

TESIS : EL CAMINO HACIA EL REENCUENTRO
CON MI SER INTERNO

POR MARTHA CECILIA RAMIREZ B

ESCUELA ESPAÑOLA DE PSICOTERAPIA TRNASPERSONAL

AÑO 2010

DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL A TRAVES DEL PENSAMIENTO

Se entiende la actualización de las potencialidades humanas (psicológicas y espirituales) que las personas pueden hacer más allá de su desarrollo natural en función de su edad.

Con el trabajo de crecimiento personal, la persona aprende a través de la conciencia de si mismo, a aprovechar sus posibilidades de pensar, sentir y actuar para:

- Usar el pensamiento libre o autónomo.
- Dominar una libertad responsable, siendo líder de si mismo.
- Tener salud emocional.

Es un trabajo distinto al que puede hacerse con la psicoterapia destinada a esta, a resolver problemas puntuales y concretos, sin embargo, a veces ambos tipos de trabajo coinciden y se complementan.

Se puede decir que la psicoterapia ordena algo que esta desordenado, es decir que el paso de la desorganización ala organización del caos al equilibrio, mientras que el crecimiento personal, trata de llegar ala plenitud, es decir, una que ya se tiene organización y el equilibrio desarrollar la propia capacidad para el gozo, la vitalidad y la creatividad.

Una metáfora que puede ayudar a diferenciar el trabajo de psicoterapia del trabajo de crecimiento personal, es imaginar que cada persona tiene su propio jardín y es responsable de cuidarlo. El trabajo de psicoterapia consiste en limpiar de piedras, matorros y malas hierbas, remover la tierra, tapar los hoyos etc. Ósea, en dejar el terreno en buenas condiciones, mientras que el trabajo de crecimiento personal consiste en estando ya limpio el terreno regar y cuidar lo mejor posible las plantas y

flores, para que crezcan sanas y hermosas, expresando toda su belleza para deleite propio y de los demás.

OBJETIVOS DEL CRECIMIENTO PERSONAL.

- Básicamente conocerse asimismo con honestidad, ubicando virtudes y defectos.
- Evaluar que quiere conservarse, mejorarse o cambiarse y ubicar la herramienta para hacerlo.
- Librarse de los obstáculos interiores y exteriores que alguna vez o de alguna manera impidan el liderazgo y el buen desempeño como líder y como trabajador.
- Ser quien se quiere ser, donde el pensar, el sentir y el actuar sean una unidad coherente, o guardar relación con la actitud personal de mucha responsabilidad.

HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL.

- Utilizar la propia experiencia, notando el sentido y el sentimiento, que le damos a nuestras vivencias.
- Ser consciente o darse cuenta de propias acciones y comportamiento.
- Aprender a comunicar a, uno mismo y a otros, los descubrimientos sobre si mismo.
- Tener su propia personalidad y no copiar otra.
- Tener buenos y sanos hábitos de pensamiento, muchas veces en faces diferentes de nuestras vidas, cuando algo importante ocurre, la cuestión que esta encima de nuestras mentes es, ¿por que yo? . ¿Por qué soy confrontado con un conjunto particular de situaciones en la vida? En particular cuando la situación es de naturaleza negativa, la tendencia del

hombre es culpar a otros o culpar a Dios por lo que sea que este ocurriendo. Pero en realidad ¿quién es responsable de lo que nos esta pasando? ¿Son los factores externos que están en el control o somos responsables de ello mismos?

Sri Bhagaván dice, "somos los arquitectos de nuestra vida". Somos completa y totalmente responsables por lo que sea que ocurra en nuestras vidas. Mente y materia están conectadas. La mente influye en la materia y la materia influye en la mente.

El poder de la mente sobre la materia es el poder del pensamiento creativo. Este universo se presenta con ciertas leyes y principios , que son las bases de la existencia humana.

Para el universo externo están las leyes de la ciencia y para la vida, son las leyes del karma las que están operando.

Uno de los principios del karma dice "Yad Bhavam Tad Bhavati" (te conviertes en lo que piensas). El mundo es una manifestación de nuestro estado interior. Las situaciones que encontramos, las personas a quienes conocemos, los problemas que enfrentamos y las variedades de experiencias de vida que tenemos, son una proyección de Lemos lao que yace en nuestro interior. En otras palabras creamos nuestra realidad. Somos los arquitectos de nuestro destino. Las percepciones son filtros; Filtrando las experiencias obtenemos la realidad y la realidad percibida, eventualmente se convierte en una realidad manifestada. Tú te conviertes en lo que piensas, encontramos lo que percibimos.

El pensamiento es inmensamente fuerte. Tiene el poder de crear. Cada vez que percibimos, albergamos un pensamiento que contiene una carga o emoción; El proceso de la creación ha sido puesto en movimiento. Una flecha ha sido soltada en los niveles etéreos, la esfera del pensamiento.

Una vez liberada la "Ley de la atracción de especies homogéneas", prevalece. Este pensamiento atrae todos los pensamientos similares.

Todas las flechas similares se agrupan y cuando el umbral es alcanzado, la "Ley de atracción recíproca" entra en movimiento. El pensamiento que desencadenaste se ha materializado ahora en un hecho. Tú cosechas lo que siembras, pero muchas veces más. Si la flecha que liberaste fuera juzgamiento, te encontrarás con personas que juzgan. Si una traición, serás traicionado; Si fuera odio, serás odiado, si tienes un miedo, esa situación se manifestará, y así siguiendo.

"¿Por que me pasó esto?", no es nunca más una paradoja, tu lo creaste por ti mismo. No somos lo suficientemente perceptivos para ver la relación entre el pensamiento y el hecho. Quizás el lapso de tiempo entre los dos sea demasiado como para que tengamos una pista, desde el pensamiento al hecho, puede tomar una semana, un mes, un año, una década o mayor cantidad. Como una niña joven Sima, que solía pensar que las personas no se darían cuenta de su valía sino caía enferma o no estaba más por aquí para siempre. Con el paso del tiempo cuando se casó, esos pensamientos la abandonaron. Pero entonces, en el momento justo en que ella tenía una buena vida, con su marido y los niños, fue golpeada por un cáncer y ningún tratamiento pudo curarla.

La evaluación continua de nuestras vidas nos ayudara a ver la conexión. La velocidad de reciprocidad depende de la evolución del individuo. A veces alcanzar el punto del umbral puede representar una vida o más. Si no encontramos las respuestas para nuestras cuestiones incluso de revisar después nuestras vidas, teniendo en cuenta estos principios cósmicos, solamente la "teoría de la reencarnación", puede explicar el resto.

El proceso total del pensamiento que se materializa en el hecho, es un ciclo kármico. Nuestra vida es una serie de ciclos de kármicos. Una

conciencia de estas leyes eternas nos da el poder de modificar el curso del Karma pero no mientras estemos en la mitad de un ciclo kármico. Tenemos el poder de la sabiduría y la elección de la libre voluntad para revisar y hacer cambios en nuestra vida, pero no antes de que el ciclo llegue a un final. Una rana en el medio del aire, no puede modificar el curso de su vuelo. Sin embargo, en tierra puede escoger la dirección de su próximo salto. Cuando nos hacemos la pregunta "¿Por qué es tan malo el mundo?", el mundo que vemos es una manifestación de nuestros pensamientos negativos y emociones. Pero luego, muchas veces encontramos que a pesar de nuestro mejor esfuerzo en pensar positivamente, la mente tiende a dirigirse hacia lo negativo. ¿Qué hace entonces uno?

En última instancia, como los médicos sabios siempre dicen, "La prevención es mejor que la cura"; la real prevención es posible solamente a través de la transformación o el florecer del corazón. Sri Bhagaván dice, "Si tú descubres el amor, sabrás exactamente cómo vivir". Pero este amor no es un tema de cultivo, sino un suceso que ocurre solamente a través de la intervención de la gracia divina. Descubrir el amor es estar iluminado. Y este hombre no puede hacerlo por sí mismo; tiene que serle dado. Sri Bhagaván y Sri Padmavati Amma son considerados Avatares Divinos de la Iluminación. La Mukti Diksha se otorga cada martes, miércoles y jueves en el campus de la universidad.

(De la sección Enseñanzas de Oneness University).

EL PODER CREATIVO DEL PENSAMIENTO Y SUS EFECTOS

Nuestra mente genera pensamientos constantemente, por tanto nos encontramos en un estado de creación permanente, aunque no nos demos cuenta de ello. Nuestro estilo de vida y nuestra forma de ser están directamente relacionados con el poder creador de nuestro pensamiento.

René Fidelsky observa los efectos del pensamiento a nivel material, emocional, fisiológico y espiritual en su libro *El poder creador de la mente*. A continuación explicamos algunos de estos efectos.

a) *Efectos materiales del pensamiento*

La creatividad del pensamiento es tal que el ser humano ha inventado la electricidad, los ordenadores, la telefonía, etc. Todo esto se originó con un pensamiento.

Las obras arquitectónicas son el resultado de un conjunto de pensamientos que alguien tuvo un día y que después materializó en unos planos que más tarde se ejecutaron.

Incluso hay personas que con el poder de la mente pueden modificar la materia (por, ejemplo, doblar cucharas o arreglar relojes).

b) *Efectos emocionales del pensamiento*

René Fidelsky nos cuenta una historia clásica Hindú como ejemplo para ilustrar el efecto emocional del pensamiento:

Una noche, después de ver en un documental sobre serpientes en la televisión, me levanto y salgo al jardín a pasear con mi amigo. Caminando, de pronto me doy cuenta, lleno de horror, de que acabo de pisar una cobra enrollada. Me quedo bloqueado, sin respiración, paralizado de miedo. Creo atención. Mi acompañante, sorprendido, me demuestra que es una manguera enrollada. El pensamiento "es una cobra", creó un estado emocional alterado, un miedo a morir. El efecto con respecto a mi reacción fue el mismo que si hubiera una cobra bajo mis pies. En muchas ocasiones, nuestros estados emocionales son consecuencia de nuestra percepción mental de las situaciones y acontecimientos que suceden en nuestra vida.

c) *Efecto fisiológico del pensamiento*

En la actualidad, son ya muchos los médicos que reconocen que ciertas enfermedades son el resultado de actitudes mentales (por ejemplo, la ulcera de estómago). Un 85% de las enfermedades tienen un origen psicosomático, es decir, son causadas por factores psicológicos.

Los medicamentos suelen actuar, en muchas ocasiones, mediante el llamado *efecto placebo*. Por tanto, el poder del pensamiento puede hacer que una persona, en ocasiones, se cure o enferme, o que le suba o le baje la fiebre.

d) *Efecto espiritual del pensamiento*

Las personas que mediante la meditación y la reflexión profundizan en su identidad espiritual, aprenden a liberar una energía positiva que se manifiesta en las cualidades de la paz, el amor, la pureza, la

felicidad, la sabiduría y el equilibrio. El efecto sobre ti mismo al liberar esa energía espiritual a través de los pensamientos, es que alcanzas un estado de estabilidad mental y fuerza interior. Así, los seres humanos restauran todo su potencial interior. Su presencia, sea donde sea, crea un efecto catalizador con las personas de su entorno, haciendo que emerjan en ellos las cualidades humanas más positivas. El efecto espiritual de sus pensamientos es más profundo y sutil, ya que actúa a un nivel de transformación de una conciencia ordinaria y limitada a una conciencia profunda e ilimitada, traspasando los límites que han creado los seres humanos en sus mentes y liberándolos de sus ataduras interiores.

Cuando somos más conscientes de cómo pensamos y sentimos, reconocemos los rasgos más positivos y hermosos de nuestra personalidad, pero también somos conscientes de los hábitos negativos que hemos creado, y que se manifiestan en forma de miedos, prejuicios, adicciones, etc.

EL PODER CREATIVO DEL PENSAMIENTO POSITIVO

1. Vives en un mundo con un promedio de 80% de pensamientos negativos. Desde este instante puedes abandonarlo y hacerlo un mundo mejor con fe y esperanza.
2. Desde ahora estás capacitado para iniciar una nueva vida positiva. Vida que quedará en tu subconsciente como tu vida natural, impregnando con la fuerza todo tu ser físico y mental.
3. Eres capaz de hacerlo. Realmente puedes lograrlo. Inténtalo ahora, llevando contigo no tan sólo pensamientos positivos, sino

que una vida positiva fruto de esos pensamientos.

4. El pensamiento positivo afecta todo lo que haces, impregna de elevadas vibraciones todo lo que te rodea. Sólo trabaja en tu beneficio y en el de los demás, dado que en el reino de la mente lo positivo atrae a lo positivo y rechaza a lo negativo.

5. Cuántos en el planeta desearían estar en tu lugar. Sé agradecido con lo que tienes, y desde lo que eres y tienes inicia el cambio hacia algo mejor, pues siempre habrá delante nuevos logros para tu crecer. La vida positiva se inicia ahora, ya, desde donde uno está.

6. Usa dos palabras mágicas: PUEDO y QUIERO. Puedo ser mejor, quiero ser mejor.

7. Usa una frase mágica: SOY CAPAZ. Yo soy capaz de ser mejor y lograr éxito en mis metas positivas, para la nueva vida que desde ahora iniciaré.

8. No hay edad para el cambio, la ciencia ya lo ha demostrado. Siempre siente que tu edad de mayor producción y capacidad está 20 años más allá de la que ahora tienes, y actúa así, pues tu cerebro crecerá, nuevos circuitos activarás y cada día más inteligente serás. No olvides que la edad para China y Japón, es sabiduría. Sin importar tu edad, tienes una vida por delante y esa vida es importante.

9. Pide a lo interno ayuda para iniciar el cambio y comenzar desde este instante a vivir una vida positiva, aprendiendo el arte del

buen pensar, pensando cada día más y más cosas positivas.

10. Quien no comete errores es un ser que no sabe vivir, es un ser estancado en la vida. Sólo quien intenta ser mejor, vivir mejor y aprender más, comete errores. De cada error se saca una positiva lección, cada error es una enseñanza que nos permita avanzar.

11. Quien no aprende a perdonar, dificulta su caminar. Perdonar deja una sensación de libertad maravillosa.

12. El mejor lugar del planeta está donde tú en este instante te encuentras, en ese lugar puedes hacer un cielo de un infierno sólo con tu actitud mental positiva.

13. Elimina la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación. No lo olvides: El cáncer es curable, lo que mata es el temor al cáncer. Toda meta lógica es alcanzable, lo que lo impide es la duda. Eres capaz de lograr desde ya el cambio, lo que te limita es la ansiedad y la preocupación. Borra de tu mente la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación.

14. Condiciona tu mente subconsciente con positivos pensamientos conscientes. En la medida de tu fe en ti mismo, de tu fe en las herramientas que DIOS te dio, y créelo, fueron las mejores, comienza a usar esas herramientas y los resultados te sorprenderán.

15. Las herramientas son tus propios pensamientos, y nadie puede ayudarte a pensar o a pensar por ti.

16. Asume desde ya tu responsabilidad de que eres lo que has pensado.

17. Asume el compromiso de que serás lo que desde ahora pienses.

18. Nada ganas con sentirte superior a otros. Sí ganas con sentirte superior a ti mismo.

19. La única guerra es contigo mismo. El único rival eres tú mismo. La única persona a la que debes vencer es a ti mismo. Vécete eliminando con el pensamiento positivo reiterativo la preocupación. Vécete aumentando tu autoestima y el valor personal. Vécete asumiendo tu presente y futuro.

20. Eres capaz de lograrlo.

21. Eres importante pues eres hijo de DIOS, en transitoria misión de perfeccionamiento por tu forma física, en la que NADA negativo puede tocar lo sutil que realmente eres. Sólo lo positivo toca a tu alma, y lo hace permitiéndote crecer y evolucionar.

22. Nada sucederá en tu vida mientras no lo quieras, y una vez fijada esa idea en tu subconsciente, no hay límite para la meta que uno se programe.

23. Establece metas elevadas y comienza a vivir una vida que te permita alcanzarlas. Metas nobles y que por ningún motivo puedan dañar a otro. Puedes lograrlo. Tan sólo de ti depende si lo

logras

o

no.

24. La enfermedad puede ser un obstáculo para el cuerpo, pero no para la voluntad y la capacidad de emitir buenos pensamientos.

25. Ante cada problema, relájate, piensa que eres capaz de solucionarlo, elimina la ofuscación. Repite una y otra vez que lo solucionarás, y la solución llegará. No pierdas el tiempo ni la energía en problemas menores, esos se van solos sin problema.

26. Cada dificultad es una oportunidad que la vida te da para tu personal desarrollo. Si logras aceptar este enfoque, cada dificultad fácilmente superada será, y tú más crecido estarás.

27. Cuando te preparas para lograr lo mejor, la fuerza interior actúa más allá del tiempo y del espacio, con el fin de que tengas eso mejor por ti pensado.

28. Al despertar, se agradecido por haber despertado, y piensa y cree que será un buen día para ti, y que mañana lo será aún mejor. Mírate al espejo y ve tus ojos resplandecientes y tu aspecto radiante. Usa frases de auto apoyo. Hazlo todos los días.

29. Las cosas que ya son, imagínalas como tú quieres que sean mejores. A tu familia imagínala mejor. A tu trabajo imagínalo mejor. Es decir, VISUALÍZALOS mejor, cerrando los ojos y viendo lo que tú deseas mejor de lo que ahora es. Ve el futuro en un mundo mejor. Hazlo con fe, tienes el poder para lograr que ese futuro sea mejor. Tu mente es más poderosa de lo que has

imaginado. No la has sabido usar. No importa, ahora la usarás sabiamente.

30. Si perseveras y eres constante en tus anhelos, los lograrás dado que eres capaz. No hay límites ante ti, los límites los pones tú mismo. Amplíalos desde ya, cada día más.

31. Como ejemplo tienes a Napoleón. Era el número 42 de su clase en la Academia Militar. Pregúntate cuántos monumentos y libros se han destinado a ese número 42, y si existe alguno de los otros 41 que en esa academia eran considerados superiores a Napoleón que sea recordado. Él tuvo fe, visualizó, creyó y logró una meta, que no entraremos a comentar si fue noble o no, sino que a valorar lo que la mente pudo lograr. Partiendo de la base que tus metas serán justas, lógica y noble, sin importar en el lugar en que ahora estés, pues ese es precisamente el mejor lugar para iniciar el cambio positivo en tu vida, de la misma forma triunfarás.

32. Vives en un mundo negativo, toma la decisión de hacerlo positivo.

33. Vives en un mundo con presagios de caos, toma la decisión de pensar en un mundo mejor.

34. Prepárate para mañana trabajando bien hoy.

35. Mira más allá de las estrellas, observando primero lo que te rodea, y luchando por mejorarlo, solo tú puedes lograrlo.

36. Pese a todo lo negativo, que es externo, puedes llevar una vida positiva buscando apoyo en lo interno. San Agustín al momento de morir dijo: "Toda mi vida busqué a Dios fuera y estaba dentro de mi".

37. Dentro de ti está la mente consciente que es la fuente de los pensamientos, los que tan sólo tú puedes manejar. Está tu mente subconsciente que es la depositaria de la fuerza que nos llega desde el alma, y que rige la vida y nos permite vivir, fuerza que conscientemente con los pensamientos puedes aprender a programar. Usa los pensamientos de manera tal que te permitan ser el mejor programador de tu subconsciente. Usa la fuerza interior con el fin de tener una mejor vida exterior y colaborar a lograr un mundo mejor.

38. PUEDES HACERLO. ERES CAPAZ. ERES IMPORTANTE. DECÍDETE YA, HAZLO AHORA, E INICIA EL CAMBIO

MI ENFOQUE

Mi enfoque va hacia el pensamiento, por que cuando tomamos consciencia de ellos, cambia la percepción y ahí nuestra realidad. En el y con el pensamiento se nos otorga el poder de ser los maestros y arquitectos, para crear y dirigir nuestras propias vidas. El pensamiento es tan poderoso que todo, lo que deseemos se vuelve realidad, y la única diferencia de una persona a otra es la forma como nos enfocamos y como lo vivimos. Por ejemplo yo soy mesoterapeuta, y lo primero que nos enseñaron fue el manejo de la higiene y que obligatoriamente no podía faltar el manejo de guantes en un masaje, por que nos

contagiamos del humor y las malas energías de la persona, y yo venía de trabajar con el reiki, por mucho tiempo y manipular los cuerpos, para mi en lo personal, no lo veo así. Solo esta en mi pensamiento la acción de sanar, por que si actúo al modo como lo indica, el profe en primer lugar no lo estoy haciendo por que me nace, se entra a la manipulación y ahí es donde debemos discernir.

Nuestro cuerpo emocional, esta infestado, por el veneno emocional, donde prevalece el pensamiento del miedo, manifestándose a través del temor, del enfado, del odio de la tristeza, de la envidia de la hipocresía y el resultado de este pensamiento, es el que produce el sufrimiento. Todos los humanos, vivimos con el miedo continuo a ser heridos, y esto crea grandes conflictos a donde quiera que vayamos, y por la manera de relacionarnos los unos con otros, provoca dolor emocional, por que sin razón aparente nos enfadamos, sentimos celos, envidia o tristeza, y con el miedo a ser heridos, y por proteger nuestras propias heridas. Se llega a la negación, donde se miente y nos mentimos, a nosotros mismos, se justifica la mentira y se excusa para proteger y esconder el dolor, creando un muro que enceguece y nos impide que veamos por nuestros propios ojos, la verdad y lo que somos en realidad, aparentando a los demás que crean, lo que nosotros queremos y lo hacemos para protegernos y alejarnos. Y en esta forma de pensar también nos encerramos y restringimos nuestra propia libertad.

Cuando tomamos consciencia, de que todo lo que creemos de nosotros mismos y de nuestro mundo es del modo como lo pensamos.

¿QUE DEJA EN MARTHA CECILIA, LA CULMINACION DE ESTE CICLO DE APRENDIZAJE?

Una persona con un desarrollo más profundo, con una enorme y gran capacidad, de convertirme cada día más y más en lo que quiero ser. Sin dejarme consumir e influenciar por los fracasos y los obstáculos, por que aprendí que no existen, y si me pueden limitar.

Suenan campanas, hay fiesta en mi interior, experimento y vivo cambios con sabores sin sabores y si se presentan obstáculos, no es importancia para mi, cada día intento llevar con fe y la mas firme determinación, mis practicas, para trabajar toda sombra de nerviosismo, temor y dudas.

Tengo mis momentos de recaídas, pero también soy consciente de mis fortalezas, y acompañada de mis principios y mi tenacidad, voy rompiendo barreras, experimentando paz y gozo, libertad, a plenitud.

Siempre he sido una persona, altruista, siempre he creído en mis capacidades de ser y lograr lo que quiero, pero también reconozco, que he colocado mi propia indiferencia, por que deje muchas cosas para un después.

Pero en este tiempo, aprendí y me corregí. Tuve momentos de mucha ansiedad, de tirarlo todo, se me hizo la vida cuadritos, como un rompe Cabezas, pero detrás de todo eso, llegaban mensajes, de aquí de allá, y lo que hice fue, abrirme sin resistirme, pero fue duro, duro es duro, y es que, hay situaciones donde se enraíza más el ego, pruebas, lo que has asimilado, que tan atenta y observadora estoy.

Se me presentaron infinidad de vivencias, pero la mas fuerte el convivir, con mi padre acá en mi casa, invitado por mí, y se han revolcado todas las cosas, viviendo todo al revés, todo era en mi contra, no tenía, ni tranquilidad ni para hacer meditación, y tampoco hallaba un lugar para encontrarme a mi misma, fue tenaz, desequilibrada completamente, no me hallaba, no era yo, aquella persona y me sentía extraña. Duré más o menos cuatro días así, cantaleteaba por que nada me gustaba, nada de

lo que dijeran, me mandaran, vivía involuntariosa, a todo contestaba es problema suyo, y cosas así por el estilo. Un día me levanté despejada y aquí no puedo explicar, lo que emanaba mi interior, lo tengo grabado, y lo vivo como un aprendizaje, pero no lo puedo expresar, y todo por que estaba en mi proceso de mis nuevos re nacimientos, que fueron, son y serán, de aquí en adelante muchos, pero muchos, muchos y todo ¿ por que?, por que aquí, yo ya no me voy, por que en lo más profundo de mi ser, ya di el paso y traspase la línea. Eso lo intuyo, y estoy abierta y dispuesta, a seguir adelante, ya no mas peros, no mas aplazamientos Y tengo mucha certeza, por que no tengo dudas.

En mi caminar he vivido la vida maravillosa, y me expreso así por que así es. He manejado siempre una buena autoestima, solo que ahora es más saludable, antes era con altivez, ahora mi autoestima la llevo con humildad, con compasión y comprensión, hoy me amo más, y esa amor que siento, me ha abierto el camino de la sencillez. Y la igualdad.

Por que he descubierto, que soy un ser con debilidades, que con todo lo- que me amo, el altruismo mis capacidades, suelo vivir momentos donde- afloran desconfianzas e inseguridades. He ahí la humildad.

Vivo el aquí y el ahora, aunque hay momentos de despiste, pero lo del - pasado es pasado. El futuro, no se si estaré aquí, y de lo que haga en mi presente depende mi futuro.

En mi existir y en mi caminar, no he visto mi vida, ni la de nadie, como- fracaso, si no mas bien como una circunstancia social, y mas bien bajo- mis observaciones, es pensar que siempre se pueden mejorar, desde - luego con conocimiento y mucho trabajo, desde lo personal.

Aprendí a estar despierta, reeducándome, revalorizando en cada uno - de mis momentos, mis pensamientos que sean más positivos, y mis acciones en coherencia.

Aprendí a tener la mente abierta pero en descanso, poner la atención – consciente en el momento presente. Tome consciencia de que el ego – es algo natural, que poseemos todos los seres humanos, que hay que saberlo controlar, equilibrar y sin ir a los extremos, que depende del – manejo que yo le dé. Y lo mas agradable para mi, fue mirar y empezar a trabajar mi ego, bajo la lupa de mis propios ojos, abierta al engranaje que encerraba, pues alimentaba un ego insaciable, me visualizaba y me – y sentía como un líder, pero le servía a mis ilusiones, a mi orgullo y a – mis vanidades,

En mi aprendizaje, despeje muchas dudas, muchos interrogantes, y – muchas preguntas, que hace mucho pero mucho tiempo, las había – dejado colgadas en el tiempo, con la firme convicción que las respuestas llegarían en el momento oportuno. Así fue.....Me siento privilegiada. Y – ¿por que?, por que las respuestas llegaron directamente a mí, sin tener intermediarios. ¿Entonces que es para mí? La gran verdad. Y esto si que me otorga, que es la necesidad la que me convoca al deber, y se siente que cuando la llamada llega, es por que nos encontramos listos, con humildad y gratitud.

Mirando el campo de la responsabilidad, a través de los varios ejercicios de la meditación, con entrega y perseverancia lo veo como el servicio de la raza, y no el servicio a mis vanidades. Llevo en mi pensamiento; Que – mi desarrollo y crecimiento humano y espiritual, no debo manejarlo a mi bien personal, si no más bien, pienso en mejorar para el servicio de los demás, por que hoy aprendí a reconocer, que permanezco y pertenezco – en y a la humanidad, mi mayor motivo el servicio, y este naturalmente me conduce a un autodesarrollo, que es el medio hacia el servicio glorioso, te conviertes en un canal radiante de energía de un gran poder, que fluye a través de nuestro ser y nos lleva a florecer, Pero sin críticas, sin juicios, sin fijación egocéntrica, ni vanidad.

En conclusión: Renace un nuevo Martha Cecilia, con una toma de conciencia más clara, más radical en sus determinaciones, por que escucha a su ser interno, siento la gran fuerza y la confianza, para asumir los retos que trae consigo la vida, observándolos, aceptándolos y vivirlos en su totalidad, con plenitud y en una completa calma, permitiéndome, los miedos, la rabia, las iras, pero sobre todo el permitirme conocerme a mi misma, aprendiendo y siguiendo mi vida normal. Pero en lo más interno, de su ser, una nueva Martha Cecilia, reinventada satisfecha, libre de sus emociones reprimidas, que aunque las ignoraban estaban ahí, y feliz de lo bello que fue reencontrarse así misma, dueña de mis propias decisiones, sin darle cabida a las manipulaciones, de cómo me siento? LIBRE. Hermosamente, LIBRE muy LIBRE.

Me siento muy centrada, abierta al sentimiento del amor incondicional – que es la esencia del ser, a la perseverancia, a la paciencia, que para mi es la grata espera. Siento mas comprensión y respeto alas personas que me rodean y a aquellas personas que me muestran aprecio y valoración. Soy muy autocritica y todavía quedan cosillas para mejorar, pero con un esfuerzo y dándoles, la atención con responsabilidad y con compromiso saldrán ala luz, y me enriquecerán.

Hoy me siento más preparada, y por consiguiente más motivada y llena de esperanza y anhelos a emprender mis proyectos y a alcanzar mis – objetivos, que son el servicio y la ayuda de total entrega ala humanidad.

Me siento con mucha energía, para transmitirle a todos aquellos seres, que necesiten aliento, motivación, una mano amiga, dársela llena de fe, por las desesperanzas, de sonrisas y alegría por las tristezas, firmeza - por las dudas, compañía y amor en la soledad, etc.

MI EXPERIENCIA TERAPEUTICA

He acudido a mi familia, y los he hecho mis pacientes; En cuanto a mis experiencias con ellos ha sido llena de dificultades, por que se encuentra con muchas resistencias, donde priman sus costumbres y sus creencias. Pero el que persevera alcanza y esta situación no me amilana, y tampoco tiro la toalla. En otros momentos, se me han presentado esporádicamente, por que no hay constancia en las personas.

En noviembre del año pasado, tuve una persona ayudándome en los quehaceres de mi casa, y los tres días, le pedí el favor de que me hiciera unas compras, a su regreso la note, que ella estaba muy asustada, con mucho temblor, y ya que lloraba, como cuando se regaña un niño y yo asombrada le pregunto, que le pasa?, me contesta ; Tengo miedo, le pregunto, porque? ¿Qué le paso?, y su respuesta es: yo siempre he sido así, entonces le pregunto desde, cuando?, y ella me contesta, no sé. Le sugiero que cuando termine con los oficios hablamos. Y mientras tanto me ocupe en observarle sus acciones, su comportamiento, como hablaba, su mirada etc. Llego el momento y me dispuse a dedicarle el tiempo que fuera posiblemente necesario, brindándole confianza, con mucho respeto y amor, primero que todo le dirigí a unos ejercicios corporales para que soltara una rigidez que la delataba, luego le dije voy a inducirle a una meditación donde van a aflorar, las situaciones que le provocaron estos miedos que tanto la agobian, ella estaba muy dispuesta, y empecé la primera terapia con la técnica de la relajación consciente y afloraron sus sombras, niña abandonada por su madre con padre desconocido, la criaron sus abuelos maternos, cuando tenía siete años murió el abuelo, quedando sola con su abuelo y un tío, donde todos los días eran castigo, sobre castigo con abuso sexual, esta terapia duró alrededor de dos horas y media a la segunda terapia le hice limpieza áurica, y armonización de chakras guiada por la intuición, y complementé con la técnica de las cuarentas respiraciones, para fortalecer y llevarle a su sostenimiento, en esos días se marchó. Siento

satisfacción por que este ser necesitaba este toque, pues estaba preparada su iniciación de empezar a recorrer su camino al conocimiento, se lo veía en su mirada transparente, en su inquietud, en su ignorante expresión " yo quiero ser como usted", con mucho amor le respondí, llegaré donde ha llegado usted, cuando se despidió le abracé, fuertemente, por que sabía, que no la volvería a ver. Pero se que esta muy bien, superada y lo mejor de todo libre.

