



PSICÓLOGA & COACH TRANSPERSONAL

Ángeles Gómez

MÉTODO BÁSICO DE AUTOCONOCIMIENTO



Método Básico de Autoconocimiento

Autora:



*Psicóloga - Coach Transpersonal
Terapeuta Transgeneracional-Sofróloga-Homeópata
Autora de los Métodos Zénèor de Autoconocimiento y Autointerpretación de Sueños©*

www.angelesgomez.es

**Año de Edición 2019
Segunda Edición 2024**

Diseño gráfico y Editorial:



jv.calderonz@gmail.com

Este material es de distribución gratuita, es propiedad de su autor y no puede ser reproducido ni parcial o totalmente sin el consentimiento expreso de su autor.

© Todos los derechos reservados

*Dentro de ti hay un gran poder, la cuestión es si
está activado o desactivado.*

Krishnamurti



TABLA DE CONTENIDO

LA ALQUIMIA INTERIOR	5
BREVE REPASO HISTÓRICO	7
LOS PRINCIPIOS HERMÉTICOS Y LA FÍSICA CUÁNTICA	9
ELEMENTOS DE LA ALQUIMIA INTERIOR	12
LA MENTE	12
CONSCIENTE - INCONSCIENTE	14
AUTO-CONOCIMIENTO	16
DINÁMICA MENTAL	16
PENSAR ES CREAR	19
DIÁLOGO INTERIOR	21
PENSAMIENTO CREATIVO VERSUS PENSAMIENTO REACTIVO	23
EL RITUAL ALQUIMICO COMO PROYECCIÓN MENTAL	28
INGREDIENTES PARA LA ALQUIMIA INTERIOR TRANSMUTADORA	28
MÉTODOS RITUALISTAS	29
YO SOY ÁNGELES GÓMEZ	31



LA ALQUIMIA INTERIOR

La Alquimia Interior es el cambio interno que experimenta una personalidad cuando transmuta sus pensamientos y se libera de las limitaciones que niegan su Identidad Divina para entrar en coherencia con su realidad espiritual. Todas las disciplinas y enseñanzas cuyo objetivo sea la expansión de la consciencia y el conocimiento de los contenidos inconscientes que bloquean la transformación y conexión espiritual, son una forma de alquimia interior.

La Alquimia Interior es un proceso de auto-descubrimiento, un viaje interior hacia las profundidades del inconsciente para acceder a la esencia del Ser Espiritual.

Aunque la tradición alquímica data de la antigua cultura egipcia, la comprensión y aplicación psicológica de esta filosofía espiritual llegó a la sociedad moderna de la mano de grandes investigadores, principalmente Carl Gustav Jung. Este infatigable investigador de la psique humana, dedicó muchos años en profundizar en los crípticos escritos de distintos alquimistas. Contaba en su biblioteca privada con más de 100 obras de distintos alquimistas medievales de varios países, que fueron la fuente de inspiración para su formulación de la Psicología Analítica.

A través de los escritos alquímicos, Carl G. Jung descubrió lo que la alquimia había ido instruyendo desde sus inicios en la nebulosa de los tiempos: que las transmutaciones de la materia se operan primero dentro del alma, y que dicha transmutación no es posible sin un profundo conocimiento de uno mismo, ese mandato hermético que Sócrates convirtió en máxima de su filosofía.

Los antiguos tratados alquímicos le permitieron a Jung comprender el valor de esta ciencia como un camino hacia el despertar espiritual pues desde sus orígenes, la alquimia ha estado relacionada con la filosofía espiritual del Hermetismo, basada en los escritos atribuidos a Hermes Trimegisto.



BREVE REPASO HISTÓRICO

Este apartado pretende únicamente dar una breve referencia, para conocer a algunos de los alquimistas que pasaron por la historia dejando huella desde Hermes, hasta que llegó Jung a aclararnos en términos más modernos que la alquimia era en realidad psicología. Que lo que había que calcinar y sublimar era el inconsciente.

Ha habido alquimistas en todas las etapas históricas de la humanidad. Sus enseñanzas lejos de considerarse anticuadas, siguen vigentes en nuestros días y se citan con frecuencia en nuestros textos y hasta en nuestra terminología filosófica o científica. Fueron alquimistas Pitágoras, Demócrito, Sócrates, Platón, Aristóteles, Cicerón, Heródoto y Plinio. En el Renacimiento encontramos entre otros a Copérnico, Lutero, Leonardo Da Vinci, y Paracelso. Este último, además de un gran filósofo fue un gran médico precursor de muchas de las prácticas actuales, por ejemplo, descubrió la Homeopatía 250 años antes de Hahnemann. *Lo parejo cura lo parejo* —decía— y en ello basaba sus medicinas. Hahnemann lo expresó así: *lo semejante cura a lo semejante*.

En el siglo XVIII encontramos, entre otros, a Roger Bacon y a Isaac Newton, gran matemático, óptico, descubridor de las leyes del movimiento y de la fuerza de gravedad de la Tierra, quien, además tradujo del latín al inglés la

Tabla Esmeralda de Hermes, que tan popular se hizo hace algunos años con el “boom” del Poder de la Atracción que trata, precisamente de uno de los principios herméticos.

Cuando nos adentramos en la búsqueda histórica, es frecuente encontrar que en todas las épocas, inclusive en las más pretéritas, han existido determinados personajes que han marcado presencia histórica, sujetos adelantados a su tiempo, con teorías muy poderosas que han señalado el camino a sus contemporáneos y a las sociedades venideras. Lo increíble de esta constatación, es que estos iluminados nacidos en una sociedad escasamente desarrollada, manejaron conocimientos de alto nivel, para cuya formulación se precisaba contar con una visión cosmogónica y una tecnología, como la que tenemos hoy en día.

Es por ello que sus enseñanzas y sus mensajes trascienden las leyes del tiempo y adquieren la categoría de verdades universales, ésas que resultan ciertas y válidas en cualquier tiempo y lugar y que se revalidan a través de todas las épocas. Entonces las sociedades modernas se asombran al comprobar la veracidad de las acertadas postulaciones de sabios que vivieron miles de años atrás.

Pero es a partir del siglo XX cuando, favorecidos por el desarrollo de nuevas tecnologías, los científicos pudieron empezar a descubrir las verdaderas dimensiones de nuestro Universo, sus implicaciones y las leyes que mantienen su modelo de funcionamiento.



LOS PRINCIPIOS HERMÉTICOS Y LA FÍSICA CUÁNTICA

Probablemente el elemento detonador surgió en las primeras décadas de 1900 con Max Planck, padre y fundador de la física cuántica, por su teoría sobre los quanta. Muchos otros siguieron y desarrollaron ésta y otras teorías subsecuentes, Einstein, Heisenberg, Böhrn, Pauli, Eddington. Algunos de ellos terminaron por escribir reflexiones filosóficas. Porque se dieron cuenta de que la teoría cuántica servía también para entender el Universo, es decir, que el funcionamiento del microcosmos servía para explicar el funcionamiento del Macrocosmos. *Como es arriba es abajo, como abajo es arriba* explicaba Hermes en el Principio de Correspondencia.

Einstein decía que cuanto más estudiaba la electricidad, más cerca se sentía del espíritu, ya que las diferentes medidas de energía o fuerza no son otra cosa que variables vibratorias. *Nada descansa, todo se mueve, todo vibra*, establecía Hermes en el Principio de Vibración.

También sugirió en sus teorías que “todo está unido” y esta unificación demostraría que dos cosas, en apariencia totalmente diferentes, se pueden transformar la una en la otra”. *Los opuestos son idénticos en naturaleza pero disímiles en grado.* (Principio de Polaridad).

Arthur Stanley Eddington, el más destacado astrofísico de su tiempo y el más célebre divulgador de la teoría de la relatividad en lengua inglesa, concluyó que “el sustrato de todo es de índole mental”. Tal como dice el primer Principio Hermético. Principio de Mentalismo: *El Todo es mente, el Universo es mental*”

Cuando Max Planck estudió cómo se producía la radiación desde un cuerpo incandescente, descubrió que cuando los átomos liberaban energía en forma de radiación no lo hacían en forma continua sino en pequeños bloques que él denominó cuantos. Pero lo más extraordinario de su descubrimiento fue que al ser observados, los cuantos transformaban su comportamiento. Y más extraordinario todavía, que cambiaban de acuerdo a las expectativas de quienes los estaban observando, es decir los cuantos actuaban de acuerdo con los pensamientos de los observadores. Por lo tanto, estos pequeños bloques, no continuos, los cuantos de energía, pueden ser afectados directamente por la mente del experimentador.

La importancia de este descubrimiento validaba las antiguas enseñanzas alquímicas basadas en el poder que tiene la mente para influenciar o incidir sobre el medio en el que actúa.

El Principio de Vibración, también ha sido validado y explicado por los físicos y matemáticos más avanzados y reconocidos como Edward Witten, Michio Kaku, Brian Greene, entre otros, y lo han llamado la teoría de cuerdas.

La teoría de cuerdas es un modelo fundamental de la física que básicamente asume que las partículas materiales son en realidad “estados vibracionales” de un objeto extendido más básico llamado “cuerda” o “filamento”. Los dos grandes pilares de la física actual, el cuántico y el gravitacional, suponen que todo lo que sucede en el universo surge de las vibraciones de una única entidad: microscópicos lazos de energía que se encuentran en el auténtico núcleo de la materia y que habitan en espacios de dimensiones superiores diferentes a las cuatro del espacio-tiempo einsteiniano.

Esta única entidad sería lo que durante milenios hemos llamado La Fuente, Dios, Creador y Principio de todo cuanto es. Todo procede de la mente de Dios y todo sucede en la mente de Dios. Esto aclara lo de nuestra unicidad

con Dios. Dios está en mí y yo estoy en Dios. *Todas las mentes son una sola mente*, nos dice el Curso de Milagros.

A pesar de la revolución de los descubrimientos cuánticos y científicos de los últimos 100 años, parece que aún no ha evolucionado suficiente la conciencia colectiva, especialmente entre los poderes dirigentes.



ELEMENTOS DE LA ALQUIMIA INTERIOR

LA MENTE

La lista de los descubrimientos científicos en los últimos 100 años, especialmente en el campo de la física y la mecánica cuántica podría ampliarse aún más, pero creo que con este resumen, tenemos suficiente para poder afirmar que el poder del pensamiento no es una cuestión de fe o de creencias antiguas. El pensamiento es una energía viva, una vibración que se desplaza, a velocidades superiores a las de la luz, para situarse en coherencia con el plano hacia donde dirigimos la atención y la intención.

La luz es el componente básico de los campos electromagnéticos y es la portadora del patrón electromagnético del pensamiento. Somos seres de Luz electro-bioquímicos nos dice ahora la física cuántica. Por lo tanto, podemos modular nuestras frecuencias vibratorias y crear nuestra realidad a través de los pensamientos.

La mente es el crisol donde se combinan los elementos que actúan en la alquimia del pensar. Para poder alquimizar bien es preciso conocer los elementos que actúan y cómo se relacionan entre ellos. El elemento fundamental es el pensamiento.

Lo primero que hemos de recordar es que la mente no es el cerebro. La mente es un enorme campo energético con infinitud de estadios o planos contenidos dentro de la Mente Absoluta o Dios. Lo que percibimos como “mi mente” es una parcela que ocupamos dentro de esa Mente Infinita. Somos seres vibratorios dentro de un enorme campo vibratorio.

Dentro de esa parcela que llamamos “mi mente” realizamos la actividad del pensar y producimos infinitud de pensamientos. Según la calidad y características de esos pensamientos nos situamos en uno u otro estadio de ese inmenso holograma.

En realidad, no estamos donde está nuestro cuerpo, siempre estamos donde está nuestra mente. Y no es difícil saber dónde nos hemos ubicado. La pista nos la dan los sentimientos y sus consiguientes emociones. Si nos sentimos bien, en paz y alegres, es porque nuestros pensamientos están bien orientados.

Nuestros pensamientos son los promotores de nuestros sentimientos y los sentimientos a su vez, son los promotores de las emociones. Las emociones generan reacciones bioquímicas en nuestro cerebro y sus efectos se pueden medir por métodos científicos. Y es por eso por lo que algunos científicos que son un poco alérgicos a lo trascendental, creen que la mente es el cerebro.

Tanto el cerebro, como el cuerpo que lo contiene, no son más que pantallas donde se proyectan las películas que producen nuestros pensamientos.

Son películas porque pensamos en imágenes. Nuestros pensamientos son imágenes encadenadas igual que las películas. Nos parece que pensamos en palabras porque así es como los percibimos, especialmente a nivel de la función de nuestra mente que llamamos consciente. La otra función de nuestra mente de la que no somos tan conscientes y que llamamos inconsciente, nos lo demuestra muy claramente por medio de nuestros sueños. Soñamos en imágenes no en palabras.

Los sueños, esas películas fantásticas que vivimos durante las horas que dedicamos a dormir, son imágenes encadenadas de alto poder informativo sobre nosotros, sobre como procesamos las experiencias de nuestra vida despierta, nuestras relaciones, nuestros anhelos y temores, y a veces, sobre

la vida en otros planos de la existencia. Esa parte de nuestra mente, aunque también forma parte de nuestra parcela mental, representa un terreno desconocido para nuestra consciencia y la nombramos como “inconsciente” que, etimológicamente hablando, significa que “está en lo consciente”. Y eso es exactamente lo que sucede. Que está presente en nuestra vida consciente, como veremos más adelante.

CONSCIENTE - INCONSCIENTE

Llamamos función consciente a todo aquello que somos, hacemos o decimos dándonos cuenta. Por lo tanto, lo inconsciente es todo aquello que procede o sucede más allá de nuestra consciencia. O sea, casi todo.

Cuando entramos en el terreno de lo intangible, y la mente lo es, nos vemos obligados a utilizar analogías, metáforas o símbolos. El símbolo más utilizado para representar gráficamente la relación consciente-inconsciente es la imagen de un iceberg. Como ya sabemos, un iceberg es un enorme bloque de hielo, que flota a la deriva en el mar. Dado que el iceberg se forma con agua dulce, la densidad del hielo es menor que la densidad del agua del mar. Es por ello que una parte del iceberg sobresale por encima del agua y otra permanece sumergida. La parte que sobresale es solo una novena parte del volumen total. Es decir, si dividimos el bloque de hielo en nueve partes, solo una emerge sobre las aguas.

Si dividimos nuestra mente en nueve apartados, el apartado de lo que conocemos es solo uno. Los otros ocho apartados se corresponden con lo inconsciente, es decir todo lo que no sabemos o no conocemos de nosotros mismos. Esto significa que, frente a la mayoría de experiencias de nuestra vida solo nos enteramos de los efectos pero no de sus causas.

Por ejemplo, tomamos una decisión respecto a cualquier asunto y luego no sale como esperábamos o simplemente, el asunto sale mal. Cuando hablamos de ello buscando consuelo o comprensión solemos decir: ¿qué otra cosa podía hacer? Muchas más. Seguro que había muchas otras opciones. ¿Por qué se tomó esa decisión y no cualquier otra? Porque en alguno de los ocho apartados que no conocemos había alguna creencia que actuó como mandato para que se tomase esa precisa decisión y no otra.

Y eso mismo sucede con las metas que no alcanzamos, con los propósitos que nunca cumplimos o cuando deseamos algo y no lo conseguimos. Cuando nuestra voluntad consciente quiere algo y no se consigue, es porque hay una creencia inconsciente que tira en sentido contrario al de nuestra voluntad.

Somos conscientes de lo que creemos que creemos y, a veces, de lo que creemos que estaría bien creer. En eso que llamamos función inconsciente se encuentra lo que realmente creemos. En el inconsciente se guardan nuestras verdaderas creencias. Muchas de ellas están anticuadas, no se corresponden con nuestra realidad presente, pues pertenecen a memorias de sucesos que ocurrieron en otro tiempo. Necesitan ser revisadas, actualizadas y la mayoría sanadas, no solo para mejorar nuestras vidas, sino para la transmutación y la elevación de la humanidad a otros planos de experiencia.

Nuestras creencias constituyen un entramado de memorias, muchas de ellas procedentes de nuestra herencia transgeneracional, memorias familiares de creencias y de sucesos que afectaron a nuestros antepasados y que se han ido transmitiendo generación tras generación. Algunas directamente a través de los mensajes y experiencias de nuestros padres y otras como formas-pensamiento que inconscientemente seguimos por una lealtad familiar invisible, intangible y desde luego no consciente. Todas necesitan hacerse conscientes para poder ser sanadas y transmutadas.

Y todo eso que ignoramos, es la causa de nuestras experiencias, de los pensamientos que configuran nuestro diálogo interior y de la inmensa mayoría de nuestras opiniones. De todas esas creencias nos hablan, pacientemente, noche tras noche, nuestros sueños. Por eso es importante atenderlos, simplemente atenderlos, porque entenderlos no es tan difícil como parece.

Todo esto lo puedes encontrar en mi curso de Autointerpretación de Sueños.

AUTO-CONOCIMIENTO

Entenderse a uno mismo es el inicio del conocimiento.

Sócrates

Los sabios de todos los tiempos, desde la más remota antigüedad hasta nuestros días, nos han avisado, enseñado y repetido sobre la necesidad del propio conocimiento. El Auto-Conocimiento solo precisa de un mínimo de compromiso personal, de un mínimo de reflexión consciente, para dirigir la atención hacia nuestro interior a fin de descubrir nuestras creencias, en lugar de buscar los orígenes de nuestras experiencias en los demás y en el mundo que nos rodea.

Todo lo que vemos suceder en nuestras vidas, las relaciones que establecemos y las enfermedades que padecemos son la materialización en el mundo de lo visible de una creencia que no es visible. El fenómeno de La Proyección del que tan acertada y ampliamente nos informa El Curso de Milagros. Todo pensamiento —consciente o inconsciente— que vive en nuestra mente se expresa en nuestra vida.

Todo es vibración. Desde el corpúsculo y el electrón, desde el átomo y la molécula, hasta los astros y el Universo al completo, todo se encuentra en perpetua vibración. Somos seres vibratorios dentro de un campo vibratorio donde todo está interconectado. La mente y los pensamientos también obedecen esta Ley, y su dinámica funciona de acuerdo a ello.

DINÁMICA MENTAL

El hecho de que todo esté conectado con todo, imprime en nuestra mente una dinámica funcional regida por dos factores que es importante conocer para que podamos alquimizar bien.

El primer factor a tener en cuenta es que para nuestros pensamientos el tiempo no existe. Pasado, y futuro forman parte de una misma realidad. Podemos pensar en sucesos del pasado o podemos proyectarnos mentalmente hacia el futuro. De hecho, esto se ha podido comprobar incluso a nivel de funcionamiento cerebral. Nuestro cerebro no distingue si una imagen mental se corresponde con un suceso pasado o con una idea elaborada en el presente ni tampoco diferencia una experiencia sucedida en el exterior u otra solo imaginada o recordada. Nuestro cerebro lo computa como si estuviese pasando en el mismo instante. Y lo mismo sucede a nivel de la función no consciente de nuestra mente.

En nuestro inconsciente siempre es presente. De hecho, el tiempo tal como lo entendemos en nuestra función consciente, es una medida arbitraria establecida para poder funcionar en el mundo de lo exterior al objeto de mantener una cierta coherencia en nuestras relaciones.

Las estaciones del año no siempre coinciden con las fechas del calendario. Muchas veces en el inicio de la primavera del calendario todavía tenemos temperaturas invernales. Tampoco los ciclos de la noche y el día coinciden con las horas del reloj. En invierno a las 5 pm ya es de noche y sin embargo en verano a las 9 pm aún es de día. Y lo mismo sucede con las estaciones del año. Los meses de calor veraniego en el hemisferio norte son los meses de frío invernal en el hemisferio sur. Si el tiempo realmente existiese ni los calendarios ni los relojes serían como los conocemos.

Por lo tanto, no tiene nada de sorprendente que las medidas de tiempo que utilizamos sean únicamente una referencia válida únicamente para una parte de nuestras funciones mentales.

El segundo factor importante a tener en cuenta es que nuestra mente se rige por una dinámica asociativa. Cualquier cosa que veamos o experiencia frente a la que nos encontremos, nuestra mente automáticamente, busca asociarla con la información obtenida en experiencias previas. Por ejemplo, hojeando un libro ves la foto de una rosa. Te llama la atención por su color o por lo acertado de la foto. Inadvertidamente para tu consciencia, tus pensamientos empiezan a buscar en el almacén de tus memorias la información que tienes sobre las rosas. Cuándo fue la primera vez que viste una, si la oliste, si te gustó, si te pinchaste con una espina, con quién

estabas, etc. Más tarde, a lo largo del día, te sorprendes pensando insistentemente en un antiguo amor de adolescencia, o escuchando en tu mente una melodía ya olvidada, o sin saber por qué tu ánimo de ese día cambia.

Ha sucedido que, sin que fueses consciente de ello, tus pensamientos han encontrado una referencia psicológicamente relevante, un recuerdo, a veces ya perdido para tu memoria consciente, de una experiencia emocional importante.

Casi siempre, esta asociación de pensamientos a experiencias anteriores acaba provocando una emoción. Cuando sentimos una emoción solemos responder a ella, lo que a su vez puede dar lugar a otra emoción y otra respuesta. Una discusión entre dos personas puede ser un buen ejemplo de esto: la emoción negativa que sientes cuando alguien te hace un reproche te lleva a responder diciéndole algo que hace que esa persona sienta ira y responda de un modo que genera en ti otra respuesta negativa, y así sucesivamente. Y también, el recuerdo de un suceso divertido sería una situación interna que desencadenaría una emoción positiva, a veces hasta una risa. Y lo mismo a la inversa. El recuerdo de una situación triste puede volver a provocar las lágrimas.

Los pensamientos, los sentimientos y las emociones funcionan estrechamente vinculados. Tanto, y con tanta rapidez, que generalmente no nos damos cuenta de lo que estamos pensando hasta que nos sacude alguna emoción. Cuando la emoción es placentera, podemos disfrutarla sin revisar el circuito. Cuando es incómoda, desagradable o desestabilizadora, sí que es importante rebobinar hasta llegar al pensamiento promotor. Es preciso detectarlo y cambiarlo porque seguro que las creaciones que se deriven a partir de él, no nos van a complacer.



PENSAR ES CREAR

Todo pensamiento es creador, incluso un pensamiento que diga que no quieres algo. El pensamiento es inclusivo. Incluye todo aquello donde pones la atención. Por eso No hay que dedicar atención a lo que No queremos que suceda. Por eso es importante ser conscientes y observadores de nuestros pensamientos y de las creencias que se expresan a través de ellos.

Toda situación, toda experiencia que vivimos en nuestra vida, es la manifestación de un pensamiento o grupo de pensamientos que se proyecta en el exterior. Los pensamientos se agrupan formando conceptos y creencias. Lo que vemos manifestado son nuestras verdaderas creencias, aunque no seamos conscientes de ellas. Cuando somos conscientes de la Ley de Mentalismo y la reconocemos, podemos cambiar la experiencia exterior, cambiando nuestras creencias y conceptos mentales, es decir, cambiando nuestros pensamientos.

Centrar la energía de nuestros pensamientos en conseguir un objetivo y mantener nuestra voluntad enfocada hacia una realidad puede conseguir que se den las circunstancias propicias para se realice. Si entrenamos nuestra mente y damos la orientación adecuada a nuestros pensamientos podemos incluso sanar sentimientos negativos procedentes de las memorias inconscientes.

Esto que resumimos con “El Pensamiento” es en realidad “el mecanismo del pensar” o “el sistema pensador” o “los elementos que actúan en la alquimia de del pensar”. Un sistema de energía electromagnética imperceptible para los sentidos físicos que, sin embargo, puede producir y produce efectos en la vida física.

A lo largo del pasado siglo XX, el poder de la mente y el efecto que tienen los pensamientos y las emociones en nuestro cuerpo, ha sido fenómeno de estudio en distintas universidades del mundo, especialmente en el área de la inmunología. Hasta entonces, el conocimiento aceptado era que el sistema inmune era la parte más autónoma del sistema nervioso autónomo. Las nuevas tecnologías permitieron a los fisiólogos seguir el rastro de los nervios que van desde los centros más elevados del cerebro hasta el timo, el bazo, los nudos linfáticos y la médula ósea, todas ellas zonas clave del sistema inmune.

Surgieron nuevas especialidades médicas, como la psiconeuroinmunología, que se define como la ciencia interdisciplinaria que investiga las interacciones entre la mente y el sistema inmune.

En nuestros días, hasta los médicos más convencionales reconocen que el estado de ánimo de los pacientes influye decisivamente en la evolución de sus enfermedades, y que la curación de una enfermedad depende mucho de la actitud del enfermo frente al problema.

Otro aspecto más en el que las ciencias de nuestros días validan lo que ya enseñaban antiguos alquimistas como Platón, 400 años A.C., o Hipócrates.

Ante todo es necesario cuidar del alma, si se quiere que la cabeza y el resto del cuerpo funcionen correctamente.

Platón

Las fuerzas que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades.

Hipócrates



DIÁLOGO INTERIOR

Las creencias inconscientes son la raíz de los pensamientos que mantenemos en nuestro diálogo interior. Lo nombramos como diálogo y no monólogo porque lo que en realidad sucede es que unos pensamientos contestan, responden o reaccionan a otros. Si recordamos la dinámica asociativa de nuestra mente que busca referentes de las experiencias previas, y que pensamientos, sentimientos y emociones actúan conjuntamente, no es de extrañar que nuestro ánimo, algunos días, parezca estar instalado en un péndulo.

Por ley de evolución, todas las memorias de creencias inconscientes no sanadas, se nos presentan una y otra vez proyectadas en experiencias, en sueños y en el circuito de pensamientos que invaden nuestra mente, especialmente cuando no tenemos que interactuar con otras personas y nos encontramos a solas con nosotros mismos realizando tareas en “modo automático” que no requieren demasiada atención consciente.

La mayoría de los pensamientos que movemos en nuestra mente están basados en experiencias del pasado, lo cual nos lleva a elaborar pensamientos reactivos juzgando como fuimos o actuamos en un pasado. También nos proyectamos hacia un futuro imaginado y empezamos a construir pensamientos en torno a esa situación futura que estamos imaginando.

Como no estamos donde está nuestro cuerpo sino donde está nuestra mente, esta cháchara interior puede provocar que nos accidentemos. La mayoría de accidentes domésticos, laborales, de tráfico o de cualquier otro tipo, suceden por esta causa, por no estar presentes, aquí y ahora. El mayor reto al que se enfrenta la mente no entrenada es estar Aquí y Ahora.

Una mente entrenada se convierte en observadora. No es dirigida por sus pensamientos incontrolados sino que los observa y depura los que identifica como contrarios al bienestar en términos de paz, alegría, abundancia y amor incondicional por todo y por todos, incluido el del pensador o pensadora. Cuando estamos Aquí y Ahora, sin pensamientos previos al respecto, es cuando podemos decidir pensar pensamientos creativos relacionados con lo que en este nuevo momento queremos construir.

Un vistazo general al estado de la humanidad de este planeta y al planeta en sí mismo, nos puede dar una idea de las creencias inconscientes que se proyectan en las experiencias que vive el ser humano en la actualidad. La mayoría de nosotros transportamos las memorias de generaciones que nos precedieron y que sufrieron carencias, injusticias, humillaciones y pérdidas de todo tipo. De las creencias sobre lo que vivieron se sustentan la mayoría de nuestros pensamientos conscientes no sanados. Y no desaparecerán de nuestras mentes hasta que los identifiquemos y los transmutemos. Por eso Jung decía que lo que hay que sublimar y calcinar es el inconsciente.

Si queremos paz en el mundo, que nuestra vida - planetaria y personal - mejore, debemos asumir la responsabilidad de resolver nuestros conflictos, y refinar y afinar nuestros pensamientos. Es necesario que despejemos y ordenemos nuestra mente, que la limpiemos de contenidos que ya no nos sirven, para dejar sitio a nuevas posibilidades. Es preciso sanar memorias, las nuestras y las de nuestros antepasados. Si continuamos aferrados a las creencias antiguas, el cambio es imposible.



PENSAMIENTO CREATIVO VERSUS PENSAMIENTO REACTIVO

Un pensamiento reactivo se forma como consecuencia de revivir o imaginar situaciones que provocan sentimientos de ataque o de una supuesta amenaza.

Los pensamientos reactivos brotan especialmente en nuestra mente cuando estamos bajo episodios de enfado, miedo y preocupación intensa.

Éstas son las guías para detectarlos:

- Se expresan en términos absolutos. (Siempre me pasa lo mismo. Todo me sale mal. Todos me fallan. Nadie me hace caso)
- Se concentran más en lo que te falta que en lo que ya tienes.
- Más en lo que No quieres que en lo que quieres
- Te colocan en posición de víctima o de verdugo.

Para transmutarlos hay que elaborar rápidamente, pensamientos creativos que desplacen a los reactivos de nuestro circuito mental. Quizás esta pequeña mnemotecnica te sirva para recordar que has de cambiar rápidamente de perspectiva. Reactivo y Creativo están formados por las mismas letras. Para convertir reactivo en creativo, solo hay que desplazar a la "c" de la cuarta posición a la primera.

Por Principio de Vibración, nuestra mente se sitúa en el plano donde la coloca la vibración de los pensamientos. Por lo tanto, para resolver un problema, no coloques permanentemente tu atención en el problema. Recuerda que incluyes en tu vida todo aquello en lo que fijas tu atención. Si queremos ver desaparecer de nuestra vida lo que no nos gusta, tenemos que dejar de incluirlo pensando en ello.

Recuerda que no estás donde está tu cuerpo sino donde está tu mente, o sea, donde te colocan los pensamientos que vibran en tu mente. Si quieres resolver un conflicto, no puedes estar en dos planos a la vez. O estás en el plano del problema o estás en el plano de la solución. Para manifestar algo, tus pensamientos han de estar en el mismo plano vibracional de eso que deseas.

Para mejor comprensión tomemos un ejemplo gráfico. Tomemos el termómetro como ejemplo de escala medidora.

La temperatura no puede estar en 2 grados a la vez. O está a 30° o está a 70°. Lo mismo sucede con el problema y la solución. No puedes desear algo y centrarte en su ausencia. Es incompatible. O estás en el conflicto o estás en la solución. No se puede estar en los 2 a la vez. No hay intersección.



Y hablando de grados, Hermes Trimegisto, el padre espiritual de la alquimia, dejó esta enseñanza:

"La mente, así como todos los metales y demás elementos, pueden ser transmutados, de estado en estado, de grado en grado, de condición en condición, de polo a polo, de vibración en vibración. La verdadera transmutación hermética es una práctica, un método, un arte mental".

Y también ésta otra:

"Los principios de la verdad son siete: el que comprende esto perfectamente, posee la clave mágica ante la cual todas las puertas del Templo se abrirán de par en par."



Mentalismo:

El TODO es Mente; el universo es mental



Correspondencia:

Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba



Vibración:

Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra



Polaridad:

Todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse.



Ritmo:

Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación.



Causa-Efecto:

Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de causalidad, pero nada escapa a la Ley.



Generación:

La generación existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos.

Si bien es cierto que todo está en el TODO, no lo es menos que el TODO está en todas las cosas. El que comprende esto debidamente, ha adquirido gran conocimiento.

En términos prácticos esto es lo que debemos recordar para la transmutación:

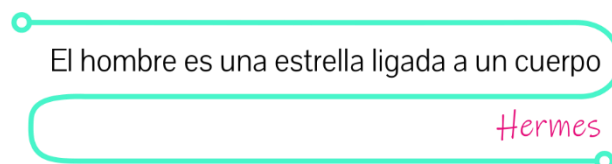
Toda creación empieza con un pensamiento
(Mentalismo)

Todo pensamiento que pensamos en nuestra mente sale al espacio mental siguiendo un movimiento oscilatorio que determina su frecuencia vibratoria.
(Vibración)

Allí se une a otros pensamientos que vibren en la misma frecuencia y que regresarán al pensador recogiendo las vibraciones afines que se correspondan.
(Correspondencia)

Según la característica del pensamiento-origen, (Causación) el efecto pertenecerá a una polaridad positiva o negativa (Polaridad), cuyas consecuencias nos afectarán cíclicamente siguiendo el Ritmo que determine el recorrido de una polaridad a otra, lo cual generará (Generación) la manifestación y materialización de nuestras experiencias.

Los Principios Herméticos son el compendio de las Leyes Universales vigentes en todo tiempo y lugar. Cuando son comprendidas y aplicadas, funcionan como el "Manual de Instrucciones" para la Gran Obra de nuestro despertar y el reconocimiento de nuestro origen Divino.



El hombre es una estrella ligada a un cuerpo
Hermes

Todos los sabios desde el pasado más remoto, y todos los seres enviados desde la divinidad a la tierra con el propósito de iluminar a la humanidad, y

que hemos conocido como grandes maestros espirituales como Buddha o Jesús, nos han recordado también que existe algo más grande, más profundo y más sabio que opera en nosotros, nuestro Ser Espiritual.

Nosotros somos lo que pensamos. Todo lo que somos lo somos por nuestros pensamientos. Y con nuestros pensamientos, construimos nuestro mundo.

Buddha

Dioses sois, cosas más grandes que estas haréis. Vosotros podéis hacer cosas como las que yo hago y aún superiores; si tuvierais fe como un grano de mostaza, podríais decir a este sicomoro: desarráigate y plántate en el mar, y él os obedecería

Jesús

Toda creación es semejante a su creador y se extiende en su obra. Nosotros somos una extensión de Dios, el Todo, y somos semejantes a Él, por lo tanto, nosotros también todo lo creamos en la mente por medio de nuestro pensamiento.

Podemos crear nuestra vida, crear nuestra realidad. Contamos con la capacidad de hacer todo aquello que queramos si le damos la intención y la dirección necesaria.



EL RITUAL ALQUIMICO COMO PROYECCIÓN MENTAL

Un ritual es la representación o la escenificación de unos elementos simbólicos que se utilizan con el propósito de enfocar toda la atención hacia un objetivo concreto. Por regla general suelen utilizarse imágenes, velas, sonidos, mantras u oraciones, todo con el fin de enfocar la atención.

Pero lo cierto es que el poder no se centra sólo en la palabra, el mantra, o la oración, sino que radica en la fuerza de ese pensamiento enfocado. A nuestro alrededor existen energías espirituales que provienen de diversas fuentes, estamos todos interconectados, pero si los canales internos no están receptivos, de poco nos servirá la ayuda que podamos recibir del mundo de lo sutil.

INGREDIENTES PARA LA ALQUIMIA INTERIOR TRANSMUTADORA

Fe. El ingrediente más poderoso. La fe en tu Unicidad con Dios coloca a tu mente en comunión con Él. La fe en tu propio poder es la chispa que enciende el fuego de tu poder personal.

Amor incondicional por todo y por todos, incluido tú mismo. Sé paciente con la obtención de los resultados y amable contigo. No juzgar a nada ni a nadie, incluido tú mismo

Agradecimiento de todo y por todo. Permanecer en una actitud de agradecimiento te hace valorar lo que tienes, y centrarte en lo que tienes y no en lo que te falta. (Gracias, por esta cucharilla, gracias por esta pinza para la ropa, gracias por este pan tan rico, gracias por este árbol que estoy mirando, gracias por el geranio que tengo en mi maceta, INCLUSO gracias por este conflicto y por todo lo que voy a aprender con él).

Pensamiento inteligente. Seleccionar voluntariamente los pensamientos para mantener limpios los canales de expresión y recepción. Los pensamientos de amor y de paz son los más efectivos.

MÉTODOS RITUALISTAS

La autosugestión. Consiste en repetir mentalmente una afirmación o un pensamiento creativo. Estas fórmulas repetidas muchas veces terminan siendo aceptadas por la mente, favoreciendo las circunstancias óptimas para depurar el diálogo interior y obtener lo que creemos.

La meditación. En su fórmula más básica consiste en aquietar los pensamientos desordenados y llevar la atención a un estado de contemplación dirigido hacia la paz y el bienestar interior. Una buena manera de iniciar la meditación es empezar por relajarse haciendo inspiraciones y expiraciones profundas en un ambiente tranquilo, con o sin música. También podemos transportar nuestra atención hacia los planos elevados tratando de conseguir una mente receptiva a los mensajes espirituales o utilizar invocaciones para entrar en comunicación con ellos. Una barrita de incienso puede ayudar a crear el clima. La relajación del cuerpo y de la mente produce por sí misma efectos revitalizadores en nuestra psique y nos ayuda a crear un estado interior de paz.

La visualización. Es una técnica que consiste en usar la imaginación de forma positiva y creativa. Dado que las memorias que guarda nuestro inconsciente son en realidad un entramado de imágenes (pensamos en imágenes) podemos crear imágenes de lo que deseamos conseguir, añadiendo así nueva información sanadora a los contenidos inconscientes. Así mismo pueden visualizarse experiencias gratas, y de todo lo que favorezca la armonía interior.

Los mantras y oraciones. Consisten en la repetición mental o verbal de una palabra o frases elevadas. Tienen el propósito de aislar la mente de todo pensamiento contaminado. Su efecto es absolutamente transmutador y sedante. La Oración calma el desasosiego y moviliza la energía espiritual. El Pensamiento enfocado en Dios, y en seres elevados, maestros o Ángeles genera voluntad y optimismo.

Sin embargo, independientemente del ritual que se utilice, vigilar la pureza del pensamiento es el secreto para elaborar una buena alquimia interior. La conciencia de nuestro origen espiritual y de hermandad entre todos los seres vivos, y la pureza del pensamiento son la más poderosa herramienta de transformación de que disponemos para actualizar y sanar las memorias de miedo, sufrimiento y escasez que vemos proyectadas en nuestro mundo.

Creo firmemente que todos vinimos a este mundo con una misión y creo firmemente también, que todos fuimos dotados con los dones y recursos que precisamos para su desarrollo. Y así mismo, creo que todas y cada una de las misiones elegidas por cada uno de los habitantes de este planeta, tiene un objetivo común: dejar el mundo un poco mejor de lo que se encontraba antes de nuestra llegada.



PSICÓLOGA & COACH TRANSPERSONAL

Ángeles Gómez

Descúbrete, Conócete, Conéctate

YO SOY ÁNGELES GÓMEZ

Psicóloga Transpersonal y Coach, desde hace más de 30 años me formé con el objetivo de ayudar a las personas a identificar patrones mentales y emocionales conflictivos.

A veces es preciso revisar el mapa de los itinerarios recorridos y otras veces se requiere la confección de un nuevo mapa mental que permita retomar el camino con la alegre disposición que merece esta gran y excitante aventura de la vida en la Tierra.

Apuesto que tienes muchas preguntas que te has planteado a lo largo de tu vida, sobre lo que sientes o las situaciones que vives.

¿No entiendes el significado de tu vida ni de lo que te sucede?

¿Desde dónde tomas decisiones? ¿Desde tu Poder Interior o desde el caos de tu mente?

Dónde pones la atención, ¿en lo que quieres o en lo que NO quieres?

Yo puedo ayudarte a que encuentres el camino para responder eso.

Esribeme