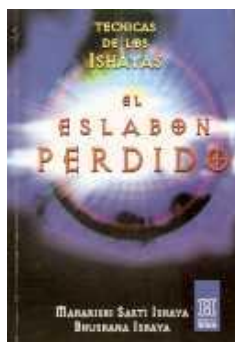


EL ESLABÓN PERDIDO

LAS TÉCNICAS DE LOS ISHAYAS



**MAHARISHI SAKTI ISHAYA
BHUSHANA ISHAYA**

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más.



LECTORES EN MOVIMIENTO
-DIFUSIÓN SIN FRONTERAS-

Maharishi Sakti Ishaya
Bhushana Ishaya
El Eslabón Perdido
Las Técnicas de Los Ishayas

Contact us:

Argentina ishayasargentina@yahoo.com.ar (54 11) 4583-9060 / 4585-9298

Uruguay ishayasuruguay@yahoo.com (5982) 7126524

Colombia fundacionishaya@losishayas.com (57) 310 5592293

Chile ishayaschile@yahoo.com (56) 90509457

España ishayasbcn@hotmail.com (34) 617404171

Another countries: www.losishayas.com.

Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio -mecánico, electrónico y/u otro- y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

291.4 Sakti Ishaya

SAK El eslabón perdido: técnicas de los Ishayas / Sakti Ishaya y Bhushana Ishaya.- la. ed. 2a. reimp. - Buenos Aires :

Kier, 2005. 176 p. ; 20x14 cm.- (Horus)

ISBN 950-17-0225-1

I. Título - 1. Espiritualidad

Diseño de tapa:

Graciela Goldsmidt - Dibujo de Lucila Salieron sobre trabajo de Luciano Davyt.

Corrección: Andrea C. Bianculli

Diagramación: Mari Suárez

LIBRO DE EDICION ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 2005 by Editorial Kier S.A., Buenos Aires

Av. Santa Fe 1260 (C 1059 ABT), Buenos Aires, Argentina. tel. (54 11) 41111 0507 Fax: (54-11) 4811-3395

CONTRAPORTADA:

Durante mucho tiempo has estado buscando, y de manera constante, aquello que transformará tu vida. Hoy, esta búsqueda ha terminado. Ahora tienes en tus manos "El Eslabón Perdido", donde encontrarás las técnicas de los Ishayas: la llave que te permitirá liberar todas tus tensiones, angustias y sufrimientos, y expandir tu conciencia hacia la libertad y la plenitud de quien realmente eres, siempre y a cada momento.

En este nuevo libro, Maharishi Sakti Ishaya y Bhushana Ishaya nos revelan con una increíble claridad y sencillez, a través de historias y testimonios, que el Sendero de los Ishayas es el camino a la iluminación y la Unificación.

En estas páginas hallarás un maravilloso regalo, algo que siempre has anhelado: una invitación a cambiar definitivamente tu vida. Sólo se trata de dejar ir todas tus limitaciones y antiguas creencias, para dar lugar al poder y la magia que encierra cada momento y, experimentar así el amor, la paz y la felicidad sin límites.

ÍNDICE

Capítulo I

Nuestra historia

El Eslabón Perdido. Las Técnicas de Los Ishayas

Mi anhelo sin fin

La ilusión

Rompiendo la ilusión de la separación

Soltando los apegos

La era de la Iluminación

¿De dónde vienen estas Técnicas?

Capítulo 2

El comienzo de la separación

Nuestra programación

Sanando nuestro falso sistema de creencias

¿Cómo funcionan Las Técnicas de Los Ishayas?

Liberación de las emociones

Siendo real

¿Por qué transigimos?

Salto a la libertad

Capítulo 3

Dejando atrás el intelecto

Más allá del intelecto

Capítulo 4

Adicciones

Superando mis adicciones

Capítulo 5

¿Puedes cometer un error?

¡Nunca, nunca puedes cometer un error!

Capítulo 6

El final del rol de víctima

Dejando de ser víctima del pasado

El sufrimiento viene de la percepción

Limitaciones físicas

No es la verdad

Prioridades

Cómo ser un creador

Capítulo 7

Egos espirituales

¿Cómo se ve la Iluminación?

Historia de una búsqueda

De la destrucción al renacer

La sed de lo real

El universo siempre responde

El llamado a despertar

Abrazando, por fin, la unidad

Capítulo 8

Buscando la aprobación

Buscando la aprobación de mis padres

El mayor regalo

Capítulo 9

Entregándose a la vida

En búsqueda de un norte inalcanzable

Capítulo 10

Todo es perfecto

La perfección de mi vida

Maestría sobre mi cuerpo

El despertar

El juego

Experimentando el amor incondicional

Capítulo 11

Las Técnicas de Los Ishayas en la empresa

Bhushana, una escéptica empresaria

La grandeza proviene de una visión clara

Libres de insomnio

Concentración y creatividad

Habilidad para comunicarse

Relaciones efectivas

Menos pérdidas por ausentismo

La tensión entre el trabajo y la familia

Liberándonos de las adicciones

Confianza

Un sistema

De la adicción al trabajo a la alegría de vivir

Capítulo 12

¿Son reales las limitaciones físicas y de edad?

Superando los límites de la edad 146Fabricante de mascarar

La búsqueda

En la vía de superar límites

Mi edad dorada

Capítulo 13

Las creencias grabadas en nosotros

Capítulo 14

¿Por qué llamamos a estas Técnicas "El Eslabón Perdido"?

Mis viajes astrales: mi vía de escape

El árbol de las limitaciones

Queremos dedicar este libro a nuestras madres, quienes nos nutrieron y apoyaron a lo largo de nuestras vidas y, siempre mantuvieron sus brazos abiertos a nosotras en todo tipo de circunstancias y con amor incondicional.

CAPÍTULO 1 NUESTRA HISTORIA

Hemos pasado cuatro años y medio trabajando, viviendo, enseñando, aprendiendo y creciendo juntas. Parece más bien, toda una vida. Somos monjes Ishayas y hemos dedicado nuestras vidas a experimentar la Conciencia Crística y a ser perfectos espejos de nuestra divinidad. Este es el juego que hemos elegido jugar y lo estamos jugando al 100%.

Los últimos cuatro años, los hemos pasado en América del Sur, enseñando a miles de personas Las Técnicas de Los Ishayas y entrenando a nuevos maestros para ayudarnos en esta tarea. Hemos logrado que América del Sur sea el catalizador del despertar espiritual del mundo entero y, nos sentimos muy bendecidas y privilegiadas por estar aquí.

Todo en este libro, es un conjunto de las experiencias de ambas. La mayoría de ellas las hemos compartido, pero no hemos hecho ningún esfuerzo por individualizarlas, dado que en realidad somos una. De aquí en más hablaremos entonces en primera persona, independientemente de que la experiencia que estemos compartiendo sea de Sakti o de Bhushana.

Nos encanta narrar cuentos cuando enseñamos y hemos incluido muchos de ellos en este libro. Algunos han sido escritos por otros maestros de Las Técnicas de Los Ishayas, algunos pertenecen a libros que hemos leído de distintos autores, y otros son de fuentes desconocidas. Hemos cambiado la mayoría de ellos para transmitir nuestro mensaje más claramente. Queremos agradecer a todos aquéllos que contribuyeron con sus cuentos para este texto. Si no hemos reconocido a alguien en forma específica, por favor acepten nuestras disculpas y entiendan que no estamos seguras de todas las fuentes.

Muchos de nuestros estudiantes y maestros de Las Técnicas de Los Ishayas, también han brindado sus testimonios a través del libro y hemos incluido sus nombres. Queremos agradecerles especialmente por el increíble enfoque que han mantenido en su propia sanación y en el aporte que así están dando a la sanación del mundo. Estamos orgullosas de cada uno de ustedes y los amamos a todos incondicionalmente.

De ahora en adelante siempre hablaremos en primera persona, independientemente de que estemos hablando de alguna de las experiencias específicas de cada una o de una combinación de algo que nos pasó a ambas. Cuando utilicemos la palabra TU o NOSOTROS estaremos hablando de todos nosotros colectivamente.

Con alabanza, gratitud y amor incondicional,

Sakti y Bhushana Ishaya

El Eslabón Perdido. Las Técnicas de Los Ishayas

Quiero que imagines a un pez dorado nadando en un pequeño acuario ubicado en un cuarto vacío de cuatro paredes, cuando se aparece un delfín. El delfín trata de explicarle al pececito la imagen del océano, su vastedad, sus peligros, sus matices de brillantes colores, siempre cambiantes y entrelazados en ese mágico mundo subacuático. Le explica sobre el mar, que fluctúa desde la tranquila calma mientras la luz del sol juega y danza en la superficie, hasta la feroz pasión destructiva cuando las olas revientan despiadadamente en la orilla. Entonces, trata de describirle al pez cómo son los otros delfines, sus familias, el milagro del nacimiento, el compañerismo que comparten con otras criaturas maravillosas mientras juegan en medio de corales de colores, así como el misterio de los oscuros barcos piratas abandonados en las rocas.

Ahora imagina a un hombre tratando de describir al delfín un rascacielos, al hombre caminando en la Luna, la tecnología, la televisión, la Internet, autos, aeroplanos, montañas, campos de trigo, diferentes países, distintos océanos, diversas religiones y creencias, lo bueno y lo malo, lo correcto e incorrecto. Todo eso es un sueño inconcebible para el delfín y su mundo.

Ahora, imagina decir al hombre que en realidad él es el creador y la creación, que él es lo único que existe en un mundo de dualidad y que lo único real es el amor; que él ha creado todo esto para jugar un juego, un juego de limitación, un juego para experimentar la verdad de quién es y de quién no es. El no es capaz de percibir

más que el pez dorado o el delfín. ¿CÓMO PUEDES DECIR ESTO AL HOMBRE?

No puedes. Pero se lo puedes mostrar a través de la expansión de la conciencia, por medio de la magia de Las Técnicas de Los Ishayas. Estas te darán la experiencia de expansión de la conciencia, de la cual hablan todos los libros antiguos, permitiéndote ver que estás jugando un juego, que tú eres el creador y la creación y la fuente de todo el amor. Es por eso que Las Técnicas de Los Ishayas son llamadas EL ESLABÓN PERDIDO.

Mi anhelo sin fin

Recuerdo que cuando era niña, tenía un eterno anhelo y un sentimiento de que algo estaba terriblemente mal, de que faltaba algo. Me acuerdo también de los días de mi niñez, vagando por los áridos paisajes de un viejo pueblo minero llamado Scarsdale, donde había pasado su juventud mi padre y había tenido su hogar mi abuela. Recuerdo los sentimientos de libertad y anhelo. El eterno anhelo por lo que nunca conocí, por lo que sentía que faltaba.

En Scarsdale, las colinas escarpadas volvían a la vida en primavera, salpicadas del color de los narcisos florecientes. Pero aparte de eso, las lomas estaban desoladas, solamente punteadas por viejos pozos mineros y esqueletos de vacas y ovejas, que no sobrevivieron a la escasez de recursos del duro y frío invierno.

La casa de mi abuela era delgada como una hoja de papel. Recuerdo el miedo de caerme a través de las paredes en caso de que me apoyara en ellas. Los muebles eran mullidos y suaves con los bordes desgastados, como mi abuela. La vieja reja de la parte trasera de la casa que conducía hacia el baño, chirriaba. Puedo evocar mi miedo con la sola idea de tener que salir afuera, en la oscuridad de la noche, para usar el baño. Creo que en varias ocasiones encontré más cómodo mojar la cama, a pesar de la gran vergüenza que esto me causaba cuando el sol salía y, lo espectral de la vieja casa se suavizaba a la luz del día.

No conocí a mi abuela. Creo que nadie la conoció realmente. Era muy afectuosa y siempre estaba haciendo algo: recogiendo huevos, cocinando asados o limpiando la casa. Tenía una mirada lejana y un corazón cálido. Sus piernas eran arqueadas y temblorosas, pero aun así, siempre lograba moverse por allí, haciendo, haciendo, siempre haciendo.

Había una tienda, una estación de tren, y, por supuesto, como el pueblo era australiano, teníamos dos hoteles a pesar de que la población sólo llegaba a 50 personas. Había un caballo viejo y gris en la casa vecina, que muy rápidamente se convirtió en mi amor, y un perro callejero que caminaba detrás de mí, cada vez que venía de vacaciones. Me recuerdo amándolo mientras me seguía fielmente por las colinas. También recuerdo cómo lo espantaba, sólo para ver si volvía. Yo siempre estaba tratando de probar la fortaleza del amor —el legado de una niña adoptada, supongo—. Nunca segura; siempre probando, sin terminar totalmente de creer que el amor era real.

No recuerdo mucho la familia de mi padre. Creo que eran católicos, pero nunca hablamos de esto. Recuerdo la vergüenza familiar de mi tía, que en realidad era mi prima. Suponía que una de las hermanas de mi padre había hecho algo no católico, pero nada era muy claro. Más tarde en mi vida, me di cuenta de que no era así. Sólo sabía que mi tía era mi heroína. Era divertida, independiente y me trataba como a un adulto. Mis primas eran dulces, pero demasiado femeninas para mi gusto. Yo siempre fui aventurera, fuerte, independiente y valiente. Estas chicas jóvenes me entretenían por un tiempo, pero las montañas y mi anhelo siempre me llevaban a otra parte cuando su frivolidad me aburría. Yo era una niña sola y salvaje; tan libre como la planta del brezo, cuyo nombre llevaba, creciendo de manera silvestre en las montañas e igualmente difícil de controlar. Siempre estuve persiguiendo la llamada de mi anhelo, la búsqueda sin fin de aquello que faltaba: El Eslabón Perdido.

Esta es la gran paradoja de la humanidad. Gastamos toda nuestra vida buscando por el mundo aquello que nos falta. Pensamos que si cambiamos nuestras parejas, nuestras carreras, nuestros autos o nuestras casas, ese anhelo desaparecerá. Es como si tuviéramos un aparato incorporado, que a la manera de una paloma mensajera busca su lugar de descanso en medio de las ruinas de una ciudad devastada por la guerra, volando eternamente en círculos, tratando de encontrar aquello que ya no existe.

Creo que todo el que lea este libro entiende de lo que estoy hablando: ese anhelo que funciona como una llamada distante a volver a casa. Es un vacío que nada parece satisfacer por mucho tiempo. Sólo la expansión de la conciencia puede sanar esta condición. Los humanos sólo podemos alcanzar la libertad absoluta por medio de la habilidad de ver a través de la ilusión de dualidad, para volver así a la verdad de quienes somos. Esta es una experiencia de absoluta paz y dicha. Es el eslabón que sana la separación y realiza el propósito por el que estamos aquí.

Toda mi vida había estado buscando algo para llenar ese vacío, ese anhelo sin fin que experimentaba. Había utilizado muchas técnicas de auto-sanación, leído muchos libros, tomado muchos cursos de auto-motivación, y practicado incontables y diferentes terapias. Sin embargo, lamentablemente, nada me sanó totalmente ni me ayudó por mucho tiempo. Había momentos en que me sentía completa y mi vida parecía ser exitosa, pero todo esto no era más que consecuencia de lo que sucedía a mi alrededor. Si mi trabajo, mi relación y mi situación financiera fluían, entonces era feliz; pero cuando alguna de ellas se veía amenazada, inmediatamente perdía mi paz y mi dicha.

Lo único constante en el universo y en la vida es el cambio. Esta es la naturaleza de la ilusión donde vivimos, porque estamos aquí para tener experiencia de todo: de lo bueno y de lo malo.

La ilusión

Primero, creamos intelectualmente la ilusión a través de nuestro condicionamiento mental respecto de lo que es bueno y lo que es malo. Tenemos lo que percibimos como buena o mala conducta, buenas o malas emociones. Estas definiciones dependen de nuestra crianza individual, nuestro país, nuestra religión, es decir que varían según el lugar donde estemos. Toda esta información se encuentra almacenada en nuestras mentes y en nuestro banco de memoria celular. Por ejemplo, el orgullo de los argentinos es su ganado y la mayoría de ellos come carne. En la India, sin embargo, la vaca es un animal sagrado y alguien podría perder su vida si comiera una vaca. Esto es sólo una variación de percepción y de creencia. Si vivimos en un lugar donde llueva frecuentemente y, al salir para pasar el día afuera, vemos que está lloviendo, seguramente pensaremos que "hay mal tiempo". Por el contrario, si vivimos en el desierto, la lluvia será motivo de celebración. Siguiendo los preceptos de las distintas religiones, un mismo comportamiento puede ser correcto para una, e incorrecto para otra. Así, en algunas religiones, resulta terrible tener más de una esposa, mientras que en otras es causa de orgullo tener la mayor cantidad de esposas posible. Estos son los extremos y las variaciones.

Vemos guerra, terrorismo, injusticia, pobreza, abundancia, separación y pensamos: "Hay tantos problemas en el mundo, y tantas cosas equivocadas". Sin embargo, es necesario que haya separación. Dentro de la ilusión tiene que existir lo opuesto al amor para que podamos elegir el amor, para que podamos seguir haciendo nuevas elecciones y expandiendo nuestra conciencia. Sólo elevando nuestra conciencia y sanándonos a nosotros mismos, lograremos sanar a la humanidad y todo aquello que percibimos como malo.

En realidad no existe nada malo, es sólo un juego que estamos jugando, pero para jugarlo al 100% debemos expandir nuestra conciencia. La ilusión es perfecta exactamente como es. No es real. Puede ser destruida y recreada en un instante. ¿Entiendes que en realidad no hay bueno ni malo, tal como lo muestran estos ejemplos?

También elaboramos conceptos como "mejor" y "peor". Así, hay mucha gente que cree que ser blanco es mejor que ser negro; que es mejor nacer en un país del primer mundo que en uno del tercer mundo; que es mejor ser hombre que mujer; delgado que gordo, católico que musulmán. Creamos estas separaciones a escala mundial y luego las reproducimos, aún más profundamente, dentro de nuestro propio país, nuestro propio pueblo, nuestra propia familia. Pero en realidad, está todo dentro de nosotros. Somos nosotros mismos los que generamos la separación. Nos sentimos menos que, o mejor que; creamos el sentirnos indignos o merecedores, el encontrar lo que está mal y enfocarnos en eso. Sin embargo, la verdad es que todos somos uno, totalmente únicos y perfectos tal como somos. Somos la fuente de todo el amor. Nunca hemos cometido un error, nunca hemos hecho nada malo; pero no podemos creerlo, porque hemos sido entrenados para pensar de otra forma. ¿Cómo podemos comenzar a romper la ilusión de la separación?

Rompiendo la ilusión de la separación

Primeramente, debemos expandir la conciencia por medio de Las Técnicas de Los Ishayas, El Eslabón Perdido, y diciendo nuestra verdad.

El paraíso es una experiencia interna. Cuando sano mi percepción y me sano a mí misma, puedo ver la perfección en todo porque la ilusión es perfecta. Es una dualidad perfecta y cada experiencia nos trae de vuelta a casa, a aquello que somos de verdad, a la fuente de todo el amor. Lo paradójico es que toda la felicidad está dentro de nosotros.

¿Alguna vez has estado en un paraíso perfecto? Tu idea del paraíso puede ser diferente de la mía, pero imagínate sentado en un acantilado mirando desde arriba el océano verde azulado con olas desplazándose hacia la orilla, una hermosa playa de arena blanca, palmas abanicadas por una brisa gentil, una bandada de albatros en vuelo sincronizado y una familia de delfines jugueteando en las olas mientras nadan en busca de más comida. ¿Has tenido oportunidad de estar en una situación así o en un paisaje paradisíaco de tu propia imaginación, sin poder disfrutarlo?

Ésta fue precisamente mi experiencia. Podía estar sentada en el paraíso, pero mi mente estaba tan ocupada en pensamientos basados en el miedo, en las preocupaciones sobre el futuro, en lamentos respecto del pasado o juicios declarando que todo en mi vida estaba mal. Ciertamente, esto me impedía disfrutar del momento presente. Toda la magia se perdía en la batalla sin fin de mi mente, tratando de encontrar formas de manipular todo mi entorno, de aferrarme a posesiones y de controlar las cosas.

Quería controlar la vida de mi pareja, controlar mi familia, mi mundo y todo lo que formara parte de mi vida. Todo estaba basado en mi miedo a las pérdidas. Pensé, equivocadamente, que tenía que controlar las cosas para no perderlas y, quedaba paralizada ante el temor de perder algo o todo. Hemos aprendido a pensar así, tal como nos enseñaron nuestros padres, nuestras familias, nuestras religiones, nuestros gobiernos, nuestros colegios, nuestras universidades, y nuestras sociedades en general. Todos ellos nos enseñan que podemos perder aquello que es importante para nosotros, con lo cual nos enfocamos en algo que no es real, en una ilusión...

Esto puede sonar dramático. Sin embargo, creo que todos los que están leyendo este libro han tenido esta experiencia frecuentemente, si no siempre. Creamos una cajita, nuestra caja de control, juicios y limitaciones, encerrada en cuatro paredes. Nos sentimos muy seguros dentro de esta caja, aunque también podemos sentir dolor. De todas maneras, pensamos que es más fácil soportar el dolor que enfrentar el miedo al vacío, a lo incontrolable y desconocido a futuro.

Lo paradójico es que el vacío es amor incondicional; y el amor sin condiciones es muy raro. Sólo el amor te

percibe tal como eres, absolutamente perfecto; el amor ve a todos perfectos y tal como son; ve al mundo perfecto tal como es. En realidad, esto es "amor incondicional". Tan pronto como uno salta al vacío, aparecen posibilidades ilimitadas que se transformarán en nuestros sueños más inalcanzables, e incluso más allá...

¿Sabías que la conciencia no tiene límites? El infinito no tiene fin y está siempre creciendo y expandiéndose en la eternidad. Esta es la verdad de quien eres. Todo es posible. Cuanto más rápidamente caigan las limitaciones, más rápidamente comienza la magia. ¿Estás dispuesto a saltar a una experiencia eterna de amor incondicional, paz, dicha y éxtasis? ¿Te animas a caminar a través del miedo, a soltar lo que crees que sabes y aquello en lo que estás transigiendo y sufriendo? ¿Estás dispuesto a tumbar las paredes de tu caja basada en el miedo, para encontrar la libertad absoluta? Aquí está la receta para hacer justamente esto.

Soltando los apegos

Cuando yo era niña, mis padres tenían una propiedad vacacional bellísima en el campo y yo estaba extremadamente apegada a esa propiedad. Representaba las memorias de mi infancia y todo lo que era precioso para mí. Recuerdo el forcejeo torturante que tuve tratando de retener esa propiedad después de la muerte de mi padre, cuando nuestra situación financiera no era tan estable. Finalmente, al rendirme y soltarla, encontré otra propiedad con una vista magnífica del océano, en el extremo más austral de mi país.

Luego, cuando decidí convertirme en maestra de Las Técnicas de Los Ishayas, nuevamente tuve que enfrentar el trauma de verme obligada a dejar ir mi propiedad. Mi llamado a la libertad absoluta era aún más fuerte que mi apego a la riqueza material y la comodidad. Con gran angustia y dolor me rendí a la posibilidad de perder mi propiedad. No tenía ni idea de la increíble creación que me esperaba. Después de graduarme como maestra Ishaya, fui a vivir a Puerto la Cruz, Venezuela, en otra propiedad espectacular, mirando al mar Caribe. Comenzamos a enseñar Las Técnicas de Los Ishayas a las clases más numerosas del mundo. En un corto período de tiempo, logramos reunir suficiente gente como para realizar el primer entrenamiento de maestros en América Latina. Allí fundamos el primer centro para expandir Las Técnicas de Los Ishayas por el sur del continente.

Me volví coma una niña construyendo castillos de arena. Llegué a experimentar tanta libertad, que finalmente mi miedo a perder se fue diluyendo. Después de residir dos años en Venezuela, me mudé a Colombia y encontré la propiedad más espectacular que jamás habían visto mis ojos. Justamente la descripción del paraíso que les ofrecí unas páginas más atrás, es la vista que tengo mientras escribo este libro: estoy sentada en mi habitación, en una colina, rodeada por el océano.

En esta finca alquilada, que se encuentra al lado de un parque nacional en Colombia, hemos logrado construir un centro magnífico para entrenar maestros de Las Técnicas de Los Ishayas. El centro es bellissimo y vivimos en un paraíso absoluto. Sin embargo, tal como lo hace un niño con un castillo de arena, también puedo dejar ir este centro. Porque sé que mi siguiente creación va a ser aún más grande, más espectacular y más increíble de lo que puedo imaginar en este momento.

¿Te puedes imaginar viviendo tu vida con esa experiencia? Como un niño con un castillo de arena, teniendo la habilidad de destruir como las olas y luego recrear en un instante, sin el miedo de no poder recobrar nunca lo que hayas perdido. Podrías decir, "suena impráctico, suena estúpido, suena irresponsable". Aparece como todas aquellas cosas acerca de las cuales te previnieron tus padres.

Pero, ¿qué tal si todas tus creencias están creando tu mundo y todos tus deseos no tienen límite? ¿Qué tal si realmente pudieras tener esa experiencia en lugar de transigir y quedarte estancado en un lugar que no tiene para ti nada de magia, de plenitud, libertad o amor? ¿Qué tal si todo esto puede ser tuyo?

La expansión de la conciencia te brinda esta experiencia sin apego y una vez que experimentas la conciencia, puedes tener la fortuna de dormir en un hotel de cinco estrellas o en una colchoneta de yoga en la habitación trasera de alguna casa y todavía estar en la dicha absoluta. ¿Es esto desilusionante? No. En realidad, esto es precisamente la libertad absoluta. Cuando no necesitas nada, el universo te recompensa con todo lo que tu corazón desea.

Imagina entonces mi dicha, cuando al fin encontré la herramienta que me permitió sentir paz y alegría todo el tiempo. Esta no sólo detuvo mi sufrimiento, sino que también me permitió ver claramente la comedia de mis dramas. Solidifiqué mis relaciones con otras personas desde un espacio de autenticidad y no de transigencia, y comencé a experimentar amor absoluto por mí misma y amor incondicional hacia los demás. Me sentí en casa. Me sentía completa sin importar lo que estuviera pasando a mi alrededor: si tenía una relación o no, si tenía un trabajo maravilloso o no, si tenía mucho dinero o no. Nada de lo que ocurría afuera me podía causar dolor porque me sentía completa adentro. Todo esto era la recompensa y el resultado de la expansión de mi conciencia, producto de la práctica de Las Técnicas de Los Ishayas, El Eslabón Perdido.

La era de la Iluminación

Al entrar en el tercer milenio, finalmente estamos tomando una nueva decisión: comenzar a despertar, a elegir el amor en vez del miedo, soltar la dualidad y volver a la verdad del amor unificado. Estamos entrando en la era de la Iluminación. Ya no es más un sueño distante o un privilegio disponible sólo para unos pocos elegidos. Las Técnicas de Los Ishayas ofrecen libertad a todos, independientemente de la edad, religión, nacionalidad o creencias.

Las Técnicas de Los Ishayas sólo han estado disponibles para la humanidad desde hace unos 14 años. Estas Técnicas no son parecidas a ninguna otra. En el mundo de hoy, no existe nada que expanda, establezca y

sane tan rápidamente como Las Técnicas de Los Ishayas. Existen innumerables y variadas técnicas de sanación, que si bien funcionan, lamentablemente resultan muy lentas y no lo alivian las raíces del estrés del mundo moderno. Sólo Las Técnicas de Los Ishayas pueden arrancar de raíz TODO el estrés en nuestro sistema nervioso y expandir y estabilizar nuestra conciencia en tan corto tiempo. Por eso llamamos a estas Técnicas, El Eslabón Perdido.

¿De dónde vienen estas Técnicas?

Te voy a narrar la historia tal como me fue contada, pero antes de comenzar quiero dejar algo muy claro para todos. Las Técnicas de Los Ishayas no son etéreas, místicas ni necesitan de un sistema de creencias. Las enseñamos a personas de todas las religiones, sin ninguna religión, de todas las nacionalidades, a gente de negocios e incluso a niños desde los cuatro años. No existe una persona en el planeta que no pueda ser sanada mecánicamente con Las Técnicas de Los Ishayas. Si puedes pensar y usar Las Técnicas, entonces puedes sanar tu vida completamente. Funcionan para personas normales en situaciones cotidianas. Resultan fáciles, simples y placenteras a pesar de ser las herramientas más poderosas que existen para la sanación.

Las Técnicas de Los Ishayas no son una forma de meditación, no son afirmaciones ni técnicas de respiración. En otras palabras, no resultan parecidas a nada que hayas hecho anteriormente.

Estas Técnicas son muy antiguas y constituyen verdades absolutas. Los Ishayas representan una antigua orden de monjes que dicen venir directamente del apóstol Juan, siguiendo la orden directa de Cristo de preservar sus enseñanzas hasta el tercer milenio. Afirman que las enseñanzas originales de Jesús no constituían, en absoluto, un sistema de creencias, sino una serie de técnicas mecánicas para transformar la vida humana en una percepción constante de la conciencia, reconociendo la perfección en cada corazón humano. El "Reino de los cielos", la "paz sin fin", la "Iluminación", la libertad que todos anhelamos y por la que luchamos eternamente, se pueden encontrar dentro de cada uno de nosotros. Buscamos frenéticamente y nos aferramos a todas las cosas en nuestro entorno, tratando en vano de llenar el vacío interno.

Irónicamente, todo lo que tenemos que hacer es ir hacia adentro, experimentar la expansión de la conciencia y todo lo demás nos será dado. Esta es la llave de la Iluminación, de la libertad completa, del amor incondicional y la dicha. Este es El Eslabón Perdido que todos hemos estado buscando y anhelando: Las Técnicas de Los Ishayas. ¡Qué regalo tan maravilloso nos hemos dado al descubrir estas herramientas que nos sanan completamente en cada nivel! Finalmente, tenemos la oportunidad de ver a través de la ilusión del miedo y la separación, y jugar dentro de la dualidad, desde una perspectiva del amor incondicional y la perfección.

CAPÍTULO 2 EL COMIENZO DE LA SEPARACIÓN

Todo lo que experimentamos es una fracción de la verdad. Estamos teniendo una experiencia de limitación total. Percibimos separación para poder armar la dualidad. Pero esto no tiene nada que ver con la grandeza de quienes somos.

Uno de los primeros sistemas de creencias que creamos nos plantea que estamos separados unos de otros y sentimos entonces, la necesidad de proteger y aferrarnos a aquello que percibimos como nuestro. Nos aferramos a nuestras relaciones, nuestras propiedades, nuestras posesiones, nuestros negocios y familias. Sentimos que estas cosas nos pertenecen y enfrentamos una batalla constante para asirnos a ellas y controlarlas, porque hemos sido programados para creer que sin todo esto, sufriremos. Sin embargo, esto no es verdad. En realidad, nada que sea real puede ser destruido y lo único real es el amor. El amor puede acumularse y acrecentarse, pero aun así, tememos que se disuelva y que se reduzca. Esto explica por qué son tan importantes Las Técnicas de Los Ishayas. Porque le ofrecen a toda la humanidad, la oportunidad de experimentar aquello que es real. Por otra parte, estas Técnicas son mecánicas y no exigen creer en ellas.

Les voy a dar un ejemplo de cuán fuertemente programados estamos. Soy de Australia y en mi país, manejamos por el lado izquierdo de la calle. Si bien he estado en América durante los últimos cuatro años, aún hoy sigo mirando en la dirección equivocada al momento de cruzar la calle.

Nuestra programación

Toda nuestra vida hemos estado programados para enfocarnos en el miedo, y esto se ha convertido en un hábito. Afortunadamente Las Técnicas de Los Ishayas actúan como cartuchos de dinamita, removiendo las limitaciones y el miedo desde el mismo núcleo de nuestro sistema de creencias. Cuando aquello que no es real comienza a caerse, frecuentemente se produce una lucha por parte de la dualidad, al tratar de aferrarse a aquello que reconoce como cómodo y familiar para nosotros, más allá del dolor que esto nos pueda causar.

Cuando hablo de la dualidad estoy hablando de la ilusión de miedo y amor. Y lo más extraño es que, aquello que más resistimos y pensamos que menos merecemos es el amor. Nuestra percepción nos dice que el amor es aquello que nos resulta familiar y nosotros nos sentimos muy cómodos con esa familiaridad. A continuación, les presentaré un ejemplo muy fuerte, pero creo que aclara el punto muy bien.

Imagina por un momento a una mujer en una relación abusiva. Ella vive constantemente temiendo la llegada de su esposo borracho, listo para abusar de ella y de sus hijos. Siempre viviendo en el miedo, siempre editando

cada palabra que sale de su boca y, entre otras cosas, buscando proteger a los niños. Todos hemos oído alguna vez de estas situaciones, y pocos podemos comprender por qué la esposa golpeada no deja a su esposo, la fuente de su maltrato.

Esto ocurre porque ella ha sido programada y condicionada a creer que esto es el amor. Por otra parte, su temor a lo desconocido es más amenazante que el sufrimiento de algo que ella, de alguna manera, entiende y que le resulta cómodo a pesar del dolor que implica. Este puede ser un ejemplo duro. Pero no debemos olvidar que esta mujer ha sido programada y condicionada a comportarse de esta manera. En realidad, todos, en mayor o menor grado, hemos sido programados. Cada persona en este planeta vive con estos programas basados en el miedo, a menos que logre experimentar estados expandidos de conciencia. De todas maneras, para la mayoría de nosotros es más fácil tolerar la familiaridad de nuestras vidas, por más dolorosa que ésta sea, que enfrentar lo desconocido, aun cuando esto pudiera ser la cuna de la libertad y de la paz.

Otro ejemplo es el amor romántico. Nos hemos vuelto adictos a nuestras emociones turbulentas; a las fuertes pasiones oscilando entre la depresión, la necesidad, la ansiedad, los celos y la competencia, que aparecen envueltos en la ilusión del romanticismo. Pensamos que el amor verdadero es sufrimiento porque eso es lo que la sociedad, el cine, las películas y la ficción romántica nos han hecho creer. Aceptamos que el amor es una lucha y que debemos pelear por el amor. En realidad, no es más que una adicción. El amor no experimenta altos y bajos extremos: el amor se desplaza hacia arriba y se expande constantemente. Nunca se contrae.

Sanando nuestro falso sistema de creencias

A través de toda nuestra vida hemos transigido para poder encajar en las demandas de la sociedad. Controlamos nuestras emociones, refrenamos nuestra verdad, mentimos para protegernos, manipulamos a otros para lograr lo que queremos. Pero éste es un duro trabajo, y de hecho resulta agotador ya que estas conductas acumulan más y más estrés en nuestro sistema nervioso. Las Técnicas de Los Ishayas, en cambio, ayudan a eliminar estos sentimientos y comportamientos de manera natural. Estas simples Técnicas que en realidad son verdades absolutas, comienzan muy rápidamente a borrar el miedo, las limitaciones y las falsas memorias del sistema nervioso y de la mente.

Para aquéllos de ustedes que vieron la película "Matrix"... les planteo aquí una pregunta para pensar. ¿Qué tal si tu mente está creando tu realidad y lo que has estado programado para experimentar es tu única percepción de la verdad? Por ejemplo, la película nos mostraba que los humanos eran programados por máquinas, si bien éstos estaban convencidos de que lo que experimentaban era real. Sin embargo, lo que ellos percibían como libertad no era más que esclavitud: un tipo de esclavitud mental para producir energía para las máquinas. Esto es precisamente lo que experimentamos nosotros: esclavitud mental al miedo. Estamos programados para experimentar miedo y limitación.

Las Técnicas de Los Ishayas buscan reemplazar el miedo con el amor incondicional y cuando esto suceda, comenzarás a percibir la perfección de la creación. Te verás como un maestro creador que tiene la habilidad de escoger la libertad en cada momento, y ya no como una víctima luchando contra las restricciones y la ideología de una sociedad basada en el miedo. ¿Esto parece demasiado simple?

En realidad, y en la medida en que tú eres el creador de todo, cuando logras sanarte a ti mismo, sanas al mundo. Puede ser que creas que existe algo o algún lugar al cual regresar, pero la verdad es que nunca te fuiste. No hay lugar donde ir, porque todo está dentro de tu conciencia. El "reino de los cielos", que tantos buscan tan afanosamente, está dentro de nosotros. De esta manera, alcanzamos una perfecta experiencia humana. Una experiencia de lo que no eres.

¿Cómo funcionan Las Técnicas de Los Ishayas?

Ésta es la parte más emocionante. Las Técnicas funcionan en cuatro formas. En primer lugar, remueven todo el estrés del sistema nervioso. En segundo lugar, impiden que entre nuevo estrés en el organismo, para luego, y en tercer lugar, sanar todas las limitaciones de la mente. Finalmente, expanden nuestra conciencia.

Cada vez que practicamos Las Técnicas de Los Ishayas, nuestro cuerpo se relaja y entra en un descanso dos veces más profundo que el sueño, al tiempo que piensa: "Me puedo sanar". Así, comienza a liberar el estrés muy rápidamente. El estrés es el síndrome más destructivo del mundo moderno: causa enfermedad, ansiedad, depresión, insomnio e inhibe nuestra capacidad para relacionarnos, para escuchar y para vivir en el momento. El uso de Las Técnicas de Los Ishayas durante un año, ayuda a eliminar biológicamente, siete años de edad de nuestro sistema nervioso. En consecuencia, nuestra salud mejora y todos los elementos negativos son eliminados paulatinamente.

Liberación de las emociones

Una cosa que yo siempre digo a la gente es que para poder experimentar nuestra divinidad, primero debemos permitirnos ser completamente humanos, completamente vulnerables y reales. Cuando las personas aprenden a utilizar estas Técnicas, siempre hago hincapié en que es necesario que encuentren el coraje que les permita ser vulnerables y lucir estúpidos.

Cuando digo "lucir estúpido", me refiero a que deben remover todas sus máscaras, todo fingimiento. Significa eliminar toda compostura; reír como niños, aullarle a la luna, enfurecerse incontrolablemente; estar dispuestos a decir y a expresar exactamente lo que pasa, todos los juicios y pensamientos acerca de nosotros mismos y

de los demás. Esto es lo que significa tener el coraje de "lucir estúpido". Pero se requiere mucho valor para hacer esto.

A lo largo de toda nuestra vida, hemos guardado nuestras emociones y nos hemos presentado ante la humanidad con máscaras para poder recibir amor y ser aceptados por nuestro entorno. Ahora es tiempo de amarnos incondicionalmente y sacar nuestros demonios a la luz de la conciencia a fin de poder verlos como la falsedad que realmente son. En realidad, son creados por nuestra mente, nuestras familias, nuestras sociedades y por las limitaciones basadas en el miedo. Ninguno de ellos es real.

A través de Las Técnicas de Los Ishayas, la olla comienza a burbujear desde lo más profundo de nosotros, llevando a la superficie toda la oscuridad y todos nuestros temores. Así, nuestros juicios escondidos, creencias y emociones se hacen presentes para ser liberados. Este proceso resulta increíblemente fácil, si no intentamos luchar contra él.

La gente habla de destruir el ego. Pero el ego está hecho de todas nuestras limitaciones y miedos. En este caso, todo lo que tenemos que hacer es mirarlos sin juzgarlos y permitirles transformarse en la luz del amor incondicional. Es tan fácil como entrar en un cuarto oscuro y prender la luz. ¿Qué le pasa a la oscuridad cuando llega la luz? Desaparece. Nunca fue real. Lo mismo sucede con nuestro ego. Si amamos cada parte de nosotros y dejamos de juzgarnos, podemos sanar la sombra escondida que hemos reprimido toda nuestra vida porque nos dijeron que era inaceptable.

Al final de este proceso, lograremos amarnos tal como somos, sin necesidad de transigir y mentir para recibir amor de nuestro entorno. Podremos sustituir todas nuestras máscaras de aprobación basadas en el miedo, por un absoluto e Incondicional amor hacia nosotros mismos.

Siendo real

Éste es el cuento sobre el no ser real.

Había una vez, dos familias vecinas; una de ellas tenía cuatro niños y un magnífico conejo de angora blanco, grande y con mucho pelo, al cual los niños adoraban. En la otra casa, vivía un hombre joven a quien le gustaban las fiestas, si bien no era muy cordial con sus vecinos y tenía un gran perro negro. Los vecinos no se llevaban muy bien; de hecho se evitaban la mayor parte del tiempo. Un día, mientras la familia estaba fuera de la casa, el perro del joven llegó a las cinco de la tarde con el conejo de angora en la boca. Estaba cubierto de sangre y tierra; lamentablemente, muerto.

El joven entró en pánico. No quería tener más confrontaciones con sus vecinos y se puso a pensar de manera

Desesperada cómo remediar la situación. Fue entonces que se le ocurrió una idea brillante, salvadora. Decidió lavar al conejo, secarlo con un secador de pelo y devolverlo a su jaula. Esperaba que la familia pensara que sólo había tenido un ataque al corazón y de esta forma, estaría libre de culpa. Así que esto es lo que hizo.

Unos días más tarde, sacó al perro a dar su paseo habitual. La vecina estaba regando su jardín. El le dijo amablemente a la señora:

Buenas tardes, vecina, ¿cómo ha estado?

La señora respondió:

—Estoy muy mal. Pasó algo terrible. ¿Se acuerda de nuestro hermoso conejo blanco, al cual los niños amaban tanto? Pues, se murió de un ataque del corazón.

—¡Dios mío! ¡Qué cosa tan terrible! —respondió él.

—Sí, pero esto no es lo peor del asunto —dijo ella—. Después de que lo enterramos, ¡alguien lo sacó, lo lavó y lo puso de vuelta en la jaula!

Este es un clásico ejemplo de cómo nuestras mentiras o el no decir nuestra verdad, pueden causar más daño de lo que podamos imaginar.

¿Por qué transigimos?

Para poder jugar el juego de la limitación, creamos la ilusión de que somos víctimas de la sociedad, de nuestras relaciones, de nuestras familias, de nuestras carreras, de nuestros jefes; en otras palabras, víctimas de toda la creación. Esto nos hace sentir seguros. En efecto, nos sentimos seguros, atrapados en la creencia de que todo nos está sucediendo y creemos erróneamente que no somos el creador de aquello que sucede a nuestro alrededor. A veces, ser víctima resulta un rol muy cómodo, pero en realidad estamos abandonando el deseo verdadero de nuestros corazones para recibir el amor desde afuera. Nos abandonamos a nosotros mismos.

Por ejemplo, imagina que tuvieras el deseo ardiente de ser una gran actriz. Pero tus padres quieren que tengas un trabajo más consistente, más confiable, un trabajo capaz de satisfacer todas tus necesidades. Después de todo, ellos están pagando tu educación. Así, para poder recibir su aprobación, dejas tu carrera preferida porque entiendes que ellos son la fuente de tu seguridad y del amor.

O podrías tener una relación en la cual estás siempre cediendo para complacer a tu pareja y llenar sus necesidades, porque piensas que ella es la fuente de tu seguridad y del amor. Los padres transigen para complacer a sus hijos porque temen ser abandonados por ellos. Transigimos en el lugar de trabajo para recibir aprobación, transigimos en todas partes y constantemente abandonamos nuestra verdad e incluso, a nosotros mismos para poder recibir amor desde afuera. Transigencia y rendición son dos cuestiones totalmente diferentes. Transigimos en la ilusión para recibir amor desde afuera. Nos rendimos a estados más altos de conciencia para encontrar el amor dentro, tomar nuestro poder y darnos cuenta de la grandeza de quienes

somos. A la gente, le resulta muy difícil mantenerse en su verdad, cuando actúa desde un lugar en donde siente que podría perder algo.

Las Técnicas de Los Ishayas nos revelarán de forma natural cuáles son las áreas de nuestras vidas donde estamos haciendo concesiones, y nos darán la oportunidad de tomar una nueva decisión, a través de la conciencia. De alcanzar nuestra verdad, basada en la realidad, que es el amor y la libertad absoluta, en lugar de asirnos a la ilusión, en un vano intento por encontrar la plenitud interior. El hecho de soltar el entorno puede parecer a veces, como una muerte. Suele ser muy difícil deshacernos de nuestras limitaciones y basar nuestra confianza en lo desconocido. Sin embargo, en este salto a la fe es donde descansa la libertad absoluta, y el regalo de una plena conciencia humana.

A continuación les presentaré el testimonio de uno de nuestros más jóvenes e increíbles maestros, hablando de experiencia. ¿Estás listo para dar ese paso? ¿Estás preparado para saltar a la libertad absoluta y al amor incondicional?

Salto a la libertad

Por Ganesha Ishaya

La vida humana es una experiencia que exige olvidar para poder recordar, adoptar limitaciones para después soltarlas y alcanzar la verdad ilimitada.

Yo nací en una comunidad de Meditación Trascendental (MT) en el norte de Inglaterra. Mis padres eran maestros de MT y todos mis amigos eran otros niños que también meditaban. En general, mi niñez fue feliz, jugando en las calles y encontrando gozo en los pequeños detalles, tal como lo hace la mayoría de los niños.

El colegio donde estudiaba era parte también de la comunidad de meditación. Estudiábamos las materias tradicionales, siempre relacionándolas con MT y con la expansión de la conciencia. Al principio y al final de la jornada escolar, todos meditábamos juntos y la Iluminación y el crecimiento interior eran temas comunes de conversación y de estudio. Así, desde muy temprana edad supe acerca de la expansión de la conciencia y del valor que tenía. Siento que éste es el mayor regalo que me dio la comunidad: un inmenso deseo de expandir mi conciencia. Mucha gente ni siquiera sabe qué es la Iluminación, pero una de mis primeras creencias, aunque no fue limitante, era que lo único realmente valioso que uno puede hacer en la vida es expandir la conciencia. ¡Creo que ésta fue la única creencia que me dio la comunidad y que no fue necesario soltar para continuar mi crecimiento!

Aprendí acerca del Sánscrito, del Ayurveda, de astrología e incluso, sobre la "superioridad de la MT" por sobre todas las demás técnicas. Asimilé MT cuando tenía 10 años, y la primera vez que practiqué la técnica entré en un estado de paz y de extrema claridad. Quedé sorprendido por lo familiar que me resultó esta experiencia. Recordé haberla tenido espontáneamente, muchas veces durante mi niñez. Normalmente cuando estaba solo, absorto en alguna actividad, se producía una plenitud dentro del silencio, como si el silencio fuera, en sí mismo, algo muy tangible y vivo. Disfrutaba mucho de la práctica de MT y amaba los momentos de paz que me traía.

A medida que iba creciendo, comencé a notar que una gran cantidad de personas de la comunidad hablaban de la Iluminación, pero nunca oí de nadie que realmente se hubiera iluminado. Yo estaba confundido al conocer individuos que habían estado practicando MT apasionadamente, a veces durante 40 ó 50 años, y consideraban que aún estaban muy lejos de lograr la Iluminación.

De hecho, la creencia general de la comunidad parecía ser que la Iluminación era difícil de lograr y que requería varias vidas para alcanzarla. ¡Ninguno de ellos parecía creer que estaba en su última vida de este proceso! Como niño, no podía entenderlo. No pensaba que fuera difícil ni que llevara demasiado tiempo. Es más, me sorprendía ver a tantas personas actuar como si esa experiencia, tan fantástica y maravillosa, no estuviera disponible para ellos. Era como si pensarán que no la merecían.

También me confundía la contraposición en el movimiento de MT, entre la absoluta simplicidad de la técnica, la Iluminación y la verdad, por un lado, y la ciega disposición de los miembros de la comunidad a complicar las cosas, por otro. Siempre me ha asombrado la enorme, incluso hasta hoy, habilidad que tenemos como humanos para complicar las cosas. Tomamos una experiencia directa y perfectamente simple, como la Iluminación, y la enredamos tanto que perdemos su esencia: nos olvidamos del propósito por el cual comenzamos. Construimos sistemas de creencias, filosofías, debates, dietas y reglas sociales alrededor de la simple experiencia del amor.

Como niño, me sorprendía ver cuánta energía y preocupación se derrochaban en detalles irrelevantes: qué deberían comer, en qué dirección deberían mirar la puerta principal, y un millón de cosas más. Así, se perdían la oportunidad de experimentar la paz y la dicha eternas en el momento. ¡Increíble!

Parece ser que en nuestra sociedad pensamos que lo complicado es bueno: cuánto más complicado, más verdadero, más real. Sin embargo, la experiencia entera de la dualidad y de la complejidad, es mera ilusión; y lo único que existe es la perpetua, pura y simple experiencia de la unidad.

Me decepcionaba esta extraña tendencia de los miembros de la comunidad a perder la esencia a causa de detalles irrelevantes. De todas maneras, disfruté de MT; amaba la experiencia de paz que me traía, así que seguí disfrutando y viviendo.

Cuando tenía 14 años, mi mamá murió. Fue un golpe duro, aunque lo estaba esperando. Había tenido cáncer por cinco años, y durante los últimos dos meses se había ido deteriorando de manera progresiva. Aun así, la muerte de un padre era algo devastador; algo que sólo había visto por televisión o leído en libros y jamás me

había imaginado que podía sucederme a mí. Yo estaba muy unido a mi madre, disfrutaba muchísimo de su compañía y no esperaba que esto fuera a cambiar. La muerte de mi madre fue una experiencia muy perturbadora para mí. Pero ahora estoy contento de que haya sucedido. Si pudiera hacerla revivir, no lo haría.

Esto puede sonar duro, pero es la verdad, y está fundamentada en el amor. Cuando mi mamá murió, las bases de mi mundo temblaron. Me di cuenta de que una de mis grandes fuentes de amor e inspiración en la vida, se había ido y jamás volvería. Yo necesitaba el amor que me daba mi madre y ella ya no estaba ahí para dármelo. La única solución era buscar el amor en otro lugar.

El mundo a nuestro alrededor se encuentra en estado de cambio constante. Nada dura para siempre. Todo está en continua mutación. Siempre. La muerte de mi madre me llevó a ver esto. Así, cuando ella murió, vi que el buscar el amor fuera de mí era sólo temporal y podría cambiar en cualquier momento.

Esto es lo que la mayoría de nosotros hacemos a lo largo de nuestras vidas. Buscamos el amor afuera, en nuestra pareja, en nuestra familia, en nuestros amigos; siempre buscando la aprobación de los demás. Si nuestra familia o pareja no nos dan el amor que requerimos, entonces sufrimos. Tratamos de hacer que ellos cambien para sentirnos mejor, o corremos lejos de ellos, buscando desesperadamente el amor en otra parte. La mayoría de nosotros vivimos nuestra vida entera buscando el amor afuera. ¿Cuántas veces tendremos que hacer la misma cosa, y obtener los mismos resultados, antes de tomar una nueva decisión? Esto es lo que yo hice cuando mi madre murió.

Tomé la decisión de ir hacia adentro, y encontrar el amor que ella me daba tan libremente, dentro de mí. ¡Qué alegría! ¡Qué decisión había tomado! Imagina mi dicha cuando descubrí que todo el amor que yo necesitaba, todo el amor que jamás hubiera deseado, me estaba esperando dentro de mí todo el tiempo. Lo único que tenía que hacer era mirar adentro para encontrarlo. Este es el gran secreto de la vida, el gran tesoro escondido: todo lo que alguna vez has deseado, puedes encontrarlo dentro de ti. No tienes que ir a ninguna parte, ni hacer algo en particular: donde quiera que estés, quien quiera que seas, puedes encontrar amor, Libertad y plenitud simplemente yendo adentro. Esta es la verdad más grande; esto es lo que Las Técnicas de Los Ishayas nos brindan.

Cuando mi mamá murió, fui hacia adentro y comencé a darme cuenta de que aquella experiencia de paz y claridad que yo había comenzado a experimentar con la MT, era lo único que realmente me llenaba. Estos momentos de paz y silencio eran momentos de plenitud absoluta para mí. Comencé a desear tener esa experiencia, no sólo en momentos fugaces, sino todo el tiempo: en medio de cualquier actividad, en cualquier lugar o con cualquier persona.

Un día estaba en casa de una amiga de la comunidad, quien me contó de una persona que recién había hecho un curso llamado "La primera esfera". No era parte del movimiento de MT, pero su amiga le comentó que era una técnica sumamente poderosa y efectiva, y que ella había dejado la práctica de MT, para abocarse a Las Técnicas de Los Ishayas.

Yo tenía curiosidad. En parte, porque había aspectos de la comunidad de MT que no me gustaban, y también porque dentro de mí, sentía que debía haber una vía más directa a la Iluminación, algo simple y rápido. El curso era en Londres y yo tenía familia allí con quien podría quedarme. Decidí no mencionar nada a mi papá — el curso sólo duraba dos días y pensé que si Las Técnicas no servían, simplemente volvería a la práctica de MT y nadie tendría que saber nada—. ¡Tuve un poco de miedo de su reacción!

Lo primero que noté cuando comencé el curso de "La primera esfera" era que los dos maestros Ishayas que lo conducían, parecían estar experimentando mucha paz y dicha en sus vidas. Esto me impactó mucho, porque justamente esto era lo que yo quería para mí mismo. Las Técnicas en sí mismas eran tan sencillas, que resultaba difícil saber si serían efectivas. Sin embargo, los maestros nos recomendaron que las practicáramos y luego decidiéramos si funcionaban o no.

Decidí dejar a un lado mi práctica de MT y dedicar un período de tiempo solamente a Las Técnicas de Los Ishayas, para ver qué sucedía: era la única manera de descubrir cuán poderosas eran. Al principio, cuando practicaba las Técnicas de Los Ishayas, sentía que el silencio no era tan profundo como cuando hacía MT; pero la sensación de paz era más constante. Comencé a sentir la misma paz que había tenido durante la MT pero con mucha más regularidad, no sólo durante la misma práctica de Las Técnicas de los Ishayas, sino también durante cualquier otra actividad!. Me emocioné muchísimo porque esto era lo que yo quería más que cualquier cosa: estabilizar esa experiencia dentro de mí.

Después de un tiempo, me di cuenta de que no era que la experiencia durante la práctica de Las Técnicas de Los Ishayas no fuera tan profunda como la de MT. Pero, de alguna manera, a través de esas prácticas, la experiencia de paz y claridad se acercaba más a la superficie. Entonces, la experiencia no se daba como en un lugar lejano y distante, vino más bien como un omnipresente silencio subyacente, aún más real que la experiencia sensorial y que no me resultaba extraño o místico ni difícil de alcanzar. Por el contrario, aparecía muy vívido y fácil de contactar. ¡Qué maravilla!

Finalmente, había logrado dar con lo que siempre supe que debía existir: una técnica simple y mecánica, que muy rápidamente expande y estabiliza la conciencia. Yo estaba en el paraíso. Y para hacer las cosas aún mejor, el dogma y la complicación del movimiento MT simplemente no existían entre Los Ishayas: aquí no había un sistema común de creencias, no existían reglas acerca de qué comer, vestir, pensar, decir. Cada uno era libre de disfrutar la práctica, usando Las Técnicas de Los Ishayas para enriquecer su vida y, no para limitar sus acciones.

Así continué. A medida que practicaba Las Técnicas de Los Ishayas regularmente, el estado de paz y

silencio se volvió cada vez más concreto y permanente en mi vida. A través de la ejercitación de estas Técnicas, comencé a disfrutar mucho más mi vida, a verme mucho menos afectado por cambios en mi mundo, cambios que antes me hubieran devastado, y comencé a amarme y a confiar más en mí mismo.

Fue a través de este proceso de crecimiento y expansión que llegué al punto de no solamente aceptar la muerte de mi madre, ¡sino también de apreciar el hecho! Porque fue a través del trauma de su muerte que descubrí que buscar la estabilidad afuera es una ilusión, ya que la única y verdadera estabilidad está adentro. Si ella no hubiese muerto, quizás yo nunca hubiera tomado la decisión de encontrar la plenitud dentro de mí.

Todo lo que pasa en nuestras vidas es una oportunidad para crecer. A veces las más grandes "tragedias" son, en realidad, nuestros mayores regalos. A través de la práctica de Las Técnicas de Los Ishayas, comenzamos a cambiar nuestra percepción respecto de todo de lo que sucede a nuestro alrededor. Así, situaciones que antes nos llenaban de miedo e incertidumbre, ahora pueden ser enfrentadas con confianza y entrega. De esto se trata la gran libertad: saber que todo lo que nos trae la vida es para nuestro crecimiento, ¡aun si no parece así al comienzo! Esto puede extenderse a cada experiencia de nuestras vidas, frente a lo cual se nos plantea una elección: podemos patear y gritar y tratar de cambiar el flujo natural de las cosas, o, a partir de la paz eterna que existe dentro de todos nosotros —y que es nuestra verdadera naturaleza—, podemos aceptar los inesperados cambios de la vida con los brazos abiertos. Este cambio de actitud ocurre naturalmente a través de la práctica regular de Las Técnicas de Los Ishayas.

Cuando aprendí Las Técnicas por primera vez, me sentí atraído por la idea de convertirme en un maestro Ishaya. Yo amaba el hecho de que Los Ishayas fueran una organización donde los maestros participaban de un intenso programa de entrenamiento. De esta manera, todos los maestros Ishayas vivían tal como enseñaban. Todos habían estabilizado su propia conciencia. Esto era especialmente admirable para mí después de haber visto la hipocresía de otros maestros espirituales, cuyo comportamiento no coincidía con sus propias enseñanzas. En realidad me atraía la idea de dedicar mi vida a la conciencia. De hecho, yo ya sabía que la conciencia era mi único deseo verdadero en la vida. Pero, junto con este fuerte deseo, también tenía una creencia muy profunda que había adoptado a través de mi familia y de la sociedad: este surco decía... "Si tú no vas a la universidad eres una mala persona".

Yo no tenía conciencia de este surco, no estaba pensándolo todo el día, pero sí estaba instalado en lo más profundo de mi subconsciente. Esto explica por qué ni consideraba al entrenamiento de maestros. Lo imaginaba como algo que me gustaría hacer en el futuro, después de mis estudios. ¿Cuántas veces hiciste algo similar? ¿Convencerte a ti mismo de hacer algo que realmente no querías, porque pensabas que lo tenías que hacer? Los seres humanos lo hacemos todo el tiempo. Constantemente estamos cediendo y abandonando nuestros más grandes deseos, porque tenemos miedo de perder la aprobación de nuestras familias, parejas y amigos, o de la sociedad en general. ¿Cuántos de nosotros hemos abandonado nuestros verdaderos sueños para complacer a otros? Eligiendo una carrera que en realidad no nos interesa, o casándonos y formando una familia para complacer a nuestros padres. ¿Cuándo vas a hacer lo que realmente quieres hacer? Porque cuando transigimos en realidad sólo nos estamos engañando a nosotros mismos.

Yo continué con los estudios, cuando en mi corazón, mi único deseo era profundizar mi experiencia interior de paz y dicha. Me llevó más de un año de práctica aclararme y tomar mi decisión. Me había ganado un cupo en la universidad para el año siguiente, porque quería viajar un poco antes de volver a estudiar. En mi año libre, pasé seis meses viajando por la India. Y durante esos meses, aumentó aún más mi sed por la conciencia. Explorando algunos de los más inusuales y fascinantes lugares de la tierra, me di cuenta, una vez más, de que nada fuera de mí me podría llenar. Yo podía estar sentado a orillas del Ganges, contemplando un sol rojo sangre cayendo detrás del horizonte, llenando el cielo con mil colores y matices diferentes, y estar sufriendo; no ser feliz. O podía estar en una sucia y oscura calle llena de mendigos y basura, y estar experimentando una paz profunda. Mi viaje a la India me ayudó a darme cuenta de que no importaba donde estuviera, la India o en Timbuktú, si no estaba completo en mí mismo, nunca encontraría la plenitud.

Y así fue que participé en un intensivo de Las Técnicas de Los Ishayas de tres días durante mi viaje a la India. La paz y expansión que yo sentí durante estas jornadas fue tan profunda y palpable, que supe que eso era lo único que yo quería. Un día, uno de Los Ishayas que participaba del intensivo me preguntó si estaba interesado en el entrenamiento de maestros, a lo que respondí: "Por supuesto, eso es todo lo que quiero hacer". Ellos me dijeron: "Bueno, entonces ¿por qué no lo haces?". Esa simple pregunta fue suficiente para quebrar mis frágiles excusas. Pensé: "Bueno, ¿por qué no lo hago?". Y en ese mismo momento, me di cuenta de que la única persona que me estaba parando era... ¡yo! Era sólo MI cabeza, que me decía que no podía hacer lo que realmente quería hacer. Nadie más. Tan pronto como me di cuenta de eso, no había vuelta atrás. Cancelé mi lugar en la universidad y confirmé mi participación en el primer entrenamiento de maestros de América Latina, que estaba por comenzar en Puerto la Cruz, Venezuela.

En realidad, siempre somos nosotros mismos los únicos responsables de mantenernos alejados de nuestra propia realización. Somos el único que pone límites, el único que cede. Normalmente culpamos a otros por nuestras pérdidas y limitaciones, pero ¡no somos víctimas! Somos grandes creadores. Todo está en nuestras propias manos.

Habiendo tomado la decisión de dedicar mi vida a la conciencia y de ir al entrenamiento de maestros, no había mucho más que pudiera mantenerme fuera de la Iluminación. Pocos meses después de comenzar el entrenamiento de maestros, sané la última separación, entre mí mismo y el uno eterno; y entré en la unidad. Vi que esa paz, ese silencio, que había comenzado a experimentar a través de MT, y que había llegado a ver en

todos lados y en cada momento a través de Las Técnicas de Los Ishayas, ¡era yo!! Ése era mi verdadero ser. Observé que todo lo que existía estaba dentro de mí; que no había nada que no existiera dentro de mi eterna conciencia, nunca cambiante, siempre uno. Y desde ese momento, ésta ha sido mi experiencia permanente.

Esto es llegar a casa. Esto es plenitud de vida. Y ciertamente, está disponible para todos, a través de la práctica de Las Técnicas de Los Ishayas.

En distintas ocasiones, algunas personas se han acercaron a mí, diciéndome: "Claro, la Iluminación fue fácil para ti. Eres joven, no tienes tanto estrés como yo y, además, las circunstancias de tu vida fueron mas fáciles que las mías, naciste en un ambiente espiritual". ¡Qué tontería! En realidad, éstas son sólo excusas para seguir con tus limitaciones. Cualquiera se puede iluminar, no importa qué edad o qué antecedentes tenga. Lo único que necesitas es desearlo profundamente. Si el deseo es suficientemente fuerte, nada te impedirá lograrlo. Tú puedes crear cualquier cosa si lo quieres suficientemente. Toda la gente que yo conozco que se ha iluminado, sólo tenía esto en común: un enorme deseo de conseguirlo. Por otra parte, si el deseo es lo suficientemente fuerte, ni siquiera verás los obstáculos en tu camino.

"Un hombre que mire a un vidrio, puede dejar su vista ahí o si él quiere, mira a través, y entonces verá el cielo".

(George Herbert, poeta inglés, 1593-1633)

Esto es lo que hacemos con Las Técnicas de Los Ishayas: mirar a través de la ilusión y ver la verdad. Entonces, estamos en el mundo y, al mismo tiempo, miramos a través del mundo, vemos que es un fraude y que el amor es la verdad en todas partes y en todos los tiempos. Observamos que todo a nuestro alrededor está hecho de nuestra conciencia, AUN MIENTRAS CONTINUAMOS VIVIENDO UNA EXPERIENCIA HUMANA. ¡Y ésta es la gloria!

En la Iluminación, nosotros experimentamos la verdad absoluta, mientras seguimos disfrutando de nuestra vida humana. Continuamos teniendo una completa experiencia sensorial, y al mismo tiempo miramos a través de ella y vemos el amor. Entonces y sólo entonces, podemos disfrutar plenamente de la vida, porque ahora nosotros sabemos que es sólo un juego; es sólo una ilusión. Así, podemos disfrutarlo sin tomarlo en serio, y vivir intensa y completamente libres de todo miedo, porque sabemos que nada tiene consecuencia.

La mayoría de nosotros buscamos obtener el placer por medio de experiencias sensoriales, a través de la gente que nos rodea, haciendo diferentes cosas y yendo a lugares diversos. No hay nada malo en esto. Al fin y al cabo, ¡tú las creaste para tu propio disfrute! Sin embargo, la dicha más grande es la simple experiencia de la conciencia. Es más venturosa que cualquier otra sensación, pudiendo experimentarla TODO EL TIEMPO. ¡Si quieres, la puedes experimentar ahora mismo! Esto es tan inspirador.

Las Técnicas de Los Ishayas están llevando a la gente a niveles más altos de conciencia, empujando a estas personas a través de la ilusión, para acceder a la verdad.

Ahora es el momento para dejar de soñar y comenzar a convertir tus deseos en realidad. Todo lo que has imaginado sucederá si lo deseas. Solamente enfócate en tu idea más grandiosa y ve con ella. No hay límites; éstos sólo están en tu cabeza. Cuando te dejas ir y confías, siempre eligiendo la grandeza, todo cae en su lugar.

Poca gente habla directamente de la verdad. La mayoría de los maestros complican las cosas, al enfocarse en detalles. ¡La verdad no es complicada! Es simplicidad en sí misma. Si algo es complicado, es ilusorio. La ilusión está basada en la separación y la complejidad; la verdad, en cambio, es unidad y silencio. No hay complicaciones en la unidad, porque no hay espacio ni tiempo. La verdad es inmutable, perfecta, y simple. Es hora de volver a lo simple.

¡¡Es hora de despertar!!

Con amor,
Ganesha

CAPÍTULO 3 DEJANDO ATRÁS EL INTELLECTO

Extrañamente, es nuestra mente la que nos mantiene en la ilusión. Siempre nos asombra la grandeza de la mente humana, pero en realidad, es nuestro intelecto aquello que nos impide experimentar la verdad de quiénes somos. Esto no quiere decir que el intelecto sea algo malo. En realidad, es algo muy útil y conveniente dentro de nuestra experiencia humana. Es cómodo saber con quién estamos casados y con quién vamos a volver a estar en la noche. Es importante poder meterse en Internet para saber dónde se estará dando la próxima clase de Las Técnicas de Los Ishayas; y un millón de otras cosas obvias. Por otra parte, es también nuestro intelecto el que nos mantiene atrapados en la ilusión de la limitación. Esta ilusión es producto de nuestros juicios, creencias y pensamientos basados en el miedo y que son resultado directo de nuestro condicionamiento, a través de nuestras familias, nuestras religiones, países, los medios de comunicación, entre muchos otros factores.

El intelecto es también responsable de que no podamos experimentar el momento. En cambio, lo maravilloso de las Técnicas de Los Ishayas, es que éstas no sólo remueven todas las limitaciones y miedos de la mente,

sino que también nos enseñan, y de manera muy rápida, a estar en el momento presente.

Utilizamos Las Técnicas con nuestros ojos abiertos a fin de mantenernos presentes en este instante y enfocarnos en la espiral ascendente de las verdades universales de la Alabanza, la Gratitude y el Amor. Lo real es aquello que está en este momento. Es allí donde reside todo el poder. Este momento es lo único que existe; todo lo demás es una ilusión de tiempo. Y toda la magia está presente en este momento. La gente me dice: "Pero tengo que organizar mi vida". Y yo les respondo: "Sí, por supuesto, esto es verdad, de lo que estoy hablando es de la inquietud y la preocupación que nos sacan constantemente del *momento*."

Desde luego, vivimos en esta turbulenta era moderna, en la cual todo el mundo se mueve a paso rápido. Tenemos que organizar nuestro tiempo y realizar una multitud de cosas. Sin embargo, una vez que hemos cumplido con todo esto, podemos regresar nuevamente al momento sin contemplaciones. Estas herramientas ofrecen beneficios increíbles a todo el mundo. Los empresarios que trabajan bajo condiciones estresantes, pueden lograr mucho más cuando se encuentran 100% en el momento. Esto es invaluable también para los estudiantes durante su aprendizaje, así como para los atletas, quienes pueden aumentar su enfoque y mejorar su actuación.

Todos pueden beneficiarse de este estar enfocados en el poder del momento. Este foco único tiene una increíble fuerza y una habilidad creativa que va más allá de nuestros sueños, incluso los más inalcanzables. Recuerdo que cuando tenía 28 años, participé de un campamento para niños llamado "Discovery", donde yo era una de las coordinadoras. Uno de los ejercicios consistía en colocar tres tablas de madera sobre dos ladrillos, a fin de enfocar toda nuestra energía y romperlas con nuestras manos. A primera vista, parecía ser una tarea imposible. Sin embargo, cuando todos logramos enfocarnos en las tablas de madera al 100%, en ese mismo momento, casi todas las personas pudieron romper las tablas con sus manos. Muchos de los participantes no eran atléticos, de hecho, algunos de ellos eran bastante débiles; pero la fuerza del enfoque concentrada en una sola dirección es invencible. Son muchos los casos de personas, que frente a situaciones desesperantes y ante la necesidad de actuar sin pensar por falta de tiempo, logran lo inimaginable. Cabe entonces mencionar situaciones donde madres han logrado levantar autos cuando los niños estaban atrapados debajo. Yo misma, he experimentado la resolución de situaciones que parecían insuperables cuando me encontraba en un momento de mucha desesperación, un estado en el cual no tenía tiempo ni para pensar.

Todas nuestras limitaciones, todos nuestros dramas y miedos, se encuentran contenidos dentro de nuestra mente y de la pequeña caja que llamamos "nuestro mundo".

Sólo se trata de liberar tu mente, y luego, el resto te seguirá. Esto sucede mecánicamente con Las Técnicas de los Ishayas.

A continuación les presentaré el testimonio de una de nuestras increíbles maestras, graduada en medicina y que ha logrado desarrollar una gran seguridad en su intelecto.

Más allá del intelecto

Por Lakshmi

Yo siempre basé mi seguridad a partir de mi intelecto, del conocimiento y del entendimiento. De hecho, usaba mis logros académicos como mi escudo de seguridad. Desde cuando era una niña, me sentía muy incómoda estando con gente y era muy solitaria, así que me escondía en mis libros y mi intelecto.

Siempre buscaba estar estudiando algo. Estudié y me gradué como médica. Si bien no me gustaba serlo, creía que había dado un gran paso y me sentía muy orgullosa de mí misma. Sin embargo, había una parte de mí que todavía estaba triste, que se sentía insegura y no disfrutaba recibiendo pacientes.

Yo era una mujer joven entonces y decidí casarme, porque parecía ser lo que había que hacer. Los primeros dos años de mi matrimonio funcionaron bien, pero no mucho tiempo después, la luna de miel se terminó. La relación no era nada saludable y finalmente, decidí divorciarme. En ese momento, volví a la universidad para obtener una maestría en administración de la salud. Una vez más, me escondí en mi intelecto, si bien ahora disfrutaba de esta nueva área de mi carrera en tanto me daba la oportunidad de aprovechar todo lo que había aprendido como médica.

Después de terminar mi maestría, comencé a trabajar. Pero de nuevo, sentía el mismo vacío dentro de mí. ¡No lo podía creer! Si bien tenía muchas oportunidades para avanzar en la compañía en la cual trabajaba, la tristeza estaba todavía allí, dentro de mí. Me acompañaba un fuerte sentimiento de no merecimiento y de inseguridad, y siempre tenía miedo de cometer un error. La gente me percibía como una ejecutiva joven y exitosa, pero dentro de mí funcionaba más como una niña asustada. ¡Qué vida tan horrible estuve viviendo! De hecho, tenía todo lo que pensaba que quería y muy pocos problemas. Sin embargo, me sentía vacía y seguía buscando.

En ese momento tenía alrededor de 30 años y pensaba que lo mejor que podría hacer era tener un hijo. Sabía que esto le daría más sentido a mi vida. Una vez más, estaba buscando mi felicidad en lo de afuera. Mientras planeaba el embarazo junto con mi novio, sorpresivamente le diagnosticaron un trastorno psiquiátrico. ¡Yo no lo podía creer!

Mi vida se derrumbaba nuevamente. ¡Yo no sabía por qué me pasaba esto, si yo sentía que era tan especial!

Decidí terminar mi relación con él y de nuevo fui a refugiarme en mis libros. Comencé un doctorado, porque esto me daba no sólo una idea de futuro, sino también un motivo para vivir, al menos, por un tiempo. Fue una experiencia fantástica para mí.

Durante mucho tiempo había pensado que cuando llegara a los 50 y todo estuviera organizado en mi vida,

me iba a hacer monja, quizás una monja budista o de alguna orden similar. Un día tuve la oportunidad de escuchar un casete acerca de Las Técnicas de Los Ishayas. Mientras lo escuchaba, algo dentro de mí me dijo que eso era lo que había estado buscando. Sabía que existía algo más allá de mi intelecto, que me iba a ayudar a encontrar lo que deseaba de mí: sentirme segura y valorada. Para entonces, ya tenía claro que no podía encontrar mi propio valor afuera; en nada, ni en mi familia, ni en relaciones de pareja, ni en los libros, ni en mi trabajo. No lo podía encontrar fuera de mí.

A partir del aprendizaje de Las Técnicas de Los Ishayas, se sucedieron distintos cambios, primeramente, en el trabajo. Comencé a enfocarme en un solo caso, en lugar de intentar solucionar tres problemas a la vez. Es decir, que las Técnicas me dieron la capacidad de estar en el momento.

En esos tiempos, estaba estudiando en la universidad y trabajando a la vez. Sin embargo, mi alto grado de compromiso con el trabajo, a veces no me permitía disponer del tiempo suficiente para estudiar para mis exámenes. Pero sorprendentemente, cuando presentaba las pruebas, recordaba todo lo que me preguntaban. Tenía una memoria aún mejor de la que yo normalmente había gozado.

También hubo cambios en mi vida familiar. Después de aprender Las Técnicas de Los Ishayas, tomé la decisión de conocer a las hijas del segundo matrimonio de mi papá, luego de haberme negado a hacerlo durante 8 años. A través de Las Técnicas de Los Ishayas, logré desarrollar una nueva claridad, y fue esto lo que me permitió caminar a través de mi miedo y finalmente, lo logré. Me dio gran gusto el amor que sentí en esa primera reunión. Ahora, tenemos una relación muy cercana.

Sin embargo, los cambios más importantes se dieron dentro de mí. Ahora puedo decir que nada de lo que había estudiado o analizado tiene que ver con el profundo silencio interno que experimento. La felicidad no se puede encontrar en ningún logro académico, ni en las personas, ni en ninguna otra cosa. La felicidad depende sólo de mí, más allá de lo que esté haciendo. Ahora soy consciente de que sólo yo puedo cuidarme a mí misma y que puedo elegir cómo sentirme. Mi percepción de las cosas, también ha cambiado: he logrado ver con mayor claridad cuáles eran los patrones y creencias que regían mi vida y, afortunadamente, pude atravesar por mucho de ellos.

Cuando veo a la gente sufriendo y repitiendo las mismas cosas, sólo quisiera que se permitieran por un momento, imaginarse que eso que les sucede una y mil veces y que tanto los hace sufrir, puede cambiar, puede desaparecer, porque sólo son sus patrones los que les hacen vivir eso. Quisiera que todos se dieran a sí mismos esta oportunidad maravillosa para crecer y recordar con Las Técnicas de Los Ishayas, de la manera más sencilla y eficaz. No es necesario entender nada; sólo basta con la inocencia y la confianza, pudiendo llegar incluso mucho más allá de lo que nuestro intelecto comprende.

Finalmente quisiera contar un cuento que me encanta, y que se llama "La pequeña luna".

Cuando la lunita nació, nació coma luna llena y estaba feliz allí, en el cielo, llenándolo todo, iluminándolo todo. ¡Era tan feliz! Le encantaba mirar su reflejo en el mar y a veces, se escuchaba el tintineo de su risa. Sin embargo, un día sintió que una sombra comenzaba a cubrirla y eso la asustó mucho, mucho. Sus amigas las estrellas le decían: "Lunita, no te preocupes, eso le pasa siempre a todas las lunas en todos los universos". Pero ella no lo podía creer, no quería oírlos; estaba tan triste que se fue a llorar sus lágrimas de plata tras una montaña. Ya no quería salir a inspirar a nadie, ni a alumbrar a nadie. Pasó algún tiempo allí, hasta que una vieja estrella muy sabia fue a buscarla y logró convencerla de que fueran a ver al sol. Cuando la lunita accedió y salió... era otra vez luna llena y estaba allí en el cielo, deslumbrante, ¡iluminándolo todo!

Nosotros somos como lunas llenas, siempre brillando. A veces tenemos que pasar por situaciones o experiencias que nos hacen sentir tristes o que no nos gustan. Sin embargo, y tal como le sucede a la luna, son sólo sombras.

Nada tiene que ver con ella. De la misma manera, lo que nos sucede no tiene que ver realmente con quienes somos. Somos todas lunas llenas, brillantes, deslumbrantes, iluminándolo todo. Recuérdenlo siempre...

CAPÍTULO 4 ADICCIONES

No existe ninguna persona viva que no tenga una adicción a algo, a menos que esté experimentando la conciencia. Puede ser adicción al cigarrillo, al alcohol, a las drogas, las posesiones, a personas, animales, a nuestros pensamientos, a nuestras creencias e innumerables cosas más. ¿Por qué nos volvemos dependientes de algo?

Son dos las principales causas. La primera, tiene que ver con el hecho de que estamos buscando el amor fuera de nosotros y así nos obsesionamos, protegiendo aquello que creemos que nos da amor y seguridad. Podemos volvernos adictos a nuestras parejas, a nuestros hijos, nuestra familia, nuestros trabajos e incluso a nuestras mascotas. Sentimos que estas cosas nos darán felicidad y que sin ellas, sufriremos. La segunda causa principal de las adicciones, es que, a fin de controlar el estrés en nuestros cuerpos y el movimiento constante y agitado en nuestra mente, recurrimos a la nicotina, al alcohol, drogas, sexo o a la comida para anestesiar nuestros sentidos, buscando no experimentar el violento caos en nuestro sistema nervioso.

Yo solía beber mucho alcohol. Había diferentes razones para esto. Bebía para olvidar mis miedos sociales,

para ser más audaz, extrovertida y el alma de la fiesta. Bebía para ahogar los pensamientos torturantes que no quería pensar, normalmente la pérdida de otra adicción y mi romántico corazón partido. Bebía para olvidar todas las áreas de mi vida en las cuales estaba transigiendo y sufriendo.

Lo triste de las adicciones es que sólo nos dan un falso sentido de alivio. En realidad son solamente un escape para enmascarar la tristeza y los problemas profundamente arraigados y encerrados en nosotros. El alivio dura muy poco. Algunas personas comen demasiado, otras son adictas al sexo, o a tener la razón, algunos son adictos a otras personas con adicciones, pensando erróneamente que las van poder ayudar. Otros, son adictos a sus emociones y a sus pensamientos. Pero todas estas situaciones no son más que máscaras para evitar ponernos en contacto con nosotros mismos. Recuerdo haber escrito en una de mis canciones:

*Corro por el mañana y me pierdo el ayer,
mi cabeza está tan llena,
tú me invitas a jugar,
pero tengo miedo de parar,
por si acaso puedo ver,
la persona adentro,
que no quiero ser.*

Ésta es la triste verdad: la mayoría de nosotros sentimos tanto resentimiento, tanto abandono y odio por nosotros mismos, que no nos creemos merecedores del amor. Y más aún, en muchos casos, ni siquiera nos damos cuenta de esos sentimientos. Una vez más, lo paradójico es que el amor es lo único real que existe y es la verdad de quienes somos. Todo el amor está encerrado dentro de nosotros, esperando pacientemente ser reflotado. Es como una fuente mágica, cuyo único objetivo es fluir a través nuestro y bañarnos en dicha y riquezas ilimitadas. Ésta es la fuente infinita del amor; la joya de la expansión de la conciencia. Ese tesoro puede ser abierto con la llave de Las Técnicas de Los Ishayas, El Eslabón Perdido.

Recuerdo nuestro primer entrenamiento de maestros y a Saraswati Ishaya, una de nuestras más preciosas Ishayas rojas. Esta es su historia y cómo logró superar sus adicciones con la ayuda de estas Técnicas.

Superando mis adicciones

Por Saraswati Ishaya

Soy una mujer que ha vivido su vida en forma común; madre soltera con dos hijos y una pareja con la cual consideraba tener una relación mediocre. Me sentía vacía, sola y triste. Durante mucho tiempo, viví así mi vida. Dado que mi carrera sí me hacía sentir bien, me sumergía en mi trabajo. Pero ahora entiendo que eso era sólo un escape de lo que realmente me estaba pasando y una manera de evitar mis emociones.

Una vez al año salía de vacaciones y esto me generaba cierto alivio. Pero eran sólo vacaciones, con lo cual no lograba llenarme. Otro hábito que tenía entonces, era el de cambiar mi auto por uno nuevo, cada dos años. Al principio, me sentía muy emocionada y lo mostraba a mi familia y amigos con gran orgullo. Sin embargo, la emoción pronto se desvanecía y yo caía de nuevo en mi permanente descontento y mi tristeza constante. Ninguna de estas cosas me hacía sentir completa. Fue entonces cuando descubrí mi deseo de tener una vida espiritual.

Comencé por formar parte de una escuela hermética, pero su rigidez me resulta difícil de sobrellevar. Estaba convencida de que debía haber algo más.

Un día, mientras miraba la televisión, atendí a una entrevista a una pareja que ofrecía una terapia. Pensé que quizás esto era lo que yo estaba buscando. Decidí entonces seguir su programa de terapia por un tiempo. Si bien fue dolorosa, me alivió mucho. De todas maneras, no fue suficiente y me dediqué a buscar más: iba a cada taller, seminario y curso programado, e incluso leía todos los libros que me recomendaban. Fue entonces que encontré el "Curso en milagros", el cual resultó ser un oasis para mí. Estaba segura de haber encontrado lo que buscaba, o por lo menos, estaba muy cerca de lograrlo. Aunque todavía faltaba algo. Tenía toda la teoría, pero lo que allí se planteaba, no era mi experiencia. Seguí buscando, hasta que finalmente el universo oyó mis oraciones y me regaló El Eslabón Perdido, Las Técnicas de Los Ishayas. Suspiré profundamente. Mi vida comenzó a cambiar de una manera sorprendentemente fácil, simple y sin esfuerzo.

Descubrí Las Técnicas de Los Ishayas a través de un grupo espiritual, con el cual compartía meditaciones, lecturas y conferencias. Estábamos asistiendo a un taller de prosperidad, dictado por Muñeca Geigel, en Maracaibo, Venezuela. Durante el taller, ella recomendó enfáticamente, que asistiéramos al taller de "La primera esfera" de Las Técnicas de Los Ishayas, que se realizaría pronto en Caracas. Nos comentó que una de las maestras era canadiense y la otra, australiana, que venían de Carolina del Norte, Estados Unidos, y que en esos momentos estaban desarrollando un taller intensivo de siete días, en Puerto Rico, el país de Muñeca. También nos relató que había tenido buenas experiencias personales, desde que había comenzado a usar Las Técnicas.

Recuerdo que durante los días siguientes, todos nosotros estábamos ansiosos de que llegara el momento de ir a recibir "La Primera Esfera". Extrañamente, yo no compartía ese entusiasmo. Pensé que sería simplemente, otro ingrediente que añadir a mi receta espiritual. El viaje también constituía, en ese momento, un esfuerzo financiero para mí. Sin embargo, al ver que todas mis amigas irían, yo decidí continuar con ellas la ruta

espiritual que veníamos transitando juntas. Algunas de nosotras, que no podíamos pagar la tarifa aérea, viajamos en autobús. Sorpresivamente, nos alojamos en el mismo hotel donde estaban las maestras Ishayas. La mañana del taller, nos encontramos en la entrada del hotel y nos abrazamos como si ya nos conociéramos. No nos podíamos comunicar verbalmente, porque ellas no hablaban español y yo no sé hablar inglés.

Al final de ese sábado, yo había aprendido las dos primeras Técnicas. Mi corazón estaba tan lleno que no me cabía en el pecho; abrigaba un gran amor que se desbordaba dentro de mí, de tal manera que me sentía conectada con cada persona con la que me encontraba. Yo sentía una gran expansión, aunque no estaba lo suficientemente consciente como para saber qué era lo que me estaba pasando. Fue en ese momento, cuando mi vida comenzó a cambiar. Mi encuentro con Las Técnicas de Los Ishayas, fue como un "amor a primera vista": comencé a practicar Las Técnicas y asistí a todos los talleres que podía. Tomé los cursos intensivos de tres, siete y 17 días. Era como si algo más fuerte que yo me empujara, cuando se organizó un encuentro intensivo de siete días en Anzoátegui, un estado ubicado en el otro extremo de Venezuela.

Mi deseo de ser una Ishaya creció enormemente cuando me comentaron que se realizaría un entrenamiento para maestros. Este tendría una duración de siete meses y se haría en residencia. No entendía muy bien qué implicaba este entrenamiento, sin embargo, mi corazón latía y vibraba con el deseo de estar allí, especialmente desde que las maestras comenzaron a llamarme su Ishaya rojita.

Estas palabras resonaban en mis oídos como campanitas y yo sabía que, si participaba del entrenamiento de maestros, esto aceleraría dramáticamente mi proceso de sanación. En mi interior, sentía un fuerte anhelo: quería ser una Ishaya, como si esto fuera una llamada para volver a casa.

El entrenamiento estaba pautado para empezar el 8 de agosto. Era necesario que me alistara rápidamente. No había tiempo que perder; el aspecto económico del asunto fue especialmente difícil para mí, pero también pude darme cuenta de que, cuando el deseo viene del corazón, el universo hace todo lo posible para que podamos alcanzar nuestras metas. Pude vender el auto e invertir en el mejor negocio de mi vida: en mi propio crecimiento. Así, descubrí la verdad acerca de quién soy: la perfecta creadora de todas y cada una de mis experiencias.

Una de mis muchas experiencias, fue que dejé de fumar. Yo había sido fumadora durante 30 años. Sin embargo, lo más asombroso fue que pude dejarlo sin sufrimiento alguno. Fue algo así como que un día me desperté y me di cuenta de que no había fumado por tres días y que no sentía la necesidad de hacerlo. Ya hace dos años que no fumo y me siento extremadamente feliz. Es una sensación fabulosa saber que el sentirme bien en mi vida no depende de un cigarrillo.

Otra experiencia que tuve fue el haber sanado mis dolores de cabeza, del tipo conocido como migraña. Al principio, estaba muy preocupada, especialmente cuando se incrementó la frecuencia de mi malestar. Pero tal como me explicaron las maestras Ishayas, algunas veces, cuando el estrés se está liberando, se intensifica, para luego irse definitivamente y uno sana. Esa fue mi experiencia; ahora no tengo migraña. Este problema de salud se ha sanado completamente y cualquier persona que haya sufrido la tortura de las migrañas, podrá apreciar la diferencia que eso ha implicado para mi vida.

Mi compañero y yo habíamos estado juntos durante 23 años, manteniendo una relación mediocre. Cuando comencé a sanarme y a amarme incondicionalmente, dejé de proyectar en él mis propias críticas y mi propio resentimiento. Empecé entonces a apreciarlo y a aceptarme; y luego, como una consecuencia directa, creció mi aprecio y amor por él. Ahora tenemos una relación muy amorosa y nutritiva.

Durante mi entrenamiento me fui transformando en una persona más tolerante, sociable y gentil. Me di cuenta de que toda mi vida había vivido bajo presión y que esta presión provenía de mí misma. ¡Qué maravilloso era experimentar esta mejoría en mi vida! Compartir mi experiencia es lo que me motiva a viajar alrededor del mundo como maestra de estas Técnicas.

Doy las gracias primero a Las Técnicas de Los Ishayas y segundo, a las maestras que viajaron a Venezuela para dictar este curso, porque así se abrió esa puerta a todas las personas de América Latina.

Hoy contamos con un grupo de maestros que enseñan Las Técnicas en muchos lugares de América del Sur. Nuestro único deseo es incrementar nuestro crecimiento cada día, pero somos conscientes de que la única manera de sanar al mundo es a través de nuestra propia sanación. Mi deseo es entonces, continuar creciendo y expandiendo mi conciencia y, lo que es más importante, estoy dispuesta a hacer lo que sea para lograrlo.

Es por esto que siento tanto respeto y admiración por mis valientes e increíbles maestras, Bhushana y Sakti: porque vinieron a mi país para compartir estas enseñanzas sin saber siquiera el idioma. A través de su ayuda y conducción, mi vida ha cambiado. Al amarme a mí misma, comencé a aceptar todo lo que me rodeaba. También siento mucha gratitud hacia los otros maestros que participaron en el entrenamiento conmigo. En ese compartir, logré incrementar mi conciencia dramáticamente. Sé que soy poderosa, que soy todo. El vacío que estuvo dentro de mí por tantos años, fue reemplazado por un amor incondicional y verdadero y, ahora gozo de una alta autoestima y un amor que lo da todo sin necesitar nada.

CAPÍTULO 5

¿PUEDES COMETER UN ERROR?

Lo triste de la vida es que las personas no siguen sus sueños ni el deseo verdadero de sus corazones,

porque temen cometer un error.

A lo largo de este libro voy a hablar sobre la ilusión. Cabe entonces, explicarles qué quiero decir con esto. La Única cosa que nunca cambia es la verdad de quien tú eres, el infinito, el amor incondicional, Dios. Tú eres esa conciencia; no eres parte de ella, eres toda ella. Dentro de ésta, tú creas lo que parece estar fuera de ti, pero en realidad está dentro tuyo.

Así es cómo construimos la ilusión de separación. Nos hacemos parecer pequeños, para que todo alrededor nuestro parezca ser más grande, pero esto no es verdad. Nosotros creamos una ilusión de dualidad, aunque en realidad, no somos dualidad; estamos unificados. Todo lo que percibimos fuera de nosotros es la ilusión, siempre cambiando, expandiéndose y siempre en dualidad, pero esto no es real. Es como si estuviéramos actuando en una película o en un programa de televisión y pensáramos que las cosas nos están ocurriendo a nosotros, cuando en realidad, las estamos creando.

Hasta tanto logres experimentar estados expandidos de conciencia, resultará difícil entender de lo que estoy hablando porque es una experiencia. Una experiencia que el intelecto no puede percibir. Tal como ya lo comenté, el trabajo del intelecto es mantenernos en la limitación, mientras que la conciencia es mucho más grande que el intelecto.

A medida que nuestra conciencia se expande, comenzamos a ser testigos de los dramas de la vida desde un lugar de paz y alegría, porque la conciencia nos muestra aquello que no es real. Sólo entonces, comienza la verdadera diversión. Hemos sido condicionados a creer que nuestras vidas son tan serias, que hay que luchar, esforzarse, aferrarse y sufrir. A través de la experiencia de la conciencia, podemos vivir dentro de la dualidad, con una experiencia de unidad absoluta y jugar el juego como queramos.

La vida es una experiencia de dualidad. No hay correcto ni incorrecto, no hay bueno ni malo. Sólo hay experiencia. Es verdad que algunas situaciones son más agradables que otras, pero en realidad sólo son parte de nuestra experiencia humana. ¿Cómo podemos experimentar la luz sin la oscuridad? ¿Cómo podemos conocer la dicha sin la tristeza? ¿Cómo podemos saber qué es negro si no sabemos qué es blanco? La belleza de la ilusión es la dualidad. ¿Cómo podemos experimentar amor si nunca hemos entendido el miedo?

Ese miedo de cometer un error, a veces, nos mantiene con nuestros pies en dos botes, con lo cual no vamos hacia adelante ni hacia atrás. ¿Alguna vez has intentado cruzar un río con tus piernas en dos botes a la vez? Claro que no. Es imposible. Lo único que logras es mojarte.

En mi experiencia, vivir con indecisión puede ser muy tortuoso. Nos paraliza. ¿Debería dejar a mi pareja o quedarme con ella? ¿Seguiré haciendo ese trabajo que me da seguridad financiera o debería seguir mi pasión? ¿Haré un viaje exótico a la China o ahorraré mi dinero para mi jubilación? ¿Y qué de la educación de mis hijos, debería enviarlos a esta universidad o a otra?

Cuando tomamos una decisión y estamos 100% seguros, allí es cuando el universo nos puede apoyar en nuestros deseos. El único propósito del universo es darnos lo que queremos, pero necesitamos tener claridad. De lo contrario, los pensamientos contradictorios crean caos y es entonces cuando sufrimos. Cuando estamos en conflicto y seguimos cambiando de parecer nos estancamos, y la mente universal recibe mensajes confusos, a los que no puede dar una respuesta clara. ¿Cómo podemos sanar esto?

Este es otro ejemplo de cómo puedes encontrar la libertad en la expansión de la conciencia. Si no tienes claro qué decisión tomar, el usar Las Técnicas de Los Ishayas te dará la respuesta. Entonces, puedes estar 100% enfocado en tu nueva decisión, en vez de estar enganchado en las redes de la mente con estos pensamientos: ¿Debería hacer esto?; ¿no debería hacer aquello? y ¿puedo equivocarme?

El siguiente es el testimonio de Narashamsa Ishaya, una de nuestras maestras, quien solía encontrarse atrapada en el miedo de cometer un error.

¡Nunca, nunca puedes cometer un error!

Por Narashamsa Ishaya

Quiero compartir con ustedes cómo Las Técnicas de Los Ishayas cambiaron mi vida. Primero, quiero contarles un poco acerca de mí y cómo solía pensar, antes de que estas técnicas llegaran a mi vida.

Desde niña recuerdo haber estado fascinada por los libros y por su capacidad para volar. Quería ser como ellos porque quería volar y ser libre. Sabía, muy dentro de mí, que había más en la vida que lo que yo estaba experimentando, y percibía que algo más me estaba esperando allí, en el afuera.

Mi primer paso hacia la libertad que estaba buscando, fue casarme a los 18 años. No tenía ni idea de lo que estaba haciendo. Sólo quería salirme de la casa de mis padres y ser libre. ¡Qué equivocada estaba! Allí, comenzaron la mayoría de mis problemas. Mi esposo y yo consumíamos drogas en esa época, y él terminó volviéndose adicto. A medida que su adicción empeoraba, se volvió violento y agresivo. Era muy difícil para mí manejar esta situación. Durante todo este caos, quedé embarazada y mi única hija, Grace, nació. Cuando mi hija cumplió sólo 6 meses de edad, la relación con mi esposo comenzó a deteriorarse hasta tal punto que decidí divorciarme. Dos meses después, murió en un accidente de tránsito.

De allí en adelante, dediqué mi vida entera a hacer feliz a mi hija porque me sentía muy culpable. Sentía que era mi responsabilidad llenar el vacío que la muerte de su padre había dejado. Concentré entonces todos mis esfuerzos en encontrar un padre perfecto para ella, alguien que reemplazara la pérdida. Por eso comencé a saltar de una relación a otra, llegando a casarme tres veces más.

No importaba cuán duro yo lo intentara para que mis relaciones funcionaran, no podía dejar de estar aterrorizada. Temía cometer el mismo error que con mi primer marido. E irónicamente, eso fue lo que hice.

¡Fue una pesadilla! Yo siempre estaba buscando algo, buscando llenar un vacío que estaba dentro de mí todo el tiempo. Buscando la libertad, la paz y la felicidad.

Tratar de hacer feliz a mi hija fue una tarea difícil. Era una pesada carga para mí porque no importaba cuánto me esforzara, siempre fallaba. Nunca pude llenar sus expectativas. Me sentía una fracasada, que siempre estaba haciendo todo mal y repitiendo los mismos errores.

En consecuencia, me abandoné a mí misma y hasta me olvidé de que yo existía, de lo que realmente quería. A los 12 años, decidí que no podía seguir viviendo de esa manera. Sabía muy dentro de mí, que si continuaba haciendo las mismas cosas, iba a obtener los mismos resultados. Alguien me sugirió que necesitaba hacer algunos cambios drásticos.

Había tomado todos los cursos espirituales que dictaron en Caracas y leído todos los libros de autoayuda que había en las librerías. Estaba cansada y parecía que mi felicidad sólo duraba unos pocos días, como si Las Técnicas fueran banditas adhesivas. No me daban resultados duraderos y eran extremadamente complicadas y difíciles. Hasta que me convertí en estudiante de un "Curso en milagros", lo cual duró cuatro largos años. Amaba la teoría que allí se daba, pero lamentablemente, no era mi experiencia. Luego, cuando aprendí Las Técnicas de Los Ishayas, esto sí se convirtió en mi experiencia al lograr la expansión de la conciencia.

Antes de iniciarme en Las Técnicas de Los Ishayas, mi vida era un caos total. Mi esposo y yo habíamos tenido una fábrica de ropa que había quebrado; mi relación con él era un desastre y estaba a punto de divorciarme por tercera vez en mi vida. Todavía estaba viviendo con mis padres y me sentía muy culpable porque no había podido darle a mi hija todo lo que ella quería. Estaba experimentando mucho estrés. Incluso mi salud comenzó a deteriorarse: sufría de insomnio y asma. Visité varios médicos y me recomendaron somníferos; también usé una bomba de respiración. Aunque podía dormir gracias al efecto de los somníferos, al siguiente día me levantaba como si tuviera resaca y esto estaba afectando mi vida. En ese momento tenía 42 años. Había pasado la mayor parte de mi vida, buscando.

Dentro de mí sabía que había algo más esperándome. Algo simple y fácil, que hasta un niño de 4 años podría practicar. Cuando escuché la palabra "Ishaya" por primera vez, ésta resonó muy profundo dentro de mí, como si la palabra implicara algún tipo de magia para mi corazón. Era extraño porque ni siquiera sabía el significado de la palabra. Así, tomé "La primera esfera" en agosto de 1999 y sólo entonces supe que mi búsqueda había terminado. Cada palabra que dijeron Bhushana y Sakti en el curso resonó en mí. ¡Sobre todo cuando oí que nunca había cometido ningún error! Estas fueron las palabras más liberadoras que jamás había oído, porque durante la mayor parte de mi vida me había sentido muy culpable. Sentía que no merecía ser amada por todos los errores que había cometido.

Uno de los primeros cambios que logré a través de Las Técnicas de Los Ishayas fue el hecho de que comencé a dormir como un bebé. Me liberé de mi insomnio y esto fue como un milagro para mí. Deseché los somníferos, y a los pocos meses, también dejé de usar la bomba para el asma. Los cambios que comencé a experimentar fueron tan dramáticos que la práctica de Las Técnicas se volvieron una necesidad. Esto se debía a que tenía la certeza de que cada vez que las practicaba me estaba sanando. Así, Las Técnicas de Los Ishayas se convirtieron en una adicción para mí. Me había vuelto adicta a sanarme a mí misma. ¡Qué maravillosa adicción!

Tenía una sola meta: sanarme a mí misma. Decidí hacer mi primer intensivo, porque quería avanzar muy rápidamente. No quería perder más tiempo; ya había sufrido lo suficiente. Nunca olvidaré ese intensivo de siete días. Muy rápidamente comencé a descubrir cosas acerca de mí misma que me resultaron sorprendentes. Empecé a descubrir quién era en realidad. Esta experiencia cambió mi vida, sobre todo porque durante ese intensivo, Bhushana me preguntó si quería trabajar con ellas como traductora.

¡Qué regalo tan grande fue esto! Acababa de decidir convertirme en maestra de Las Técnicas de Los Ishayas. Durante un año, trabajé como asistente y esto me permitió pagar mi entrenamiento de maestros. De esta manera, tuve la oportunidad de vivir y viajar con ellas durante más de un año, difundiendo Las Técnicas de Los Ishayas. Fue una experiencia inolvidable porque durante ese año logré un crecimiento aún mayor, que el que había alcanzado a lo largo de toda mi vida. Después, realicé mi entrenamiento de maestros y, por fin pude ver con mucha claridad que mi hija nunca había sido víctima de mí; que siempre estuve creciendo lo mejor que pude y que NUNCA jamás había cometido un error. También me di cuenta de que todos esos años de culpa habían sido una gran pérdida de tiempo. ¡Qué alivio! En ese momento pude soltar la culpa y la carga de tratar de hacer feliz a mi hija. La pude soltar porque me di cuenta de que su felicidad no dependía de mí. Tomé conciencia de que siempre y en cada momento podía elegir cómo sentirme, más allá de lo que estuviera pasando en mi entorno.

También descubrí que en realidad, me encantaba jugar el rol de víctima, porque a través de este mecanismo me había acostumbrado a manipular a la gente para lograr lo que quería, en lugar de pedirlo directamente. Poder ver todo esto fue ¡tan revelador, tan liberador!

Finalmente, estaba comenzando a experimentar la libertad de aceptarme tal como soy Junto con esto sobrevino una importante revelación: había sido yo quien había creado a lo largo de toda mi vida, lo "bueno" y lo "malo". Yo era una maestra creadora y había estado creando todo, todo el tiempo.

La razón por la que no veo víctimas ahora, es porque sé que creamos nuestras vidas en cada momento. Al fin comencé a conocerme a mí misma y a sanar la relación más importante: la relación conmigo misma.

Mientras sanaba la relación conmigo misma, también pude ir sanando la relación con mi esposo. ¡Recuerda que era el cuarto!, y que había estado a punto de divorciarme cuando recién estaba comenzando a aprender

Las Técnicas de Los Ishayas. Ahora, en cambio, lo único que puedo sentir por él, es amor. Donde antes había odio y crítica, ahora sólo hay amor y aceptación. Al comenzar a amarme a mí misma y aceptarme tal como soy, pude ver que todo lo que no me gustaba de él era, en realidad, una parte de mí misma que yo juzgaba negativamente. Mientras más me amaba y me aceptaba a mí misma, más lo amaba y lo aceptaba.

Para finalizar, quisiera contarles acerca del cambio más importante que pude realizar por medio de Las Técnicas de Los Ishayas: descubrí que nada fuera de mí puede llenar el vacío. Lo único que puede llenar este vacío es el amor por uno mismo. En otras palabras, todo el amor que yo había buscado fuera de mí, durante tantos años, estaba más cerca de lo que jamás había imaginado. ¡Estaba dentro de mí! Las Técnicas de Los Ishayas me dieron la llave para abrir esa puerta maravillosa, ¡la puerta de mi propio corazón!

CAPÍTULO 6 EL FINAL DEL ROL DE VÍCTIMA

Durante nuestros años de formación y a través de nuestra educación, todos nos hemos enfrentado a experiencias que graban en nosotros, y al rojo vivo, el sentimiento de que somos culpables de todo lo que pasa a nuestro alrededor. De pronto, tu mamá se sentía mal y comenzaba a gritar, o algo se rompía, o alguien sufría, o de pronto alguien moría en un accidente. Todos hemos sentido en nuestras vidas que las cosas "malas" que pasan alrededor son "culpa nuestra". Si tu hermanito se cayó y se lastimó, recibiste la reprimenda de que: "¡Es tu culpa, no lo estabas cuidando bien!". Seguramente, en ese momento pensaste que su sufrimiento era culpa tuya. O si el perro o el canario se escaparon, fuiste señalado: "¡Es tu culpa; tu responsabilidad era cuidar la mascota!".

En realidad, la persona que te culpa, ni se da cuenta de que sólo tienes cuatro años. Si el florero de tu abuela se rompió, oíste las palabras: "¡Es tu culpa, no deberías tocar nada, todo lo que tocas se rompe!". Si el dinero desapareció o si te dieron mal el cambio en un negocio, o si tus padres te dieron menos dinero de lo que pensaban que necesitabas para hacer las compras, fuiste acusado: "¡No podemos confiar en ti, siempre estás volando por allí, tan distraído!". De esta manera, comenzamos a sufrir y nos sentimos atrapados en la prisión de la culpa.

¡Todo esto sin mencionar los condicionamientos que nuestra educación religiosa nos impone! Si tenemos un sueño romántico, nuestra religión lo prohíbe. Si mentimos para evitar un enfrentamiento, después tenemos que ir al confesionario y pagarlo con oraciones. Esto me hace recordar las horas que pasé durante mi niñez, repitiendo el "Pésame Dios Mío" y, golpeándome el pecho cada vez que repetía la palabra "pésame". Me recuerdo sintiendo profundo dolor al repetir: "Pésame Dios mío por el infierno que merezco y por el cielo que perdí; pero mucho más me pesa el pecado de haber ofendido a un Dios tan grande como Tú". La mía era otra sociedad, mucho más severa que la de ahora. Afortunadamente, en estos días, algunas situaciones respecto de la oración y la fe se han vuelto mucho más humanas. Esto es así, porque hay más compasión.

Practicando Las Técnicas de Los Ishayas, logré limpiar mi percepción de la vida y del mundo, comenzando por el fondo de mi ser y sin mirar todo a través de los ojos de una víctima. Había desarrollado un importante trabajo interno y había alcanzado mucha sanación y crecimiento, pero seguía sutilmente atrapada dentro de esta percepción limitada. Me di cuenta entonces de que había ganado peso porque en realidad sentía que era víctima de mi cuerpo. Mis juicios estaban basados en experiencias del pasado, las cuales estaban incrustadas en mi sistema nervioso.

Dejando de ser víctima del pasado

Todos hemos tenido durante nuestro crecimiento, nuestra educación, experiencias en las que se ha ido grabando en nosotros el ser culpables de todo lo que sucedía a nuestro alrededor, o de que mamá se sintiera mal y gritara, o de que algo se rompiera, o de que alguien sufriera, o de algún accidente, incluso de alguna muerte. Y ni hablar si faltamos a los preceptos que nuestra educación religiosa enseña: si tenemos un sueño de algún contenido romántico o amoroso y nuestra religión lo prohíbe; si mentimos para evitar una paliza y después tenemos que ir al confesionario y lo pagamos con oraciones. Esto me hace recordar, cuántas horas de mi infancia pasé rezando el "Pésame Dios Mío" y golpeándome el pecho en cada palabra "pésame".

Recuerdo esto porque a través de Las Técnicas de Los Ishayas realmente pude limpiar de raíz la percepción de mi vida y el mundo desde el rol de víctima. Yo había realizado muchísimo trabajo personal, de sanación y de crecimiento, pero seguía atrapada en esta percepción de una manera muy sutil. Descubrí que engordaba porque en realidad me sentía víctima de mi cuerpo. Tenía juicios basados en pasadas experiencias que estaban arraigados en mi sistema nervioso. Recuerdo que una de las cosas era que sentía que era pesada y torpe, y que por eso todo se me caía o lo tiraba al pasar; siempre rompía algo, especialmente si era importante o un regalo. Incluso, en alguna situación pública quedaba en ridículo. Sin embargo, ascendiendo liberé el estrés que me dejó una experiencia a los 12 años.

Me habían comprado un par de zapatos nuevos, a los que yo adoraba. Eran los primeros zapatos que yo realmente disfrutaba usar y eran de buen gusto. Desde muy temprana edad, fui siempre muy, muy alta y gordita —según me decían, tenía huesos grandes y las flacas eran anémicas—. Crecí en una familia italiana, con el "*Mangia che ti fa bene!*". Cuerpo grande, pesado, zapatos nuevos, medias de nylon nuevas y una

torpeza enorme porque cruzaba un pie frente a otro, por tener mala postura y por otras razones que descubriría más tarde. El primer día que me calcé estos zapatos, ¡plaf, me caí y aterricé de boca sobre el suelo, raspando la punta de mis zapatos favoritos, pelando totalmente el cuero; mis medias de nylon quedaron con dos enormes agujerotes en las rodillas y, mis piernas estaban llenas de sangre; mis manos lastimadas, mis ropas sucias. A través de Las Técnicas de Ascensión de los Ishayas reviví la vergüenza, la decepción y la frustración, así como el odio a mi cuerpo que tuve desde ese momento; la humillación, todos los surcos que se grabaron: "No se te puede comprar nada nuevo, eres una torpe, lo que tocas lo rompes, eres un elefante, no se te puede poner linda para salir que todo lo arruinas". A lo largo de mi vida, cada vez que he adelgazado y me he visto linda, bonita, ágil, automáticamente comencé a tener la sensación de pesadez de inseguridad. Era como si algo que no era yo, empezara a crearme grande y pesada de nuevo, sin poder verme bonita o ágil. Consecuentemente, elegía ropas prácticas y que resistieran todo tipo de tratos, en lugar de algo con diseño, fino y elegante. Mi identidad física y la relación con mi cuerpo estaban totalmente determinadas por mi percepción de mi apariencia y mi cuerpo, basadas en esta experiencia de mi infancia. Me sentía víctima de mi cuerpo. Hoy, gracias a estas Técnicas me siento libre en mi cuerpo, ágil, y es divertido vestirme bien sin temor a romper mi ropa o arruinarla.

También, como buena víctima que lo único que puede hacer es padecer lo que le toca hacer, tenía mi percepción totalmente teñida de NO, llena de resentimientos, repleta de incapacidad de recibir por no merecérmelo y resentir porque no me lo dan; me daba miedo tener algo porque con mi torpeza lo iba a romper, perder o arruinar. Una y otra vez, era yo quien creaba esto. El dinero se me iba de las manos; lo ganaba, pero nunca estaba, nunca lo guardaba siempre gastaba todo y me quedaba en cero; nunca tenía nada que pudiera mostrar en qué lo había invertido; simplemente desaparecía en cosas de las que no guardaba registro. También regalaba cosas muy valiosas, pero nunca para mí. Vivía con mi percepción permitiéndome ver sólo lo que no tenía, lo que no merecía, lo que no podía y sufriendo por esto, en forma silenciosa, incrementándolo más y más. Era víctima de lo material, sin sentir que lo podía merecer, tener o conservar. Las Técnicas de Ascensión de los Ishayas limpiaron este viejo estrés, limpiaron ese lugar de mi sistema nervioso, de mi memoria celular y de mi subconsciente que no me permitía crear libremente lo mejor, lo más bello y lo más valioso para mí.

Hoy mi realidad es la opuesta y sé que no tiene límites, hasta mi cuerpo sigue rejuveneciendo, embelleciendo y me siento cada vez más saludable. Soy libre en mi cuerpo de ese pasado de limitaciones; ya no soy víctima de mi hacer o mi sentir. No me siento ya culpable de nada, pues sé que todo es perfecto y mis creaciones son cada vez más libres, fluidas, abundantes, bonitas y perfectas.

El sufrimiento viene de la percepción

Yo vivo en Santa Marta, Colombia, y viajo frecuentemente a través de América del Sur. Creo que una de las naciones que más me impactaron cuando llegué a Colombia, era la diferencia extrema que existía entre las clases de los "ricos" y de los "pobres".

Miro a los niños jugando en la playa, retozando en las olas; creando sus propios juegos, su propia diversión y un mundo de fantasía. Están muy felices. Nunca los veo caminando abatidos por la playa, pensando: "Si tuviera una computadora, sería feliz". O "si tuviera unas zapatillas Nike, en vez de éstas de segunda mano, entonces sí podría ser feliz". Están felices sin ninguna razón, sólo por la alegría de vivir.

Por otro lado, nosotros, quienes formamos parte de la llamada sociedad "privilegiada", estamos totalmente condicionados a consumir y a enfocarnos en lo que no tenemos. Vemos películas románticas y pensamos: "Si yo tuviera la pareja perfecta, sería feliz". O, "si pudiera viajar a un lugar exótico, sería feliz". O, "si tuviera lo más nuevo, lo último, o lo mejor de lo que sea, sería feliz". Estamos entrenados a sufrir por lo que no tenemos en lugar de concentrarnos, en alabar y ser agradecidos por lo que sí tenemos.

Limitaciones físicas

Todo comenzó en 1945, estando yo parado en una acera de Jackson, Illinois.

Me preguntaron cuál era mi nombre y no supe qué decir. Dijeron que yo era tan sólo un muchacho ciego, sordo y medio tonto además.

Pero aunque no pudiera expresarlo, sabía que yo era Luis nacido y criado en Nueva Orleans, de espíritu libre al cual dejé con el río escapar, como una plegaria queriendo con el arroyo fluir.

Buscaron a mi madre y buscaron a mi padre, hasta que un día dejaron de buscar.

Y los doctores terminaron sus pruebas conmigo

Y me llamaron Pedro Pérez, número 25,

y miraron con pena mi mundo de oscuridad.

Pero que la vida es un misterio nadie lo ha dudado.

Al igual que lo es el corazón humano,

y fue el perfume de mi propio corazón

el que surgió cuando florecieron los jazmines en la avenida Saint Charles.

Y sin escuchar las campanas sabía que venía el tranvía, al sentir los rieles con los dedos de mis pies.

Y si fuera un anciano regresando a mi terruño, así, con mi sombrero y mi clavel,

me iría a todos los bares de jazz que hay en la calle Bourbon

y a todos los que hay en Basin visitaría después. Y pasaron los años.
Y ellos me pasearon de uno a otro manicomio estatal, como si yo fuera un zapato huérfano.
Por ahí encontrado, siempre a la espera de mi otra mitad.
Y un arpa me regalaron en Navidad
y todas las enfermeras bailaron,
pero últimamente me siento intranquilo,
soñando con el pasado una vez más.
Por riveras lodosas camino, por donde quedan las cabañas de caza,
tengo siete años y mi padre busca asir mi mano mientras yo trato de respirar.
Nadie me extrañó en ese entonces y ahora, al morir, tampoco lo harán.
Pero entierren conmigo una rama de jazmín, para así recordarme de Nueva Orleans.
Todo comenzó en 1945, estando yo parado en una acera de Jackson, Illinois.

(Pedro Pérez N° 25, por Mary Chapin Carpenter)

¿Esta canción te hace sentir triste o te hace llorar? Vemos a la gente con diferencias físicas como minusválidos o como víctimas. ¿Cómo te hace sentir esta canción? Triste? Sí, por supuesto, porque ves algo mal. El pobre hombre está sordo y ciego. Ahora, imagina el silencio y la íntima comunicación que él tiene con su ser. Él disfruta de mucha alegría en su silencio. O quizás estás pensando: "¡Ay, pobre hombre está ciego!" Imagina cuán alertas y desarrollados se han vuelto su olfato y tacto. Son mucho más sensibles que los de las personas que tienen todos sus sentidos.

Percibimos a cualquiera que no tenga lo que nosotros tenemos como en desventaja. Sin embargo, esto es solamente nuestra percepción. No tiene nada que ver con la verdad y entrenamos a esta gente para que se sientan víctimas de los ricos, de los físicamente aptos, víctimas de todo.

No es la verdad

La felicidad es una experiencia interior. Todos tenemos todo lo que necesitamos para gozar de la dicha perfecta en todo momento. Es nuestra elección. Lo único que tenemos que hacer es rendirnos a nuestro universo.

Otra experiencia que suelo tener cuando viajo, es que la gente tiene muchos prejuicios respecto del dinero. Me dicen que Las Técnicas de Los Ishayas sólo están disponibles para los ricos. Sin embargo, esto no es así. De hecho, no existe ninguna persona en el planeta que no pueda aprender Las Técnicas de Los Ishayas. Es más, animamos a la gente a brindar su energía a modo de intercambio. A fin de poder realizar el curso gratuitamente, la persona interesada simplemente tiene que encontrar a otras cinco personas que quieran hacerlo. Para ayudarla a motivar a esas personas, le ofrecemos un video de una charla introductoria sobre Las Técnicas.

Prioridades

He visto a personas que trabajan en el servicio doméstico y que ganan 100 dólares por mes ahorrar el dinero para hacer el curso, mientras gente de clase media con diamantes en sus dedos me dice que no puede pagarlo. Todo es siempre una cuestión de prioridades. También he visto a gente sentarse en un autobús por 15 horas porque me vieron en la televisión y el mensaje resonó en sus corazones. Y también hay otra gente que ni siquiera está dispuesta a manejar sus autos desde una ciudad vecina. TODO se trata de prioridades. Algunas personas aman ser víctimas porque así se sienten seguras y otras, creen que el amor consiste en sostenerlas en su rol de víctimas.

El amor verdadero siempre empuja hacia la grandeza. El Amor verdadero implica ayudarse implacablemente, uno al otro, para convertirse en poderosos creadores. Cuando tengas muy en claro qué es lo que quieres, el universo te apoyará y te ayudará a convertirlo en tu realidad, incluso en las condiciones más difíciles. Nada puede impedir que el amor logre su potencial completamente, porque esto es lo único que podemos hacer: despertar y romper la ilusión de la separación.

En nuestro Centro, los maestros Ishayas se encuentran 100 % enfocados en la Iluminación. Todo lo que enseñan proviene de su experiencia de auto-sanación. Estas técnicas no son una nueva teoría ni la experiencia de otra persona: no son más que nuestra experiencia; son la verdad de quienes somos, y nuestro único enfoque de vida es ser más de esa verdad. Estamos dando a cada momento porque en realidad lo único que el amor y la conciencia quieren hacer, es precisamente dar.

El siguiente testimonio pertenece a uno de nuestros maestros, quien nos relata cómo logró superar sus limitaciones financieras.

Cómo ser un creador

Por Maitreya Ishaya

Les voy a contar de qué manera, Las Técnicas de Los Ishayas cambiaron mi vida completamente. Pero primeramente, quisiera comentarles quién era yo antes de encontrar Las Técnicas.

Cuando era adolescente vivía con mis padres en Lima, Perú. Aunque vivíamos en una zona de clase baja, mis padres me inscribieron en un colegio de clase media que me gustaba muchísimo. Sin embargo, tenía tanta vergüenza de mí mismo, del lugar donde vivía y de mis padres, que mentí a mis amigos del colegio, acerca de

mí y del lugar donde vivía. Solía tomar un autobús desde el colegio hasta la zona de clase media, allí me bajaba y luego tomaba otro autobús hasta mi casa, porque no quería que nadie supiera dónde quedaba mi casa. Tenía tanta vergüenza...

Así es como solía vivir, siempre mintiendo acerca de quién era. Estaba muy cansado de mi vida, cansado del hecho de que mis padres no podían darme lo que quería. Sabía que no podía encontrar la felicidad ni en mi casa, ni con mis amigos.

Quería ser exitoso y un día escuché a mi padre decir que podríamos ir a Estados Unidos, y esto se convirtió en mi sueño. Así, mi padre y yo decidimos dejar Perú e ir a Estados Unidos. Debido a nuestra situación económica, era muy difícil para nosotros obtener una visa. Decidimos ir por tierra, viajando a través de todos los países. ¡Era un viaje muy largo! Conocí a muchas personas en los distintos países que visité, y a cada persona que conocía, le mentía. Mentía acerca de mi nacionalidad, del lugar donde vivía, de la gran casa que había dejado y de las cosas hermosas que tenía en ella. Mentir se convirtió en una adicción para mí. Incluso, empecé a creer mis propias mentiras.

El viaje duró todo un año, viajando de un país a otro, siendo nuestra única meta llegar a Estados Unidos. La llegada a México, significó nuevas personas en mi vida y allí estaba yo de nuevo, mintiendo acerca de todo. En cada lugar, lograba hacer amigos y encontrar novias fácilmente, pero estas nuevas amistades basadas en mentiras se desvanecían con la misma facilidad.

Tenía una necesidad tan fuerte de que la gente me amara y aprobara, que tenía que mentir todo el tiempo para ver aceptado. Recuerdo que mi padre siempre me decía: "¿Dejarás de decir mentiras de una vez por todas?".

Finalmente, llegamos a Estados Unidos, el lugar donde pensaba que tenía todas las oportunidades de lograr éxito, de tener dinero y de ser alguien. Al principio fue difícil para nosotros, porque no teníamos visa. Sin embargo, nos fuimos adaptando a nuestra nueva vida. Logré encontrar trabajo, una buena casa, una novia, un auto; todo lo que había soñado a lo largo de mi vida.

Aunque mi situación había mejorado mucho, seguía fingiendo y mintiendo para lograr lo que quería. Todavía tenía vergüenza del lugar de donde venía y también de mi apariencia física. Cuando las personas me llamaban "cholino" me disgustaba mucho, porque así es como la gente se refiere a los indios en Perú. En ese entonces mi mentira favorita era que yo era mejicano.

Cansado de la vida que estaba viviendo en Los Angeles, me mudé a Miami, buscando cosas nuevas, gente nueva. Ya no era más un adolescente y quería independizarme. Conocí a mi esposa en Miami y le mentí, diciéndole que yo era de Chile. Después ella descubrió la verdad.

En ese momento tenía una familia, una casa y un trabajo pero todo lo que creaba desaparecía muy rápidamente. Un día nos cansamos de Miami y nos mudamos a Costa Rica. Más tarde nos fuimos a Venezuela, el país natal de mi esposa. Cuando llegué allí estaba quebrado, no tenía nada y tuvimos que vivir con mis suegros. Era un gran reto y una experiencia difícil para mí. Tenía que ser un perfecto esposo y un trabajador responsable para complacerlos, pero a pesar de todos mis intentos, nunca logré su aprobación.

Con el tiempo llegué a ser dueño de una fábrica de ropa y mi negocio comenzó a crecer. Quería ser popular y reconocido y, de pronto estaba vendiendo mi ropa a las mejores tiendas de Caracas. Me sentí muy importante, mejor que todos y empecé a referirme a mí mismo como el empresario exitoso, el esposo y el padre perfecto.

Todavía estaba viviendo en casa de mis suegros, pero mentía a la gente y les contaba que era mi propia casa porque estaba en una buena vecindad. Mentí acerca de mí mismo a cada uno de mis clientes, contándoles cuán próspero era y cómo había crecido mi negocio. Tendía a exagerar cada historia que contaba porque quería su aprobación y que me consideraran importante.

Súbitamente mi vida se desmoronó, como siempre. Estaba perdiendo mi negocio; para mantenerlo solicité un préstamo en el banco y empecé a tener deudas.

Fue en ese momento que Las Técnicas de Los Ishayas llegaron a mi vida. Tomé la clase para complacer a mi esposa, porque ella había insistido mucho. En ese momento mi relación con ella estaba cayendo en un hueco, en parte debido a nuestras dificultades económicas y en parte, a que mis suegros no estaban felices con el panorama. Mi vida se volvió muy caótica y ya ni mis mentiras la podían organizar. Sabía que tenía que encontrar una salida, pero ¿cómo podía hacerlo? ¿Cómo podía ayudarme a mí mismo, si ni siquiera sabía quién era yo, en realidad?

Lo único que sabía hacer era engañarme a mí mismo y a todo el mundo a mi alrededor. Un día, mi esposa me dijo que estaba cansada de nuestra relación y me dejó. Ella decidió ir a trabajar y viajar con las Ishayas como traductora. Me sentí solo y devastado. No tenía a nadie a quien acudir.

Las Técnicas de Los Ishayas eran lo único que me sostenían. Practiqué Las Técnicas a diario y rápidamente comencé a notar cambios importantes en mí. Un día, dejé de tomar sin siquiera proponérmelo: mi cuerpo rechazó el alcohol de manera totalmente natural. Al mismo tiempo, comencé a perder peso, me sentí mejor cada día y también dejé de tomar café. Estaba experimentando cambios, pero todavía estaba en medio del caos. Aún quería salvar mi negocio y quería a mi esposa de vuelta, pero no sabía cómo lograrlo. Viendo el gran compromiso que ella había generado con su crecimiento y con Las Técnicas de Los Ishayas, sentía que la única forma de acercarme nuevamente a ella era siguiendo el mismo camino.

Fui a todos los Intensivos de Los Ishayas. Yo sabía que Las Técnicas funcionaban y disfruté mucho de los Intensivos, pero en realidad asistí porque sabía que mi esposa estaría allí. Y yo quería reanudar mi relación

con ella. Un día escuché que el primer entrenamiento de maestros de habla hispana iba a tener lugar en Puerto la Cruz, Venezuela. Sentía que ese curso iba a ser muy enriquecedor para mí, pero sobre todo lo vi como la oportunidad para estar cerca de mi esposa de nuevo. Durante un Intensivo de 17 días decidí hacer el entrenamiento. Era un programa de siete meses para el cual no tenía el dinero en ese momento. Yo era amigo de Bhushana y Sakti, las primeras maestras que trajeron Las Técnicas de Los Ishayas a América Latina. Ellas hablaron de la posibilidad de que alguien trabajara como asistente en la cocina durante un año y pagar el entrenamiento con ese año de servicio. Pensé que yo podría ser esa persona y fui directo a contarles mi decisión.

Para mi sorpresa me dijeron que tenía que reunir el dinero a fin de poder realizar el entrenamiento. ¡No lo podía creer! Ellas eran mis amigas, ¡yo estaba seguro de que me iban a aceptar como asistente!

Esto ocurrió el último día del Intensivo, mientras estábamos reunidos, tal como lo hacíamos todas las noches. Era necesario que hiciera algo al respecto. Todos hablaban del entrenamiento de maestros, de lo magnífico que sería y de las experiencias maravillosas que se lograrían haciéndolo.

Al final de la reunión preguntaron si alguien más quería decir algo. Tenía tanto miedo de expresar cómo me sentía. Pero reuní todo mi valor y dije que quería participar del entrenamiento y que esto era lo único que deseaba. Expliqué que no contaba con el dinero y de repente, me vi a mí mismo, pidiéndole a la gente que me ayudara a pagar mi entrenamiento. ¡Estaba pidiendo dinero!

En ese momento comencé a llorar porque estaba muy avergonzado de lo que había hecho. Sin embargo, la gente empezó a decir: "Yo te daré 100.000 bolívares". Después, otro decía: "Yo te daré 200.000". Y otro: "¡Yo te daré 300.000!". Así, la gente se ofreció a darme dinero para que pudiera realizar el entrenamiento. No podía creer lo que estaba escuchando. Estaba tan atónito que ni siquiera pude darles las gracias en ese mismo momento.

Logré reunir la mitad del costo del curso en sólo 20 minutos. Me dieron el dinero con una sola condición: no podía usarlo si no reunía la cantidad completa. Recuerdo que sólo tuve tres días más para reunir el resto del dinero. Al día siguiente, me marché a Caracas con mucha determinación: comencé a vender todo, incluyendo el inventario entero de mi fábrica. No sólo recuperé el dinero, algo que pensé que jamás podría hacer, sino que también logré reunir el resto del dinero para el entrenamiento en dos días.

Yo fui el primero en depositar el importe del curso para poder hacer el entrenamiento, a pesar de ser quien tenía menores posibilidades económicas. Algo extraño me pasó en ese momento: súbitamente, me di cuenta de que yo podía crear cualquier cosa que deseara si enfocaba toda mi energía en ella. ¡No había límites! ¡Me di cuenta de que era un creador! Lo logré. ¡Genial!

En el entrenamiento tenemos que hablar acerca de nosotros mismos. Fue entonces que caí en la cuenta de que había mentido durante tanto tiempo y que había fingido tanto, que ni siquiera sabía quién era yo en realidad. Al principio, era muy difícil; comencé a notar que no importaba cuántas máscaras tuviera puestas —el esposo perfecto, el hijo perfecto, el buen amigo—, a las Ishayas no les importaba. Ellas me amaban igual. Pude sentir su amor incondicional todo el tiempo. Entendí entonces que el amor estaba dentro de mí, que lo único importante era estar en el presente y que yo podía hacer una nueva elección a cada instante. Sin embargo, la mejor noticia para mí fue saber que era perfecto tal como era.

Aunque había venido a la maestría para seguir a mi esposa, durante el proceso fui adquiriendo un verdadero deseo: lograr la libertad interior, de la cual las maestras hablaban tanto. Para mí, aquí reside lo maravilloso de Las Técnicas de Los Ishayas: son mecánicas, con lo cual no importa con qué propósito uno las practica, ni con qué fin. Las Técnicas funcionan mecánicamente: nos llevan al crecimiento sin importar la motivación que cada uno pueda tener. A medida que las iba practicando profundamente en la maestría, fui sintiendo cada vez más ese amor dentro de mí, y mientras más lo sentía, más lo quería. Así comenzó mi verdadero deseo por el crecimiento.

Empecé a ver claramente que todas mis creaciones eran perfectas; que todo lo que había vivido había sido para mi crecimiento; que sólo tenía que amarme a mí mismo en cada momento; que no era necesario buscar el amor afuera y que todo lo que me había pasado era perfecto. También descubrí que todas las situaciones en mi vida, incluyendo mi adolescencia, mi vida adulta y todos los supuestos errores que había cometido, así como los momentos de logros —como cuando creé el dinero para mi entrenamiento—, habían sido perfectos para mí. Que yo siempre había sido un maestro creador y eso era entonces mi experiencia.

Ahora puedo ver a las personas, no como víctimas, sino como creadoras de todo. Cada vez que enseño "La primera esfera" y hablo de Las Técnicas sé, desde mi experiencia, que creamos todo para crecer. Si pudiéramos ver esto sabríamos con certeza que todo es siempre perfecto y que cada situación trae un regalo para nosotros.

CAPÍTULO 7 EGOS ESPIRITUALES

A veces, cuando las personas están en un camino espiritual, sustituyen un sistema de creencias por otro. Sin embargo, esto no es la libertad. Aparece, en realidad, como otra caja para mantenernos separados.

Aparte de Las Técnicas de Los Ishayas, creo que el camino hacia mi despertar se hizo más fácil porque era

inocente. Había realizado numerosos cursos de autoayuda y leído muchos libros, pero nunca había estado realmente involucrada en ninguna organización espiritual, con lo cual no tenía muchos conceptos. Por otra parte, ninguno de mis amigos eran espirituales y de hecho, yo era una especie de oveja negra. Lo único que tenía era la certeza a nivel interno de que tenía que despertarme, si bien no sabía a ciencia cierta, qué significaba esto. Carecía de todo concepto acerca de la Iluminación.

Cuando llegué a mi entrenamiento de maestros era muy inocente y vulnerable, escuchaba todo y me rendí ante aquellas personas que, según mi percepción, se encontraban en un estado de conciencia más alto. Expresaba todos mis miedos y juicios; sentía todas mis emociones; me enfoqué totalmente a tratar de usar Las Técnicas, ya que estaba dispuesta a dejar todo —tanto en términos financieros, como físicos y emocionales— a fin de alcanzar la más absoluta libertad. Incluso, estaba dispuesta a lucir estúpida, porque lo único que quería era la libertad, costara lo que costara.

Cuando viajo, veo a muchas personas enganchadas en la teoría de cómo luce la Iluminación. Creen que tienen que hablar de una cierta forma, sentarse de una manera específica, tener sólo ciertas emociones y comer determinadas comidas. Adoptan sus máscaras de iluminadas e imitan aquello que entienden debería parecerse a la Iluminación. Muchas de estas personas son respetadas dentro del mundo espiritual y están tan apegadas a su imagen y a la seguridad de la aprobación de sus alumnos, que ni siquiera están dispuestas a intentar lograr aquello que pretenden ser. Con sus máscaras de iluminadas, descalifican estas enseñanzas, aun cuando sus corazones conocen la verdad.

¿Cómo se ve la iluminación?

La Iluminación es ser 100% real. Una persona iluminada vive en su corazón, no es humilde ni arrogante. Puede estar feliz, triste o enojada, pero incluso entonces está teniendo una experiencia humana, lo que atestigua desde un lugar de dicha y paz. Una persona iluminada hace lo que sea necesario para empujar toda la creación hacia su grandeza; es amor y verdad y nunca cede su verdad para lograr aprobación desde afuera. En resumen, alguien que está iluminado es 100% real a cada momento e instante, y juega el juego de despertar en un 100%. Para poder ser como Jesús, tienes que ser Jesús, no imitarlo.

A continuación encontrarán la experiencia de Durga Ishaya y cómo tuvo que soltar sus falsas máscaras y sus creencias, para llegar a ser verdaderamente iluminada. Luego de haber transitado un camino espiritual durante muchos años y tal como ella misma explica, se vio obligada a soltar muchos conceptos y creencias a fin de poder experimentar la libertad absoluta.

*Ascensión de Los Ishayas
¡Camino a la Iluminación!
¡Pasaporte a la libertad!*

Historia de una búsqueda

He transitado los últimos 25 años de mi vida buscándome. Buscando aquello que desde dentro me traiga el sentir de paz, de seguridad en mí misma, de felicidad. Y he conocido a miles de personas como yo, que están en la permanente búsqueda. Búsqueda que ahora está lista para el encuentro. Con cada cosa que experimenté crecí, a veces, mucho, y otras, de manera más sutil; pero siempre regida por mi voz interior, aquella en la que sólo habla el corazón.

Comencé cuando tenía 23 años, momento en el que, por primera vez, me topé con una profunda depresión que tomó las raíces de mi ser.

Hasta entonces, y a pesar de haber tenido una infancia y una adolescencia muy espirituales, había elegido imponerme la actitud de atea y había construido dentro de mí todo lo necesario para fundamentar esta posición en mi vida y mi acción. Al miedo, lo controlaba con ideología. Me refugié de manera creciente en este camino, pero una gran confusión comenzaba a crecer. El tiempo pasó, y fueron creciendo los conflictos en mi vida.

De la destrucción al renacer

Mi crisis llegó a tal punto que comencé a hacer terapias. De todas maneras, la crisis finalmente explotó y mi vida cambió. Mi cuerpo habló, y lo hizo a través de una hemorragia interna que me llevó al borde de la muerte. No podía comprender cómo había llegado hasta este punto, teniendo en cuenta que yo estaba haciendo terapia. Este fue el llamado más poderoso de mi vida: a partir de ese momento fui invitada a vivir desde el corazón y el cuerpo y, no sólo desde el intelecto. Un sueño premonitorio me dio a elegir dado que únicamente podría seguir viviendo si lograba integrar mi espíritu a mi vida. Fue entonces, que un nuevo capítulo de mi vida comenzó.

Mi búsqueda se inició a través de maestros, y primeramente, decidí seguir el camino del yoga, llegando así a Sai Baba. Mientras tanto, y como estudiante de psicología social, mi mundo interior comenzaba a expandirse.

De allí, pasé al Zen y a Gurdieff. Luego, llegó Osho, quien cambió mi vida. Había logrado encontrarme con alguien que había trascendido las limitaciones de la mente y que pensaba tal como yo. Y me entregué nuevamente. Me entregué a descubrir dentro de mí misma la verdad, a confiar en lo que sentía aunque el mundo me dijera lo contrario; a descubrir dentro de mí la puerta por donde podía pasar y encontrar que mi conciencia y Dios, fueran una sola cosa. Comenzaron a cautivarme la expansión de la conciencia y las meditaciones, al mismo tiempo que las terapias que aplicaba, crecieron en efectividad y creatividad. Sin

embargo, y más allá de todo esto, dentro de mí, aún existía un profundo dolor, un dolor histórico, que ahora quedaba tapado por muchas experiencias interesantes, tales como mis viajes astrales y todo lo relacionado con el mundo fuera del cuerpo. Esta habilidad siempre había estado conmigo como refugio y huida del dolor; ahora, como herramienta de trabajo, aumentaba con la práctica de la meditación.

Pasaron los años y también se sucedieron distintas situaciones en mi vida; desempeñé muchos roles más como sanadora, maestra de Reiki, creadora de esencias florales, escritora, líder, alcanzando el éxito tanto en mi país como en el exterior. Sin embargo, una gran cantidad de creencias e ideas dominaban toda mi experiencia espiritual. El lugar de la Iluminación era una gran idea más, pero ya no sabía que más era necesario hacer para alcanzarla. Mi personalidad estaba invadida por una arrogancia evolucionada, un ego espiritual. Sentía que cuanto más hacía para alcanzarla, más me alejaba, si bien podía verla. Aparentemente, tenía todo lo que quería. Aun así, dentro de mí, una sed aumentaba incontrolablemente.

La sed de lo real

Ésta era la sed del encuentro con mi verdad absoluta. No ya el encontrarme con la misión en mi vida, las respuestas a mis preguntas, la capacidad de disfrutar, la capacidad de elegir y saber lo que iba a pasar. Todo esto ya lo tenía, e incluso, más. En cambio, esta sed tenía que ver con la necesidad de encontrarme con mi verdad, con mi conexión con la fuente de toda verdad, con la fuente de la vida, mi conciencia total. Esto era lo que realmente deseaba.

Un tiempo después, una ruptura de pareja me catapultó hacia una enorme expansión de la conciencia, experimentando así, el punto mayor de expansión que hubiera alcanzado hasta entonces: una conciencia plena y una claridad prácticamente omnisciente. Esto duró unos pocos meses. Mi conciencia se contrajo y dejó una fuerte sensación de pérdida ya que aquello que sentía tan cercano y posible, ahora ya no estaba más.

Continuaba meditando, viajando, trabajando aun más con técnicas de sanación chamánica y participando de las tradiciones nativas del mundo en general, y de América en particular. Fue entonces, que una amiga mía de Anchorage en Alaska, me invitó a participar de una experiencia que estaba cambiando totalmente su vida: "La primera esfera de Ascensión de Los Ishayas".

Desde el primer momento en que me lo comentó, algo en mí vibró. Cuando escuché ASCENSION DE LOS ISHAYAS, algo de mi fibra habló. Sentí en mi corazón que tenía que dar ese paso: había algo para mí en esta experiencia. Mi entusiasmo fue total al descubrir que justamente ese fin de semana, se iba a realizar un curso, del cual participé.

La simplicidad de Las Técnicas compartidas y su profundidad, me dejaron asombrada y cautivada desde el primer día. ¡La resonancia que cada una de estas Técnicas tenía en mi ser era magnífica! ¡Llegaban a un punto, al cual no lograba llegar nada más!

Sentí: "¡Yo quiero esto para siempre!". Y pensé que allí estaba mi despertar. Incluso, sentí el anhelo de facilitar la llegada de estas Técnicas al sur, al sur de América Latina, a fin de que el despertar llegara a todos. Este mensaje vibró en mí de manera tal, que me resultaba difícil creerlo.

El universo siempre responde

Los meses pasaron y un día, un paciente me comenta que conoció a los maestros Ishayas en Barcelona, y que estaban viniendo para mi ciudad. Me sentí tan entusiasmada; como si me fuera a encontrar con parte de mi familia a la que no veía hacía siglos. Era un reencuentro que sabía implicaría mucho más para mí. Tenía la sensación de encontrarme al borde de un gran salto. Pero lo imaginaba en otro sentido; nunca lo pensé siguiendo el rumbo que finalmente tomó.

Fui a la charla introductoria, y desde el primer momento en que abracé a Sakti y a Bhushana, fue como llegar a casa. No sabía nada más; sólo sentía que había llegado. Al día siguiente, volví a verlas en una reunión de avanzados. Sentía muchísima energía dentro de mí, era como si algo fuera a explotar.

Durante los dos días siguientes, se llevó a cabo "La primera esfera de Ascensión", de la cual participaron 150 personas, y donde se produjo muchísima energía y una maravillosa dinámica al enseñar. Una fantástica claridad, sumada a la simplicidad y al humor, hacían del aprendizaje de estas Técnicas, un gusto para el corazón, un bálsamo para la mente. De hecho, yo ya trabajaba con técnicas más avanzadas; sin embargo, adoraba esta experiencia y el estilo de enseñanza maravilloso de estas dos mujeres.

La profundidad de mi Ascensión esos días no podía compararse con nada más: un llamado estaba golpeando a las puertas de mi corazón, desde el lado de adentro. Me estaba invitando a descubrir y recibir justamente aquello que había estado buscando. El Universo me estaba trayendo en bandeja de oro, la llave para abrir esta puerta.

El Llamado a despertar

Desde hace un año viajo, traduciendo y asistiendo a la expansión de Ascensión por América del Sur. Asisto a una Maestra de Ascensión Ishaya que ha logrado realizar su conciencia de manera completa, Sakti Ishaya, una de las directoras del Centro Ishaya de Formación de Maestros para América del Sur y habla hispano-portuguesa.

Con una implacabilidad absoluta, guió mi crecimiento y me permitió ver todos esos lugares donde en realidad no estaba siendo todo lo que soy, donde no me estaba amando a mí misma. Recibí mucho apoyo de muchos otros espejos y del hecho de ser parte de una escuela de Maharishis, enfocados exclusivamente en la

Iluminación.

Ha sido un año de profunda transformación y de eliminación de todo aquello que no era real en mí, comenzando por los 16 kilos de más que tenía y siguiendo por mantenerme dentro de mi cuerpo completamente, sin refugiarme en los éteres para no sentir lo que realmente siento.

Mis miedos fueron desapareciendo uno a uno; especialmente, se limpió la creencia de que no tenía miedos. Así, pude ver a mi propio ser con ojos reales. Es decir, fui capaz de observar en qué medida estaba mintiéndome, sin saberlo. Podía comprender ahora por qué seguía atrayendo relaciones que no me apoyaban. Pude sanar el profundo surco de "víctima de todo" que había adquirido y que era tan sutil para mí. Sin embargo, este surco era un verdadero abismo; un lugar en el que constantemente me caía y era inundada por los dramas que mi propia mente armaba, empujándome una y otra vez a proyectar mi pasado en cada momento, sin poder sentirme jamás ni amada ni apreciada. Solté todas las creencias, definiciones y juicios que tenía acerca del mundo de lo espiritual y lo fenoménico. Solté las interpretaciones "listas para usar" sobre cada aspecto del comportamiento de los otros y del entorno. Me liberé de todas las condiciones que tenía para poder hacer las cosas, desde las ceremonias para comenzar el día, mis rituales, mis tiempos, lo que yo quería. En realidad, todos estos elementos, no eran más que mis excusas para mantenerme en limitación, funcionaban como protecciones. Dejé de ponerle tanto requisito a la vida y por fin, me decidí a vivirla estando presente al 100% y siendo real.

Abrazando, por fin, la unidad

Hace un mes, se cumplió mi año de servicio. Hace una semana fui protagonista de la experiencia de libertad que más anhelaba: mi conciencia se expandió y atravesó la barrera de la ilusión; y la verdad se manifestó en su totalidad. Así, mi conciencia se unificó y dejó de existir separación entre el Creador y la Creación. Todas las ideas sobre la Iluminación cayeron y dejaron paso a la experiencia. Todas las creencias dejaron de existir, pues ya no hay nada en qué creer dado que todo es "ahora". Sólo este momento es lo que existe, siempre. Es lo único real. No hay pasado ni futuro, sólo el infinito en este momento y su eternidad.

Sin embargo, se trata de una experiencia que el intelecto no puede abrazar, no puede entender, ni siquiera imaginar. Ni el intelecto más espiritualizado puede imaginar qué es y cómo es, en realidad. Lo único que se requiere es la inocencia y la vulnerabilidad para poder despertar a la verdad. Yace dentro de nosotros, dentro de nuestro corazón, y no es necesario salir a buscarlo a ningún lado. Las Técnicas de Ascensión de Los Ishayas limpiaron mis creencias, sanaron mi sistema nervioso y expandieron mi conciencia de tal manera que ya no experimento separación de nada: nada está fuera de mí; todo es Yo, el Uno, Dios. Todo es el Infinito, la Verdad, el Amor, pues es todo lo que es.

En este momento lo mejor que puedo hacer es entregar este testimonio a cada uno de ustedes, invitándolos a acercarse a la magia de Ascensión con sus corazones, a recibir estas enseñanzas, estas Técnicas que no tienen comparación con ninguna otra. Además, no son sólo para sanar, sino para calmar la sed de aquellos buscadores que quieren más, que buscan llegar a la Iluminación. Sé que al leer esto, algunos sentirán que han encontrado el camino de vuelta a casa, a sí mismos, a su verdad.

Hoy, nuestros días transcurren Ascendiendo y compartiendo la Ascensión de Los Ishayas por América del Sur.

Sakti Ishaya, Maestra de Ascensión y Directora del Centro Ishaya de Ascensión para América del Sur, autora de "¡Oye Dios, es hora de despertar!", y yo, Durga Ishaya, su traductora y asistente, salimos desde Santa Marta, Colombia, paraíso donde está ubicado el Centro, entre la Sierra Nevada y el mar, a toda América del Sur. Y compartimos con miles de personas esta experiencia. Sin embargo, queremos que sean muchos miles más, a fin de que logremos que más personas asciendan, despierten a su verdad, trayendo así y, de manera natural, una maravillosa realidad para este mundo, una realidad de Paz y Felicidad para todos. Porque cuando yo me sano a mí misma, sano al mundo. Los esperamos para compartir la magia transformadora de Ascensión.

En Alabanza, Amor y Gracitud,

Durga Ishaya

CAPÍTULO 8 BUSCANDO LA APROBACIÓN

Cuando somos jóvenes, percibimos a nuestros padres como dioses poderosos y estamos siempre buscando su aprobación y aceptación. Estamos eternamente aspirando a complacerlos. No los vemos como seres humanos. Pero en realidad, la verdad es que nuestros padres también están luchando por encontrar el amor y sanarse a sí mismos. Incluso, hasta es posible que todavía estén tratando de complacer a sus propios padres. Es decir, que ellos no son la fuente de todo el amor. Su amor es condicional; tienen separaciones, limitaciones y muchos patrones de comportamiento basados en la manipulación y el miedo. Básicamente, están viviendo una experiencia humana, tal como nosotros.

Aparte de todo esto, ¿cuántas veces hemos cedido al posponer o dejar nuestros deseos más grandes para poder lograr su aprobación? ¿Cuántos de nosotros hemos elegido carreras que llenaban las necesidades de nuestros padres y justificaban las grandes cantidades de dinero que gastaban en nuestra educación? ¿Cuántos

de nosotros votamos por un cierto partido político porque es el que eligen nuestros padres? Ciertamente, nuestra religión, hábitos de comida, sentido de la moda e incluso, nuestra forma de ser, obedecen a nuestra crianza, a las expectativas de nuestros padres y a nuestro mismo deseo de complacerlos.

En mi caso personal, debo reconocer que he sido muy afortunada porque mis padres me dieron la oportunidad de tomar mis propias decisiones en algunas áreas de mi vida. Aunque venía de una formación muy académica, me permitieron seguir mi sueño de convertirme en entrenadora de caballos de carrera en vez de ir a la universidad. Nunca me dijeron a qué partido político votaban para que yo pudiera tomar mis propias decisiones. Nunca interfirieron con mi inusual elección de parejas, aunque estoy segura de que se habrán sorprendido mucho en algunas ocasiones. Deseaban permitirme ser un individuo y tener mi propia expresión. Siempre recuerdo a mi mamá diciendo: "No siempre amamos lo que haces, pero te amamos a ti sin excepción".

Soy australiana y creo que nuestra sociedad es mucho más permisiva y libre que otras sociedades. En mi experiencia y luego de haber escuchado a miles de personas, me doy cuenta de que no todas las sociedades o todos los padres son tan abiertos, como fueron los míos. Siempre estamos buscando la aprobación de nuestros padres: con respecto a nuestras parejas, nuestro lugar de trabajo y en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas. En realidad, es la aprobación de nuestros padres, lo que representa la separación de la grandeza de quienes somos. Así es como armamos el juego inicialmente.

Cuando nos amamos incondicionalmente, podemos amar a nuestros padres de la misma manera, con o sin su aprobación. La ironía es que cuando te amas a ti mismo de forma incondicional, tus padres automáticamente te aman, también sin condiciones. Es como si nuestros padres reflejaran nuestra separación y cuando volvemos a la verdad, ellos reflejan nuestro propio amor.

El siguiente es el testimonio de Suparna Ishaya, quien nos comenta de qué manera buscaba la aprobación de sus padres aún a costa de perderse a sí mismo.

Buscando la aprobación de mis padres

Por Suparna Ishaya

Cuando era niño, admiraba a los grandes conquistadores de la historia. Amaba leer relatos históricos o cualquier texto que se refiriera a Alejandro Magno, Aníbal o Napoleón. Muy dentro de mí quería conquistar el mundo porque pensaba que esto me haría feliz. Sentía un gran vacío adentro, y quería amor y aprobación del entorno para sentirme completo.

Durante mi niñez, mis padres nunca me dieron el amor y el afecto que yo anhelaba. Ellos querían lo mejor para mí y su idea de esto, era que yo fuera inteligente y exitoso. Pensaban que ser afectuoso no era beneficioso. Ahora sé que debido a esto, constantemente me enfermaba o tenía accidentes. Estaba buscando desesperadamente el amor y el afecto de mis padres.

Mientras fui creciendo pensé que conquistando al mundo mostraría mi valor, y entonces todos me amarían y me aceptarían. Pensé que eso llenaría el vacío. Sin embargo, al mismo tiempo sentía una gran llamada espiritual que nunca pude compartir con mi familia. Prefería mantenerla escondida.

Mi madre decidió enviarme a un psicoanalista cuando tenía cinco años. A partir de entonces, estuve en terapia durante 25 años ininterrumpidos. El vacío siempre estaba presente.

Era un gran jugador de fútbol y sentía el reconocimiento por mis habilidades. Me agradaba mucho jugar porque recibía mucha aprobación y disfrutaba siendo admirado. Siempre buscaba identificarme con deportes emocionantes como el fútbol: dado que todos aman a los héroes deportivos, sentía que eso llenaría mi vacío.

Mi familia es judía. Todos mis ancestros se han dedicado a grandes negocios, con lo cual crecí con esta fuerte influencia. Aprendí de ellos cómo comenzar negocios, de qué manera hacerlos crecer y prosperar. A medida que iba creciendo, observaba cómo mi padre y mi abuelo desarrollaban excelentes negocios, a través de los cuales eran reconocidos dentro del mundo financiero. Así, se ganaron el respeto y una posición fuerte dentro de su comunidad. Recuerdo que les decía: "Esto es lo que yo quiero, pero mucho más grande".

Después de todo, ésta era la forma moderna de conquistar al mundo: ser reconocido y aprobado. Así que eso se convirtió en la meta de mi vida. Sin embargo, las cosas no resultaron tan bellas y color de rosa como yo esperaba. Trabajaba en la empresa familiar como gerente general, y me imaginaba, tal como lo había hecho Alejandro Magno, expandiendo la empresa de mi padre. Comencé entonces a realizar muchos cambios para que creciera y dejara de ser un negocio familiar, para convertirse en un imperio multi-nacional. Una de las decisiones que tomé fue darle mucho más poder a mis empleados a fin de expandir la empresa. Asimismo, recurrí a créditos, algo a lo que mi familia no estaba acostumbrada, para poder seguir con todos los cambios. Así es como suelen funcionar los grandes negocios.

Era adicto a mi trabajo y me vi joven y exitoso: era la imagen perfecta de un negociante. Mi felicidad dependía de esa imagen. Sin embargo, mi padre y todos los directores de la compañía familiar, comenzaron a desaprobar la forma en que estaba manejando su empresa. Un día quedé totalmente sorprendido cuando mi padre me informó que no estaba de acuerdo con los cambios que había hecho. Para mi consternación, me dijo que lo mejor sería que dejara la compañía. En ese momento la imagen que tenía de mí mismo se desmoronó. Cuando oí sus palabras, perdí toda mi autoestima, porque estaba basada en la aprobación de mi padre. Estaba basada en mi imagen y sin su aprobación, no tenía nada.

Me sentí como si me hubieran corrido el piso debajo de mis pies. Estaba devastado. Mirando hacia atrás, ahora me doy cuenta de que mi padre me entregó el mayor regalo posible. De ahí en adelante, aunque he

tenido otras empresas más grandes, nunca estuve satisfecho. Nunca pude encontrar la aprobación ni la seguridad que pensé que tenía mientras estaba manejando la empresa familiar.

A partir de ese momento comencé mi búsqueda de "algo más". Me di cuenta de que tener empresas grandes y exitosas, tampoco era lo que yo quería. No pude obtener aprobación, seguridad ni felicidad de los negocios. Debía haber algo para trascender el vacío que sentía. Decidí entonces abandonar a mi psicoterapeuta, a pesar de la desaprobación de mi madre, e invertir en mi búsqueda espiritual.

Al mismo tiempo, seguí haciendo negocios, a veces muy prósperos. Pero el vacío dentro de mí todavía estaba y seguía buscando la aprobación de mi padre.

Aprendí muchos tipos diferentes de meditación, participé en muchos cursos y viajé mucho buscando la verdad —estuve en la India, Nepal, Egipto, los Himalayas, entre otros muchos lugares—. Tuve una maestra muy querida que me ayudaba en mi búsqueda. Si bien comencé a sentir felicidad y paz, tan pronto como comenzaba a socializar con otras personas o a verme envuelto en el mundo de los negocios, esa paz se desvanecía porque no era real. Sentí que la paz y la felicidad sólo eran alcanzables a través de la meditación, ejercicios de relajación o compartiendo con un grupo espiritual. Pensé que ese paraíso no existía en este mundo y que sólo podía ser encontrado en otra parte.

Más adelante conocí a una mujer que me hizo ver que no era necesario estar en un lugar especial para ser espiritual. Imbuido de una nueva determinación, empecé entonces a tratar de encontrar el amor dentro de mí.

Noté un cambio significativo en una amiga mía, con quien había compartido muchos cursos espirituales: podía percibir que su energía había cambiado y que era un placer estar con ella. Cuando le pregunté qué había hecho, me informó que acababa de aprender Las Técnicas de Los Ishayas. Dijo que nunca se había sentido mejor y que estaba experimentando cambios profundos. Mis expectativas crecieron cuando visité la página web y noté que hablaban de la Iluminación. Fue en ese momento que decidí que tomaría el curso, apenas tuviera una oportunidad. Después de dos meses, participé en el curso en Barcelona, España.

Recuerdo que cuando hice el curso, llamado "La primera esfera", al cerrar mis ojos y pensar la primera Técnica, tuve la sensación de que una corriente eléctrica recorría mi cuerpo, vi luces y sentí una gran paz. ¡Oye, esto funcionaba! ¡Quería más! Después, compartí con las maestras lo que sentí. Me respondieron que esto no era realmente importante; que era un efecto secundario de la sanación. Pero dentro de mí sentía que era totalmente real. Cuando interrumpimos para almorzar al mediodía, percibí que algo dentro de mí ya había cambiado. Me sentí más seguro y centrado. Parecía increíble. Lo único que quería hacer era practicar Las Técnicas. Quería sanar muy rápidamente.

El mayor regalo

Sentía que estaba recibiendo el mayor regalo que jamás pudiera haber imaginado. Pude observar que las maestras estaban experimentando una gran paz interior. Eran muy espontáneas y divertidas. Me impresionaban y disfruté mucho estando con ellas. ¡En ese momento, mi vida despegó! Todo comenzó a cambiar muy rápidamente. ¡Pedí un cambio en mi vida, pero nunca imaginé lo que me esperaba!

Durante el fin de semana, las maestras hablaron de un curso de siete meses para los que querían convertirse en maestros. Eso coincidía con lo que deseaba, pero no creía que fuera posible dejar mis negocios por tanto tiempo. Pensaba que era inalcanzable. En cambio, decidí asistir a un intensivo de 17 días en Venezuela. Una semana después, regresé a Buenos Aires y me reuní con un grupo que practicaba las Técnicas allí. También conocí a la promotora de Buenos Aires, quien me sugirió alojar a las maestras en mi casa, durante un curso de fin de semana que iba a tener lugar en 10 días. Tanto ella, como la amiga que me había recomendado Las Técnicas, querían que yo hiciera la maestría. Mi universo me estaba reflejando lo que yo estaba buscando. Sentí que no podía seguir ignorando esta reflexión.

Al día siguiente, cuando las maestras llegaron, Sakti me preguntó: "¿Por qué no haces el curso de maestros?". Me quedé atónito y le dije que lo iba a hacer el próximo año, a lo que replicó: "¿Por qué no ahora?".

Era verdad, ¿qué me impedía hacerlo ahora? Había pedido un cambio en mi vida y justo cuando esa puerta se abría para mí, me valía de mis negocios y mi carrera como una excusa para no seguir mi sueño.

Finalmente, dije: "¡Sí!". Durante todo el día mis pensamientos me dijeron, una y otra vez, que estaba siendo irresponsable. Esa noche tuve una visión: saltaba desde un acantilado a la orilla del mar y no me caía. En cambio, seguí hacia arriba y ¡pude volar! Al día siguiente, le pregunté a la traductora cómo era el centro en Venezuela y lo que me contó resultó ¡ser igual a mi visión! Ya no había duda: sabía que me iba a ir. Mi cabeza decía una cosa y mi corazón, otra. Decidí seguir a mi corazón.

Muchas veces no seguimos nuestros mayores deseos porque nuestra parte racional nos dice que no. Otras veces es porque nos preocupamos por lo que puedan pensar los demás. Así es como logramos posponer los mayores deseos de nuestros corazones, una y otra vez. Después, nos quejamos de que no estamos satisfechos con nuestras vidas. Buscamos la causa fuera de nosotros, y siempre tenemos a quien culpar. La verdad es que nos engañamos a nosotros mismos. Sin embargo, nosotros somos la única causa. Todo está dentro de nosotros.

Tenía 10 días para arreglar todo lo referente a mi negocio. No me importaba el poco tiempo que tenía para organizar tantas cuestiones. Estaba decidido. Mis mayores miedos no estaban relacionados con el negocio, sino con mis padres, cuya aprobación todavía necesitaba. Siempre los había visitado cada dos o tres meses. Estábamos muy unidos. ¿Cómo les iba a explicar que me estaba yendo a buscar mi sanación, no a hacer

negocios, por tanto tiempo? Estaba seguro de que no iban a comprenderlo, pero esto era lo que mi corazón quería. Sanarme a mí mismo era lo más importante. Durante una larga caminata con mi padre, la noche antes de irme, él me ofreció una gran suma de dinero si me quedaba. Yo respondí: "¿De qué sirve el dinero sin felicidad?, ¿qué cantidad de dinero puede comprar la paz y la dicha?".

Fui capaz de arreglar más cosas de lo que hubiera pensado posible. Tuve mucho miedo de lo que pudiera pasar en mi negocio durante mi ausencia. Ocho meses después, cuando terminó el entrenamiento, ¡mi negocio había crecido! Todas mis preocupaciones estaban en mi cabeza.

Tenemos hábitos tan profundamente arraigados que no nos permiten cumplir nuestros deseos más vehementes. Ahora tengo una visión mucho más amplia del mundo de los negocios que antes.

Aproximadamente un año después, estaba enseñando un curso en Venezuela y mi padre me escribió, diciendo que quería verme. Quedamos en vernos en Maracay, Venezuela. Lo invité a venir a una charla introductoria y accedió. Decidió venir al curso de fin de semana, aunque sólo parcialmente. Me di cuenta de algo muy significativo en la mañana: estaba enseñando y no estaba buscando la aprobación de mi padre. ¡Lo estaba haciendo por mí! Algo dentro de mí había cambiado. Sentí que estaba haciendo lo que deseaba hacer. Estaba creciendo continuamente en dicha, paz y conciencia. Esto es lo que realmente me llenaba: encontrar el amor y la aprobación dentro mío. Lo externo es sólo una ilusión, hoy viene y mañana se va. Hoy alguien me aprueba, mañana no. Sólo lo que hay adentro es verdadero y duradero.

Ya tengo un año y medio en este camino. Cada día siento más dicha. Siento el vacío llenándose desde adentro. Para mí no hay mayor búsqueda que la de la auto-realización, en la unidad absoluta. Ya no quiero conquistar el mundo; quiero conquistar el universo entero y ese universo soy yo.

Con amor, Suparna

CAPÍTULO 9 ENTREGÁNDOSE A LA VIDA

La única razón por la cual estamos aquí es para jugar el juego; el juego del auto-descubrimiento, de rendirse al momento y volver a la verdad de quienes somos realmente. Nuestra experiencia humana no tiene nada que ver con la verdad de quienes somos. Esta es una experiencia de limitación; es una experiencia de nuestra percepción basada en el miedo, cuando en realidad la única forma de experimentar la libertad absoluta dentro de la ilusión, es expandir nuestra conciencia y entregarnos a la perfección de cada momento.

Todo nuestro dolor y sufrimiento son creados por nuestra percepción a cada instante. Nos preocupamos por el futuro, lamentamos el pasado y lo juzgamos todo. Uno de los aspectos mágicos de Las Técnicas de Los Ishayas es que nos enseñan a vivir el momento y a enfocarnos en la magia, la Alabanza, la Gratitud y el Amor incondicional, en lugar de focalizarnos en lo que está mal en nuestras vidas.

Quisiera compartir con ustedes una historia acerca de mi madre. Mi madre es una mujer increíble. Es una maestra brillante, una madre maravillosa, una persona muy amorosa, abierta y tolerante. Durante toda mi niñez, estuve rodeada de mucho amor, pero nunca era suficiente para llenar el vacío y la angustia de mi adopción, y mi percepción de abandono. Siempre recuerdo a mi madre muy triste y sufriendo de enfermedades. Pareciera como si toda su vida fuera una lucha para sobreponerse a sus impedimentos físicos: tenía poca visión, estuvo lisiada y en cama por un accidente en su espalda mientras esquiaba, siempre sufría de migrañas muy fuertes y depresiones. Sin embargo, siempre parecía tener la habilidad de sobreponerse a las circunstancias más insuperables y seguir viviendo, cuando muchas otras personas hubieran abandonado la lucha.

Tenía lo que parecía ser una vida plena. Tenía un esposo que la amaba una carrera exitosa, dos hijos fantásticos —especialmente yo—, una situación financiera muy holgada y realizaba numerosos viajes alrededor del mundo. De todas maneras, mi percepción de ella era que, la mayor parte del tiempo estaba muy triste y deprimida. Nunca parecía experimentar dicha duradera. En una etapa de su vida perdió todo: mi padre murió, hubo una ruptura en la familia por una discrepancia financiera y un tumor cerebral la había dejado minusválida. Aunque todas estas cosas sucedieron y estaba devastada, y contra todos los pronósticos, continuó viviendo.

Ahora, en cambio, siento que es muy feliz. Creo que la razón de eso es que está enfocada en la Alabanza, Gratitud y Amor y da a otros, todo el tiempo. No parece estar concentrada en la percepción de lo que está mal en su vida, si bien quedó con una pequeña porción de lo que tuvo antes. Se ha rendido a sus circunstancias, apreciando y amando su vida, porque su percepción ha cambiado dramáticamente. Esto le permite tener una libertad que nunca antes la había visto experimentar. ¿Quién sabe? Quizás me estoy sanando a mí misma, pero cuando hablo con mi madre, me pregunto si ella logró la Iluminación por transferencia. Su transformación, a mis ojos, es asombrosa.

Cuando me sano a mí misma sano al mundo. ¿No es esto una gran libertad, no es un descubrimiento asombroso? Pensar que estas simples Técnicas que practicamos con tanta facilidad y placer, pueden sanar totalmente al mundo.

Hay tanto poder viviendo en el momento. Todos los dramas que experimentamos en nuestras vidas son creados por nuestras mentes. Nos preocupamos por nuestros hijos, nuestros trabajos, nuestras finanzas, nuestra salud, nuestros ahorros de jubilación o por dónde vamos a pasar las próximas vacaciones, de manera

que nunca estamos experimentando el momento presente. Todo el poder y libertad están en el momento presente. Así, cuando nos rendimos a este momento, experimentamos absoluta paz y dicha. Con la expansión de la conciencia, comenzamos a darnos cuenta de que siempre hemos creado lo que necesitábamos en nuestras vidas y seguiremos teniendo lo que necesitamos en cada momento. A veces estaremos experimentando belleza, dicha y felicidad. En otras situaciones a lo largo de nuestra vida, tendremos sufrimiento y dificultades. Nos resulta difícil entender que todo esto es para nuestro crecimiento. Pero ésta es la naturaleza de la vida: siempre hay destrucción antes de la re-creación. Y en cada momento, la creación se vuelve más grande y mejor. Cuánto más despertamos, más grande es la creación; cuánto más expandimos nuestra conciencia y nos rendimos a cada momento, experimentamos una paz crecientemente abundante. Sin embargo, esto es inconcebible para los conflictos y confusiones del intelecto.

Aquello en lo que me enfoco en mi vida, crece. Vivir en el momento es un resultado natural de Las Técnicas de Los Ishayas y cuando me focalizo en la Alabanza, la Gratitud y el Amor; esto es lo que crece y se expande más allá de mis sueños más inalcanzables.

La siguiente es la historia de Bhavani Ishaya y su búsqueda de la libertad absoluta.

En búsqueda de un norte inalcanzable

La sensación de un profundo vacío, me frenó bruscamente en mi propósito habitual de salir a caminar muy de mañana.

Quedé como paralizada. Los minutos comenzaron a transcurrir, mientras yo me sumía cada vez más en el abatimiento y en la confusión; me sentía totalmente impotente para encontrar la causa de lo que me estaba sucediendo. Fue entonces cuando me sorprendí con una fuerza desconocida y dije casi gritando: "¡Estoy dispuesta a hacer lo que sea, con tal de llenar este vacío!".

Muchos recuerdos, comenzaron a desfilar por mi mente. ¡Sí! Veía que desde niña, yo había sido una buscadora compulsiva. Siempre tenía la sensación de que me faltaba algo y sin saber muy bien qué era, lo buscaba en las películas, los libros, las canciones y las personas que consideraba interesantes. En verdad, mi corazón era algo así como una brújula, siempre buscando un norte inalcanzable.

A mis 18 años, recién acababa de terminar mi etapa estudiantil, ya tenía decidido que me haría religiosa católica. La idea de llevar un mensaje tan vital como el del Evangelio a miles de personas y a los lugares más apartados del mundo, llenaba mi vida de sentido.

Mirando hacia atrás, creo que este sueño fue creado alrededor de mis 12 años, porque fue entonces cuando prometí a mi madre que iba a dejar de ser indisciplinada y rebelde. En ese momento vi en sus ojos su aprobación y su más sentido reconocimiento. Esto era lo que siempre había anhelado. Comencé a cambiar casi de inmediato. Me alejé de mis amigos y dejé mis travesuras habituales. Ni me conocía a veces en mi afán por lograr mi meta. Por primera vez conocí el miedo a equivocarme, a no hallar aprobación. Al principio, mis profesores y mis padres le dieron poco crédito a mi cambio, pero mi persistencia en lograr mi propósito terminaron convenciéndolos. Comenzaron a aplaudir el milagro progresivo de mi cambio radical.

¡Corrían vientos renovadores en la Iglesia, cuando entré en la vida religiosa! Se estaban dando muchos cambios liberadores y reconstrucciones, en todos los ámbitos de la Iglesia. Mi anhelo por ser fiel a este llamado que consideraba divino, pronto me llevó a hacer propias, las más desafiantes causas sociales. Una motivación arrolladora me hacía sentir como la voz misma de aquéllos que no tenían voz para decidir por sí mismos, el mejoramiento de sus vidas.

Me anoté entonces en la lista de las religiosas que se abrían a nuevas experiencias. Participé en campamentos de trabajo y caminé en marchas reivindicatorias. Trabajé en equipos que promovían el cambio en la educación formal de la región, implementando la propuesta docente del pedagogo brasileño Paulo Freire. Incluso co-edité un boletín interno, para seguir "prendiendo la mecha" —así lo titulamos— del compromiso encaminado a favorecer a los más desprotegidos. Acompañé lo que consideraba benéfico para lograr los cambios de mentalidad, apoyada en experiencias que otros grupos religiosos estaban realizando. Formé parte de los agentes multiplicadores que trabajaban formando comunidades eclesiales de base en las zonas rurales y urbanas de Guatemala, en momentos de abierta persecución religiosa.

Siempre estaba dispuesta a comprometerme en una nueva causa; la última de ellas, en mi vida religiosa, fue un programa de apoyo a los drogadictos en su rehabilitación, que incluía ejercicios de biodanza, entre muchas otras cosas.

Un día, cuando realizaba un ejercicio dentro de este último programa, me di cuenta de que mientras más esfuerzo ponía tratando de sanar a la humanidad, más lejos me sentía de mi propio ser. Era como si estuviera abandonando el verdadero propósito de mi causa: liberarme a mí misma. Cuando tomé conciencia de esto claramente, a la edad de 40, decidí parar. Mi inesperado cambio dejó perplejos a los miembros de mi comunidad y también a mi familia.

Al retirarme de la vida religiosa, empecé a prestar más atención a mi corazón. Abrí mis brazos para recibir lo que la vida me ofreciera; pero sentía que seguía guardando muchas rebeldías y muchas resistencias, como si tuviera un león dormido dentro de mí.

A los pocos días, comencé a trabajar dentro de una agencia familiar como asesora en finanzas. Todo se presentaba muy diferente de mi estilo de vida anterior, incluso dentro de mi vida de familia, pues mis padres ya habían fallecido. Muchas veces, fallé en mi intento por trasladar la escala de valores que traía, a mi nueva condición. Poco a poco, me fui dando cuenta de que la vida me indicaba que definitivamente había llegado

para mí, el momento de des-aprender.

Sin proponérmelo, comencé a recibir información de todo tipo y de todos lados. Sin embargo, lo que más me atraía, era la posibilidad de hallar una respuesta a la insistente pregunta de "¿quién soy yo?", que me acompañaba día y noche. Intenté responderla con argumentos y frases del pasado. Ante la imposibilidad de encontrar una respuesta, me rendí a la evidencia de que yo era una total desconocida para mí misma.

A lo largo de estos últimos 10 años, tuve la oportunidad de conocer muchos métodos sanadores, como el del Control Mental Silva. Asimismo, participé en tertulias de estudio con libros de revelaciones recientes como el de Urantia y el de "Un Curso de milagros". Simultáneamente realicé estudios de Medicinas Alternativas, de Cosmobiología y Humanismo, tomé cursos de Biodanza, de Lectura de Sueños, de la Carta Astral Maya, de Ciencia Cósmica, de Eneagrama. También leía todo lo que llegaba a mis manos, todo lo relacionado con Drúnvalo Melquisedec, con Geometría Sagrada, con los extraterrestres, con los más elogiados escritos de Chris Griscom, de Osho, de Krishnamurti y de Sanación Pránica. Practiqué ayunos naturales de limpieza para mi cuerpo y continué con mis caminatas matutinas.

La decisión de enseñar Reiki llegó a mi vida de una manera casual. Después de aprender el primer nivel, atendí el llamado de una joven mamá que estaba próxima a tener su hijo. Estaba asombrada al ver los alcances sanadores que esta práctica activaba dentro de mí. Sentí esto como un llamado a difundir su práctica. Enseñé Reiki durante cuatro años, y durante ese tiempo disfruté del respeto y aprobación de mis alumnos.

Presencí durante este tiempo, muchos cambios en personas de dentro y fuera del país. Conocí seres maravillosos, ávidos por encontrar, como yo, la libertad y la paz en su búsqueda interior. Aunque me sentía saludable, agradecida y contenta, sentía que cada vez cobraba más fuerza la pregunta de si esto sería lo más profundo y lo que me haría sentir más plena.

El día que interrumpí mi caminata matutina, aparecieron luces aclaratorias y fugaces en mi mente. Vi la futilidad de las interminables meditaciones y de la multitud de ejercicios físicos y disciplinas que estuve practicando, buscando así llenar ese vacío que continuaba atormentándome.

Fui entonces a una librería y miré frenéticamente en los estantes, buscando una respuesta. No encontré ninguna y estaba lista para salir, cuando, al lado de la caja registradora, encontré dos bloques de trípticos informativos. Tomé uno de cada uno y volví a mi departamento.

Nuevamente tomé conciencia del profundo vacío. Cuando llegué a mi casa, decidí leer los folletos. La información capturó mi atención totalmente y los devoré. La primera vez que leí información acerca de Los Ishayas, sentí que me estaban hablando directamente a mí. Sólo tenía media hora para llegar a una charla introductoria, que según acababa de leer, se efectuaría ese mismo día, con lo cual salí rápidamente. La decisión de asistir a esa charla cambió mi vida completamente.

El testimonio de Sakti en la charla introductoria coincidió conmigo tan profundamente, que sentía una gran urgencia de aprender esas Técnicas. Sentí en ella una libertad y una profunda paz interna. Eso era lo que yo quería experimentar. Parecía que ésta era la respuesta a mis oraciones.

La primera experiencia que tuve con Las Técnicas fue una profunda sensación de paz. Aprovechaba cualquier receso en mis obligaciones para pasar tiempo conmigo misma, usando este nuevo regalo. Era maravilloso saber que tenía conmigo unas técnicas para llenar mi vacío durante las 24 horas del día. Saber que podía ir por la calle, estar en el cine o mirando la televisión ¡y estar usándolas!

Cada vez que utilizaba Las Técnicas, me parecía que podía tocar mi verdad de alguna forma, aunque todavía no sabía en qué consistía esta verdad. Cuatro meses fueron suficientes para saber que quería ir a Puerto la Cruz, Venezuela, para participar del entrenamiento de maestros. Me dije a mí misma que posiblemente podría obtener una maestría interna.

Al segundo día de llegada al Centro de Los Ishayas, ¡el león dormido despertó! Todo aquello que no era la Verdad de quién soy, buscaba salir. Cada vez más y con mayor rapidez, Las Técnicas comenzaron a sacar, desde lo más recóndito de mí, las iras, las tristezas, los miedos, mis sensaciones de derrota, mis juicios, todo lo que por tantos años había ido acumulando. Sentía que estaba sanando con tanta profundidad y rapidez como nunca lo hubiera imaginado y como nada antes conocido, me lo hubiera podido proporcionar jamás.

Esos meses tan profundos e intensos, pasaron volando. La sensación de liberación era increíble. Hoy, encierran las memorias de los mejores y más sanadores momentos de mi vida. Algunos de ellos están llenos de valentía y otros aparentan estar salpicados de miedo y sufrimiento. Me recuerdan todo lo que soy capaz de crear, cuando libremente tomo una nueva decisión basada en el amor y la gratitud, cuando estoy enfocada en mi grandeza. De esta forma, aprendí a amarme a mí misma tal como soy, sin buscar la aprobación y el aplauso por mis esforzados servicios. ¡Qué cambio tan radical!

Los maravillosos espejos que para mí son Sakti, Bhushana y Ganesha, me han ido reflejando amorosamente, la grandeza que me negaba a ver en mí.

A cada uno de mis compañeros de la primera y segunda promoción de maestros, les reconozco amorosamente todas las veces que, viéndome desde mi grandeza, me recordaron lo que había olvidado: que esto es sólo un juego, y que es ahora cuando puedo despertar.

Hoy vivo en el Centro Ishaya más grande del mundo, a escasos 23 meses de haber experimentado por primera vez Las Técnicas de Los Ishayas dentro de mí. He escrito este relato desde mi corazón, al cual, en última instancia, le corresponden todos los méritos, por haber diseñado esta trama de búsqueda en mi vida, en la que ahora sólo veo reflejada una perfecta historia de amor.

Es aquí y ahora cuando está sucediendo el milagro de mi vida. Es ahora, permaneciendo en Alabanza,

Gratitud, Amor y compasión, que puedo experimentar mi norte verdadero muy profundamente. Finalmente, mi brújula encontró su dirección. Es aquí, es ahora, muy dentro de mi corazón. Mi búsqueda al fin ha terminado.

Es ahora cuando puedo experimentar esta cita de un proverbio sufi:

“Durante largo tiempo esperé la primavera, llegó... y llegó con tal abundancia, con tantas flores, que no hubo ni un solo sitio, en donde pudiera hacer un nido para mí.”

Bhavani Ishaya

CAPÍTULO 10 TODO ES PERFECTO

A veces, las mayores catástrofes en nuestras vidas son nuestros mayores regalos. Me gustaría compartir mi experiencia personal de cómo el peor año de mi vida resultó ser el de mayor transformación. En ese momento, el universo sacó la alfombra debajo de mis pies. Todo y todos a los que me aferraba buscando seguridad, no existían más. Mi percepción me hacía sentir abandonada, pero también me empujaba hacia adelante a fin de encontrar la fortaleza y el amor adentro de mí.

A continuación, les presento uno de los testimonios del libro "Oye Dios, ¿es hora de despertar!". Pero antes, quisiera aclarar que ésta es sólo mi percepción. Mi madre, mi hermano y el resto de mi familia tienen su propia idea de lo que ocurrió. Afortunadamente, ahora compartimos lo que yo llamaría, una increíble relación de amor incondicional. Tanto mi madre como mi hermano son seres verdaderamente increíbles. El amor y el respeto que siento por mi familia es algo indescriptible. Y esto se debe a Las Técnicas de Los Ishayas y a mi propia sanación.

La siguiente es la historia de Kumari Ishaya, donde nos muestra la importancia de confiar y seguir la llamada del corazón, ya que esto le ha permitido ver la perfección delante de sus ojos, aún cuando las cosas lucían terribles y era difícil tener fe.

La perfección de mi vida

En el momento en que escribo este testimonio, tengo 38 años de edad, 15 años de graduada como abogada y los mismos como madre de una preciosa niña. Hasta el día previo a iniciar mi entrenamiento para ser maestra Ishaya, trabajé durante nueve años y siete meses en PDVSA, la empresa petrolera más importante de Venezuela y la tercera en el mundo.

Un día, estando en un Intensivo de Los Ishayas de un mes, sentí que yo sólo podía hacer esto: expandir mi conciencia; sentí que mi vida no podía tener otro sentido, otra dirección, otro camino distinto de éste que estoy recorriendo ahora. Y lo hice; escribí mi carta de renuncia y me entregué a la tarea de encontrarme a mí a fin de descubrir la verdad acerca de quien soy.

Conocí Las Técnicas de Los Ishayas en 1999, un año sumamente difícil para mí, dado que atravesaba serios problemas financieros, los cuales me llevaron a tomar un curso de prosperidad dictado por Muñeca Geigel. Fue el año durante el cual comprobé que mi vida siempre había estado signada por la precisión y perfección de los eventos. Siempre he sentido que nunca he caminado por una calle por donde no debiera andar; que nunca he dicho ni escuchado una palabra que no debiera pronunciar; que nunca he entrado en un lugar donde no debiera estar ni nunca he actuado de una manera indebida. Nunca. Mi vida ha sido siempre precisa y perfecta.

Confiado en ello, escuché que Muñeca Geigel pronunciaba una palabra —Ishaya—, y una frase: Las Técnicas de Los Ishayas. Ambas resonaron en mi corazón, y todavía hoy cuando digo: "Soy una Ishaya; soy una maestra de Las Técnicas de Los Ishayas", me invade una pasión embriagadora. Con mucha certeza, ella decía: "Las Técnicas de Los Ishayas, son lo mejor que he conocido; y las maestras me están enseñando a sanarme. Ellas van a venir a Venezuela; no pierdan la oportunidad de aprender esas Técnicas". Y repetía: "Porque es lo mejor que he conocido".

Por supuesto, cuando me llamaron para anunciarme que las Ishayas iban a dictar una charla introductoria en Maracaibo, fui. Vi a tres mujeres, dos vestían de negro y una de blanco. Una de ellas, al entrar a la sala, comenzó a llorar porque era la charla introductoria más numerosa que habían dictado hasta ese momento. Bhushana, quien hoy es una de mis maestras, comenzó a hablar sobre las bondades de Las Técnicas, pero pronunció un tema que para mí era delicado. Decía que cuando comenzáramos a practicar Las Técnicas que ellas enseñaban, no tendríamos necesidad de ir a un psiquiatra, ni de hacer "renacimiento", porque Las Técnicas sanarían todos nuestros hábitos destructivos, adicciones, juicios y creencias limitantes desde la raíz.

Para entonces, yo era la gerente de la sede del centro de "rebirthing"(renacimiento) en mi estado, siendo ésta la más importante de Venezuela. El "renacimiento" era mi negocio, la actividad a la que yo pensaba dedicar el resto de mi vida, porque lo que yo más deseaba era trabajar en mi crecimiento espiritual. Obviamente, no me agradó que esa señora de negro dijese aquello. Por un momento pensé en no asistir al curso de "La primera esfera" porque no aceptaba nada que fuese en contra del renacimiento.

En realidad, no he sido de las personas que realizan muchos cursos espirituales. Más bien, he sido siempre unidireccional; por ejemplo, a los 8 años de edad decidí que iba a ser abogada y así lo cumplí a los 23; nunca

cambié de idea, ni dudé, no hice jamás una prueba de orientación vocacional, lo decidí siendo niña y lo hice. De la misma manera actuaba con el renacimiento, solamente hacia renacimiento y alguna otra técnica que estuviera relacionada con éste.

Sin embargo, en ese momento confié en que si yo estaba allí era porque Dios me había llevado, porque nunca he entrado en un lugar donde no debiera estar, ni escuchado una palabra que no debiera pronunciarse.

Me di la oportunidad e hice el curso. El primer día tuve una bellísima experiencia de exaltación: mientras manejaba camino a mi casa, tuve la oportunidad de contemplar una puesta de sol, lo cual me obligó a detener el auto dado que la alegría que sentía, me impedía seguir conduciendo. Experimenté una alegría, un gozo que me desbordaba como nunca antes en mi vida, y así empecé a corroborar que Las Técnicas funcionaban muy rápidamente.

Hay personas que se han dado tiempo para dudar de Las Técnicas de Los Ishayas. Yo no fui de éstas; no tuve tiempo para nada ya que al segundo día del curso, al regresar a mi casa, mi vida se transformó totalmente. Mientras me duchaba y pensaba Las Técnicas con los ojos abiertos, empecé a sentir un fuerte dolor de cabeza que se prolongó por semanas. Llamé a las maestras y me recordaron que era el estrés que se estaba removiendo de mi sistema nervioso. Me sugirieron que no hiciera ningún esfuerzo para practicar Las Técnicas, que tomase mucha agua y que realizara ejercicios. Asimismo, me recomendaron tomar algún calmante y acudir al médico si continuaba el dolor.

Me resultaba extraño el dolor de cabeza porque yo nunca me enfermo. En ese momento no lo sabía, pero estaba ocurriendo un profundo proceso de sanación en mi cuerpo. Después de tres semanas de estar practicando Las Técnicas, mi salud se estremeció. Era tal el estrés en mi sistema nervioso, que una mañana no pude ponerme de pie para ir a trabajar. Realmente no podía caminar, apenas podía moverme, sólo alcancé a gatear. Llamé a mi familia para pedir ayuda, a mi jefe para avisarle que estaba enferma y horas después, el médico me recomendó reposo absoluto por tres semanas.

Yo recordaba que las maestras decían: "Las Técnicas de Los Ishayas te dan exactamente lo que necesitas, siempre y en cada momento". Realmente, necesitaba descansar del duro ritmo de trabajo diario, que llegaba a las 12 ó 14 horas, bajo una gran presión y frente a una enorme responsabilidad.

Necesitaba descansar y mucho más: necesitaba paz, una paz infinita en mi corazón. Mi vida se había seguido complicando, incluso después de aquel curso de prosperidad. Mis problemas financieros aumentaron porque ya no podía seguir pagando la hipoteca de mi casa y estaba a punto de perderla. Mi trabajo también estaba en peligro, pues la empresa estaba llevando a cabo una reducción de personal, y mi ausencia por enfermedad hizo pensar a mis jefes que si ésta se prolongaba tendrían que prescindir de mis servicios. Hasta temía perder a mi hija por no tener dinero suficiente para mantenerla.

Yo veía cómo todo a mi alrededor se derrumbaba, todo aquello por lo que había luchado y trabajado toda mi vida; todo lo que me había costado tanto esfuerzo, dolor y sufrimiento se iba, lo perdía. Mientras tanto, yo estaba en aquella cama, sin poder moverme. El médico había dicho que ni siquiera podía escribir, ni abrir la heladera para tomar un vaso de agua. Sólo podía hacer una cosa: practicar, practicar y practicar mis nuevas Técnicas.

Cuando mi desesperación llegó a ser inmanejable, tuve una experiencia liberadora. Sentía que me moría, que mi alma ya no estaba habitando mi cuerpo, me desvanecía. Ahora, era yo quien se iba. Continué practicando y rogando por esa paz infinita en mi corazón, y de pronto sentí una enorme fuerza interior que me alzó; caminé hasta el espejo y mirándome a los ojos dije: "Pueden quitarme todo, mi casa, mi auto, mi dinero, mi trabajo, mi hija, mis ideas, todo; pero lo único sobre lo que yo tengo absoluta decisión es sobre mi vida, yo decido si vivo o muero, y yo quiero vivir, elijo vivir en este momento".

Volví a la cama, continué con mi práctica y al día siguiente todas las enfermedades se habían ido. Además, recibí una llamada del banco hipotecario avisándome que iban a renegociar mi deuda para que no perdiera mi casa. Días después, regresé a mi trabajo y mis jefes me concedieron dos meses de vacaciones, que aún tenía pendientes, para que pudiera restablecer mi salud completamente, y también me pagaron mi bonificación de fin de año, con lo cual tenía dinero suficiente para cubrir mis gastos.

Allí comprendí que al confiar y entregarme, al rendirme a lo que estaba creando, al soltar todo lo que tenía y ofrendarlo al universo, mi vida se transformó sin necesidad de que nada afuera cambiase. Me parecía que había dado un giro de 360 grados, porque todo había cambiado. Sin embargo, mi vida objetiva seguía exactamente igual: yo poseía la misma casa, el mismo auto, el mismo trabajo, vivía con la misma hija y sin la misma pareja. Pero mi vida subjetiva se había transformado. Finalmente, al rendirme y dejar de resistirme, encontré aquello que tanto anhelaba: una paz infinita en mi corazón. Así comprendí que había iniciado un recorrido en espiral hacia arriba; supe entonces que mi conciencia realmente se estaba elevando.

Maestra sobre mi cuerpo

Los hechos que he relatado tuvieron un impacto significativo en mi vida, si bien sólo fueron el inicio del cambio.

De allí en adelante, me hice más consciente de todo: de mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones, mis sentimientos y de mi propia conciencia. Descubrí que podía observarme a mí misma, me convertí en espectadora y protagonista consciente de mi propia vida.

Naturalmente, fui cambiando mis hábitos y mi manera de ver mi mundo y mis acontecimientos. Entonces, me di permiso para disfrutar de mi propia vida y de lo que había logrado.

Yo era una adicta al trabajo, cumplía normalmente una jornada laboral de 12 horas al día, que luego se convirtieron en 14, llegando incluso a ser de 18, con lo cual, apenas me quedaba tiempo para ver a Iveth, mi hija. Recuerdo que en más de una oportunidad estuve 48 horas sin salir de la empresa, porque mi cargo me exigía estar presente para atender conflictos laborales. Adicionalmente, al llegar a casa atendía los compromisos que tenía con el centro de renacimiento, sesiones, cursos, charlas, entre otros.

Después de aprender Las Técnicas de Los Ishayas y de aquella experiencia de volver a la vida, decidí que iba a disfrutar de mi cuerpo, mi dinero, mi casa, mi hija y mi soledad. Como respuesta a esta intención, el universo me favoreció: no sólo recibí un aumento de sueldo y reduje mi jornada y responsabilidades laborales, sino que además, comprendí que era hora de dejar partir el renacimiento, al cual me había dedicado durante los últimos cuatro años. Empecé a darme el tiempo que merecía y necesitaba para sanar y compartir con mi hija.

Me dispuse a seguir todas las recomendaciones que me habían dado en "La primera esfera": realizaba ejercicios, tomaba mucha agua y sentía y expresaba mis emociones abiertamente. Mi salud mejoró notablemente y pensé que si seguía practicando Las Técnicas de Los Ishayas y haciendo las cosas tal cual me habían indicado, podría tener maestría sobre mi cuerpo para regenerarlo y rejuvenecerlo.

Una idea que a algunos les parecía extraña, pero que yo tengo desde niña, es que puedo sanar mi cuerpo de cualquier enfermedad si así lo deseo. Pero aún más extraña resulta la convicción, que también tengo desde niña, de que yo no voy a morir si no lo quiero. Y estaba segura de que Las Técnicas de Los Ishayas eran el vehículo para ambos propósitos.

Luego de haber removido toda aquella montaña de estrés de mi sistema nervioso, confiaba en que estas ideas no estaban tan lejos de volverse realidad.

Hoy tengo un estado de salud maravilloso y mis condiciones físicas son excelentes. A los 10 años de edad me inicié en la práctica del atletismo; fui corredora en distancias de 100 y 200 metros planos y con vallas y, practiqué también salto en largo. A los 20 años, me retiré de las competencias y mantuve mis condiciones físicas, más o menos, hasta los 25 años: corría seis kilómetros por día, además de practicar dos horas de gimnasia. Desde esa edad no había logrado recuperar mi vitalidad para correr. Incluso, en los últimos años, hasta me costaba caminar a paso acelerado.

En la actualidad, puedo trotar ocho kilómetros diariamente y he vuelto a practicar ejercicios físicos con más energía y fuerza que hace 20 años. Yo misma estoy sorprendida de la energía física que puedo desarrollar y cada vez me empujo a dar más y más, porque sé que puedo lograrlo.

Las Técnicas de Los Ishayas me están dando esa maestría sobre el cuerpo que yo soñaba. Realmente, me siento una diosa que representa la juventud, tal como lo expresa mi nombre.

El despertar

El segundo gran cambio que tuve con Las Técnicas, comenzó luego de mi primer Intensivo de 17 días. Segura de que el sendero Ishaya era mi camino, yo repetía cada curso de "La primera esfera" que dictaban en Maracaibo; luego hice un Intensivo de tres días y me anunciaron que se estaba preparando uno de 17 días.

Me inscribí para el Intensivo dos meses antes, a fin de aprovechar el descuento por pago adelantado. Yo sólo sabía que quería expandir mi conciencia; acostarme en una cama y practicar Las Técnicas, pues a medida que practicaba, toda mi vida se hacía exponencialmente mejor.

Viajé acompañada de un amigo a La Puerta, lugar donde se realizó el primer intensivo de 17 días en Venezuela y América Latina, previo al primer entrenamiento de maestros Ishayas de habla hispana.

Cuando llamé a mi amigo para avisarle que pasaría a recogerlo, me atendió su novia y hablamos un rato. Ella había sido mi compañera de colegio en primer año de bachillerato, y obviamente después de 24 años de no vernos, teníamos mucho de qué conversar. Sin embargo, lo más curioso que ella me dijo fue: "Ojalá que despiertes en estos 17 días, como Sakti; ella despertó en uno de estos Intensivos".

Para ser sincera, yo no entendía muy bien de qué me hablaba, pero no quise preguntarle para no quedar como una ignorante. Sakti y Bhushana, las maestras Ishayas, nunca me habían hablado de despertar, no que yo recordase. Pero esa expresión me quedó dando vueltas.

Llegué a "El llanto", una estancia bellísima; más bien, un sitio paradisíaco. Tenía todo lo que a mí más me gustaba: el clima frío de montaña, el jardín repleto de margaritas, el patio era un prado verde hermoso, del tamaño de una cancha de fútbol; y la casa tenía una vista deslumbrante del pueblo, cuyos campos estaban sembrados de hortalizas y flores. Era lo máximo. Las Técnicas me seguían dando lo que yo había soñado. Y aunque el sitio era espectacular, yo solamente estaba interesada en cerrar los ojos y practicar Las Técnicas; yo quería ver qué pasaba cuando se ejercitaban Las Técnicas por largas horas, y así lo hice.

Sin embargo, la expresión "despertar" seguía dándome vueltas. Entonces, empecé a mirar a Sakti, la observaba todo el tiempo para ver si encontraba algo diferente en ella, algo que las demás personas no tuvieran. Al principio no noté nada, pero pronto me di cuenta de que su mirada era diferente: había algo en ella, un brillo y una fuerza que me impresionaban. Seguí atenta y luego pude sentir que su mirada me traspasaba, me llegaba al alma y yo sentía que me la desnudaba.

Yo quise ser maestra Ishaya apenas un mes después de haber aprendido Las Técnicas. Finalmente, se me presentaba la oportunidad. Sin embargo, estaba muy triste porque sentía que no podría hacer el entrenamiento de maestros dado que mi hija era aún muy pequeña. Al mismo tiempo, me juzgaba a mí misma por no tener el valor necesario para tomar la decisión de ir.

Después de tratar de resolverlo sola por horas, decidí conversarlo con las maestras. Ellas, con mucho amor, me apoyaron. Recuerdo que Sakti me dijo que me permitiese fluir, que no tenía que forzar nada, que todo se me iba a dar naturalmente y que confiase en mí, que nunca dudase de mí, porque yo estaba muy clarificada y que nunca podría cometer un error. Esto me hizo sentirme empujada hacia mi grandeza, me permitió verme desde otra óptica y sentir que si yo podía ayudar a las personas tal como ella lo había hecho conmigo, entonces, definitivamente yo sería maestra Ishaya.

Pero, lo que más me impactó fue que finalmente agregó: "Es una lástima que el papá de tu hija no pueda cuidarla, para que tú vayas al entrenamiento de maestros, porque tú serías una excelente maestra".

¡Yo no podía entender! ¿Cómo sabía ella que yo quería pedirle a mi ex-esposo que se encargase de Iveth para que yo pudiera ir al entrenamiento de maestros? Yo lo había pensado, pero no se lo había dicho a nadie. ¿Cómo lo sabía ella? Le pregunté y me respondió: "Yo sólo lo sé".

Esto me sacudió. Yo seguía sin saber qué era despertar, pero ahora sí podía ver que ella tenía algo diferente de los demás; ahora sabía que ella podía ver a través de mí y entrar en mi ser más profundo.

Me dije que si eso era estar despierta, yo quería eso; yo quería despertar. Desde entonces empecé una carrera vertiginosa para lograr expandir mi conciencia, para despertarme, para iluminarme.

Ahora soy maestra Ishaya y estoy enfocada sólo en mi crecimiento y en la expansión de mi conciencia. Mi único objetivo es experimentar la verdad y ser completamente libre, y en esta búsqueda he aprendido, que enseño Las Técnicas de Los Ishayas para mí misma, que la maestría que estoy buscando es maestría sobre mi conciencia, que sólo hay un maestro —yo— y un alumno —mi propia conciencia—.

Me he caído y me he levantado; he tenido aciertos y desaciertos; he cumplido y roto mis compromisos; he experimentado todo, todo con Las Técnicas. He finalizado ciclos y los he vuelto a comenzar, y sin importarme cuántas veces tenga que renovar mi vida ni cuántas veces tenga que repetir la experiencia, sé que voy a hacerlo porque lo único que tengo que hacer es despertar a la verdad de quien soy.

El juego

Después del Intensivo de 17 días, yo me sentía diferente, sabía que algo en mí había cambiado, pero no sabía a ciencia cierta qué.

Las dos semanas siguientes me mostraron el cambio.

Me di cuenta de que las cosas que me ocurrían ya no me afectaban tanto. Pude observar los dramas de la gente sabiendo que todo era perfecto. Sin embargo, hubo un momento en el que me di cuenta de que no estaba experimentando emociones, no me sentía feliz ni infeliz, ni de buen o mal humor, ni alegre ni triste. Veía todo como una película; todo me parecía curioso e interesante, pero no me despertaba ninguna emoción. Me parecía que estaba descubriendo el mundo, que estaba recién nacida. Todo me deslumbraba, me maravillaba, todo era nuevo para mí. Sin embargo, la ausencia de emociones me hizo sentir miedo. Cuando volví a ver a Bhushana, le conté lo que me pasaba y ella me respondió: "Es que te estás dando cuenta de que todo es un juego, es sólo un juego". Esta reflexión me ayudó a soltar el miedo y me permitió darme cuenta de que yo había empezado a ver el mundo en otra dimensión. Una dimensión más expandida y divertida, más clara. Las emociones volvieron, pero ahora yo podía ver el juego y decidir cómo jugarlo.

Ahora sabía que las muchas horas de práctica daban resultados que ni siquiera podía imaginar. Me di cuenta de que había mucho más en esta experiencia de crecimiento y que yo no podía limitarla poniendo expectativas allí. Y cada vez quería más, practicaba más y más. Yo quería el entrenamiento de maestros Ishayas; yo quería practicar Las Técnicas durante muchas horas como ellos.

Experimentando el amor incondicional

Finalmente, el año pasado, durante mi segundo Intensivo de 17 días, que después se convirtió en un mes, decidí que no quería volver a abordar la lancha que me llevaba todos los días al trabajo. Tomé la decisión de quedarme, y entré en el segundo entrenamiento de maestros en América Latina. Sentía miedo porque sabía que mi vida nunca volvería a ser igual, ya que estaba atreviéndome a soltar mis mayores apegos: mi hija, mi trabajo y mi casa.

Esta vez volví a confiar. No tenía dinero para pagar el entrenamiento de maestros y mantener a mi hija al mismo tiempo, luego de haber estado un año sin trabajar. Pero, yo sabía que si eso era para mí, el universo se alinearía para darme todo.

Tomé la decisión de renunciar a mi trabajo y pedir una consideración económica especial, en vista de mi excelente trayectoria laboral. Por supuesto, el universo me respondió: la empresa me concedió beneficios por terminación de servicios, que me permitieron cubrir todos los gastos del pasado año. Esta última decisión, la más trascendente de toda mi vida hasta ahora, marcó lo que es mi actual experiencia de vida.

Un día tuve dudas en cuanto a mi decisión de ser maestra Ishaya. Con toda una serie de argumentos, fui a expresarle a Sakti que yo iba a regresar a mi casa porque no quería ya ser maestra de Las Técnicas; yo no quería enseñar, sólo quería iluminarme y eso podía lograrlo practicando Las Técnicas durante muchas horas en mi casa. Al fin de cuentas ya había renunciado a mi trabajo y tendría tiempo y dinero.

Ella me escuchó atentamente y me respondió: "Estás en tu cabeza, no me estás hablando desde tu corazón, pero gracias por expresar tus miedos". Y como de costumbre, finalizó diciendo algo que movió mi fibra más íntima: "No se trata de ser maestra; no se trata de enseñar; se trata de amarte a ti misma incondicionalmente. Tú ya no te conformas con una vida mediocre, eso no es para ti; no puedes seguir transigiendo y siendo

complaciente con el mundo; esto tienes que hacerlo por ti, por amor incondicional a ti misma".

Muchas veces yo había repetido la frase "amor incondicional", pero me di cuenta de que había sido una expresión vacía hasta entonces. Supe que yo nunca me había amado incondicionalmente, que nunca había hecho nada por mí, que lo que le daba sentido a mi vida estaba totalmente fuera de mí. Entonces, el amor incondicional por mí misma, se convirtió en una obsesión. Practicaba Las Técnicas de Los Ishayas con el deseo claro de experimentar eso que llaman "amor incondicional".

Hace unas semanas tuve una increíble experiencia de amor incondicional. Me desperté sintiéndome triste porque pensaba que nadie veía nada bueno en mí; pensaba que ni aún aquéllos más cercanos a mí podían ver todo lo bueno que tenía. Acababa de romper mi relación de pareja por esta razón: pensaba que él no podía ver nada bueno en mí, a pesar de que yo había sido muy real y le había mostrado todas las partes de mi ser, tanto las claras como las oscuras. Entonces, comencé a escuchar una voz dentro mío, que me decía que yo sabía que en mi interior existía un ser amoroso y perfecto. Esa misma voz me invitaba a ir allí, muy adentro, a buscar en mí misma.

Comencé a entrar en un espacio interior nuevo: mientras practicaba, me encontré con un espacio interno que estoy segura es imposible percibir con los sentidos, que nunca ha sido tocado, ni siquiera, rozado. Un espacio donde reposa todo el amor y toda la perfección, un espacio absoluto, sin marca. Un espacio donde todo se disuelve en el amor infinito.

Es una experiencia difícil de explicar, entendible sólo para quienes la experimentan. Pero es una experiencia a partir de la cual, hoy puedo sentir que sin importar lo que pase fuera de mí, sin importar si el mundo se derrumba ante mí, si soy rechazada, negada, juzgada, odiada o maltratada, en mi interior existe la certeza del amor absoluto.

Cada vez que accedo a este espacio, me hallo en completo estado de inocencia, sabiendo que nada ni nadie puede afectarme o dañarme, porque todo es mi perfecta creación, todo lo he creado para crecer y que estoy muy cerca del despertar.

Hoy puedo compartir la maravilla de estas experiencias con todas las personas que quieran darse la oportunidad de crecer, y sigo comprobando a cada momento que Las Técnicas de Los Ishayas funcionan y, es por eso que estoy otra vez en el sendero, en el sendero de Los Ishayas.

CAPÍTULO 11

LAS TÉCNICAS DE LOS ISHAYAS EN LA EMPRESA

Bhushana, una escéptica empresaria

Las Técnicas de Los Ishayas beneficiaron mi vida de muchas maneras, especialmente en mi lugar de trabajo. Antes de aprender el uso de estas Técnicas, yo era lo que la mayoría de las personas diría, una poderosa, independiente y financieramente exitosa mujer de negocios. Era dueña de mi propia empresa, que contaba con 50 empleados, y usualmente trabajaba de 16 a 18 horas diarias. Definitivamente, era una adicta al trabajo. Estaba encargada de la seguridad y los primeros auxilios en una de las mayores plantas procesadoras de gas en el noroeste de Canadá. También estaba contratada para que velara personalmente por la seguridad y los cuidados médicos de los otros 3.000 hombres que trabajaban en la planta. El procesamiento de gas que realizábamos era muy peligroso, y en caso de producirse una fuga, podía generarse una explosión o muchas muertes producto de la inhalación de gas venenoso. Era mi responsabilidad velar por la seguridad de los trabajadores y saber qué hacer en caso de que se presentara una situación de emergencia.

Dada la enorme responsabilidad y exigencia de mis labores, experimentaba mucho estrés en mi vida. Cada día, debía enfrentar muchos retos y desafíos en mi trabajo. La mayoría de las noches permanecía despierta largas horas, preocupada por todo lo que me esperaba al día siguiente, o dudando de las decisiones más difíciles que había tomado el día anterior. Sufría de insomnio crónico y estaba quedando exhausta física y mentalmente. No importaba lo mucho que trabajara durante el día, parecía que nunca era lo suficiente para terminar con todo. Mientras más hacía, más se esperaba de mí, hasta que terminé haciendo el trabajo de cinco personas a la vez.

Cuando aprendí Las Técnicas de Los Ishayas, los maestros me dijeron que, para que me beneficiaran lo más posible, era necesario que yo las practicara todo el tiempo con los ojos abiertos y, como mínimo una hora diaria con los ojos cerrados. Pensé que no habría forma de que pudiese lograr eso porque tenía una vida agitada y ocupada, con lo cual no tenía tiempo para detenerme una hora al día y estar con los ojos cerrados. Estaba segura de que Las Técnicas no servirían de nada, e incluso estaba enojada por haber pagado el curso. Sin embargo, decidí que seguiría las recomendaciones de los maestros. Les daría una oportunidad. Después de todo, ¿qué tenía que perder más que un poco de mi tiempo? Además, el dinero ya estaba perdido.

La primera noche después del curso, mientras volvía a mi casa manejando, usé Las Técnicas con los ojos abiertos. De inmediato noté que el intenso tráfico no me había molestado como lo hacía normalmente. Usualmente estaría enseñando mi puño y gritando a los otros conductores que se quitaran de mi camino, porque estaba siempre apurada y manejaba como una maniática alrededor de la ciudad donde residía. En esa primera noche, sin embargo, noté que no parecía estar tan apurada y que no estaba preocupándome por asuntos de trabajo. Recuerdo muy bien haber pensado que no había forma de que esto se debiera a que

estaba usando Las Técnicas de Los Ishayas con mis ojos abiertos. En mi mente, no podía comprender cómo algo tan sencillo y fácil pudiera funcionar tan rápidamente. Además, yo era la más escéptica de los alrededores.

Antes de ir a dormir esa primera noche, utilicé Las Técnicas con los ojos cerrados por 20 minutos y entonces, tuve la más increíble experiencia. Me quedé dormida y no desperté hasta la mañana siguiente. No podía creerlo. Yo había sufrido de insomnio por tantos años y ahora resultaba que había logrado descansar, sintiéndome en la cima del mundo. Tenía más energía de la que recordaba haber tenido nunca y no me había preocupado por el trabajo o el estado de mi vida. Sin embargo, todavía no podía creer que esto tuviera algo que ver con la práctica de estas nuevas Técnicas. Eran demasiado simples y fáciles de usar como para ejercer algún efecto sobre mis hábitos de sueño. O al menos, eso era lo que yo pensaba en ese momento. La segunda noche me sucedió lo mismo. Aparentemente, mi insomnio se había desvanecido. Estaba perpleja.

Comencé a poner mi despertador 20 minutos más temprano para poder levantarme y usar Las Técnicas antes de empezar el día. Al mediodía, estando en el trabajo, cerraba la puerta de mi oficina y usaba Las Técnicas por otros 20 minutos con los ojos cerrados. Así, algo increíble comenzó a suceder. Me di cuenta de que lo que antes hacía en 18 horas, ahora podía terminarlo en sólo 10 horas de trabajo. Las Técnicas de Los Ishayas me dieron la habilidad de enfocarme más efectivamente en el momento. Dejé de preocuparme tanto por el futuro, al tiempo que comencé a encontrar soluciones a todos los desafíos a los cuales me enfrentaba día a día. Nunca me había percatado de cuánto tiempo desperdiciaba preocupándome por cosas que podían o no suceder, lamentándome por decisiones pasadas y juzgando continuamente mi rendimiento en el trabajo. Mi mente parecía estar mucho más alerta y enfocada en lo que tenía entre manos y de esa forma, lograba resolver todos los retos en el momento en que sucedían. Mi creatividad para encontrar soluciones asombró a todos los que trabajaban conmigo, incluyéndome a mí misma.

Todos me preguntaban qué había cambiado en mí y yo no sabía qué responderles, porque todavía no creía ni remotamente que todo esto tuviera algo que ver con Las Técnicas de Los Ishayas. Yo era terca y escéptica, incluso frente a los numerosos cambios que iban aconteciendo en mi vida. Hoy, me resulta gracioso ver lo cerrada que solía ser en mis creencias y mi forma de pensar.

Me sentía muy emocionada al levantarme cada mañana y me creía capaz de lograr cualquier cosa en el trabajo. Aún sabiendo que me esperaban gran cantidad de tareas y cuestiones, cada día me sentía más y más calmada. También encontré que mi habilidad para comunicarme y relacionarme —principalmente con mis empleados— mejoró tan dramáticamente, que la compañía comenzó a operar con mayor fluidez, producción y tranquilidad. Cuando se acercaban a conversar conmigo, yo podía escucharlos más objetivamente y las soluciones se volvieron aparentemente obvias y fáciles para mí. Podía comunicar mucho más claramente lo que había que hacer y no se generaban resentimientos.

Me di el permiso de practicar Las Técnicas con los ojos cerrados, en el trabajo durante 20 minutos todos los días. De hecho, estos 20 minutos eran el tiempo mejor invertido, lo cual también beneficiaba a mi empresa dramáticamente. Estaba en un estado de completa eficiencia y calma la mayor parte del tiempo. Todos a mi alrededor se beneficiaron con los cambios que yo estaba experimentando.

Lo que sigue es un ejemplo de cómo mis relaciones fueron cambiando después de que comencé a utilizar Las Técnicas de Los Ishayas.

Existía un hombre llamado Ron con quien trabajaba y a quien yo detestaba absolutamente. Sentía que era perezoso y arrogante, y que se adjudicaba el crédito por todo el duro trabajo que yo realizaba. Además, siempre que pasaba algo malo, me echaba la culpa a mí. Lo descubrí en varias oportunidades durmiendo en su oficina, en vez de estar trabajando. Tuvimos muchas discusiones y yo trataba de evitarlo a toda costa para no tener una confrontación.

Cuando aprendí Las Técnicas, él se había ido de vacaciones por tres semanas. Después de esas semanas, entré a un restaurante y lo encontré comiendo. La primera diferencia que evidencié en mí, fue que me acerqué a él para preguntarle cómo estaba y cómo le había ido durante sus vacaciones. Antes, en cambio, lo hubiera evitado, deseando incluso que no me hubiera visto para no tener que hablar con él. Me invitó a sentarme en su mesa y comenzamos a charlar. Pasamos las siguientes dos horas, conversando y riéndonos. Continuamente me preguntaba qué era lo que había hecho para cambiar tanto, y yo a su vez pensaba por qué me disgustaba tanto antes, ya que parecía un tipo tan agradable.

Era mucho más tolerante y capaz de trabajar con los ingenieros y otros contratistas en el lugar de trabajo. Todos estaban asombrados de mis cambios, pero yo estaba aún más entusiasmada con la transformación que estaba experimentando dentro de mí, por usar estas Técnicas tan simples y automáticas.

Mis relaciones personales también cambiaron drásticamente. Ahora, cuando llegaba a casa por la noche, no me traía los problemas del trabajo tal como solía hacerlo en el pasado, y por ende logré mejorar la relación con mi hijo. Todas mis relaciones se volvieron mejores y más fáciles. Esto alivió tanto el estrés, que cuando iba a trabajar era una cosa menos por la cual preocuparme. Nunca hubiera imaginado los cambios que ocurrieron en mi vida. Me sentí en paz conmigo misma, con todo y con todos a mi alrededor. Fue como si comenzara a ver la vida desde una nueva perspectiva, y me volví más y más comprensiva con los demás.

La grandeza proviene de una visión clara

Las Técnicas de Los Ishayas son hoy, El Eslabón Perdido en el mundo de los negocios. El estrés toca todas las áreas de la vida humana afectando a cada una de ellas, e inhibiendo las posibilidades de desarrollar su completo potencial. Uno de los aspectos de la sociedad donde ha causado más daño es en el mundo

corporativo. Sin importar en qué posición se esté —desde el más alto ejecutivo, hasta el encargado de la limpieza— el estrés lo afecta a uno. Y altera tanto a los individuos como a la compañía entera.

Una cosa es clara, el estrés no está siendo erradicado del mundo, al contrario, va en aumento. Depende de nosotros como individuos evitar que el mismo afecte nuestras vidas, nuestras relaciones, nuestra salud, nuestra capacidad creativa e intelectual.

Todo el mundo quiere ser exitoso y experimentar paz y felicidad en su vida. Este es el regalo que Las Técnicas de Los Ishayas pueden darnos: el éxito más allá de nuestras más grandes expectativas, sin los efectos negativos. Este es El Eslabón Perdido.

Libres de insomnio

Una de las primeras situaciones que experimenté, la primera noche que usé Las Técnicas, es que me dormí y, sin siquiera proponérmelo, curé mi insomnio de años.

Esto se debe a que Las Técnicas de Los Ishayas provocan de manera natural, un profundo nivel de descanso, el cual representa el doble del descanso que se tiene durante el sueño normal. Este es uno de los aspectos que permiten la veloz liberación del estrés fuera del sistema nervioso. Estas Técnicas proveen al sistema físico, mental y emocional, de un nivel de descanso regenerador y revitalizador, con lo cual necesitamos menos horas de cama y podemos estar listos para empezar de nuevo, incluso al final del día.

Concentración y creatividad

¡No es casualidad que mi efectividad, productividad, enfoque y nivel de alerta en el trabajo aumentaran tanto!

Todo el estrés de situaciones pasadas se nos va acumulando. Pero Las Técnicas de Los Ishayas lo liberan de manera mecánica y, a medida que lo soltamos de nuestro sistema, nos volvemos más eficientes. También funcionan como un escudo de protección contra el estrés nuevo. En consecuencia, la ansiedad disminuye y nos permite aumentar nuestra claridad mental y emocional. La mente se enfoca naturalmente en el momento presente de una manera relajada; deja de estar ocupada pensando sobre el pasado, preocupándose por el futuro, juzgando cada pequeña cosa que le pasa o piensa, con lo cual, tanto su claridad como su creatividad aumentan al máximo.

Habilidad para comunicarse

¿Por qué aumenta tan dramáticamente la capacidad para escuchar y expresarse?

La mayoría de los problemas de comunicación se basan precisamente en la inhabilidad para escuchar y expresar claramente qué es lo que sentimos y pensamos. Aunque no nos demos cuenta, el estrés nos impide concentrarnos en cualquier otra cosa que no sea él mismo. Cuando comenzamos a liberarlo de nuestro sistema, la tranquilidad y el silencio aumentan, dejando espacio para las palabras del otro y para nuestras propias respuestas.

Con estas Técnicas, la gente se vuelve más asertiva y dinámica, logrando enfocarse en el objetivo prioritario. La comunicación entre empleados libres de estrés, permite que el intercambio sea claro y efectivo.

Relaciones efectivas

Como resultado natural del desarrollo de la habilidad para comunicarnos, nuestra destreza para relacionarnos con los demás aumenta. Sin el estrés bloqueando el sistema nervioso, la persona puede escuchar mejor, pensar creativamente, mejorar su memoria, ser más proactiva y estar enfocada en el momento presente al 100%. También permite intercambiar ideas sobre productos, cambios, planes, y pensar sistemáticamente de una manera más dinámica. Todas las relaciones mejoran, tanto entre los individuos, como entre los distintos departamentos de la compañía. Tal como me pasó con mi compañero Ron, la tensión emocional que surge de la competencia y los celos se transforma en cooperación, la cual aumenta la productividad a todo nivel.

Menos pérdidas por ausentismo

Un problema crítico que afecta a todas las compañías es el ausentismo producto, en gran parte, de los altos niveles de estrés que generalmente sufre el personal y que son causa de variados tipos de accidentes y enfermedades. Las Técnicas de Los Ishayas ayudan a prevenirlos, ahorrándose de esta manera mucho dinero.

La tensión entre el trabajo y la familia

Por experiencia puedo decir que dejar el estrés en la oficina es extremadamente positivo para la familia.

Muchas veces la tensión que se acumula durante el día de trabajo y la falta de fluidez emocional, nos transforman en una bomba de tiempo. Si existen fallas de comunicación, cuando volvemos a casa se generan conflictos y aislamiento. Todo esto va creando dificultades, que finalmente nos llevan a que explotemos emocionalmente.

Por medio del uso de Las Técnicas de Los Ishayas con los ojos cerrados, uno se libera de este estrés acumulado. Y practicándolas con los ojos abiertos, evitamos absorber la tensión nerviosa que nos rodea.

Así es que podemos relacionarnos mejor y, en vez de discutir y hablar sobre los problemas del trabajo cuando llegamos a nuestro hogar, podemos relajarnos y disfrutar completamente de la compañía de nuestros seres queridos.

Liberándonos de las adicciones

En la medida en que Las Técnicas de Los Ishayas proveen una conexión con un lugar interno de paz y alegría, comenzamos a librarnos de la dependencia que manteníamos respecto de sustancias, relaciones, conductas adictivas y tóxicas a fin de provocar estas sensaciones.

Ya no necesitamos del alcohol, los tranquilizantes, antidepresivos, drogas recreativas o pesadas, para lograr un estado de tranquilidad temporaria. Estos hábitos desaparecen a través de un proceso absolutamente natural y, como consecuencia de la liberación de estas toxinas, nuestra salud se ve enormemente favorecida, lo cual a su vez aumenta nuestra productividad.

Eliminando las toxinas y removiendo las subsecuentes limitaciones mentales y emocionales, ampliamos nuestra capacidad intuitiva, creativa e intelectual. ¡Y esto afecta directamente nuestro nivel de éxito!

Confianza

Las Técnicas proveen de un sentimiento de bienestar y seguridad en uno mismo, que se transmite naturalmente a los demás, estimulando así la confianza. Cuando la gente nos cree, quiere invertir en nosotros. En la medida en que nos sanamos y nos sentimos bien con nosotros mismos, compartimos este bienestar con nuestros asociados y empleados. Al expandirse esta realidad en nuestro interior, se maximiza la eficacia de todos aquéllos que se encuentran a nuestro alrededor.

Un sistema

Somos un gran sistema interdependiente. Así, el mejoramiento de una de las partes, favorece el mejoramiento y la transformación del conjunto en su totalidad.

Mi visión es que Las Técnicas de Los Ishayas rápidamente transformarán el funcionamiento de las empresas y la calidad de vida de la sociedad en su totalidad, tanto a escala regional como global.

De la adicción al trabajo a la alegría de vivir

Mi nombre es Saha Ishaya. Nací en Bogotá, Colombia, donde viví toda la vida. Soy la más chica de siete hermanos, cinco hombres y dos mujeres. Desde muy temprana edad, nuestra madre nos dijo una y otra vez, que teníamos que educarnos y ser profesionales para que no tuviéramos que depender de nadie más. Ella nos presionó de tal manera que sólo mi hermana y yo fuimos a la universidad, mientras todos mis hermanos se dedicaron a los negocios.

Antes de conocer a Los Ishayas dedicaba mi vida a trabajar y estudiar. Fui a la Universidad de Colombia, me gradué como abogada, y luego me especialicé en ciencias penales y criminología. Eso no me llenó del todo, por lo que luego asistí a la Universidad Católica de Colombia y me recibí de psicóloga. También soy astróloga. Además, he asistido a múltiples seminarios, cursos y charlas, siempre manteniéndome bien informada en todas las áreas de mi actividad. Mis tareas profesionales han estado siempre vinculadas a las investigaciones criminales, el departamento de justicia y el control dentro de los cuerpos gubernamentales. Yo era extremadamente exitosa desempeñándome como detective para el departamento administrativo de la Sección Seguridad. Trabajé con el grupo que, junto con la milicia y la policía nacional, investigaba extorsiones y secuestros. Fui promovida y me hice cargo de una unidad nacional que manejaba los Derechos Humanos en el país. De ahí, fui a trabajar con el Procurador del Distrito de Colombia, y me retiré, estando en el puesto de Procurador Regional. Por último, serví como consultora del Procurador General a cargo de los Derechos Humanos.

Como pueden ver, me desempeñé en muchas posiciones importantes y recibí el reconocimiento profesional que deseaba. Aun con todos estos logros y teniendo la convicción de que podría conseguir cualquier cosa que quisiera, no me sentía satisfecha. No me gustaba ni deseaba mi vida, aunque parecía una buena vida.

Casi nunca iba a fiestas o reuniones sociales. No me gustaba visitar familiares o amigos, ni ningún tipo de salida. Salir de vacaciones era más una obligación, que una diversión. En general, lo único que realmente compartía con otra gente, tenía que ver con el trabajo o el estudio. Nadie sabía realmente nada sobre mi vida personal o familiar. La historia de mi vida podría fácilmente resumirse diciendo que mi hermana acostumbrarme llamarme "Olafo", por una historieta que se llamaba "El amargo Olafo".

Era tal mi deseo de cambiar mi desinterés y apatía hacia la vida, que leí todos los libros de autoayuda que pude. Asistí a cada charla motivacional, seminario o taller que cualquiera me recomendara. Practiqué metafísica y repetí afirmaciones con pocos resultados. Pero incluso, estos resultados eran temporarios y no me ayudaban a superar mi amargura respecto de la vida. Afortunadamente, en mi búsqueda por "encontrar el sentido de la vida y vivir sin estrés", descubrí Las Técnicas de Los Ishayas.

Una amiga y yo nos sentimos tan atraídas por el curso que viajamos a otra ciudad para asistir a "La primera esfera". Ese mismo fin de semana viajamos a Pereira, donde se daba el curso, y cinco días más tarde partí hacia Santa Marta para un Intensivo de 17 días. Después del intensivo, retorné a Bogotá sólo para renunciar a mi muy importante posición y arreglar algunas cosas personales.

Le dije adiós a la rutina para convertirme en una maestra de Las Técnicas de Los Ishayas. Quería dedicar mi vida a enseñar estas maravillosas Técnicas, a través de las cuales, he sido capaz de conectarme con mis emociones. Me ayudan a sentir y a expresar mis sentimientos, a veces lloro y a veces, siento enojo. Ahora percibo mi corazón latiendo, mientras que antes pensaba que yo no tenía corazón. Me sentía vacía, sin

sentimientos, sin emociones; una mujer fría. La primera vez que sentí una emoción fue después del Intensivo de 17 días, cuando no pude conseguir el dinero para pagar el entrenamiento de maestros y pensé que no iba a ser capaz de volver a Santa Marta.

Al hablar con Bhushana, todo lo que ella dijo fue: "Vuelve a Casa, vuelve a Casa". Fue entonces que sentí que éste era mi camino; que era a través de estas Técnicas que podría verdaderamente convertirme en un ser humano realizado. Sentí una felicidad infinita. Era como si el universo se estuviese abriendo y ubicándose a mis pies para que pudiera ser yo, para votar por mí y ser yo misma. Tenía la sensación de estar caminando hacia el camino del amor. En ese momento no me preocupé por el dinero. Simplemente, y por primera vez, tomé una decisión desde mi corazón. Me ocupé de todo para poder ir a Casa. Yo, la intelectual, fui capaz de sentir ese saber que no pude explicar con ningún libro, ni curso ni estudio. No era necesario analizarlo. Este es el Universo que me trajo y me mantuvo aquí. Finalmente, había encontrado una forma de sanar mi amargura. Cuando tomé mis votos, en la parte donde uno dedica todos sus pensamientos y acciones a la voluntad de Dios y a la sanación de la humanidad, sentí: "¡Esto es algo por lo que vale la pena vivir, trabajar, soñar y ser!".

Seguí las recomendaciones al pie de la letra. Pero, en verdad era tan simple que no podía creerlo. Ahora me doy cuenta de cómo mi mente racional y analítica me mantiene "elaborando pensamientos" las 24 horas del día. Pensamientos que sólo producen estrés, ya que ningún problema puede ser resuelto sin llevar a cabo una acción. Yo simplemente seguía recreándolos en mi mente, una y otra vez. Fueron Las Técnicas las que me ayudaban de manera simple y natural, a cambiar esos miles de pensamientos que me deprimían y no me dejaban vivir la grandeza de mi vida. En resumen, me di cuenta de que a pesar de que esos talentos personales me habían permitido obtener las cosas materiales que quería, sólo podría alcanzar la paz interior, la armonía y la alegría de vivir haciendo una nueva elección, es decir, cambiando mi manera de pensar. Primero, tendría que amarme a mí misma, más que a ninguna otra persona, incluyendo a mi madre, mi hermana, mi novio o mis amigos. A través de Las Técnicas de Los Ishayas, estoy logrando esto de una forma simple y natural. Hoy soy una mujer feliz, entusiasmada con lo que hago y amo la vida. ¡Amo mi vida!

Con mucho amor;

Saha Ishaya

CAPÍTULO 12

¿SON REALES LAS LIMITACIONES FÍSICAS Y DE EDAD?

Todos tenemos sistemas de creencias que justifican nuestras limitaciones. Cuántas personas dicen: "No soy tan saludable como antes. Me estoy poniendo viejo. Necesito moverme más despacio, porque estoy envejeciendo".

Todas estas expresiones no son más que sistemas de creencias. Personalmente, a la edad de 40, nunca me he sentido mejor ni más saludable y nunca he estado tan bella como ahora. Las Técnicas de Los Ishayas sanaron mi sistema nervioso y mi percepción de mí misma. Nunca sentí que fuera atractiva. Pero después de practicar Las Técnicas, sané los viejos juicios y ahora puedo ver a través de la ilusión de mi proyección. ¿Cuántas mujeres bellas, incluyendo las modelos, solamente pueden ver lo que está mal o lo que ellas perciben que está mal, con su apariencia física? La verdad es que todos somos bellos, perfectos y absolutamente únicos, y cuando nos aceptamos a nosotros mismos, el mundo entero refleja nuestra perfección.

Superando los límites de la edad

Por Satya Ishaya

Fabricante de máscaras

Comencé a vivir a los 40 años.

Antes, sólo era una autómatas dispuesta a cumplir un cierto programa preestablecido para mí, por mi familia, por la sociedad donde vivía y por las creencias que había adoptado de ellas, acerca de cómo debía ser la vida para una mujer de mi época.

Mis expectativas sociales eran que para ser completa, yo debía casarme, tener hijos, una carrera universitaria, trabajar e ingeniármelas para que mi relación de pareja, la crianza de mis hijos, mi hogar, mi trabajo y mi vida social funcionaran a la perfección.

También tenía fuertes mandatos emocionales. Desde pequeña buscaba desesperadamente la aprobación de mi entorno y, a fin de obtenerla, era capaz de hacer cualquier clase de concesiones que se convertían luego en mandatos inconscientes internos: "Para ser aprobada y amada nunca debes llorar ni sentir celos".

Además, cuando consideraba que todo mi esfuerzo no era suficiente para obtener amor y aprobación, mentía inventando mitos acerca de mí misma, para hacer que mi vida luciera más interesante.

Hasta los 40 años viví en la ilusión de que estaba cumpliendo cabalmente con mi compromiso por lograr una adecuada inserción en la sociedad donde vivía: me había casado; tenía tres hijos; mi vida conyugal era un remanso de paz sin lágrimas ni celos; era profesora de matemática en la Universidad donde se forman futuros docentes de mi ciudad y, tenía una vida social intensa relacionada, tanto con la profesión de mi esposo, que

era militar, como con la mía.

Mi vida transcurría entonces de manera muy activa, haciendo malabarismos para que todos los aspectos de mi vida funcionaran, si bien mi conciencia se encontraba totalmente dormida.

Súbitamente todo cambió.

El universo me despertó brutalmente, como si una luz se hubiera encendido y, los aspectos de mi vida, profundamente mantenidos a la sombra, vinieran a la superficie.

Descubrí una infidelidad de mi esposo con una amiga muy cercana, y él, al verse descubierto, me confesó, con más inocencia que cinismo, como se le explica a un niño cómo nacen los bebés, que eso había sido su conducta habitual durante los 18 años que habíamos estado casados. Trató de hacerme comprender cómo estos "deslices" no habían afectado para nada nuestra pacífica vida conyugal, porque, afortunadamente, yo no era una mujer celosa.

Quedé atónita por cierto tiempo y después de probar terapias y otros procedimientos de adecuación a mi nueva realidad, por primera vez, a mis 40 años, comencé a hacerme preguntas. Especialmente una pregunta muy importante que nunca antes me había hecho: "¿Qué quiero YO para mi vida?". No qué quiere la sociedad, ni mis padres, o mi esposo, o mis hijos, sino yo. Tengo esta vida. ¿Para qué la quiero? ¿Qué es lo que quiero lograr, para considerar que valió la pena vivirla?

Ahora podía darme cuenta de las máscaras que usamos todo el tiempo. Comprendía que el hombre con quien había compartido mi vida durante 18 años, era un perfecto desconocido para mí. Pero no sólo él. También mis padres, mis hermanos e incluso, mis hijos lo eran. Yo también era una perfecta desconocida para todos ellos y lo que es peor, era una desconocida para mí misma. No sólo yo era una fabricante de máscaras. Todos lo éramos. Fabricábamos máscaras hasta para nosotros mismos.

Entonces tuve un atisbo de que lo que veíamos no era la realidad, que debía haber algo esencial que nos unía a todos, algo infinitamente maravilloso; pero que nosotros creíamos que debíamos esconder y proteger. Por eso, usábamos las máscaras.

En ese momento, comencé a buscarle sentido a mi vida. Entonces, se inició mi Búsqueda de la Esencia.

La búsqueda

Desde el instante en que comencé a cuestionarme, hubo cambios, muchos cambios, en mi vida. Cada vez que me hacía una pregunta, sucedía un cambio.

¿Me siento realizada con el trabajo que desempeño? ¡NO! Estoy enseñando a personas que en su mayoría no tiene vocación de docentes, y simplemente están aquí porque fue la única opción de educación superior a que tuvieron acceso. ¿Y ellos son quienes van a enseñar matemática a los jóvenes? ¡Con razón es una asignatura tan odiada! Finalmente, dejé el trabajo.

¿Me siento satisfecha con mi estado de salud? ¡NO! Mi peso es totalmente inestable. Además, tengo depósitos calcáreos en mis articulaciones y mis dolencias no mejoran con todos los tratamientos tradicionales que recibo; muy por el contrario, avanzan a paso rápido. Busqué Medicina Alternativa y Homeopatía. Me hice vegetariana.

Todos estos fueron cambios en mi vida cotidiana. Sin embargo, el verdadero motor que me impulsaba era la Búsqueda.

Transité muchos caminos espirituales: metafísica cristiana, Control Mental Silva, enseñanzas de Marla de México, entre otras. Allí aprendí a meditar, al tiempo que también hacía yoga y tai chi.

Siete años después de todos estos sucesos y que dieron origen a mi búsqueda, me pregunté si quería compartir mi vejez, la cual veía cada día más cercana, con una persona con la cual ya no tenía ningún interés en común. Sólo compartía con él mis obligaciones parentales. Sin embargo, y a partir de los nuevos caminos que comencé a transitar, sucedía que cuando estábamos juntos, uno de los dos estaba aburrido. ¡Ya ni siquiera comíamos lo mismo! La respuesta fue: ¡NO! En ese momento me divorcié.

Comencé a trabajar de nuevo dictando talleres, con un grupo de socios, acerca de cómo aprender, cómo enseñar y cómo comunicarse. Recuerdo que uno de los aspectos en el cual hacía más énfasis era que el valor fundamental a enseñar en nuestra época, era la flexibilidad y la adaptación a los cambios, pues en estos tiempos, lo único que tenemos seguro es que va a haber cambios.

La Búsqueda continuó, pero comencé a sentir el efecto de los años. Mis articulaciones seguían con los depósitos calcáreos y aunque en los últimos 20 años, no había avanzado tanto como en otras personas que comenzaron a tener esa artritis al mismo tiempo que yo, ya me producía impedimentos. También mis rodillas comenzaron a tener problemas. Y esto hacía que en mi Búsqueda, hubiera opciones que no podía considerar. Traté de aprender meditación Zen, pero me era imposible colocarme en la posición adecuada sobre el banquito de meditar. En otras disciplinas, había exigencias posturales que tampoco podía satisfacer: posición de loto, columna vertebral totalmente vertical, entre otras.

De todas maneras, hice Reiki, practiqué Imposición de Manos y otras técnicas de sanación, cuya práctica me agradaba mucho ya que eran una forma de dar. Sin embargo, aún seguía en la Búsqueda de lo Esencial.

Ya había pasado 20 años buscando, buscando... Comenzaba a perder la esperanza acerca de si algún día encontraría aquello que tanto ansiaba. Finalmente me refugié en "Un Curso de Milagros". El único problema era que no entendía nada de lo que leía. El texto se me hacía muy denso, pero sí practicaba los ejercicios con regularidad. Yo ya había decidido que no haría ningún otro curso. Ni siquiera el "Un Curso de Milagros", pues este mismo dice que su comprensión "sólo requiere un poquito de buena voluntad y dejar que el Espíritu Santo

te permita comprenderlo". Me negaba entonces a asistir a cursos donde otra persona quisiera hacerme comprender lo que el Espíritu Santo me quería transmitir. Así, pasaron tres años y yo sentía, cada día más, el deterioro físico y la inercia mental.

En la vía de superar límites

Las enseñanzas de Los Ishayas llegaron a mí de manera indirecta e impensada.

Una sobrina que vivía conmigo, estaba muy deprimida y uno de sus terapeutas le recomendó hacer el curso donde se aprendían estas Técnicas. Los resultados que obtuvo fueron tan rápidos, pudiendo incluso mejorar su insomnio y su humor sombrío, que en la siguiente oportunidad que se dio el curso en Caracas, en febrero del año 2000, fuimos 16 personas entre familiares y amigos de mi entorno.

La primera sorpresa que tuve allí, fue muy agradable: esas Técnicas eran muy fáciles de practicar. No requerían posiciones que me resultaran forzadas y la única forma de hacerlo mal, era no haciéndolo.

En ese momento tomé conciencia de que en las rutas espirituales que había transitado, además de las limitaciones posturales, siempre había tenido la impresión de hacerlo mal. Todo se me hacía muy complicado y mi miedo de cometer errores inhibía mi progreso. De ahí, que fuera muy liberador encontrar una técnica tan simple y, al mismo tiempo tan profunda en términos de experiencia. ¡Qué alivio!

Ahora se me presentaba otra posibilidad. A los 40 años, tuve ese atisbo de la grandeza de quiénes somos. Parecía que estas Técnicas eran la afirmación y la experiencia de eso, 20 años más tarde. A través de la expansión de mi conciencia, yo podría, en una forma mecánica y natural, remover todas mis máscaras, todas mis creencias limitantes y todos los programas internos, sin adoptar un nuevo sistema de creencias. Simplemente, se volvería mi experiencia y yo encontraría absoluta libertad. Este era verdaderamente El Eslabón Perdido que había estado buscando.

La receta era sencilla: simplemente, practicar Las Técnicas por un mínimo de una hora al día con los ojos cerrados y con los ojos abiertos, cada vez que nos acordáramos; tomar agua; hacer ejercicio y permitirme sentir mis emociones. Esta última parte, la ignoré de inmediato. Mis mandatos inconscientes eran tan fuertes que no podía ver que reprimía mis emociones. Había perdido a mi hijo mayor cuatro años antes y ni siquiera en esa oportunidad había llorado. Solo sentí un agudo dolor en el pecho que duró varios meses y ese dolor también lo ignoré.

En el curso también me informaron que había formas de avanzar más rápido. Como en ese momento tenía 62 años, inmediatamente pensé que esa también era una ventaja pues "ya no me quedaba mucho tiempo".

Así, siguiendo las instrucciones para avanzar rápidamente, hice un curso Intensivo de tres días en marzo, uno de siete días en abril, uno de 17 días en junio, y en agosto de 2000 inicié mi entrenamiento de maestros.

Si la búsqueda del sentido de mi vida comenzó a los 40 años, el encuentro comenzó a los 63.

Llegué a mi entrenamiento, con un cargamento de cosas que se me hacían "indispensables para la vida". A pesar de haber sido advertida de llevar sólo dos maletas, yo me presenté en Puerto La Cruz, Venezuela, con un camión de mudanzas donde me había llevado desde una báscula para pesarme hasta una batería de cocina. Mi apego a la comodidad era inmenso.

Mirando en retrospectiva, puedo darme cuenta de que en mi transitar por el mundo espiritual, aunque tenía un poquito más de conciencia, sólo había cambiado un sistema de creencias por otro. Además de reprimir la tristeza y los celos, había añadido otras emociones, como la ira, en la lista de las inaceptables.

"Una persona espiritual, no se enoja, perdona".

Al mismo tiempo había aceptado de ese mundo, otra serie de creencias que manejaban mi vida, quizás con más fuerza que antes. Estas creencias iban desde qué, cómo y cuándo comer, hasta la dirección que debía seguir el eje de mi cuerpo al dormir, pasando por los colores para vestir, los aromas esenciales, inciensos y música adecuada para cada día. Todo estaba rígidamente regulado. Era evidente que había adoptado un nuevo sistema de creencias aún más rígido, más meticuloso y más sofocante que antes. Seguía igual de atada, sólo que por diferentes y más fuertes cadenas. Era como haber cambiado una comisaría, por una prisión de máxima seguridad. Su rigidez me dio espacio para juzgar a otras personas y para sentarme en mi pedestal de virtuosa de la nueva era. Las Técnicas de Los Ishayas rápidamente destruyeron mi prisión, mostrándome la puerta hacia la absoluta libertad.

Al comenzar el entrenamiento y como parte de él, debíamos realizar diariamente una rutina de ejercicios de estiramiento, tipo yoga, en una colchoneta. Dados los problemas articulares que tenía, se me hacía difícil acostarme en ella. Entonces me indicaron hacer una rutina para minusválidos, sentada en una silla.

Y Las Técnicas de Los Ishayas comenzaron a funcionar.

Nosotros practicábamos Las Técnicas, entre 16 y 18 horas al día, con los ojos cerrados, y el resto del tiempo, con los ojos abiertos.

A las siete semanas ya podía ir a la colchoneta y finalizando el entrenamiento, era yo muchas veces, la encargada de enseñar la rutina a personas que hacían cursos intensivos en el centro. Mi cuerpo se había hecho mucho más ágil y flexible.

Me entregué a practicar Las Técnicas en la forma en que me indicaron y solté la preocupación que tenía por no estar siguiendo casi ninguna de las normas que había aceptado antes respecto de la alimentación, el uso de aromas o la música que debía escuchar. Y la cabeza, cuando dormía o practicaba Las Técnicas, ¡me quedaba hacia el sur! Algo inconcebible en mi sistema de creencias.

También comenzaron a aflorar todas mis emociones reprimidas. Todo el caudal de lágrimas guardado

durante tantos años, salió a torrentes. Creé situaciones para poder expresar celos y rabia. Pero todavía era muy fuerte en mí la necesidad de aprobación. A pesar de haber confesado, en una de nuestras primeras reuniones, que decía mentiras y creaba mitos, continuaba haciéndolo.

Uno de estos mitos fue un romance que dije haber tenido, cuando tenía 48 años, con un joven de 24. Tomé un pedacito de la realidad y luego le añadí toda una larga fantasía que incluía episodios eróticos que divertían, no sólo a mis compañeros del centro, sino hasta a mis Maestras.

Un día tuve un sueño donde mi maestra Sakti, me ponía un anillo y me decía que mi nuevo nombre era Satya. Yo no sabía si ese nombre existía entre las opciones de nombres Ishayas. Así que busqué el libro de nombres en sánscrito y me encuentro: "Satya: (F) La que está llena de verdad".

Eso fue una sacudida para mí. En la reunión de la noche, conté mi sueño y apenas mencioné ese nombre: "Satya". Mi maestra Bhushana y uno de mis compañeros que sabía sánscrito, Ganesha, soltaron sendas carcajadas pues conocían su significado. Satya es también el nombre de uno de los compromisos Ishayas que se traduce como "practicar la verdad".

Después de este sueño decidí decir la verdad acerca de la historia del joven. Y aunque yo me sentí muy libre soltando ese mito, una de mis compañeras se disgustó muchísimo conmigo y tuve que sentir su desaprobación, para sanar de esta manera mi necesidad de aprobación. Valió la pena.

Cuando terminé mi entrenamiento de maestros, siete meses más tarde, estaba asombrada. No entendía cómo esto había funcionado tan bien. Previamente, había practicado yoga y tai chi, había hecho meditación, y había seguido regímenes alimenticios más sanos. Además de tomar mi medicina cuántica, con toda disciplina. Era como si estas Técnicas fueran realmente El Eslabón Perdido. Eran completas en sí mismas, mientras que mis esfuerzos anteriores quedaron como dispersos y no dieron resultados.

Los depósitos calcáreos de mis articulaciones habían desaparecido totalmente, con lo cual podía ahora mover y doblar mis manos y mis pies. Había perdido 14 kilos de peso y sólo recuperé dos de ellos en dos años. Podía sentir cualquier emoción sin juzgarla y era cada día más real. Ya me había quitado muchas máscaras y había revelado la falsedad de mis mitos. Cada máscara que caía y cada secreto que revelaba, me hacía más libre. Ahora, mi naturaleza alegre ya no disimulaba tristezas ocultas. Estas ganancias corporales y emocionales por sí solas, hubieran sido suficientes para considerar que mi entrenamiento de maestros había valido la pena; pero sólo fueron el pequeño regalo extra que te dan por la gran compra.

Mi gran ganancia en este camino es haber conseguido una paz inmutable, que se estabiliza cada vez más dentro de mí. Vivo cada día más en el presente. No estoy aferrada a nada de mi pasado, y cada vez que observo algún apego, rápidamente lo suelto. Todavía me agrada la comodidad, pero mi felicidad no depende de ella. Tampoco me preocupa el futuro. Ya no me siento víctima sino creadora y sé que cualquier circunstancia que venga a mi vida, viene a darme un regalo de crecimiento.

En mi regreso al mundo que había dejado, lo primero que hice fue abrir mi libro "Un Curso de milagros", al azar, y comenzar a leer la página donde se abrió. Para mi sorpresa, la pude entender. Entonces pensé que quizás esa página era particularmente fácil. Pero repetí el procedimiento varias veces, y se me hizo muy claro todo. Así, fui capaz de constatar lo que había oído decir a mis maestras: que estas Técnicas nos llevaban a vivir la experiencia que el libro relataba.

Asimismo, pude observar el contraste entre mi forma de vivir y la de otras personas de la tercera edad. Me di cuenta de que lo que más envejece es nuestra mente.

En efecto, la mayor parte de las personas de mi edad, que pude contactar a mi regreso, están aferradas a un pasado que no vuelve, añorando. O viven sus vidas a través de las alegrías o tristezas de sus hijos y nietos, como en una eterna espera; temiendo el futuro incierto y resistiéndose a los cambios.

Recordé entonces, lo que yo enseñaba 15 años atrás, acerca de la importancia de aprender a ser flexibles y fluir con los cambios. En ese momento, estas ideas eran sólo palabras; conceptos intelectuales que sonaban lógicos. En cambio, ahora es mi experiencia. Vivo rendida, entregada.

Acepto y disfruto cada momento exactamente como es. No añoro nada; no espero nada. En cada instante lo tengo todo.

Esto ha hecho que mi tercera edad sea la etapa más plena de mi existencia. He superado los mayores límites de la edad: el miedo y la resistencia al cambio.

Mi edad dorada

Hoy afirmo con orgullo que tengo 65 años de juventud acumulada.

Ahora vivo cada día, jugando este juego de limitaciones que yo misma escogí jugar; con mayor conciencia de que lo hago para experimentar lo que no soy, pues sólo así puedo experimentar mi verdadera identidad ilimitada.

Amo mi vida. Vivo en el paraíso, en Santa Marta, Colombia, en el Centro Ishaya de América Latina para la expansión de la conciencia, con mis maestras y mis compañeros. Somos un grupo de maestros Ishayas, enfocados en el crecimiento y en expandir cada vez más la conciencia. Hemos tomado votos para vivir la experiencia de ser perfectos espejos de nuestra divinidad y para llevar esta libertad al resto de la humanidad.

Y también vivo en el mundo, pues estoy constantemente trasladándome de un lugar a otro de América del Sur y de la península ibérica, para enseñar estas Técnicas y compartir la experiencia maravillosa que he tenido con ellas.

Ya no necesito buscar el amor afuera. Soy una Ishaya Roja y he aceptado como misión de vida, expandir el

Amor Incondicional en el mundo. Y puedo hacerlo, porque estoy hecha de él.

Ahora la esencia de mi búsqueda, el AMOR INCONDICIONAL, está allí, a mi alcance, para siempre.

Satya Ishaya

CAPÍTULO 13

LAS CREENCIAS GRABADAS EN NOSOTROS

Todos, absolutamente todos, hemos aprendido desde el momento en que nacemos, a comportarnos de una manera específica. A todos nos han enseñado qué creer, y cómo conformarnos con lo que es aceptable para nuestra familia, sociedad, cultura, religión y líderes políticos. Generalmente, ni siquiera pensamos que son creencias; entendemos que son verdades establecidas y nunca las cuestionamos. Las aceptamos como "lo que debe ser", o "aquello que sin duda es". Vemos que la gente va a luchar a la guerra por defender esto, estudiamos en la escuela que la historia de nuestro país se basó en estas concepciones, que nuestra familia siempre peleó con los que no pensaban así para defender su idea, o que no se mezclaban con los de otra religión porque la nuestra era la "verdad a los ojos del Creador", y siempre vamos a la misma Iglesia y al mismo horario de misa en lo posible. O como soy de esta nacionalidad y descendiente de esta otra nacionalidad, esto es lo que como, esto es lo que cocinamos, así decoramos nuestras casas, ésta es la música que preferimos; a determinada edad nuestras mujeres se visten así y pueden tener su primer novio, casarse y tener su primer hijo, preferiblemente varón para mantener el apellido de la familia, y así sucesivamente.

Una pequeña niña nacida en Bogotá, Colombia y criada por unos típicos padres colombianos para ser católica, cree lo que la Iglesia predica porque eso es lo que sus padres creen. Yo nací en Canadá y fui criada para ser protestante. Durante mi infancia, creí que sólo los miembros de mi comunidad religiosa irían al cielo, mientras que todos los demás arderían en el infierno. También creía que todos los católicos eran pecadores, que podían pecar cada vez que quisieran y luego ir a confesarse e incluso, pagar dinero para que sus pecados fueran absueltos y perdonados. Yo, en verdad, estaba convencida de que ellos pensaban que podían comprar su entrada al cielo.

Ni siquiera era consciente de que todos estos pensamientos eran sólo creencias que yo tenía. Mi madre, mi abuela, mis tías y tíos me transmitieron estas ideas y, por supuesto, yo las creí. ¡Era la verdad! ¡Qué ridículo creer en todas estas cosas que los adultos de mi familia me contaron sin cuestionarlo! Pero esto es lo que los niños hacemos: creemos lo que creen aquellos a quienes amamos, especialmente los de mi generación, sin cuestionar hasta que somos mayores y a veces incluso, sin cuestionar y punto. Es como si la creencia viniera con el apellido de familia, porque en algún lugar sentimos que si no creemos como ellos, no nos van a aceptar como parte de la familia y no nos van a querer más.

Nosotros les insistimos a nuestros hijos para que se comporten exactamente como nosotros hemos sido educados, aun cuando eso no nos haya generado más que infelicidad y miseria. ¡Seguir haciendo lo mismo y esperar un resultado diferente es completamente absurdo! ¿Quién te dijo en qué creer? ¿En qué crees? ¿Por qué haces las cosas que haces? ¿Te das cuenta cuando estás haciendo algo que te enseñaron sin cuestionar, si lo quieres o no, si te hace bien o no?

Es muy conmovedor el pasaje de la Biblia en el que Jesús dice: "Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen". Todas nuestras limitaciones crean nuestro mundo y nuestra separación. Hemos aprendido comportamientos reactivos para todo tipo de situaciones, tengan éstos sentido o no, estén basados en la verdad o no. Caminamos por la vida inconscientes, desentendidos e ignorantes.

Muchos de nuestros hábitos y costumbres son incluso la causa de nuestras enfermedades. Recuerdo haber crecido con la repetición de creencias respecto a enfermedades familiares y el gran justificativo de "es genético", cuando en realidad era mera costumbre y un "no planteo", un "no elegir", un ir cargando una bomba de tiempo hasta que explotara y terminara con la vida. Y me refiero a enfermedades que presencié en mi abuela, mi abuelo, mi padre y que en alguna parte de mi propia vida, sentí la espada de Damocles pendiente sobre mí misma. Provieniendo de una familia italiana, el culto a la comida como centro del intercambio familiar, era la norma. Si por ejemplo, uno estaba triste e inapetente, era imposible no comer: "Mangia, che ti fa benel" (Come, que te hace bien), era la única respuesta posible ante la negativa de uno a comer. Se trataba de tapar el sentir, con la comida. Si alguien estaba aburrido y no hablaba, se sugería: "Vamos a picar algo, vamos a tomar algo". La naturaleza de esta alimentación estaba muy ligada al gusto, pero muy lejos de la salud: harinas, grasas, buen vino, salsas gruesas, más harinas y dulces y más aún. Cuánto más satisfecho se sintiera uno, más cerca se encontraba de la sensación de felicidad, tal como dice el dicho: "Panza llena, corazón contento". ¡Ay, mi Dios! Si hubieran intentado llenar ese vacío, ¡para ver si encontraban felicidad interna! Pero no, no estaba allí.

En cierto momento de mi vida, tuve el impulso de cambios alternativos. Supongo que si mis abuelos hubieran estado vivos, me hubieran expulsado y desheredado. Sin embargo, vi a mi padre, seguir con los mismos hábitos: era un calco idéntico de su madre. Mi nona, mi abuela paterna, comía y comía; su vida creativa se limitaba a la cocina, su ejercicio era ir a hacer las compras de las que volvía pellizcando pedacitos de todo lo rico que había comprado, y por supuesto, ésa era la aventura cuando yo iba con ella. Normalmente, comprábamos las cosas que no se podían comer y las comíamos de camino a casa y a escondidas. Las

mujeres de la familia no salían mucho de la casa, salvo para ir a visitar a parientes y sentarse a comer alrededor de otra mesa. Cuando ella estaba en sus 50 años, se le empezaron a notar síntomas colaterales de diabetes, alto colesterol y presión arterial alta, entre otros. El médico no era alguien a quien se le iba a obedecer si prohibía algo. En todo caso, se tomaban los yuyitos, los té de hierbas, y ya está. Y si había que morirse, no iba a andar privándose de lo que más le gustaba para evitarlo. Yo crecí viéndola tragarse no sólo toda la comida, sino todas sus emociones. A veces, la veía derramar alguna lágrima silenciosa, a escondidas y sin decir palabra a nadie. Jamás dijo qué necesitaba o qué quería para sí. Un día, cuando yo ya tenía 15 años, estaba sola en su casa y tuvo un ataque de alta presión. Nunca más recuperó la conciencia, hasta que pocas semanas después, murió.

Sus hijos heredaron muchos de estos hábitos, pero quien era un calco era mi padre: desarreglos en comidas y bebidas, y cada día, varios encuentros sociales alrededor de comida y mucha bebida. Esto se incrementaba en las épocas de crisis emocional; entonces, las cenas y copas se prolongaban hasta más tarde. En su época de mayor crisis emocional, cuando atravesaba su separación, se le declaró una diabetes galopante. Su corazón comenzó a fallar, le subió la presión arterial y le detectaron todo tipo de enfermedades. Tenía entonces, cincuenta y tantos años. Pero siguió así, sin cuidarse e ignorando también las indicaciones. Estaba repitiendo la conducta aprendida. Cuando comenzó a cuidarse un poco más, ya era un poco tarde. En ese momento quería disfrutar de su vida, pero el sistema físico no respondía a tanto desarreglo, luego de ignorarlo durante tanto tiempo. Era un hombre activo, a quien el cuerpo ya no lo podía seguir, y a la misma edad de su madre, simplemente murió mientras se preparaba para asistir a una gran comilona de lechón asado. En pocos minutos, se desvaneció y su corazón se paró. Mi padre no hizo lo necesario para cuidarse a sí mismo, mantuvo los hábitos aprendidos, sin tener en cuenta las consecuencias para su cuerpo y su salud. Repitió lo que había visto y aprendido a hacer, y el resultado final fue exactamente el mismo.

Personalmente me demandó muchísimo esfuerzo deshacerme de los hábitos de recurrir a las harinas en mis momentos más emocionalmente delicados; de no necesitar poner algo en la boca cada vez que me sentía sola o angustiada, o cuando elegía no expresar algo y tragármelo. Intenté distintas formas para desechar estas reacciones habituales, pero aún quedaba el hábito de raíz. Lo único que realmente me ayudó a erradicar estos hábitos, junto con el del cigarrillo, fueron Las Técnicas de Los Ishayas.

Recurrí a estas Técnicas, cada vez que ponía algo en mi boca para no sentir. Poco a poco, dejé de tapar lo que sentía y de ignorarlo y comencé a expresar mis sentimientos, a dejar salir mis emociones y ya no necesité llenar mi panza para sentir mi corazón contento. Hoy, mi corazón está feliz y es libre e independiente de mi sistema digestivo. Y Las Técnicas de Los Ishayas me permitieron lograrlo de manera totalmente natural y sin esfuerzo alguno.

CAPÍTULO 14

¿POR QUÉ LLAMAMOS A ESTAS TÉCNICAS "EL ESLABÓN PERDIDO"?

Dediqué 25 años de mi vida al aprendizaje, la práctica y enseñanza de cuanta técnica de crecimiento espiritual existe, nos cuenta Durga. Tantos seminarios, entrenamientos, retiros, libros; realmente una fortuna invertida en mi sanación personal. Podía no comprarme algo imprescindible, pero mis terapias varias y mis seminarios no iban a ser suspendidos, pues desde mi punto de vista, yo era más importante. Además, esas zonas mías que me impedían ser feliz, y que estaban mal y profundamente arraigadas, necesitaban ser sanadas para dar como resultado un estado de paz y armonía. Como profesional y como sanadora, esto era lo que ofrecía a otros de manera muy efectiva. Incluso, como maestra de reiki, tenía increíble éxito ayudando a los otros a sanar experiencias lejanas, a mejorar sus vidas y a cambiar. Como investigadora, era capaz de trabajar con lo sutil y enseñarlo, incluso creando sistemas de sanación, allí donde yace la necesidad. Así, cuando llegaba a sanar las creencias que en esta vida habían generado dolor en mi mente y mi cuerpo, me encontraba que tenía que ir más atrás, a la vida anterior. Sin embargo, una vez que la alcanzaba, aparecía otra y así sucesivamente. Finalmente, cuando lograba que todas las vidas estuvieran en armonía, me encontraba con que tenía que ir a sanar a esta dimensión, y a la otra, y más. Luego, al estar alineada multidimensionalmente, me encontraba con que cuanto más expandida me sentía, se reactivaba lo más inconsciente de mí y lo más básico; aquello que creía erradicado, comenzaba a actuar con fuerza y era un volver a empezar.

A través de los años y desde mi infancia, como es el caso de muchas personas con una sensibilidad psíquica notoria, había manejado mi energía, lo cual me permitía ir donde quisiera, casi sin límites. Tenía tal sensibilidad de percepción que podía sentir los pensamientos de la gente, y hasta las emociones e imágenes apegadas a las tensiones en sus cuerpos y sus auras. Podía "leer" sus pasados, al servicio de su sanación. Podía viajar dimensionalmente, canalizar información que recibía de otras dimensiones, planetas, entidades y seres de luz. Tenía también la capacidad de traer a la tierra mensajes para el mejoramiento de la humanidad. Podía servir a Dios y a la humanidad a cada momento. Sin embargo, dentro de mí, me sentía separada y aislada, atrapada en esta forma humana y en las emociones que sentía cada vez más como si nunca las hubiera trabajado. Percibía sensaciones pequeñas, que antes casi ni me molestaban, de manera totalmente magnificada y ya no sabía cómo trabajarlas para sanarme. Estaba así profundamente dividida en esta dualidad entre lo más elevado y lo

más bajo, lo más espiritual y lo más mundano, lo más luminoso y lo más oscuro; en un dilema y un vacío que me estaban ahogando, cuando llegaron a mi vida Las Técnicas de Los Ishayas.

Mis viajes astrales: mi vía de escape

Cuando comencé a usar estas Técnicas, inmediatamente sentí que lo más profundo de mí estaba siendo tocado, llegando a relajar y desatar nudos de mi energía, a los que me había sido imposible llegar antes. Pero lo mejor de todo era que ¡lo estaba sanando sin esfuerzo! Esto me cautivó.

Sin embargo, una de mis habilidades de siempre y que había ejercitado mucho durante los últimos 20 años gracias a mi profesión, era el estar la mayor parte del tiempo fuera de mi cuerpo, viajando, sea porque estaba recibiendo alguna información, porque estaba aplicando sanación a alguien, porque estaba en encuentros astrales recibiendo información de mi yo superior o de mis guías espirituales, o hablando con los devas de la naturaleza para recibir instrucciones de desarrollo y uso de alguna esencia, entre otros.

Tenía todas las creencias, todas las ideas, todos los buenos motivos para seguir viajando astralmente y vivir la mayor parte de mi vida humana, física, fuera de mi cuerpo. Sabía con claridad cómo las drogas y otras adicciones son tan útiles para esto. Pero jamás había sentido que estuviera escapando de mí misma. Todo esto terminó cuando, avanzando en Las Técnicas de Los Ishayas comencé a sanar en profundidad, a revivir y a liberar el pánico que aún tenía archivado en mis células y en cierta información muy bien guardada en mi subconsciente, desde el cual venían mis sentimientos más profundos. Las Técnicas de Los Ishayas me ayudaron a revivir las causas hasta el origen, e incluso hasta las raíces, permitiéndome así comenzar a cambiar. En este punto, vi cómo frente a cada situación externa que fuera emocionalmente fuerte y que provocara en mí miedo o inseguridad, yo automáticamente me evadía y me sentía como una observadora, poniendo distancia emocional.

En ese entonces, pensaba que no tenía miedos dado que ante cada situación que me exigía ser diferente de lo que estaba cómodamente acostumbrada a ser, por medio de tanta terapia y tanta interpretación, tenía tal control sobre mis emociones que ni las registraba como miedo, ¡yo no tenía miedo! No, es cierto, ¡tenía pánico! Pero no lo podía ver ni sentir porque estaba totalmente arraigado en mí y escudado por mil requisitos para cada cosa; protegido por creencias acerca de lo correcto o incorrecto en términos espirituales que respaldaban cada requisito, y un NO listo para cada situación. Todo el tiempo estaba en alerta y protegida con respecto a todo lo que "NO FUERA ESPIRITUAL O SAGRADO". Cuando comencé a ver y reconocer esto, mecanismo frente al cual había estado completamente ciega durante toda mi vida, la carga emocional contenida en este pánico comenzó a presentarse. Sin embargo, Las Técnicas de Los Ishayas no sólo permitieron que esto efectivamente ocurriera, sino que también me sirvieron como una asistencia invaluable, dado que ya no me protegía con miedo o con negación, sino que reforzaban lo verdadero en mí, resaltaban la verdad de quien soy, manteniéndome situada en el aquí y el ahora y en mi cuerpo. En un principio, cuando enfrenté mi hábito de evitarme a mí misma para no estar presente en mi cuerpo, en la situación y el ahora, mi dolor fue casi irresistible.

Desde muy temprana edad, siempre viví insegura de todo, con miedo permanente y constantemente preguntando si me querían, volvía loca a mi madre con: "Mamá, ¿me quieres?". A lo que ella respondía: "Por supuesto". Sin embargo, jamás lo sentía como cierto, y entonces volvía a preguntar: "¿Estás segura de que no fui adoptada?". Mi madre entonces me decía que no, pero yo igual dudaba. Para peor, había escuchado la historia de que la Clínica Luna, donde yo había nacido, había sido clausurada en esos años por tráfico de niños. Sin embargo, lo importante y concreto era que mi corazón se sentía lejos de todo y parte de nada.

Dado que provengo de una familia muy católica y devota, desde muy pequeña, asistía a misa y rezaba. Rezaba por todos, todo el tiempo. Constantemente repetía que el Reino de Dios estaba en los Cielos y que estábamos en esta Tierra para sufrir y pagar por nuestros pecados. Permanentemente, desde que aprendí las oraciones del Pésame y Yo pecador, oraba pidiendo perdón por todo. Desde que murió mi Granny, mi abuela irlandesa, recuerdo tener visiones de ella junto a la Virgen cuidándola y diciéndome que todo iba a estar bien. De todas maneras, yo me sentía abandonada, lejos de mi hogar, olvidada y sin poder recordar el camino de regreso a casa.

Mi dolor, la sensación de aislamiento y separación dentro de mí pesaron tanto durante toda mi vida, que condicionaron mi búsqueda; viajando sin cesar en la búsqueda de El Lugar Energético de Poder, desde donde recibir un llamado espiritual. Esto me llevó a practicar casi todas las técnicas de meditación y a leer cada experiencia espiritual de los Iluminados que nos precedieron, empujándome también al estudio de las civilizaciones antiguas y sus templos, entre otros intereses. Buscar, buscar desesperadamente como quien no conoce el desierto como paisaje, pero vive su sequía y su sed en el alma, como quien, si no encuentra lo que sacie su sed, morirá desolado y perdido. Así de dramática era mi búsqueda. Hubiera dejado todo para abrazar la totalidad de mi ser, y de hecho, jamás me apegué a lo material; gasté en esta búsqueda el equivalente a un cómodo vivir. Peregrinaba buscando mi verdad, dejando todo atrás repetidas veces. Ningún vínculo me ataba, aunque esto me desgarrara. Estaba dispuesta a todo.

Cuando todo esto comenzó a movilizarse a través de Las Técnicas, no quería sentir todo aquello que había sido ignorado durante tanto tiempo porque creía que si lo hacía moriría de dolor. Para mi sorpresa, muy pronto pude atravesar aquello que no era ni tan dramático ni tan mortal, y que había sido alimentado durante tanto tiempo: el hábito de estar fuera de mi cuerpo para evitar ese sentir. Esto fue posible gracias a que estaba decidida a sentir y a estar presente en mí y no abandonarme, y a la asistencia de una Maestra Ishaya

apoyándome de manera permanente. Así, pude ver que el monstruo parecía más grande de lo que realmente era. Este fue el primer gran paso hacia la sanación, desde las raíces de todo; de todo lo que no había logrado sanar en profundidad mediante ninguna otra técnica, práctica y dones con los que contaba.

Las Técnicas de Los Ishayas fueron mi pasaporte de vuelta a casa, a mi verdad esencial y a lo que toda mi vida estuve buscando; eso que mi madre varias veces al día me decía y que yo quería para mí todo el tiempo. Siempre me saludaba o se despedía con una bendición: "¡Que Dios te ilumine!".

Así, gracias a las Enseñanzas de Los Ishayas se hizo verdad. Lo más importante es que con estas Técnicas, tenemos una herramienta que va derecho a la raíz, y que literalmente extirpa de nuestro sistema nervioso, toda tensión, ya sea física de los nervios o psicológica del drama e historia que nuestro banco de memoria tiene apegados. Las Técnicas nos dejan libres para vivir lo que es verdad y real. Tan grande es su poder y magia que no necesitamos más que utilizarlas tal como nos las enseñan los maestros Ishayas. No es necesario analizar cada hoja de ese árbol de limitaciones individualmente, ni mantener la atención, ni forzar, ni hacer sonidos, ni respirar de ninguna manera en especial, sin posición específica para que funcione, sin intelectualizar ni comprender ninguna teoría. La sanación simplemente se produce. Las Técnicas de Los Ishayas no trabajan sobre cada una de las hojitas individuales de mi árbol de limitaciones, sino que el cambio se produce desde la raíz. En "La primera esfera" nos enseñan las cuatro Técnicas necesarias para poder eliminar las cuatro principales raíces que sostienen ese árbol en pie, y que no nos permiten ver y vivir de manera ilimitada, tal como somos por derecho de nacimiento.

El árbol de las limitaciones

A continuación les explicaré de una manera muy simple a qué me refiero con remover los sistemas de creencias y el estrés de nuestras mentes. Imaginen un árbol grande, con millones de hojas. Cada una de estas hojas representa algo que me ha sucedido durante mi vida; cada experiencia que me ha sucedido en mi vida, transformándose en creencias limitativas y juicios, entre otros. Mis creencias limitativas y juicios son los que me impiden vivir la experiencia de libertad y que terminan enfermándome y matándome. Estas hojas de limitación tienen que desaparecer y cuanto antes, mejor.

Ahora imaginen, que mi "árbol de limitaciones" tiene una hoja que representa la experiencia de cuando mis hermanos, jugando, me abandonaron y me dejaron casi morir. Esto se asentó en mi subconsciente como una creencia de que las personas que me aman me abandonan. Yo puedo ir a un psicólogo y trabajar en sanar eso o puedo hacer renacimiento y regresar al momento en que mis hermanos me abandonaron y sanarlo. De hecho, existen muchas maneras de sanar las cosas que me sucedieron.

Otra hoja del "árbol de mi vida" puede representar otra creencia subconsciente de que no soy lo suficientemente bonita o inteligente, o que Dios no existe. Todos nosotros tenemos estas creencias limitativas. Es como si hubiéramos pasado nuestra vida mirando por una ventana, una "ventana de limitación", una ventana extremadamente sucia.

Este es el poder y la magia de Las Técnicas de los Ishayas: ellas limpian la ventana muy rápidamente y remueven las "hojas de limitación" del árbol. Nosotros no necesitamos hacer nada más que usar Las Técnicas exactamente como se nos enseñan, sin tener que analizar cada hojita de nuestro "árbol de limitaciones".

La sanación sucede sin tener que estar enfocados, sin ningún esfuerzo, sin respirar de manera especial, sin necesidad de realizar posturas diferentes y sin intelectualizar o tener que entender ningún teoría. Sucede en la raíz misma de nuestro Ser. Las cuatro actitudes básicas que nosotros aprendemos en "La primera esfera" van derecho a los cuatro mayores raíces de nuestro estrés y que son la base misma del árbol de las limitaciones. Así, logran erradicar todo aquello que nos mantiene alejados de nuestro derecho de nacimiento: la limitada perspectiva que tenemos de nuestras vidas.

¿No es increíble descubrir que es tu derecho de nacimiento vivir en paz, alegría y abundancia? Tú creaste todo en tu mundo para disfrutar el regalo de la dualidad. Es un pensamiento increíble el saber que toda la complejidad de la naturaleza, desde las células microscópicas al infinito espacio del cosmos, desde la evolución del hombre a una creación fantástica, dramática o musical, desde cada estrella que danza alrededor de la luna a cada rayo de sol que permite que el cultivo madure, toda esta magia existe sólo para ti.

Es como si tú fueras Walt Disney y a través de tus animaciones y fantasías, estuvieras creando una historia de un mundo de hadas con todos aquellos personajes que tú deseas.

No importa si crees esto o no, lo único que puedo hacer es invitarte a aprender y practicar Las Técnicas de los Ishayas, a través de las cuales lograrás la expansión de tu propia conciencia, el cambio de tu percepción y la gracia del amor incondicional. Tú eres libre de disfrutar el viaje.

Esto es lo que has estado tan desesperadamente buscando toda tu vida.

Este es El Eslabón Perdido.

FIN

* * *