



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book 32

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA INDICE

E-book Nro. 32 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

La vida no es lo que se supone que debe ser. Es lo que es. La forma de lidiar con esto es lo que hace la diferencia. Virginia Satir

EL CONCEPTO DE INCONSCIENTE EN LA PNL

Donde la magia ocurre ...

Por Javier Malonda

Pág. 1

LAS CLAVES DE UNA VIDA MÁS PLENA

Ampliando el mapa pregunta a pregunta

Por Anthony Robbins

Pág. 2 a 4

DICCIONARIO DE PNL

Del libro "Como cambiar creencias"

de Robert Dilts

Pág. 5 a 7

GANAR-GANAR (WIN WIN)

Un principio filosófico de vida

Por Juan Carlos Lorenzo

Pág. 8

LA LIBERACIÓN DE TU MENTE

De "Conversaciones" con Richard Bandler

De Owen Fitzpatrick

Pág. 9 a 12

DESDE EL REINO METAFORICO ...

La leyenda de los 4 elementos

Cuentos tradicionales y otras citas ...

Pág. 13 a 14

Textuales de STEPHEN GILLIGAN

Existen tres mentes, tres inteligencias, y creo que el punto interesante es que tenemos diferentes maneras de experimentar el mundo, a mí me gusta repartirlas en tres áreas: Tú puedes experimentar el mundo en el cuerpo y a eso le llamamos la mente somática. Mucha gente trata el cuerpo como una máquina y no le presta atención, ni a la inteligencia que manifiesta su propio cuerpo. Podríamos decir que hay personas que andan desconectadas de esa primera mente. Claro, después tenemos otros aspectos que tienen que ver en cómo usamos nuestros pensamientos, nuestras verdades, nuestra inteligencia pensante. Intentamos ahí que las personas se den cuenta de cómo esa mente, que llamamos cognitiva, incide en la vida cotidiana para bien o para mal.



La cosa curiosa es que estas dos mentes no siempre están colaborando. La mente somática y la mente cognitiva se hallan en un contexto más amplio que tiene que ver con la relación entre ambas. Llamo a este amplio contexto campo o mente relacional, y tiene que ver con un espacio mayor al de la propia mente humana. Esta mente relacional crea un espacio entre tus propios conflictos y el de los conflictos con los otros y con el mundo. un profesional que conoce la idea de las tres inteligencias, debe prestar ayuda en las tres áreas, ¿cómo siente eso en el cuerpo? ¿en qué lugar del cuerpo se localiza eso? Existen muchas maneras de prestar atención a lo que el cuerpo de una persona está manifestando. Llegados a este punto, ¿cómo le hace sentir eso? ¿qué significado le da dentro de un infinito de significados que eso podría tener? ¿Cómo lleva lo que le ocurre? Se trata de ayudar a la persona que se queja a permitirse dar un nuevo significado y un nuevo lugar a lo que le está pasando. Acompañar a la persona en el proceso de estar curiosa acerca de lo que le está aconteciendo. La idea es que en muchas ocasiones la sanación se halla en la circunstancia de convertir a viejos enemigos internos en buenos amigos.

EL CONCEPTO DE INCONSCIENTE EN LA PNL

Donde la magia ocurre ...

Por Javier Malonda

1

Probablemente todo el que entre en estas páginas está ya familiarizado con el concepto de “mente inconsciente”, o simplemente con el concepto del inconsciente. El inconsciente es aquella parte de nosotros que desconocemos.

La inmensa mayoría de nuestros procesos vitales son de carácter inconsciente. Por ejemplo, el corazón no late, sino que lo hacemos latir nosotros; sencillamente no sabemos cómo lo hacemos. Aprendimos a hacerlo hace muchísimo tiempo y ahora es un proceso que corre en automático. De la misma manera, muchísimos otros procesos, incluso de mucho más alto nivel, como los comportamientos, son llevados a cabo de manera inconsciente.

La PNL se abstiene de elaborar teorías. Sin embargo, para muchos trabajos necesita recurrir a algunos conceptos teóricos con cierto grado de abstracción. En este caso hablo de la existencia de procesos o estructuras inconscientes. Por ejemplo, en muchas de las terapias o ejercicios, los patrones lingüísticos utilizados contienen términos técnicos que la persona debe entender antes de poder proseguir. En concreto, comprender y aceptar el concepto de inconsciente resulta a menudo imprescindible para adentrarse en un ejercicio de PNL.

Tanto en tratados científicos de psicología como en otras obras de divulgación se presupone la existencia de procesos y estructuras conscientes e inconscientes. Por tanto, la idea del inconsciente suele ser reconocida y aceptada fácilmente. La idea concreta que cada uno tenga de lo que ello supone es poco relevante a la hora de hacer un ejercicio o una terapia con PNL. La PNL, por su parte, presupone que la mayoría de procesos mentales y físicos se desarrollan de manera inconsciente.

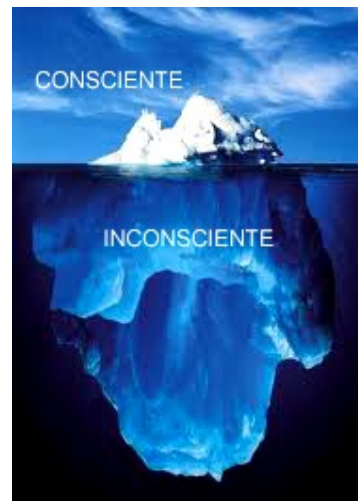
Dicho sea de paso, la PNL no establece una división clara y precisa entre los procesos conscientes e inconscientes, sino que prefiere la idea de que existe una escala gradual entre lo completamente inconsciente y lo completamente consciente.

Lo que sí es muy importante es que aquel que esté inmerso en un ejercicio de PNL considere y acepte la idea de que los procesos inconscientes siempre tienen una función o intención positiva, y que los comprenda como fenómenos vitales para la supervivencia y el bienestar del individuo.

Por ejemplo, una parte inconsciente del ser humano puede estar haciéndole fumar, y éste debe comprender que la función de esta parte es positiva. Existe un beneficio secundario y desconocido que se obtiene con el acto de fumar, aunque el acto pueda ser considerado como nocivo por el individuo. De la misma manera, el inconsciente puede estar ocultando ciertos recuerdos dolorosos porque considera que es positivo para el funcionamiento general del sistema. Los procesos inconscientes son siempre positivos y beneficiosos, aunque estos beneficios no siempre resulten fáciles de comprender.

Otra hipótesis de trabajo de la PNL es que el inconsciente controla el funcionamiento vital del ser humano en un grado mucho mayor que la mente consciente. Este poder se debe a que coordina la mayoría de procesos vitales y a que el consciente carece de acceso directo a la mayor parte de las experiencias que el individuo va acumulando a lo largo de su vida. Debido a esto, el inconsciente es una instancia con la cual conviene, y mucho, estar en buenas relaciones. La ventaja para el individuo sería la equivalente a contar con un amigo muy influyente.

La última, la PNL concibe la personalidad del ser humano como una estructura en la cual un conjunto de partes (inconscientes) organizan el comportamiento, de modo que se garantice el cumplimiento de las intenciones o funciones positivas vitales para el individuo. En la práctica, esto se traduce en que siempre que nos encontremos frente a una función vital de un ser humano sostenida por una conducta determinada, presupondremos la existencia de una parte responsable de la organización de dicha conducta y que pretende garantizar el cumplimiento de su función. Por tanto, es importante entablar contacto con estas partes responsables, reconocerlas, darles las gracias por su labor y conocer qué es lo que desean para nosotros al hacernos actuar de la manera en que lo hacen. Todas esas partes inconscientes están de nuestro lado y conviene que nosotros también estemos del suyo, comprendiendo sus intenciones y negociando con ellas lo mejor para el sistema en su conjunto.



LAS CLAVES DE UNA VIDA MÁS PLENA Ampliando el mapa pregunta a pregunta

Por Anthony Robbins

2

Una de las herramientas principales de la PNL es la de efectuar preguntas. Estas abren un espacio en la mente inconsciente y un movimiento que no para hasta que encontramos algún nivel de respuesta a las mismas.

En su libro PASOS DE GIGANTE, Tony Robbins trabaja con 365 preguntas, que al contestarlas se transforman en lo que él llama pequeños cambios para un gran cambio. Reproducimos aquí algunas de estas preguntas cuyas respuestas son esos pasos, referidas al tema IDENTIDAD Y REFERENCIAS.

Si todos hiciéramos las cosas de las que somos capaces, nos quedaríamos literalmente asombrados. THOMAS A. EDISON



¿Qué te hace distinto a los demás habitantes de este planeta? Una fuente importantísima de tu particularidad es tu experiencia. Todo lo que has hecho en la vida queda registrado no sólo en tu memoria consciente sino también en tu sistema nervioso. Todo lo que has visto, oído, tocado, saboreado u olido queda almacenado en el gran almacén que llamamos cerebro.

A estos recuerdos conscientes e inconscientes los llamamos referencias. En estas experiencias confiamos para tener la certeza de nuestras convicciones, incluidas algunas de nuestras más importantes creencias acerca de lo que somos y lo que podemos hacer.

Tú eres el principal diseñador de tu vida, te des cuenta o no. Piensa que tus experiencias conforman un enorme tapiz que vas tejiendo según tus deseos. Cada día añades un hilito nuevo al tejido...

¿Estás tejiendo un telón tras el que esconderte o una alfombra mágica que te elevará a alturas incomparables? ¿Revisas conscientemente el dibujo para que los recuerdos más positivos formen el centro de tu obra de arte?

Anota en una hoja las cinco experiencias principales que han dado forma a tu vida.

No describas solo el acontecimiento; explica de qué modo te ha afectado. Si alguna experiencia ha tenido consecuencias negativas, reinterpreta al instante, por mucho esfuerzo que te suponga. Esto podría requerir cierta dosis de fe de tu parte; podría requerir un punto de vista nuevo que nunca habías considerado antes. Pero recuerda que toda experiencia humana es valiosa.

Para conseguir algo necesitamos cierta sensación de certeza. Nuestras referencias nos ayudan a crear este importante estado emocional. Cómo tener la certeza de hacer algo bien, sin embargo, si no tenemos una experiencia anterior (referencia) acerca de cómo se hace? Date cuenta de que tus experiencias actuales no son restrictivas, tu imaginación te puede proporcionar referencias interminables en las que apoyarte.

Recuerda que, cuando Roger Bannister alcanzó el récord de la milla en cuatro minutos, en gran medida lo consiguió porque ya lo había hecho en su imaginación. Su visualización repetida del récord batido le proporcionó las referencias y, por lo tanto, la convicción necesaria para dar lo máximo de sí.

¿Cuántas barreras podrías romper con sólo usar la fuerza de tu imaginación para adquirir las referencias necesarias para el éxito?

La imaginación es diez veces más poderosa que tu voluntad. Si la dejas libre, te proporcionará una sensación de certeza y una visión tenaz que superarán con mucho los límites de tu pasado.

André Agassi me dijo recientemente que había ganado el torneo de Wimbledon miles de veces ya antes de cumplir los diez años. ¡En su imaginación! Sus persistentes y vívidas visualizaciones de la victoria le dieron la certeza interior que había de llevarle a la realización de su fantasía en el verano de 1992.

¿Qué sueños podrías realizar en tu imaginación?

LAS CLAVES DE UNA VIDA MÁS PLENA

Ampliando el mapa pregunta a pregunta

Por Anthony Robbins

3

Una manera fácil de ampliar rápidamente tu «archivo personal de referencias» es la exploración del rico mundo de la literatura, los cuentos, los mitos, la poesía y la música. Lee libros, ve películas, asiste al teatro, participa en seminarios, habla con extraños. Todas las referencias tienen poder, y nunca sabes cuál de ellas podrá cambiar tu vida entera.

¿Qué pasaría si asumieras la idea de que no hay experiencias malas? ¿No es cierto que, pase lo que pase en la vida —sea ésta fácil o difícil, agradable o dolorosa—, toda experiencia contiene enseñanzas valiosas si estamos dispuestos a recibirlas?

Piensa en una de tus «peores» experiencias. Poder dar forma a tu vida significa ser capaz de alterar los significados atribuidos a tus experiencias. Desde tu perspectiva actual, ¿puedes ver algún impacto positivo que haya tenido? Tal vez fueras despedido del trabajo, atracado por la calle o víctima de un accidente de tráfico, pero aquella experiencia te dio más resolución, un conocimiento más profundo de ti mismo o una nueva sensibilidad hacia los demás, cualidades que te han enriquecido como persona y han aumentado claramente tu capacidad de contribución.

Las experiencias limitadas dan lugar a vidas limitadas. Si deseas desarrollarte y crecer, debes ampliar tu campo de referencias buscando ideas y vivencias que no formarían parte de tu vida si no las buscaras conscientemente. Raras veces te caerán grandes ideas del cielo; debes buscarlas activamente.

¿Qué cosa que ni siquiera te habías planteado en el pasado podría abrirte ahora las puertas de un mundo nuevo?

¡Levántate del banquillo y entra en el juego de la vida! Deja tu imaginación libre y juega con las posibilidades que te ofrecen todas las cosas que te quedan por explorar y conocer.

Empieza ya. ¿Qué nueva experiencia podrías buscar hoy mismo para enriquecer tu vida?

¿En qué tipo de persona te convertirías a raíz de ello?

¿Has dicho alguna vez: «Esto no puedo hacerlo! ¡Yo no soy así!»? En el momento de decirlo, diste con la frontera de tu auto definición, y esta definición pasada afecta a la calidad de tu vida actual. Pregúntate: «De dónde viene la opinión que tengo de mí mismo y desde cuándo la tengo?». Puede que haya llegado el momento de poner esta definición al día. ¿Es resultado de tu elección consciente o es la suma total de las opiniones de otras personas, de acontecimientos significativos de tu vida y de otros factores que operan sin tu conocimiento y aprobación?

¿Si tuvieras que definirte de otro modo; más positivo y acorde con tu yo actual, cómo describirías a la persona en que te has convertido?

Todos necesitamos ampliar nuestro concepto de lo que somos y lo que podemos hacer. Es importante asegurarnos de que las «etiquetas» con las que nos calificamos no son restrictivas sino alentadoras, que potencian lo bueno que ya llevamos dentro. Ten en cuenta que te convertirás en aquello que sueles añadir tras las palabras «Yo soy...». Algunas personas dicen, por ejemplo: «Yo soy perezoso». Pero es posible que no sea una cuestión de pereza sino de objetivos equivocados.

¿Te defines con palabras que sugieren límites? ¿Se convierten estos límites en profecías cumplidas? Si es así, cámbialos ya.

Cada vez que cambiamos algo en nuestra vida, las personas que nos rodean actuarán como ayuda o como obstáculo a nuestro progreso permanente. Si siguen pensando en nosotros en los términos de siempre, su certeza (convicción) acerca de lo que hemos sido puede actuar como anda negativa que nos sujete a las viejas emociones y creencias limitadoras que solían formar parte de nuestra identidad.

No debemos olvidar que el poder de definir nuestra personalidad es, en última instancia, sólo nuestro. Nuestro pasado no determina el presente ni el futuro. Ponte en marcha y reivindica tu nueva y creativa identidad desde hoy mismo.

LAS CLAVES DE UNA VIDA MÁS PLENA Ampliando el mapa pregunta a pregunta

Por Anthony Robbins

4

¿Qué es una crisis de identidad? Puede que la mejor definición de esta experiencia relativamente común sea la que la atribuye a un comportamiento poco consistente con la opinión que tienen las personas de sí mismas, hecho que las lleva a cuestionar su vida entera. Pero ¿acaso alguno de nosotros conoce realmente quién es? Sospecho que no. Una identidad ligada a lo que se considera específicamente propio de un aspecto físico o una edad sería una garantía de sufrimiento, de una crisis futura; a fin de cuentas, estas cosas van cambiando. Pero si el concepto que tenemos de nosotros es más amplio, más espiritual incluso, nuestra identidad jamás se verá amenazada. Desde luego, somos más que un cuerpo físico. ¿Qué es lo que nos hace únicos?



Intenta definir tu identidad ahora. Atrévete a ser curioso y juguetón a la hora de contestar a la pregunta: «¿Quién soy?». ¿Te defines por tus logros pasados, presentes o futuros? ¿Por tu profesión? ¿Por tu situación económica? ¿Por tu papel en la vida? ¿Por tus creencias religiosas? ¿Por tus atributos físicos? ¿O por algo que trasciende todas estas categorías?

¿Qué definición te correspondería si tu nombre apareciera en el diccionario? ¿Bastarían tres palabras para definirte o haría falta una narrativa épica de varias páginas, todo un volumen dedicado a ti? Redacta ahora mismo la definición que correspondería a tu nombre en un diccionario enciclopédico.

Si tuvieras que crear un carnet de identidad que refleje quién eres realmente, ¿qué pondrías en él y qué dejarías fuera? ¿Incluirías una fotografía y una descripción física o estas características no tienen importancia para ti? ¿Harías constar tus datos biológicos? ¿Tus logros? ¿Tus valores? ¿Tus emociones, creencias y aspiraciones? ¿Tu lema de vida? Diseña tu carnet de identidad, un documento identificador muy personal que muestre quién eres en realidad.

¿Cuál sería tu identidad si pudieras ser quien quisieras? Haz hoy mismo una lista de todas las cualidades que te gustaría incluir ¿Quién tiene ya estas características a las que aspiras? ¿Puede servirte como modelo? Imagínate que te fundes con esta nueva identidad. Imagínate cómo respirarías. ¿Cómo caminarías? ¿Cómo hablarías? ¿Qué pensarías? ¿Cómo te sentirías?

Alégrate del poder que ya tienes de cambiar cualquier elemento de tu identidad con una simple decisión.

Si deseas realmente expandir tu identidad —y tu vida— decide conscientemente quién quieres ser. Entusiásmate, vuelve a ser un niño y describe con detalle quién has decidido ser hoy.

Redacta ahora mismo una lista muy detallada... y no te limites en nada.

Las personas con las que compartimos nuestro tiempo influyen mucho en nuestra percepción de lo que somos. Cuando elabores un plan de acción para respaldar tu nueva identidad, presta especial atención a las personas que te rodean. ¿Crees que tus amigos, familiares y colegas de trabajo apoyarán tu nueva identidad o tenderán a sabotearla?

Comprométete con tu nueva identidad anunciándola a todo el mundo. Pero el anuncio más importante es el que se dirige a ti mismo. Si usas la nueva «etiqueta» para describirte día tras día, su contenido acabará grabándose en ti.

Puedes empezar a vivir tu nueva identidad ahora mismo. Pregúntate: «¿Qué otra cosa puedo ser? ¿Qué otra cosa voy a ser? ¿En quién me estoy convirtiendo ahora?». Comprométete con empezar a actuar como alguien que ya está logrando sus objetivos, independientemente de las reacciones de tu entorno. Respira como tal persona. Muévete en consonancia. Responde a los demás de acuerdo con tu modelo. Trata a la gente con la dignidad, el respeto, la compasión y el amor que mostraría tu modelo. Si decides actuar pensar y sentir como haría la persona en la que quieres convertirte, serás esta persona.

DICCIONARIO DE PNL

Del libro "Como cambiar creencias"

de Robert Dilts

5

GLOSARIO DE TERMINOLOGIA PNL

Anclaje - El proceso de asociar una respuesta interior con algún hecho externo (al igual que el condicionamiento clásico) a fin de que dicha respuesta pueda luego ser evocada de un modo rápido y muchas veces inadvertido.

Aptitud - Dominio sobre un cierto tipo de conducta. Saber cómo se hace algo. Las aptitudes proceden del desarrollo de un mapa mental que nos permite seleccionar y organizar grupos de comportamientos individuales. En PNL esos mapas mentales toman forma de estrategias cognitivas y metaprogramas.

Auditivo - Relativo al sentido del oído.

Beneficio Secundario - Cuando una conducta aparentemente negativa o problemática tiene, en cierto nivel, alguna función positiva. Por ejemplo, fumar puede ayudar a que la persona se relaje, o le puede servir de ayuda para crearse una cierta imagen de sí mismo.

Búsqueda Transderivacional - Proceso de búsqueda entre nuestros recuerdos almacenados y entre las representaciones mentales, a fin de hallar la experiencia de referencia de la cual se deriva una conducta o una reacción actual.

Calibración - Proceso por el que aprendemos a leer el inconsciente de otra persona y sus respuestas no-verbales mediante una interacción comparando las claves de comportamiento observables con la respuesta interna concreta.

Cinestésico o Kinestésico - Relativo a las sensaciones corporales. En la PNL el término cinestésico se utiliza para designar todo tipo de sensaciones, incluyendo las táctiles, las viscerales y las emocionales.

Citas - Patrón en el que el mensaje que deseamos entregar puede ser encerrado entre comillas, como si procediera de otra persona.

Claves o Pistas de Acceso - Comportamientos sutiles que desencadenan e indican qué sistema de representación está utilizando la persona. Entre las claves de acceso típicas están los movimientos oculares, el tono de la voz, el ritmo, la postura corporal, los gestos y el ritmo respiratorio.

Comportamiento o Conducta - Acciones y reacciones físicas concretas a través de las cuales interactuamos con las personas y el entorno que nos rodea.

Congruencia - Cuando todas las creencias internas de la persona, sus estrategias y su conducta están totalmente de acuerdo y orientadas hacia la consecución del objetivo deseado.

Contexto - El marco que rodea a un suceso particular. Este marco con frecuencia determinará cómo es interpretado un suceso o una experiencia concreta.

Creencias - Generalizaciones firmemente mantenidas sobre (1) causa, (2) significado, y (3) límites de (a) el mundo que nos rodea, (b) nuestra propia conducta, (c) nuestras aptitudes, y (d) nuestra identidad. Las creencias funcionan a un nivel diferente que la realidad concreta y sirven para guiar e interpretar nuestras percepciones de la realidad, generalmente conectándolas con nuestros criterios o sistemas de valores. Las creencias son difíciles de cambiar utilizando las normas típicas del pensamiento lógico y racional.

Criterios - Los valores o estándares que una persona utiliza para tomar decisiones y hacer juicios. Cuádruple - Método taquigráfico para anotar la estructura de una experiencia particular. Según este concepto toda experiencia está formada por una combinación de los cuatro tipos primarios de representación (AVOC) A = auditivo, V = visual, C = cinestésico y O = olfativo/gustativo.



DICCIONARIO DE PNL

Del libro "Como cambiar creencias"

de Robert Dilts

6

Enlace calibrado - Patrón inconsciente de comunicación en el que las claves y pistas conductuales de una persona desencadenan respuestas concretas de la otra.

Entorno - El contexto externo en el cual tiene lugar nuestra conducta. Nuestro entorno es lo que percibimos "fuera" de nosotros. No forma parte de nuestro comportamiento, pero sí reaccionamos ante él.

Estado - Total de las situaciones y condiciones mentales y físicas desde las cuales una persona actúa.

Estrategia - Una serie de pasos explícitos, mentales y conductuales utilizados para lograr un resultado específico. En PNL el aspecto más importante de una estrategia son los sistemas de representación utilizados para dar los pasos necesarios.

Estructura Profunda - Los mapas sensoriales (conscientes e inconscientes) que la gente utiliza para organizar y guiar su conducta.

Estructura Superficial - Palabras o lenguaje utilizado para describir las representaciones sensoriales almacenadas en el cerebro.

Flexibilidad Conductual - Capacidad de variar el propio comportamiento a fin de lograr o asegurarnos que otra persona responderá de cierto modo.

Gustativo - Relativo al sentido del gusto.

Identidad - Nuestro sentido de quién somos. Ese sentido de identidad organiza nuestras creencias, nuestras aptitudes y nuestra conducta integrándolas en un sólo sistema.

Instalación - Proceso de facilitar la adquisición de una nueva estrategia o de una nueva conducta. Una nueva estrategia se podrá instalar mediante una combinación de anclajes, claves de acceso, metáforas y marcaje del paso futuro.

Marcar el paso - Método utilizado por los comunicadores para establecer rápidamente contacto con otra persona ajustando ciertos aspectos de su conducta a los de ella. Se trata de reflejar ciertos comportamientos.

Marcar el paso futuro - Proceso de ensayar mentalmente una situación futura para asegurarnos que el comportamiento deseado ocurrirá de un modo espontáneo y natural.

Meta Modelo - Modelo desarrollado por John Grinder y Richard Bandler que identifica categorías de patrones de lenguaje que pueden ser problemáticos o ambiguos.

Meta Programa - Un nivel de programación mental que determina cómo clasificamos, orientamos y troceamos nuestras experiencias. Nuestros meta programas son más abstractos que nuestras estrategias concretas de pensamiento y definen nuestro enfoque general sobre un tema particular más que los detalles de nuestro proceso de pensamiento.

Metáfora - Proceso de pensamiento sobre una situación o un fenómeno como si fuera otra cosa distinta, por ejemplo, cuentos, parábolas y analogías.

Modelado - Proceso de observación y análisis de las conductas exitosas de otra persona.

Niveles Lógicos - Una jerarquía interna en la cual cada nivel es más abarcante y tiene un impacto psicológico mayor. Por orden de importancia (de arriba a abajo) algunos de estos niveles son: (1) identidad, (2) creencias, (3) aptitudes, (4) conducta y (5) entorno.

Olfativo - Relativo al sentido del olfato.

Partes - Modo metafórico de referirnos a programas y estrategias de conducta independientes. Los programas o "partes" suelen desarrollar una personalidad que se convierte en uno de sus rasgos de identidad.

DICCIONARIO DE PNL

Del libro "Como cambiar creencias"

de Robert Dilts

7

Posición - Una particular perspectiva o punto de vista. En PNL hay tres posiciones básicas que podemos adoptar para percibir una experiencia particular. La primera supone experimentar algo a través de nuestros propios ojos, estando asociados en el punto de vista de la primera persona. La segunda posición supone experimentar algo como si estuviéramos metidos dentro de otra persona. La tercera posición supone retirarse y percibir las relaciones existentes entre nosotros y los demás, desde una perspectiva disociada.

Predicados - Palabras (verbos, adverbios y adjetivos) que la persona selecciona para describir un sujeto. En PNL se utilizan los predicados para identificar qué sistema de representación está utilizando la persona para procesar la información.

Programación Neurolingüística (PNL) - Es un modelo conductual y una serie de habilidades y técnicas explícitas fundado por John Grinder y Richard Bandler en 1975. Se ha definido como el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva. La PNL estudia los patrones o "programación" creados por la interacción que tiene lugar entre el cerebro (neuro), el lenguaje (lingüística), y el cuerpo y que generan tanto las conductas efectivas como las inefectivas. Las habilidades y las técnicas se han derivado de la observación de los patrones de excelencia en expertos de diversos campos de la comunicación profesional, entre ellos la psicoterapia, los negocios, la hipnosis, el derecho y la enseñanza.

Reencuadre (Reframing) - Proceso de PNL en el que una conducta problemática es separada de la intención positiva del programa interno o "parte" que es responsable de dicha conducta. Entonces se establecen nuevas opciones de conducta haciendo que la parte responsable del antiguo comportamiento o conducta se responsabilice de asimilar otras conductas que satisfarán la misma intención positiva pero sin generar subproductos problemáticos.

Resultados - Metas o estados deseados que una persona u organización aspira lograr.

Sinestesia - El proceso de extrapolación entre los sistemas de representación, caracterizado por fenómenos como los circuitos de ver-sentir, en los que la persona deriva sentimientos de lo que ve y los circuitos de oír-sentir en los que los sentimientos son desencadenados por lo que oye. Es posible unir dos modalidades sensoriales cualesquiera.

Sistema de Representación Primario - Cuando un individuo para procesar y organizar su propia experiencia utiliza sistemáticamente un sentido con preferencia sobre los demás. El sistema de representación primario determinará muchos de los rasgos de la personalidad, al igual que de las aptitudes de aprendizaje.

Sistemas de Representación - Los cinco sentidos: vista, oído, tacto (sensación), olfato y gusto.

Situación Bien-Formada - Una serie de condiciones que algo debe satisfacer para producir un resultado efectivo y ecológico. En PNL una meta particular está bien formada si puede ser: (1) expresada en términos positivos, (2) definida y evaluada de acuerdo a evidencias sensoriales, (3) iniciada y mantenida por la persona que desea la meta, (4) que conserve los subproductos positivos del estado actual y (5) contextualizada de modo que se ajuste a la ecología exterior.

Sub-Modalidades - Cualidades sensoriales especiales percibidas por cada uno de los sentidos. Por ejemplo, entre las submodalidades visuales están el color, la forma, el movimiento, el brillo, la profundidad, etc. Entre las submodalidades auditivas está el volumen, el ritmo, el tono, etc., y entre las cinestésicas la presión, la temperatura, la textura, la ubicación, etc.

Traducir Procesar las palabras pasando de un tipo de sistema de representación a otro.

Troceado - Organizar o dividir una experiencia en trozos más o menos grandes. El troceado hacia arriba supone moverse a un nivel de información más abstracto. El troceado hacia abajo significa moverse hacia un nivel de información más específico y concreto. El troceado lateral halla otros ejemplos en el mismo nivel de información.

Utilización - Técnica en la cual se marca el paso a una secuencia de estrategias concretas o a un patrón de conducta a fin de influir en la reacción de la otra persona.

Visual - Relativo al sentido de la vista.

GANAR-GANAR (WIN WIN) Un principio filosófico de vida Por Juan Carlos Lorenzo

8

Este principio tan conocido y mencionado en la PNL como GANAR-GANAR está en concordancia directa con la ley del ritmo, que dice: **"Toda manifestación responde a un determinado movimiento de flujo y reflujo."**

Conforme fue avanzando el tiempo, pude comprender que todas las relaciones humanas se dan a partir de las necesidades que experimentamos. De hecho somos sujetos de necesidad, de manera que la única forma de satisfacerlas, es en relación con el otro.

Ahora bien...

El concepto de GANAR-GANAR lo debemos interpretar no como una técnica, sino como algo mucho más importante que ello... una filosofía de vida.

Si, así es... una filosofía de vida, que si la sabemos poner a nuestro favor, nos proyecta hacia el éxito, como una flecha lanzada al blanco por un experto arquero. De lo contrario, nos estaremos sumergiendo en constantes escenas de dolor, adversidad y sufrimiento.

Pero también es importante destacar que, estos fenómenos no se darán por premio o castigo divino, sino por conocimiento o ignorancia de los principios o leyes que nos rigen.

El Dr. Lair Ribeiro solía decir que: **"Si la gente supiera que ser honesta es un buen negocio, hasta por negocio serían honestas"**

Pero volviendo al concepto de GANAR-GANAR, podemos decir que es una estructura psico-emocional que constantemente procura el beneficio mutuo, en donde debemos aprender a dar, pero también a recibir. De esta manera permitimos que la energía fluya en todo momento.

Quien solo sabe dar, llegará el tiempo en que se quedará vacío y en la experiencia del dolor y el sufrimiento, reclamará con angustia. Por el contrario, quién solo quiere recibir, se transformará en un egoísta, pero a la vez, se irá incapacitando.

GANAR-GANAR significa que los acuerdos o soluciones para satisfacer las necesidades de ambas partes son mutuamente satisfactorias.

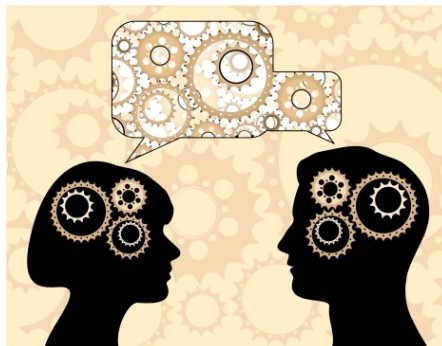
Cuando los vínculos humanos están sostenidos en una relación ganar-perder, (esto significa que una de las partes gana y la otra pierde), las estructuras psico-emocionales no son ecológicas. De hecho quién acepta en la relación perder constantemente, en realidad es porque experimenta diversas carencias en su vida interior y cree que dando inagotablemente encontrará afuera el reconocimiento que no puede hallar dentro. Sin embargo el tiempo le irá demostrando que aquello que, en un principio, entregó amorosamente, ya no solo que no calma la sed del otro, sino que además, éste último lo empezará a considerar un derecho adquirido, por lo tanto, redoblará su apuesta periódicamente pidiendo cada día más.

En concordancia con lo anteriormente señalado, quien pretenda en sus relaciones ganar, sin importarle que los demás obtengan también su beneficio, es un egoísta que solo piensa en sí mismo.

Quizás en una primera instancia, pueda "disfrutar" de la debilidad de aquel que solo supo dar, pero poco a poco, se estará incapacitando, porque no sabrá satisfacer sus necesidades de otra manera que no sea reclamando "los derechos adquiridos". Lo curioso es que a éste también le llegará su momento... el padecimiento se hará presente, cuando quien todo lo dio, se quede vacío y ya no pueda satisfacer más necesidades ajenas.

En conclusión, tarde o temprano en una relación poco ecológica, como lo es el ganar-perder, el acuerdo se rompe inevitable y dolorosamente. Inclusive en muchos casos estereotipados, que se extiendan en el tiempo, ciertos integrantes pueden llegar a experimentar síntomas.

En función de todo lo mencionado, es conveniente revisar periódicamente nuestras relaciones y buscar en ellas soluciones ecológicas basadas en el principio filosófico de GANAR-GANAR.



LA LIBERACIÓN DE TU MENTE

De "Conversaciones" con Richard Bandler De Owen Fitzpatrick

Una vez trabajé con un hombre con una gran fobia a quedar atrapado en el tráfico. Le daban ataques de pánico cuando quedaba atascado detrás de un montón de coches, así que evitaba los caminos principales y se aferraba a las callecitas. Su miedo lo limitaba drásticamente. Le pregunté cómo se lo representaba, y él me explicó que se imaginaba a sí mismo atascado en el tráfico e incapaz de salirse de ahí. Se imaginaba atrapado en el carro abanicándose furiosamente, e imaginaba el interior del auto achicándose más y más. El nerviosamente se decía a sí mismo, lo terrible que sería si hubiera tráfico y se preocupaba de entrar en pánico. Él sentía que el pánico comenzaba en su estómago, después subía a su pecho y bajaba otra vez a su estómago. Le pedí que cuando imaginara que estaba atascado, que continuara. ¿Qué veía que sucedía a continuación?



El continuó mirando la misma imagen, hasta que, después de que repetí esta pregunta varias veces, pudo ver que el tráfico se movía y todo volvía a estar bien. Le dije que su problema no era el pánico sino la impaciencia. A menudo las personas que entran en pánico, simplemente deben darse cuenta de las imágenes que crean dentro de su cabeza, y cambiarlas, y obtendrán resultados asombrosos.

La principal manera en que nos atrapamos a nosotros mismos está en la manera en cómo manejamos nuestros cerebros. Mientras vamos dando entrada a la información que tomamos del mundo, formamos imágenes, nos hablamos a nosotros mismos, experimentamos sentimientos y sensaciones, y construimos olores y sabores a través de los cuales le damos sentido al mundo. Entonces, así como tenemos cinco sentidos mediante los cuales damos entrada a la información del mundo, utilizamos cinco maneras para representar esta información. Cómo nos representemos esta información internamente, determinará lo que pensemos y lo que hagamos. Esto es lo que refleja tus procesos de pensamiento inconsciente, habituales y automáticos.

La manera en que pensamos e interpretamos el mundo, afecta cómo nos sentimos y nuestro estado mental en cualquier momento determinado. Para pensar y actuar más efectivamente así como con más recursos, debemos aprender a alterar nuestros programas de pensamiento habituales. De esta manera, interpretaremos el mundo de la forma más inteligente, pensaremos de la forma más inteligente, y tendremos el más sabio estado - todo lo cual nos permitirá actuar de la forma más apta, y tener el más sabio estado mental- todo lo cual nos permitirá actuar de la forma más inteligente.

Tú vives en distintos hogares durante las diferentes etapas de tu vida. Laboras en trabajos diferentes. El interior de tu mente es donde vives toda tu vida. No hay descanso ni receso de ello... Es tu hogar permanente. Así que, puedes ya sea lograr que sea un cielo en el cual vivir o un infierno que soportar. Es tu elección. La verdadera libertad personal se trata de aprender cómo hacer que el interior de tu mente sea un maravilloso lugar para vivir. Por lo tanto, necesitamos darnos cuenta de que la manera en que pensamos está conformada de cinco maneras de representarnos el mundo a nosotros mismos. Cuando sea que pensamos, hacemos imágenes particulares, sonidos, sensaciones, olores y sabores en nuestras mentes.

Ahora mismo, si te detienes a pensar en lo que hiciste ayer, lo más seguro es que te veas a ti mismo en una imagen de donde sea que hayas estado y te hablarás a ti mismo al respecto. El arte consiste en que tú aprendas cómo estás pensando y de qué cambies eso, para que puedas hacer que tu mente sea un mejor lugar para vivir.

Todos tus pensamientos están hechos de imágenes, sonidos y sensaciones. Una vez que nos damos cuenta de cómo formulamos nuestros pensamientos, aumentamos nuestra habilidad de cambiarlos. Como nuestros sentimientos y comportamientos están determinados en gran manera por como pensamos, una vez que descubrimos como pensar de manera diferente, podemos lograr resultados más efectivos. Por ejemplo, la gente generalmente tiene problemas porque cuando piensan acerca de cosas que los hacen sentirse tristes o enojados o asustados o solitarios o sobrecargados, hacen grandes películas y ven grandes imágenes de estos pensamientos negativos en sus mentes. Ellos usualmente se hablan a sí mismos incesantemente y en tono degradante.

LA LIBERACIÓN DE TU MENTE

De "Conversaciones" con Richard Bandler De Owen Fitzpatrick

10

Con frecuencia tienen un sentimiento que les presiona contra distintas partes de su cuerpo. Otras personas no son tan afectadas por sus problemas porque no hacen grandes imágenes ni se hablan tan negativamente. Por lo tanto, no crean el mismo tipo de malos sentimientos.

El truco es darte cuenta de cómo construyes tus imágenes cuando te sientes mal y cambiar cómo te representas estas imágenes. Comienza a hacer consciencia de la manera en que te hablas a ti mismo y cámbiala. Empieza a ser consciente de cómo experimentas tus sentimientos y cambia la manera como experimentas estos sentimientos.

Nosotros construimos imágenes y las situamos en posiciones particulares frente a nosotros - es como si pudiéramos verlas frente a nuestros ojos. A menudo estás metido profundamente en tus pensamientos, y no ves lo que está en el mundo externo, porque estás muy ocupado mirando tus pensamientos. Las imágenes que construyes están localizadas en algún lugar frente a ti. Son en color o en blanco y negro, brillantes u opacas, enfocadas o desenfocadas, de tamaño natural o más grandes o pequeñas, cercanas a ti o lejanas, y son ya sea una película o una imagen fija.

Los sonidos que escuchas internamente y la voz que utilizas para hablarte a ti mismo tendrán sus cualidades particulares incluyendo el volumen alto o suave, tono, resonancia y ritmo. Los sentimientos o sensaciones están localizados en ciertas partes de tu cuerpo y se mueven en una manera particular. Es en estas cualidades particulares de tus imágenes internas, sonidos y sensaciones, que te permitirá transformar la manera en que trabaja tu mente y eliminar las malas sensaciones que has tenido en el pasado.

Las cualidades específicas de cada sistema sensorial, o modalidad, son conocidas como submodalidades. Como una televisión tiene control de brillo, de color y de volumen, también nuestros cerebros tienen sus propios controles. Estos controles determinan lo que sentimos, y que tan intenso lo sentimos.

Las submodalidades son como los ladrillos con los que construimos nuestro mundo interior, son la divisa de la mente. Todos nosotros hacemos imágenes, nos hablamos a nosotros mismos, todos podemos escuchar sonidos internamente, tenemos sensaciones internas, sabores y olores.

La PNL explora cómo nuestros pensamientos son contruidos a partir de estas modalidades sensoriales. Considera lo que sería saber cómo manejar tu cerebro. ¿Qué sería posible cuando descubrieras cómo controlar tu propia experiencia del mundo? ¿Cómo nos capacita esto para construir estados más poderosos dentro de nosotros y con otros?

Simplemente por cambiar las submodalidades de un pensamiento o de una secuencia de pensamientos, tú puedes aumentar o disminuir que tan poderosamente sientes ese pensamiento.

Por ejemplo, imagina que te ves a ti mismo en un momento en el que te sentiste realmente bien. Ve una imagen pequeña, fija, en blanco y negro, como una fotografía. Nota que sensación tienes. Ahora imagina la imagen haciéndose más y más grande, como una pantalla de cine. Hazla muy brillante y colorida, conviértela en una película. Métete dentro de la imagen mirando a través de tus ojos, escuchando a través de tus oídos, y percibe los sentimientos y sensaciones mientras experimentas más vívidamente esta vez. Nota que tan fuerte percibes las sensaciones.

Lo que encontrarás es que la segunda experiencia se sintió mucho más intensa que la anterior. Eso es porque le estás diciendo a tu cerebro que piense diferentemente acerca de estas situaciones. Le estás enseñando a que te de un estallido de sensaciones similares a las que tuviste en ese momento.

Muchos animales funcionan por asociación. Ellos aprenden mediante las sensaciones que unen con algunas cosas. Por ejemplo, los perros llaman la atención de sus amos y a cambio reciben comida, agua o afecto, es decir, que asocian sus acciones con buenas sensaciones. De este modo, es más probable que lleven a cabo estos comportamientos.

Por otro lado, nosotros, como humanos, tenemos la habilidad de pensar de maneras más complejas y renunciar a las ganancias positivas en el futuro inmediato para lograr una meta en el largo plazo. Nosotros podemos pensar de manera abstracta y tenemos una 'teoría de la mente' y podemos imaginar lo que sería ser la otra persona. De aquí que nosotros podemos predecir los posibles pensamientos y comportamientos de los demás y planear nuestras propias acciones en respuesta a esto. La liberación de tu mente es un paso muy sencillo que puedes dar. La razón por la que muchos no dan este paso, es porque debe ser dado una y otra vez, muchas, muchas veces, antes de que se convierta en un hábito.

LA LIBERACIÓN DE TU MENTE

De "Conversaciones" con Richard Bandler

De Owen Fitzpatrick

11

Es sencillo de explicar y simple de realizar, pero debe ser repetido una y otra vez. Nuestra química cerebral se ve afectada por cómo interpretamos los eventos y por cómo pensamos. Nuestro estado mental describe cómo es que nuestra química cerebral está actuando en cualquier momento dado.

La liberación de tu mente deviene del siguiente principio: La realidad siempre depende de cómo la percibes. Aprende a percibirla de manera más útil y todo tu mundo será transformado. Este principio es algo que todavía tengo que estar recordándome, pero cuando lo hago, me trae de vuelta al entendimiento de lo que es la naturaleza de la realidad.

Este principio refleja lo que los científicos más destacados han estado diciendo por décadas, los místicos lo han estado diciendo a lo largo de los siglos, y los filósofos lo han estado discutiendo por milenios. En todo este tiempo, solo algunos lo han utilizado para con él, experimentar el mundo.

Utiliza este principio y tu mundo será transformado. Esto es lo que hará la diferencia en tu vida. Es el fundamento de todo lo que encontrarás en este libro. Si todo lo que sacaras de él fuera solamente este principio, tu vida mejoraría notablemente.

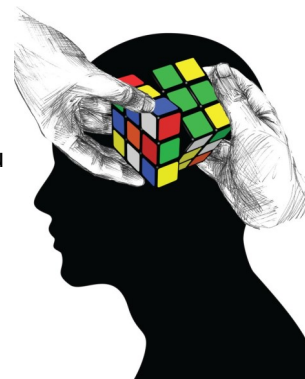
Lo que experimentamos en nuestras vidas es filtrado por aquello que consideramos verdadero. Nuestras creencias determinan cómo experimentamos el universo. Es por esto que nunca experimentamos el mundo 'como es'. Solo lo experimentamos como 'somos nosotros'. Podemos resumir este principio al entendimiento de que el mundo cambia cada día, y que nuestra manera de pensar acerca del mundo, cambia también cada día. Nuestra química cerebral afecta el cómo recibimos las cosas dentro de nosotros, qué conclusiones alcanzamos acerca de lo que sucede realmente y cómo decidimos actuar con base en estos eventos.

A menudo, tenemos la misma cantidad de problemas cuando estamos en un estado bueno, lleno de recursos y productivo, que cuando lo hacemos en un estado pobre, sin recursos e improductivo. La diferencia está en que en el primer tipo de estado, actuamos de manera más efectiva y nos enfrentamos más efectivamente a las cosas. La clave está en comenzar de manera que hagamos tres cosas principalmente:

1. Debemos comprender que nuestra experiencia solo representa cómo las cosas nos 'parecen' a nosotros y que no es cómo las cosas son en la realidad.
2. Debemos dar los pasos necesarios para generar en nosotros, maneras efectivas para pensar productivamente y desarrollar estados químicamente positivos en nuestro cerebro como un hábito.
3. Debemos examinar el mundo de la manera más útil, a través de inteligentes sistemas de creencias y una actitud extraordinaria.

El cliente al que ayudé con su pánico de estar metido en el tráfico, experimentaba las cosas de manera diferente a la mayoría de nosotros en esa situación. A algunos de nosotros nos podría molestar, para otros sería parte de la vida nada más. La diferencia en cómo el creaba la química de sentir pánico, a cómo la mayoría de nosotros crearía la química de 'está bien', radica en cómo pensamos acerca de la experiencia. Las creencias y actitudes que sostenemos acerca de nosotros mismos dan por resultado que podamos pensar y sentir de manera diferente que él. Cuando él aprendió como hacía lo que hacía inconscientemente, y luego aprendió a hacer algo diferente, pudo darle la vuelta al miedo. Zana, una querida amiga mía en Londres y una fantástica entrenadora de PNL, me enseñó que siempre hay más de un lado en una historia.

Durante algunos de los cursos en los que estuve, escuché hablar a los asistentes y participantes sobre los expositores como si fueran dioses y los adoraban. Zana siempre señalaba las imperfecciones en todo mundo, mientras hacía cumplidos a sus buenos puntos también, para ampliar el marco en el que los percibíamos. Cuando ella hizo esto, los otros se sentían muy incómodos. Nadie quedaba inmune con ella. Yo la llamaba 'la asesina de vacas sagradas'. Es muy importante darse cuenta de que las cosas no siempre son como las vemos, las oímos o las sentimos. Si tomas tu responsabilidad personal, las cosas pueden ser mucho mejores, que si pasas el tiempo culpando las aparentes causas.



LA LIBERACIÓN DE TU MENTE

De "Conversaciones" con Richard Bandler De Owen Fitzpatrick

12

Esa noche allá en la cocina de Richard, grabamos un poquito más. Discutimos acerca de muchos de estos temas y decidimos que yo diseñaría mis preguntas y se las presentaría la próxima vez que nos viéramos.

Teníamos una base sólida para ayudar a otras personas en su búsqueda de la libertad. Yo estaba por revelar muchos secretos acerca de la vida y Richard me los iba a confiar.

En mis próximas conversaciones con él, yo le preguntaría acerca de cómo comenzar a tomar el control sobre tu propia vida y así manifestar cambios maravillosos en ella.



EJERCICIOS DE LIBERTAD MENTAL

1. Cuando tengas un problema, responde a las siguientes preguntas

- ¿Cuántas imágenes te vienen a la mente?
- ¿Dónde se localizan?
- ¿Qué tamaño tienen?
- ¿Son a color o en blanco y negro?
- ¿Son brillantes u opacas?
- ¿Son imágenes fijas o son películas?
- ¿Están enfocadas o desenfocadas?
- ¿Estás en ellas o te ves a ti mismo en ellas?
- ¿Qué sonidos hay?
- ¿Qué te dices a ti mismo dentro de tu cabeza?
- ¿Qué tono de voz utilizas?
- ¿Qué tipo de sentimiento te produce?
- ¿En qué parte de tu cuerpo se localiza este sentimiento o sensación?
- ¿En qué dirección se está moviendo esta sensación?

2. Juega un poco con las cualidades de estas imágenes, sonidos y sensaciones

Por ejemplo:

Haz las imágenes más pequeñas, oscuras, ponías en blanco y negro, desenfocadas y distantes. Cambia el tono de tu voz interna.

Invierte la dirección en que las sensaciones negativas se mueven en tu cuerpo.

Para hacer esto simplemente reconoce en qué parte de tu cuerpo comienza la mala sensación y hacia dónde se mueve. Pon atención a la dirección que sigue la sensación y luego imagina que el sentimiento o sensación regresa en dirección opuesta.

3. Escribe lo que consideras que han sido las 'cadenas' que te han detenido hasta ahora. Describe lo que te ha impedido lograr tus metas, y lo que sucedería si hicieras tu vida tan maravillosa como podría ser.

4. Escribe un párrafo de algunas de las creencias que tienes acerca de todo. Luego repasa estas creencias y reemplaza cada instancia en que aparezca la palabra 'es' o el verbo 'ser' con 'a mí me parece'.

Por ejemplo:

Si escribiste en el párrafo 'América es la tierra de los libres', deberías escribir 'América a mí me parece como la tierra de los libres'.

5.- Practica el pensar pensamientos positivos, útiles, lo que quieres que suceda en tu vida y haz que las imágenes se tornen vividas y vibrantes, coloridas y brillantes, cercanas y reales. Habla contigo mismo de manera más motivada y alentadora. Imagínate girando dentro de ti, las más hermosas sensaciones y sentimientos por todo tu cuerpo sin cesar, una y otra vez.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

13

La leyenda de los 4 elementos Cuentos tradicionales y otras citas

Antes del principio, el Creador de todas las cosas, el Hacedor - Arquitecto, el Dios de la Vida, decidió expandirse más allá de sí mismo para hacerse más sabio y más bello; fue entonces cuando emprendió la tarea de crear todo lo conocido y todo lo que aún no conocemos.

Y así fue que estiró su mano hacia el SUR, que es la dirección que marca el crecimiento y la fructificación, y de allí tomó AGUA y dijo: -"este es el elemento del que surge la vida, que lava y refresca, que hace crecer y da vitalidad; es el elemento que contiene las formas bellas, la emociones y los sentimientos..."

Y asoció el Agua con lo femenino.



Luego estiró su mano hacia el NORTE, dirección de la renovación, del conocimiento y la sabiduría, tomó AIRE y dijo: -"este es el elemento del aliento, de la palabra y de la música, de la luz, el color y el perfume; es el elemento que contiene los pensamientos, las ideas y la creatividad; en él está la fuerza de la razón..." Y asoció el Aire con lo masculino.

Más tarde tendió su mano hacia el ESTE, dirección de lo nuevo, de los comienzos, del nacimiento, y de allí tomó FUEGO y dijo: - este es el elemento de la iluminación y el esclarecimiento, de la purificación y de la fuerza de la vida, de la salud; él es el que contiene el poder de la fuerza espiritual, es la energía, la pasión y la acción..." Y vio que el Fuego también era masculino.

Por último, Dios llevó su mano hacia el OESTE, que es la dirección de la madurez, de la cosecha y de las recompensas, y de allí tomó TIERRA y dijo: - "este es el elemento de lo interior, de lo misterioso y lo secreto, de lo que muere para nacer; en ella las formas se han hecho materia, y contiene en sí la belleza del cambio y de lo dinámico como parte de la vida..." Y vio que esto también era femenino.

Luego el Gran Hacedor, con los cuatro elementos en las manos, comenzó a combinarlos creando así todo lo que existe y en orden de importancia, primero las formas más simples y creciendo así hacia lo más complejo. Y una vez concluida la creación, la puso en movimiento y comenzó a evolucionar, a crecer... y cosas nuevas surgieron de la creación, porque esta tenía vida, y Dios fue feliz porque con cada movimiento nuevo de la creación él mismo se renovaba, puesto que él es la creación.

Fue entonces que decidió hacer una especie consciente de sí misma y con la capacidad de colaborar con en la Gran Obra Creativa del Universo. Se trataba del Ser Humano.

Así probó hacerlo con dos de los elementos, tierra y agua, amasando el barro con el que les diera forma; estos primeros seres eran torpes, sin vitalidad, inertes. Por ello es que decidió incorporar un tercer elemento que les diera el espíritu de la vida, el fuego.

Pero estos seres también estaban incompletos, no podían crecer ni reconocer en ellos al Creador, por lo que no comprendían para qué habían sido creados, carecían de alma. Así es que incorporó un cuarto elemento a la creación, el aire.

La creación más sentida hasta ese momento había sido el maíz, el alimento de los dioses. Y amó al ser humano como al maíz, el hombre fue como la carne del maíz. Y al soplar sobre él, el ser humano se esparció por la tierra, como granos de maíz volando al viento.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

14

La leyenda de los 4 elementos Cuentos tradicionales y otras citas ...

Repartió sus semillas por las cuatro direcciones de la Tierra: los granos blancos cayeron en las regiones frías del Norte dando lugar a los pueblos de piel blanca; los granos de mazorca oscura volaron hacia el Sur haciendo brotar a los pueblos de piel negra; los que volaron hacia el sol naciente, hacia el Este, fueron los granos más soleados, los más amarillos, nacieron entonces los pueblos orientales; mientras que los maduros granos rojos fueron hacia el Oeste, hacia América donde nacieron todas las Naciones Indígenas.

Dios habla en lo dinámico, en el cambio, así las cuatro grandes naciones-madre con sus modos diversos de relacionarse con la Tierra, cada cual con su propia cultura, comenzaron a caminar la Tierra, a encontrarse, y a mezclarse, a crear nuevos colores con los que pintar el Mundo.

De las cuatro direcciones de donde Dios extrajo los elementos primordiales, de los cuatro puntos cardinales, de esa unión, surgió la más sublime y hermosa de las combinaciones: el Espíritu Humano.

Pero los primeros hombres que poseyeron ese espíritu humano se creyeron superiores, creciendo dentro suyo un orgullo desmedido, sintieron que podían dominar la tierra, no solo vivir de ella, sabiendo lo perfecto de la creación, olvidaron la humildad y el respeto con que hay que tratarla, y entonces fueron, egoístas y crueles, dando mal uso a los poderes de la Naturaleza y dejando de escuchar la voz de ella, pues se sentían más importantes que ella, y al instalarse en ciudades y dejar de buscar nuevos caminos dejaron también de escuchar a Dios.

Entonces Dios vio que el ser humano aún no estaba preparado para tener un espíritu tan noble, pero como también lo amaba puesto que era la parte más hermosa de toda la creación, estableció una dificultad para que sólo aquellos que la resolvieran tuvieran acceso al espíritu y así pudiesen llegar hasta él, hasta Dios.

El Señor de la Creación se metió dentro del espíritu humano y se escondió en lo más profundo de cada ser, de cada hombre y cada mujer. Pero cuando los seres humanos intentaban encontrar su espíritu en lo interior (rezando o meditando) Dios mismo desde el fondo les susurraba sus propios errores para que no volvieran a cometerlos; entonces los seres humanos sentían mucha vergüenza y tenían miedo de Dios. Por eso es que nos cuesta tanto la soledad y el silencio interior.

Fue así que Dios, que no quería que le tuvieran miedo sino que lo amaran porque él mismo los amaba, dio una pista para resolver la dificultad del espíritu, y dijo: -"Que cada ser humano busque dentro suyo los elementos con los que fue creado, que sepa qué tiene de agua, qué tienen de aire, qué de fuego y qué de tierra, que distinga lo que hay de femenino y lo que hay de masculino en su propio ser. Si sigue con respeto los pasos de la creación, entonces encontrará su espíritu y así llegará hasta mí..."

Y dijo además: -"Cuando todos los seres humanos encuentren dentro suyo los cuatro elementos primordiales, serán verdaderos guerreros, nobles y puros, y toda la creación estará en armonía, y ellos podrán colaborar con la creación en lugar de destruirla..."

Por ello es que los seres humanos tenemos que encontrar dentro nuestro los cuatro elementos con los que fuimos hechos al igual que toda la creación y así hallar nuestro espíritu y construir una tierra nueva, más justa, solidaria y en armonía con la creación.