

Capítulo 1:

Poder mental positivo

Un gran intelectual dijo: "*El siglo XXI será espiritual o no será*". Efectivamente, ubicados en este globalizado tercer milenio; asistimos a profundos cambios socio-culturales del ser humano en general.

Por eso se denominó a estos tiempos: *Nueva Era de Acuario o New Age (Neu Zeitalter)*. Se produce un paulatino retorno a las fuentes espirituales, disciplinas alternativas, parapsicología, yoga, meditación, magia, ocultismo, esoterismo, mancias, terapias naturales, hipnotismo y sofrología, reiki, feng-shui, orientalismo, magnetismo y otros saberes y prácticas; del gran acervo del esoterismo...

Numerosas y amplias publicaciones reflejan este cambio, en revisterías hay en circulación, más de 50 títulos de revistas y textos sobre estas temáticas. Y aún en revistas referidas a otros rubros, también se adosan horóscopos, notas de mentalismo, esoterismo, disciplinas alternativas, orientales, yoga, etc.

Y en materia de libros, la bibliografía es infinita, yo mismo, en mis 8 años de estudio (en distintos entes); cuando me formaba como parapsicólogo y sacerdote totemista (orden esotérica Tootem), tuve la oportunidad de leer mas de 2000 textos afines a la temática oculta. Y poseo una biblioteca personal de mas de 500 textos. Todo esto refleja un interés del ser humano promedio, por evolucionar y superarse...

La totalidad de estos temas, compendian un acervo sapiencial antiguamente practicado, pues el hombre de las antiguas civilizaciones poseía; un pleno dominio de sus facultades paranormales y psicoespirituales.

Talentos y poderes que naturalmente poseemos, en estado larvado, inactivo, dormido (utilizamos un 10 % de nuestra capacidad mental-espiritual). Por relación directa de ser y estar hechos a imagen y semejanza del creador. A esta altura del escalamiento de la *pirámide cultural* de nuestra civilización; ya no es cuestión de creer o no creer. En lo que respecta a los fenómenos paranormales y ciencias ocultas y de la mente...

Mas que de creencia, es una cuestión "*Shakespeareana*", "Ser o no Ser"; ser escépticamente ignorante, o ser de los informados. Los actualizados y los que saben. Pues casi todas estas temáticas, a esta altura; ya están debidamente comprobadas científica y empíricamente. Y oficialmente y extraoficialmente por las potencias mundiales y grupos privados...

Ya se ha comprobado que el pensamiento es energía. Y materia y energía son retransformables una en otra, como lo certificaron las fórmulas del científico alemán Albert Einstein. Por lo tanto, la mente y el pensamiento pueden influir la materia. Y como energía influir a los seres vivos e inertes, curando, modificando, construyendo o destruyendo. Asimismo, experimentos sobre la comunicación mental a distancia, de un ser a otro; demostraron la realidad de la telepatía.

Esto fue cuando se realizaron experimentos con "Cartas Zenner", de la luna a un submarino, de un submarino a la tierra y con Edgar D. Mitchell (astronauta del Apolo XVI); desde la luna a una base en U.S.A. Por otro lado la Electronografía y la Kirliangrafía, han demostrado palmaria y

manifiestamente "fotos"; de la energía del cuerpo astral humano o "aura", y sus dobles energéticos. Esto, mediante la observación de una toma Kirlian (inventada por el matrimonio Kirlian en Krasnodar, 1939, Rusia). Es estudiable de esta forma el "aura energética".

Durante la 2ª guerra, se había experimentado también sobre este tema, en Alemania pero fue censurado después por los aliados, al fin de la contienda. Con una fotografía del "aura humana" es posible determinar si un sujeto posee una afección o mal. O diagnosticar si tiene o no un "daño" o "maleficio energético" alojado, en su entidad psicosomática...

El Electroencefalógrafo, detecta 5 estados de vibración de los ritmos cerebrales, (en ciclos por segundo); en algunos de los cuales, el sujeto, manifiesta distintas capacidades paranormales. El hipnotismo y la sofrología, ya hace tiempo se utilizan como anestesia quirúrgica y odontológica; además de estar hiperdemostrados y comprobados científicamente. El campo energético del aura ya es mensurable, por medio de aurímetros especiales y osciladores supersensibles; además de poder calcularlo a través de una Kirliangrafía.

El poder energético de "Las Pirámides", hasta ha sido patentado en afiladores de hojas y cuchillas de afeitar y en recargadores de pilas. Por medio de pirámides a escala reducida de la egipcia de Keops. La influencia energética y paranormal de plantas, animales y gemas-piedras; ha sido dilucidada mediante múltiples experimentos. Los fenómenos de la cuarta dimensión o "hiperespacio", en el experimento "Filadelfia" de Einstein; y muchos otros, quedaron archicomprobados...

Como los descubrimientos de C. Berlitz, del "Triángulo de las Bermudas", "La Atlántida" y la existencia de la "Tierra Hueca" por el piloto Bird y equipos de investigación. A las numerosas investigaciones de universidades y laboratorios de todo el mundo, se suman las comprobaciones de y acerca de que la videncia, clarividencia y precognición (y el uso de mancias: sistemas de adivinación); son reales.

Habiéndose chequeado a profetas y profecías en estricto cumplimiento, con amplitud de casuística. Como las del Titanic en 1912, las de la Pirámide de Keops, Nostradamus, Cayce, Verne, Parravicini, Tesla, La Biblia, Juan XXIII, Vírgenes, Santos, Místicos, etc. Con todo esto, que es apenas el 0,1 de lo que en porcentaje existe; vemos que el *poder psicoespiritual oculto existe*. Y con creces. Comprobado y real...

Y quién no cree, ya no es un "escéptico o un agnóstico", sino un lamentable ignorante que no quiere salir de su error. Y que al no creer en lo que no ve, tampoco debería creer en el ultrasonido, el teléfono, el láser de mi puntero de conferencias, o la electricidad; pues sus vehículos energéticos no se ven a simple vista. Pero vaya si existen y son útiles y reales...

Una frase que escribí en mi libro "7 Ovnis", lo explica: *"Los escépticos de hoy, son los acérrimos defensores de ayer, de que la tierra era cuadrada y plana y de que nada mas pesado que el aire podría volar."*

El poder metal y la energía psicoespiritual existen y actúan. En 1930, fue descubierto el planeta Plutón, y se revolucionaron muchos parámetros y falsos postulados "escépticos"; geocentristas y medievales. Richard Holmes, en su obra: Shelley, The Pursuit, (El Buscador), esculpió para la posteridad una frase muy profunda y al caso. "El arte y la mística en su momento creativo, tienen frecuentemente acceso a conocimientos que los científicos, descubren solo un siglo mas tarde."

Capítulo 2:

Cosmos

•

Todo en el cosmos es correlativo, y posee ordenamiento. La palabra Cosmos del griego, significa justamente : Orden. Los átomos, los números, los seres, las cosas, todo está debidamente diseñado por un creador cósmico; o energía al que denominamos Dios.

Como reza el iniciático principio de "La Tabla Esmeralda", "Como es arriba es abajo". Sabemos que Macrocosmos y Microcosmos (humano), se parecen y poseen correlaciones muy estrechas, misteriosas y matemáticas. "El hombre es la medida de todas las cosas", rezaba un adagio. Leyes cósmicas, como la del número mágico de la creación: 7, nos hacen preguntar por que hay:

- 7 colores del arco iris y espectro de luz solar.
- 7 maravillas del mundo.
- .. 7 notas musicales.
- .. 7 días de la semana.
- .. 7 fases lunares.
- .. 7 plagas bíblicas en Egipto.
- .. 7 sabios de Grecia.
- .. 7 mujeres por cada hombre, según estadística mundial.
- .. 7 planetas de la astrología antigua.
- .. 7 años y el niño ya razona.
- .. 7 pecados capitales y 7 dones o virtudes.
- .. 7 potencias-imperios del mundo en el tiempo.
- .. 7 Chackras o centros psicoenergéticos del cuerpo sutil humano.
- .. 7 centros o vórtices energéticos de mas poder en el mundo (incluido el triángulo de las Bermudas).
- .. 7 metales básicos.
- .. 7 piedras gemas básicas.
- .. 7 iglesias del Apocalipsis.
- .. 7 razas básicas en nuestro planeta.
- .. 7 mares.
- .. 7 continentes.
-
- 7 alabanzas de David a Dios.
- .. 7 rotaciones de la tierra.
- .. 7 órganos vitales humanos. (incluidos hígado y corazón).
- .. 7 brazos del candelabro hebreo.
- .. 7 Moais básicos en la Isla de Pascua.
- .. 7 serpientes bíblicas.
- .. 7 letras del nombre mágico de Salomón.
- .. 7 alturas montañosas máximas del mundo. (incluidos Everest y Aconcagua).
- .. 7 oraciones religiosas clave, en el mundo.
- .. 7 maderas básicas de uso en el mundo.

- 7 sentidos del ser humano.(5 conocidos y 2 parapsicológicos: clarividencia-percepción P.E.S y Tele-psiokinoesis P.K.)
- 7 religiones mas poderosas del mundo.(incluidos el Budismo, Esoterismo religioso y Cristianismo).
- 7 medios de transporte básicos en el mundo.
- 7 idiomas de mas circulación en el globo. (Inglés, Español, Alemán...)
- 7 unidades monetarias de mas poder en el mundo.
- 7 marcas comerciales mas poderosas del planeta.

Y muchas otras alusiones literarias y citas del 7, en arte, ciencia, etc. También existen curiosidades de orden, con otros números (que estudia la numerología esotérica), y numerosas confluencias. Como el 22: 22 arcanos mayores del Tarot, 22 piedras preciosas, 22 letras hebreas, 22 Barúas o Cuñas caldeas, 22 Runas, 22 Grupos Tántricos en Oriente, 22 preceptos o mandamientos de varios grupos religiosos, etc...

Todo esto nos lleva a pensar en un "Orden Cósmico", que está más allá de nuestros 5 sentidos y 3 dimensiones; del mundo tridimensional Euclidiano y materialista. Y nos sugiere tomar con más seriedad y en cuenta, textos y conocimientos sagrados, religiosos, esotéricos, paracientíficos, paragnológicos, holísticos, ocultos y parapsicológicos.

Pues no todo lo bueno, egresa de un laboratorio científico. La sabiduría antigua "de nuestros abuelos", en muchos aspectos supera al saber y moral actual. Los antiguos legionarios del Imperio Romano, curaban ellos mismos sus heridas e infecciones. Aplicándose (a falta de antibióticos y antisépticos), el moho verde y antiséptico que segrega la cáscara del limón; cuando se comienza a descomponer. Siendo este un fruto muy curativo...

Para lograr evolución holística en nuestras vidas, es preciso realizar un cambio y un avance cualicuantitativo. El ser humano promedio, utiliza menos del 10% de su capacidad mental (algunos menos del 5%); y si lograra tan solo emplear un 60%, los resultados serían magnos y maravillosos. Es por eso que en este curso de "PODER MENTAL POSITIVO Y MENTALISMO ESOTÉRICO"; se dan las claves necesarias para el cambio.

Para comenzar a utilizar cada vez mas porcentaje, de ese poder dormitante que usted posee. Independientemente del grado de evolución general, que Ud. tenga y tome como punto de partida. Usted evolucionará, triunfará, llegará mas alto de lo que es y está. Además este curso no va en contradicción con ningún culto religión o ente, y cualquiera puede realizarlo; tenga el nivel de estudios, y religión que tenga. Ya que solo se trata de utilizar el potencial que naturalmente poseemos dormido. Tanto para ayudarnos a nosotros mismos como para prestar ayuda a otros, porque para poder servir competentemente al prójimo; hay que tener con que y estar preparado...

Siguiendo Las técnicas del mentalismo, es posible alcanzar hoy, logros que otrora hubiesen parecido milagrosos. Pues como dijo A. L. Palacios (1878-1965),político e intelectual argentino: *"El secreto de caminar sobre las aguas, es saber donde están las piedras"...*

•
Capítulo 3:

Estados de la mente

•
Existe un dispositivo científico, que detecta los ciclos de velocidad a que vibra el cerebro; según los ciclos por segundo a que vibran, se han identificado 5 estados de vibración mental. Diferentes entre si, y con características psíquicas variadas. Se trata del Electroencefalógrafo.

Básicamente en mentalismo y parapsicología, y para el desarrollo de este curso, nos interesa el estado ALFA, de los 5 que hay. Que se han denominado con letras del alfabeto griego, veamos su descripción:

1. ESTADO BETA: Es el de vigilia y atención común que Ud. tiene al leer esto, caminar, hablar, ver televisión, trabajar, comer, etc...

2. ESTADO ALFA: Es un estado de relajación que logramos en momentos de laxitud, tranquilidad, reposo, antes de dormir, luego de una actividad sexual, ciertas prácticas parapsicológicas de trance, o la ingestión de ciertos líquidos o elementos químicos, alucinógenos, hipnoidales, etc...

En este estado la mente es permeable a sugerencias autoinducidas, programaciones mentales positivas, influencias y cambios. Los niños y ancianos vibran en este estado. Cuando niños, y en estado ALFA, se grabó y programó nuestra computadora mental; pues era permeable y estaba en formación.

Se impregnó con influencias y programaciones, que imperaron en nuestra infancia. Programaciones mentales derivadas de hechos y situaciones positivos y negativos, acaecidos en nuestro ambiente socio-familiar de aquellos días. Según la crianza que usted haya tenido puede tener más programaciones positivas que negativas y viceversa. Naturalmente las personas exitosas, en algunos casos tuvieron una niñez con hechos que los programaron positivamente. Pero sin embargo hay personas que con férrea voluntad, se sobrepusieron a lo negativo y triunfaron. Otros recurrieron a variadas disciplinas mentales y paranormales y también lo lograron...

De manera que el objeto de este curso es que usted progrese en ese aspecto, y que aún si está bien, mejore más aún. Por la permeabilidad del estado ALFA, los niños no deberían presenciar peleas, hechos negativos ni se los debe reprender con afirmaciones negativas como: "eres un inútil", "no sirves para nada", "nunca cambiarás", "¿a quien has salido tan inútil?", etc...

•

Pues con este tipo de repeticiones y afirmaciones negativas, los estamos "programando" inconscientemente en forma negativa; y los perjudicamos ahora y en el futuro. Si es correcto corregirlos con frases como estas: "debes madurar y comportarte bien", "debes estudiar con más concentración y ser responsable" o "tienes que ser ordenado y más útil a tu familia", etc...

El estado ALFA, en síntesis es: un estado de relajación psicofísica, factible de ser utilizado para varias técnicas de control mental y esotéricas...

Como: meditación, yoga, programaciones positivas, técnicas de autohipnosis, mentalismo esotérico, concentración y percepción, visualización, etc; es el punto de partida para ejercicios respiratorios, "pranayamas" y la mayoría de las prácticas místico-esotéricas y mentalistas...

3. ESTADO ZETA: Aparece cuando soñamos, y más precisamente al tener sueños "lúcidos"; o *proyecciones astrales concientes*. En este estado se manifiestan múltiples capacidades paranormales. Como la influencia psíquica a distancia, el control hipnótico parapsicológico, el embate psicoastral, vampirismo o fagocitación psíquica, sonambulismo, ataque o curación astral, etc. En este estado también es posible programar la mente, pero desde el estado alfa; entrando luego en "zeta", pero son técnicas más profundas y que corresponden a los niveles y cursos superiores del mentalismo esotérico.

4. ESTADO DELTA: Constituye el dormir ordinario, descansando inerte y sin soñar, con poca actividad paranormal; siendo casi nulo en sí, salvo por la influencia de los otros estados, o los procesos del organismo al dormir...

5. ESTADO GAMMA: Se trata de un estado de sobreexcitación, frenesí y aceleramiento. Que poseen seres que utilizan alucinógenos, drogas, peyote, o tienen emociones violentas; también acusan este estado seres con conflictos mentales, esquizofrenia, epilepsia, etc. Otro modo de

ingresar al estado "Gamma", es a través de sonidos estridentes y sobreexcitantes. Como los de los tambores, rock pesado o en el caso de ciertos ritmos celéricos.

Las tribus primitivas ingresaban a este peligroso estado, en el que adrenalina y presión suben; por medio de ritos, danzas, bailes y tambores. En dicho estado son posibles ciertos actos mágicos y fenómenos paranormales. En oriente ciertas sectas combinan el estado "Gamma" con prácticas sexuales del tantrismo yóguico; obteniendo extraños, peligrosos y espectaculares resultados. Sobre todo en influencias y procedimientos esotéricos, mágicos, ocultistas y mentalistas...

Pero las programaciones mentales positivas, el mentalismo y el desarrollo del poder mental; *requieren del estado ALFA*, y relajación. O sea que para nuestro curso el estado que utilizaremos y que nos interesa es el ALFA.

•
Capítulo 4:

Práctica de mentalismo: disposición

•
PRÁCTICA DE MENTALISMO DIRIGIDA, CON PROGRAMACIONES POSITIVAS, PARA EL DESARROLLO DEL PODER MENTAL.

Antes de comenzar con la práctica central del curso es de perspicua importancia, el conocer los 7 pasos reales de una práctica de mentalismo y poder mental. Siete pasos que se detallarán a continuación y que son:

1. En el paso "Disposición", se engloban como en los otros, varios aspectos e ítems.

Para un mayor éxito en la práctica, tanto el sujeto como el ambiente circundante deben estar básicamente preparados; para la práctica del ejercicio de mentalismo y poder mental. Por empezar, el sitio de prácticas debe estar aseado, impregnado con sahumerios de incienso, sándalo, jazmín u opium. Y libre de ruidos, molestias y distracciones de ser posible...

El sujeto practicante debe también estar aseado, lejos de las comidas principales (no en proceso digestivo), con indumentarias cómodas o sin ellas, con calzado de suela, madera o descalzo (para descargar a tierra las tensiones y energías negativas y por el contrario absorber las telúricas positivas).

En ese momento al menos, se debe dejar de lado : problemas, presiones, conflictos, preocupaciones, etc. Sabiendo que con el mentalismo, solucionará al fin muchas de ellas. Y las que no, es porque posiblemente no tengan solución viable; en tiempo y forma. O sea que es inútil repensar en dichas preocupaciones. Como reza un dicho: "*Hay conflictos que están mejor sin solución*".

•
UD. progresará en su vida, por ejemplo, pero no podrá solo y de la noche a la mañana; parar las guerras, injusticias y hambre del mundo, ni del país...

Si, puede a pequeña escala poner su "grano de arena" y evolucionar, y de seguro lo hará. Por otro lado deberá el practicante mentalista precaverse, de que al menos en los 20 o 30 minutos diarios; que dedique a las técnicas de poder mental, nadie lo moleste ni perturbe. Paralelamente es sabido en yoga, meditación, mentalismo, misticismo, artes marciales, etc. ; que es conveniente en las prácticas tener vejiga e intestinos libres y limpios. En lo posible. Por ello se recomienda hacerlo fuera de horarios de ingestas.

Y por último se debe atender a la postura a adoptar, puede practicarse acostado, sentado (siempre con la columna recta), o para los que puedan: La postura yóguica de LOTO o Medio LOTO. Sobre el suelo sentado con las piernas cruzadas y las manos en "Mudra" (postura de las manos para

meditar, hay muchas variantes).

Antes de pasar al ítem 2: Respiración, es importante aclarar sobre estas dos posturas. La primera, de "Loto", basada en una tradición hindú que ennoblece a esta flor, pues como yogui, crece en el lodo; pero igual florece en belleza. Y el yogui en espiritualidad y evolución como el Loto. Es una postura energéticamente muy buena y completa. Favorece al organismo en varios aspectos: descarga las energías negativas y absorbe las telúricas positivas, flexibiliza el cuerpo, etc. Pero se necesita práctica, flexibilidad y buen estado físico para hacerla. Quien no pueda hacerla, puede recurrir a la segunda: "Medio Loto".

Que traba menos las piernas y es mas fácil de realizar. O simplemente sentarse en una silla o acostarse (evitando dormirse). Las plantas de los pies en la postura o "asana" de Loto, absorben energías pránico-cósmicas (de "Prana", energía o vitalidad que existe en el aire y lo impregna todo, según textos orientalistas); por estar (las plantas de los pies) activadas hacia arriba.

En todos los casos es fundamental tener la columna en una posición lo más recta posible, para que las energías circulen libremente por la columna vertebral, los Nadis o conductos sutiles de energía y los Chackras o centros psíquicos; (que estudia la fisiología oculta y esotérica del hombre).

•
Capítulo 5:

Práctica de mentalismo: respiración

• 2. RESPIRACIÓN:

La respiración es prácticamente la función mas importante, imprescindible y que menos atendemos de nuestro organismo. Un ser humano puede estar semanas sin comer y sobrevivir y aún pasar días sin beber agua, y vivir; pero no podemos prescindir del aire mas de unos cuantos minutos. De lo contrario, al faltarnos el aire y sus componentes, fenecemos. En el aire encontramos además de Prana y otros cientos de componentes, el oxígeno. Por ello es tan importante la respiración, si tenemos en cuenta que alrededor del 70 % de nuestro cuerpo está formado por agua. Y el agua esta formada por moléculas de : 2 átomos de hidrógeno y 1 de oxígeno (H₂O). Por ello es que tenemos en nuestra constitución:

OXÍGENO=65%.

CARBONO=18%.

HIDRÓGENO=10%.

NITRÓGENO=3%.

MINERALES:

CALCIO Y FÓSFORO: 3%.

•
POTASIO, CLORO, AZUFRE, SODIO Y MAGNESIO:0,95%

HIERRO=0,004%

MANGANESO=0,0003%

COBRE=0,00015%

YODO=0,00004%

Todos estos elementos que nos constituyen, son retransformables en energía, o sea que somos pura

energía. Y siendo nuestro principal componente el Oxígeno, eso nos da una idea de la primordial importancia de la respiración en nuestra vida. Y sin embargo es a la función que menos importancia le damos, y ni hablar del vicio de fumar, que atenta directamente contra la función purificadora de la respiración. Ya que esta lleva Aire-Oxígeno-Prana a los pulmones, y estos además de la respiración, se encargan de la purificación de la sangre. Si respiramos mal, fumamos o absorbemos aire contaminado, no solo no se oxigena nuestra sangre ; sino que los pulmones dejan de purificarla correctamente y empiezan a quedar toxinas dentro del organismo. Y así aparecen afecciones, enfermedades, etc.

POR LO TANTO PARA REALIZAR CUALQUIER DISCIPLINA ES IMPORTANTE RESPIRAR LO MEJOR POSIBLE. No realizaremos en cada práctica los complicados sistemas de respiración (Pranayama), del Yoga.

Del que se practica en oriente, (aunque los que quieran dedicarse a profundizar en ese aspecto pueden hacer un curso de respiración yoguico-esotérica). Pero si, en este paso, el 2. Respiración, será beneficioso para el organismo y la oxigenación del cerebro; realizar 7 inspiraciones profundas, retener el aire unos segundos y completar con las 7 expiraciones concomitantes. Realizando una respiración a tres tiempos desde la zona abdominal, pasando a la del plexo solar y luego a la pectoral-laringea.

En esto precisamente se basa la "Aromoterapia", ya que la calidad y aroma del aire que respiramos determina nuestra salud, estado de animo y tónica de nuestro cerebro y organismo. Luego de las respiraciones se realizan también, para distender los "nadis"(conductos sutiles) del cuello y manos, 3 rotaciones a derecha e izquierda del cuello, luego hacia arriba y hacia abajo y finalmente hacia delante y atrás. Completa esto la distensión de las manos, agilizando las articulaciones de : muñeca, dedos, y palma; todo esto prepara mejor al sujeto para realizar la práctica. Y luego de haber realizado correctamente las 7 respiraciones (7 inspiraciones y 7 expiraciones), pasamos al punto 3. Relajación.

•
Capítulo 6:

Práctica de mentalismo: relajación y concentración

• 3. RELAJACIÓN:

En la descripción de los 7 pasos de una práctica mentalista de poder mental, que estamos viendo, estudiamos la estructura general de estos pasos ya que en la práctica dirigida que vendrá a continuación de esto; se detallarán los puntos clave para cada paso.

•
En este paso, es importante lograr una completa relajación del cuerpo, para relegar tensiones, presiones, estrés, y demás conflictos. Esto se logra a través de la visualización de las distintas partes del cuerpo (con los ojos cerrados); y a la posterior relajación de cada zona, sintiendo como se distiende y queda laxa. En la práctica dirigida, se utiliza un texto guiado para lograr esta relajación, el que transcribiremos mas adelante. Una vez que el hombre o la mujer practicante se ha relajado correctamente viene la fase, 4. Concentración: en la que se comienza el ingreso al "Estado Alfa, de Concentración Relajada".

4. CONCENTRACIÓN:

Dentro de la práctica de poder mental, una vez que ya estamos dispuestos, en una postura cómoda

(Disposición), hemos hecho las respiraciones(Respiración) y nos hemos relajado (Relajación); arribamos al cuarto paso que consiste en , ya con los ojos cerrados del paso anterior, comenzar a entrar al "estado Alfa". Para ello haremos una cuenta ascendente del uno al número 33, contando lentamente y sintiéndonos en un estado cada vez mas profundo y relajado, mas interno; en este estado el sujeto ya debe estar totalmente relajado y habiendo cubierto los pasos anteriores correctamente. Para luego así pasar a la "Meditación". Y posteriormente a la "ejecución", de las practicas de poder mental y mentalismo.

• 5. MEDITACIÓN:

Este paso es, junto con el 6 y 7 , el mas importante de los siete.

Consiste básicamente en la concentrada repetición del mantram (palabra de poder , del idioma sánscrito), personal que se le ha entregado a cada practicante. SE DEBE VOCALIZAR EL Mantram, mentalmente, alargando el sonido de cada letra, concentradamente, intentando profundizar el estado de conciencia, evitando pensar y evadiendo las imágenes y distracciones ajenas al mantram. Es importante mantener la concentración, ya que por medio de este mantram, nos cargamos de energía, ingresamos a un estado alfa profundo, casi zeta, y alistamos la mente y el cerebro para las siguientes prácticas de poder mental que vienen en el paso siguiente: 6 y 7.

Existen muchas formas de Meditar, básicamente meditar es concentrarse en algo y "centrarse" solo en eso en lo que meditamos y observarlo desde todos sus ángulos. Analizarlo y profundizar en su conocimiento, se puede meditar en la solución de un conflicto, en una deidad o santo, en un mantram, o en una visualización específica, etc.

Por ello, existen diferentes sistemas de meditación, como por ejemplo, la Meditación Taoísta, la Budista, la Trascendental, Creativa, Autoalusiva, Esotérica, Yóguica, Mágica, etc...

Pero para la cumplimentación de el paso que nos interesa, utilizaremos la repetición continua del Mantram, la cual nos llevará a un estado de conciencia profundo, entre los estados ALFA Y ZETA, justo en el límite; y es en ese tramo, en el que la mente se encuentra en posibilidad de grandes aplicaciones del poder mental, es también llamado el "Estado Clave" o "Lage Schlüssel", o "el lugar de todas las posibilidades", etc. De cualquier forma, es un estado en el cual son posibles las programaciones mentales y la ejecución de técnicas y poderes de la mente y facultades psicoespirituales; o los llamados "poderes paranormales" y de percepción: P.E.S y P.K (percepción extrasensorial y psico y telekinesis). Facultades que estudia la Parapsicología científica.

Muchos estilos de control y poder mental, como el Silva, la Meditación Trascendental, el Control Mental Soviético, etc, utilizan meditaciones y sistemas similares...

Ya en la profundidad de este estado, estamos en condiciones de comenzar a utilizar el poder mental, por lo menos luego de haber meditado con el mantram energizador unos 15 a 30 minutos, según el tiempo de que se disponga. Cabe aclarar que la meditación no posee límites ni contraindicaciones, uno puede meditar el tiempo que desee. Cuando mas se medite mas control sobre su psiquis tendrá y mas poderes y facultades desarrollará.

Luego de esto pasamos al sexto y mas importante paso de la práctica. Su ejecución. Mentalismo.

• 6. MENTALISMO:

Constituye esta facción la razón de ser de este curso, ya que aquí, mediante las técnicas de la práctica, es como y cuando se utilizan las facultades psíquicas, el *PODER MENTAL propiamente dicho*. Ya que una vez realizado el paso 5 , proseguimos con las prácticas que permiten el logro de nuestros objetivos y aspiraciones...

Dentro de este paso , primeramente se procederá a la creación del "ESPEJO MENTAL", o también

llamada "Pantalla Mental". De color Gris Fluorescente casi Blanco. Esta consiste en VISUALIZAR, mentalmente, un espejo o pantalla mental de unos 30 cm de diámetro, como si estuviera frente a nuestra frente a unos 15 cm de nuestro "tercer ojo o chackra entresejal". O sea a unos 45 ° de nuestra visual recta.

La técnica del espejo o pantalla mental, sirve para visualizar todas las técnicas y elementos; de la práctica de poder mental. Ya que como dice un dicho conocido: *"los ojos son el espejo del alma", el cerebro piensa en imágenes y todo lo que visualicemos, todo aquello en lo que pensamos, de alguna forma es energía y materia y tiende a materializarse, a realizarse. Según los comprobados postulados del mentalismo.*

Dentro de este "espejo mental o pantalla", se realizarán casi todas las prácticas que a continuación detallaremos, es el "taller" del control y poder mental. Se debe visualizar con la imaginación, con la mente este espejo-pantalla, de un color gris casi blanco fluorescente; ya que en esoterismo se ha comprobado que es el color de la materia gris del cerebro y el "fondo" de toda operación mental y es además ese color en "cromoterapia" (terapia por el color), el mas indicado...

Una vez creado el espejo-pantalla mental, comenzamos por la primer técnica: LA DE AUTOPROTECCIÓN:

Visualizamos en el espejo mental, nuestra imagen, nuestro cuerpo, como quisiéramos que sea, positivo, sano, radiante, feliz, y (utilizando la cromoterapia), visualizamos como si lo pintáramos, al cuerpo, o bañáramos en una fina capa de color celeste fluorescente "brillante". Ya que en cromología esotérica, el color celeste, es de protección. De esta forma, energéticamente, psíquicamente estamos protegiéndonos totalmente con un "escudo" celestial, que visualizado unos 3 minutos nos positiviza.

•

Posteriormente , realizamos la misma visualización de protección, pintando de celeste fluorescente, pero a nuestros seres queridos, todos juntos o de a uno, como se prefiera; completando con esta técnica, la segunda: PROTECCIÓN DE ENTORNO AFECTIVO. Estas técnicas protegen tanto en lo físico como en lo espiritual mental. Dependiendo del poder y correcta realización de la práctica; que realice cada practicante...

Luego viene la tercer técnica de este 6° paso: VISUALIZACIÓN DE NUESTROS OBJETIVOS:

Aquí, en el espejo mental, comenzamos a visualizar, por turno, el o los objetivos que deseamos programar y visualizar en esta sesión de poder mental. Se pueden visualizar objetivos pequeños, como obtener un reloj, hasta objetivos mas grandes como obtener un okm, una casa, etc, u objetivos espirituales, como lograr facultades mentales, éxito en los estudios, en el trabajo, logro de la felicidad en el amor, etc. En todos los casos, al visualizar, la mente (gracias a que se encuentra en un estado de poder), comienza, a materializar, lentamente, esos objetivos, dependiendo de su magnitud y del poder del individuo. De distintas formas, al movilizar nuestro potencial mental ilimitado, se comienzan bajo distintas formas; a realizar y plasmar en la realidad , nuestros objetivos y planificaciones. Ya que toda creación, en el plano físico, primero es una idea, un pensamiento, una visualización y mas tarde se realiza, se materializa...

Como aquel famoso Ford "T", que primero se constituyó en una "idea visualizada", en la mente de Henri Ford; al crear uno de los primeros automóviles del mundo. El meditador puede elegir visualizar uno o varios objetivos, e ir visualizándolos, programándolos en sucesivas sesiones de poder mental. Mas tarde o mas temprano, el hecho se hará realidad, se materializará, según el poder y perseverancia del practicante. Un estudiante visualizó en su práctica como objetivo, conocer Alemania, al cabo de tres meses de programación, le salió inesperadamente una beca gratuita para , estudiar idioma alemán en Berlín. Otro ejemplo lo dio una mujer, que necesitaba un vehículo, comenzó a programar en su "espejo mental" y se visualizaba manejando una bella camioneta 4x4 blanca, al cabo de unos meses de ejercicio de poder mental; un editor la llamó por una novela que ella había escrito. Y le propuso editarla y realizaron un trato por los derechos de autor y ganancias,

en el que se incluyó, la entrega de una camioneta, a la flamante escritora. Un ejecutivo, no lograba la felicidad ya que no conseguía pareja estable, comenzó a visualizarse en compañía de una mujer, con las características que el esperaba; y a los 15 días de practicar poder mental, en una reunión de trabajo se maravilló al conocer a una mujer casi igual a la que el había visualizado...

Y así existen infinidad de ejemplos de personas que realizaron, gracias a su poder mental, sus objetivos en la vida, y de variada índole y nivel socioeconómico.

En síntesis, en este estado, de poder de la mente, el uso de la *Visualización en el Espejo Mental*; tiende a la realización y materialización de lo que deseamos "Programar". Sea el objetivo de la índole que sea, sea para nuestro beneficio, o para ayudar al prójimo, lograr bienes espirituales, materiales, sabiduría, etc. Es de aclarar que estas técnicas están pensadas para ejercer el bien, ya que intentar utilizar estas técnicas para hacer el mal a alguien; constituye, algo, peligroso y que no se encuadra en los postulados de este curso. Además del conocido "efecto boomerang" y las leyes de "causa y efecto" o de "karma y darma". Las cuales en síntesis afirman que se cosecha lo que se siembra.

Si bien es cierto que dentro de la "magia negra y hechicería", existen técnicas para realizar el mal, obedecen a otros postulados y saberes y a personas que están ubicadas en otro "estado" en esta vida. Por lo tanto, reitero, que se utilicen estas técnicas; únicamente para fines nobles y que no afecten la libertad e integridad de los demás.

•
Capítulo 9:

Práctica de mentalismo: programación

• 7. PROGRAMACIÓN:

Este paso, el último, cierra toda práctica de poder mental, y se basa principalmente en la instalación de "*Programaciones Mentales Positivas*"; *en nuestra psiquis. Para lograr nuestra evolución, mejoramiento en todo sentido y logro de nuestros objetivos...*

Como se dijo al principio, cuando niños, y en estado alfa, nuestra computadora mental se comenzó a "programar" con distintos hechos, datos, influencias, conocimientos, idioma, etc, etc. Por lo tanto, existen programaciones positivas (de carácter positivo) y programaciones negativas (o que resultan negativas, tienden al fracaso, etc). En este paso de la práctica de poder mental se busca solucionar eso...

•
Para ello se elegirán frases positivas según el objetivo que persigamos; se utilizan en estas prácticas encabezamientos de frase como estos: "Quiero lograr esto o aquello", "VOY A LOGRAR ESTO O AQUELLO", O "LOGRO ESTO O AQUELLO". Para ello seleccionaremos la frase que mas se adapte a nuestro objetivo, por ejemplo: "quiero progresar en mis estudios", "voy a conseguir un buen empleo en este mes", "logro en breve tiempo recibirme de ingeniero", "quiero ser feliz en lo sentimental", o "quiero que mi familia prospere en todo sentido", etc. Cada meditador elegirá y formará por si mismo la frase que se ajuste a sus objetivos. Entonces, a través de sucesivas sesiones de "PODER MENTAL", LA MENTE SE IRA "PROGRAMANDO CON ESTAS FRASES", e irá movilizand su potencial dormido en pos del logro de sus deseos y objetivos...

Antes de comenzar, en este paso, a repetir la o las frases que hayamos elegido se debe repetir 3 veces, mentalmente esta fórmula: "*QUIERO QUE MI MENTE GUARDE EN LA MEMORIA Y TODO EL TIEMPO ESTA ORDEN, Y QUE HAGA TODO LO QUE SEA NECESARIO PARA CUMPLIRLA.*"

Luego de repetir 3 veces esta orden-fórmula, comenzaremos a repetir por lo menos 7 veces cada una de las órdenes que hayamos elegido. Y acompañaremos esta repetición con visualizaciones en nuestro espejo-pantalla mental, visualizándonos; como si ya estuviésemos disfrutando del logro de lo que pedimos. Por ejemplo, si deseamos tener una casa nueva, debemos visualizarnos, ingresando a la misma, viéndola, tomando las llaves, sintiendo su olor a nuevo, mirando sus colores, muebles, habitaciones, disfrutándola, sintiéndonos dichosos y realizados, etc. Todos estos emolumentos de la Visualización, "graban, plasman y cristalizan" nuestro deseo en la mente y tienden a su realización, a su materialización. Nuestra energía mental y "formas de pensamiento", van tomando con la práctica; poder y tangibilidad y así los objetivos van hacia su realización...

Luego de concluidas las "programaciones mentales positivas", lentamente, iremos abriendo los ojos, moviendo el cuerpo suavemente y recuperando el estado de vigilia, sintiéndonos mejor, estando convencidos de que con cada práctica estaremos "cada día mejor , mejor y mejor".

•
Capítulo 10:

Práctica dirigida

•
ESQUEMA DE PRÁCTICA DE PODER MENTAL DIRIGIDA:

En la descripción anterior de los 7 pasos de una práctica de poder mental, vimos la "mecánica" de este método y curso, ahora veremos un esquema de práctica dirigida. La cual, sumada a mis instrucciones en el curso y lo expuesto anteriormente darán una idea y aprendizaje cabal al alumno, de cómo hacer sus prácticas de poder mental con éxito...

PRACTICA DIRIGIDA:

Basándonos, lógicamente en los 7 pasos ya vistos , les relataré, a modo de guía, una sesión de poder mental, dirigida.

1. Atendiendo al paso número 1, disposición, nos ubicamos en la postura que hayamos elegido, primeramente, ya sea, sentados, acostados o en postura yóguica de "Loto". Para crear un método reflejo que nos lleve a la concentración , antes de cada práctica, en este paso, observaremos concentradamente el centro del gráfico que les he preparado en la última página de este curso. Obsérvelo detenidamente durante uno o dos minutos, concéntrese, fije la vista en el centro del círculo y sienta como usted, fluye hacia la profundidad del mismo. Sienta como su concentración crece y queda dispuesto para comenzar la práctica.

Ahora realice alternativamente 7 respiraciones profundas inspire , retenga unos segundos el aire y expire , 7 veces realice este ejercicio, ampliando su tórax, tome aire desde su abdomen, pase a "inflar su plexo solar, luego su pecho hasta llegar a la zona laríngea, retenga y exhale por la nariz nuevamente. Con estas 7 respiraciones profundas, ya realizó el paso 2. No olvide realizar los 3 movimientos de cabeza hacia la derecha e izquierda, adelante y atrás y las 3 rotaciones a ambos lados, luego, agilice las articulaciones de las manos y dedos. Ahora, en el 3, relajación, pase a concentrarse con los ojos cerrados y calmo, en sus pies; sienta como dedos, tendones, arco y talón se relajan y distienden totalmente. Y quedan ingravidos, laxos, libres de presiones y tensiones.

Ahora sienta como sus piernas, rodillas y muslos, también se relajan. Siéntalos y visualícelos libres de presiones y tensión muscular. Su piel, tendones, músculos, venas y estructura ósea; se relajan y distienden. En este momento afloje sus caderas, glúteos y región genital; sienta laxitud, distendimiento y relajación, en toda su zona coxígea. Prosiga relajando sus músculos lumbares, baja espalda y comienzo de la columna vertebral; experimente como esta zona se libra de tensiones, dolores y presiones. Sienta ahora su zona abdominal, relajándose, al igual que todos sus órganos

creatividad a fin de enriquecer los detalles de su práctica. En pos del logro de sus objetivos . Se debe tener paciencia, por tres motivos, uno, todo neófito requiere de práctica, desarrollo y entrenamiento. Con el tiempo arribará a mayores resultados, dos, dependerá de la magnitud de su pedido u objetivo, la rapidez con que se le realice.

Y en tercer término, si bien el poder mental , actúa, desde lo energético, el estudiante del curso, deberá poner empeño, voluntad y acción, también en la mayoría de los objetivos que programe. Ya que si alguien "programa" conseguir un buen empleo, y se queda en su casa durmiendo, tardará mucho mas en conseguirlo, que si se empeñara en buscarlo...

Es útil también, en la vida diaria adherir fotos de lo que Ud. desea programar, y frases positivas a las paredes de su habitación; o sitio en el que trabaje o pase el tiempo. Esto coayuda a las prácticas de programación y visualización del este curso de "poder mental positivo". *RECUERDE QUE, ESTÉ EN EL NIVEL QUE ESTÉE Y SE ENCUENTRE DONDE SE ENCUENTRE, TENGA LA EDAD QUE TENGA; UD. TIENE LA POSIBILIDAD DE EVOLUCIONAR, SER FELIZ, PROSPERAR, LOGRAR SUS OBJETIVOS MAS LENTA O MAS RAPIDAMENTE PERO LOGRARLOS. Y COMO SER HECHO A IMAGEN Y SEMEJANZA DE DIOS, POSEE PODERES, ATRIBUTOS, TALENTOS, LIBRE ALBEDRÍO Y CAPACIDADES. LAS CUALES UD. YA HA EMPEZADO A USAR HOY. PAZ, PODER, AMOR, Y EVOLUCIÓN PARA UD. SIEMPRE...*

•
Capítulo 11:

Técnica final

•
TÉCNICA FINAL PARA EQUILIBRAR LOS 7 TIPOS DE ENERGÍA DEL SER HUMANO:

Finalizando, he aquí una técnica esotérica para lograr, por medio del mentalismo, con este curso; el equilibrio de las 7 energías del ser humano. El cuerpo humano posee 7 tipos de energía (visto por el esoterismo), que lo mantienen e interpenetran y son:

1. PRÁNICO-RESPIRATORIA.
2. ALIMENTARIA.
3. TELÚRICO-CÓSMICA.
4. ASTRAL-ESPIRITUAL.
5. MENTAL-PSÍQUICA.
6. VITAL(RETRANSFORMACIÓN DE VARIAS).
7. SEXUAL.

El cuerpo humano es una compleja máquina que como vimos anteriormente es pura energía, y su salud, aptitud y funcionamiento, dependen de el correcto equilibrio de estos 7 tipos de energía enumerados. Veremos en que consiste cada modalidad energética y la técnica apropiada para mantener óptimo su estado frente a nuestra entidad psicosomática.

PRÁNICO-RESPIRATORIA:

Como vimos en el paso 2 de este curso, la respiración es la función mas importante, ya que además de oxígeno, y otros componentes, absorbemos "prana", que es una palabra sánscrita que en oriente designa a la "energía universal", y lo impregna todo según postulados orientalistas.

Respirando correcta y profundamente todas las mañanas, aire puro, abandonando vicios como el tabaco, etc, mantendremos este tipo de energía en óptimo estado. Además existen ejercicios

respiratorios mas avanzados, véase "curso de respiración" del mismo autor de este curso; que desarrollan aún mas las potencialidades y salud del cuerpo, como las posturas o "asanas" del yoga.

ALIMENTARIA:

Este tipo de energías, mas conocida, se basa en una buena alimentación, libre de vicios, químicos, alcohol, drogas, consumiendo vegetales y carnes selectas, en su mayor estado natural, y bebiendo agua mineral o hervida, tes, vegetales curativos o tisanas, etc. Además se recomienda, antes de comer, visualizar como se energetiza y purifica cada alimento antes de ingerirlo, en esto se basa en parte la costumbre de algunas religiones de "bendecir" la comida.

TELÚRICO-CÓSMICA:

La unión de estas dos energías tiene suma importancia en esoterismo y naturismo. La tierra , como ser vivo, emite una energía llamada telúrica, proveniente de sus capas magnéticas subterráneas y su núcleo, normalmente deberíamos (como los animales), absorberla por las plantas de los pies, pero la "moderna civilización", al imponer calzados de goma, nos ha perjudicado en ese aspecto. Ya que el hombre necesita caminar sobre césped, descalzo, a diario, para descargar, energías negativas, y por el contrario, absorber las telúricas positivas. Una buena técnica, para mantener el equilibrio de energía telúrica consiste en: cuando caminamos sobre, piedra, tierra o césped, visualizar como de nuestros pies se desprende la energía negativa que nos afecta, nuestras tensiones, estrés, males, etc. Y luego visualizar como la energía telúrica; cuan luminoso haz, penetra por nuestros pies, favoreciéndonos. Con respecto a la energía que el Cosmos emite desde el espacio, junto a los astros, la energía cósmica, la absorbemos por el "Chackra coronario", ubicado en lo alto del cráneo. Como en el caso anterior, visualizaremos como la luz y la energía penetran por nuestra cabeza, purificándonos, energetizándonos. Limpiando nuestro cerebro de ideas perturbadoras y derrotistas...

ASTRAL-ESPIRITUAL:

Este tipo de energías si, constituye, el meollo de los estudios esotéricos y la fisiología oculta, si bien todas estas energías son retransformables unas en otras y a su vez dependen unas de otras, en este caso, su equilibrio depende de nuestra actividad astral, o sea, de lo que hacemos al "soñar", o los mas adelantados que realizan "proyecciones o viajes astrales", para el equilibrio de estas energías, mas allá de recomendar una profundización de su vida espiritual y lograr sueños lúcidos y proyecciones astrales, se recomienda lograr un dormir optimo y reparador y orientar la cabecera de su cama hacia el norte. Asimismo, durante las visualizaciones, al pintar o envolver su cuerpo con color celeste brillante, estará también influyendo positivamente en todos sus niveles sutiles, incluido el "cuerpo astral o doble astral". Estas energías residen en la cuarta dimensión, o "hiperespacio", o mundo de los sueños, ultratumba, etc...

MENTAL-PSÍQUICA:

Este tipo de energía es casi ilimitada, estando en relación con el funcionamiento del cerebro, y a las otras energías, pero con respecto a la misma, con la práctica del poder mental, Ud. ya está desarrollando esta energía, también dependerá de la calidad de sus pensamientos y su desarrollo y costumbres intelectuales. La misma práctica de la meditación, los Mantrams, visualizaciones y programaciones, coayudan en este aspecto.

VITAL:

La energía de la vida o vital, constituye, una retransformación de las otras energías, con un procedimiento de visualización similar al de las energías: telúrico-cósmicas, arribaremos a buenos resultados en este aspecto, en lo fisico, el agua fría intensifica la fuerza vital y la tibia o caliente la relaja. Esto debe tenerse en cuenta con respecto al baño diario. Cuando, se encuentre en el mar, un río, pileta o simplemente bañándose, visualice, como la energía del agua disuelve todos sus aspectos negativos y lo purifica, sienta como la energía del agua lo interpenetra, dándole vida. Estos procedimientos, unidos a "baños de hierbas", purifican y fortalecen el organismo en alto grado...

SEXUAL:

Se trata de una de las energías mas potentes del ser humano, ya que se relaciona directamente con los chackras, la columna vertebral y su parte energética-sutil y la (en oriente llamada : Línea de fuerza KUNDALINI), LA CUAL ES UNA FUERZA, RESIDENTE EN LA BASE DE LA COLUMNA VERTEBRAL, EN EL CHACKRA COXIGEO (Muladhara). Se la identifica con una serpiente, mitológicamente, pero se trata de una fuerza, que al ser despertada, ilumina y desarrolla todos los chackras y activa sus poderes. Grandes poderes paranormales, dependen de el desarrollo de esta fuerza, en oriente, existe un yoga llamado "TANTRICO , de "Tantra"= urdimbre de la mente, en sánscrito), consiste en un yoga que se encarga del estudio, desarrollo, administración, transmutación y trascendencia de las energías sexuales. Esta energía está ligada íntimamente a las otras, su estudio y desarrollo comprenden uno de los mas grandes acervos del esoterismo. Se recomienda, durante la practica del Poder Mental, visualizar el chackra=rueda en Sánscrito, coxígeo, verlo girando, con un color naranja-rojo potente, emitiendo energía a todo el cuerpo. Acto seguido se visualizará como una línea de fuerza,(una delgada luz dorada), sube por dentro de los canales sutiles de nuestra columna vertebral . Hasta lo alto de la cabeza, energétizando los demás chackras y revitalizándonos y energetizándonos en todo sentido.

Por último, recomendaremos, en este aspecto, el llevar una vida, sana, equilibrada y con pareja estable, en lo sexual, como método de base para mantener, una energía sexual pura y libre de degeneraciones, enfermedades, etc...

Esta temática, la de las energías es amplísima y llevaría varios cursos desarrollarla en su totalidad, pero se entregan estas técnicas básicas de mantenimiento; a fin de que el cursante, logre un equilibrio básico de su cuerpo. Y, si desea, profundizar en estos temas, tenga una base, como para comenzar a indagar, estudiar, practicar, etc. Es un camino, apasionante e infinito...

-