

# *Metanoia.*

Unidad 1:

*Perspectiva científica  
de las emociones.*

# METANOIA

LUJÁN LIZASO Y JORGE LIZASO.

# ÍNDICE

<b>Física cuántica</b>	<b>1</b>
El viejo paradigma	1
<b>Evolución histórica</b>	<b>3</b>
<b>El campo cuántico</b>	<b>3</b>
Experimento I	3
Experimento II	4
Experimento III	5
<b>Características del campo cuántico</b>	<b>6</b>
<b>Nosotros, ¿qué somos?</b>	<b>7</b>
¿Qué significa participar del universo?	7
<b>Respondiendo las tres (3) preguntas existenciales</b>	<b>8</b>
¿Quién decido ser?	8
Pensamiento, palabra, emoción	10
Actos: Coherencia	11
<b>Efecto observador</b>	<b>12</b>
<b>Satanás, ¿eres tú?</b>	<b>14</b>
<b>Entrelazamiento cuántico</b>	<b>15</b>
<b>Espejos de la vida cotidiana</b>	<b>16</b>
El espejo de nuestros miedos: la noche oscura del alma.	16
Espejo de nuestras relaciones	16
Espejo de nuestro cuerpo	17
Espejo de nuestros juicios	18
Espejo de mis ancestros	18

*Dedicado a todas las almas que eligen recordar.*



## CAPÍTULO 3

# Metanoia

## Física cuántica

### El viejo paradigma

A lo largo de la historia ha existido el mito de que la ciencia contradice la espiritualidad y la filosofía. Hemos querido enemistarlas de forma tal que si somos científicos debemos, necesariamente, carecer de fe, aquellos que tienen fe son irracionales o prácticamente idiotas, lobotomizados o víctimas de sectas perversas y demoníacas.

Por otro lado, cuando nos polarizamos en la fe pareciera que negamos todo conocimiento científico y que, en realidad, nuestro universo sólo se basa en un pensamiento mágico.

Nada de esto tiene por qué ser así, de hecho, esta interpretación fue basada pura y exclusivamente en la ignorancia. Como hemos visto, la ciencia, la espiritualidad y la filosofía revelan la misma verdad desde diferentes prismas pero siempre con el mismo objetivo: la unidad, la trascendencia y la libertad.

Uno de los primeros cimientos que estructuró la visión separatista y mecanicista de la realidad fueron las leyes Newtonianas. **Isaac Newton** describió nuestro universo como un mundo material regido por distintas leyes a través del espacio y tiempo. Pensó al mundo como una gran máquina. Sin embargo, cuando nos preguntamos quiénes somos nosotros dentro de este universo la respuesta era sencilla: estamos solos en un lugar, completamente desconectado de nosotros, haciendo lo que podemos, donde no tenemos ningún otro control más que estas leyes y el azar.

Nuestra visión empeoró exponencialmente con **Charles Darwin**, pues, según él, nosotros somos producto de un accidente evolutivo donde sólo importa un único factor: sobrevivir a



cualquier precio. Ser el mejor, el más apto. No es un mundo de colaboración, sino de competencia, de ser depredadores o prepararnos para ser devorados. No hay empatía, de ser empáticos somos débiles y eso es un defecto. No hay colaboración, sino traición, no hay unidad sino separación. La visión es la de un mundo cruel, desigual y despiadado donde sólo los más fuertes sobreviven y los demás son devorados, o masacrados por la ley de la naturaleza.

Esto causó estragos en la forma de pensar de todos pues alimentó no sólo nuestro ego sino que dio luz verde y nos habilitó a ser despiadados los unos con los otros. Lo cierto es que también alimentó la revolución de la física cuántica.

A principios del siglo XX empezaron las revolucionarias teorías cuánticas donde se analizaba el comportamiento de las partículas subatómicas de la materia.

Debemos entender que para esos momentos estas partículas no eran reconocidas como “materia” sino como el espacio entre las cosas.

Cuando la tecnología avanzó, los científicos notaron que éstas partículas tenían un funcionamiento **radicalmente opuesto** a la forma en la que percibíamos al mundo. Estas partículas a menudo eran de una forma, luego de otra e incluso varias formas al mismo tiempo. Pero lo más significativo es que éstas partículas no pueden ser analizadas si no en relación la una con la otra, su esencia es la unidad. Concretamente la materia no puede ser dividida en pequeños trozos, sino más bien merece ser entendida como una gran red de interconexiones. Lo que alguna vez fue unido permanece en contacto y en relación para siempre a lo largo del espacio y del tiempo.

Es gracias a la física cuántica que nosotros tenemos, por primera vez en la historia de la ciencia, un papel protagonista: **nosotros afectamos a la materia**.

A continuación vamos a observar las diferencias entre un paradigma y otro:

Física tradicional	Física cuántica
Visión del universo como una máquina.	Visión del universo como un organismo inteligente y unificado.
Todo está separado en tiempo y espacio.	El tiempo y el espacio no separan nada, todo está unido en potenciales, onda-partícula.
La consciencia de las personas no determina nada, no afecta en nada, ni modifica la sustancia.	La consciencia afecta radicalmente a la materia.
Somos víctimas de lo que nos pasa.	Somos participantes activos, co-creadores de lo que vivimos.
Somos accidentes evolutivos.	La naturaleza posee la cualidad de inteligencia y no existe el azar.



Física tradicional	Física cuántica
La supervivencia no está garantizada, hay que "hacer cosas" para sobrevivir.	La supervivencia está garantizada, no hay que hacer nada para obtener amor, compañía y respeto, más que darlo.
Sobrevive el más "apto", el que más depreda, aquel que se niega a depredar es cazado.	No hay forma en que la materia se destruya, sólo cambia de forma. No hay una forma de sobrevivir.
Competencia	Colaboración

## Evolución histórica

**1687 - Isaac Newton:** publica sus leyes de movimiento y así empieza la física tradicional. El universo es un gran engranaje, semejante a una máquina regida por dos (2) absolutos: el tiempo y el espacio.

**1867 - física de la teoría del campo:** Maxwell propone la existencia de ciertas fuerzas que no pueden ser sometidas a las leyes "universales" de Newton. Percibe al universo como campos de energía que interactúan mutuamente.

**1900 - Max Planck:** publica su teoría sobre paquetes de energía llamados "*Quantum*". Rompe con la idea de realidad absoluta que todos teníamos y propone un universo basado en probabilidades y tendencias. La realidad deja de ser tan sólida como creíamos.

**1905 - Albert Einstein:** derrocó a la física newtoniana proponiendo que el tiempo y el espacio son relativos y coexisten juntos en una cuarta dimensión.

**1970 - teoría de las cuerdas:** explica al universo como cuerdas vibratorias donde la vibración es el resonador común en todo el universo.

**1988 - Jean Pierre Garnier Malet:** publica su teoría del doble cuántico y el desdoblamiento del tiempo. Percibe al universo como un campo infinito de posibilidades que vamos actualizando a medida que cambiamos nuestra consciencia, si modificamos nuestros pensamientos, creencias y acciones y trabajamos con aquella parte de nosotros que es onda (doble cuántico) entonces logramos actualizar distintos potenciales.

## El campo cuántico

El campo cuántico fue demostrado mediante tres (3) experimentos que lo cambiaron todo.



## Experimento I

Popin y Gariaev tienen la teoría de que el ADN afecta las partículas de luz (fotones), la sustancia universal sobre la cual está hecho todo nuestro mundo.

Primero extraen el aire de un tubo especialmente diseñado para crear vacío. Siempre en el universo existen fotones por lo cual el tubo sólo tenía fotones en su interior, observaron y no encontraron nada sorprendente: los fotones estaban dispersos aleatoriamente en el tubo.

En la siguiente fase del experimento, introducen una muestra de ADN dentro del tubo para observarlo. En este paso sí que se sorprenden pues los fotones, lejos de permanecer ajenos a este hecho, siguen pautas regulares ante la presencia de material vivo. Toman la pauta del ADN. Esto es impactante, revelador y demoledor, pues no hay ningún tipo de ley física clásica que pueda explicar algo así.

En la tercera fase del experimento los científicos enloquecieron, retiran el ADN del tubo esperando que los fotones retomen su antigua forma de organización, a saber, aleatoria, sin embargo, los fotones siguieron precisamente alineados como si nunca se hubiera retirado el ADN del tubo. De este hecho revelador surgen nuevas preguntas: ¿qué es lo que está causando que la luz se comporte como si el ADN estuviera ahí? ¿Tendrá el ADN una fuerza residual? ¿Acaso el ADN y los fotones están conectados por otra dimensión que desconocemos?

### **Bien, ¿cómo esto afecta nuestra vida en concreto?**

1. Hay un campo de energía completamente nuevo que nunca había sido reconocido.
2. A través de este nuevo campo de energía, el ADN influye sobre la materia.
3. Por primera vez en la historia de la humanidad la ciencia confirma lo que las religiones y las culturas antiguas nos dicen: influimos sobre nuestro universo mucho más de lo que pensamos. No somos meras víctimas sino que podemos efectivamente influenciar resultados.

## Experimento II

Incansables estudios han demostrado, más allá de toda duda razonable, la tremenda influencia que existe entre nuestras emociones y nuestro ADN. Sin embargo, dada la existencia inapelable de este nuevo “campo” de energía, ¿cómo respondería el ADN a los estímulos emocionales producidos en un sujeto una vez separado de él?

El ejército norteamericano en 1993 se preguntó si existiría cierta conexión una vez separada la muestra de ADN del cuerpo del sujeto. Si aplicamos el razonamiento lógico de la física Newtoniana están separados y no existe ninguna conexión entre el ADN y el cuerpo del sujeto.



Por lo que el segundo experimento consistió en tomar una muestra de ADN de un voluntario y colocarla en una habitación separada de este. En cuanto al voluntario, se le ponían vídeos con estímulos emocionales genuinos como miedo, asco, rabia, amor, gratitud, risa. El objetivo era que el sujeto experimentara un rango emocional amplio en un periodo corto de tiempo. Mientras tanto en la otra habitación se estaba midiendo el ADN y cómo se comportaba frente a las reacciones emocionales del sujeto en otra habitación.

Cuando el voluntario experimentaba un pico emocional, su muestra de ADN, presentaba la misma respuesta eléctrica, al mismo instante en el que ocurría en el cuerpo de aquel. Aunque estaban a metros de distancia, la respuesta del ADN era como si estuviese conectado con el sujeto, como si nunca hubiera sido separado. Pero ¿por qué?

Es necesario comprender que, incluso si estuvieran conectados por un campo de energía, como lo que los separa es el espacio, necesariamente debería transcurrir un tiempo para que el estímulo viajase desde el sujeto hasta su ADN. Sin embargo, la respuesta era **simultánea**. Incluso llegaron más lejos y separaron la muestra del cuerpo del donante por más de 500 km, sólo para observar los mismos resultados.

### **Bien, todo esto, ¿en qué me afecta concretamente?**

1. Confirmamos que existe un campo que conecta mi ADN.
2. Mis células y mi ADN se comunican a través de este campo. Este campo lleva y trae información o, más bien, la refleja en este preciso instante.
3. La emoción humana tiene un efecto totalmente participativo en el ADN.
4. Mi ADN afecta a los fotones (partícula universal).
5. Mis emociones afectan a mi universo.

## Experimento III

El instituto de Heartmath realizó un experimento en el cual demostró que las emociones humanas literalmente modifican el ADN expandiéndolo o contrayéndolo. Emociones como el amor incondicional, la gratitud y el bienestar expanden el ADN trayendo múltiples beneficios, entre ellos el fortalecimiento de nuestro sistema inmune. Emociones como el miedo, terror, vergüenza, humillación, asco e ira, contraen el ADN, envejeciéndolo, agotándolo y debilitando nuestro sistema inmune. Esto derroca literalmente la creencia tiránica de que en realidad nacemos con “lo que nos toca”, siendo únicamente víctimas que sólo podemos aceptar o maldecir nuestro linaje y nuestros genes sin posibilidad alguna de cambio.

Repasemos:

1. Mi ADN es afectado por mis emociones.
2. Mi ADN afecta a los fotones.



3. Mi ADN permanece conectado como si realmente no existiera separación una vez retirado de mi cuerpo sea en donde sea que esté.

### Entonces, ¿cómo afecta esto mi vida?

Precisamente este campo que todo lo conecta, todo lo penetra y todo lo sostiene, es (no tan) curiosamente una hermosa definición de Dios. Este campo es sumamente sensible a nuestro estado emocional, recordemos que el campo electromagnético de nuestro corazón es cinco (5) mil veces más potente que nuestra mente. Por lo que si este campo fuese efectivamente Dios, sería nuestro corazón, nuestras emociones puras y duras lo que determina nuestro destino.

## Características del campo cuántico

Para aprender a relacionarnos sanamente con este campo tenemos que dejar de rogar e implorar cosas con un estado emocional de impotencia, humillación e incertidumbre, que es normalmente el que usamos para comunicarnos con él. Dios no está acá para humillarte sino para enaltecerte.

→ **Es inocente:** el campo cuántico no tiene preferencias en cuanto a lo que decidas o cómo te sientas en tu vida. Le da igual si la versión que estás creando te desagrada, te genera rechazo, o te genera amor. Simplemente recibe la onda que emanás y te la devuelve en forma de circunstancias que resuenen en la frecuencia que vos estás emitiendo.

→ **Es inteligente:** para nuestra sorpresa, resulta que el universo no es tonto, ni crea cosas al azar, sino que guarda un equilibrio y un balance perfecto, que difícilmente la mente humana logre comprender. Este campo lee tu estado emocional y te devuelve una realidad acorde a éste.

→ **Es un espejo:** es natural en los seres humanos seguir en el estado de inmadurez en el que negamos que somos nosotros los artífices de nuestro propio destino. Sin embargo, es necesario comprender que al igual que lo que proclaman leyes antiguas, el universo nos devuelve lo que le damos. Siempre estamos frente a nosotros mismos, en la parte más oscura y en la parte más luminosa. Por supuesto que esto no significa que no vivamos polaridades, ni que no atravesemos secuencias de terror, ni siquiera significa que debe gustarnos todo aquello que vemos, pero sí exige de nosotros una actitud madura, honesta y responsable para hacernos cargo de lo que nosotros mismos, mediante nuestras emociones, acciones y palabras, pusimos ahí. En caso que nos agrade, estimularlo, en caso que nos desagrade, transformarnos a nosotros mismos, no a los demás.

→ **Es el reflejo de nuestras creencias:** muchas veces cuando entendemos que el universo obedece y responde a nuestro estado emocional creemos que con repetir tres (3) veces al



espejo “*soy hermosa*” basta para lograr un cambio monumental y dar un salto cuántico. La verdad es que el universo refleja las creencias inconscientes más arraigadas de tu ser, aquellas que se arrastran desde el linaje, desde épocas inmemorables de tu cultura y desde el más profundo rincón de tu mente. El *poder de la fe* consiste en ser conscientes de estas creencias y aprender a desprogramarlas. En su mayoría, estas creencias nos limitan y nos obstruyen, nos dan la visión oscura y hostil de la realidad mediante la cual debemos protegernos de ella. Este es el tipo de creencias con las que tenemos que volvernos expertos en detectar y desprogramar.

→ **Es holográfico**: esto significa que posee la cualidad de no-local. El universo y toda la información se expresa en todas partes todo el tiempo. Muchas veces lo que advertimos como crisis existenciales vienen gestándose hace años y vemos indicios de ellas a diario, sólo que si permanecemos en un estado de incoherencia y zombie, difícilmente las detectemos y debamos atravesar secuencias de terror extremas para mirarnos.

## Nosotros, ¿qué somos?

### ¿Qué significa participar del universo?

Que somos creadores de las circunstancias que vivimos significa que creamos, observamos y experimentamos las secuencias que vivimos.

Pero, ¿qué pasa con las circunstancias menos deseables, más repulsivas y horrorosas que existen dentro de la experiencia humana? Estas son las que más responsabilidad conlleva, porque aunque defendamos la tesis de que “*no somos creadores de ellas*” sí somos observadores y tomamos decisiones con respecto a ellas. De cualquier modo que quieras observar una secuencia, podés vivirlo como una víctima que no tiene ninguna injerencia y estar a merced de un destino cruel e injusto, o podés vivirlo desde la maestría, siendo amo y señor de tus circunstancias. Es en definitiva una decisión.

Pero, ¿cuáles son las consecuencias de esta decisión? Un impacto totalmente distinto en la vida de las personas. La experiencia vital se vuelve completamente diferente porque asumimos la responsabilidad y, al hacerlo, asumimos el poder, o bien, permanecemos igual quejándonos y lamentándonos de lo cruel que es la vida. Tenemos el poder de significar estos hechos como queramos y de vivir acorde a nuestras decisiones.

La mayoría de las personas desconfían de la promesa de que no hay nada que no podamos ser, tener o hacer en esta vida. Suena como prometer la luna y muchas cosas de mentira. Pero, ¿qué otra promesa podría darnos ser hijos del universo? ¿Nos sentiríamos satisfechos de saber que el mayor poder del universo que habita en nosotros en realidad es un poder mediocre y lleno de limitaciones?



Hemos sistemáticamente adjudicado a Dios cualidades humanas:

- No, el universo no fracasa, nosotros lo hacemos.
- No, el universo no es castigador, neurótico, vengativo y perverso. Nosotros lo somos.
- No, el universo no es precisamente impotente, es el poder más absoluto que existe, creador de todo lo que vemos.
- No, el universo no es carente, nosotros nos esforzamos en percibir carencia.

Cualquier tesis que indique lo contrario, que nos responsabilice de nuestro destino, la humillamos, lastimamos y queremos tirarla abajo. ¿Por qué? Porque hemos decidido ser víctimas, hemos creído que vivir en un universo limitado, pequeño donde casi todo es imposible, es, en realidad, un lugar cómodo y hasta le llamamos confortable. Tenemos que hacer malabares con nuestra imaginación para encontrar una pizca de placer en este universo imaginario pero hacemos todo por mantenerlo así.

Muchos consultantes de Metanoia que vayan a tener en tu futuro están tan prisioneros de este estado mental que incluso van a defenderlo con uñas y dientes, van a justificar y hacer todo cuanto puedan para tener razón y así triunfar en la miseria y la pobreza espiritual que éste genera. Será tu labor ayudarlos y guiarlos hacia una perspectiva completamente innovadora, mejorada, que traiga alivio, consuelo, paz y la libertad que tanto anhelan.

Esta perspectiva no es otra más que invertir el sistema de pensamiento y elegir darnos a nosotros mismos cualidades del universo y no, al revés, darle a Dios cualidades humanas.

¿Qué tal si fuéramos absolutamente poderosos y no lo sabemos? ¿Qué tal si en realidad no hay crueldad en Dios y en nosotros tampoco? ¿Qué pasaría si fuéramos más que capaces de lograr lo que sea que soñemos? ¿Qué pasaría si sentimos compasión y amor por las cualidades más oscuras y rechazables de nosotros mismos y ponemos amor donde antes teníamos terror?

El mundo entero se transformaría y este es el paso que todos debemos hacer con nosotros mismos primero, con nuestros amigos, hermanos e hijos, después.

Nosotros como co-creadores del universo contamos con nuestra verdadera identidad llena de poder y de gloria. Pero, ¿cómo participamos del universo?

Mediante a tres (3) factores:

1. Quiénes decidimos ser.
2. Qué clase de pensamientos, emociones y palabras decidimos elegir.
3. Qué clase de acciones u omisiones elegimos tomar.

Estos factores alineados determinan nuestra experiencia.



# Respondiendo las tres (3) preguntas existenciales

## ¿Quién decido ser?

Podemos cometer el error de pensar que hay miles de formas de ser en la vida. Podemos ser graciosos, o serios, alegres, amargados, estructurados, o espontáneos. Sea como sea, tal y como yo lo veo, las cosas son mucho más simples.

**Solo hay 2 modos de experimentarnos: somos víctimas de lo que nos sucede o somos maestros de lo que nos ocurre.**

Somos amos de nuestro destino, señores y conquistadores de nuestros sueños, o somos víctimas que no han sabido o querido hacer nada. No hay más.

Siempre que una secuencia se repite en nosotros necesitamos darnos cuenta que estamos posicionándonos como víctimas, sin ninguna responsabilidad ni control acerca de lo que nos ocurre o acerca de lo que nosotros provocamos. Esto es precisamente lo que nos somete a un bucle constante de repetición y de horror. No es sorpresa que cada vez nos sintamos más aterrados, más desempoderados y más angustiados. Estamos lejos de nosotros mismos.

De alguna manera somos nosotros provocando, invocando y estando en el lugar adecuado en las circunstancias adecuadas para que nos suceda aquello que más tememos. ¿Será mala suerte? ¿Será un mal karma? ¿Será una desgracia de la vida? Sea lo que fuera, pensar que es un reflejo de mi estado mental, o bien, responsabilizarme del sufrimiento que me genera, es la llave de la salvación. Yo quiero ser maestro de esta circunstancia. Yo decido ser maestro de esta circunstancia. Yo soy maestro de esta circunstancia. Poco a poco, vamos recuperando nuestro poder y, no solo eso, vamos olvidándonos del daño que nos han o nos hemos hecho a nosotros mismos sin jamás olvidar la lección que hemos aprendido de esas heridas. Recordemos que los ejemplos que tenemos, nuestros héroes, no son personas que no enfrentan ninguna dificultad en la vida, sino que atraviesan cosas inhumanas, pero las atraviesan, no huyen, no se victimizan, ni se condenan a repetir una y otra vez la misma lección.

Es muy probable que incluso haya circunstancias que no se puedan cambiar, la muerte por ejemplo, desarticula nuestro ego. Cada vez que un ser querido muere no solo muere una parte de nosotros sino que podemos enfrentarnos por primera vez a una resistencia absoluta, a culpar a la vida, al otro, a la mismísima muerte por haberse llevado y habernos arrebatado al ser que tanto amamos. Sea como fuere, **no** podemos cambiar el hecho.

Hay hechos descorazonadores que permanecerán para siempre. Conozco todo el horror que puede estar sintiendo tu ego en este momento porque estás tomando consciencia precisamente de aquello que te libera: **cuando los hechos no pueden cambiar nos vemos forzados a cambiarnos nosotros a nosotros mismos.**



Ahí es el momento de la liberación. Yo voy a dominar todo cuanto pueda. Todo cuando puedo es:

- El significado que le doy a lo que vivo.
- Quién decido ser en esa secuencia.
- Qué voy a hacer al respecto.

Punto.

El resto son alucinaciones mentales y locura enfermiza.

Cada vez que un consultante se enfrente a una situación, lo primero que debés considerar es qué identidad está tomando en esta circunstancia. El 100% de las veces se victimiza. Si, además, vos reforzás ese pensamiento en él, definitivamente no van a haber cambios sino más de lo mismo. Ahora bien, la decisión de ser maestro no solo es algo que nos da miedo sino que es algo que debés provocar en tu consultante.

En primer lugar, ser amos de nuestro destino es una presunción casi imposible. Casi imposible es vivir una vida feliz siendo víctimas, trascender esto es lo que nos da vida. Pero, ¿y si no somos dignos? Digo, ¿quién de nosotros puede asegurar que es amo de su destino?

Vos vas a tener que ser la luz que se enfrente a toda la oscuridad de tu consultante, por ende, este tipo de planteos van a estar en cada sesión. Sobre todo, el terror que tenemos a ser mejores, a tomar decisiones determinantes y transformadoras.

Pero, ¿cómo? ¿Cómo podemos invocar la mejor versión de los demás?

Observándola. Mirándola cuando aparentemente no está ahí. Somos nosotros los que vamos a tener que jalar con fuerza esa versión que jamás ha dejado de existir y solo está sepultada bajo creencias rancias y un enfoque tóxico. Nada más. Nada es más fuerte que esta luz, ningún miedo, ninguna sombra, ningún dolor, ninguna herida puede ser más grande que esta versión.

En la medida que no pares de verla en ellos, en esa misma medida esa versión va a salir a luz. A pesar de sus miedos, a pesar de sus inseguridades. Tarde o temprano alguien nos confronta con quiénes somos, pero fundamentalmente con quienes decidimos ser.

Pregúntale: ¿quién decidís ser a partir de ahora?. Recordá que siempre estamos respondiendo a esta pregunta, consciente o inconscientemente. Lo hacemos a cada segundo, a cada hora y en cada instante que vivimos acá. No te dejes engañar por ninguna circunstancias. Las circunstancias son lo que son, lo que tu consultante decide ser a partir de ese momento es lo que lo va a liberar.

En esta circunstancia llamada crisis existencial, pérdida de trabajo, pérdida de alguien a quien amamos, duelo, separación, enfermedad, crisis económica, lo que sea que esté sucediendo, ¿quién estoy siendo? ¿Quién decido ser a partir de ahora? ¿Qué clase de persona quiero invocar en mí? Si vivo en un campo de infinitas posibilidades ¿quién elijo ser? ¿Qué versión de mí voy a actualizar? ¿Una que ama? ¿Una que teme? ¿Una que odia? ¿Una que se somete? ¿Una que aprende?



## Pensamiento, palabra, emoción

Una vez que decido morir a mi victimismo para dar lugar a mi dominio, a mi autoridad y a mi poder sobre mí misma, entonces necesito responsabilizarme de mis pensamientos.

Pero, ¿cuáles? ¿Todos los pensamientos son creadores? No, sólo aquellas creencias que estoy dispuesta a defender a toda costa, algunas de ellas me potencian y otras son precisamente las que me destruyen y limitan. “*Es que los malos son los demás*”, “*es que mi jefe es cruel*”, nadie niega que así sea, pero realmente estos pensamientos deben invertirse.

Tenés que detectar cada creencia o sentencia que está arraigada en la mente del otro. “*No soy suficiente*”, “*me van a odiar*”, lo que sea, no sólo son creencias tóxicas, sino que nos detienen y alimentan el miedo y el victimismo.

**Recordemos que sólo existen dos (2) sentimientos.** Cada creencia que tenemos está basada y produce dos (2) formas de emociones: miedo o amor. Aquello que no es amoroso, es porque en realidad es **miedo**, aquello que es amoroso, es porque **trasciende el miedo**.

Por eso, lejos de hacer las cosas complicadas, entendí que cada miedo necesita ser mirado y superado, reemplazado por una creencia fortalecedora, no por otro miedo peor, u otra forma de victimismo. Cada forma de miedo es, al final del día, una nueva oportunidad para aprender a sembrar amor.

Vas a detectar cada creencia escuchando con atención las palabras y el relato que utiliza el consultante. Una vez que detectes la creencia, aplicá alguno de los protocolos que aprendemos en Metanoia y reemplázalo por otra creencia amorosa. Una vez que el estado mental esté fortalecido las emociones que va a sentir el consultante serán emociones de libertad, amor y gratitud.

Ahora bien, las palabras son fundamentales, primero porque el consultante debe nombrar el mal que lo acecha, la creencia limitante y el dolor que lo aqueja. Sin nombrarlo es imposible curarlo. Cada creencia es una sentencia, un dictamen, una frase reforzada por un estado emocional intenso y por repetición. Con esta misma lógica decimos palabras empoderantes a nosotros mismos, junto con un estado emocional como el amor o la gratitud y mediante la repetición, empezamos a reprogramar nuestra mente. Esta vez con libertad y con soberanía, no como antes que solo hacíamos lo que podíamos.

Vamos a ver más adelante todos estos temas en profundidad. Pero lo que tiene que quedar claro es que los pensamientos más arraigados y el enfoque primordial de tu consultante **debe cambiar** antes de que empiecen los cambios en acciones.



Todos creemos que haciendo cosas distintas logramos resultados distintos, esto es una de las mentiras más dolorosas de la humanidad. Todos hemos tirado el manotazo de ahogado para sentir que repetiremos la misma situación una y otra vez. No se trata solo de hacer cosas distintas, se trata de que estos hábitos sean coherentes con la nueva versión de mi que elijo ser.

## Actos: Coherencia

Una vez que cambie mi identidad y una vez que tenga creencias fortalecedoras y capacitantes, entonces necesariamente mis acciones van a cambiar, pero sobre todo **van a sostenerse en el tiempo** y van a tener un impacto profundo en todo mi universo. En principio porque mi percepción cambió, cada decisión que tome será coherente con mi nueva identidad.

La fuerza de la coherencia es tremenda porque no hay fuerza más grande en el espíritu humano que ser coherentes con quienes hemos decidido ser.

Esto es así cada vez que nos desvalorizamos, nos sentimos desvalorizados y actuamos como si no valiéramos nada. Ahí es donde se detona la crisis y la experiencia de desvalorización, literal encarnamos y materializamos ese potencial. De la misma manera cuando decido ser maestra y dejar de victimizarme, decido también invocar mi mejor versión y decido invocar la mejor versión de los demás, todo aquel que está en mi vida y en mi presencia, mejora automáticamente.

También existe uno de los hábitos más cancerígenos: **ser incoherentes**.

Cada vez que vamos en contra de quienes queremos ser, de quienes declaramos ser y de quienes hemos decidido ser, no solo violamos nuestra palabra, también nos desautorizamos, también nos fragmentamos y nos enfermamos. No hay hábito más enfermante que ser incoherentes, no sólo es laborioso, sino que es difícilísimo y trágico. Por eso una de las lecciones que debes enseñarles a tu consultante, ¿y por qué no a vos misma?, es que la **ley primera es ser coherente**. Esto significa sencillamente: **hacer lo que quiero hacer y no hacer lo que no quiero**.

Bajo cualquier excusa, con cualquier persona, por sobre todos los peros, es que, y si por qué, o lo que fuera que nos digamos a nosotras mismas, la coherencia debe ser el pilar fundamental en el que descansamos, en el que nos sentimos protegidas y soberanas. Esta coherencia implica dejar hábitos tóxicos atrás, no porque los deseamos y porque somos disciplinadas lo hacemos. La disciplina no es tan poderosa. Dejamos de hacer lo que nos perjudica porque decidimos que ya no es coherente con quién queremos ser, hasta nos aleja y nos pone piedras en el camino.

Lo mismo los hábitos que empezamos a implementar, los empezamos a hacer porque nos ayudan y nos acercan a quienes queremos ser. No puedo definir más claramente la libertad. La libertad es coherencia, el poder es coherencia, el amor es coherente.



# Efecto observador

Si todo existe en potencia, ¿qué es lo que hace que determinados resultados sucedan? **La conciencia de quien observa la realidad.** Si, no sólo somos responsables de lo que hacemos, también somos responsables de **lo que pensamos.** Para esto es necesario recordar algunas premisas básicas:

→ **No tengo pensamientos privados:** todos los pensamientos y, sobre todo, aquellos juicios que nos provocan rechazo e indignidad en nosotros o en los demás los manifestamos. Cuando miramos a una persona con asco, repulsión y rechazo, posiblemente esa persona nos da más razones para mirarla con rechazo, repulsión y asco. Casi inconscientemente influenciarnos a los demás a que se adapten a nuestra visión de ellos. Si, en cambio, miramos su mejor versión y aquella parte que es digna de ser amada por sobre todas las cosas, miramos su dignidad, miramos su amor, su luz va a brillar y me va a dar muchas más razones para justificar mi forma de pensar.

→ **Ves en el mundo tus programas mentales:** para darte cuenta que tu mente está taponada con creencias, juicios y no verdades que ni siquiera elegiste y sólo repetís, sólo basta con que mires al mundo y encuentres en él aquello que te provoca rechazo. Para aquellos que el mundo es tremendamente injusto, buscan actualizar la justicia. Para aquellos que el mundo es un lugar hostil, cruel y despiadado, van a llenarse de razones para verlo así. Para aquellos que el mundo es un lugar maravilloso, lleno de amor y alegría, van a tener razones para verlo así también.

→ **Hay una forma de ver paz en lo que ocurre:** la forma de ver paz es liberándote de la condena y de la soberbia de decirle a los demás cómo deberían de ser para que se adapten a tu visión limitada, pequeña y retrógrada del mundo, comúnmente llena de odio y desprecio por vos misma.

Pero, ¿en qué consiste el efecto observador? Tenemos la cualidad de manifestar aquello a lo que le prestamos atención. Cuando mi atención está en todos mis defectos, yo invoco esos defectos, los creo y los pongo dentro de mi universo. Cuando me enfoco en los defectos de los demás también. Lo mismo si me enfoco en la gratitud, en las razones que tengo para estar agradecida, pongo más de eso en mi universo.

Pero, ¿cómo romper el patrón de enfoque? El enfoque es la respuesta a una pregunta. Las preguntas que me hago a mi misma determinan mi calidad de vida.

→ ¿Qué razones tengo para rechazar a esta persona? Invocaré de aquella persona todas las cualidades horribles y nocivas para justificar mi percepción.



- ¿Qué razones tengo para sentirme impotente? Invocaré de las situaciones todas las razones para sentirme indigna, frustrada y llena de odio por no poder realizar mi sueño, pues me he declarado impotente e incapaz.
- ¿Qué razones tengo para amar a esta persona? Invocaré su versión soñada y maravillosa. Sin esfuerzo y fácilmente.
- ¿Qué razones tengo para sentirme capaz? Invocaré recursos que ni siquiera sabía que tenía para manifestar esa realidad.

Lo principal del efecto observador es comprender que **nuestra percepción es falsa**. No solo es falsa, sino que es destructiva.

Cuando yo tengo un conflicto emocional, en realidad lo que me estoy presentando es una percepción conflictiva. Por eso lo que debe cambiar siempre es mi forma de percibir la realidad y mis decisiones con respecto a ella, cuando lo haga dejaré de provocar los mismos potenciales una y otra vez, literalmente veré un mundo nuevo aparecer justo donde estaba el otro. ¿Existía este mundo? Por su puesto pero no lo había visto, ni considerado, ni le había prestado atención.

Por eso cambiar de percepción es como un milagro y es una cuestión de decisión. Una vez que cambio mi percepción de los hechos automáticamente empiezan a transformarse, transformo el significado y me puedo plantar ante la vida con más recursos, más poder y más amor.

Vos en Metanoia, vas a ser un alquimista de las percepciones distorsionadas, llenas de terror y de las pesadillas mentales con las que sueñan tus consultantes. Así como podemos imaginar un mundo lleno de horror, podemos hacer de este lugar un paseo por el cielo si nos lo proponemos.

## Satanás, ¿eres tú?

Podrán decirme que si somos amos y señores de nuestra percepción, ¿por qué es tan difícil cambiar? ¿Por qué no solo vemos amor y poder en los demás?

**Porque tenemos ego.** El ego, Satán, el Diablo, el que se opone. Esta figura que habita en nosotros que quiere y desea desobedecer al ser. En realidad el 98% de la población mundial, está plenamente observando la realidad a través de su ego, con miedo y horror. El 2% de la población mira la realidad desde el amor, desde el ser, y desde la unidad.

Pero, ¿por qué existe? Porque todo cuanto existe, necesita de su otra polaridad para existir. Aquello que es, en ausencia de lo que no es, deja de ser. Lo repetiré: **Aquello que es en ausencia de lo que no es, deja de ser.** Es por eso que aprendemos acerca de la salud y de cómo tratar bien a nuestro cuerpo luego de una autodestrucción severa. Es por eso que aprendemos a amarnos una vez que tomamos contacto profundo con toda nuestra desvalorización y falta de autoestima. Es por eso que aprendemos a amar a los demás una vez que trascendemos todo el rechazo que podemos sentir al conectar con otro.



Ningún camino existe sin desafíos.

Aquellas personas que tienen una maestría en maternidad van a atravesar muchas dificultades para ser madres. Cuando terminen de aprender las lecciones serán madres fantásticas, de aquellas madres que necesitamos para transformar la consciencia humana, o bien, puede que sean madres sin problema, pero sin deseárselo tampoco. Recordemos que ser madres de hijos no deseados es una forma de tortura psicológica. Rechazamos y repudiamos inconscientemente a los hijos. Ellos cargan con el dolor y la culpa de “haber arruinado nuestras vidas” y la maestría surja de atravesar secuencias duras en la infancia y adolescencia. Sea como fuere, es imprescindible reconocer que los desafíos no suceden para que **renuncies**, sino que suceden para que los **transformes**.

Naciste para transformar, para recibir algo que te desagrada y convertirlo en oro. Entonces en vez de querer huir de ahí, o en lugar de luchar contra eso, transfórmate vos y vas a transformar eso que tanto molesta.

Siempre vas a contar con la voz de Satán (ego) en tu mente, tendiente a echarte abajo, sabotearte o sentir miedo u odio por los demás. Permanentemente estás tomando decisiones al respecto. ¿A quién decidís escuchar hoy?

## Entrelazamiento cuántico

Tenemos que entender que en el universo todo está conectado y que nuestra consciencia afecta la realidad. Existimos como materia y como onda (doble cántico), mediante nuestros enfoques, creencias y acciones, determinamos el destino que elegimos, por ende **todo en nuestro universo está conectado entre sí y está conectado con nosotros**.

Todo lo que te cuente tu consultante está conectado entre sí, fundamentalmente esas partes que jura que no tienen nada que ver con él, precisamente ésas son las que más información guardan.

Recordando el principio holográfico del campo cuántico tenemos que entender que en cada pequeño conflicto que atraviesa nuestro consultante se halla la información de lo que en años se va a llamar “*una noche oscura del alma*”, en cada secuencia mínima hay un potencial de aprendizaje extraordinario si sabemos verlo, para eso es necesario comprender el poder del **espejo**.

Esta ley nos dice que recibimos del universo aquello que le damos, pero todos hemos tenido la experiencia de haber dado lo mejor de nosotros y recibir poco. ¿Por qué? Nuevamente no se trata de las acciones que nosotros hagamos sino, más bien, de cuál es nuestra consciencia cuando



hacemos lo que hacemos, desde dónde hacemos lo que hacemos y para qué hacemos lo que hacemos.

Por ejemplo, yo puedo ir al gimnasio todos los días. ¿Con qué conciencia voy al gimnasio? ¿Desde dónde voy todos los días al gimnasio y para qué?

En realidad mi consciencia es que odio mi cuerpo y me da mucha vergüenza que otro critique mi cuerpo con la misma crueldad que lo critico yo, entonces para poder aceptarme más voy al gimnasio. ¿Desde dónde? Desde una profunda desvalorización y odio, y ¿para qué? Para castigarme. Nunca me trato bien cuando estoy en el gimnasio, de hecho me la paso castigándome, lanzándome maldiciones y reforzando creencias limitantes. Ah pero voy al gimnasio.

En realidad nuestras acciones y nuestros hábitos son solo el 20% de nuestros resultados. El 80% es nuestra consciencia al hacerlos.

Puedo ir al gimnasio a diario, con una consciencia de amor propio, de disciplina y de salud. Puedo estar haciéndolo para despejar mi mente e, incluso, usar el gimnasio como terapia o como lugar para entrenar mis pensamientos, ordenar mis ideas y descargar energía que no me gusta. La diferencia está en la consciencia y los resultados también serán diferentes.

Por eso la vida estará llena de espejos en los cuales **podemos ver nuestra consciencia**. Para detectar el nivel de consciencia en el que estamos es necesario preguntarnos **¿Desde dónde hago lo que hago?** Sólo hay 2 lugares: o estoy motivada por un pensamiento de **amor**, o de **miedo**. No hay más.

¿Para qué hago lo que hago? ¿Para que me quieran? ¿Para que me acepten? ¿Para que no se enojen? ¿Para ser coherente? ¿Para plantarme diferente? Todo el tiempo estas 2 preguntas nos van a ayudar a desenvolvernos mucho mejor en la vida y, fundamentalmente, nos van a ayudar a determinar con qué consciencia está viviendo nuestro consultante.

Recordá no mirar tanto las acciones sino los resultados de esas acciones y ahí vas a notar la diferencia.

Recordá: **la vida es un espejo**.

## Espejos de la vida cotidiana

### El espejo de nuestros miedos: la noche oscura del alma.

Ya lo hemos mencionado varias veces pero es necesario repetir para fijar los conceptos tanto como podamos. No hemos nacido para ser vencidos y derrotados por nuestros miedos. Esto es exactamente lo que hacemos cuando entendemos que el miedo es algo permanente en nuestra vida. **El miedo permanente enferma**, por eso es imprescindible cambiar nuestra actitud ante el



miedo y, lejos de ser personas temerosas, cobardes y que se apagan por miedo a brillar, empecemos a ser los gigantes que nacimos para ser a pesar de nuestros miedos.

Debemos tener una actitud de detectar cada miedo, enfrentarlo y trascenderlo. No temerle, sino entregarme a superarlo, de forma tal que en lugar de vivir prisionera, huyendo y amedrentándome, ser **mi propio héroe** en esta historia y no un cobarde más que no se animó a mucho en la vida. Debido a que ser un cobarde más es tal vez la mayor traición que podríamos hacernos a nosotros mismos, la vida nos pone frente a nuestros peores miedos para que nos liberemos. Lo peor que podemos hacer frente al miedo es creer que en lugar de liberarnos, nos aprisiona y que lo repetiremos por siempre, esto es precisamente lo que pensamos cuando la noche oscura del alma nos traga.

Somos muchísimo más grande que nuestros miedos, la única manera de averiguarlo es enfrentándolo, es por esto que cada enfrentamiento con nuestros miedos más profundos es una oportunidad de libertad y para recuperar todo el poder que somos y tenemos, que habíamos cedido al tirano del ego.

## Espejo de nuestras relaciones

Nuestros vínculos son el espejo más fiel que podemos observar. Principalmente la pareja y la familia. No es casualidad que sean los lugares más problemáticos. ¿Por qué? Porque son el espejo de nuestra sombra y de todo lo que aún está en nosotros y nos falta integrar.

Siempre que haya una persona con una enfermedad terminal es sabio mirar qué relación es más tóxica porque ahí está el origen de la enfermedad y de la sanación. Atraemos lo que somos, pero casi nunca somos aquello que creemos ser.

Las relaciones son de 2 tipos: **masintin** y **yanantin**.

Las relaciones **masintin** son relaciones de equipo. Son iguales a vos y te ayudan a potenciar quien sos. El espejo acá es directo. Me aman según como yo los amo y me tratan según yo me trato.

Las relaciones **yanantin** son las relaciones opuestas y complementarias. Estas relaciones son transformadoras y catalizadoras de cambio en tu vida.

Pero, ¿por qué atraigo personas que son opuestas a mí? Porque precisamente gracias a ellas podés ser.

Cuando termines metanoia, verás que las personas que atraigas estarán heridas, o tengan algo por trascender conflictivo, esto no es casualidad. ¿Acaso eso significa que yo estoy herida y dormida tanto como veo al otro? En realidad los atraes porque precisamente trascendiste esos dramas y la única forma de complementarte es, precisamente, atrayendo personas así. Gracias a ellos podés conocer lo excelente terapeuta que sos.



Lo importante del espejo es poder conocerte a vos misma y ejercer tu poder de decisión, tu responsabilidad y tu poder personal. Todos estamos acá para desarrollar y materializar quiénes hemos decidido ser.

¿Qué es lo que tanto me enerva de los demás? ¿Qué puedo aprender de ellos? ¿Acaso debo parecerme a ellos? ¿Tengo que transformar en mí precisamente lo que odio de ellos pero que yo también tengo?

## Espejo de nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo es el espejo de nuestras creencias y de nuestro estado emocional.

Si hay alguna enfermedad necesitamos mirar 4 causas:

- **Física:** alimentación, hormonas y hábitos.
- **Emocional:** en qué estado emocional está dominada la persona.
- **Mental:** qué creencias y significados le está dando la persona a los hechos que vive.
- **Espiritual:** ¿Cuál es el nivel de consciencia de esta persona? ¿Conoce su propósito de vida? ¿Lo busca siquiera?

Nuestro cuerpo es el espejo de nuestra información que permanece en la sombra, que permanece en nuestro inconsciente y nunca está ahí para arruinarnos la vida, sino todo lo contrario, para salvarnos de nosotros mismos.

## Espejo de nuestros juicios

Nuestros juicios, sentencias y condenas que lanzamos sobre el mundo automáticamente nos condenan a nosotros mismos a repetir estas experiencias una y otra vez hasta que las aceptemos.

## Espejo de mis ancestros

Toda la información ancestral, todas las respuestas aprendidas y los estados emocionales permanentes se heredan sin nosotros decidirlo conscientemente, al menos no recordamos haberlos aceptado, por lo que es imprescindible prestar atención a qué dramas son de tu linaje. Para detectarlos debés mirar los dramas vividos por encima tuyo. Una vez que los encuentres, en lugar de quejarte y lamentarte, responsabilizarte y tomá la decisión que tus ancestros no han sabido tomar para liberarte a vos y al árbol.