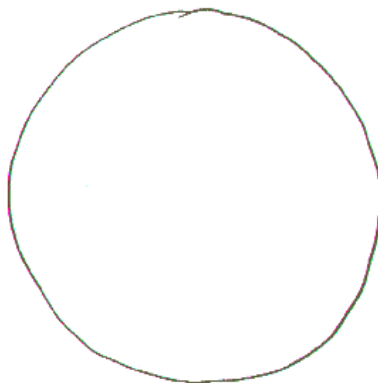


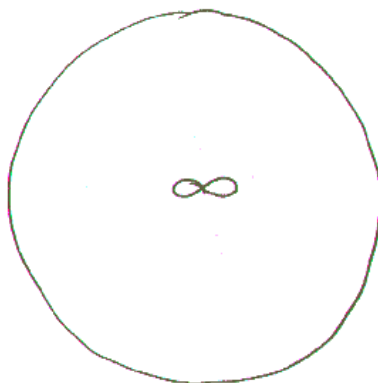
## La vida comienza en la inocencia

Venimos a la vida inocentemente. Como niños vivimos totalmente en el momento presente. No nos preocupamos por el mañana, ni nos acordamos del pasado. No tenemos juicios ni creencias acerca de la vida.

Si dibujamos el diagrama de la mente de un bebe, podríamos simplemente dibujar un círculo vacío.



Esta es la mente en un estado de potencial INFINITO, pero aun sin información. La mente del bebe aun está en contacto con el Infinito, lo Ilimitado, representado por el símbolo del infinito.



Esto es lo que permite que un bebé esté totalmente en el momento presente. Porque el bebé no procura vivir en el pasado o en el futuro, la energía de la mente del bebe es impresionante. Considere cómo el infante domina rápidamente una lengua compleja.

Los adultos, generalmente, no pueden aprender eso tan fácilmente.

¿Y por qué? Porque los adultos ya no viven en el momento presente. La mente de un adulto esta bloqueada por juicios y creencias de si mismo autodestructivas.

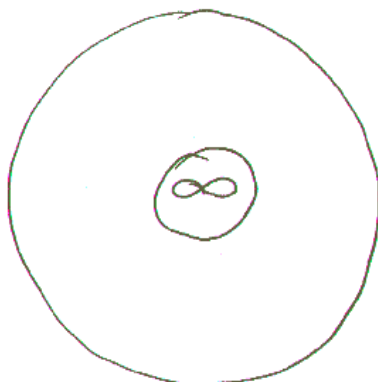
¿De dónde vinieron? Una fuente es nuestros padres. Como infantes, deseamos solamente amor. Pero quizás nuestros padres no eran totalmente ideales y no siempre han podido darnos tanto amor como deseamos.

Quizás nuestro padre vino a casa después de un día duro y nos gritó porque dejamos nuestro autito de juguete tirado en la vereda. O tal vez discutió con nuestra madre sobre su cena y ella apenas le queda energía para ser totalmente cariñosa con nosotros.

## TECNICAS ISHAYAS – Curso de Primera Esfera

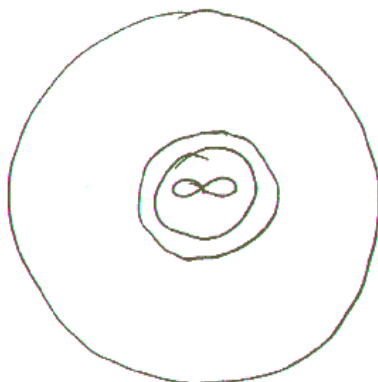
¿Qué sucedió? Desarrollamos en ese preciso instante un pequeño programa interior que nos dice, "Yo no soy digno de merecer amor"

Para representarlo dibujamos una línea de restricción alrededor del Infinito:



Esto continúa funcionando en nosotros como adultos en un nivel muy profundo, sutil: el resultado es que interfiere en nuestro deseo de tener una relación ideal. Nos mantenemos tirándonos hacia abajo a nosotros mismos en la creencia de que no merecemos amor. Éste es un tipo de limitación que todos hemos tomado: una creencia de limitación de nuestros padres.

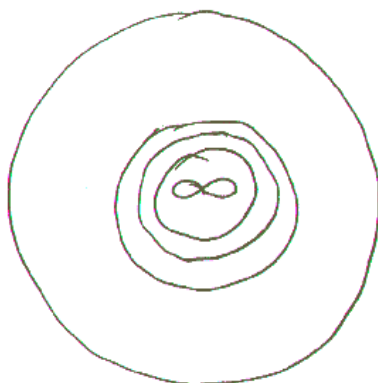
Incluso si nuestros padres eran absolutamente perfectos, quizás nuestros hermanos y hermanas no estaban totalmente contentos de tener un nuevo bebé en la casa, compitiendo por la atención de nuestros padres; esto creó otro programa de limitación en nuestra mente a un nivel subconsciente.



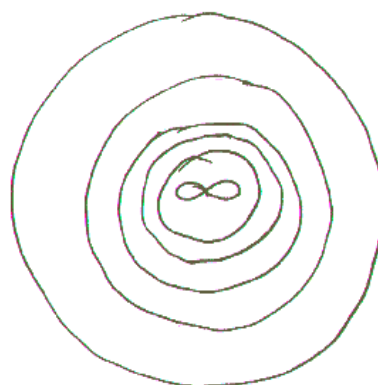
O aún si la vida familiar era absolutamente ideal, un día comenzamos a ir a la escuela. La misma se basa en la competición. Aprendimos a competir, no a crear. Aprendemos que no somos tan buenos en matemáticas como Juancito, así que no queremos hacer más matemáticas. Dibujamos algo que pensamos es maravilloso y alguien viene y nos dice "Huuu, que feo!"; una parte de nosotros cree profundamente lo que dijo, y así dejamos de dibujar a los 6 años. Imagínense si Picasso o Dalí lo hubiesen creído.

El punto es que esas críticas y juicios inocentes que vamos acumulando están bloqueando nuestras vidas más allá de nuestro control consciente.

Y así vamos acumulando más surcos de creencias y juicios limitantes.



Muchas de esas creencias y juicios vienen de la sociedad misma. Mas y mas surcos de juicios y creencias de limitación, como: el mundo es un lugar peligroso, la vida es difícil, no puedo confiar en nadie, etc., etc...



Algunas creencias de la sociedad nos son útiles y otras no lo son. La mayoría de nosotros no necesita saber donde encontrar agua en el desierto; en el conocimiento dado a nosotros por nuestra sociedad normalmente no esta incluida esta enseñanza. En su lugar si nos enseñan cómo pagar cuentas de agua.

Pero si naciéramos en el Sahara, nuestro conocimiento dado por la sociedad sería muy diferente, adecuado a nuestro ambiente. Un nómada del Sahara no sobreviviría bien en una gran ciudad; él probablemente se iría lo más rápido posible de allí; y nosotros no sobreviviríamos mucho en el Sahara.

### **Los hábitos autodestructivos limitan nuestra alegría, eficiencia y nuestra salud**

El problema aquí es que algunas de las creencias que hemos adoptado son útiles; algunos de los hábitos y programas internos nos sirven, pero muchos de ellos no. Es útil recordar cómo conducir nuestro coche sin tener que releer el manual de conducción cada vez que nos sentamos a conducir. Es útil recordar en qué casa vivimos sin tener que tocar el timbre de todas las casas del barrio y preguntar "Hola! ¿Yo vivo allí?". Es útil reconocer a su esposa o marido cuando usted vuelve a su casa.

Pero muchos de los programas internos no nos sirven de ninguna manera útil. Y muchos de ellos son perjudiciales.

¿Ha intentado alguna vez de romper un hábito y ha fallado? La mayoría de los hábitos funcionan apenas levemente por debajo de nuestro estado consciente. Es muy difícil romper cualquier hábito con esfuerzo. ¿Pregúntele a cualquier psicoanalista, y le dirá que extraer de raíz el origen de cualquier comportamiento destructivo es absolutamente complicado y toma un tiempo muy largo; y cuesta una cantidad muy grande de dinero!

La mayoría de nosotros no tienen ningún problema deseando cosas buenas de la vida; por ejemplo: relaciones ideales, trabajos ideales, salud ideal, y una vida feliz, satisfactoria. Pero el problema viene cuando minamos o destruimos estos deseos por esos programas internos destructivos y repetitivos que nos dicen con un voz subconsciente, "Tu no mereces eso !" o "Seamos sinceros, tu no puedes tener eso !" o "Vamos !, tu no eres lo bastante bueno para él !" Tantas veces suenan y suenan, si lograras quedarte en silencio un instante y escuchar esas voces hasta notarías que suenan como tu madre o tu padre, o quizá un profesor que tuvimos alguna vez; esta gente ya tal vez podría estar muerta, pero ellas siguen vivas en tu mente, criticando, condenando y haciéndote fallar incluso antes de que comiences algo.

¿Cuando la mente trabaja contra sí mismo como en estos casos, tu capacidad de tener éxito en cualquier área disminuye grandemente, al igual que la capacidad de ser feliz o aún sanar! ¿Cuántas de las enfermedades son psicósomáticas cuando se originan? Algunos doctores dicen que la mayoría lo son. La mente está literalmente fuera de control en el adulto promedio. ¿Que es lo quedó de la mente silenciosa de cuando éramos bebés? ¿Has escuchado alguna vez cuanto dicen los psicólogos que utilizamos de nuestra mente adulta? ¿Solamente del 5% al 10 % es todo lo que se utiliza!

### **¡SOLO DEL 5% AL 10% DE LA MENTE ES USADA!**

¿Incluso Einstein se estima que utilizó solamente un 15% de su capacidad mental! ¿Y qué el resto de la mente que está haciendo? Pensando, incesantemente pensando, hablándonos, sin detenerse jamás. ¿Los científicos del instituto de investigación de Stanford en USA han estimado que la persona promedio piensa de 50.000 a 60.000 pensamientos por día! ¿Son muchos pensamientos, verdad? Pero no es que esté pensando como escribir sinfonías o resolver complejos problemas matemáticos. ¿Qué estamos pensando? "¿Que voy a cenar?" o "¿Porqué él me dijo eso a mi!" o, "¿Porqué me casé con él!" Las mismas cosas que pensamos ayer, y el día anterior, y la semana anterior. Repitiendo una y otra vez, Pensando constantemente, cansando el cuerpo, yendo a ninguna parte, creando nada mas que cansancio.

Como hemos visto antes, la mente del bebe es silenciosa, coherente. Experimenta el momento presente, el ahora. La mente del bebe no se lamenta por el pasado o se preocupa por el futuro. Está simplemente aquí y ahora. ¿Has visto alguna vez un gato intentando cazar un pájaro y luego fallar? El gato no se queda lamentando y pensando "¿Otra vez me quedé sin comida!" o "¿Si hubiese salido a cazar la semana pasada no me hubiese pasado esto!" o "¿Que mala suerte tengo!"; No, el gato no hace eso, da unas vueltas por ahí, bosteza, se queda dormido y cuando despierta, está listo para saltar otra vez por otro pájaro, completamente despierto, completamente vivo, completamente viviendo en el momento presente. Pero los seres humanos hemos desarrollado de alguna manera este órgano, nuestro cerebro, para pensar en TODO momento. Nosotros le hemos dado a nuestra mente el dominio de todo. Y no tenemos que ir muy lejos para ver como la dominación de ese 10% de la mente ha trabajado en el mundo. La raza humana es como un cáncer que se multiplica violentamente, destruyendo todo con lo que entra en contacto. Se está agotando el ozono. Los lagos, los ríos y los mares se están ahogando en basura. A pesar de todos nuestros avances maravillosos en los últimos cientos de años, todavía tenemos mil millones de personas muriéndose de hambre en este mismo momento.

Seamos claros, ese 10 % de la mente no es muy brillante que digamos. Nos mantiene ineficaces en el mejor de los casos y altamente dañinos en el peor; nos mantiene sufriendo, solitarios e infelices; incluso nos hace enfermarnos.

### **Investigaciones científicas demuestran la supremacía de la mente**

¿Cómo nuestra mente nos hace enfermarnos?

Ha habido investigaciones en los últimos 15 años que demuestran como nuestra mente está conectada con nuestros cuerpos: nuestros pensamientos individuales determinan el estado de nuestra salud e incluso de nuestra longevidad.

Uno de los estudios pioneros y más interesante fue realizado en con conejos en la universidad de Ohio en USA en los años 70. Los científicos intentaban probar la relación entre una alimentación rica en colesterol y el endurecimiento de las arterias. Pensaron que si alimentaban a los conejos con una alimentación con un alto colesterol, ellos debían lógicamente desarrollar presión arterial alta, endurecimiento de las arterias y los otros síntomas que sabemos están asociados a las enfermedades cardíacas; las que siguen siendo el asesino más grande del mundo occidental.

El experimento se desarrollaba muy bien, con la mayoría de los conejitos desarrollando los síntomas previstos, a excepción de un grupo de conejos que no tenían los resultados previstos. Los científicos no podían entenderlo, alimentaban a ese grupo de conejos con el mismo alimento alto en colesterol, pero esos conejos no desarrollaban ninguno de los síntomas predichos. No tenían presión arterial alta. No se les endurecían las arterias. Nada de hipertensión. Simplemente NADA.

Afortunadamente para el estudio, y desafortunadamente para los conejos, la auxiliar técnica que alimentaba a este grupo de conejos se enfermó y no pudo seguir alimentándolos. ¡Casi inmediatamente, sus conejos comenzaron a desarrollar los síntomas previstos! Los científicos estaban naturalmente curiosos de porqué había sucedido esto y le preguntaron a ella que había hecho de diferentemente. "No hice nada" dijo ella, "Alimenté a los conejos como me habían dicho que lo hiciera. Los tomé de sus jaulas, los sostenía en mi regazo, les acariciaba suavemente, les cantaba, mientras los alimentaba. ¿No estaba bien así?"

Era el mismo alimento, ¡pero las mentes de esos conejos convirtieron el colesterol alto de esa comida de tal manera que protegiera su salud! Los científicos quedaron sorprendidos. Pensaron que estaban estudiando sobre el endurecimiento de las arterias; pero resultó que estaban estudiando los efectos del amor. Repitieron el experimento varias veces y encontraron que los conejos que eran amados simplemente no caían en la enfermedad tan fácilmente. ¿No es esto sorprendente? ¡Y esto era solo un experimento con conejos, no personas! ¿No es maravilloso cómo puede el amor cambiar el efecto del alimento?

Nosotros hacemos exactamente lo mismo. Nuestras mentes controlan nuestros cuerpos.

¿Alguna vez oyó hablar del efecto placebo? De un grupo de pacientes que se le de una pastilla sin efecto y se les diga que les va a hacer sentir mejor, el treinta por ciento de esos pacientes se van a sentir mejor.

Pues bien, también hay un efecto nocebo. Un médico dice a su paciente, "Lo siento mucho señora, pero su cáncer de pecho a metastizado a través de sus órganos internos; Ud. va a morir en seis semanas." Si esa señora le cree a su doctor, su cuerpo responderá y la matará.

## **TECNICAS ISHAYAS – Curso de Primera Esfera**

Por décadas, los cirujanos creyeron que si usted estaba inconciente durante una cirugía, lo que se diga en la sala de operaciones no importaba.

¡Pero fue descubierto que todo lo que se diga durante la operación afecta la probabilidad de recuperación! Si mientras le operan dicen, "Guau, miren eso es peor de lo que nosotros pensamos", la probabilidad de recuperación se ve disminuida. Cuanto más positivos sean los comentarios, mayor es la posibilidad de recuperación. La energía de la mente es impresionante.

En un estudio de 400 remisiones espontáneas de cáncer en la clínica de Menninger en USA, buscando cual era el factor en común, se encontró que cada persona cambió su actitud antes de que ocurriera la remisión, hubo un cambio fundamental en su manera de pensar, siendo más positivos y determinados.

Rompieron de alguna manera con el sentimiento colectivo, con sus creencias y programas autodestructivos y cambiaron sus mentes en un nivel fundamental, interior, profundo. Y fueron curados "milagrosamente".

El sistema colectivo de creencias se extiende profundamente en nuestras mentes. ¿Sabía Ud. que nuestra sociedad incluso nos ha dado una hora estándar de morir? ¡No es un chiste! ¿Que hay un día y una hora cuando es más probable que usted muera que otro? ¿Usted sabe cuándo es eso?

Es a las 9 de la mañana de los días lunes. ¿Por qué es eso? ¡Es que parece más fácil morir que hacer frente a otra semana de trabajo horrible!

Éste es un logro verdaderamente notable de nuestra especie. Ninguna otra especie reconoce que día es lunes.

### **La energía de la mente lo es todo**

Algunos científicos, de la universidad de Miami, hace ya algunos años, oyeron hablar del estudio realizado con conejos que realizaron en Ohio-USA y decidieron hacer un experimento para ver si este efecto también puede ser aplicado a los seres humanos. Decidieron hacer un estudio con bebés prematuros porque los cuidados intensivos son muy costosos y el índice de supervivencia no es alto. Así que tres veces por día durante 15 minutos, utilizando guantes de goma, acariciaban suavemente a los minúsculos bebés dentro de sus unidades de cuidado intensivo. Los científicos llamaban a esto "estímulo cinestésico táctil", que es el término rimbombante para referirse a acariciar suavemente.

Felizmente esta técnica es cada vez introducida en más y más hospitales, y las tasas de supervivencia se van incrementando.

## **La Ascensión restablece la vida al momento presente y naturalmente incrementa nuestra Salud y Felicidad.**

Estas técnicas son para expandir la mente permanentemente. A este proceso llamaremos, ASCENSION. La Ascensión no es un sistema de creencias, tampoco es una nueva o una vieja religión; es simplemente una serie de técnicas mecánicas para Ascender más allá de las creencias y juicios limitantes de la mente. Podríamos llamarlas de cualquier otra manera, pero preferimos llamarlas Ascensión, porque hacen que Ascendamos mas allá de nuestra vieja manera de pensar, mas allá de ese 10% disfuncional de pensamientos. Como la mente se vuelva más familiar con esa expansión, nuestra vida retorna al momento presente: los hábitos y creencias autodestructivos, el incesante martilleo de los programas internos se detienen gradualmente, hasta que la mente se aquieta a menos que la dirijamos en una dirección específica.

Esto hace que el poder creativo de la mente se maximice. Permite que todos los recursos de la mente estén disponibles en todo momento. Esto hace que la vida comience a ser cada vez más fácil. Nos permite volver a vivir en el AQUI y AHORA; en lugar de constantemente regresar al pasado o preocuparnos por el futuro que son solo ilusiones de nuestra mente.

El resultado de esta expansión le lleva al cuerpo a un estado muy profundo de descanso, más profundo que el del sueño mas profundo que tengamos en la noche. Este descanso profundo quita la tensión y la fatiga de nuestros cuerpos de modo que la salud comienza automáticamente a mejorar. El consumo de oxígeno, el ritmo cardíaca y la respiración se reducen en solo 20 minutos de ascensión más que lo que lo hace durante ocho horas de dormir. Además, toma varias horas de dormir para llegar a ese estado de descanso, cuando con la ascensión esta transformación es virtualmente instantánea. El cuerpo entero queda en un estado profundo de relajación, pero la mente está completamente alerta, despierta.

Esto permite que el cuerpo se libere de tensiones y la mente llegue a un nivel de tranquilidad.

Mientras que la tensión disminuye en el sistema nervioso humano, cada área de nuestra vida mejora con este nuevo estado de expansión de la consciencia. Y esto ocurre de una manera automática, sin que lo intentemos hacer a propósito. Consideremos un hábito autodestructivo, por ejemplo el hábito de fumar. Todos nosotros sabemos que el fumar es perjudicial; lo hemos sabido por años. ¿Entonces, por qué muchos de nosotros continúan fumando? ¿Por qué es tan difícil dejarlo? La razón es que la causa motivo para nuestro habito de fumar está en un nivel más profundo que el nivel consciente de nuestra mente. Una pequeña parte en nuestro interior nos sigue empujando a ese comportamiento perjudicial.

¿Cómo conseguimos liberarnos de esos programas perjudiciales? Ampliando nuestra mente consciente más allá de ese nivel.

Con estas técnicas este proceso es totalmente natural y sin esfuerzo, casi mágicamente.

Estas técnicas son para la mente, pero no se tratan de técnicas de concentración o cualquier tipo de control mental. No es necesario creer en ellas para que funcionen, no es necesario adoptar cualquier tipo de nuevas creencias, ni dejar las que tengamos.

No tienes siquiera que creer absolutamente nada de lo dicho hasta ahora.

El único requerimiento es que les demos una oportunidad, que nos acerquemos a ellas con inocencia, probarlas y después ver que pasa.

¿Después de todo, que tienes que perder?

## **INTRODUCCION A LA ASCENSION**

¿Que es la Ascensión?

La ascensión es para alcanzar la meta más alta de la vida humana. En el mundo occidental, este objetivo ha sido muchas veces referido como "La paz que sobrepasa el entendimiento", "Rezar sin cesar" y "Ser uno con Dios".

En Oriente es referido con muchas palabras, de la que la más conocida es la palabra Iluminación. La Iluminación puede ser mas fácil comprendida mirando su opuesta, La Ignorancia.

La Ignorancia es el estado de negación de algo que ya existe. Por lo que toma mas energía ignorar algo que reconocerlo.

En este caso nosotros estamos ignorando el simple hecho de que ya somos iluminados, es nuestro derecho de nacimiento: **LO QUE NECESITAMOS ES DISOLVER LAS BARRERAS QUE EVITAN QUE RECONOZCAMOS ESE HECHO.**

### **Como aprovechar mejor estas técnicas**

Es necesario comprometerse a practicar estas técnicas durante el periodo de aprendizaje y en las siguientes semanas. Las técnicas son muy poderosas, pero puede tomar algunos pocos días o semanas de práctica regular notar los beneficios en nuestra vida.

Estas técnicas de ascensión funcionan mejor si somos completamente inocentes con ellas. No es necesario creer, no es necesario tener expectativas o esperar algún tipo de experiencia durante la ascensión.

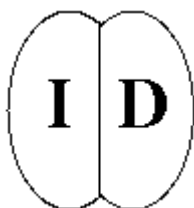
De hecho lo más importante es ser inocente.

### **Como ascender**

La Ascensión es natural y universal. Ejemplos de altos estados de consciencia son encontrados en todas las culturas, por personas de todas las edades y de todos los sistemas de creencias. Por lo tanto la ascensión no requiere creer.

Las personas han experimentado expansiones de conciencia: mirando las estrellas en una clara noche de verano, en la playa al anochecer, al ver el nacimiento de un bebe, apreciando como cae una hoja de un árbol, etc. No hay un criterio objetivo para ello. Son experiencias cumbres, como lo define el psicólogo Abraham Maslow, puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier momento en forma impredecible.

Ambos hemisferios del cerebro tienden naturalmente a la Ascensión. Lo que nosotros vamos a hacer con estas técnicas es crear vehículos que nos van a llevar al estado de Ascensión naturalmente y sin esfuerzo, independientemente del lugar donde nos encontremos.



Utilizaremos ambos hemisferios del cerebro. Cada uno de nosotros utilizará un vehículo para alcanzar los niveles más profundos de nuestra mente. Porque todos somos un poco diferentes, cada uno de nosotros tendrá un vehículo un poco distinto, específico para adaptarse a su individualidad.

**El hemisferio derecho** es sobre todo espacial, holístico, intuitivo, creativo, artístico y emocional. Son las emociones las que cambian más dramáticamente nuestro nivel de consciencia.

### **Las emociones "negativas" causan una baja de nuestro nivel de consciencia.**

La cólera, por ejemplo, bloquea nuestro cerebro y órganos internos de modo que más sangre pueda ir a los músculos. Es el típico estado de luchar o huir, y es muy útil cuando estamos a punto de ser comidos por un tigre. Pero esta respuesta arcaica esta activa en todo momento en nuestro mundo moderno, cuando nos cortan el paso en la autopista, cuando nuestro jefe nos grita, cuando pasamos un semáforo en rojo. El resultado es que nuestra presión arterial sube y permanece alta, y los órganos internos comienzan a fallar.

### **Las emociones positivas causan la Ascensión.**

Emociones positivas son la Alabanza, la Gratitud y el Amor.

El aprecio o la alabanza es casi tan poderosa como el amor y la gratitud, y es un poco más fácil de reproducirla a voluntad. Usted puede dar vuelta su mente simplemente hacia el aprecio en vez de la crítica, y el cuerpo responde haciéndole más sano a medida que la mente se hace más feliz. El efecto sobre nuestras vidas es increíble, con solo hacer una opción aparentemente tan simple como esta.

Si un niño le muestra su creación, quizá un dibujo, y usted le critica, ¿qué sucederá? La próxima vez que dibuje lo hará peor. ¡Pero si encuentras algo que elogiar en su dibujo, esas partes elogiadas serán dibujadas mejor la próxima vez!

La alabanza es mágica para cualquier persona, en todas partes, siempre; y la más fácil de las emociones de ascensión para comenzar a practicar, porque crece simplemente de hacer la opción de apreciar en lugar de condenar.

Por lo que para el hemisferio derecho, elegimos Alabanza como nuestro punto de partida.

La alabanza es simplemente apreciación. Con solo decir la palabra, "Alabanza" un cierto nivel profundo de la mente se activa. No es necesario sentir alabanza para decir alabanza. La alabanza es muy una palabra muy agradable para la mente.

El aprecio es la fuerza, la emoción que conduce, que causa la ascensión.

**El hemisferio izquierdo** en forma similar al derecho, tiene ciertos pensamientos que causan la ascensión. El hemisferio izquierdo es sobre todo lógico, verbal, analítico y matemático. Los pensamientos que causan más fácilmente la ascensión en esta parte del cerebro son los de la maravilla inspiradora ante el universo.

Por ejemplo, al mirar fijamente las estrellas en una noche clara, usted recuerda que hay entre 100 mil millones y 400 mil millones de estrellas apenas en esta galaxia solamente; y existen mas de 1.000 mil millones galaxias apenas en este universo, y que cada una contiene un promedio de 100 mil millones de estrellas. ¿Quién no se ha maravillado con esta vastedad? Y todo funciona en perfecto orden. ¿Quién guarda las leyes naturales del funcionamiento de los átomos de manera que no exploten? ¡Tal orden y tal magnificencia por todas partes! Es como que se atonta la mente ante tanta grandiosidad, el hemisferio izquierdo de algunas personas se queda perplejo por tales pensamientos, lo que causa un cierto grado leve de ascensión.

Así que con el fin de la ascensión necesitamos el pensamiento más grande para el hemisferio izquierdo, un pensamiento que signifique el más grande de los grandes de estos conceptos intelectuales, un pensamiento que signifique aquello que **trae el bien a todos en todo momento.**

Y llamaremos a esta palabra, la palabra estrella ★.

Que nombre le daremos a esa palabra estrella no importa. Podemos llamarla simplemente, La Fuerza, como en la guerra de las galaxias, El Bien, La Verdad, La Belleza, La Naturaleza, El Agua, La Diosa, Dios, Mente Cósmica, Gaia, etc.

Cualquier palabra, mientras signifique para nosotros aquello que trae el bien a todos en todo momento.

Recuerda que el nombre que elijas lo puedes ir cambiando todo el tiempo que quieras, siempre que signifique **aquello que trae el bien a todos en todo momento**.

Es muy importante recordar que no es necesario creer en esta fuerza para poder practicar la Ascensión. Parte de nuestra mente va a querer creer en ella y parte de nuestra mente va a querer rechazarla. El querer creer es parte del 10% de nivel consciente de la mente, así que no es necesario para Ascender.

Así que ahora tenemos estos dos pensamientos, ALABANZA y ★, y ahora vamos a aplicarlos directamente a nuestra vida. ¿Quién de nosotros no cree que haya algo malo con nuestra vida?, Todos nosotros lo pensamos, y escuchamos en nuestra mente frases como "Si tuviese un mejor trabajo", "Si no me hubiese casado con el (o ella)", "Si hubiese ido a la escuela", "Si hubiese nacido en otro país", y así la lista es interminable y diferente para cada uno de nosotros. Pero siempre apunta a lo mismo, nuestro juicio de que hay algo malo con nuestra vida. No importa si nuestra vida es perfecta o no; el punto es que tenemos esa creencia interna acerca de nuestras vidas, de que ellas no son perfectas.

**Así que nuestra Primer Actitud de Ascensión es:**

### **ALABANZA A ★ POR MI VIDA**

Por ej. Alabanza a Dios por mi vida, Alabanza a la luz por mi vida, Alabanza a la mente universal por mi vida, Alabanza al agua por mi vida, Alabanza al amor por mi vida, Alabanza a la naturaleza por mi vida, etc., etc.

Tanto la palabras ALABANZA como la frase POR MI VIDA no se cambian nunca, lo único que se puede cambiar es A ★ donde la palabra ★ representa, como dijimos antes, aquello que para nosotros trae el bien a todos en todo momento.

Por ej. Para mi, y solo para mi, la palabra ★ es Dios, por lo que la primer actitud de ascensión para mi sería ALABANZA A DIOS POR MI VIDA, pero para otra persona su palabra estrella es por Ej. "El Universo", así que para esa persona la primer actitud sería ALABANZA AL UNIVERSO POR MI VIDA.

Esta actitud la vamos a introducir en nuestra mente como un pensamiento mas, simplemente pensándola. Pensamos en nuestra mente ALABANZA A ★POR MI VIDA, luego dejamos una pausa, y reintroducimos la frase. Sin esfuerzo, con naturalidad. Simplemente pensamos la frase, dejamos un espacio, en el que nos vienen pensamientos o no, y luego pensamos de nuevo la frase.

Es muy importante dejar un espacio entre repeticiones de la frase, porque si la pensáramos de continuado, como un mantra, estaríamos bloqueando nuestros pensamientos, y eso no es lo que queremos hacer aquí. El espacio que dejamos no es necesario que sea exacto, sino simplemente una pausa, que a veces puede ser de algunos segundos y otras veces será de mas tiempo, siempre con naturalidad, sin forzar nada. Lo que hacemos simplemente es introducir un pensamiento más en los miles de pensamientos de nuestra mente.

## TECNICAS ISHAYAS – Curso de Primera Esfera

Durante la pausa es posible que nos vengan muchos pensamientos, y otras veces no nos venga ningún pensamiento, en ambos casos es **Perfecto**. Es importante recordar que no hay pensamientos "buenos" o pensamientos "malos", ¡son solo pensamientos!

En este momento ya puedes empezar a pensar la actitud con los ojos abiertos, siempre con naturalidad, sin esfuerzo, es solo un pensamiento mas, pensamos en nuestra mente ALABANZA A ★POR MI VIDA, dejamos una pausa y luego reintroducimos la frase, luego dejamos una pausa, y volvemos a repetir la frase, y así sucesivamente.

¿Es muy sencillo verdad?

Sigue practicando con los ojos abiertos.

Date unos minutos para probar como se siente.

## **La Práctica**

Y ahora vamos a practicar nuestra primera actitud de ascensión con los ojos cerrados. Nos ponemos cómodos, donde nos encontremos, ya sea sentados o acostados; en cualquier posición que nos resulte cómodo.

Vamos a practicar esta actitud de ascensión durante 20 minutos con los ojos cerrados.

Es conveniente que no utilices ningún tipo de despertador con alarma, más bien es preferible al principio mirar de vez en cuando si ya ha pasado el tiempo fijado. Tampoco es importante que sean exactamente 20 minutos, sino mas o menos ese tiempo; cuanto menos controlemos el tiempo, mejor es.

Ahora practica durante 20 minutos con los ojos cerrados la primer actitud de ascensión:

ALABANZA A ★POR MI VIDA.

## Listado de Técnicas Completas

### CON OJOS ABIERTOS Y CERRADOS

1. Alabanza a \* por mi vida exactamente como es
  - Punto de Atención: a través de la frente hacia delante y hacia arriba.
2. Gracias a \* por mi cuerpo mundo exactamente como es
  - Punto de Atención: todo el cuerpo desde los pies hasta la cabeza recorriéndolo lentamente como un escaner y luego desde el pecho saliendo hacia delante.
3. \* me ama exactamente como soy
  - Punto de Atención: nuestro corazón
4. Om compasión
  - Punto de Atención: 30 cm por delante de la base de la columna
  - (no se agrega nada)

### CON OJOS CERRADOS SOLAMENTE

5. Alabanza a \* por el sol todo consciente
  - Punto de Atención: un poco por arriba del centro de la parte superior de la cabeza.
6. Gracias a \* por la sagrada luna
  - Punto de Atención: un poco por delante de la frente o tercer ojo
7. Yo amo a \* en el norte, en el sur, en el este, en el oeste, en la vía láctea bailando arriba, en la fértil tierra viviente bajo mis pies.
  - Punto de Atención: hacia donde apuntan las palabras
8. Om namah paz sin fin.
  - Un poco más allá del horizonte.
9. Alabanza a \* por la indescriptible belleza de la presencia divina.
10. Gracias a \* por la fuente brillante de luz en el centro de mi cráneo.
  - Punto de Atención: el sentido de las palabras
11. Yo amo a \* en la omnipotente fuerza curativa de las manos divinas
12. Om isham namah silencio
  - Punto de Atención: en la base de la columna
13. Alabanza a \* por maestría eterna
  - Punto de Atención: en el ombligo
14. Gracias a \* por el poder milagroso de la tranquilidad en la cavidad de mi garganta
  - Punto de Atención: la garganta

## TECNICAS ISHAYAS – Curso de Primera Esfera

15. Yo amo a \* en el centro de mi frente  
➤ Punto de Atención: centro de la frente
16. Si eres hombre  
Om Isham namah  
➤ Punto de Atención: corazón  
Om Ishani namah  
➤ Punto de Atención: corazón  
Om amor invencible  
➤ Punto de Atención: corazón
- Si eres mujer  
Om Ishani namah  
➤ Punto de Atención: corazón  
Om Isham namah  
➤ Punto de Atención: corazón  
Om amor invencible  
➤ Punto de Atención: corazón
17. Alabanza a \* por los brazos todo poderosos que me jalan hacia arriba, hacia dentro de la gloria de Dios.  
➤ Punto de Atención: en ángulo hacia arriba
18. Gracias a \* por el inagotable río de éxtasis que se desborda dentro de mi, que brota desde mi regando riquezas ilimitadas a todo mi alrededor  
➤ Punto de Atención: desde la base de la columna recorriendo la espalda hasta arriba de la cabeza y saliendo por la parte superior en forma de fuente
19. Yo amo a \* en mi vida inmortal creciendo muy dentro de mi  
➤ Punto de Atención: abdomen
20. Om namah harim sabiduría omnisciente  
➤ Punto de Atención: el centro de la parte superior de la cabeza

### CON OJOS ABIERTOS Y CERRADOS

24. Om fe unidireccionada  
➤ Punto de Atención: un poco abajo y atrás del corazón