna consciente, es una entidad que piensa que ella es la EG, y deberías manejarla con NOTs o técnicas similares. Esas entidades reales sólo embarran los trabajos. La verdadera maquinaria de la EG no es afectada por las técnicas de NOTs, así que no tienes que preocuparte de deshacer nada accidentalmente que realmente es útil al cuerpo.

CAPÍTULO 42

OBJETOS E INFINITO

Ahora vamos a trabajar un poco más con objetos, introduciendo conceptos exóticos como infinitas visualizaciones y demás.

42.1 No Debes Tocar

Ve alrededor de la habitación y toca cosas, y mientras tocas cada una, haz que las paredes te griten “no debes tocar” y la sueltas muy rápido.

Luego haz lo mismo mentalmente, observando un objeto, alcanzándolo y conectándote con él, haciendo que las paredes te griten “no debes tocar”, y soltándolo rápidamente.

Luego repite estos dos pasos (tocando físicamente, y luego tocando mentalmente), pero cuando las paredes griten “no debes tocar”, ignóralo y continúa tocando el objeto y soltándolo cuando te parezca.

42.2 Negrura

Mirando alrededor con los ojos abiertos, localiza un objeto y alternativamente impulsa una ola de negrura sobre él y retírasela unas cuantas veces. Luego observa otro objeto y repite hasta que te sientas bien y con control sobre esto.

A continuación haz lo mismo con los ojos cerrados.

Seguidamente, escoge una gran ciudad e imagina que la estás viendo abajo mirándola desde arriba. Localiza cosas de la ciudad que te gusten hasta que tengas alguna percepción de ella. Luego, alternativamente, cubre la ciudad con una gran nube de negrura y retira la nube de ella y dispérsala. Recorre esto hasta que te sientas con control sobre la negrura y la oclusión. Cambia a una ciudad diferente ocasionalmente.

42.3 Visualizaciones Complejas

Visualiza un edificio grande y complejo o una estructura similar con gran cantidad de hechuras y detalles interesantes. Trabaja en esto durante un rato, poniendo especial atención en trabajar sobre los detalles. Haz cosas como visualizar el color y la textura de las paredes, cubiertas de cristal, la ventana y el diseño del portal, los pasillos y las habitaciones interiores y así en adelante. Lleva esto a cabo de modo que verdaderamente sientas que tienes algo.

Luego descártalo y visualiza otro. Haz al menos tres diferentes. Si tienes cualquier problema para deshacer la visualización, cópiala hasta que tengas lo suficiente de ella como para que te sientas bien al desecharla.

Ahora haz lo mismo con una escena en el campo, tal vez una ladera cubierta de árboles o cualquier otra cosa por la que tengas afinidad. De nuevo haz esto con gran detalle. Haz esto al menos tres veces.

42.4 Infinitos

Una infinidad simple es verdaderamente más fácil de hacer que una visualización compleja.

Imagina una carretera, quizás de color gris claro, colgando en un espacio vacío. Ponte por encima de ella y mira en una dirección su longitud. Imagina que esta continúa por siempre, en otras palabras, es infinita en longitud. Gírate y extiéndela hasta el infinito en esa dirección también.

Ahora, visualiza un mojón o una señal con un "0" escrito en ella al lado de la carretera.

Muévete por la carretera hasta el punto de una milla más adelante y visualiza un mojón o señal con un "1" sobre ella. Luego ve una milla más adelante y pon una con un "2" en ella.

Date cuenta que podrías permanecer haciendo esto para siempre porque se supone que la carretera es infinita.

Ahora, haz una única visualización simple de mojones o señales extendiéndose hasta el infinito. Cada una numerada más alta que la siguiente. Los mojones pueden ser todos idénticos.

Ve hasta el mojón 100 y míralo. Luego ve al mojón 14.000 y ve que está allí también. Si tienes algún problema con esto, repite el postulado infinito de los mojones y revisa otra vez hasta que puedas conseguir que estén allí.

Cambia la posición al mojón cero, de cara a la dirección opuesta, y recorre una serie infinita de mojones negativos en esa dirección desde "-1" hasta infinito.

Esto, por supuesto, no es más que la serie lineal de números en matemáticas, postulado en forma visual.

Date cuenta que este es un postulado fácil y simple, mucho más fácil que trabajar con los detalles de un edificio complejo.

Visualiza esto unas pocas veces más hasta que puedas hacerlo fácilmente y no tengas problemas para desechar las visualizaciones.

42.5 Granos de Arena

Ahora visualiza un grano de arena, míralo de cerca y consigue algunos detalles, como la forma exacta y la superficie.

Visualiza una docena de granos de arena individuales, con formas, colores y

texturas ligeramente diferentes.

Ahora imagina miles de copias de cada uno, todas juntas mezcladas formando una porción de terreno. Añade unas pocas cosas brillantes y piedrecitas de colores interesantes como variedad.

Ahora extiende este terreno de arena para formar una gran playa, copiando tanto como sea necesario.

Ahora extiende la playa en ambas direcciones hasta el infinito.

Revisa algunos lugares a lo largo de la playa y asegúrate de que ésta continúa todo lo lejos que consideres que continúe.

Repite hasta que estés cómodo haciendo esto. Puedes variar esto visualizando extensiones de tierra o grava u otras cosas similares si quieres.

Hay algo más sobre infinitos en el capítulo 5 del libro Súper Scio.

42.6 *Objetos hacia el Infinito*

Ahora mira alrededor de la habitación y escoge un objeto que te guste.

Haz una copia de él, superponiéndola pero desviada ligeramente.

Haz otra copia, un poquito más pequeña más allá sobre la anterior.

Haz un montón de copias, cada fracción más allá sobre la otra, algo así como una baraja de juego de cartas en abanico.

Ahora copia el objeto hasta el infinito. Un infinito número de copias, cada una un poquito más allá de la otra, haciendo una especie de línea sólida que continúa para siempre. Puedes hacer esto con un único postulado.

Luego desecha la visualización. Si tienes algún problema haciendo esto, introduce otra serie de copias en el infinito, pero varía el color ligeramente. Continúa introduciendo más y más en paralelo hasta que puedas desecharlas fácilmente.

Escoge otro objeto y repite.

Haz esto hasta que puedas manejar copias infinitas fácilmente.

42.7 *Quién te está visualizando*

Esto puede ser demasiado difícil para una primera pasada, pero mira si puedes conseguir algo de esto.

Localiza un objeto y pregúntale: “¿Quién te está visualizando?”.

Pregunta esto con toda la intención con la que harías una pregunta seria e importante a una persona, e introduce la intención en el objeto, no lo pienses sólo en

tu cabeza.

Esto no se hace con la expectativa de que haya alguien en el objeto que te responda. Únicamente se hace de esta manera para asegurarte de que golpeas el objeto con fuerte intención interrogadora más que simplemente retirándote y cavilando sobre él.

Ahora penetra el objeto y visualízalo respondiéndote. En otras palabras, tú sacas la respuesta del objeto.

No es que el objeto te esté hablando, eres tú el que está poniendo todo ahí, pero estás haciendo esto de esta forma porque tú quieres sacar una respuesta real del objeto, de forma que tú suples la “theta” necesaria para conseguir una respuesta.

Ten en cuenta que si algo comienza a responder como una persona real (y tú no estás visualizándola sólo como una diversión), entonces manéjalo como una entidad con las técnicas de [NOTs] y sácala de tu camino.

Si puedes sacar una respuesta, esta podría ser una impresión de viejas conexiones, postulados y líneas saliendo desde la distancia. Acúsales recibo. Ellas volverán generalmente a antiguos diseñadores o fabricantes o a antiguos propietarios o admiradores.

Si haces esto con algo que alguien quiere de verdad, tendrás que vértelas con una fuerte reacción presente. En este caso sólo acúsale recibo y déjala ser. Puede ser el coche favorito de alguien o lo que sea.

Pero si es alguna cosa antigua y los postulados son antiguos en su totalidad e inconscientes y automáticos en partes de diversas personas, puedes ser capaz de conseguir control acusando recibo cuidadosa y completamente a cada uno.

Por ahora, sólo localiza objetos, realiza la pregunta y mira lo que puedas aprender. Cuando estés cómodo haciendo esto en la habitación, sal fuera e inténtalo con objetos con los que otras personas tengan conexiones más activas.

Finalmente, puedes intentar llevar esto un poco más lejos y ver si puedes conseguir algún control sobre algunas de las visualizaciones acordadas que componen la realidad. Pero eso es mejor dejarlo para una segunda pasada por el libro.

CAPÍTULO 43: CONCEPTOS AVANZADOS

43.1 Valor y belleza

El valor se echó a perder al principio de nuestra historia al convencer a la gente de lo bello y glorioso que era ser valiente y luchar contra fuerzas abrumadoras y perder.

Por eso, uno tiende a postular que sus oponentes sean más fuertes, cuando uno está siendo valiente.

El siguiente proceso debería limpiar esto.

- a)** Obtén la belleza de ser valiente y perder
- b)** Obtén la belleza de otro siendo valiente y perdiendo
- c)** Obtén la belleza de ser valiente y ganar
- d)** Obtén la belleza de otro siendo valiente y ganando

Recorre esto al menos hasta el punto donde no tengas necesidad de hacer a un oponente más fuerte para manifestar lo valiente que eres.

En el fondo, esto subyace a la tendencia de visualizar la propia oposición de uno.

43.2 Más sobre valor

Ahora visualiza una sensación de fuerza y valor desafiante que no necesita oponentes ni deseo alguno de probar nada, sino que simplemente está dispuesto a hacer frente a cualquier cosa.

Si tienes problemas con esto, o hay cualquier tendencia a querer visualizar oponentes para demostrar algo, vuelve atrás y recorre más sobre el primer proceso dado anteriormente.

Cuando puedas conseguir una valentía fuerte y desafiante, entonces úsala en el siguiente proceso:

- a)** Visualiza nubes de fuerza y valentía desafiante, y una voluntad para confrontar cualquier cosa sobre grandes ciudades.
- b)** Postula una fuerza y valentía desafiante y una voluntad para encarar cualquier cosa sobre los habitantes de las grandes ciudades.

Si parece necesario, puedes volver y recorrer más del primer proceso que se dio

anteriormente.

43.3 Decadencia

Elige un objeto de la habitación.

Visualiza una copia de él.

Haz que la copia decaiga, haciéndose más ruda, rompiéndose, deteriorándose o cualquier otra cosa que parezca apropiada. Luego haz que se rompa completamente y se convierta en pedacitos o fragmentos rotos.

Ahora recorre esto a la inversa tomando los fragmentos rotos o lo que sea, juntándolos y gradualmente restituyéndolos y mejorándolos hasta que la copia de nuevo iguale a la original.

Haz que el objeto seleccionado se deteriore y se restaure varias veces. Luego escoge otro objeto y repite.

Haz esto hasta que puedas confrontar la decadencia.

Entonces visualiza una ciudad prosperando. Imagínala decayendo, desbaratándose y convirtiéndose en una ciudad fantasma. Luego dale la vuelta al proceso y haz que vuelva a ser una ciudad próspera otra vez. Repite.

43.4 Decadencia de Cuerpos

Ahora visualiza un árbol en su estado ideal y hazlo decaer y luego cambia y hazlo retornar a su estado ideal, en un sentido y en el otro como más arriba.

Luego, haz lo mismo con la visualización de un animal.

Haz esto con más formas vivientes de diversos tipos hasta que te empieces a sentir en causa sobre esto.

Luego, visualiza un cuerpo de una persona joven (no el tuyo propio) y recórrelo hasta la vejez y hacia atrás de nuevo un número de veces.

Luego, visualiza otro cuerpo diferente de una persona y haz lo mismo. Presta atención al deterioro de algunos órganos y exagéralo. Continúa hasta que no te afecte el deterioro de los cuerpos humanos y te sientas algo en causa sobre este proceso.

Ahora cierra los ojos y localiza tu propio cuerpo. Visualízalo envejeciendo hasta un estado de vejez decrepita y entonces dale la vuelta haciéndolo más joven. Ve hacia atrás hasta una edad temprana ideal. Luego envejecelo de nuevo, operando en él en una y otra dirección.

Cuando te sientas en causa sobre esto, hazlo un poco más prestando atención a un órgano específico o rasgo distintivo y concéntrate en su envejecimiento y en el inverso.

Finaliza con la visualización de un estado joven ideal y proyéctalo en la maquinaria de la EG [entidad genética] del cuerpo (mira el capítulo anterior sobre cuerpos). Simplemente haz esto tan bien como puedas, y mira si sucede algo en las próximas semanas mientras continúas con otros procesos.

43.5 El Pasado

Piensa en un objeto interesante. Algo que te guste.

Visualízalo con algún detalle.

Ahora provéelo de una historia, de dónde procede, qué ha estado siendo, etc.

Deséchalo y luego visualízalo de nuevo, pero esta vez, haz una historia diferente para él. Repite.

Luego elige otro objeto y haz lo mismo, visualizando historias variadas para él.

Continúa hasta que puedas hacer esto cómodamente.

43.6 Experiencia

Recorre estas órdenes alternativamente:

- a)** Visualízate a ti mismo con experiencia
- b)** Visualízate a ti mismo sin experiencia

Cuando esto sea cómodo, hazlo otra vez, pero visualízate con experiencias diferentes de las que tienes en la actualidad, de nuevo alternando esto con visualizarte sin experiencia. Cuando hagas esto, varía las experiencias cada vez.

43.7 Imposibles

Este es un ejercicio estilo Zen para ayudarte a exteriorizarte del marco actual de referencia.

- a)** Piensa en algo que sea verdaderamente imposible por definición. Algo como, dos más dos igual a cinco.
- b)** Entonces, sabiendo que tal lugar no podría existir, localiza de todas formas el lugar donde esto podría ser verdad.

43.8 Dando pasos hacia fuera de la lucha

Esto no produce una apatía por falta de interés. Produce la libertad de no tener que luchar para sobrevivir.

- a)** Decide que tú estás queriendo existir en el futuro

b) Decide que tú no estás queriendo existir en el futuro

Esto puede llegar al punto en donde el juego y la lucha se debiliten.

Una vez que esto sucede, verás que estás todavía aquí, pero ya no más bajo presión.

Entonces date cuenta de qué cosas te divierten todavía o te gustan más que otras. Mira lo que permanece en ti cuando ya no tengas que luchar para sobrevivir.

La libertad de luchar puede no ser estable. Uno tiende a caer de nuevo en el juego.

Pero después de esto, sabrás cuáles de tus gustos y deseos son más básicos y cuáles son productos pasajeros de la lucha y el juego actual.

43.9 Localizando puntos en el espacio

Esta es una variación avanzada de los procesos del capítulo uno.

Mira alrededor de la habitación y localiza puntos precisos en el espacio de la habitación, en otras palabras, puntos en medio del aire.

Cuando sientas bien esto, comienza localizando puntos específicos fuera de la habitación. Esto se puede hacer con los ojos abiertos o cerrados, pero se hace mentalmente más que mirando los puntos con los ojos del cuerpo.

Esto puede mejorar significativamente tus propias percepciones exteriores (no corpóreas).

CAPÍTULO 44

ÉTICA, MORALIDAD Y LAS DINAMICAS

La moralidad consiste en intentar hacer lo que es bueno o correcto obedeciendo las reglas de la sociedad o de un grupo particular o un código particular de comportamiento y conducta.

Ética, por otro lado, consiste en tratar de hacer lo que es verdaderamente bueno o correcto en un sentido absoluto.

Estas dos con frecuencia entran en conflicto.

En el comienzo, el sentido ético del ser es muy alto. Él desea asociarse con otros seres y desea operar de forma óptima.

Pero el ser no tiene experiencia y los juegos y pugnas son divertidos y gradualmente pierde la perspectiva [visión] de lo que es óptimo.

Y con el tiempo él decae hasta el punto en el que siente la necesidad de algún código de moral externo que le ayude a comportarse de forma óptima.

Esto fracasa, pero él culpa de los fracasos a la inmoralidad de los demás. Y así comienza a imponer sus códigos morales a los otros.

Esto, a su vez, le conduce a más conflictos.

Pronto, se pone a luchar para forzar a los demás a ser buenos e infringir su propia ética a cada paso del camino.

Y si él va demasiado lejos con esto, pierde su sentido de comunidad con los otros seres y después de eso pretende esclavizarlos.

Pero la gente no se queda detenida en el fondo de este patrón. Afortunadamente siempre nos es posible levantarnos.

Y de esta manera pasamos por tres condiciones diferentes de actuación.

- a)** Actuar a partir de un sentido de la ética. En este caso uno es libre en un sentido relativo.
- b)** Actuar a partir de un código de moral rígido. En este caso uno impone pesadas prohibiciones en sí mismo y en los demás. Aquí, uno con frecuencia padece remordimientos y sufre también los efectos laterales de tener muchas ocultaciones.
- c)** Actuar a partir de la negación de la moralidad. En este caso, la apariencia que

se muestra es la de operar sin prohibiciones, pero las prohibiciones inconscientes son mas grandes, porque en lo más profundo uno está en conflicto consigo mismo. Aquí uno tiene pocos remordimientos, y las ocultaciones están presentes, pero no son reales; sin embargo uno sufre extremadamente por provocarse motivadores para los actos hostiles que ha cometido.

Obviamente, uno está mejor actuando de una forma ética. Pero esto le deja a uno con el problema de juzgar lo que es óptimo. Y esto hace surgir el debate de lo que es lo óptimo, ¿a partir de que estándar?

Empecemos por mirar algunos criterios potenciales en esta área.

44.1 Los Impulsos de Supervivencia

Hubbard abordó el impulso general para sobrevivir y lo dividió en 8 dinámicas o esferas de operación. Este sistema de dinámicas se usa de forma extensa en la Cienciología Ortodoxa.

Aunque está limitado por su énfasis en la supervivencia (veremos más de esto luego), es bastante valioso para clasificar las cosas por categorías y debe ser estudiado por esta razón.

Este patrón se ha usado ocasionalmente en procesos de este libro aunque la atención no se pusiera sobre esto.

Date cuenta de que no hay un verdadero asunto de supervivencia para un espíritu inmortal que no puede morir. Pero tu participación en el juego actual de este momento te hace depender de varias cosas comenzando con la supervivencia del cuerpo.

Ten en cuenta que estas dinámicas forman una extensa esfera en la que las superiores contienen o abarcan a las inferiores (en otras palabras, si la humanidad se destruye, entonces el cuerpo y la familia etc. se destruyen también porque son parte de la humanidad).

Estas 8 dinámicas son:

Dinámica 1: La supervivencia física o corporal. Esto incluye cosas como la comida, el sueño, el hogar, y evitar la enfermedad o el daño.

Si sólo trabajas con este sistema de 8 dinámicas, también sentirás la tentación de poner tus propios deseos en cosas tales como la estética dentro de esta primera dinámica, pero eso trasciende a la supervivencia física y lo dejaremos para más tarde.

Dinámica 2: La supervivencia a través de las relaciones íntimas, sexo, familia, e hijos.

Dinámica 3: La supervivencia a través de los grupos.

Dinámica 4: La supervivencia a través de la sociedad, la raza, y la humanidad.

Ten en cuenta que la Cienciología ortodoxa no menciona normalmente a la sociedad aquí, pero la clave de esta dinámica son los grupos en los que tú has nacido y a los que tienes que aceptar, más que grupos en los que entras y abandonas por elección como en la tercera dinámica.

Desde una perspectiva de ciencia ficción (el espíritu habiendo utilizado otros tipos de cuerpos en diferentes ocasiones), uno debería sustituir la especie apropiada de la cual uno era parte en lugar de la humanidad.

Dinámica 5: La supervivencia a través de los seres vivos. Esto incluye plantas y animales, y por supuesto incluye también a la humanidad (y también a formas de vida extraterrestre si surgieran).

Dinámica 6: La supervivencia a través del universo físico.

Dinámica 7: La supervivencia a través de pensamiento, theta o los espíritus.

Esto hace un poco de cajón de sastre para las cosas no físicas que afectan a la supervivencia.

Los factores involucrados con el pensamiento o theta están mejor categorizados desde una perspectiva más alta que la de la supervivencia, y los veremos más tarde.

Las acciones que involucran a los espíritus no son obvias en los juegos actuales, pero pueden estar presentes y desde luego son válidas como una categoría porque la gente piensa sobre estas cosas.

Dinámica 8: Dios, el infinito o toda la creación.

Desde una perspectiva mínima, esto incluye todo lo relacionado con la religión y el culto. Desde una perspectiva más alta, esto incluiría la contemplación o la actuación como una parte de una mente universal o de un estático de vida infinito o de la supervivencia a través de la creación infinita.

Pero de nuevo, nos aventuramos a poner cosas aquí que van más allá de la simple supervivencia.

44.2 A Un proceso sobre las Dinámicas

Antes de que empecemos analizando esto más adelante, veamos si podemos hacer un poco de procesamiento en esta área.

Estos son procesos repetitivos simples.

44.2.1

a) ¿Cómo podría tu cuerpo ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de tu cuerpo?

44.2.2

a) ¿Cómo podría tu familia o tus relaciones íntimas ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de tu familia o de tus relaciones íntimas?

44.2.3

Date cuenta que esto incluiría trabajos, clubes, grupos informales, u organizaciones formales.

a) ¿Cómo podrían los grupos de los que formas parte ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de los grupos de los que formas parte?

44.2.4

a) ¿Cómo podría la sociedad ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de la sociedad?

44.2.5

a) ¿Cómo podrían los seres vivos ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de los seres vivos?

44.2.6

a) ¿Cómo podría el universo físico ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías ayudar a la supervivencia del universo físico?

44.2.7

a) ¿Cómo podrían los espíritus ayudar a tu supervivencia?

b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de los espíritus?

44.2.8

- a) ¿Cómo podría dios o un infinito de creación ayudar a tu supervivencia?
- b) ¿Cómo podrías tú ayudar a la supervivencia de dios, o de un infinito de creación?

44.3 El Mayor bien

Una de las normas éticas comunes es la de operar en busca del mayor bien para el mayor número.

Una reinterpretación de Cienciología sobre esto es trabajar en busca del mayor bien para el mayor número de dinámicas. Esto es un mejoramiento porque ensancha la perspectiva propia y le ayuda a uno a ordenar los efectos potenciales que uno puede crear al poner la atención propia en varias áreas.

Pero ambas soluciones tienen un riesgo potencial en el sentido de que implican soluciones limitadas.

Puede haber, digamos, diez personas y de esta forma una puede justificar el esclavizar o sacrificar a una de ellas por el bien de las otras. Esto podría ponerle a uno en problemas o conflictos con su propio sentido de la ética.

Esto no quiere decir que sea una norma mala. Uno preferiría nutrir a muchos mejor que a pocos. Pero si se usa como una regla rígida y se usa para justificar los actos dañinos de uno más que considerarla una pauta útil, y cotejarla en adelante con otros factores, uno seguramente hará cosas que lamentará más tarde.

Si algo que tú has hecho viene a tu mente, acláralo como un acto dañino como tratábamos en el capítulo sobre los actos hostiles, motivadores y ocultaciones.

Ahora recorre los siguientes procesos para mejorar tu juicio en esta área. Alterna los dos comandos.

- a) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en lo mejor para el mayor número llevaría a una acción óptima.
- b) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en lo mejor para el mayor número llevaría a una acción indeseable.

44.4 La Regla de Oro

Ahora, veamos el sabio proverbio de Cristo:

“Haz a los demás lo que quieres que te hagan a ti”.

Esta es una regla excelente, pero de nuevo puede fallar debido a la irreflexión y a las interpretaciones literales.

Si a uno le gusta pescar, esto no quiere decir que debería imponérselo a otro que no le guste pescar. Más bien es ver el efecto desde su punto de vista en lugar de imponer tu propio punto de vista sobre los demás.

Pero incluso, una interpretación ideal sólo lleva a la relación de una persona con otro e ignora los resultados más extensos.

De nuevo, veamos si podemos ensanchar el juicio de uno mismo.

- a) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en la regla de oro llevaría a una acción óptima.
- b) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en la regla de oro llevaría a una acción indeseable.

44.5 Sirviendo a un propósito más alto.

Ahora llegamos a una regla que se ha usado con frecuencia para justificar actos terribles.

Y no obstante esto tiene su propia esfera de actuación.

Cuando uno padece miedo y debilidad, el ideal de servir a un propósito más elevado le ayuda a apartar sus propias limitaciones y a lograr el éxito de cara a un posible fracaso inevitable.

Así que evaluemos esto y veamos donde se usa mejor.

- a) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en servir al propósito más elevado llevaría a una acción óptima.
- b) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en servir al propósito más elevado llevaría a una acción indeseable.

44.6 Creación Infinita

Mi propia creencia personal es que en los niveles más altos nos involucramos en participar en una danza de creación infinita.

Si somos ciertamente los fragmentos o reflejos de una nada divina o potencial infinito, entonces la meta sería equilibrar la nada con la proyección de una infinidad de creación, y hacer esto conscientemente más que ser atrapado dentro de las creaciones.

Esto a su vez, sugiere que habría otro rango de dinámicas, no orientadas hacia la supervivencia física, sino orientadas hacia la creación.

Aquí yo introduciría solamente un patrón posible de dinámicas más altas las cuales

se alinearían con un espíritu esforzándose en una infinidad de creación. Esto será tratado más en un capítulo posterior.

Dinámica 1 (9): Ética

Dinámica 2 (10): Estética

Dinámica 3 (11): Construcción (construyendo cosas)

Dinámica 4 (12): Razón (matemáticas, lógica, etc.)

Dinámica 5 (13): Variedad (cambio)

Dinámica 6 (14): Juegos

Dinámica 7 (15): Entendimiento (comprensión)

Dinámica 8 (16): Creación

Esto, hasta cierto punto, forma un patrón que armoniza con el conjunto anterior de dinámicas de supervivencia. La ética, como contemplación de la acción óptima, por ejemplo, armonizaría con la supervivencia corporal; y la estética armonizaría con el amor y la actividad sexual y así sucesivamente. Hay más sobre esto en el libro Súper Scio.

Date cuenta que un infinito de creación requeriría una infinidad de creadores y por lo tanto abarca a los otros, así como a uno mismo.

Aunque estos se orientan realmente hacia una riqueza de creación, pueden ser vistos en términos de enriquecer la supervivencia de uno como un espíritu.

Para conseguir una visión de esto, ajusta cada uno de los 8 puntos anteriores en el siguiente proceso:

a) ¿Cómo podría tu _____ mejorar la supervivencia de otros?

b) ¿Cómo podría _____ de otros mejorar tu supervivencia?

Abordaremos algo más de este sistema más adelante, así que puedes omitir este proceso por ahora si no te parece real.

Pero puedes recorrer los procesos de juicio en cada uno de los puntos anteriores cuando estés preparado.

Rellena los espacios en blanco con cada uno de los 8 ítems enlistados anteriormente.

a) Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en aumentar _____ llevaría a una acción óptima.

- b)** Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en aumentar _____ llevaría a una acción indeseable.

44.7 Evaluando algunas ideas básicas

Ahora vuelve a mirar la docena de puntos sugeridos en la introducción como actitudes deseables y cosas para trabajar en adelante.

Aunque son ideas excepcionalmente buenas, nada funciona absolutamente.

Así que ajustemos cada uno de estos dentro del proceso de juicio anterior y examinémoslos.

- a)** Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en aumentar _____ llevaría a una acción óptima.
- b)** Piensa en una situación en la que hacer una elección basada en aumentar _____ llevaría a una acción indeseable.

44.8 Visualizando tus propias normas

Ahora mira si puedes pensar en algunas otras normas útiles para el comportamiento y la actuación óptimas.

Pon cada una que te guste en el proceso de juicio anterior y mira a dónde te lleva.

44.9 Resumen

El producto final de esto sería la habilidad para pensar y juzgar libremente, conociendo muchas normas útiles y siendo capaz de evaluar situaciones en busca de una acción óptima basada en función del momento a momento del tiempo presente.

CAPÍTULO 45 ESTÉTICA

La estética podría ser descrita como eso que diferencia el arte de las creaciones más mundanas.

Para Hubbard la definición que funcionaba era: “Arte es la cualidad de la comunicación”.

Si nosotros estamos verdaderamente equilibrando la nada con la riqueza de creación, entonces el hacer las creaciones más deseables e interesantes es de gran importancia.

Podemos incluso definir el arte como algo que puede mantener el interés después de repetidos exámenes. Como tal, estas serían cosas que uno continuaría visualizando por elección incluso después de que uno haya dominado el ver las cosas tal cual son [as-is ness] y pueda desvanecerlas a voluntad.

Esto es realmente un estudio para un período de vida y las fronteras parecen ser ilimitadas. Las personas simplemente parecen seguir avanzando en esta área.

45.1 Localizando Estética

La estética está en todas partes.

Pongamos a un lado los juicios de la crítica y las etiquetas oficiales.

Demos un paseo y localicemos estética: cosas que encuentres bellas o fascinantes, cosas que te gustaría tener a tu alrededor.

Hay estética en la música, hay estética en los objetos, hay estética en los seres vivos, hay estética en las historias. Todo esto está a nuestro alrededor.

Esta no sólo está en las lágrimas entrecortadas o las cosas tristes llenas de belleza, lo está también en el valor, en el triunfo y en las líneas limpias de un coche bien diseñado.

Haz esto por lo menos unos cuantos días mientras caminas por la vida y continuas trabajando a través de este libro. Sólo fíjate en la estética, en casa, en el trabajo, en la calle, en la TV, o en cualquier cosa.

45.2 Recordar la Estética

Aquí estamos interesados en cosas que sientes que son estéticas sin tener en cuenta ningún criterio externo.

- a) Recuerda algo estético
- b) Localiza algo en ello que contribuya a la estética

45.3 Imponer e Inhibir

La estética tiene un considerable poder en un nivel espiritual. Es un elemento importante para conseguir que las creaciones de uno se acepten o que se creen efectos en las personas. Y por eso la gente con frecuencia llega a ser celosa, manipuladora o evaluativa en esta área.

Así que confrontemos algunas de las cargas en esta área.

45.3.1

- a) Recuérdate imponiendo una estética a otro
- b) Recuerda a otro imponiéndote una estética
- c) Recuerda a otro imponiendo una estética a otros
- d) Recuerda imponiéndote una estética

45.3.2

- a) Recuérdate inhibiendo una estética para otro
- b) Recuerda a otro inhibiendo una estética para ti
- c) Recuerda a otro inhibiendo una estética para otros
- d) Recuérdate inhibiendo una estética para ti mismo

45.3.3

Ahora alternemos esto con alguna acción positiva.

- a) Recuerda a otro disfrutando una estética que compartías con él
- b) Recuérdate disfrutando una estética que otro compartía contigo.
- c) Recuerda a otros disfrutando una estética que otro compartía con ellos.
- d) Recuérdate disfrutando una estética que tú descubrías por ti mismo.

45.4 Evaluación e Invalidación

Esto es similar a imponer [forzar] e inhibir, pero en lugar de tratar con la estética en si misma, esto se refiere a la consideración de lo que es estético.

45.4.1

- a) Recuérdate imponiendo una evaluación sobre una estética en otro
- b) Recuerda a otro imponiendo una evaluación sobre una estética en ti
- c) Recuerda a otro imponiendo una evaluación sobre una estética en otros
- d) Recuerda imponiéndote una evaluación sobre una estética a ti mismo.

45.4.2

- a) Recuerdate invalidando una estética para otro
- b) Recuerda a otro invalidando una estética para ti
- c) Recuerda a otro invalidando una estética para otros
- d) Recuerdate invalidando una estética para ti mismo

45.5 Estímulo

Ahora trabajemos el lado positivo de esto.

- a) Recuerdate estimulando la creación estética en otro
- b) Recuerda a otro estimulándote la creación estética
- c) Recuerda a otro estimulando la creación estética en otros
- d) Recuerda estimulándote a ti mismo a crear estética.

45.6 Actos Hostiles

Localiza cualquier vez en la que podrías haber creado algo estético con intención de dañar o que resultara ser un daño.

Saca los puntos de vista de las víctimas según se dio en el capítulo sobre actos hostiles, motivadores y ocultaciones.

45.7 Ventas

La estética es tan deseable que se puede usar como ondas portadoras, por así decir para cosas menos deseables.

Esto es muy común en las ventas. Los anuncios de TV con frecuencia usan algo estético para presentar algo inferior en algún modo, o un producto no deseable.

- a) Localiza una vez cuando algo estético deseable se usó para presentar algo que no era deseable.
- b) Visualiza la parte estética y las partes no deseables de forma separada, la una a la derecha y la otra a la izquierda.
- c) Copia cada una individualmente un número de veces hasta que puedas tenerlo o descartarlo. Haz esto hasta que parezcan realmente separadas. Luego haz lo que quieras con cada parte.

Repite hasta que encuentres fácil el separar la envoltura estética de un producto no querido.

45.8 Visualizando Estéticos

Localiza un objeto en la habitación.

Visualiza una copia de él.

Haz la copia más y menos estética, alternativamente.

45.9 Para el futuro.

Para tu conveniencia, estudia y trabaja en la estética en cualquier área que parezca interesante para ti.

Es tu propio tema. Necesitas hacer más que únicamente recorrer procesos. No obstante procesar puede ayudar a elevar tu confrontación y conciencia y a liberar lo suficiente tu atención para permitirte crear cosas fácilmente.

En general, tu primer paso en cualquier área de creación es simplemente crear cosas sin preocuparte sobre lo estético o cualitativo hasta que las barreras para crear se derrumben.

En otras palabras, si quieres escribir, entonces comienza escribiendo cosas sin preocuparte sobre el contenido, valor o cualidad, hasta que halles fácil sentarte y escribir.

Después de esto es cuando comienzas a trabajar en intentar escribir algo que le guste leer a alguien más.

En otras palabras, primero empiezas visualizando, y luego añades la estética, en vez de intentar hacer las dos cosas en el primer intento.

CAPÍTULO 46 LAS DINAMICAS SUPERIORES

Estas fueron mencionadas en el capítulo sobre Ética. Son extremadamente importantes para tu salud espiritual como ser.

Aquí está de nuevo la lista:

Dinámica 1 (9): Ética

Dinámica 2 (10): Estética

Dinámica 3 (11): Construcción (construyendo cosas)

Dinámica 4 (12): Razón (matemáticas, lógica, etc.)

Dinámica 5 (13): Variedad (cambio)

Dinámica 6 (14): Juegos

Dinámica 7 (15): Entendimiento

Dinámica 8 (16): Creación

Ya hemos hecho algún trabajo sobre Ética y Estética.

Este capítulo es meramente un comienzo en estas áreas. Estas proceden de lejos en el curso de nuestra existencia. Según vayas avanzado, encontrarás mucho más material sobre estas cosas, tanto en el pasado lejano como en tu vida actual.

46.1 Procesando algo positivo

Comencemos por localizar algunos factores positivos en cada una de estas dinámicas superiores. Puesto que hemos recorrido ya algo sobre Ética y Estética, sáltate los procesos sobre estas si sientes que hay sobre recorrido.

46.1.1

- a) Piensa en un concepto ético deseable
- b) Piensa en un concepto ético que otro encontraría deseable

46.1.2

- a) Piensa en una estética deseable

- b) Piensa en una estética que otro encontraría deseable

46.1.3

- a) Piensa en algo que fuera divertido edificar
- b) Piensa en algo que a otro le fuera divertido edificar

46.1.4

- a) Piensa en un interesante rompecabezas intelectual o problema de lógica que sea divertido de resolver
- b) Piensa en un interesante rompecabezas intelectual o problema de lógica que a otro le divertiría resolver.

46.1.5

- a) Piensa en algunos cambios interesantes que serían divertidos
- b) Piensa en algunos cambios interesantes que serían divertidos para otros.

46.1.6

- a) Piensa en algunos juegos a los que fuera divertido jugar
- b) Piensa en algunos juegos que a otro le fuera divertido jugar

46.1.7

- a) Piensa en algo que sería interesante entender
- b) Piensa en algo que otro hallara interesante de entender

46.1.8

- a) Piensa en algo que sería interesante crear
- b) Piensa en algo que otro encontrara interesante crear

46.2 *El lado negativo*

Desafortunadamente, hemos usado estas cosas unos contra otros.

Los mecanismos inferiores en la escala de dolor y control no funcionarán en un ser divino.

Pero estas dinámicas superiores son nativas en alguien que está en un estado divino y encuentra la ética, la estética, los juegos y cualquier otra cosa de un interés extremadamente grande.

Y entonces, ellas pueden usarse como reclamo para atrapar. Al ser inocente, el ser puede ser fácilmente engañado. Estas dinámicas son los cebos deseables que se usaron para tender las trampas.

Pero no seamos unilaterales con esto. No es tanto que tú, en tu inocencia, fueras cobardemente engañado y atrapado. La verdad del asunto es que tú también trabajaste muy, muy intensamente para engañar y atrapar a otros. Era una calle de doble vía o de otro modo tú nunca habrías sido tan completamente atrapado.

Nosotros todavía hacemos estas cosas, incluso ahora. La estética se usa para vender productos indeseables; la lógica se usa para inculcar en la gente cosas indeseables, y así sucesivamente.

El área es tan básica y funciona tan profundamente que solamente los extremos más desnudos pueden ser accesibles en este punto. Pero al menos deberíamos sacar de estas áreas algo del agujón. Si tú puedes recorrer esto en profundidad (posiblemente en una segunda pasada), entonces hazlo así. Si no, entonces llévalo sólo hasta una suave ganancia. Incluso eso deberá tener profundos efectos.

Ya que el área es muy avanzada, vamos a utilizar una frase muy imprecisa en la forma de “localiza el impulso a...” y permite poder poner en tus manos cualquier cosa que emerja. Podría ser localizar tus postulados e intenciones, podría ser localizar los incidentes reales en el pasado, o podría simplemente ser “obtener la idea de” como una forma de suavizar el área y traerla a la vista.

Y usaremos el botón general de “control” más que atrapar o esclavizar a otros porque es más general y más básico.

46.2.1 Ética

- a)** Localiza el impulso para controlar o manipular a otros a través de su sentido de la ética
- b)** Localiza el impulso de otros por controlarte o manipularte a través de tu sentido de la ética.

46.2.2 Estética

- a)** Localiza el impulso para controlar o manipular a otros a través de su deseo de belleza o estética.
- b)** Localiza el impulso de otros para controlarte o manipularte a través de tu deseo de belleza o de estética.

46.2.3 Construcción

Esto podría ser la construcción de estructuras o incluso la construcción de una organización. Puede implicar frecuentemente mucho trabajo y actividad de grupo, y es una de las razones por las que un ser libre se unirá por elección a los grupos.

- a) Localiza el impulso de controlar o manipular a otros a través de su alegría en sus esfuerzos constructivos.
- b) Localiza el impulso de otros por controlarte o manipularte a través de tu alegría por los esfuerzos constructivos.

46.6.4 Razón

La lógica puede usarse para atrapar. Uno se pone de acuerdo con "A" y luego con "B" y luego se manifiesta que "C" es una consecuencia lógica incluso aunque a uno no le guste, y de esta forma está de acuerdo con "C" también, y comienza a ser guiado hacia abajo del sendero del jardín.

- a) Localiza el impulso para controlar o manipular a otros a través de sus acuerdos con los razonamientos lógicos
- b) Localiza el impulso de otros para controlarte o manipularte a través de tus acuerdos con los razonamientos lógicos.

46.2.5 Variedad y Cambio

Al ser le gusta la variedad y el cambio. Si puedes convencer a alguien de que otra cosa es exactamente tan buena como lo que tiene ahora, en la mayoría de los casos él negociará felizmente sólo por lo divertido del asunto. A menos que, por supuesto haya crecido siendo cínico por el hecho de que hemos jugado a esto como un contra juego muchas veces.

- a) Localiza el impulso de controlar o manipular a otros a través de su deseo de cambio y variedad.
- b) Observa el impulso de otros para controlarte o manipularte a través de tu deseo de cambio y variedad.

46.2.6 Juegos

Toleramos toda clase de miseria sólo por el motivo de tener un juego interesante. Las personas pueden auto engañarse de forma ilimitada sólo para tener el juego más interesante.

- a) Localiza el impulso para controlar o manipular a otros a través de su deseo de tener un juego interesante.
- b) Localiza el impulso de otros para controlarte o manipularte a través de tu

deseo de tener un juego interesante.

46.2.7 Entendimiento

El deseo del ser por entender se puede usar también contra él. El enorme juego de víctima se juega mediante convencer a alguien de que él no puede realmente entender cómo te sientes a menos que él se sienta exactamente tan mal como tú estás pretendiendo sentirte.

- a) Localiza el impulso para controlar o manipular a otros a través de su deseo de comprender.
- b) Localiza el impulso de otros para controlarte o manipularte a través de tu deseo de comprender.

46.2.8 Creación

Esta abarca a todas las demás.

El ser ama las creaciones y ama crear.

Él copia cosas y las visualiza únicamente por deseo de tenerlas. En un nivel más profundo él teme rezagarse o quedarse atrás y no tener suficiente riqueza y variedad en sus creaciones, y así se le puede engañar para copiar, crear y dar pasos dentro de una realidad desagradable sólo porque sea detallada e interesante y tenga juegos y estética de cualquier otra clase degradada.

En los niveles más altos, podrías pensar en estos como universos o realidades. Pero incluso en la existencia humana, con frecuencia se nos embauca en situaciones indeseables simplemente porque parecen interesantes y seductoras.

- a) Localiza el impulso para controlar o manipular a otros a través de su deseo de crear o experimentar realidades interesantes.
- b) Localiza el impulso de otros para controlarte o manipularte a través de tu deseo de crear o experimentar realidades interesantes.

46.3 Acción Positiva

Incluso aunque estas dinámicas superiores se hayan usado para atrapar, el ser en verdad no las abandonará.

Como hemos tratado anteriormente, el intento superficial de hacer nada de algo no libera los impulsos más profundos. Un ser podría negar la ética o la estética, diciendo que todas las reglas se pensaron para ser quebrantadas o que todo arte es chatarra. Y con todo, él aún tendrá algún código al que se sujeta, y alguna clase de estética que todavía considera bella.

No desechará una gema porque esté desgastada. La única elección, por tanto, es

sacarle brillo.

Así que ahora que hemos mirado lo negativo y cómo estas dinámicas se han usado para atrapar, volvamos sobre el lado positivo y llevémoslo un poco más allá.

Recorre esto para cada una de las 8 dinámicas superiores:

Ve a un lugar transitado y localiza a personas y postula en ellas un incremento de la habilidad en esa área. Para la ética, postula que ellas tendrán un sentido mayor de la ética verdadera (no moralidad).

Después de esto, vuelve sobre cada una de las 8 áreas de nuevo y piensa en cosas que podrías hacer en el área y haz realmente alguna de ellas. Esto está bien si las cosas son triviales. Está bien si sólo eliges hacer algunas cosas y no otras en un área particular. Pero consigue alguna acción positiva real.

CAPÍTULO 47 POSTULADOS

La habilidad superior del ser, es hacer que las cosas existan, simplemente por postular que existen, o hacer que las cosas simplemente ocurran por postular que están ocurriendo.

Es casi como desear que las cosas entren en la existencia. Pero esto es externo más que interno. No es esperar algo, o desear algo con mucha fuerza. Es la proyección real y activa del pensamiento, de modo que se haga manifiesto.

El trabajarlo se debe de hacer sin consideraciones o contra-intenciones, y requiere responsabilidad por las ramificaciones indirectas.

Es muy fácil hacer que tus postulados funcionen, con tus propias visualizaciones.

Visualiza una puerta. La puerta esta allí en "tu imaginación". Esto es un postulado.

Visualiza la puerta abriéndose. Como es tu puerta, en tu propio espacio de visualización, se abre sin ningún problema. Esto es un postulado. Observa que si sólo te sientas allí, deseando que esta puerta se abriese, tú simplemente estás ahí deseando algo sobre la puerta, la cual permanece cerrada. En lugar de eso, tú deseas que la puerta se abra, y entonces la abres. Esto es el real "hacer que se abra", lo cual es el postulado.

Cuando intentas hacer que un postulado se coloque [manifieste] en el mundo "real", hay un poco más de dificultad. Hay otras personas, y todos nosotros estamos manteniendo sincronizada la realidad juntos. Hay mucha gente postulando o manteniendo las cosas de varias maneras, incluso aunque ya no esten conscientes de estar haciéndolo. Hay varias ramificaciones, consecuencias y contra-intenciones.

En este último estadio, con el ser tan profundamente enredado en la realidad material, y con tantas consideraciones y contra-intenciones ocultas a la vista, el ser raramente colocará [manifestará] un postulado en el mundo real. Y sin embargo, cuando lo hace, es increíblemente fácil.

Un postulado no se hace con fuerza. Cuando ocurre, sucede sin esfuerzo. Estas cosas se hacen pasando por alto totalmente las leyes físicas.

La cosa más grande que afecta a los postulados de un ser son sus propias consideraciones.

Así pues, veamos si podemos hacer algo procesándolos.

47.1 Manifestando Postulados

- a) ¿Qué postulado estuviste contento de colocar [manifestar]?
- b) ¿Qué postulado te arrepentiste de colocar [manifestar]?

47.2 Postulados Funcionando

- a) ¿Qué postulado funcionó completamente?
- b) ¿Qué postulado funcionó sólo parcialmente?
- c) ¿Qué postulado pareció no funcionar?

47.3 Visualizando Postulados

- a) Visualiza una manera de impedir que tus postulados se manifiesten.
- b) Visualiza una manera en la que impidas a otro que manifieste sus postulados.
- c) Visualiza una manera en la que otro impida a otros que manifiesten sus postulados.
- d) Visualiza una manera en la que otro se impida manifestar sus propios postulados.

47.3.1 Parando Postulados

Para esto, puedes visualizar simplemente a otra persona haciendo un postulado, pero parece ser un poco más efectivo si vas a un lugar concurrido y escoges a gente real, e imaginas que hacen el postulado.

Estos cuatro comandos se hacen en rotación, uno después de otro.

- a) Haz un postulado, algo que a ti te gustaría tener o hacer que suceda.
- b) Crea mentalmente el postulado y luego páralo.
- c) Localiza (o visualiza) a otra persona, e imagina que hace el mismo postulado para sí misma.
- d) Crea su postulado mentalmente y páralo.

Viejas envidias y diversas cosas similares, saltarán probablemente a la vista, y volarán. Termina en un punto en el que desees permitir a los demás que manifiesten sus postulados.

47.4 Visualizando más Postulados

Aquí hay un conjunto de procesos que puedes recorrer en un postulado específico, que a ti te gustaría manifestar.

Escoge alguna cosa ligera, interesante, y placentera, que no se aleje mucho del dominio de la posibilidad, y que no sea dañina para otros.

Prueba esto con unas pocas cosas sólo para ver qué consideraciones puedes extraer, y para ver lo qué sucede. Haz esto como un experimento, y no te decepciones demasiado si uno no se manifiesta o se hace real.

- a)** Obtén la idea de... (Postulado)
b) Obtén la idea de... (Postulado inverso)
- a)** ¿Desde dónde podrías visualizar... (Postulado)?
b) ¿Desde dónde podrías visualizar... (Postulado inverso)?
- a)** ¿Quién querría visualizar... (Postulado)?
b) ¿Quién no querría visualizar... (Postulado)?
- a)** Localiza una razón para hacer... (Postulado)
b) Localiza una razón para no hacer... (Postulado)
- a)** Localiza una consecuencia deseable del... (Postulado)
b) Localiza una consecuencia no deseable del... (Postulado)
- a)** Visualiza una historia aceptable, que conduzca a... (Postulado)
b) Visualiza una historia no aceptable, que conduzca a... (Postulado)
- a)** Obtén la idea de manifestar... (Postulado)
b) Obtén la idea de impedir que (Postulado) se manifieste
- a)** ¿Quién tendrías que ser para manifestar... (Postulado)?
b) ¿Quién no tendrías que ser para manifestar... (Postulado)?
- a)** ¿Qué tendrías que tener para manifestar... (Postulado)?
b) ¿Qué no tendrías que tener para manifestar... (Postulado)?
- a)** ¿Qué tendría que suceder para manifestar... (Postulado)?
b) ¿Qué no tendría que suceder para manifestar... (Postulado)?
- a)** ¿Qué tendrías que hacer para manifestar... (Postulado)?
b) ¿Qué no tendrías que hacer para manifestar... (Postulado)?
- a)** Localiza personas que estarían de acuerdo con... (Postulado)
- a)** Localiza una vez en la que tú no quisiste que otro manifestara... (Postulado)
b) Localiza una vez en la que tú quisiste que otro manifestara... (Postulado)
- a)** ¿Qué acuerdo impediría que _____ se manifestara?
b) ¿Cómo podría aquello ser ajustado?

47.5 Más información

Puedes moverte con una actitud alegre, simplemente haciendo postulados, y viendo lo que sucede.

No funciona el luchar, o forzar estas cosas. O bien se manifiestan o no. Normalmente se echan a perder, si continúas dándoles vueltas una vez que los has hecho, y rara vez ayuda a hacerlo, por lo tanto, proyecta sólo las intenciones, y déjalo.

Si algo es importante, lo postulas ocasionalmente desde diferentes ángulos, sin preocuparte nunca por aquellos que no se manifiesten.

También puedes localizar qué consideraciones tienes en un área. Y puedes localizar las contra-intenciones que impiden que el postulado se manifieste.

Pero este libro entero podría, hasta algún grado, ser considerado como el estudio de las consideraciones y de las contra-intenciones, que se encuentran en el propio camino.

Y así, el factor de accesibilidad entra en juego. Probablemente no podrás alcanzar las consideraciones más profundas que te impiden violar casual y consistentemente, las leyes del universo físico. Y no obstante, podrías ocasionalmente dejar que un postulado se deslizase (surgiera a la vista).

Los postulados más fáciles de manifestar son aquellos que son hechos por el bien de otros, más que para uno mismo. Incluso la persona más egoísta y cínica tendrá profundas (y posiblemente inalcanzables) consideraciones, que le impedirán hacer postulados altamente egoístas.

Para tu mayor beneficio, postula cosas para otros que también te traerán a ti lo que tú necesitas, como un merecido efecto secundario.

El camino hacia fuera, es hasta algún grado el ir cogidos de las manos, más que agitándonos solos en la oscuridad.

47.6 Un Proceso Avanzado

Este proceso sería mejor dejarlo hasta una segunda pasada por este libro.

Tú paras muchos de tus propios postulados, al visualizar [copiar] automáticamente un contra-postulado.

Así pues, vamos a tratar de visualizar postulados opuestos, y luego soltarlos.

Coge algunos postulados simples, tales como alcanzar y mover un bolígrafo, o un lapicero.

Primero haz esto unas pocas veces, postulando el mover el bolígrafo y moviéndolo.

Ahora postula moverlo, y cambia inmediatamente tu opinión, y postula no moverlo, dejándolo donde está.

Ahora postula ambos simultáneamente, moviéndolo y no moviéndolo. Mantenlos durante un momento y suéltalos. Según mantienes los dos postulados al mismo tiempo, podrías percibir un poco de masa o solidez, que se va cuando sueltas los dos pensamientos.

Practica esto hasta que te sientas verdaderamente bien sobre el ser capaz de soltar los dos postulados que estás manteniendo en oposición.

Entonces podrías ver si puedes encontrar algunos postulados, que están actualmente (y perpetuamente) en suspensión como estos, localizar cuáles son, y soltarlos.

CAPÍTULO 48 PROXIMOS PASOS

Incluso un primer paso superficial a través de este libro, debería haberte dado una base firme para insistir en tu búsqueda de la verdad, iluminación y habilidad.

Como mínimo, deberías conocer ahora lo suficiente para experimentar con seguridad cualquier cosa, y deberías ser capaz de evaluar las diversas escuelas y practicas metafísicas, con algún grado de juicio.

Un segundo pase a través de este libro es altamente recomendable.

El raspar una capa de las oscuras regiones del subconsciente, expone la próxima capa y la hace accesible.

La mayor parte de los procesos de este libro funcionarán hasta el punto más profundo, pero no puedes tomar ninguna otra área hasta el final, mientras las otras no estén manejadas.

Con el tiempo, debería de ser posible el tomar cosas tales, como las técnicas simples de recuerdo, o el manejo de los problemas, en todo el camino hacia atrás, hasta el principio del período de tiempo como ser divino, cuando nosotros postulamos por primera vez nuestra propia caída y entrapamiento.

Una vez que este libro haya sido recorrido bien y profundamente (habitualmente en una segunda pasada), probablemente encontrarás que hay otras áreas a las que necesitarás mirar. Hay unos pocos temas avanzados en el libro de Super Scio, y hay otros que están siendo examinados atentamente en la zona libre, a todos los cuales uno podría dirigirse.

Una vez que hayas avanzado mucho más, podría ser apropiado el volver a este libro de nuevo, y ver si puedes profundizar aun más en los procesos.

El camino es largo, y yo no pretendo tener todas las respuestas. Pero las técnicas dadas aquí, han sido útiles para mi, incluso cuando me introduje en áreas que no me eran familiares.

Si alguna vez te encuentras en alguna orilla oscura y desconocida, comienza recorriendo las técnicas del capítulo uno en ese área.

La banda de accesibilidad es de suprema importancia. Esto determina lo que tú puedes alcanzar, y lo que tú puedes cambiar. El E-metro solamente produce lecturas en la banda que es accesible, lo cual indica el porqué no lo puedes utilizar para obtener respuestas cósmicas. Lo mismo es verdadero para todas las otras cosas, desde la hipnosis a la curación por la fe, y la canalización psíquica, o incluso el efecto placebo, observado por los doctores. Todo esto funciona en la banda

accesible, porque allí es donde la persona puede cambiar aún su propia mente, y todo esto fracasa cuando tropieza contra las áreas más profundamente cargadas.

Las razones son que la banda accesible representa quizás el 20 por ciento en el mejor de los casos. La idea fundamental de las técnicas utilizadas en este libro, es que ellas mueven las cosas desde la banda accesible hacia la región aclarada y por lo tanto permiten que lo que está en las más profundas regiones, ascienda a la banda accesible.

Una vez que has sacado más del 20 por ciento de lo que está al alcance, verás que ahora puedes alcanzar cosas que antes no habrías concebido, y que puedes remediar más condiciones que solían ser hechos habituales de la vida.

Antes de hacer una segunda pasada por el libro, sería de ayuda el leer el capítulo 4 de Súper Scio, que explica un poco más sobre el procesamiento, y también leer el capítulo 2, que expone un poco de la historia cósmica, que podría ayudar para orientar tus experiencias de las vidas pasadas.

Podrías también querer leer el apéndice de este libro, aunque no hayas sido entrenado como un procesador profesional. Probablemente conoces suficiente sobre Cienciología ahora, para seguir la discusión. Podrías también leer alguno de los libros de Hubbard o escuchar sus conferencias. Las conferencias en casete de 1952 a 1954, están muy dentro del espíritu de este libro de auto-aclaramiento.

48.1 Otras áreas para buscar

Para vivir bien la vida, necesitas destrezas y habilidades. Para ganar tu pan diario, necesitas producir algo para intercambiarlo.

Las dinámicas superiores descritas en un capítulo anterior, son áreas ideales para proseguir. Desarrollan talentos. Prosiguen búsquedas estéticas. Realizan actividad constructiva.

El trabajar en estas dinámicas superiores, es raramente recompensado inmediatamente. A veces, puede tomar vidas el desarrollar un talento mayor. Pero esta es tu base de poder como espíritu libre.

Encontrarás que serás mucho más feliz en tu trabajo, y tu vida irá a mejor, si puedes añadir una pequeña cantidad de estas cosas en tus actividades de la vida diaria.

48.2 Otras cosas para aprender

Por supuesto, las áreas generales de la filosofía y la metafísica son extremadamente útiles, como lo es cualquier estudio del trabajo hecho con la mente o el espíritu, incluyendo los estudios más materialistas del comportamiento, que son tan populares en el campo de la psicología.

Es específicamente beneficioso, si aprendes a procesar a otros. Al ayudar a otros no solamente estás haciendo una buena acción, sino que también te estás ayudando a ti mismo, y esto hará crecer tu conciencia y tu comprensión en un margen considerable.

El dominio de las altas matemáticas, ejercita conceptos que están involucrados en la creación de los universos.

La música abstracta (no vocal) es un ejercicio de creación de un pequeño universo fijo, que está fuera del marco humano de referencia.

La programación de ordenadores, ejercita la habilidad para crear una serie ordenada de postulados, y eso (sin el hardware electrónico) es la habilidad para crear la más compleja maquinaria mental.

La física avanzada, especialmente en áreas tales como la mecánica cuántica, explora las mecánicas de este universo a un nivel que con el tiempo necesitarás comprender.

Realmente, cualquier cosa que expanda tu habilidad o tu consciencia, o que ejercite tu habilidad para crear, es una tierra rica para un crecimiento futuro.

Estas no son cosas que se aprenden en un fin de semana. Estas son cosas en las que inicialmente podrías sólo interesarte superficialmente o entrenarte un poco con ellas. Pero si comienzas poniendo algunas bases ahora, estarás preparado para funcionar con ellas cuando sea su momento.

Incluso si piensas que eres demasiado viejo, o que esto es demasiado lejano para ti, puedes poner una tierra fértil para la próxima ocasión.

48.3 *Proceso final*

Vamos a hacer un proceso final, que va dirigido a ponerte un poco exterior a los juegos y universos que hay allí.

Este socava [quita los efectos] un montón de cosas, y es especialmente bonito de recorrer.

Visualiza o crea imaginariamente una escena, una ciudad o paisaje, o lo que tú quieras. Añade algún detalle a esto. Introduce alguna masa en ello, ya sean montañas o edificios, o locomotoras de vapor. Añade algunos colores y estética.

Luego, alternativamente, visualízate a ti mismo en la escena, y estando exterior a la escena mirándola. Haz esto varias veces.

Luego visualiza otra escena y repite.

Continúa hasta que te sientas bien sobre entrar y salir de escenas a voluntad. Haz esto al menos con tres escenas diferentes, de modo que no te quedes fijo en una.

48.4 *Conclusión*

Buena suerte y te deseo lo mejor.

Como dijo Jesús: "Vosotros haréis cosas más grandes que yo".

Cada uno de nosotros hemos sido los arquitectos de nuestro propio entrampamiento. Solo creímos que estábamos atrapando a otros. Es el momento de liberarte a ti mismo.

Tú eres bueno. Cada uno de nosotros está en su propio camino.

The Pilot

Diciembre 1997

APENDICE: A NOTAS PARA PROFESIONALES

Aquellos que han sido entrenados en cursos profesionales, en la Iglesia de Cienciología (CoS) observarán que aquí unas cuantas cosas son contrarias a lo que es conocido como "la técnica estándar".

La más notable es la propia idea del auto-procesamiento, la cual es contraria a las reglas modernas.

Pero este libro deriva originalmente de la Cienciología de 1950, cuando el auto-procesamiento no solamente era considerado aceptable, sino animado verdaderamente entre las personas que estaban entrenadas en el procesamiento. Incluso, en 1966, las listas de corrección estándar sólo consideraban erróneo el auto-procesamiento, si se hacía al mismo tiempo que un procesamiento intensivo recibido de un profesional.

Las ideas y descubrimientos del período de la técnica estándar, han sido utilizadas realmente en este libro, pero se han retrocedido a un contexto antiguo más amplio.

Otra desviación observable es el evitar la palabra "auditación", la cual es utilizada como sinónimo del término procesamiento en CoS. Puesto que esta palabra significa "escuchar", ello implica que hay otra persona presente escuchando, y esto parece inapropiado para el auto-aclaramiento. Y puesto que el término auto-procesamiento es más fácil de comunicar, la palabra "auditación" ha sido abandonada completamente.

En la técnica estándar uno evita los ejercicios de OT (ejercicios de Thetan Operante [Espíritu Operante], tales como localizar cosas en la habitación con los ojos cerrados) hasta que cualquier otra cosa ha sido recorrida, comenzando con el procesamiento de los Grados (comunicación, problemas, actos dañinos etc.), y luego con los niveles de OT inferiores (implantes y demás). En la última revisión del "puente", los pocos procesos de OT que quedaban, fueron llevados más allá de los actuales altos niveles (OT 8), pero probablemente aparecerán en algún lugar en el rango del OT 9 al 16.

Pero sobre 1950, estos procesos OT fueron usados en los principiantes. Fueron recorridos muy desde el comienzo con poca preparación, y en conjunto funcionaron y produjeron tremendas ganancias en el desarrollo del potencial.

Las razones para no utilizarlos en la técnica estándar, eran que no funcionaban el 100 por 100 de las veces, y que no podían ser recorridos de una forma rutinaria, por un auditor medio entrenado, en una persona que había comprado procesamiento.

Estos deben de ser enfocados de una manera ligera con un principiante, al estilo de: "haz lo que puedas", "mira qué puedes conseguir de ello". Algunos funcionarán, y

algunos serán cosas inútiles que darán pequeños resultados, pero que no causarán daño.

Un profesional entrenado en CoS, que esté tratando de limpiar a alguien que ha trabajado con este libro, se sentirá tentado a probar y pasarle a través de cada proceso de una manera completa. Esto es un error y no debe hacerse. Estos ejercicios de OT para principiantes, deben de ser hechos ligeramente y sin presión o invalidación.

La persona naturalmente pasará por alto o estará poco tiempo en lo que sea demasiado difícil para ella. Esto es esperado en esta clase de procesamiento. El obtendrá todo en una segunda pasada completa. Necesita sacar alguna carga fuera de todas las áreas antes de que él pueda llevar estos ejercicios OT hasta el fondo.

Pero necesita estos ejercicios de OT desde el comienzo, porque uno fortuito que le funcione espectacularmente, es el proceso más rápido y poderoso que puede recorrer en si mismo. Esto es lo que le dará la fuerza para ir "en solo" a las técnicas del estilo de los grados.

Hay también varias reglas de la técnica estándar que ocurren a causa de que el procesamiento original de la técnica estándar era "rápido" y trataba de utilizar sólo un único proceso en cada uno de los grados. En otras palabras, un único proceso sólo era utilizado en áreas tales como problemas, ignorando las docenas de otros, que anteriormente habían sido investigados. Más tarde, el procesamiento de los grados expandidos restauró la mayor parte de la tecnología abandonada, pero varias reglas permanecieron en vigor.

Por ejemplo, cuando recorres un pequeño número de procesos "rápidos", causa problemas si un proceso no incluye todas las direcciones de los flujos (uno hacia otro, otro hacia uno, y así sucesivamente) porque sería el único proceso recorrido en un área particular. Si una docena de procesos fuera recorrida en el área, estos realmente no necesitarían cubrir todos los flujos, como se ha evidenciado en los viejos procesos, que ocasionalmente utilizan flujos múltiples, aunque no siempre. Pero la técnica estándar incluía la regla de que todos los flujos deben siempre ser recorridos en cada proceso, lo que resulta en intentos excesivos, y algunas veces tontos de asegurarse de que cada proceso cubre siempre todos los flujos.

En la práctica, si recorres muchos procesos en un área, estos pueden ser hechos chapucosamente, porque lo que un proceso pasa por alto otro lo cogerá. Esto es esencial para el auto-aclaramiento, porque tú no puedes contar con que un individuo haga siempre un trabajo completo o perfecto para sí mismo.

La idea fundamental de reparar o limpiar el procesamiento hecho sobre esta base, es únicamente dirigirse a cosas que surgen en las listas de reparación. No vayas a la caza de cosas que pienses que son errores, o que no se ajusten a la teoría estándar. Únicamente maneja aquello con lo que el auto-procesador siente que tiene dificultades. Si él se siente bien sobre un área, déjala, sin importar lo chapucosamente que haya sido recorrida.

No trates de arreglar errores teóricamente imaginados. Arregla únicamente lo que verdaderamente es un error.

Además, en el auto-procesamiento no hay una presión exterior. Sin esta, la persona no recorre tan profundamente, y por lo tanto toma más tiempo, pero también probablemente no será afectado por un error.

La "protección de la mente" existe al máximo en el auto-procesamiento. Esta es la idea de que la persona no pensará en cosas para las que no está preparada para encarar, cuando está recorriendo un proceso. Es casi imposible que un auto-procesador se meta en problemas a causa de esto. Lo peor que puede ocurrir es que un proceso no recorra, o que no produzca resultados.

La única manera de estropear esto, es empujarle duramente o invalidarle con errores teóricos, que verdaderamente no le dieron ningún problema.

Otro factor que ayuda al auto-procesador, es que está tomando responsabilidad por su caso, más que poniéndolo en las manos de un auditor. Esto reduce significativamente los problemas en los que uno se puede meter.

Ten en cuenta que el primer proceso del capítulo de exteriorización (capítulo 11), es una solución para los efectos colaterales de la interiorización. Un recorrido de interiorización puede también ser recorrido si hay problemas con "interiorización fuera", pero no lo recorras simplemente, sobre la base de que la persona se haya exteriorizado. No asumas que algo está incorrecto, a menos de que ello se manifieste.

Todo el procesamiento antiguo estaba dirigido a ser recorrido con la persona exteriorizada, todo lo posible. No hay ninguna razón concebible para no auditar a una persona exteriorizada, excepto por la posibilidad de causarle que se interiorice, y esto es resuelto con el manejo de interiorización. La regla contra la auditoración mientras se está exterior es obsoleta y retrasa significativamente el progreso de caso.

Los mayores factores omitidos, si la persona ha trabajado completamente sólo desde el comienzo, son el curso de comunicación (los TRs), el acusar recibo a los puntos mayores de liberación, y a los estados alcanzados, y el simple acto de tener que originar cosas a algún otro. Completar todo esto, en lo posible.

Ver el capítulo de "mantenerse a uno mismo en movimiento" (capítulo 27) para el contexto de las acciones de reparación.

El auto-procesador inicialmente no tiene conocimientos suficientes para ser capaz de mantener sus rudimentos dentro. Además no tendrá las habilidades necesarias para conseguir que un caso se asiente y vuele.

Si tú personalmente estás entrenado hasta clase 3 o por encima, serás capaz de recorrer listas de reparación y de corrección en ti mismo inicialmente, como una acción establecida. Esto podría incluir una "Serie del Supervisor de Caso nº 53", la "forma verde", y la lista de corrección de auto-aclaramiento dada en el próximo apéndice.

También puedes hacerlas en un estudiante de auto-aclaramiento, bien sea como

una preparación o como una acción de limpieza.

El libro asume que el estudiante de auto-aclaramiento no esté correctamente preparado y que en el inicio pueda estar procesando con los rudimentos fuera, y con la posibilidad incluso de estar- sobrecargado o abrumado (lo que es visto como un alto o bajo brazo de tono al leer en un E-metro).

Esta es una de las razones para el uso temprano de los ejercicios de OT, objetivos físicos, y recuerdos de momentos de placer. Todos estos trabajan para calmar la carga en vez de reestimularla, y funcionarán en general con éxito, aunque el caso no esté correctamente preparado.

Ten en cuenta que todo el procesamiento de los años 1950 fue hecho con los rudimentos fuera, y sin consultar un E-metro, excepto ocasionalmente para utilizarlo en la determinación de qué áreas deberían de recorrerse.

El libro es para ser trabajado dos veces de forma que la persona pueda conseguir vuelos al limpiar todas las cosas ligeras en la primera pasada, y al aprender todas las técnicas, y luego tomar cada cosa hasta un nivel más estable y profundo en la segunda pasada.

Para tu propio procesamiento, puedes prepararte adecuadamente a ti mismo, y recorrer las cosas más profundamente en una primera pasada, pero no seas pedante tratando de forzar cada ejercicio OT, para que sea recorrido correctamente. Por esto se pide un toque ligero. Y no te permitas pararte a ti mismo, si parece demasiado difícil el conseguir que tu propio caso esté asentado y volando. De cualquier forma, los capítulos del principio serán beneficiosos.

Ten en cuenta que la mayoría de los ejercicios de OT, son procesos objetivos hechos por el thetan [el espíritu] más que por el cuerpo. Esta es la razón por la que funcionarán en los recorridos incorrectos (igual que cualquier objetivo). Tú no verificas los ejercicios en el E-metro para tener lecturas antes de recorrerlos, porque no estás buscando carga.

También ten en cuenta que si un caso no está aun volando, es porque estás recorriendo procesos hasta ganancias ligeras más que hasta el fenómeno final completo. Cada ganancia en alguna manera reduce la carga, y la persona estará un poco mejor. Si tratas de empujar más allá de estas ganancias ligeras, las invalidarás y podrías experimentar el fenómeno del sobre-recorrido.

En este caso (el recorrer acciones ligeras para conseguir que el brazo de tono esté en rango y el caso vuele), la persona no debería de estar mirando fijamente a un E-metro porque es demasiada distracción y evaluativo. Si haces esto "en Solo", deberías de hacerlo sin el E-metro para que no te interiorices en ello.

En otras palabras, si un caso está volando, el E-metro es una validación (la aguja habitualmente está flotando) y esto ayuda a detectar los errores según se producen, y permite a una persona altamente entrenada recorrer listas de corrección en sí misma, "en solo", incluso cuando su propio caso no está volando. Pero se trata de entrar en el camino de probar a des-estimular el caso por medio de procesamiento ligero, por tanto en este caso no uses el e-metro.

Estos ejercicios de OT son procesos ilimitados que pueden ser recorridos una y otra vez, ganando habilidad en cada vez. Pero a veces uno de ellos estará fuera de gradiente y no producirá resultados. Esto no es dañino porque uno no está re-estimulando carga, pero te meterás en problemas si insistes en tratar de conseguir, que un proceso que no funciona [recorre] produzca el acostumbrado "fenómeno final" que tú esperas de un proceso, que está funcionando [recorriendo] correctamente.

Cualquier caso será capaz de recorrer algunos ejercicios de OT inmediatamente, pero no puedes predecir cuáles funcionarán y cuáles no lo harán. Por lo tanto, prueba muchos. Los que no respondan correctamente no producirán daño, y los que funcionen producirán ganancias fantásticas.

Se espera que en alguna parte de la primera docena o así de capítulos, la persona tenga una gran ganancia mayor [ganancia mayor], y esto hará que el caso vuele.

Ten en cuenta que incluso los procesos de comunicación y de recuerdo, fueron frecuentemente utilizados como acciones de asentamiento y reparación, más que como acciones mayores de grado, y funcionarán frecuentemente en casos que no estén correctamente preparados.

El interés es más importante que las lecturas del émetro para seleccionar los procesos a recorrer. El émetro es útil, pero no le permitas que se interponga en tu camino.

Si recorres algunos ejercicios de OT en otra persona como una acción de corrección (para hacerles que pasen a través de un proceso con el que están teniendo problemas, mientras hacen auto-aclaramiento), deberás de utilizar un estilo persuasivo y amable, que no es corrientemente enseñado en CoS, pero que puede ser aprendido escuchando las sesiones de demostración en las cassetes de 1952 – 54, tales como las conferencias del Curso del Doctorado de Filadelfia.

Cada capítulo de este libro es lo que la técnica estándar llamaría una "acción mayor", representando un grado, o un nivel de OT. Todos ellos pueden ser expandidos si es necesario. Se ha percibido, que es mejor hacer un ligero toque en cada área mayor de caso, más que empujar alguna cosa demasiado duramente.

APENDICE B: LISTAS DE CORRECCIÓN

Esta es una lista general de corrección para utilizar en auto-aclaramiento, para encontrar y corregir errores, o para utilizarla como una limpieza general.

Las instrucciones para usarla están en el capítulo 27.

1	¿Hay una ruptura de ARC (trastorno)?
2	¿Hay un Problema de Tiempo Presente?
3	¿Una Ocultación ha estado a Punto de Ser Descubierta?
4	¿Un proceso fue sobre recorrido?
5	¿Un proceso fue dejado incompleto?
6	¿El proceso fue mal comprendido?
7	¿Fue continuado el procesamiento en un área, pasado un punto mayor de liberación?
8	¿No era posible recorrer el proceso, o no estaba preparado para ser recorrido?
9	¿Cambiaste el proceso en la mitad?
10	¿Fuiste distraído mientras recorrías el proceso?
11	¿Tratando de procesar mientras estabas cansado o con hambre?
12	¿Tratando de procesar bajo drogas o alcohol?
13	¿Tratando de procesar sobre rudimentos fuera?
14	¿Algo ha sido invalidado?
15	¿Una evaluación ha sido impuesta?
16	¿Algo ha sido protestado?
17	¿Algo ha sido suprimido (reprimido)?
18	¿Ha habido una indicación incorrecta?
19	¿Estás buscando algo que no está allí?
20	¿Se ha cometido un error?
21	¿Hay demasiada carga en el área?
22	¿Hay algo que tú no estás confrontando?
23	¿Estás ocultando algo?
24	¿Has cometido un acto dañino?
25	¿Ha habido una acusación falsa?
26	¿Algo ha sido mal comprendido?
27	¿Perdiste la pista de lo que estabas haciendo?
28	¿Estabas asustado de averiguar algo?
29	¿Hay alguien suprimiéndote activamente o impidiéndote progresar?
30	¿Hay un error de lista?
31	¿Problemas con Interiorización?

32	¿Saltando por encima de las cosas demasiado rápido?
33	¿Demasiada restimulación?
34	¿Una comunicación ha sido cortada o ignorada?
35	¿Un logro necesita que se le acuse recibo?
36	¿Tienes intereses creados en fracasar?
37	¿Está tu atención atorada en algo?
38	¿No había nada incorrecto en primer lugar?

APENDICE C: EQUIVALENTES A CoS

Hay una correspondencia vaga, al menos en cuanto a los temas a los que nos dirigimos, entre algunos capítulos del libro, y el puente actual usado en la Cienciología ortodoxa.

Si los examinas con detalle, la analogía desaparece. Incluso el capítulo 1 utiliza ejercicios OT avanzados que no se corresponden específicamente con estos niveles.

No hay equivalentes en CoS para muchos de los procesos de este libro. Pero esta lista de los niveles correspondientes, ayudará a relacionarlos con los materiales teóricos utilizados en el entrenamiento profesional.

Los conceptos básicos de los ejercicios OT avanzados, utilizados a lo largo del libro, y la aproximación general tomada, son mejor comprendidos al estudiar las casetes del primero al noveno Cursos Clínicos avanzados de 1953-54.

		Equivalencias
1	Pasos de Comienzo	Recorrido de Supervivencia
2	Alcanzar y Retirarse	Recorrido de Supervivencia
3	Pensamientos, Emociones y Actitudes	
4	Procesos Subjetivos	
5	Estudio	
6	Confrontando el Pasado	Línea directa
7	Voluntad y Accesibilidad	
8	Barreras de Comunicación	Grado 0
9	Más en Comunicaciones	
10	El Factor de la Duplicación	
11	Exteriorización	
12	Ayuda	Grado 1 - Ayuda
13	Cambio y No Cambio	Grado 3 - Cambio
14	Protesta	
15	Problemas	Grado 1 – Problemas
16	Debe Tener y No Puede Tener	
17	Debe Evitar y No Puede Librarse de	
18	Causa	
19	Actos Dañinos, Motivadores y Ocultaciones	Grado 2
20	Un Paso Más Hacia Fuera	
21	Afinidad, Realidad y Comunicación	
22	Más sobre Trastornos	Grado 3 - ARCX

23	Engaño y Datos Falsos	
24	Supresión	Rdo. de la Persona Suprimida
25	Justificaciones y Responsabilidad	Grado 4
26	Represión	
27	Manteniéndote en Movimiento	
28	Recorrido de Incidentes	Dianética
29	Manejando Pérdidas	
30	Localizaciones	
31	Recorrido Avanzado de Incidentes	Dianética
32	Aumentando la Percepción y la Orientación	
33	Fuentes y otras Mecánicas Avanzadas	Grado 5
34	Implantes	OT 2
35	Puntos de entrada	
36	Entrada dentro de este Universo	
37	Universos	
38	Entidades y Fragmentos Espirituales	OT 3-7
39	Energía	
40	Maquinaria	
41	Cuerpos	
42	Objetos e Infinito	
43	Conceptos Avanzados	
44	Ética, Moral y las Dinámicas	
45	Estética	
46	Las Dinámicas Superiores	
47	Postulados	
48	Los próximos pasos	

**TRADUCCIÓN ANONIMA PARA EL PROYECTO DELFOS
2000 – 2002**