

DIARIO DE UN BUSCADOR.

VEINTE DIAS PARA DESPERTAR

&&&&&&&&&&&&&&&&&

JOSE MARIA HERRERUELA GONZALEZ

JULIO 2012

INDICE

| | |
|---|----|
| 1.-PREAMBULO..... | 3 |
| 2.-EL DIA A DIA HACIA EL DESCUBRIMIENTO INTERIOR..... | 5 |
| 08-09-2011..... | 5 |
| 09-09-2011..... | 8 |
| 10-09-2011..... | 9 |
| 11-09-2011..... | 10 |
| 12-09-2011..... | 10 |
| 13-09-2011..... | 12 |
| 14-09-2011..... | 13 |
| 15-09-2011..... | 15 |
| 16-09-2011..... | 16 |
| 17-09-2011..... | 17 |
| 18-09-2011..... | 19 |
| 19-09-2011..... | 20 |
| 20-09-2011..... | 22 |
| 21-09-2011..... | 23 |
| 22-09-2011..... | 24 |
| 23-09-2011..... | 25 |
| 24-09-2011..... | 26 |
| 25-09-2011..... | 28 |
| 26-09-2011..... | 28 |
| 27-09-2011..... | 30 |
| 28-09-2011..... | 32 |
| 29-09-2011..... | 35 |
| 3.-CONCLUSION INCLONCLUSA..... | 35 |
| 4.- BIBLIOGRAFIA..... | 36 |

1.-PREAMBULO

Diario de un Buscador es el despertar de la conciencia con que inicié la búsqueda interior de mi "Yo" verdadero e inmutable. Ese compañero silencioso que ha estado siempre a mi lado pero que ha permanecido soterrado por la máscara del ego tras la que nos escondemos una vez comenzamos a tener uso de razón.

Cuando somos niños, las frases y recomendaciones que oímos de las personas que nos rodean y educan, entran en el "disco duro" de nuestra mente de manera literal, sin discernir la forma y el sentido en que fueron dichas. Muchas de estas frases son las creencias limitantes que conforman nuestra personalidad una vez vamos tomando contacto con la dualidad, el "yo" y el "ello", lo bueno y lo malo...

Es entonces que vamos escondiendo en el patio trasero lo que no nos gusta de nosotros, consecuencia de las creencias limitantes adquiridas años antes, y entramos en auto acusaciones y juicios que ponen en entredicho nuestra autoestima. Esa falta de aceptación se compensa creándonos una máscara para presentarnos ante el mundo, e iniciando la separación entre lo que soy y cómo quiero que los demás me vean.

Esta máscara toma las riendas de nuestra vida y se reafirma formando una personalidad que esconde nuestra verdadera esencia, que puede permanecer silenciada durante toda la vida.

Es muchas veces tras una crisis, como un divorcio, la muerte de un ser querido o una enfermedad, que aparece la oportunidad de tomar conciencia de quienes somos realmente.

Una crisis es una oportunidad de cambio, una falla en nuestra vida, un punto singular que nos obliga a parar el ritmo y observar que los apuntalamientos materiales que hemos construido alrededor no nos ofrecen ninguna solución.

Estamos ante una encrucijada en la que se presentan dos caminos posibles: buscar en el mundo material nuevos apuntalamientos que nos

hagan olvidar la situación o iniciar el camino del autoconocimiento dando paso al descubrimiento del "YO" superior que llevamos dentro.

La primera opción puede que sirva de momento, pero sin darnos cuenta nos hace mas esclavos del lo que no somos, y entramos en una espiral que se retroalimenta, en la que somos lo que tenemos y tenemos lo que somos. Una vida así está vacía de contenido esencial como vemos habitualmente en muchos programas de televisión. Gente que son porqué tienen y cuanto más tienen más son. Puede ser una solución siempre que uno tenga posibles para alimentar el estómago insaciable del ego. Cambiar de coche o de pareja, hacer un viaje, cambiar de casa o de trabajo, pero lo que hacemos es cambiar solamente el escenario.

La otra solución es más difícil de tomar pero resuelve la pregunta que plantea una crisis ¿Quién soy yo realmente?

En este punto se inicia la toma de conciencia. La crisis nos desnuda y nos muestra como somos. Sin añadidos. Y reconocer esa desnudez es empezar a tomar conciencia.

Entonces aparece el miedo, la culpa y todas las sombras que hemos ido recogiendo y ocultando detrás mientras creímos que vivíamos, y que no son sino las creencias limitantes que adquirimos siendo niños y que están sin resolver.

Ese descubrimiento en mi caso se presentó tras una enfermedad. El andamiaje que sujetaba la estructura del ego cayó como fruta madura.

Pasada la desesperación del principio tuve la suerte de escuchar a otras personas que ya estaban en el camino de búsqueda, y comencé también a andar ese camino.

Para no dispersarme en la comodidad de lo conocido, decidí recluirme durante un tiempo, enfrentarme a las sombras del subconsciente y encontrar respuestas a las preguntas que inquietan a la razón.

Este es el diario de esa oportunidad, de ese cambio en mi vida que ha supuesto el reencuentro con ese "YO" verdadero que ahora se manifiesta en el silencio de mi mente cuando está libre de pensamientos cada vez que medito. Y me habla a través de la intuición y las sensaciones que percibo sutilmente desde el corazón.

De los días que estuve de retiro solo en una casa que me dejó mi hermano, salió este diario, y de lo que allí aconteció la semilla del libro que edité después; "Creo cuanto medito".

2.-EL DIA A DIA HACIA EL DESCUBRIMIENTO INTERIOR

08-09-2011

Me instalo en la que será mi nueva casa, mi pequeño yo, el violonchelo, un viejo ordenador portátil y mi ropa. Y algunos libros que compré junto a un cuaderno para apuntar. La despedida de mi mujer, mis hijos y mi hogar se me ha hecho dura, pues he tomado la determinación de no volver hasta encontrar la puerta del camino que me ayude a desprenderme de las creencias insanas y comprender el sentido de la enfermedad.

No pienso en nada, de momento me dedico a observar como pasa el día sobre un butacón en este extraño salón.

Hago lo que me apetece. Sin pautas.

A ratos lloro.

Abro y comienzo a leer uno de los libros titulado "El amor sin condiciones". Casi al final del libro paro y reflexiono. ¿Qué es para mí ese amor del que tanto se habla en el libro?

Mi mente empieza a disparar definiciones como "el amor es ser bueno con uno mismo y con los demás, ser honrado, consecuente, compasivo" y otras parecidas.

Me quedo dormido.

Ya entrada la noche sigo con la retahíla de cosas que son el amor, y termino con un pensamiento que no se de donde me viene. "Todos esos calificativos son consecuencia del amor y no el amor en si mismo. **EL AMOR EN SINTESIS ES LA AUSENCIA DEL MIEDO"**

Me quedo perplejo. Si no siento miedo en ninguna de las formas en que se presenta, ira, vergüenza, rabia, culpa o demás sentimientos negativos, ese vacío que queda es entonces el amor.

Me quedo pensando en la riqueza de la frase; El amor es la ausencia del miedo. Por negación de una emoción llego a la otra.

Me vale y me parece trascendente. Estoy ilusionado.

Cojo otro libro titulado "La curación Cuántica" del Dr. Frank Kinslow y en el capitulo 5 encuentro que es fácil aprender a aquietar la mente de pensamientos con una practica muy sencilla. La mente siempre va en contra de la voluntad, y cuando más nos empeñemos en evitar un pensamiento, mas se arraiga en ella, por eso si juego y la reto a pensar obtendré una contrapartida.

Entonces me hago una pregunta como dice en el libro:

¿De donde vendrá mi siguiente pensamiento?

Observo durante un espacio muy pequeño de tiempo que no aparece ninguno. Es como el gato que está quieto esperando ante la ratonera a que salga el ratón.

Ese espacio que queda entre pensamientos es breve, muy breve, pero es confortable.

El autor argumenta que el espacio de no pensamiento te lleva al estado de conciencia infinita, al lugar donde nacen los pensamientos.

Reflexiono de nuevo. Es ya muy de noche, pero estoy eufórico con los descubrimientos que me ha ofrecido el día. No puedo parar.

El "pequeño yo", me digo, es el conjunto de cosas que conforman mi vida, el sexo, la edad que tengo, los pensamientos, los recuerdos....pero la conciencia es algo que estaba en mí antes que el "yo". Es mi "SER" interior que sigue inmutable conmigo desde el principio de mi existencia. No se como digerirlo, pero presiento que acabo de conocer "algo" que ha estado en mí sin saberlo hasta ahora.

Cierro el libro y practico una técnica de meditación llamada "la técnica de la puerta". Su efectividad reside en su simpleza. Se trata de pensar en una palabra y convertirla en una imagen escrita, dejando que cambie de forma, de estilo de letra, que se haga grande o pequeña. Da igual, el caso es no dejar que se esfume. Elijo la palabra "amor", y observo que cambia de color, de forma, se encoge y agranda. Es como si estuviera viendo la imagen en la televisión. Es alucinante la sensación de paz que me invade.

Apago la luz he intento dormir. Me cuesta mucho. El calor de Septiembre y la excitación me lo impiden. Al final caigo a las seis de la mañana rendido.

09-09-2011

Tuve un sueño extraño. En una cárcel, vi un preso con la cara muy triste al lado de un carcelero despiadado. El preso llora amargamente. El carcelero se ensaña con él.

En ese hombre a pesar de su condición vi reflejado a todos los hombres del mundo. A través de su cara observé que la maldad en sí no existe. La maldad es solo producto de la equivocación, de la ignorancia. La dualidad bueno-malo no existe. Solo existe lo bueno en tanto que todo nace de la Consciencia Infinita y es el miedo lo que hace que un pensamiento se contamine cuando llega al entendimiento.

Observo al cabo del día que cuando llega a mi mente un bloqueo lo puedo identificar como una de las caras del miedo, entonces realizo la técnica de "la puerta" con la palabra "AMOR" y se desvanece.

También intuyo que hay "algo" más conmigo en este retiro que me está ayudando a comprender situaciones de mi mente que antes pasaban inadvertidas.

Por la tarde acudo para empezar dos días de retiro al centro Kai-Zen donde aprenderé una técnica llamada "Big-Mind". Me llevo el cuaderno para seguir apuntando.

Por la noche me quedo con una pregunta que se nos planteó en la presentación del curso: ¿Quién es el que observa, el que permanece inmutable ante los cambios?

10-09-2011

Los sentimientos negativos son innatos en cada uno de nosotros, toda vez que estamos en este mundo. Según la técnica "Big-Mind" no debemos guardarlos en el sótano de nuestra mente, pues estas voces no dejarán de manifestarse nunca. La única manera de acallarlas es dejarlas que se manifiesten para luego comprenderlas e integrarlas.

Por la tarde empiezo a intuir que Alejandro, nuestro instructor, va dirigiendo el curso hacia un descubrimiento que me vino esta mañana;

Si Dios es amor

Y Yo Soy Amor

Entonces Yo soy Dios.

Hay un "Yo Superior" situado en el ápice del triángulo cuya base lo forman las dualidades que constituyen el mundo real. Se trata de integrar las dualidades para trascender nuestro "Yo" al lugar donde reside la Gran Mente, el Gran Corazón que está situado en el vértice superior de dicho triángulo. Gran Mente y gran Corazón son estadios de Ser "no Ser" y en esencia Dios.

He redescubierto la meditación como forma de aquietar la mente que años atrás aprendí en la escuela de Ramiro Calle, pero potenciada tras la integración de las voces que acampan a sus anchas por mi mente. Al terminar la meditación de la noche me digo la frase "YO SOY" que adquiere ahora un significado muy especial.

11-09-2011

Sigo en Kai Zen aprendiendo la técnica y meditando. Al terminar el día me invade el desaliento al salir del centro y enfrentarme con la soledad de nuevo después de este fin de semana tan cálido.

12-09-2011

Regresé ayer de Kai-Zen y he dormido bien hasta las 7:30, pero me he levantado hecho un lío.

Intento meditar y no me sale, intento recordar y no puedo. Intento llegar al estado de plena Conciencia y me desespero en el empeño. El estado de plena Conciencia no es un pensamiento ni un procedimiento.

Voy como el "bombero torero" de un procedimiento a otro para aquietar mi mente de pensamientos pero solo logro ponerme más nervioso. Ni siquiera me tranquilizo como días atrás intentando pensar en el amor. Me entra el pánico. Voy por la casa andando como un loco preguntándome sobre el significado de la Conciencia. La busco. Me invaden las preguntas. ¿Qué es la Conciencia?, ¿Dónde está el Yo?

Si para llegar al estado de Conciencia no debo pensar, ¿Cómo hago para impregnarme de amor? ¿Dónde está el truco? ¿Qué práctica práctico? ¿Qué tipo de meditación es válida?

Llego a la conclusión que lo mejor es hacer otras cosas sin dar mas vueltas de momento.

Desayuno, me ducho y toco un rato el violonchelo.

Por la tarde vuelvo a coger el libro "La curación cuántica".

Reflexión: "El estado de Conciencia no se puede razonar ni pensar con la mente. La Conciencia no tiene forma, es una no-cosa".

Entonces me pregunto: ¿Cómo poder llegar a tener consciencia de la Conciencia? ¿Cómo llegar a ella?

La Conciencia no hay que buscarla fuera. No tiene límites. Está en todos los sitios, incluso dentro de nosotros en el intervalo de silencio entre dos pensamientos.

Con la técnica de "la puerta" llego a un estado de meditación en que solo observo la palabra "amor" por ejemplo sin intervenir, luego el estado de Conciencia es el estado de mente pensante integrada o mente no pensante que hablaba la técnica de Big-Mind, es decir el estado de la Gran Mente- Gran Corazón.

Luego todas las técnicas de meditación llevan a lo mismo, a observar sin intervenir en el pensamiento. Ese estado es el estado de estar en la Conciencia Pura.

Por ello son validas todas las técnicas, incluso la de la atención a la respiración.

Integrando los distintos métodos llego a uno propio valido para mí.

Me entretengo en ello y me dan las cuatro de la mañana.

1º.- Tomo conciencia de mi cuerpo y lo relajo.

2º.-Dejo un rato que los pensamientos surjan y vayan de un lado para otro y los observo hasta que mi mente se va aquietando mientras me digo YO SOY; YO QUIERO; YO PUEDO.

3º.-Aplico la técnica de "la puerta" con la palabra "amor" o medito en la mente no pensante-pensante integrada

4º.- Tras este estado hago fluir la energía a través del plexo solar y refuerzo la intención con las frases: "Mi cuerpo está sano" y "Mi mente está sana".

13-09-2011

He dormido bien y me encuentro más centrado. Me paso la mañana leyendo y meditando según el método que ayer compuse. Hoy he decidido no tomar la pastilla del dolor al mediodía y si éste me llega meditaré, pues quiero aprender a utilizar la meditación para no dispersarme en el cuerpo-dolor.

Por la tarde toco el violonchelo y observo que la interpretación del "Prelude" de Bach me sale sin fallos porque tengo la atención puesta en lo que hago de manera consciente. He dejado pues que la intuición me guíe al colocar mis dedos en cada posición deslizándose por el mástil y llegando al punto preciso para dar cada nota de la melodía que leo. Nunca me había dejado llevar por la intuición para crear. Según el libro de Sinergia que estoy leyendo titulado "El Creador" de Alejandro Di Massi deduzco que la intuición es aquella idea que no pasa por la criba de la

razón de la mente y que es revelada desde la propia Conciencia Divina a través de nuestro cuerpo sutil o espiritual que conecta con ella.

14-09-2011

Esta noche ha sido mágica. La pierna izquierda no paraba de moverse en forma de espasmos como en noches anteriores y a las tres de la mañana tras una ducha fría para mitigar el dolor neuropático, me puse encima de la cama a meditar en postura de medio loto. Tras disipar la mente de pensamientos estuve observando los movimientos de la pierna y me concentré para que no se moviera hasta que me quedé dormido. Soñé que era un niño y estaba en un hospital que tenía todas las ventanas al exterior con rejas. Una doctora me dijo que estaba en cuarentena y que no podía salir del recinto. Me las ingenié para salir por la puerta. Recuerdo que no podía casi andar por el dolor de la pierna. Los doctores me perseguían y yo corrí hasta un bosque para ocultarme de ellos, cosa que conseguí.

Al rato seguí andando y me encontré una enorme piedra que remansaba en forma de laguna el paso del agua de un río. El agua era transparente, y se veía en el fondo el cuerpo sin vida de un guepardo. Pensé que el agua estaba contaminada y que eso podía ser la causa de la cuarentena que en el hospital me habían comentado, por lo que corrí a avisar a unos excursionistas que había río abajo para que sacaran a sus hijos del río donde jugaban expuestos a contaminarse.

Luego me desperté.

Paso el día bastante cansado y casi no he dormido siesta por el calor. La meditación que practico no está teniendo el efecto deseado y me invade la voz de la mente escéptica que me reta a no creer en lo que estoy haciendo. No obstante no me dejo influenciar ni me desespero. Estas cosas son así y esperables. Forman parte de la catarsis. Sin embargo me invade el miedo en forma de duda y quiero volver a casa.

Salgo a la calle, cojo el coche y me dirijo a mi casa. Se que a esa hora no hay nadie. Entro y me encuentro extraño en mi propia casa. Algo me dice que no debería estar allí. Contemplo cada rincón y sin tocar nada coloco dos rosas en la cama de nuestra habitación. Quiero volver pero se que todavía no es el momento ni mucho menos. Intuyo que me quedan experiencias excepcionales que pasar.

Ya en mi retiro de nuevo me invade el miedo. En vez de rechazar la voz del miedo y encerrarla en el sótano la dejo que entre y que se acomode en la mente. Me cuenta que el dolor de piernas nunca va a remitir y que no sanaré. Acepto e integro la voz diciéndome que cada vez que se presente el miedo recordaré los logros hechos en estos pocos días que llevo y que utilizaré ese miedo para reforzar mis creencias sanas.

Medito por la tarde y esta vez la experiencia es maravillosa. Llego después a la conclusión de que las cosas y las situaciones están en continuo cambio. Nada es inmutable, ni el dolor de piernas tampoco. Nada es mejor o peor de lo que precede, sino que es distinto y forma parte de la experiencia de vivir. A esto hemos venido al mundo, a experimentar las distintas situaciones que nos plantea la vida, unas deseables y otras no.

15-09-2011

Ayer también termine durmiéndome a las tantas. La pierna no paró de dar espasmos pese a que estuve meditando gran parte de la noche.

Noto que la meditación me eleva a un plano indescriptible de paz, amor y omnipresencia.

Cada vez me resulta mas fácil hablar con la voz de la mente que no piensa., y cada vez visualizo mejor la palabra "amor", y cada vez tengo la mente mas despejada. Estoy empezando a considerar que la enfermedad es un maestro que me está llamando para algo que todavía no se.

¿Un camino de enseñanza?

¿Darme a comprender a quien quiera comprender?.

Me he dado cuenta del valor de los espacios de silencio. De la importancia del silencio.

He leído el libro "El enigma cuántico" de Bruce Rosenblum y Fred Kuttner con mucha atención, pues el tema además de fascinarme me resulta de fácil comprensión, gracias a los conocimientos de la carrera en la escuela de Ingeniería. Es la llave que necesito para abrirme las puertas a la comprensión del concepto de Conciencia Divina.

La Conciencia Divina, Conciencia Infinita, o Dios, es el estado desde el cual todo es creado. El punto no local donde nacen los pensamientos y todo lo creado desde su forma más simple (las ondas de energía). Es un estado de mínima energía, un punto singular, un estado puro de paz y amor incondicional, de máxima quietud como sucede con el ojo de un huracán. A partir de él todo se sucede, todo se crea. Ese estado de lo no

creado está en todas partes y en ninguna en concreto. Me recuerda la definición de "zona de campo de punto cero", y todo lo creado anhela estar en él, pues todo viene de él. Es la unión del Todo con sus partes y de las partes con el Todo.

16-09-2011

Si la conciencia Divina está presente en todo lugar, entonces también está presente en mí, luego:

¿Cómo puedo sentir estar en la Conciencia Divina?

La acción de pensar solo en ella me impide sentirla, pues pensar pertenece al mundo de lo creado y la Conciencia Divina es lo no creado, es decir el hecho de pensar en ella me aleja de ella.

¿Es pensar pues en otra cosa sentir estar en la Conciencia Divina?.

Tampoco pues el hecho de pensar es crear, lo que me sitúa en el apartado anterior.

¿Por qué la Conciencia Divina es lo no creado?

Porque en el momento que algo es creado se convierte en una parte del Todo. Luego el Todo de cada una de las partes creadas es el estado de lo no creado. Además estar entonces en conexión con la Conciencia Divina es estar en conexión con cada una de las partes y en ese sentido entonces llego a la conclusión de que todo está interconectado, y estar conectado

implica por la física cuántica que podemos escoger la realidad que queramos, sanación, abundancia, paz, amor, juventud...

Es la teoría de los Universos Paralelos.

Sobre este tema me paso buena parte del día y al final llego a la conclusión que la única manera de sentir la Conciencia Divina es no pensar. Y la única manera de llegar a ese estado es a través de la meditación.

17-09-2011

Continúo durmiendo mal por el calor y los espasmos en las piernas. Los dolores los controlo dándome baños de agua fría.

Me paso el día leyendo sobre física cuántica.

La teoría cuántica dice que la observación misma de la posición de un objeto determina su presencia allí, y que los cambios producidos sobre el estado de una partícula influyen instantáneamente en el comportamiento de otras situadas a distancia de ésta, sin que estén conectadas por ninguna fuerza física. Es el principio de Correlación.

Sobre el experimento del gato de Schrodinger el hecho causante del estado del gato no es el pensamiento que tengamos del mismo, sino que es la observación lo que colapsa dicho estado.

Schrodinger propuso un experimento mental que explica muy bien de qué manera, una observación consciente, colapsa un único estado de dos probabilidades posibles.

Imaginemos que introducimos un gato en una caja junto a una ampolla de un veneno muy volátil en su interior. Además añadimos un átomo que tiene un 50 por ciento de posibilidades de desintegrarse y emitir una partícula alfa o núcleo de Helio, y un dispositivo capaz de excitarse al detectar dicha partícula y accionar por tanto una palanca que abre la ampolla, haciendo que se derrame el líquido dentro de la caja. Cerramos la caja y esperamos durante un tiempo.

En este punto no podemos saber cuál es el estado del gato, ya que las posibilidades de que esté vivo o muerto son las mismas. El gato está en un estado de superposición superpuesto a la propiedad de la partícula subatómica, es decir a las leyes de la mecánica cuántica.

El gato no está ni vivo ni muerto, está en los dos estados a la vez. En realidad el gato es una función de onda probabilística.

La única manera de saber si el gato vive o no es abriendo la caja, y al abrirla y observar lo que ha ocurrido dentro hemos colapsado la función de onda en el estado final del gato. Todo esto nos hace pensar que el observador, la conciencia, define la realidad, y esa realidad puede transformarse en lo que deseamos. Bien es cierto que no se trata de convertir un objeto en otro, (en el experimento de Schrodinger, la función de onda del gato solo puede colapsar en un gato, vivo o muerto, pero nunca en otra cosa), pero el estado colapsado del gato sí ha sido hecho realidad por el observador.

El gato en sí, antes de entrar en el experimento, era un hecho objetivo observado ya de antemano y por tanto no podía ser otra cosa. Sin embargo el estado final del animal no fue un hecho hasta ser observado, con lo que se convirtió a partir de ahí en una verdad objetiva para el resto del mundo.

La conciencia y por ende la observación consciente de la realidad la determina.

La actitud de búsqueda se ve facilitada por el contexto nuevo que quiero determinar que está fuera del propio contexto que me rodea. Ello me da por pensar los resultados que se pueden obtener de la visualización.

La visualización consciente de un estado deseado puede llegar a colapsar dicho estado. Esto concuerda con el libro del "Medico Cuántico" de Amit Goswani, por lo que la sanación no es más que la intención colapsada del cuerpo vital donde se encuentran los moldes vitales epigenéticos de nuestros órganos en nuestros órganos enfermos. Hoy después de la meditación he pasado a efectuar una visualización con la intención de sanar la médula. Observo como se vuelve de un color azul renovador y todos los puntos oscuros que aparecían en la última resonancia iban desapareciendo hasta quedar toda ella impregnada de ese color.

Estoy convencido que si practico la visualización asiduamente lograré la sanación.

18-09-2011

Sigo durmiendo bastante mal por los dolores en las piernas y los espasmos. No pude centrarme en la meditación y ni siquiera relajarme. Surge en mi mente la voz que duda sobre la pauta que estoy llevando pese a los logros anteriores. Estoy irritado. Al final acabé duchandome como todas las noches con agua fría para poder dormir.

Mas centrado esta mañana estoy haciendo composiciones para poder integrar todo lo que aprendo aquí en solitario cuando vuelva a estar con mi familia. Mis nuevas convicciones deben aportar cambios positivos que harán que la convivencia en este sentido sea muy enriquecedora. Ya empiezo a verme capaz de compartir estos cambios que sin dudas están marcando un antes y un después en mi vida.

Continúo con las reflexiones en torno a la mecánica cuántica.

La realidad es creada por el observador. Esta realidad es subjetiva, luego cuando el observador crea una realidad, esta se convierte en realidad para el resto. Si con la técnica de visualización logro la sanación de mi cuerpo físico, esta realidad subjetiva colapsará y se hará realidad para el resto del mundo.

19-09-2011

Día muy raro.

Dormí bien por primera vez desde hace ya unos días y hasta las ocho de la mañana, con lo que estuve bastante lúcido y pude meditar durante una hora y media. He empezado a escribir también un libro con todas las ideas que me han ido surgiendo estos días sobre la existencia del Creador, la meditación como medio de aunarnos a El y llegar a un estado de paz interior, serenidad y amor incondicional, así como de los sentimientos puros e inmutables que emanan de esa unión. Además pienso incluir conceptos de la mecaniza cuántica para poder demostrar la importancia de la conciencia en la realidad observable, y como se puede cambiar la misma a través de la intención.

Me surgen algunas dudas respecto a la meditación que practico. Pienso que meditar en no pensar o dialogar con la voz de la mente que no piensa no me termina de convencer. Entiendo que si el meditar en no pensar nos aúna con la Conciencia Divina deberíamos obtener sensaciones placenteras.

Entonces ejercito una practica de meditación en la que además de no pensar opto por mostrarme receptivo a lo que pueda ocurrir. Me refiero a sentir con el corazón. Es como si la mente dejara paso al corazón para que éste reciba las sensaciones que no pasan por la razón.

De repente noto que empiezo a abrirme con el corazón como si éste ocupara todo mi cuerpo. Como si todo mi cuerpo fuera un gran corazón.

Al llevar la atención al corazón y pasado un rato largo, empiezo a tener una serie de sensaciones placenteras de amor, compasión y serenidad que me invaden tan agradablemente que me siento en unión con el todo. La situación que vivo es de no necesitar nada, de no ser nada, de no tener nada y ese vacío es tan agradable que no quiero salir de el.

Finalizada la meditación, resuelvo que esos sentimientos vividos tan puros son sentimientos que vienen de la Conciencia Divina y se manifiestan fuera de tiempo y lugar.

Por la tarde vuelvo a meditar durante dos horas seguidas y la diferencia es abismal respecto a los días anteriores. Además he observado que ese diluirme con el Todo hace que desaparezca la sensación de tener cuerpo y los dolores desaparecen. Es una situación fantástica.

Determino que meditar no es convertirse solo en una lechuga, sino en una lechuga consciente de los sentimientos puros e inherentes de la Conciencia Divina.

20-09-2011

Esta noche la he pasado en blanco hasta las cinco y media de la mañana.

Las piernas no pararon de moverse, esta vez las dos, dando espasmos a diestro y siniestro. Fue el primer día que decidí no tomar ninguna de las pastillas para ello, pensando que podría controlar con la mente esos movimientos indeseables.

No hubo forma.

Esta mañana ando confuso y pienso si todo lo pasado esta noche ha sido una lección de humildad.

Aparecen los nubarrones del miedo y la duda, y la meditación no surte efecto pues estoy demasiado cansado.

Ello me lleva a un momento de abatimiento, al dudar si podré conseguir la sanación algún día.

También me surge la incertidumbre de que si llegará el momento que pueda volver a casa y disfrutar de nuevo de mi familia.

He llorado gran parte del día y estoy abatido.

En vez de reaccionar como siempre con la autocrítica ante esta situación me digo:

“Me permito, acepto y perdono por tener un día de tristeza y abatimiento, y a pesar de todo me amo incondicionalmente”.

Al aceptarme de esta manera noto una sensación parecida a cuando de niño mi madre me levantaba el castigo por haber sido malo. Pienso que soy mi principal enemigo y que no me permito ser como soy.

“El amor es la ausencia del miedo” y el principal miedo es el miedo a mi mismo.

21-09-2011

Otra noche hasta las cinco de la mañana en vela. Dolores y más dolores. Espasmos y más espasmos.

Sin embargo hoy he meditado dos veces durante una hora y media cada vez con buenos resultados, y aunque estoy con mucho sueño, tengo mejor animo.

Hoy ha sido un día especial pues he quedado con mi mujer y nos hemos visto en una terraza. Hemos hablado y hablado un buen rato y la sensación que teníamos era como si fuéramos novios otra vez. La situación ha sido muy bonita. Nos hemos mirado muchas veces, y también hemos estado ratos en silencio desde la presencia.

Estamos enamorados, y somos muy grandes.

Llegamos a conclusiones muy importantes sobre la nueva y esperada situación que se abre ante nosotros. Y estamos convencidos de que estamos hechos el uno para el otro.

22-09-2011

He decidido hacer un seminario de dos días que trata de una técnica llamada Matrix-Maestra en la que se focaliza la intención sobre un proceso que provoca en el que lo recibe una ola energética y un colapso que le hace caer al suelo. En ese estado la persona trabaja interiormente en ese proceso que quiere resolver.

Es una experiencia muy reveladora en la que observo la importancia de la intención que alguien puede poner sobre otra persona para lograr una expectativa deseada. De esta manera veo ahora la validez e importancia de técnicas como el Reiki o la terapia craneosacral para conseguir mejorar la salud física y mental de una persona. Pienso también en la intención de la oración en las distintas culturas que produce la sanación como tantas veces se ha evidenciado en los milagros que quedan plasmados en los libros de historia.

La intención y la intuición son herramientas importantísimas.

En cuanto a la intuición observo que debo y quiero dejarme llevar más por ella, pues a cada momento me va indicando que esta ahí esperando que confíe en ella. Es la corazonada de la que tanto se habla cuando algo te dice que hagas una cosa aunque vaya contra la razón. Es más, si pasas esa corazonada por la criba de la razón entonces deja de ser una intuición y desaparece la magia.

“Fe ciega en la intuición”.

Debo dejar de intentar buscar razones para las ideas que nacen del corazón. La intuición es la huella que el Creador deja en nuestra conciencia tras la meditación.

La razón esta limitada. La intuición no tiene límites.

23-09-2011

Heisenberg afirmó que todo objeto microscópico tiene siempre un resto de movimiento aleatorio debido a las fluctuaciones cuánticas. Según ese principio una partícula subatómica tiene siempre un mínimo de vibración.

Imaginemos que pudiésemos fijar un electrón a un muelle microscópico. El electrón lo haría vibrar produciendo con ello energía. Pero es que además el movimiento sería perpetuo. Esta es la energía de campo de punto cero. Es la energía en el nivel más bajo posible. Pero como está en todas partes permeando cada uno de los átomos del universo, en suma la cantidad de energía es descomunal. Estas travesuras cuánticas que desafían a la razón sustentan el principio de la técnica que practiqué el otro día en el seminario de Matrix-maestra al mover la energía de campo de punto 0 concentrándola para un propósito. Podemos observarlo sutilmente al acercar una mano a otra. La intención a través de la conciencia hace otro tanto.

Empiezo a pensar que la conciencia puesta en la intención puede ser capaz de direccional esa energía para lograr propósitos y cambios en la estructura de la materia.

¿Es el potencial del Creador?

¿Tiene que ver con la escurridiza partícula tan buscada por los científicos del momento llamada el bosón de Higgs?

24-09-2011

Llevo toda la mañana dándole vueltas a una pregunta que determina muchas veces mi estado de ánimo y que cuestiona cuanto hago.

Jose ¿Porqué te puteas?

Resuelvo poner en práctica la técnica de Big-Mind y ordeno a la voz controladora de mi mente hablar con la voz que putea al pequeño Jose.

En dialogo con ella obtengo que el pequeño Jose no es merecedor de nada pues se comporta contrario a la ley de Dios.

Entonces ordeno hablar con la voz del Dios castigador con quien también dialogo.

Llego a situaciones del pasado cuando era adolescente. Situaciones de miedo por no cumplir con los mandamientos de la iglesia, por ser un pecador reincidente, por no ser un buen hijo de Dios. Me viene a la cabeza situaciones de represión vividas cuando pertencí a la Obra del Opus-Dei.

Me siento sucio. Recuerdo el énfasis que ponían los sacerdotes de la Obra sobre los pecados cometidos contra el sexto mandamiento, la pureza de la Virgen Maria y los Santos padres, a una edad en la que empezaba a conocer mi sexualidad. Todo era pecado, todo era mala intención.

Recuerdo la palabra mágica que escuchaba una y otra vez de los labios de esa curia:

“Te va a castigar Dios”.

En mi casa la cosa no cambiaba pues cualquier comentario contra la doctrina católica siempre acababa también con un "te va a castigar Dios"

No me extraña entonces que tomara la figura de Dios como un tipo castigador que señalaba con el dedo acusándome una y otra vez, sin poderme esconder de el, pues estuviera donde estuviera siempre me encontraba para acusarme.

Y es que ahora comprendo que se alojó en mi mente como una de las voces en la sombra, enjuiciando mis acciones una y otra vez en cuanto me desviaba de las enseñanzas de la iglesia.

Ahora una vez descubierta la Conciencia Divina como un Dios nuevo que forma parte de mi y yo de el, que no juzga, que no limita, que es todo amor incondicional, del que no me escondo pues soy en esencia parte del Todo y Todo con las partes, sino mas bien ansío estar en comunión pues de ello obtengo los sentimientos puros de paz, serenidad y amor incondicional. Que está en mi aquí y ahora, que es mi Yo superior que permanece inmutable a las emociones negativas, que es bálsamo para la mente y director de mi mente pensante, que es lo que no es y comulgo con El cuando medito y soy lo que no soy, que no es bueno ni malo sino experiencia en cada pensamiento neutro que de el viene y que convierto en sentimientos positivos cuando colapsan con el amor como emoción.

Puedo por fin decir a la voz del Dios Castigador que llegado este momento puede diluirse en paz, pues ya no tiene cabida en mi nuevo orden.

Terminada esta reflexión doy por acabado un capítulo más de la andadura por el camino de la conciencia y de la presencia y considero que estoy más cerca de la felicidad.

25-09-2011

Anoche de nuevo las piernas me frieron a espasmos. Empleé la técnica de Matrix-maestra dándome una "ola" con las manos de energía e intención para que no se movieran y me quedé acojonado del resultado. Durante veinte minutos estuvieron quietas. Sentí pinchazos de electricidad en el abdomen.

Hoy también es el primer día que ya no tomo el medicamento que los neurólogos me pusieron hace tres meses y que de alguna manera tenía la intuición de que mi cuerpo no admitía. He tomado la responsabilidad de hacerme dueño de mi enfermedad y de su curso pues la empiezo a ver como un maestro que me esta guiando en este camino de descubrimiento interior y que llegado el día se irá en paz.

"Mis decisiones nacidas de mi intuición siempre toman el camino correcto".

26-09-2011

Llego hoy a algunas conclusiones.

Me siento bien. He tenido revelaciones unas veces leyendo y otras meditando que me han descubierto el amor que ahora me tengo y sé como reafirmarlo día a día. Queda ya escrito en mi diario y es bastante extenso para repetirlo.

Amor—carencia de miedo alguno es la premisa de la que partí y que me abrió lo que siguió después. Y ahora me doy cuenta que era muy fácil, pero el miedo no me dejaba verlo confundíéndome con sus diferentes máscaras.

He corroborado dos teorías que me pueden servir para seguir adelante en mi camino de crecimiento:

1—El fenómeno cuántico en la vida.

Observo que el tiempo no es absoluto. Me basta menos de unas semanas para comprender cosas que a otros les hubiera costado meses. Unas semanas separado de Ana equivale a meses. Hemos estado separados durante más tiempo en otras ocasiones, pero la causa no es la misma, a pesar de haber estado incluso regañados ese tiempo. Pero esto es lo que da sentido a lo que digo de la teoría cuántica. La forma en que hemos decidido separarnos, con tanto respeto y cariño. Las cosas que cada uno tenía que ver y que hemos visto tan rápido, me hace pensar que el tiempo es relativo para cada persona y solo depende de la naturaleza (conciencia) del observador. Mi conciencia ha querido que hiciera el trabajo pronto por anhelo, y el tiempo se ha contraído en el aprendizaje.

Ello demuestra que hay un orden en las cosas que esta por encima de todo, ya que mediante la meditación profunda he logrado conectar en diversas ocasiones con la Conciencia Divina que todo lo abarca y que me ha inspirado tanto estos días. Tras cada meditación lo he ido notando.

2—La sanación es posible si el empeño es firme. Eso tiene que ver con la fe. Ayer lo comprobé con el problema que tuve de espasmos en la pierna izquierda. La meditación profunda es una herramienta muy poderosa que me ayudará a sanar. Ahí interviene también la Conciencia Divina en tanto que mi conexión a ella facilito el proceso.

Pero pienso que la sanación no es compatible con esta tristeza que ahora tengo.

Esa tristeza esta causada por algo que también he descubierto estos días.

Mi camino que una vez se cruzo con el de Ana no esta acabado sino que más bien empieza de nuevo cada día, y me causa tristeza no estar con ella en estos momentos.

He bañado a Ana con el mismo frescor que me hubiera ofrecido cualquier otra relación posible y no he tenido duda en volver a elegirla como mi compañera de viaje.

Me estoy preguntando si no es el momento de volver a casa.

27-09-2011

Aparecen de nuevo dudas. Está bien. A eso he venido. Es una fluctuación que me lleva del abatimiento a la dicha.

Aumentan los dolores neuropáticos y el miedo por haber dejado la medicación. No pasa nada.

Vuelvo a aflojar en el sentido de que pienso si este camino elegido es el correcto. Observo que este camino no es fácil. Recuerdo la frase que está puesta en el madero que forma el dintel de la puerta de salida de Kai-Zen.

ATENCION; ATENCION; ATENCION

Empleo una vez más la técnica de Big-Mind y ordeno hablar con la voz de la tristeza y el abatimiento, luego con la de la duda y luego con la del miedo.

Veo la exigencia de mi "Super-Yo" que sin considerar el camino recorrido hasta ahora me exige más y más.

Decido desterrar la frase "Tengo que " y cambiarla por "Quiero" o "Debo" para quitar exigencias.

Durante mucho tiempo estuve dedicándome a los demás, haciendo las cosas para obtener la valoración y el reconocimiento de la gente.

Mi autoestima está tan en precario que necesito la aprobación desde el exterior para reforzarme.

Además el dejar la pauta de la medicina alopática me ha creado incertidumbre debido a la poca confianza que tengo en mi mismo.

Debo, Quiero confiar en mí. Dejar los apuntalamientos que he creado basados en opiniones de otros.

Medito y practico la visualización en la creencia del poder de mi mente, de mi conciencia y mi "Yo Superior".

Luego reflexiono que si un pensamiento y una actitud negativa me han llevado a la enfermedad (y eso lo creo a pies juntillas), debería también implementar en mi subconsciente que de la misma manera un pensamiento positivo y una actitud positiva me pueden sanar.

Como la oscuridad no puede existir donde hay luz, una emoción de miedo no puede tener cabida donde habita una emoción de amor. Es pues que

cuando me aparece la duda, el miedo o la tristeza pienso que no son sino frutos de pensamientos donde ha cuajado la emoción negativa del miedo. De esta forma debo sentir la emoción del amor el mayor tiempo posible para poder lograr sentimientos positivos de cualquier pensamiento que pase por mi mente.

La figura de una serpiente, por ejemplo, es un pensamiento que puede causar en una u otra persona un sentimiento positivo o negativo según estén bañados con la emoción del miedo o del amor.

Un pensamiento siempre es neutro, es solo energía. Es al poner emoción a ese pensamiento que lo convertimos en sentimientos positivos o negativos.

28-09-2011

Me paso la mañana meditando y visualizando en mi "laboratorio" virtual.

Un salto cuántico para obtener la sanación debe ser un acto de fe autentico. Para ello debemos quitarnos la mente de adultos y adoptar la mente de un niño, en la que todo es posible. Estamos demasiado contaminados con todos los prejuicios adoptados y adquiridos en nuestra vida, y hemos dejado atrás la inocencia que perdimos siendo niños. No se trata de llegar a la inocencia sin más sino a la inocencia consciente.

En las visualización de hoy no visualizo que estoy haciendo esto o lo otro, como si fuera el observador que observa el sujeto, sino que me involucro en primera persona y paso a formar parte del espectáculo aunque esté sentado en mi sillón.

Con ello trasciendo y soy dueño de lo que hago. Vivo mas presente el aquí y ahora.

Durante la meditación que sigue ha ocurrido algo fuera de lo normal.

Calculo que después de diez minutos de pensamientos que van y vienen y observación de éstos, mientras me acomodo físicamente hasta obtener la postura adecuada, de repente he tomado consciencia como si algo se hubiera colocado encima de mi cabeza. Este acoplamiento ha sido como tener una nueva percepción de las cosas. Los pensamientos se han detenido, mi cuerpo-dolor ha desaparecido. Mi mente pensante ha desaparecido.

Es la llegada de mi "Yo Superior" que he notado como nunca en mi haciéndose cargo de mi "pequeño yo".

Dueño de mi cuerpo, de mi mente, de mi alma.

Digo en voz alta "YO SOY".

"YO NO SOY EL QUE FUI, NI SOY EL QUE SERE; YO SOY AHORA"

Yo soy el que hace, Yo soy el que medita, Yo soy el que forma, el que escribe. Yo Soy.

Tras la meditación descubro que mis pensamientos se disipan si miro desde el "YO SOY" consciente de todo lo que hago en tiempo presente.

Lo considero como un salto cuántico desde el cuerpo supramental donde reside la esencia del "Yo" como conciencia pura al cuerpo mental.

El "Yo Superior" supervisa el equilibrio de la danza que el "Super-Yo" y el "Ello" realizan sobre el "pequeño yo".

Yo Superior

|
|

Super Yo-----Pequeño Yo y sus sombras-----Ello

Solo la presencia del "Yo Superior" hace que el "Pequeño Yo" se establezca aunque estén presentes sus sombras. Para el "Yo Superior" no existen las voces que gritan desde el sótano de la mente ni tampoco hay ego alguno, pues el ego no tiene cabida en el aquí y ahora, y el aquí y ahora es el momento del "Yo Superior".

En cuanto a la enfermedad.

Desde este punto de vista de ecuanimidad la enfermedad ya no la considero algo malo frente a lo bueno de estar sano. Descompongo la dualidad y considero todo forma parte de la experiencia de vivir. Mi vida es un conjunto de experiencias, ni buenas ni malas, solo experiencias. Fundo los opuestos en una sola cosa: Experiencia.

Desde este punto de vista elijo la experiencia que quiero, que deseo.

Solo así evitaré el conflicto que plantea luchar contra la enfermedad y que causa tanto estrés a nivel celular.

No se trata de huir con miedo de la enfermedad, pues entonces estoy poniendo una emoción negativa al pensamiento de sanación.

YO SOY EL QUE ELIGO LA REALIDAD QUE QUIERO DE ENTRE LAS DISTINTAS EXPERIENCIAS QUE ME MARCA LA VIDA.

Amparado en las teorías de la mecánica cuántica "LO QUE CREES CREAS" elijo la experiencia de salud en vez de la experiencia de enfermedad.

YO SOY UNA MENTE SANA

YO SOY UN CUERPO SANO

29-09-2011

Hoy por la mañana después de desayunar decido dar por terminado este retiro y me integro con los conocimientos adquiridos, consciente y presente en el aquí y ahora a mi vida y mis asuntos.

3.-CONCLUSION INCLONCLUSA

A día de hoy solo quedan las secuelas de una enfermedad que fue y de la que cada día trato de distanciarme más y más.

El descubrimiento de ese compañero que siempre estuvo conmigo, el "Yo Superior", de la Conciencia Divina como Creador y de la que participo desde la conciencia, la meditación, la visualización, la ecuanimidad que cada día está mas presente en mi, la ruptura de la dualidad bueno-malo, la confianza en mi intuición, y el seguimiento del camino de crecimiento sin metas ni objetivos dirigen mi día a día, y procuro no distanciarme nunca de las reflexiones que obtuve de aquellos veinte días de retiro.

Cuando lo consigo me felicito por ello. Cuando no es así me acepto, me comprendo y me perdono por ello.

Ya no hay juicios y aunque algunos conocidos consideran que en este camino he perdido el mío, prefiero andar por ellos como un Quijote y llegar al momento final de mi vida como el, lúcido de verdad en la pura consciencia.

4.- BIBLIOGRAFIA

"La Biología de la creencia"—Dr. Bruce H. Lipton

"La teoría de Dios"---Bernard Haisch

"Quantum: El abuelo y la nieta"---Alicia Capetillo

"El Medico Cuántico"---Dr. Amit Goswami

"El enigma Cuántico"---Bruce Rosenblum y Fred Kuttner

"La curación espontánea de las creencias"---Gregg Bramen

“Gran Mente, gran Corazón”---Dennis Genpo Merzel

“La curación Cuántica”---Dr. Frank Kinslow

“Amor sin condiciones”---Paul ferrini