

EDUCACIÓN DE LA MENTE

RUBEN GALICIA





EDUCACIÓN DE LA MENTE

Ruben Galicia

Ruben Galicia
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2023
PRIMERA EDICIÓN

ISBN: 9798865052722
Depósito Legal: ZU2023000324

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

Diagramación y maquetación:
Sultana del Lago Editores

Diseño de portada:
Luis Perozo Cervantes

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre Derecho de Autor, queda prohibido la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 *et al.*, constitutivos estos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

Dedicatoria

A mi hermanita mayor, siempre ha estado aquí conmigo.

Al ser que me enseñó que no estamos solos.

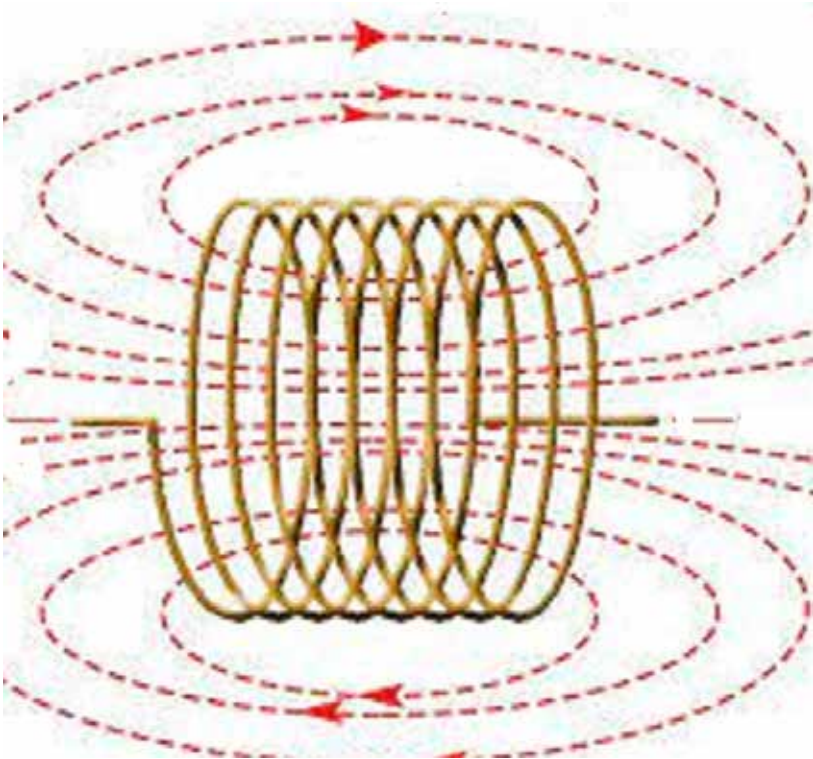
Al hermano que vino de otras tierras a entregarme la llave.

A ese ser que vino a este mundo ha mostrame otro mundo.

Nuestra mente hoy



Nuestros mundos de pensamientos





**El cambio es un proceso,
es trabajo, es constancia,
es decisión de cambiar**



EDUCACIÓN MENTAL

Desde niños nos enseñan muchas costumbres, normas, técnicas y lecciones para nuestra formación, muy interesantes son los conocimientos históricos, geográficos, matemáticos, científico y en general, todo esa biblioteca de conocimientos que adquirimos para nuestra formación, gracias a esas adquisiciones asumimos cargos muy importantes en nuestras vidas, roles en nuestra sociedad, personajes en nuestra familia, tratando de lograr objetivos y metas, triunfos y aceptaciones, para tener una vida exitosa. Hoy el mundo nos enseña que los mayores problemas no son los económicos, ni científicos, ni culturales, contamos con suficientes adelantos que nos conducen a mayores conocimientos y soluciones para emprender un proyecto en el curso de la vida. Si observamos nuestros alrededores, están llenos de repuestas a nuestras necesidades. No es necesario ocupar nuestra capacidad de almacenamiento de nuestra memoria con esas bibliotecas, lo que nos indica que nuestras mentes están más desocupadas, por lo cual la usamos menos, generando como consecuencia una pereza mental, son como toda acción, al ir dejando de ejercitarse, van perdiendo sus capacidades, su eficiencia, en fin se va atrofiando. Entonces tenemos que a medida que vamos adquiriendo herramientas tecnológicas, nuestra mente va quedando más desocupada, también va dejando de hacer “su oficio” de análisis y

razonamientos, otra parte de los pensamientos generados en la mente son más distorsionados, sin ajustes, sin medidas, sin normativas, sin control emocional, sin educación mental.



Todos queremos aprender



es una decisión

Tomando en cuenta que todas o casi todas nuestras acciones o actividades, son primero pensadas y luego ejecutadas, podemos entender que casi todas nuestras acciones o actividades son resultado de una acción mental, ahora bien, si esa acción mental esta fuera de control, sin disciplina, sin normas, lo más probable es que esa acción sea de ese misma calidad. Las acciones a diario, dentro de este agitado mundo, deben ser de la mejor calidad, para lograr resultados de buena calidad, todo esto debe ser fabricado en una mente educada con anterioridad. Algunas acciones que realizamos sin control mental, son las naturales, como respirar, aunque podemos mejorar esa acción, llevándonos a una calma o estabilidad física de mayor

tranquilidad, sobre todo en momentos después de actividades repentinas o forzadas. Otra de buen ejemplo es conducir, juegos físicos, como fútbol, beisbol, carreras. En estas acciones prevalecen las costumbres de acciones mecánicas. Allí en ese mundo agitado, en ese nuevo orden mundial, es donde vemos que comienza el desorden de nuestras vidas, es muy posible que a diario y en los días por venir, veamos más problemas de carácter psíquico, de carácter mental, de inestabilidad emocional, lleno de depresiones, de conflictos, somos y seremos manipulados con gran facilidad al no tener educación mental, es necesaria una disciplina para manejar las percepciones externas y ordenar nuestros pensamientos. Somos vulnerables a todo y todos. Como consecuencia de esto, debemos comenzar a analizar, recapacitar, darle un vuelco a la vida y empezar a observarnos, si, observarnos en nuestra vida diaria, en actividades de trabajos, familiares, deportivas, ambientales y en todo. Nos hemos convertido casi en autómatas, nos estamos perdiendo lo más hermoso de la familia, del universo, de la vida y de nosotros.

Estas observaciones, nos llevarán a conocer y conocernos un poco más, descubriremos que somos seres humanos pensantes, conoceremos lo que realmente somos capaces de hacer, de sentir, de observar. Tendremos un encuentro con nosotros mismos y con el mundo. Empezaremos a sentir que estamos vivos, que estamos despiertos. Observar un arcoíris, el mar, la montaña, un animal, sentir el aire, la brisa. Estamos empezando a disfrutar la vida.



Debemos entender y comprender, que con una mejor calidad de pensamiento, como resultado de una educación mental, llegamos a una mejor vida, a tomar control de nosotros, mejoraremos las relaciones interpersonales, en consecuencia, van desapareciendo o eliminándose esa cantidad de problemas que creamos por falta de educación mental, las depresiones van terminando, los círculos de pensamientos en nuestra mente van desapareciendo, los pensamientos descontrolados empiezan a desaparecer y las riendas de nuestro YO, la empezamos a tener. Las personas si educación mental son fácilmente o más propensas a ser manipuladas con mucha frecuencia, somos manipulados por nuestros padres, nuestros hijos, por las amistades, los políticos y por los medios de comunicación, la influencia en nuestra mente por las redes es tan abundante que generalmente actuamos por impulsos, digamos que son escasas nuestras acciones producto de una reflexión mental. Prácticamente hemos dejado de vivir, siendo esta la razón de SER.

Debemos despertar nuestras mentes, las conductas de obedecimientos, las conductas de observaciones, de limpiezas mentales, de aprendizajes, de discernimientos. Son procesos muy fáciles, es la destreza de usar la voluntad, es la educación de usar la voluntad, es el despertar de la una nueva fuerza, la VOLUNTAD. Nuestra voluntad es poderosa, es digna, es compañera de nuestras mejores acciones, es la herramienta que nos conduce a lograr grandes éxitos, éxitos mentales, éxitos en la vida, éxitos con nosotros mismos y con el mundo externo.

Ahora bien, sabiéndolo, habiendo conocido, entendiendo y comprendiendo, donde están las mayorías de nuestros problemas, habiendo descubierto que somos pensante, pero no pensamos con calidad, o casi no pensamos, que somos objetos de las malas jugadas de nuestros pensamientos, que ellos (los pensamientos) nos conducen a desesperaciones, depresiones, y hasta actuar violentamente en contra de otras personas, animales y cosas y lo más graves es que actuamos en contra de nosotros mismos, de nuestras vidas y de la de otros. Esta reacción es por falta de entrenamiento, de educación, falta de control, acorralamiento de esas turbulencias mentales y sin poder controlarlos o manejarlos, si lográramos comparar nuestra mente con algo físico, podríamos hacerlo con un huracán, un tsunami, es una tempestad, nos olvidamos de nuestra existencia, de nuestra esencia.

Debemos recuperar la parte humana, la conciencia, la educación, la armonía con la familia y con la sociedad, con los animales y las plantas, debemos y tenemos que sensibilizarnos para lograr observarnos y es allí donde se producirá lo mejor de todo.

Muy bien, ya sabemos con seguridad, con certeza, con firmeza y con decisiones que si podemos EDUCAR LA MENTE, manejar y controlar los pensamientos. Es hora de tener a plenitud la confianza en nosotros mismos y la certeza que si podemos. Debemos y tenemos que intentar. Recordemos esas personas que quieren hacer dieta, dicen voy a hacer dieta, pero no planifican un entrenamiento mental, ni una técnica mental, total esperan que la dieta le caiga de las alturas, eso es un desorden mental, de personalidad, de responsabilidad.

Ante todo debemos tener la disposición, SI, la disposición, somos humanos y es factibles que tus emociones estén en contra de tus razones, debe imponerse la educación ante la costumbre, sentarnos y tomar la decisión: SI QUIERO EDUCAR MI MENTE, necesito hacerlo para mejora mi vida, para lograr la calma, la paz y sobre todo desechar las depresiones, ansiedades, conflictos y el circulo vicioso de pensamientos.

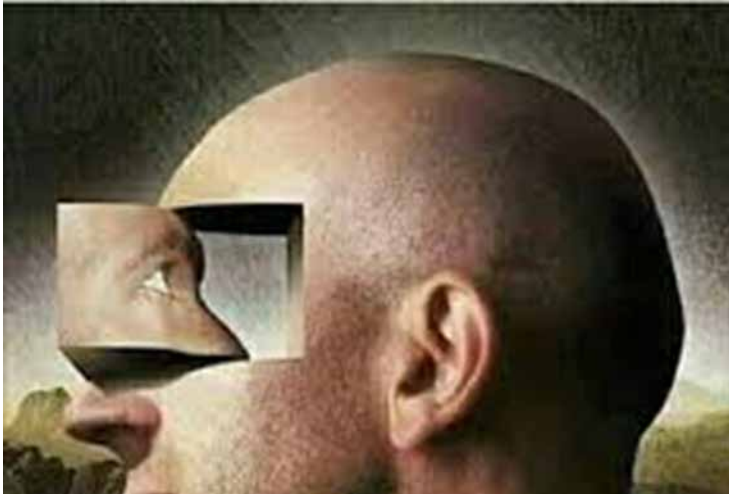
Es importante enfrentarse a ese desorden mental. Con toda seguridad nuestra vida mejorara, mejoraremos nuestros entornos familiares, nuestras actividades, mejoraremos TODO.

Comenzamos ya la EDUCACION MENTAL, no perdamos más minutos de nuestras vidas.

Inicialmente tomaremos algún sitio y postura donde estemos cómodos, algo parecido a un gimnasio donde van los atletas, es eso, no es necesario el aislamiento, ni condiciones especiales, nada de eso, es un sitio cualquiera, donde podamos estar tranquilo, y en armonía, donde impongamos la tranquilidad, el equilibrio y la armonía, donde sintamos PAZ, inicialmente pondremos horario, ninguna hora especial, pero debe comenzar con orden y disciplina, debemos ser amable con nuestra alumna LA MENTE, debemos reconocer su existencia y es aquí el punto más importantes, YA SABEMOS QUE TENEMOS UNA MENTE Y ENTRAMOS EN COMUNICACIÓN CON ELLA, llevamos una vida sabiendo que allí está, pero ignorando su existencia, se acabaron los caminos separados, es el inicio de todo. Será una nueva vida, más armónica, más equilibrada, más tranquila y hasta mas romantica.

Hagamos un recorrido por nuestra mente, no es difícil, es posible, todo es cuestión de entrenamiento y educación. Ya habiendo escogido nuestro gimnasio mental vamos a entrenar. Ella, la mente, es dócil, amable, obediente, solo es que no le prestamos la debida atención.

Auto-observación



Comenzamos con las observaciones, observar el entorno, el ambiente y saber y sentir y vivir el espacio donde estamos, profundicemos en el espacio, este es el momento donde la mente debe y tiene que empezar a obedecer, además ella quiere una educación.

COMIENZA LA EDUCACIÓN MENTAL....
Nada de pensamientos ajenos, hagamos el esfuerzo de mantener la atención en nosotros, vendrán muchos pensamientos externos, comienza el huracán, fijemos la atención en nuestra respiración, son los ejercicios más fáciles para emprender la educación, controlemos las aspiraciones y expiraciones, mantengamos la atención de los ejercicios físico con el conteo mental de cada movimiento respiratorio, nuestro corazón también lo sentimos, las palpitaciones. Hagamos el esfuerzo, pongámosle ganas, es nuestro futuro, es ahora y aquí. ES YA.

Lo puedes hacer acostado, sentado, caminado o como lo desees, total lo importante es tener la concentración, esta observación será la mejor aliada para el éxito, la perderemos muchas veces, es normal la desobediencia de la ALUMNA, pero con constancia y ejercicios lo lograremos.

Lo más importante es que ya dimos el primer paso, sabemos que tenemos una alumna y es nuestro deber educarla, hacerla obediente. Somos su instructor, es nuestra responsabilidad.

Hagamos este ejercicio, somos nosotros y en forma muy individual y muy personal es que vamos observando la obediencia de la mente.

Haciendo más constante este ejercicio, se hará una rutina de respeto y obediencia entre las partes.

Lo lograremos, es por nuestro presente y futuro, por nuestra familia y sociedad, por la naturaleza y su entorno, es por TODO.

Ya habiendo realizado el inicio, pasaremos a otros ejercicios, cada ejercicio se va haciendo más fácil, solo es cuestión de aprender nosotros a comunicarnos con la mente, allí está la clave de la educación, una buena comunicación conduce a una buena educación. No es sometimiento, es obediencia, es armonía. Esa armonía y equilibrio de que tanto se habla, está a nuestra mano.

Ahora, pasaremos a otro ejercicio, consiste en empezar a apartar los pensamientos no deseados de la mente, no son malos pensamientos, pero debemos organizar nuestros pensamientos.

Fijemos un objetivo, tomemos el más fácil, total todos son fáciles, porque todos son pensamientos, el carácter al pensamiento se lo damos nosotros, para alguien un pensamiento de ir nadar es bueno y para otros no lo es. Ya hemos fijado carácter del pensamiento, su acción, su consecuencia.

Hagamos una visualización de ese pensamiento, no una imaginación, es una visualización, con detalles de colores, movimientos, ambiente, sonidos y todas las percepciones posibles.

La vida continua, no podemos obsesionarnos en ese pensamiento, lo importante de este ejercicio, es que cuando acudan, cuando llegan pensamientos ajenos, pensamientos no deseados, incómodos, pensamientos atormentantes a nuestra mente, ella, la MENTE con mucha educación, pero con firmeza, lo desaloja y allí es donde retoma aquel pensamiento fijado. Empiezan a medirse las fuerzas, comienza la educación contra la desobediencia. Es el momento deseado.

Empecemos, hagamos una observación de nosotros, de la respiración, acudamos al ejercicio primario, calma, tranquilidad, paz, control, fuerzas y la certeza de que si podemos, podemos tomar ayuda, hacer volar la imaginación a sitios deseados, de momentos felices, es así, la mente empieza a obedecer, la educación mental comienza a funcionar, ella la mente, también se siente comfortable, ha empezado a ser responsable y funcional.

Que nuestra VOLUNTAD se manifieste, si, somos consiente de estos pensamientos ajenos y es cuando conscientemente lo desalojamos. Es muy importante

haber percibido que están acudiendo a nuestra mente pensamientos ajenos, este es un grado de conciencia que nos va conduciendo a la educación con éxito, La conciencia es el camino. Es aquí en este momento donde comienza realmente, (o sea una mente real), nuestra educación mental, el ejercicio de la voluntad, el orden natural.

Otro ejercicio que nos dará una mano a nuestra alumna LA MENTE, es el siguiente.

Acuéstate o siéntate, descansa, armoniza con el ambiente, con la brisa, con el entorno.

Bien, ahora fija tu mente en tu cuerpo, revisa y pasas por cada parte del cuerpo, obsérvate, toma todo el tiempo que necesites hasta recorrer cada parte de tu cuerpo, has observado que te pierdes en el recorrido, insiste, pero desde el principio, continua insistiendo, y lo lograras, después es muy fácil, has descubierto tu técnica de observación. Repítela cuantas veces creas necesarias.

Ahora que ya sabe y puedes observar tu cuerpo y recorrer cada parte, piensa en una estrella, un pueblo lejano, en algo fuera de ti. Comencemos la observación de tu cuerpo, cuando ya estás en tu cuerpo, vuela al lugar que tomaste, hagamos un revote de pensamiento empezando lentamente y luego vamos subiendo la velocidad de entrada y salida del pensamiento. (Allá, aquí, allá, aquí, allá, aquí), es un revote de imágenes, pero controladas. Es el desarrollo de la velocidad de observación, hasta hacerlo cada vez más eficiente.

Los caminos por los campos, los mares, los aires ya comenzaron, es muy fácil seguir el camino, igual al atle-

ta en el gimnasio, cada persona toma el ejercicio diario según sus necesidades, según lo que quiere ser, según las fuerzas que quiere tener, así es la mente, comienza a establecer el programa de entrenamiento, **TE SORPRENDERÁS DE LA FUERZA DE TU MENTE.**

Las mayores soluciones están a la mano de nosotros, no es necesario buscar grandes herramientas para las soluciones, son las pequeñas cosas que vamos descubriendo que nos conducen a resolver nuestras necesidades.

La conciencia está despertada, es el camino, si, es estar despierto, y si, estar consiente, si estás en observación, al primer instante de llegar el pensamiento ajeno o no deseado, será expulsado, no, expulsado no, **NO SERÁ RECIBIDO**, no tendrá lugar, seremos rígido en estas observaciones.

Igual como a diario tenemos que alimentar nuestro cuerpo, también a diario tenemos que alimentar nuestra mente, su alimento es la observación, esta acción de educar la mente conduce a la obediencia, allí aparece la conciencia. Todo es muy fácil, lo imposible fue lo que hicimos antes, fue tomar la decisión, estábamos nadando contra la corriente. Somos los mejores.

Estamos empezando a tener comunicación con nosotros mismo, con nuestro ser, con nuestra esencia, desde este momento cambia nuestra percepción de todo, la vida toma valor, fuerza, razón de ser, florecen las ganas de vivir con alegría, llega la felicidad, conoceremos la libertad.

Todo es sumamente fácil, solo es cuestión de ejercicios. Para llegar al éxito es necesaria la perseverancia,

esa es la clave, preservar en nosotros, debemos estar muy claro en esto, no existe ningún profesor para nuestras mente, SOMOS NOSOTROS, CADA UNO DE NOSOTROS el profesor de nuestra mente, existen mucho procedimientos, muchos caminos, para educar la mente, pero somos responsable nosotros.



En el desarrollo de las practicas que se van realizando, vas aprendiendo, vas descubriendo, sabes, entiendes y comprendes, que somos seres con grandes capacidades, que podemos, debemos y tenemos que ser felices y hacer felices a nuestros familiares, amigo, entorno, que la felicidad no se compra, no hay receta para ser feliz, la felicidad es un estado mental, con la educación mental, la felicidad flore, no es que nace, no, ella ha estado allí siempre y es ahora cuando comprendemos lo que es real-mente la felicidad.

Nuestras vidas empiezan a tener sentido, las cosas van obteniendo los valores y la importancia real.

Preocuparse. Deprimirse, ausentarse, aislar, no tiene sentido, la mejor medicina es el enfrentamiento a realidad, actuar sobre esa realidad, no huir, al huir estamos dando más terrenos para que continúe la invasión de pensamientos no deseados.

Hagamos un ejercicio para esto: Supongamos que comienza un incendio en una pequeña cocina, y este va tomando más dimensiones, va creciendo, si nuestra actitud es huir, el fuego queda solo y sigue creciendo, entre más huimos, más crece, allí es donde debemos estar presente con observaciones, observaciones de nuestra presencia del entorno, de todo, con nuestra mente, así y solo así podemos entrenar el fuego y apagar la hoguera. Claro existen muchos otros métodos, con muchas más intervenciones y ayudas, será a más tiempo y las consecuencias serán otras.



Pero nuestra responsabilidad, nuestro deber, nuestra perseverancia en la vida es enfrentar, enfrentando es que se ganan las luchas, y las luchas mentales se ganan enfrentándolas. Asumiendo nuestras conductas, rectificando, mejorando, avanzando, priorizando y lo lograremos.

La mente es maravillosa, no la abandonemos jamás.



Ahora veremos cómo vamos a despertar la fuerza de la voluntad en nosotros, esa fuerza es de gran valor, de dimensiones impresionante, en la medida que vamos usándola, ella va despertando, se va haciendo cada vez más fuerte.

La fuerza de la voluntad es la herramienta que tenemos para triunfar, pero es necesario hacer algunos ejercicios para su despertar, para estar en común unión con ella.

Empecemos por saber, entender y comprender, que existe una fuerza interna de grandes magnitudes en cada uno de nosotros. Esta aceptación, esta certeza, ya por sí misma es un buen comienzo, mucha gente llega y se va de la vida sin saber que tiene esa fuerza.

Para su despertar vamos a hacer pequeños ejercicios, el éxito está en la constancia, la observación, el ejercicio, si muchos ejercicios.

Tomemos una de nuestra costumbre diaria, tratemos de variarla o de omitirla, por ejemplo tomar el desayuno unas horas después de lo acostumbrado, o no tomarlo, en este momento comienzan las fuerzas de la costumbre contra la fuerza de voluntad, empezaras a sentir más hambre de lo acostumbrado, el tiempo lo sentirás más largo. Sigue por favor manteniendo el control, no puedes declinar ante las costumbres. Finaliza el tiempo del retraso del desayuno, y llega el momento de tomar la comida y lo harás. En ese momento, observarás y te darás cuenta que no es tanta el hambre, como la costumbre de comer. No es hambre biológica, es hambre mental.

Ahora sentirás diferentes sensaciones, satisfacción de haber logrado ese pequeño gran ejercicio, alegría de haber comenzado el manejo de nueva fuerza de voluntad y sobre todo la certeza que si puedes mejora, que el cambio en cada uno de nosotros se manifestara, que tenemos una nueva herramienta, una nueva fuerza disponible, vamos en camino a una transformación para lograr mejor bienestar, mejor salud, mejor estado mental, mayor control mental y físico de nosotros.

Cada día, cada instante debemos y tenemos que hacer más ejercicios, es estar preparado para cuando tengamos que usar esa fuerza este allí.

Entre otros ejercicios esta mejorar

La respiración, es usando la fuerza de voluntad, como podemos disminuir o aumentar la respiración.

Actuamos generalmente por costumbres, por acuerdos y por impulsos, por esto es que siempre obtene-

mos los mismos resultados y no salimos del círculo donde estamos viviendo.

Con el desarrollo de estas herramientas, con la aplicación, la observación, la fuerza de voluntad, la constancia, la perseverancia y sobre todo con la certeza, lograremos el cambio de nuestras vidas.

Ahora demos una vuelta a la hoja, somos seres humanos, nos han enseñado por cultura que la vida se debe llevar como valla viniendo, pues no es así, una corriente no nos puede arrastrar a un precipicio, tenemos nuestro albedrío, es nuestra responsabilidad, hacer de ella la mejor experiencia,

Por nuestras vidas pasaran muchas personas, circunstancias, eventos y momento, de mayores y menores importancia, es nuestra observación del todo en conjunto lo que evaluamos.

Si estamos actuamos por rebote, hoy se acabare esto, no seremos más manipulados, nuestra mente educada, tiene la conciencia para recibir, y dar repuesta, es un acto externo, no nos puede perturbar nuestra estabilidad.

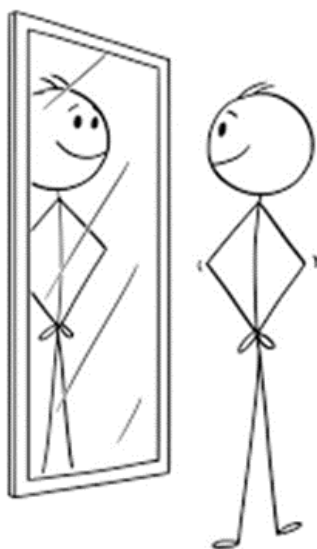
Si queremos seguir actuando por rebote, por inercia, acudamos a un espejo, nos colocamos frente al espejo, empezamos a observarnos, cada uno de nuestra parte del rostro, de nuestro cuerpo, empecemos por miremos fijamente a nuestros ojos. Si, y por allí, vamos a descubrirnos más de nosotros mismos.

Saldrán de esta observación muchas preguntas, pero lo más importante es que ya no estamos solos, estamos con nosotros, con nuestro SER, empezamos a

conocernos. Cuanto tiempo tenemos con estos ojos y quizás nunca nos lo hemos observados.

Cada uno de nosotros tenemos fuerza de voluntad, y la educación mental para cuidar nuestros pensamientos, ellos, los pensamientos son los motores de acciones de nuestras actitudes, de nuestras obras, de tal manera que desde hoy nuestras obras y acciones deben de mejorar de calidad.

Nunca olvidemos nuestra observación a la mente ni a los actos físicos, hacerlo o no es nuestra decisión.



En algunos momentos de nuestras vidas seguramente nos hemos sentimos saturados de pensamiento, no dejamos de pensar en muchas cosas a la vez, o en un pensamiento muchas veces, constantemente, estamos en un círculo y se forman laberintos en nuestras mente, estos laberintos nos conduce a depresiones, desequilibrio mental de consecuencias inesperadas y muchas veces hasta transcendentales.

Es el momento de poner en práctica algunos ejercicios para sacar, para expulsar, para abortar esos pensamientos, estemos en estado de observación de nosotros, en conciencia, como lo hemos aprendido, con observaciones consientes y con la educación mental que hemos desarrollado y aprendido, haremos un vaciado mental.

Se trata de una limpieza a nuestra mente, es un proceso muy fácil, somos nosotros mismos quienes determinamos cuando estamos cargado de pensamientos excesivamente, esto sucede porque hemos bajado la guardia de la observación consiente en nosotros mismos.

Son procesos naturales de limpieza, igual sucede en lo arboles cuando se deshojan para luego ser frondosos con nuevas hoja, muchas flores y abundante frutos, en los animales también sucede, generalmente están cambiando su vestimenta, pues nosotros como seres consiente, también hacemos nuestro proceso de limpieza, esta vez de forma consiente y es en la mente.

Tomemos un espacio donde nos sintamos solos, tranquilo, en armonía. Coloquemos sobre el piso una alfombra, almohada o algo suave. Ahora tomemos “posición de vaciado”, como se observa en el cuadro.



Comenzamos por hacer un ejercicio para normalizar la respiración, los latidos del corazón, mantengamos la calma y la serenidad, hasta lograr la mayor tranquilidad y paz interna y externa, si gusta puede acompañar este ejercicio con música suave y hasta con olores agradables, total es el gusto nuestro.

Hagamos un recorrido mental por todo nuestro cuerpo, con mucha calma, con mucha suavidad, casi con fragilidad, comencemos por los pies, aprovechemos este ejercicio para también sacar algunas dolencias y enfermedades que nos aquejan con frecuencia, (las costumbres de sentir enfermedades), ese recorrido mental sigue el curso desde los pies, hacia arriba, recorriendo cada parte de nuestro cuerpo, piernas, espalda, abdomen, pecho, pulmones, cabeza, y llegar a la frente de nuestra cabeza y arrastrando como si fuera con una malla, todos lo que nos molesta, las incomodidades, los dolores, allí, es allí donde haremos la mejor de toda las intervenciones, la intervención mental consiente, acumulemos en la parte de la frente todo lo que ha recogido en la malla, ahora recorramos cada espacio de la mente, cada rincón, cada esquina, saquemos todo lo que nos molesta, lo que causa fatiga, lo que produce desequilibrio, lo que causa depresión, recojamos todo y lo colocamos en la malla, haga una pelota muy compacta con todos esos pensamientos, esas ideas, esos dolores, esas angustia, comprímala muy, muy fuerte, tómelala en las manos, ya está en las mano, ahora comenzamos un cuenta regresiva desde el 10 al 0 (cero), aún tiene tiempo de repasar y seguir recogiendo, siga con la cuenta regresiva y al llegar al 0, despacio muy despacio, lance un grito, un gran grito y láncela al fondo del planeta, lejos muy lejos muy profundo, allí van gran cantidad de todas esas cosas..

Ya, hemos aprendido a desaparecer nuestros pensamientos, aquellas depresiones, aquellas ideas, vamos rumbo a la educación mental efectiva, la cual con observaciones y en conciencia lograremos tener el estado mental que nos proporciones mayor felicidad, mayor equilibrio, mayor confianza en nosotros, mayor libertad y liberación.

Posición de vaciado mental, de expulsión de pensamientos, de liberación de tormentas



La lucha por las ideas entre la razón y el corazón. Generalmente tenemos ideas o cosas que realizar o hacer, si es en el plano físico y no es personal, comenzamos a medir los pro y los contra, el lado positivo y negativo, hacer una evaluación, en la medida que vamos evaluando, vamos cambiando las ideas, hasta llegar a una conclusión. Ahora bien, en esas discusiones mentales debe imponerse la parte consiente, la

observación de nosotros y de las cosas, lograremos resultados muy buenos. Actuar solamente con las emociones nos conduce a decisiones muchas veces lejos de las realidades. No perdamos la observación, debemos estar despiertos.

Existe un método antiguo para determinar cuál opinión tomar, en ese preciso momento actúa la conciencia. Es el siguiente: cuando tengas dos ideas y las dos te gustan o no te gustan, lanza una moneda al aire y cuando la moneda está en el aire, allí en ese preciso momento te llega la luz de la conciencia y tu deseas realmente de qué lado caiga la moneda. Es nuestra responsabilidad apartar las emociones y tomar la mejor decisión.

Cuando la lucha es en el plano personal, la situación trata de definirse generalmente, por las justificaciones emocionales, esas justificaciones, es como vemos el mundo en ese momento, esa decisión es para ese momento, con el pasar el tiempo, las emociones cambian y la justificación cesa. Desde hoy apartemos las promesas, los regalos y las sentencias cuando nuestra mente está desorganizada, emocionada, o fuera de conducta, recordemos que la observación contante de nuestros pensamientos y actos nos conducen a la disciplina de la educación de la mente.

Cuando decimos puede más el corazón que la razón, estamos justificando que tenemos una educación infantil de nuestra mente, cuando tomamos decisiones sin observaciones son decisiones somnolientas, irresponsable y hasta dementes. Es ya tiempo de co-

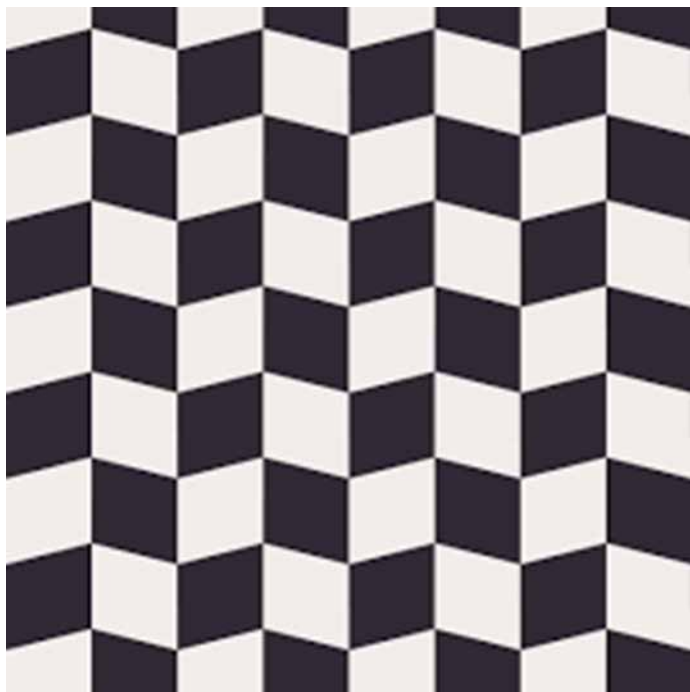
menzar a ejercer carácter y temple a nuestra mente, se acabaron los juegos mentales, las manipulaciones, las idolatrías sin fundamento y el heroísmo sin causa. Quizás tomar la repuesta a una situación en estado consiente, en observación y despierto, no sea la acostumbrada, ni la esperada por otras personas, pero tengamos la certeza que es la adecuada.

Aquí en este momento comienzan nuestros los enfrentamientos con nuestros diferentes Yo, esos Yo que hacen y justifican su presencia en nuestra mente, que han mantenido cubierto a el verdadero YO, el YO consiente, real, verdadero, EL YO SOY.

Habiendo llegado a este estado de observación aprendido, hemos despertado la conciencia, ahora tendremos resultados en nuestra vida de alta calidad, estos actos o actitudes, son propias de cada uno de nosotros, nadie puede ver nuestro proceso de aprendizaje y educación de la mente, nadie puede ver que estamos en estado de observación o vigilia, nadie puede ver lo que estamos dejando de ser, para transformarnos en lo que queremos ser, personas maduras, serenas, sanas mentalmente, responsables, porque todo esto llega a nuestro SER, por añadiduras.

Los cambios mentales se producen y toman valor frente a la vida, a las circunstancias diarias, a las adversidades, y a los triunfos. La mejor manera de ejercer la educación aprendida y los ejercicios aprendidos, es poniéndolos en prácticas a diario, a cada hora, todo el tiempo, en el resto de nuestra vida.

QUE NO TE DISTRAIGA NADA



NI NADIE



Es necesario recordar que nuestra educación mental no termina con este libro, al cerrar la última hoja, comienza la tarea, el levantamiento de seguir viviendo con más ganas, que el triunfo de nuestra vida apenas comienza, que la felicidad nuestra, es la felicidad de los que nos rodean.

Es sumamente satisfactorio rodearse de personas que emanan felicidad, educación mental, conciencia, amor, triunfo. Esa persona SOY YO.

Es necesario repetir esto cada día, hasta saberlo, entenderlo, comprenderlo, aceptarlo, VIVIRLO.

Nuestra vida ha cambiado, ahora soy sumamente feliz, la felicidad es una de las tareas de la educación mental. La felicidad es una filosofía de vida, no un estado transitorio.

Cuando son sentimientos realizados, no solo los sentimos por los aportes físicos que poseemos y proporcionamos, es por las energías que emanamos, que impregnamos los ambientes donde llegamos.

Nos hemos transformados en nuevas personas, estamos en el camino de dejar de ser lo que somos, para SER una nueva persona.



Recomendaciones

- 1.- Variar el sitio de los ejercicios (aula) donde hacemos la educación mental. Una habitación, jardín, parque, donde lo crean posible, no podemos tener un sitio específico, la educación mental es todo el tiempo, en todas partes, la observación es constante.
- 2.- Tener siempre un espejo disponible para hacer nuestras observaciones, para ir reconociendo temporalmente nuestros cambios, serán sorprendentes, estas observaciones son muy alentadora y confortable. Esto si es muy personal
- 3.- No crear sitios, horarios, acondicionamientos, amuletos o muletas, puedes usar o aceptar todo los

mejoramientos ambientales, tales como músicas, aromas, colores, pero nunca hacerlos indispensables ni fijaciones de ellos. Todo depende de nuestra aceptación de cambio, de dejar de ser, para SER.

4.- Es muy importante saber, entender y comprender cuál es el propósito de haber comenzado este confortable y saludable camino de la nueva vida.

5.- Nuestro propósito es transformar nuestra manera de pensar, transformando de ser, para transformar nuestra manera de actuar.

Hoy comienza el primer día del resto de mi vida.



Llenos de entusiasmo, de saber, entender y comprender, que tenemos una común-uni3n entre el cuerpo y la mente, que nuestra mente puede y debe y ya disponemos de algunas herramientas y de entusiasmo, vamos a descifrar los beneficios de esta educaci3n. No se educa por educar, se educa para obtener resultados diferentes, para mejorar nosotros, para manejar conflictos, depresiones, manipulaciones, huracanes de pensamientos, para obtener pensamientos de buena calidad, para vivir en equilibrio con nuestro cuerpo y crear el estado de felicidad.

Los beneficios de una mente educada, no solos son los mencionados, ahora tenemos muchos beneficios. Las ansias de comer, apetitos desbocados, movimientos de manos, pies, piernas, sin ning3n control. Si, con una educaci3n mental, con el ejercicio y desarrollo de la voluntad, tambi3n mejoramos nuestras actuaciones interpersonales, actuaciones en p3blico, hasta control de discusiones que muchas veces llegan a finales trágicos.

Todo necesita un entrenamiento, un programa de ejercicios, cada d3a vamos aprendiendo m3s de nuestra mente y de nuestras capacidades, cada d3a es mayor la observaci3n en nosotros, ahora la observaci3n es mental y f3sica, los mejoramientos ser3n mentales y f3sicos, los resultados cada d3a cambian. Todos los d3as cambian para SER mejores.

Un d3a, un ni3o entr3 en su casa dando patadas en el suelo y gritando muy molesto.

Su padre lo llam3, el ni3o sigui3 diciendo irritado: “¡PAPÁ! ¡TE JURO QUE TENGO MUCHA RABIA!... Pedro NO debió hacer eso conmigo; por eso, espero que todo le vaya mal! ¡LO ODIÓ!”

Su padre, un hombre muy sabio, escuchaba con calma a su HIJO quien continuaba diciendo:

“Imagínate que me humilló frente a mis amigos. ¡NO ACEPTO ESO!

Ojalá se enferme para que NO vaya más a la escuela”.

El padre siguió escuchando; se dirigió hacia una esquina del garaje de la casa de donde cogió un saco lleno de carbón que llevó hasta el final del jardín y le propuso a su hijo lo siguiente:

- “¿Ves aquella camisa blanca que está en el tendedero?”

Hazte la idea de que es Pedro y cada pedazo de carbón que hay en esta bolsa es un mal pensamiento que va dirigido a él.

TÍRALE TODO EL CARBÓN QUE HAY EN EL SACO, HASTA EL ÚLTIMO PEDAZO.

Después volveré para ver cómo quedó.”

El niño se lo tomó como un juego y comenzó a lanzar los carbones, pero como el tendedero estaba lejos, pocos carbones acertaron la camisa.

Cuando el padre regresó le preguntó:

- Hijo, ¿QUÉ TAL TE SIENTES?

- Cansado, ¡¡pero mejor papá!!... Mira, acerté había algunos pedazos de carbón a la camisa.

El padre tomó al niño de la mano y le dijo:

- Ven conmigo, quiero mostrarte algo.

Lo colocó frente a un espejo en el que pudiera ver todo su cuerpo...

¡QUÉ SUSTO! Estaba todo manchado y sólo se le veían los dientes y los ojos.

En ese momento el padre dijo:

- “HIJO, cómo pudiste observar, la camisa quedó un poco sucia, pero NO es comparable con lo sucio que quedaste tú.”

El mal que deseamos a otros se nos devuelve y multiplica en nosotros.

Por más que quieras o puedas perturbar la vida de alguien con tus pensamientos, los residuos y la suciedad siempre queda en ti.

- CUIDA TUS PENSAMIENTOS, porque se transforman en palabras...

- CUIDA TUS PALABRAS, porque se transforman en acciones...

- CUIDA TUS ACCIONES, porque se transforman en hábitos...

- CUIDA TUS HÁBITOS, porque moldean tu carácter.

- ¡Y CUIDA TU CARÁCTER, PORQUE DE ÉL DEPENDERÁ TU DESTINO!!

Autor desconocido.

Ahora vamos a poner en práctica para muchos beneficios la educación de la mente, esa educación que no teníamos y hoy estamos contento de saber que es posible un mundo mejor. Dejemos las teorías vamos a la realidad, a ejecutar.

Pidamos un ramo de flores hermosas, un ramo con cien flores, nunca un “ramito”, tampoco unas “florecitas”, si salimos a pescar, pidamos una red llena de hermosos peces, nunca unos “pescadito”. Usar diminutivos, no es humildad, no es delicadeza, no es

ahorrativo, es una expresión falta de energía, de confianza, de fe, de entusiasmo, de personalidad.

Supongamos que queremos un carro, entonces empecemos por “visualizar” el carro, perdón no es el carro, son todos los carros, visualicemos los carros más hermosos, más potente y varios diez, veinte, total es una visualización. Tengamos la certeza, la fe, que lo vamos a conseguir, hagamos un ejercicio de visualización como una película, ese pensamiento lo soltamos, lo enviamos al universo, a la fuerza superior, a la fuente de todo.

Ahora supongamos una finca, si con mucho pasto, muchos caballos, muchas vacas, debemos pensar en grande y pedir en grande, tengamos la seguridad que nos darán en grande.

Si pedimos diez, quizás logremos cinco o uno, pero si pedimos cien, quizás nos den 50 o 10, allí está la diferencia. Tenemos que ser claros, muy claros en los pensamientos, si queremos una finca, no podemos pensar en una finca, un edificio y una fábrica de ropa, si lo hacemos de esa manera y sin educación, sin control, sin voluntad, sin fe y casi mendigando, quizás nos den una habitación con ropa sucia y animalitos roedores e insectos.

Cuando pidamos al universo, pidamos en mayúscula, visualicemos, hagamos el ejercicio de “vaciado mental”, esta vez enviamos el pensamiento en positivo al universo, a la fuente, al todo, lleno de energía positiva, de fe, confianza y fuerza de voluntad.

Habiendo dado los últimos toques, YA estamos pre-

parados para salir de lo que éramos y estrenar lo que somos hoy, nuevos seres, nuevas personas, somos un SER especial.

El objetivo de este libro, es mejorar el SER, cada parte, cada instante, la vida, en el camino vamos descubriendo que podemos mejorar las técnicas, vamos aprendiendo más de nosotros mismos, saber de nuestras necesidades y que debemos mejorar y lo vamos a hacer, tendremos momentos difíciles en la vida, momentos que debemos afrontar, momentos de tomar decisiones, y es allí en esos momentos donde evaluamos este aprendizaje, este desarrollo, este proceso, esta nueva vida. Nos sorprenderemos de nuestras actitudes muchas veces, si, cuando vemos que nuestras capacidades de repuesta, de atención, y de control son de mayor magnitud de lo que creímos. Estamos en el camino de la FELICIDAD plena. Los amo en ESENCIA.

Esta hoja esta en blanco, para que escribas los resultados de tus observaciones, mentales y físicas.

Esta hoja es para que hagas en ella lo que quieras, o puedes no hacer nada o quitarla.

Esta hoja esta en blanco para que escribas tus mejoramientos en las actitudes y actividades físicas.

Esta hoja es mi regalo a tu SER.



Este es el camino.

El precio que has pagado, es el valor de esta hoja.

Epílogo

Mis deseos son que cada uno de ustedes encuentre en estas paginas soluciones a sus problemas, que sepan, entiendan y comprendan que la unión cuerpo-mentes, siempre ha debido ser una comunión. Hoy es un nuevo día.

Sobre el autor

Un ser común, ha nacido varias veces, sus familiares son los que encontró en el camino, sus fuerzas son las que se otorgo el mismo, sus límites son sus pensamientos, su esencia es SER.

Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en AMAZON por SULTANA DEL LAGO EDITORES, en los talleres gráficos del poeta Luis Perozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 4 días del mes de agosto de 2023, el mismo día pero de 1768 en que nació El jurista marabino Don José Domingo Rus.