

LA SERPIENTE DE FUEGO

INDICE

Dedicatoria

La Mente

Bajo el punto de vista hermético

Principio de Mentalismo

Bajo el punto de vista de la ciencia oficial

Según la Filosofía.

Según la Psicología.

Conductismo

Ontogénesis de la mente.

Teoría de la mente.

Trastornos de la mente.

El Pensamiento

Características.

Tipos.

Mi evolución personal y mi “curso”.

Las “Veinte conectadas” del Rebirthing.

Presentación

Joaquín Grau. Anatheoresis.

El origen de los males humanos.

Adolfo Domínguez Martínez. Riberthing.

Dr. Ryke Hammer. Medicina Biológica.

Bases de la Autosanación.

Conocer

Reconocer

Curar

Dr. Eric Berne.
Dr. Deepak Chopra. La MT (Meditación Transcendental)
Dimensión Alfa (Pilar Sevilla)
Sanación Arquetípica (José Luis Liébana. Colin Bloy)
REIKY (Shivananda)
Un Curso de Milagros (Rosa María Wynn)
Cómo hacer un milagro (Introducción al Curso de Milagros)
Dr. Dn. Juan Antonio Vallejo Nájera.

¿Cómo hacer para estar sano?

Causas de nuestra negatividad.

a)Trauma Natal

Dr. Alfred Tomathis

Dr. Thomas Verny.

Relajación-visualización. Mi Parto.

b)Desaprobación Parental.

c)Negatividades Específicas.

d)Urgencia inconsciente de muerte.

e)Influencia de vidas pasadas.

f)La Edad (Senilidad).

g)La religión.

h)La Educación.

Alejandro Jodorowsky

Las frases que nos han marcado.

Asumiendo situaciones no ideales.

Conceptos erróneos o no aprendidos.

Daño y Ofensa.

Física Cuántica.

Seguimos con el Origen de los males humanos.

Causas del dolor humano.

Según el Chamanismo.

Según Buda.

d)Urgencia Inconsciente de muerte

La Inmortalidad Física.

Meditación de la Juventud.

Otras causas de la enfermedad.

Las Leyes del Pensamiento.

Atracción.

Proyección.

Manifestación.

Mapa Mental.

Trabajo de las afirmaciones (Luise Hay)

La mentira personal.

La verdad eterna.

Vendedores y compradores.
Rebirthing.
Retomando a Buda
 Las Relaciones Humanas.
 El Control.
Eckart Tolle.
 Resumen de su conferencia “El poder del ahora”.
Agustín Delgado Orea (Edgar)
 La Danza de la Serpiente de Fuego.
Jaime Delgado Orea.
 Testimonio de una excursión hacia la magia.
Juan José Mendoza.
 El Tai Chi y el Chi Kun.
Gayatri Mantra.

El final es el principio. Retazos de una vida al momento.

LA SERPIENTE DE FUEGO (LA MENTE Y EL PENSAMIENTO)

No puedes jugar con la razón en la danza de la “Serpiente de fuego”. Es irrazonable. No puedes buscar la explicación científica porque no la tiene. ¿Serán las condiciones físicas en las que se realiza? Da igual. Las he visto de todos los tamaños y colores. En condiciones que, según el purismo, son imposibles para su realización. Es la magia del momento lo que hace que se produzcan. Es la magia de la mente, en la “Serpiente de fuego”.

DEDICATORIA

Dedico este libro a mi mujer, Milagros, que siempre me alentó a que lo escribiera, considerando que debía comunicar todo lo que he hecho en estos largos años. A mis maestros en esta vida: José Luis Alcázar (Mi compadre psiquiatra), Eduardo Liébana (Sanación Arquetípica), Emilio Martínez Falero (Karate Do), Javier Díez (MT), Pilar Sevilla (Dimensión Alfa), Shivananda (Reiky), Joaquín Grau (Anatheoresis), Adolfo Domínguez (Rhibherting), Ibón, Agustín, Jaime y Pablo Delgado Orea, Elizabeth Orea (Ciencia chamánica), Juanjo Mendoza, Amalia Jaramillo (Tai Chi y Chi Kung) y todo el grupo de Tay Chi avanzado en el que me he fijado para hacer las cosas mejor cada día. A Rafael Martínez, jefe de Servicio del departamento de cultura de la Diputación de Palencia, que me ha ayudado con la edición de mi primer libro y me ha abierto las puertas de de par en par. A Esther, que me ha aguantado estoicamente las veces que la he requerido. A la mujer que me regaló “Ilusiones” de Richard Bach –no me acuerdo de

su nombre, pero sí de su hijo.- A Manolo Marqués (El sanador de Málaga) Allá donde te encuentres, un abrazo muy fuerte y gracias. A Osho, Deepak Chopra, Lobsang Rampa, y todos aquellos escritores que me han aportado algo positivo. A Daniel Martínez de Castro por su trabajo impecable en la edición de este libro. Y a todos aquellos maestros, casi en número de cien, que me han enseñado algo positivo en esta vida. También agradezco a los mamones que me han enseñado lo que nunca debo de hacer.

LA MENTE

Pretendo elaborar en este libro una serie de ensayos sobre diferentes asuntos, que puedan ayudar al buscador a centrar un poco el controvertido tema del pensamiento y de la mente. Mi deseo es colaborar en la felicidad de mis lectores aportando mi experiencia de sesenta años de vida consciente, treinta y cinco años de ejercicio profesional de la medicina, y varios cientos de ocasiones para estar mal, mal, mal y verme obligado a asirme, con desesperación, a alguno de los clavos ardiendo que en aquellos momentos se me brindaban, ante mis ansias de acabar con aquel sufrimiento del alma; mucho peor que cualquiera del cuerpo.

MENTE

(Del latín, mens, mentis)

- 1.- f. Potencial intelectual del alma.
- 2.- f. Designio, pensamiento, propósito, voluntad.
- 3.- f. Psicología. Conjunto de actividades y procesos psíquicos conscientes e inconscientes, especialmente de carácter cognitivo.

Estudiemos la mente bajo el punto de vista hermético.

Esta parte que sigue es, cuanto menos, curiosa e interesante, aunque no imprescindible. Si quieres te la puedes saltar. Pero mi consejo es que sigas leyendo.

El Primero de los siete principios herméticos es El Principio del Mentalismo que yo interpreto así:

Son siete los principios de la verdad. La persona que conoce estos principios, teniendo comprensión de todos y cada uno de ellos –dice El Kibalión (un estudio sobre la filosofía hermética del antiguo Egipto y Grecia)- posee la llave mágica, ante cuyo toque, todas las puertas del templo se abren por arte de birlibirloque.

Estos principios herméticos, en número de siete, en los que está sustentada toda la doctrina hermética, son:

Mentalismo.
Correspondencia.
Vibración.
Polaridad.
Ritmo.
Causa y efecto
Género.

El Principio de Mentalismo

“El Todo (Dios) es Mente. Por tanto, su creación, El Universo, es mental”

El Todo (Dios) que constituye la realidad sustancial que subyace a cualquier manifestación, o apariencia externa que conocemos como “el Universo material”, “la vida”, “la materia”, “la energía” y, en suma, todo lo que se hace evidente a nuestros sentidos, es Espíritu que, en Sí Mismo, es Incognoscible e Indefinible, pero que puede ser conocido o definido con nuestras limitadas capacidades, como Una mente universal, infinita y viviente (Dios). Todo el mundo, o Universo como fenómeno es simplemente una creación mental, un pensamiento del Todo (Dios), sujeto por Él a las leyes de las cosas creadas y que el Universo, como un todo, y cada una de sus partes, o unidades

tiene su acomodo y existencia en la mente del Todo, en donde “vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser”.

Este principio, definiendo la naturaleza mental del Universo, explica los diversos y variados fenómenos mentales y psíquicos que ocupan un lugar tan prominente de la atención pública y que, sin tal explicación, se hacen incomprensibles y desafían la experimentación científica. Un entendimiento de este principio capacita al individuo para captar las leyes del Universo mental y para aplicar las mismas a su felicidad, bienestar y avance. El estudiante hermético es capacitado para aplicar las grandes leyes mentales inteligentemente en vez de encontrarse con ellas de una manera casual. Con la llave maestra de este conocimiento, el estudiante puede abrir las puertas del templo mental y psíquico de la sabiduría y entrar en el mismo libremente. Este principio explica el verdadero significado y naturaleza de “energía”, “materia” y “poder”, y por qué están todos subordinados a los deseos de la mente. Uno de los viejos maestros herméticos escribió hace mucho tiempo: “El que capta la verdad de la naturaleza mental del Universo, está bien avanzado en el camino hacia la maestría”. Estas palabras son tan verdaderas hoy como en el tiempo en que fueron escritas. Sin esta llave maestra la maestría es imposible y el estudiante llama en vano a las puertas del templo de la sabiduría.

El Todo es Espíritu. Pero ¿Qué es Espíritu? Es simplemente un nombre que damos los humanos a la concepción más elevada de la mente viviente infinita. Significa “La Esencia real”; significa mente viviente. Transciende nuestra comprensión y sólo lo utilizamos para poder expresar El Todo. Para nuestro pensamiento y entendimiento, es justificable pensar en el Espíritu como mente viviente infinita, reconociendo, no obstante, que no podemos entenderlo plenamente. Y debemos quedarnos con esta limitación o dejar de pensar en la cuestión.

Qué es el Universo. ¿Quién lo creó? En su propio plano de existencia el hombre crea haciendo algo a partir de materiales externos ya existentes. Esta reflexión no vale porque no existen materiales fuera del Todo para poder crear con ellos. El hombre procrea, o reproduce su especie por el proceso de engendramiento, auto multiplicación conseguida transfiriendo una pequeña parte de su sustancia a su creación humana. Pero el Todo no puede sustraer parte de Sí Mismo para transferirla, ni puede multiplicarse, o reproducirse. En el primer supuesto habría una separación de parte de su materia y en el segundo una adicción al Todo. Ambos pensamientos son absurdos. Pero existe un tercer modo mediante el cual puede crear el hombre: Puede crear mentalmente Y al hacerlo no utiliza materiales externos, ni se reproduce a sí mismo, y, sin embargo, su espíritu comparte la creación mental.

Siguiendo el principio de correspondencia, estamos justificando el pensamiento de que El Todo crea el universo mentalmente de manera similar, salvando las distancias, a la forma de crear del hombre con su pensamiento. Y en este punto el dictamen de la razón concuerda con el dictamen de los iluminados, como se muestra en sus enseñanzas y

escritos. Estas son las enseñanzas de los sabios y este fue el legado de Hermes Trismegisto.

El Todo no puede crear de otro modo sino mentalmente sin utilizar ningún material, ya que no hay ninguno para utilizar. Igual que nosotros podemos crear un Universo propio con nuestra mente, así crea el Todo Universos con su mente. Pero nuestro Universo es una creación de una mente finita, mientras que el Universo del Todo es una creación de una mente infinita. Las dos son similares en clase, pero infinitamente separadas en grado.

En resumen, el Universo y todo su contenido, es una creación mental del Todo ¡Ciertamente, verdaderamente, todo es mente!

Estudiemos la mente bajo el punto de vista de la ciencia oficial.

Esta parte que sigue es farragosa y, a no ser que te guste el asunto del que trata, más vale que te la saltes. Sin embargo insisto en que sigas leyendo, porque el saber no ocupa lugar y a lo mejor te enteras de cosas que no sabías, y esta puede que sea la única ocasión que tengas para aprenderlas. Sigue, por favor.

La mente según la filosofía.

La mente es una de las acepciones de lo que hoy en día la ciencia oficial denomina conciencia. La mente propiamente dicha, es la característica de los seres humanos que les permite, con una importante aportación de la realidad a través de los sentidos, razonar y discernir, así como solucionar problemas y deducir y prever la realidad próxima. La mente se ve condicionada por los acontecimientos del entorno distinguiendo matices, aunque mediante la abstracción se puede evitar la influencia negativa siempre que exista la opción. La potente actividad lógica y creativa de la mente, es la base que caracteriza a los humanos como los únicos seres en el planeta que pueden desarrollar una evolución cultural, no estando condicionada por nada que no sea la inspiración. Se trata de la base de la cultura y el progreso.

La mente según la psicología.

La mente es el nombre comúnmente dado al entendimiento y la conciencia, que son una combinación de capacidades como el raciocinio, la percepción, la emoción, la memoria, la imaginación y la voluntad. La mente tiene dos tipos de procesos, los conscientes y los inconscientes. También abarca funciones no intelectuales como las funciones afectivas.

Estudios de laboratorio sugieren la idea de que la mente es el resultado de la actividad del cerebro, porque se puede localizar la actividad pensante del humano en regiones concretas, tales como el hipocampo. Los neurólogos confirman que, al interactuar

diferentes regiones, el individuo puede manifestar estados polarizados (duales) de su personalidad. Gracias a estos descubrimientos se ha podido avanzar en los denominados antidepresivos, con resultados muy dispares.

Como objeto de estudio, la mente ha sido tratada por la psicología desde sus inicios, y su conceptualización está presente en casi todas las teorías psicológicas, con la única excepción del conductismo.

Conductismo: Cuando se habla de conductismo, aparece una referencia a palabras tales como “estímulo”, “respuesta”, “refuerzo”, “aprendizaje”, lo que suele dar la impresión de un esquema de razonamiento restringido y calculador. Pero este tipo de palabras se convierten en un metalenguaje científico sumamente útil para comprender la psicología.

En los comienzos del conductismo, se desechaba lo cognitivo, pero actualmente se acepta su importancia y se intenta modificar su rotulación (expectativas, creencias, actitudes) para reestructurar las creencias irracionales del paciente, buscando romper los marcos referenciales que pueden resultar desadaptativos...

Es una corriente de la psicología fundada por John Watson (1878-1958) que defiende la utilización de procedimientos puramente experimentales para estudiar el comportamiento observable (conducta), considerando el entorno como un conjunto de estímulos – respuesta. El enfoque conductista en la psicología tiene sus raíces en el asociacionismo de los filósofos ingleses, así como en la escuela de psicología norteamericana conocida como funcionalismo y en la teoría darwiniana de la evolución, ya que ambas corrientes hacían hincapié en una concepción del individuo como un organismo que se adapta al medio (ambiente).

Mente, en psicología, puede definirse como una propiedad especializada del cerebro, pero que emerge de éste. (Emergencia. La emergencia hace referencia a aquellas propiedades, o procesos de un sistema no reducibles a las propiedades, o procesos de las partes que los constituyen. El concepto de emergencia se relaciona estrechamente con los conceptos de auto organización y supervivencia y se define en oposición a los conceptos de reduccionismo y dualismo. La mente, por ejemplo, es considerada por muchos como un fenómeno emergente ya que surge de la interacción distribuida entre diversos procesos neuronales (incluyendo también algunos corporales y del entorno) sin que pueda reducirse a ninguno de los componentes que participan en el proceso (ninguna de las neuronas por separado es consciente). El concepto de Emergencia es muy discutido en la ciencia y filosofía debido a su importancia para la fundamentación de las ciencias y las posibilidades de reducción entre las mismas. Resulta igualmente crucial, dadas las consecuencias e implicaciones que tiene, para la percepción misma del ser humano y su lugar en la naturaleza (los conceptos de libre albedrío, responsabilidad, o consciencia dependen, en gran medida, de la posibilidad de la emergencia). El concepto de emergencia ha adquirido renovada fuerza a raíz del auge de las ciencias de la complejidad y juega un papel fundamental en la filosofía de la mente y la filosofía de

la biología), y cuyo funcionamiento explicaría la conducta manifiesta de los seres humanos. Sin embargo, está más vinculada a la filosofía (Véase mente en filosofía)

Otros científicos y filósofos sostienen que el cerebro es condición necesaria, pero no suficiente, para que la mente realice sus funciones. Por ejemplo, Aclis, neurólogo y Premio Nobel de Medicina, y Popper, filósofo de la ciencia, aunque con posturas diferentes –ninguno de los dos es materialista-, no identifican el pensamiento con la actividad cerebral.

Ontogénesis de la mente.

En Biología, la ontogénesis se refiere al proceso evolutivo de un individuo o de alguna de sus capacidades dentro de una especie. Cuando nos referimos al proceso evolutivo de la especie, hablamos de filogénesis.

En términos generales, se puede decir que la mente nace en el momento en el que hay una parte asignada en el cerebro que tiene el potencial de evaluar el desgaste general de las distintas regiones (Lóbulo occipital), otorgar una prioridad en base al menor coste emocional (Lóbulo temporal), o ser capaz de razonar el proceso o por lo menos tener el potencial de hacerlo (Lóbulo frontal). La mente induce comportamientos emocionales sujetos a la línea de “menor sufrimiento”, o libido (Amígdala cerebral). Por lo tanto, la naturaleza del cerebro y la prioridad de la mente, será encontrar una solución que aporte el mayor beneficio con el menor sufrimiento. El inconsciente marca el patrón conductual de todo ser que posea una mente y define la psiquis en base al desgaste emocional, que guarda relación con el desgaste energético. La parte consciente depende de la energía disponible; cuando nos evaluamos hacemos una pregunta consciente al subconsciente, rescatamos parte de esa información y damos una estimación sobre si podremos, o no abordar una tarea. La pulsión aparece cuando existe un objetivo que estimamos bueno. El inconsciente y el consciente, son diferentes niveles de influencia en los recursos emocionales – energéticos: El entorno y el cuerpo someten a la mente a constantes influencias. Dependiendo del peso que tenga la influencia en el proceso de integración de la información en la mente, ésta lo tratará como información de proceso, y el almacenamiento automático (inconsciente), como información de importancia relativa, dependiente de otros factores (pre consciente), o como información absolutamente relevante en función de la tarea que estemos realizando en ese momento (consciente).

La existencia de neuronas espejo, da la capacidad de realimentar la información que procesan otras regiones metabólicas cerebrales, otorgando el poder de proyectar en el tiempo estos datos. Esto dota al hombre de la capacidad de imaginar y especular posibles futuros, o cómo mejorar pasados desagradables. Sólo el hombre tiene la capacidad de realimentar sus pensamientos en base a datos especulativos sobre cómo se podría sentir su semejante, tomando como base cómo él mismo se siente y si ese sentimiento es generalizado o personal. El ‘yo’ humano, va más allá de los aspectos

puramente de bien estar físico. Este es el fundamento de la Teoría de la Mente postulado por Roger Penrose , que junto a Stuart Hameroff trabaja en cómo emerge la conciencia a través de procesos cuánticos que interaccionan con el elemento más fino de la microbiología cuántica: El Micro túbulo.

Teoría de la Mente:

La teoría de la mente o meta cognición, es un término usado en la psicología y las ciencias cognitivas, para designar la capacidad –al parecer congénita- de los seres humanos de atribuir pensamientos e intenciones a otras personas (y a veces entidades). Aquí la palabra teoría tiene principalmente la acepción de ‘conjetura’, o mejor aún, posibilidad de advertir.

Así, cuando un sujeto inteligente está dotado de teoría de la mente, se entiende que tiene la capacidad de comprender y reflexionar respecto del estado mental de sí mismo y del prójimo. También incluye la teoría de la mente la capacidad de percibir y así poder llegar a reflexionar y comprender, respecto a las sensaciones propias y de los demás (por signos corporales que los otros nos dan) logrando así prever el comportamiento propio y el ajeno. Tal capacidad de percepción, comprende un conjunto de sensaciones, creencias, emociones, etc.

Uno de los principales estudiosos, pioneros de la teoría de la mente (junto con Roger Penrose), fue el antropólogo y psicólogo Gregory Bateson. Bateson observó un precedente de la teoría de la mente en animales. Por ejemplo, observó a cachorros de perro que ‘jugaban’ a pelear y le llamó la atención cómo, por qué indicios o señales, estos cachorros detectaban la diferencia entre simulación lúdica, o lucha real.

En el hombre la capacidad de la ‘teoría de la mente’ se adquiere normalmente entre los 3 y 4 años; aunque más que una adquisición, se trata de una activación de una capacidad congénita, que se activa a partir de una eficaz estimulación procedente del exterior (de la naturaleza y del ambiente) y de los factores culturales. Después de la infancia, el sujeto utiliza constantemente “su” teoría de la mente (muchas veces cargada de prejuicios impuestos por su entorno. El uso constante de la teoría de la mente, es habitualmente ejercido sin plena consciencia del mismo, “intuitivamente”.

Si la teoría de la mente no es desarrollada, pueden producirse patologías, y algunos estudiosos desarrollan hipótesis sobre la causa de la falta de esta teoría en el autismo.

Para determinar cómo está desarrollada la teoría de la mente en el individuo adulto, se han pergeñado algunos test como el llamado de la ‘falsa creencia’ que consiste en reconocer la creencia falsa de un personaje en la prueba de “Sally y Anne”.

El experimento consistió en presentar a unos niños normales, otros con Síndrome de Down y otros autistas, dos muñecas. Una se llama Sally y la otra Anne. Sally tiene una

canica y un cesto. Anne tiene una caja. Sally pone la canica en su cesto y se retira. Anne cambia la canica a su caja sin que Sally se de cuenta. Sally regresa... En ese momento se le pregunta al niño:

“¿Dónde buscará Sally su canica?”

Se presentan entonces dos tipos de creencias:

Creencia verdadera: El niño SABE que la canica está en la caja.

Creencia falsa: El niño SABE que Sally CREE que la canica está en el cesto.

Baron-Cohen, Leslie y Frith encontraron que el 80% de su muestra de niños con autismo contestaron incorrectamente. Por el contrario, la mayor parte de los niños normales de 4 años, así como el 86% del grupo de niños con Síndrome de Down, contestaron correctamente. Fueron capaces de atribuir a Sally una falsa creencia: “Sally cree que la canica está en el cesto” aunque el niño sabe que la canica está en la caja, pues ellos vieron que Anne hizo ese cambio.

De los niños autistas de alto nivel cognitivo que participaron en el experimento, sólo 4 de 20 pudieron otorgar una falsa creencia a Sally. Los otros 16 respondieron a sus propias creencias. Es decir, sólo el 20% fue capaz de atribuir el estado mental del otro, lo que se conoce como meta representación.

Trastornos de la mente:

Se caracterizan por un desarrollo patológico de las facultades ontogénicas de la mente. Por norma general, ocasiona dificultades al individuo, o a sus semejantes, hasta el extremo de poner en riesgo las facultades homeostáticas,...

(Homeostasis (Del griego homeo que significa “similar” y estasis = “posición”, “estabilidad”) Es la característica de un sistema abierto, o de un sistema cerrado, especialmente en el organismo vivo, mediante la cual se regula el ambiente interno para mantener una condición estable y constante. Los múltiples ajustes dinámicos del equilibrio y los mecanismos de autorregulación hacen que la homeostasis sea posible. El concepto fue creado por Claude Bernard, considerado por muchos como padre de la fisiología, y publicado en 1865. Tradicionalmente se ha aplicado en biología, pero dado el hecho de que no sólo lo biológico es capaz de cumplir con esta definición, otras ciencias y técnicas han adoptado también este término.

La homeostasis y la regulación del medio interno, constituye uno de los preceptos fundamentales de la fisiología, puesto que un fallo en la homeostasis deriva en un mal funcionamiento de los diferentes órganos).

...propias o ajenas, pudiendo afectar a los propios individuos o a sus bienes.

Este funcionamiento “anormal” puede deberse a causas ambientales que provocan lesiones, o a factores genéticos. En un momento dado, puede colapsar la parte racional siendo incapaz de encontrar caminos que enfrenten la realidad, originando un trastorno puntual, o bien demostrando que lo puntual es la pauta general. Comúnmente es provocado por un agotamiento emocional, que por norma general nace de una situación no deseada, o aquella que la mente evalúa como insostenible desde su punto de vista. Las patologías mentales nacen en el momento en que el individuo ha incorporado, como parte de la solución, un producto que conlleva un riesgo para su propia salud, o la de otros de forma sostenida en el tiempo. Estos patrones de comportamiento se pueden catalogar como lesiones.

EL PENSAMIENTO

(Del latín pensáre, pesar, calcular, pensar)

- 1.- Imaginar, considerar o discurrir.
- 2.- Reflexionar, examinar con cuidado algo para formar dictamen.
- 3.- Intentar o formar ánimo de hacer algo.

El pensamiento es la actividad y creación de la mente. Dícese de todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto. El término es comúnmente utilizado como forma genérica que define todos los productos que la mente puede generar, incluyendo las actividades racionales del intelecto, o las abstracciones de la imaginación. Todo aquello que sea de naturaleza mental, es considerado pensamiento, bien sea abstracto, racional, creativo, artístico, etc.

Pensamiento: Fenómeno psicológico racional, objetivo y externo, derivado del pensar, para la solución de problemas que nos aquejan día tras día.

Características del pensamiento.

El pensar lógico se caracteriza porque opera mediante conceptos y razonamientos.

Existen patrones que tienen un comienzo en el pensamiento y hace que el pensamiento tenga un final, esto sucede en milésimas de segundo; a su vez, miles de comienzos y finales hacen de esto un pensamiento lógico. Esto depende del medio externo, y para estar en contacto con él, dependemos de los cinco sentidos.

El pensar siempre responde a una motivación, que puede estar originada en el ambiente natural, social, o cultural, o en el propio sujeto pensante.

El pensar acude a la resolución de problemas. La necesidad exige satisfacción.

El proceso del pensar lógico siempre sigue una determinada dirección. Esta dirección camina hacia una conclusión, o la resolución de un problema. No sigue una línea recta sino más bien zigzagueante, con avances, paradas y hasta retrocesos.

El proceso de pensar se presenta como una totalidad coherente y organizada en lo que respecta a sus diversos aspectos, modalidades, elementos y etapas.

El pensamiento es simplemente el arte de ordenar las ideas y expresarlas a través del lenguaje.

El pensamiento errático; siempre activo, nunca calmo, se va habitualmente hacia zonas negativas de nuestra historia pasada, o hacia fechas inciertas de nuestro futuro próximo, o lejano. En ambos casos no busca una solución, sino instaurarse en un estado masoquista y patológico, que no tiene un final, a no ser que se tome conciencia de la inutilidad del pensamiento negativo a futuro, o del pasado y se detenga por cualquiera de los procedimientos existentes para vivir el momento.

El pensamiento es útil para planificar nuestra vida, para traer del pasado conceptos aprendidos para el ejercicio de nuestra profesión, o para someternos a una evaluación de conocimientos. El pensamiento es inútil fuera de este contexto porque nos sumerge en una situación absolutamente artificial sin ningún fundamento real.

Tipos de pensamiento:

Pensamiento deductivo: Va de lo general a lo puntual. Es una forma de razonamiento de la que se desprende una conclusión a partir de una o varias premisas.

Pensamiento Inductivo: Es el proceso inverso del anterior; va de lo puntual y particular a lo general. La base es la figuración de que, si algo es cierto en algunas ocasiones, lo será en otras similares, aunque no se puedan observar.

Pensamiento analítico: Realiza la separación de un todo en partes que son identificadas y clasificadas.

Pensamiento de síntesis: Es la reunión de un todo por la conjunción de sus partes.

Pensamiento imaginario: Es aquel que se utiliza en la creación, o modificación de algo, introduciendo novedades. Es decir, la producción de nuevas ideas para desarrollar o modificar algo existente.

Pensamiento sistemático: Es una visión compleja de múltiples elementos con sus diversas y respectivas interrelaciones. Sistemático deriva de la palabra 'sistema', lo que indica la visión de las cosas de manera interrelacionada.

Pensamiento crítico: Examina la estructura de los razonamientos sobre cuestiones de la vida diaria y tiene una doble vertiente analítica y evaluativa. Intenta superar el aspecto mecánico del estudio de la lógica. Se trata de evaluar el conocimiento decidiendo lo que

uno realmente cree y por qué lo cree. Se esfuerza por tener consistencia en los conocimientos que acepta y entre el conocimiento y la acción.

Pensamiento interrogativo: Es el pensamiento con el que se hacen preguntas, identificando lo que a uno le interesa saber sobre determinado asunto.

Toda la creación humana es producto de un pensamiento. Los pensamientos surgen de la mente como impulsos creativos, y cuando éstos se manifiestan de forma organizada, producen una expresión creativa.

Todos tenemos la misma capacidad, desde el nacimiento, para organizar los pensamientos. Por lo tanto se puede considerar a la mente como una estructura que tiene un poder organizador. Este poder no está ubicado sólo en el cerebro, está extendido por todas las células de nuestro cuerpo y se podría decir que todo en la naturaleza posee el mismo poder organizador de inteligencia creativa. Hasta la materia inanimada demuestra que sus componentes básicos, protones, electrones, etc. están dispuestos de forma organizada e inteligente.

El hombre capta el Universo con la conciencia; única forma que tiene de conocerlo. Nuestros impulsos de inteligencia son los mismos de toda la naturaleza, la diferencia es que el hombre los conoce como pensamientos. Toda la complicada maquinaria que compone el cuerpo humano, son manifestaciones de un impulso inteligente y creador. Este razonamiento nos lleva a la conclusión de que la mente, conciencia, o inteligencia, subyacen en todo el Universo.

El ser del hombre es su propia semilla, con la capacidad de evolucionar hasta su pleno desarrollo. En esa semilla, a partir de la unión de un espermatozoide con un óvulo, se encuentra almacenada toda la información inteligente de un hombre nuevo y único. Se podría decir que la vida es la posibilidad de evolucionar que tiene la materia en forma organizada y con un propósito. Y así como puede evolucionar la materia, también evoluciona la conciencia hacia una etapa superior. La evolución de la conciencia se manifiesta como sabiduría, que es la organización de la inteligencia superior, o sea, la posibilidad de síntesis que permite ver la totalidad. Esta evolución es independiente de la voluntad y es irreversible porque es una tendencia natural.

El libre albedrío nos permite dirigir nuestros pensamientos, y cuando permitimos que los pensamientos negativos de nuestro ego dominen nuestra mente, nos hará ver una imagen de la realidad deprimente, que nos hará sentir desdichados; en tanto que un estado mental positivo la mayor parte de nuestro tiempo, cambiará la imagen de esa realidad y nos hará personas felices, porque la propia conciencia es la que la estructura.

Cada estado mental coincide perfectamente con el funcionamiento del cuerpo, con el humor, con la expresión del rostro, con las relaciones personales y con el bienestar físico en general. Y si una persona es observadora, puede leer el pensamiento de otra por su aspecto. De manera que sólo si somos conscientes podremos cambiar nuestros

pensamientos, porque la mayoría de estos, surgen espontáneamente de forma automática.

La mente evolucionada, con una perspectiva más amplia de la realidad, que no se detiene en los simples sucesos, sino que ve la síntesis, no puede ser nunca víctima de una enfermedad si tiene el absoluto dominio de lo que piensa.

La evolución no es voluntaria, conoce sus propias metas y se dirige hacia ellas para cumplirlas sin ningún obstáculo, porque sencillamente se trata de algo totalmente natural. Es nuestro ego, de conciencia limitada, el que interfiere en este proceso e impide disfrutar naturalmente de la salud perfecta.

MI EVOLUCIÓN Y CÓMO LEGUÉ A ELABORAR MI CURSO “LA FELICIDAD NO ES UNA ENTELEQUIA” (¿Quieres que te enseñe a ser feliz?)

Elaboré este curso, al que en un principio llamé “¿Quieres que te enseñe a ser feliz?”, con el cachondeo de algunos adolescentes, y no tan adolescentes, que me llamaban de coña preguntándome que si era aquí donde vendía felicidad u: Oiga: ¿Cuánto cuesta ser feliz?, etc. A más de uno contesté con cajas destempladas acordándome de algún miembro próximo de su parentela. Siendo consciente más tarde, de que había metido la mano en la madriguera y me la había mordido el conejo. Ahora, con la lejanía del tiempo y más asentado en mis convicciones, le he cambiado el nombre por otro más llevadero: “La felicidad no es una entelequia” Considerando entelequia, según la acepción de la RAE, como “Cosa irreal”.

Este curso pretende acercar a la juventud, la idea de que vivimos en un mundo mental y que la consecuencia es que, si piensas bien, vives bien. Rindo homenaje en él a mis maestros con los que aprendí conceptos y técnicas que me han servido para mejorar mi calidad de vida. Y como yo soy una persona vulgar, en su acepción de “común o general, por contraposición a especial o técnico”, pienso que si a mí me han servido, a mucha más gente le pueden servir de igual manera.

Aquí les presento mi curso tal como lo concebí.

¿QUIERES QUE TE ENSEÑE A SER FELIZ?

(En homenaje a mis maestros.)

Buenos días. Gracias por estar aquí y, de paso, daros a vosotros mismos las gracias por haberos permitido venir, porque tendréis ocasión de aprender algunas cosas que, ¿quién sabe? a lo mejor os ayudan a vivir mejor, más tranquilos, con más paz de espíritu.

De todo el Nuevo Testamento, he escogido una frase que utilizo con profusión y con todo mi corazón:

“Que la paz del Señor sea
con vosotros”

Aquellos que la reciben, no reaccionan muy bien. No saben si va de coña, o si les estoy dando algo verdaderamente importante. Siempre provoca la sonrisa, y son los menos los que devuelven el regalo y contestan: “Y con tu espíritu”. Pero lo hacen de una forma automática, como recordando, o remedando el episodio de la Santa Misa. Entonces, para no entrar en polémica, suelo decirles: “Tú si que sabes”...La de los clérigos en general es la sonrisa más cómplice, como sintiéndose culpables de compartir un secreto importante e inconfesable. Porque, ya hace tiempo, que confesarse creyente es de “fachas”, aunque ni ellos mismos saben qué es ser un facha.

No te creas todo lo que dicen los médicos.

No te creas todo lo que dicen los clérigos.

No te creas todo lo que dice la radio,

ni la televisión,

ni los periódicos.

No te creas todo lo que dice la gente.

No te creas “nada” de lo que dicen

los políticos.

Elabórate un criterio propio.

En cuanto te sea posible:

Acude a la fuente.

Busca, aprende, pregunta. No te quedes con las ganas de saber. No hables por boca de ganso. ¿A dónde va Vicente? A donde va la gente. Eso ya no se estila. Créate una opinión, y si es posible, mantenla hasta que encuentres una mejor, más fundamentada, más práctica, que te haga más feliz.

Así que, en este breve encuentro, voy a generalizar el uso de “Que la paz del Señor sea con vosotros” como saludo habitual, porque, qué mejor regalo le puedes desear a tu prójimo que desearle que se llene de paz...

LAS “VEINTE CONECTADAS” DEL REBIRTHING.

Esta es mi primera enseñanza práctica. Lo primero que os hará estar más tranquilos, más energéticos y más felices. Vamos a practicar las “Veinte Conectadas” siempre que iniciemos una clase. Nos meteremos hacia dentro: Ojos cerrados, posición de loto o sentados en una silla, y comenzamos a respirar con ésta técnica:

Son 4 grupos de 4 respiraciones rápidas, con una respiración profunda entre cada grupo. De ésta manera: 1. Haa-Fuu 2. Haa-Fuu, 3; Haa-Fuu, 4; Haa-Fuu, 5. Haaaaaa-Fuuuuuuu. Esta serie se repite 4 veces para completar una serie de “20 Conectadas” Y de esta serie podéis hacer las que queráis. Después, al acabar cada cual de hacer sus series, continuamos con los ojos cerrados. Así que: Para dentro, y ¡A respirar!

Mi nombre es Enrique de Soto Toledano. Nací en Madrid un caluroso día del mes de Junio. A mi madre la atendió una comadrona durante el parto. Mi padre estaba en casa, pero no en la habitación donde me estaban dando a luz, y corrían tiempos de guerra en

toda Europa. Esto, posiblemente determinó mi manera de pensar y mi futuro. Desde mi más tierna infancia tengo un problema de rechazo a la autoridad. Soy un insumiso por naturaleza. Si yo no admiro al que manda, no le acato, ni le reconozco, hago lo posible por olvidarme de él. ¿Tendrán la culpa aquellos políticos que llevaron al mundo a una conflagración espantosa, con el resultado de millones de muertos, familias fracturadas, depresiones, enfermedades y gente marcada para siempre?

Mi padre era Falangista, quizá por su credo cristiano y por sus orígenes aristócratas. Y así continuó, criticando frecuentemente al régimen franquista, a quien culpaba de los acontecimientos de la muerte de José Antonio Primo de Rivera y de que se hubiera adueñado de parte de su ideología y de sus símbolos (incluso de su indumentaria). Mis tíos paternos –excepto el más pequeño- acudieron a Rusia en defensa de la democracia, alistados en la División Azul, y mi madre se distinguió por su apoyo incondicional a todo aquel que necesitó su ayuda.

Desde bien pequeño mi padre me inculcó el amor por la medicina –que él no pudo acabar por problemas financieros- y yo me plegué de buen grado a aquella idea. Cuando cumplí los siete años, el regalo de mi padre fue una caja, a guisa de botiquín, llena de vendas, esparadrapo, gasas, algodón, antisépticos y pomadas para curas de urgencia. Y yo, revestido de aquel poder que me habían otorgado mi padre y las circunstancias, acudía raudo a solucionar cualquier accidente doméstico.

Nunca tuve ningún conflicto de desamor con mis padres, a los que quise siempre – incluso ahora a los muchos años de su fallecimiento- Y siempre anduve con un “contencioso” con la Iglesia Católica y el sexo: La Iglesia Católica no quería y yo sí. El pleito culminó cuando me di cuenta de que:

“No hay nada malo ni bueno”, todo depende del punto de vista.

Lo que para mí es bueno, para vosotros puede ser malo.

Y lo que para mí es malo ahora, dentro de un tiempo puede no serlo tanto. Mi punto de vista puede ser distinto del vuestro.

Y en esta cultura, hay cosas que repugnan a la moral, y, sin embargo, en otras es práctica habitual”.

Sólo hay que recapacitar para darse cuenta de que el mal está dentro de nosotros, conviviendo estrechamente con el bien. Y que dentro de cada cual, coexisten un gran santo y gran demonio. Y, después de todo,

El sexo no tiene tanta importancia.

No obstante, se me quedó grabada en mi mente, como esculpida con un hierro candente, una reflexión de Adolfo Domínguez. Era un admirador de la mujer, en general, y de sus atributos femeninos, en particular. Estaba separado de una pareja y había habido muchas

mujeres en su vida. Incluso durante uno de los cursos que hice con él, tuvo sus más y sus menos con la pareja que tenía y que, además, era su ayudante. Decía que, en efecto, el sexo no tiene tanta importancia siempre que no hiera los sentimientos de terceros. Y que si sientes la compulsión por establecer una relación amorosa-sexual con una moza, primero debes dejar a la que tienes. La antigua sufrirá, pero no se sentirá engañada. Y tú no jugarás con dos barajas, ni vivirás en una mentira

En esta vida, hay que tomar el camino de en medio. No extremarse; no inclinarse demasiado ni a la derecha ni a la izquierda. Vivir con pasión, pero no hacer nada que te pueda perjudicar a ti, o a terceros. Vivir intensamente, sensualmente. Comer moderadamente, pero con intensidad sensual; beber moderadamente sin llegar a embriagarse y siempre fermentados. Si no te gusta lo que haces, hazlo como si te gustara. Utilizar el sexo moderadamente –cada quién con arreglo a su capacidad amatoria-; amar intensamente al prójimo y vivir el momento.

Después de estas verdades a medias y mentiras piadosas (Siempre hay que dejar cosas a la imaginación del lector), continuó diciendo que mi primer contacto con lo desconocido; el primer atisbo de una realidad diferente, me lo proporcionó Lobsan Rampa (Presunto monje tibetano) con su primer libro: “El Tercer Ojo” Después remató la faena Richard Bach, con su “Ilusiones”, que leí hasta deteriorar el libro. Y luego vinieron muchos más – unos muy buenos y otros bazofia- que me fueron colocando sucesivamente las piezas de mi puzzle particular.

Ya mediada la carrera de medicina en la Complutense de Madrid, contacté con dos realidades que me impactaron y marcaron mi vida definitivamente. Un curso de Sofrología médica, en el que aprendí que la mente bien aleccionada es capaz de cualquier cosa. Y un seminario de “Control Mental” diseñado por José Silva (Silva Mind Control) que me regaló mi amigo, compadre y eminente psiquiatra José Luis Alcázar Fernández y que completó mi esquema con respecto a la mente. En él había un capítulo que me ha servido siempre en mis momentos álgidos. Se trataba de elaborar un “Lugar ideal de descanso”. Había que pensar, previamente, en un lugar ideal para ti, con toda la belleza que pudieras imaginar, donde te gustaría refugiarte en los momentos bajos. Te decían: “Piensa si te gustaría un lugar en la playa, en la montaña cerca de un río, en la ciudad. Con calor, con frío, con palmeras, en un bosque de abedules. Y créate un refugio donde te encuentres en el colmo del bienestar y la felicidad. Ahora, trasládete allí y goza de lo que te has creado”.

A ese curso siguieron otros cientos, que me fueron proporcionando herramientas para mejorar la calidad de vida de mis pacientes. Y, por necesidades de mi guión, la mía propia. Porque si Uds. me cuentan una desgracia, yo les puedo deleitar con 20 ó 30. Y este es el origen y gestación de este libro...Quiero ofrecer a los demás lo que a mí me ha servido en algunas ocasiones para equilibrarme y ser más feliz, y en otras para no acabar violentamente con mi vida (He tenido un par de circunstancias muy oportunas para hacerlo).

Vivo actualmente en Palencia con mi pareja: Milagros –a quien agradezco que recompusiera mis pedazos después de una traumática separación de mi primer matrimonio- y con su hija –una adolescente con muchos cojones, que nos ha hecho pensar y retomarnos, en la medida en que lo podíamos hacer con nuestro nivel de conciencia, muchas ideas agostadas.

Mi deseo, por tanto, es compartiros alguna de las verdades que me han ayudado a vivir mejor. Y ofreceros alguna técnica de calidad inapreciable para sobrellevar mejor los avatares de la vida. Tengo la intención de enseñaros alguna cosa y aprender de vosotros a mi vez. El maestro –hablo coloquialmente, no porque me considere como tal- habla, y al hablar se escucha y no para de aprender.

Hubo una vez un aventurero veneciano que de vuelta de uno de sus largos periplos por el mundo, reunió a sus amigos y a algunos entusiastas para contarles sus experiencias con todo lujo de detalles e incluso con pasión; la pasión que sale de dentro cuando, mediante un ejercicio mental, traemos el pasado al presente. Los oyentes las gozaban con cada uno de los episodios; reían, saltaban en sus asientos y palmoteaban, a veces, complacidos. Fue todo el éxito que era de esperar, pero alguno de aquellos oyentes, adueñándose del relato y de las experiencias del mismo, hicieron a su vez reuniones para transmitir las experiencias del “maestro” y, ¡cómo no!, quedaron en el más completo ridículo porque se les vio el “plumero” y la intención sesgada de querer apropiarse de experiencias que jamás vivieron.

No es mi caso; todas y cada una de las técnicas que os voy a proponer; todas las experiencias y enseñanzas que os voy a regalar, las he vivido y las he experimentado alguna vez.