

JIM LEONARD

LA HABILIDAD
DE SER FELIZ

Vivation

Algunos comentarios...

«Vivation es lo que siempre has estado buscando. Utilizando el sencillo proceso de Vivation, puedes eliminar tus problemas y vivir la vida que siempre has deseado. Podrás renovar este sentimiento de asombro y de entusiasmo del que conservas tan sólo un vago recuerdo. Podrás divertirte y gozar nuevamente de la vida. La única forma de poder llegar a conocer todas estas maravillas de las que te estoy hablando es probar Vivation personalmente. El libro que tienes en tus manos es el billete para poder emprender una nueva existencia. Creo que ha llegado el momento de que todas las personas de la Tierra, sobre todo nuestros sufridos gobernantes, puedan experimentar un éxtasis diario. Vivation es el camino.»

VICTOR Boc , de la Introducción

«El desarrollo personal y transformador es un elemento esencial para una vida plena y feliz. Vivation es el proceso de transformación más poderoso que jamás he experimentado. Recomiendo firmemente la obra de Jim Leonard a todo el mundo.»

DICE BERTRAM, fundador del «Bertram Yachts»

«Vivation ha provocado un profundo efecto en mi vida y en mi felicidad. Como astrólogo, siempre recomiendo su práctica a todos aquellos clientes que se encuentran desarmados frente a unas relaciones negativas, así como ante los problemas de autoconfianza y autoestima. Agradezco a Dios la obra de Jim Leonard.»

JAMES BRAHA, autor de *Antigua Astrología Hindú para el Moderno Astrólogo Occidental*

«Vivation es una poderosa técnica para integrar sentimientos y aumentar la conciencia psico-espiritual. ¡Lo recomiendo de todo corazón!»

STEVEN FARMER, psicoterapeuta y autor de

El Macho Herido

Hijos Adultos de Padres Abusivos

Agradecimientos

A Lans Peterson por sus correcciones, por haberme ayudado a mejorar mi habilidad para enseñar Vivation y haber sido tan comprensiva conmigo mientras escribía este libro.

A Victor Boc, por ser un editor estupendo y por ser mi amigo desde hace más de quince años. ¡Gracias también por la hermosa introducción!

A Patrizia Terreno, por haberme convencido de que escribiese este libro.

Al doctor Anthony S. Dallmann-Jones, por su ayuda editorial, por haber tenido el valor, la sabiduría y la visión para publicar este libro.

Y a todos mis amigos, alumnos y compañeros de la Comunidad Internacional de Vivation. Sin vosotros, jamás hubiese podido escribir este libro.

Para todos aquellos que así lo desean...

Introducción

Si alguna vez tienes la suerte de conocer a Jim Leonard, estoy seguro de que enseguida te darás cuenta de que se trata de alguien muy especial, una persona muy extraña. Jim emana una gran alegría, tal y como si hubiese encontrado una especie de paz interior, inmune a cualquier tipo de turbación. Tiene unos ojos muy risueños. Se ríe con frecuencia y con gran facilidad, no sólo con las bromas sino también en los momentos de adversidad. Siempre parece pasarlo bien. Jim Leonard ha perfeccionado un proceso de curación, cuyo impacto será algo realmente determinante en el mundo que nos rodea. Ha dedicado toda su vida a aprender este método y a enseñárselo a otros. Las futuras generaciones se volverán hacia este hombre con gran admiración y gratitud, ese hombre que hoy camina entre nosotros, ese hombre que es el creador de Vivation.

Durante los años setenta y ochenta, presenté una serie de programas radiofónicos en la zona de la bahía de San Francisco, en California. Dedicué estos programas a temas relacionados con el crecimiento personal o la autoayuda. En el transcurso de esos años, intervinieron centenares de invitados en el programa, promoviendo varias técnicas de crecimiento personal. Dado que muchos de estos invitados me ofrecían «ensayos» gratuitos de sus métodos, tuve la oportunidad de asistir a decenas de seminarios y cursillos. Experimenté el trabajo sobre el cuerpo, la meditación, la autohipnosis y todas las últimas novedades en estos campos. Aunque todas estas prácticas poseyesen algún valor, sin lugar a dudas, Vivation era distinta a todas ellas. En sí misma, Vivation constituía algo realmente único.

Vivation fue para mí la única técnica realmente eficaz, la única que se basaba exclusivamente en la experiencia. En todas las demás prácticas, todos me hacían sentar y me explicaban cosas, me hablaban y me decían lo que tenía que hacer. Vivation era distinto. Nadie me daba órdenes, ni me decía lo que tenía que pensar o sentir. Por ello, la experiencia era tan sólo mía; no se trataba de algo verbal, sino de algo real. Vivation era distinto de todo cuanto había probado hasta entonces. Era fantástico, desconcertante y me transformó radicalmente.

Puedo afirmar que Vivation ha cambiado mi vida. Es el único proceso que me ha transformado en profundidad, desde el interior de mi ser. Mi relación con los demás, en particular con mi madre, cambió inmediata y drásticamente. Tanto mi creatividad como mi capacidad de actuar con determinación también mejoraron enormemente.

Al haber adquirido un conocimiento directo de la fuerza vital interior, por primera vez en mi vida he podido sentirme relajado y en paz conmigo mismo. Estoy seguro de que, actualmente, me

encuentro mucho más sano y más feliz gracias a haber hecho Vivation. De hecho, y dado el cariz que había tomado mi existencia, dudo de que todavía estuviera vivo si no hubiese sido por Vivation.

Vivation es lo que siempre has estado buscando. Utilizando un proceso tan sencillo como el de Vivation, puedes eliminar todos tus problemas y vivir la vida que realmente deseas. Puedes renovar esos sentimientos de asombro y de entusiasmo de los que conservas tan sólo un vago recuerdo. Podrás divertirte y gozar nuevamente de la vida. Pero la única forma de poder llegar a conocer todas las maravillas que te aguardan es probando Vivation personalmente.

El libro que tienes en tus manos es tu billete para poder emprender una nueva existencia.

Creo firmemente que ha llegado el momento de que todas las personas de la Tierra, sobre todo nuestros sufridos gobernantes, encuentren la paz y la felicidad. Vivation es el camino.

¡Que te diviertas!

VICTOR Boc Marzo, 1996

Eugene, Oregon

Capítulo 1

Lo que Vivation hará por ti

¿Qué es lo que vincula a los suecos y a los africanos? ¿Qué tienen en común los rusos con los australianos, o los brasileños con los japoneses? ¿Qué es lo que une a los hebreos, a los cristianos, a los musulmanes, a los budistas y a los ateos? ¿Qué tienen en común los médicos, los bateristas de jazz, los coroneles de las fuerzas armadas, los peluqueros y los policías? ¿En qué se asemeja un hombre que quiere dejar de fumar y una mujer que intenta poner en marcha su propio negocio?

Todas estas personas, y también otras muchas, ya están utilizando Vivation 1 para aumentar su propia felicidad, fuerza y creatividad.

Vivation es un proceso cuyo fin es armonizar las energías emocionales y espirituales del cuerpo. Vivation puede practicarse en sesiones específicas y también en la vida cotidiana, durante el transcurso de experiencias tanto agradables como desagradables. Cuando tienes que enfrentarte a las dificultades, Vivation te relaja mostrándote perspectivas más creativas y liberándote de la negatividad que te paraliza. Cuando tienes experiencias

de situaciones con sensaciones agradables te permite estar más presente y receptivo.

Vivation hace mucho más fácil cualquier cambio, ayudándote a encontrar respuestas adecuadas y armonía interior. Vivation es la habilidad de ser feliz. Vivation te permite conseguir mejores resultados eliminando los factores negativos de tu subconsciente. Vivation actúa al nivel de las sensaciones, no se trata de ningún proceso mental.

Específicamente, Vivation produce la integración. Integración significa experimentar con sinceridad un sentimiento y abrazarlo plenamente. La integración es el término opuesto a la represión. Cuando ocultas tus sentimientos o intentas evitarlos, los reprimes. Cuando te enfrentas a ellos cara a cara y los aceptas, los integras.

La integración es tanto física como mental. Las emociones están hechas de energía, de una energía que puedes utilizar de forma constructiva. Sin embargo, hasta que integras una emoción, mantienes su energía alejada, como si no formase parte de ti. Una vez que la has integrado, su energía penetra en tu interior y, en ese mismo momento, aprendes todo aquello que esta emoción tiene que enseñarte.

Cada integración es un salto cuántico en tu receptividad hacia los beneficios, los placeres y las enseñanzas que las circunstancias de la vida ponen a tu disposición. Cada integración invita a tu cuerpo a regalarte la próxima sensación. A medida que vayas desarrollando tu habilidad con la técnica, podrás ir provocando tus integraciones cada vez con mayor rapidez y, en cada sesión, vivirás una aventura sanadora hacia lo más profundo de tu ser.

Con frecuencia, hay mucha gente que te dice: «Vive el momento presente» o bien «Debes aprender a amarte a ti mismo», pero nunca te explican cómo. Y, precisamente, es en este punto en el que interviene Vivation. Las sesiones de Vivation van más allá de la curación del pasado; te relacionan con tu esencia extática en el presente. Vivation es la habilidad de amarte tal y como eres.

¹ La palabra Vivation se deriva de la palabra latina que significa vida (raíz viv-), ya que la palabra latina que significa vida es vita, y vit- es más bien el radical del verbo vivere, que significa vivir.

No hay nada que favorezca más los cambios que estar en paz con el momento presente. Nunca estamos demasiado lejos de un objetivo. Siempre resulta más fácil alcanzar cualquier meta cuando nos concentramos en su proximidad y no en su distancia. Vivation te enseña cómo activar tu poder y tu entusiasmo a un nivel mucho más profundo que el mental, llegando directamente a las células de tu cuerpo y a lo más profundo de tu ser.

Todo un universo de recuerdos, de imágenes y de anhelos yace bajo tu nivel habitual de conciencia. Este mundo oculto es una realidad que recuerdas con frecuencia cuando te despiertas del sueño. Hay paisajes tan vastos y tesoros tan espléndidos como aquellos que se encuentran en el mundo ordinario. Sin embargo, la mayor parte de las personas apenas vislumbran esta región en el transcurso de su existencia. Vivation te permite viajar por este mundo interior. Tu respiración y tu forma de sentir te proporcionarán las alas.

La respiración utilizada en Vivation es conocida como Respiración Circular. Se trata de una respiración continua, sin pausas. La inhalación es intencionada y la exhalación totalmente relajada. La Respiración Circular crea unas ondas de energía en tu cuerpo que puedes experimentar en todo momento. Las ondas de energía te masajean y acarician desde el interior. Simultáneamente, estas mismas ondas te aportan una valiosa información procedente de tu subconsciente.

Vivation es algo más que la Respiración Circular. Cuando aprendes Vivation, aprendes a crear la energía física del amor incondicional dentro de tu cuerpo. A medida que vayan surgiendo las sensaciones y las emociones durante el proceso, podrás llegar a experimentarlas con todo detalle y a abrazarlas. Tu amor incondicional, aún más que la respiración en sí misma, es el que provoca estos resultados.

Hay un proverbio que dice: «Si a un hombre le das un plato de pescado, lo alimentarás durante un día, pero si le enseñas a pescar, lo alimentarás durante toda su vida». En Vivation hacemos algo más que conducirte a través de una profunda experiencia de sanación: te enseñamos a crear dicha experiencia de forma autónoma. Cada sesión es tanto una experiencia de amor hacia ti mismo, como una lección para aprender a amarte más en todo momento.

Al principio, aprenderás Vivation en sesiones dirigidas por algún profesor experimentado: tu Profesional de Vivation. Tras unas pocas sesiones, podrás desarrollar tu propia habilidad para utilizar Vivation en tu vida cotidiana. Cada sesión de Vivation te proporcionará una profunda visión de ti mismo, así como una mayor habilidad para poder sanar tus bloqueos de energía y tus heridas emocionales. Una vez terminada la sesión, te sentirás reconfortado y revitalizado.

También podrás practicar Vivation mientras estés realizando cualquier otra actividad. A esto se le llama «Vivation en Acción». Vivation en Acción te permite estar más presente en cualquier situación, de una forma menos emocional y más centrada y creativa. Cuando practiques Vivation en Acción en presencia de otras personas, a nadie le llamará la atención. Los demás tan sólo notarán que eres una persona particularmente agradable y centrada.

Desde que empecé a desarrollar Vivation en el año 1979, he guiado personalmente más de treinta mil sesiones en veinte países, y por este motivo he tenido infinidad de oportunidades de observar los resultados obtenidos por las personas que practican Vivation. Obviamente, cada persona es distinta y vive una situación diferente. Por ello, los resultados que se pueden obtener con Vivation son tan variados como las personas que lo practican. Sin embargo, he observado que casi todas las personas que aprenden Vivation suelen obtener importantes beneficios. He aquí algunas de las formas en que puedes utilizar Vivation:

Utiliza Vivation para reducir el estrés

Vivation es una técnica tan eficaz para reducir el estrés que incluso es capaz de llegar a eliminarlo totalmente. La integración de las emociones es permanente. Viva-don utiliza la respiración para poner en relación tus emociones reprimidas con tu esencia espiritual. Al mismo tiempo que elimina las preocupaciones y la negatividad, te relaja y te renueva físicamente.

Hace poco, una mujer me explicó que, antes de empezar Vivation, experimentaba una increíble inquietud cada vez que su esposo trabajaba de noche y ella tenía que quedarse sola en casa. Tras algunas sesiones de Vivation, se dio cuenta de que ya no experimenta ese miedo.

Si quieres reducir el estrés, Vivation es la mejor forma de empezar el día. Debes concederte algunos minutos para practicar Vivation en lugar de ir corriendo a servirte una taza de café. Vivation disminuye la sensación de dependencia de la cafeína y de otros estimulantes, que contribuyen al estrés. Otro de los beneficios que se derivan al iniciar el día con Vivation, se hallan vinculados al hecho de que, con frecuencia, los sueños nos dejan toda una serie de sensaciones muy interesantes. Estas sensaciones pueden ser exploradas e integradas para producir beneficios duraderos.

Vivation también es una excelente forma de terminar el día y de prepararse para un sueño
Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

reparador. La meditación sobre los cambios sutiles que tienen lugar en todo momento en tus sensaciones, tranquiliza la mente y te hace menos cerebral. Vivation relaja tus músculos. Una sensación sumamente relajante atravesará todo tu cuerpo con cada respiración. Vivation es muy parecido a un masaje interior.

El estrés es producido por un exceso de impulsos de control en el sistema nervioso, el denominado mecanismo de «lucha o escape». Vivation te proporciona las salidas creativas que te ayudan a ver los mejores caminos para conseguir lo que deseas, renunciando al impulso de derribar los obstáculos con tu voluntad.

Vivation también representa la separación más adecuada entre la vida laboral y la personal. Te proporciona la capacidad para resolver las emociones acumuladas por el trabajo y te prepara para una velada tranquila y agradable. Un ejecutivo de negocios me explicó hace poco que Vivation había salvado su matrimonio, ayudándole a integrar su propia cólera, antes de llevarla a casa y hacérsela pagar a su mujer. A veces la costumbre de beber alcohol después del trabajo con el fin de intentar reprimir los sentimientos negativos provocados por éste, puede volverse en contra de nosotros y crearnos problemas en casa. Una pausa de Vivation de unos quince minutos, resulta mucho más eficaz.

Muchos de los beneficios que te proporciona Vivation se van desarrollando a medida que va mejorando tu habilidad en el proceso. No obstante, descubrirás desde el principio, que Vivation es un excelente sistema para reducir el estrés en cualquier momento, en cualquier parte y en el espacio de pocos minutos. En comparación con otras técnicas para reducir el estrés, Vivation es más relajante. Además, ninguno de los otros métodos que conozco, y conozco muchísimos, ofrece siquiera la posibilidad de una integración emocional profunda que elimine definitivamente el estrés.

Utiliza Vivation para resolver tus problemas personales

Puedes utilizar Vivation para resolver antiguos problemas emocionales y patrones de resultados no deseados. Con Vivation, resolverás tus problemas en la intimidad de tu propio ser, sin llegar a obsesionarte por el pasado o por el futuro. Durante una sesión de Vivation te concentrarás en las sensaciones de tu cuerpo, lo que significa que prestarás toda tu atención al momento presente. Al experimentar el momento presente con todo detalle, podrás explorar la totalidad de la energía que existe en tu cuerpo. Y tan sólo a través del momento presente podrás proporcionar el amor necesario a tus sentimientos heridos con el fin de poder sanarlos para siempre. Durante una sesión de Vivation, tu Profesional de Vivation no te ofrece una consulta psicológica. Al contrario, tú mismo produces tus propios resultados y desarrollas tu propia claridad e introspección.

Aunque Vivation no es una terapia, se aplica de forma autónoma y no es un tratamiento para ningún tipo de trastorno específico. Puedes utilizarlo para mejorar los efectos benéficos de cualquier terapia. Restablecerá la armonía emocional de forma mucho más eficaz que cualquier otro método mental, porque actúa directamente sobre las emociones que son tanto la causa como el resultado de los patrones problemáticos. Muchos psicoterapeutas utilizan Vivation para ayudar a sus pacientes a integrar sus emociones, a despegarse del pasado y a vivir más en el presente.

Utiliza Vivation para eliminar los condicionamientos negativos de la mente y de las emociones. Todos nosotros hemos sido sustancialmente influenciados por los condicionamientos negativos. El cine y la televisión se empeñan en hacernos creer que la violencia resuelve los problemas. La publicidad nos acribilla constantemente con el mensaje de que envejecer es algo vergonzoso, algo que temer, que evitar y que ocultar. Durante siglos, las religiones se han propuesto inhibir nuestra energía sexual, amenazándonos con la condenación eterna para hacer que nos portemos «bien». Nuestros políticos han concebido leyes absurdamente complejas, inventando castigos cada vez más pesados para los casos en que no nos adaptemos a su idea de comportamiento correcto. También nuestros padres, aunque con las mejores intenciones del mundo, han utilizado los premios y los castigos para obligarnos a obedecerlos. Sin embargo, en definitiva, somos nosotros los responsables de nuestra negatividad. Aunque consigamos localizar con claridad a alguien al que cargar la responsabilidad de nuestra negatividad, a pesar de ello, nosotros continuamos siendo los responsables si seguimos manteniendo dicha negatividad.

Así pues, ¿por-qué siguen siendo negativas las personas? Por causa de la represión y de su forma de esconderse de sus propias emociones negativas. El paso de una óptica negativa a una positiva siempre requiere una elección consciente. La represión hace que las emociones negativas se acumulen en el inconsciente, el cual, a su vez, produce comportamientos provocados inconscientemente. Un comportamiento basado en una negatividad reprimida produce resultados indeseados, que vuelven a estimular las emociones negativas. Cuando las personas experimentan con tanta intensidad las sensaciones desagradables, que ellas mismas se auto-infligen a causa de su propia negatividad, a través de esta experiencia podrían aprender a cultivar una actitud más

positiva, e incluso más afectuosa. Sin embargo, aún intentan reprimir y hacen pasar todo el proceso por un nuevo ciclo.

Vivation elimina la negatividad directamente en su fuente. Aceptar la realidad tal como es, sobre todo al nivel de los sentimientos, te liberará de la negatividad a todos los niveles.

En resumen, lo más importante es que vivamos felices. Numerosos estudios han demostrado que las personas felices, afectuosas y optimistas son mucho más productivas y gozan de mejor salud. Se ha probado que el mismo sistema inmunológico reacciona mucho mejor ante los pensamientos y emociones positivos. Vivation es el sistema más directo que existe para aumentar la positividad. Lo hace a nivel de las sensaciones y de los sentimientos, neutralizando así las posibilidades de desarraigo o de disyunción de la realidad, que pueden tener lugar si nos limitamos a sobreponer el «pensamiento positivo» a las emociones reprimidas.

Utiliza Vivation en los momentos de dolor, de depresión o de angustia

Creo que, más tarde o más temprano, todo el mundo experimenta emociones desagradables o incluso alguna que otra depresión. En este aspecto, Vivation constituye una ayuda inmediata, puesto que genera energía placentera dentro de tu cuerpo. Esto facilita la integración de la depresión, así como de cualquier otra emoción que puedas experimentar. Vivation te permite experimentar tus sentimientos de una forma sincera y sin llegar a sentirte traumatizado por ellos. El amor lo cura todo.

Obviamente, me siento agradecido por las muchas y variadas cosas que Vivation ha hecho por mí personalmente. Pero, sobre todo, me siento especialmente agradecido por la forma en que Vivation me ayudó a afrontar la muerte de mi padre. Vivation me ayudó de dos formas muy significativas. Primero, me ayudó a integrar las emociones difíciles que había tenido para con mi padre cuando todavía estaba vivo. Me sentí muy unido a mi padre durante los últimos años de su vida y sé que esto no hubiese sucedido sin Vivation. Murió de forma repentina en el año 1985 y su muerte provocó en mí muchísimas más emociones de las que jamás me hubiera imaginado. Vivation me permitió experimentar todas mis emociones con sinceridad e integrarlas de forma que el recuerdo de mi padre no me resultase tan doloroso como para obligarme a huir de estos pensamientos o a distorsionarlos. Vivation me permitió sufrir intensamente y, al mismo tiempo, permanecer en contacto con mi centro de paz interior. Me proporcionó una gran fuerza cuando mi familia necesitó apoyarse en mí y me permitió escribir y pronunciar el discurso fúnebre durante el entierro de mi padre. En el transcurso de los años, siempre me han seguido emocionando las historias que me han contado los demás sobre el apoyo que habían encontrado en Vivation en los momentos de dolor.

Con frecuencia, la depresión es el resultado de sentimientos reprimidos o sin resolver procedentes del pasado. Pero, aun en el caso de que estos sentimientos provengan de la infancia (o incluso de traumas prenatales), Vivation les permite emerger suavemente y encontrar una solución permanente. Para las personas con alguna depresión que están en grado de asumir la responsabilidad de su experiencia, Vivation representa un instrumento sumamente efectivo, sobre todo si se combina con la psicoterapia o con algún otro tipo de apoyo. Las personas expertas en Vivation y que asisten a sesiones de forma regular, experimentan rápidamente la integración de sentimientos que, en caso contrario, podrían transformarse en una depresión.

Muchas personas me han asegurado haber logrado resolver persistentes sentimientos de culpa gracias a Vivation. Puede resultar bastante difícil llegar a resolver los sentimientos de culpa sin la ayuda de Vivation, puesto que esa misma culpa te dirá que mereces seguir sufriendo. Vivation va más allá de esta dificultad. Con Vivation, una vez que hayas aprendido a integrar los sentimientos, podrás llegar a integrar la culpa del mismo modo que integras cualquier otra de tus emociones.

Hace tiempo, conocí a una cliente de Vivation que tuvo que pasar casi dos años en la cárcel porque había matado a su marido durante una discusión. Entró en contacto con Vivation durante el período en el que se encontraba en espera del juicio y lo practicó durante el proceso, así como durante su estancia en la cárcel. Tras su puesta en libertad, volvió a verla varias veces y ella siempre sostenía que Vivation le resultó de gran ayuda para poder mantener su equilibrio mental durante el proceso y para resolver los sentimientos de culpa, miedo y soledad que experimentó durante su estancia en la cárcel. Me aseguró que Vivation la había ayudado mucho para reemprender una vida normal después de su excarcelación.

Vivation puede resultarnos extremadamente útil durante aquellos momentos en los que atravesamos una profunda crisis personal, porque nos permite enfrentarnos sinceramente a nuestros sentimientos, sin que las emociones lleguen a confundir nuestra mente.

Vivation te conecta con la energía renovadora que existe en tu interior y te proporciona la fuerza y el valor suficientes para seguir adelante. A nivel de los sentimientos, Vivation podría ser comparado con una plegaria. Te proporciona una gran claridad mental y espiritual cuando te sientes trastornado

emocionalmente.

Vivation te ayuda emocionalmente en tus relaciones con los demás. Normalmente, las personas no consiguen sensibilizarse a las necesidades emocionales de los demás, porque sus propias necesidades emocionales no han sido satisfechas. A medida que integras tus propios sentimientos, te convertirás de forma natural en un rayo de esperanza para los demás y les ayudarás, también a ellos, a acercarse a esta integración.

Vivation es una técnica segura para entrar en contacto con tus recursos internos. Aumenta la motivación y mejora la concentración, incluso en los momentos más difíciles de la vida.

- • Utiliza Vivation para mejorar tu respiración

La mayoría de las personas no sabe respirar bien. La Respiración Circular no sólo armoniza la energía del cuerpo de forma inmediata, sino que también es la mejor forma de respirar en todo momento. La Respiración Circular es relajada y no produce hiperventilación. Lo que sí hace es abrir los canales de energía de tu cuerpo. La paz que puedes llegar a experimentar en Vivation es el resultado de tu energía espiritual fluyendo libremente. La represión de las emociones requiere la inhibición de la respiración. Cada vez que integras una emoción, tu respiración mejora automáticamente.

La Respiración Circular no produce hiperventilación y no te «embriaga de oxígeno». Las maravillosas y gozosas sensaciones que puedes experimentar a través de Vivation provienen de la integración de las emociones reprimidas y de la recuperación del contacto con tu esencia espiritual. Vivation hace que te sientas tan bien como con la plegaria, la meditación y el perdón, pero de forma física.

Los ejercicios de respiración que no se hallan dirigidas a la integración de las emociones poseen una capacidad muy limitada para obtener una mejora permanente en tu respiración normal. Esto sucede porque la represión de las emociones requiere una inhibición en la respiración. La integración de las emociones reprimidas te permite respirar más libremente porque, después de esta integración, ya no te conviene, ni siquiera a nivel inconsciente, seguir inhibiendo la respiración.

Hace algunos años, tuve un cliente que trabajaba con gran éxito como diseñador de software para ordenadores. Padecía de asma desde su nacimiento. Tras unas pocas sesiones de Vivation conmigo, por primera vez en su vida pudo prescindir de los medicamentos y de los inhaladores. Debo admitir honestamente que Vivation no funciona de la misma forma para todos los asmáticos. Sin embargo, he podido comprobar que Vivation produce este tipo de resultados en muchísimas ocasiones.

Tengo un amigo que sufre desde siempre de apnea crónica, que lo ataca tanto cuando duerme como cuando está despierto. Vivation no ha logrado curar totalmente su apnea, pero él asegura que durante el día puede sentir conscientemente la apnea y respirar profundamente. Dice que esto ha mejorado su vida de forma radical.

Como mínimo, Vivation mejora la respiración de tres formas fundamentales:

- 1 Te proporciona una preparación y una práctica concentrada en la respiración correcta.
- 2 Toda integración purifica los canales de energía para volver más eficaz la respiración.
- 3 La integración de las emociones hace que quieras respirar más plenamente en todo momento.

Las personas afectadas por distintos tipos de dificultades respiratorias, tras haber practicado Vivation, experimentan casi siempre una mejoría inmediata y duradera en su respiración. Y las personas que no sufren ningún tipo de trastorno respiratorio también observan grandes mejorías en su respiración como resultado de Vivation.

Utiliza Vivation para mejorar tus relaciones

Las personas suelen tener problemas en sus relaciones cuando no se aceptan recíprocamente tal y como son. Con frecuencia, las emociones no resueltas, de la infancia así como de cualquier otra época de la vida, pueden llegar a verse proyectadas en los demás. Vivation elimina antiguos patrones de negatividad y hace posible que lleguemos a ver a las personas (incluyéndonos a nosotros mismos) como los magníficos seres que realmente son. Vivation hará que te vuelvas mucho más comprensivo y, al mismo tiempo, también te ayudará a reconocer tus problemas con los demás mientras todavía son leves. Como resultado, tus relaciones con aquellos que te rodean experimentarán una considerable mejoría.

Conocí a un hombre que trabajaba como pastor en una iglesia de San Francisco, dentro de una Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

comunidad de fieles prevalentemente homosexuales. Llegó un momento en el que prácticamente todos los miembros de la comunidad conocían a alguien con sida o eran seropositivos. Ahora, su labor había cambiado de forma radical. Antes, su principal ocupación había sido la de ayudar a las personas a acercarse de nuevo a la iglesia cuando sentían que la iglesia las había abandonado. Ahora, su principal objetivo se había convertido en ayudar a las personas a renovar su espiritualidad frente al terror y a las pérdidas. Gracias a Vivation, no sólo logró elevar el estado de ánimo, sino que también consiguió introducir a muchos de sus fieles en esta práctica. Me confesó que Vivation era el mejor método que jamás hubiese podido encontrar para ayudar a las personas a descubrir una relación personal con el Espíritu Santo.

He podido observar que muchas personas se relacionan con Dios de la misma forma que lo hacen con sus padres. Se obsesionan con los juicios que tanto Dios como sus padres puedan llegar a emitir sobre ellas y se olvidan del problema principal que existe en sus relaciones con sus padres y con Dios y en consecuencia juzgan a Dios y a sus padres negativamente.

Si encuentras errónea la forma en que te educaron tus padres, estarás convencido de que éstos intentaron perjudicarte. Este hecho podrá repercutir en ti provocándote una gran falta de autoestima y muchos otros problemas. Vivation permite que consigas aceptar a tus padres tal y como son y esto es lo único que hace posible que también puedas aceptarte tal como eres.

Siempre que emites un juicio negativo, juzgas negativamente a Dios. Únicamente conseguirás estar en paz con Dios cuando aceptes plenamente la realidad. De esta forma, cada nueva integración mejorará considerablemente tu relación con Dios.

Vivation también ayuda a mejorar las relaciones amorosas. Cada juicio negativo que emitas sobre ti mismo o sobre tu pareja limitará el flujo de la energía de amor entre los dos. La integración de estos sentimientos hará que tus relaciones sean más profundas, más afectuosas, más libres y también mucho más espontáneas.

Utiliza Vivation para desarrollar tu espiritualidad

Vivation te permite realizar una experiencia directa con lo divino, sin tener que pasar por los sistemas o por las convicciones de tipo religioso. Actualmente, muchas personas desean ser espirituales, sin tener que ser religiosas. Vivation aumenta tu autonomía espiritual. Por desgracia, muchas personas pretenden sustituir la experiencia espiritual directa con los conceptos mentales o con la Teología. Estos sistemas de creencias poseen efectos nocivos, porque la gente sustituye con ellos una experiencia espiritual directa. Los sustitutos mentales de la experiencia espiritual real levantan una barrera aún mayor entre la conciencia y el espíritu y permiten que las personas se dejen manipular fácilmente por los líderes o las figuras de autoridad religiosa. Vivation neutraliza directamente los efectos negativos de los sistemas religiosos perjudiciales, ofreciendo una genuina experiencia espiritual dentro de la esfera privada del propio ser.

Vivation aumenta el contacto entre tu conciencia y tu espíritu. Tu espíritu es muy diferente de tu mente. Muchas personas se sienten tan alejadas de su propio espíritu que incluso llegan a pensar que ellas son su mente. A partir de la primera sesión de Vivation, se intensifica el contacto entre la conciencia y el espíritu individual. En el transcurso de las distintas sesiones, este contacto se vuelve continuo, al mismo tiempo que cada vez profundizas más en el conocimiento de ti mismo. Al final, tu identidad se transforma y llegas a experimentar como un espíritu que utiliza una mente, más que como una mente con un vago sentido del espíritu.

Conocí a una mujer que practicaba la meditación desde hacía más de veinte años. Aseguraba que, en el pasado, la meditación la conducía hacia unos lugares muy tranquilos, pero decía que siempre se trataba de lugares remotos, en cierta forma «fuera de sí misma». Desde que empezó a practicar Vivation, se dio cuenta de que era capaz de alcanzar un estado de alegría mucho mayor, hallando la unidad de todas las cosas dentro de la energía emocional de su propio cuerpo.

Todo el mundo necesita una renovación espiritual. La vida cotidiana nos presenta tales desafíos y nos pone en contacto con personas tan molestas que, realmente, todos necesitamos una renovación espiritual periódica con el fin de no caer en la desesperación. No es una coincidencia que la palabra inspiración signifique tanto «respirar hacia dentro» como «la energía, ideales y reverencia del espíritu». Tu propio espíritu individual jamás se desespera porque conoce el futuro de tu evolución. Vivation te proporciona una conexión visceral y palpable con tu espíritu y utiliza tu respiración para conducirlo hacia el interior de tu cuerpo y de tu mente. Cuando experimentas la Eterna Divinidad dentro de lo mundano, la integración te aparta de las ciénagas y te conduce de nuevo hacia los reinos celestiales.

Vivation también aumenta tu inspiración y tu entusiasmo, incluso en los momentos en los que ya te sientes bien. Cualquier contacto con tu propio espíritu individual eleva tu energía a una frecuencia

aún mayor. Cada integración de una emoción negativa te hace más consciente de la naturaleza milagrosa de tu vida. Conozco a monjes budistas y a practicantes de la religión hindú que utilizan Vivation como una de sus principales prácticas espirituales. Afirman que Vivation es extremadamente valiosa como complemento de sus meditaciones y de sus servicios devocionales tradicionales, ya que les permite permanecer con los pies en la tierra mientras experimentan los estados espirituales que persiguen. Todos y cada uno de los beneficios que proporciona Vivation se derivan del proceso de convertir lo divino en algo más manifiesto dentro de tu vida cotidiana.

Vivation también desarrolla el coraje espiritual necesario para actuar de forma consecuente con las decisiones tomadas. Mi definición del coraje es la siguiente: «Actuar con determinación aun sabiendo que, al hacerlo así, podemos llegar a desencadenar fuertes emociones». Vivation hace que seas mucho más consciente de aquello que deseas realmente y te proporciona la sensación de que puedas integrar las emociones provocadas por todo cuanto sucede. Puesto que cada integración reduce la resistencia emocional a los cambios y a la acción, simultáneamente, también desarrolla una mayor determinación.

El coraje es un ingrediente esencial para poder llevar una vida armoniosa. Normalmente, la mayoría de la gente suele pensar que algunas personas son valientes por naturaleza y otras no, como si hubiesen nacido así. Vivation proporciona valor tanto a quienes ya son valientes como a quienes no lo son. Al mismo tiempo, Vivation también te hace menos temerario. Esto ocurre porque Vivation te mantiene en constante contacto con todas las partes de tu ser, la sensata y la temeraria, las represivas y las integrativas. Vivation afina continuamente la escucha consciente de los sabios consejos de tu discernimiento interior.

Vivation es profundamente espiritual. Actúa conectando tu conciencia con tu propio espíritu individual. Dios tan sólo puede ser encontrado en el momento presente. De hecho, nada existe fuera de Dios. Si no experimentas a Dios en este preciso momento, es debido a la represión. Vivation contrarresta directamente esta represión y te proporciona una experiencia directa de Dios dentro de tu propio cuerpo, la más satisfactoria de todas las experiencias que puedan existir.

Vivation te proporciona una gran claridad. Esto se debe a que tu conciencia de los sentimientos se halla mucho más vinculada a tu espíritu que tu mente pensante. Tu espíritu sabe muy bien qué es lo mejor para ti. Las emociones siempre participan en tus decisiones, no importa lo lógicas que tú pienses que éstas puedan ser. Vivation resuelve tus emociones y te permite experimentar la voluntad de tu espíritu.

La habilidad de Vivation para desarrollar la claridad mental es realmente inigualable. El único motivo por el cual siempre tenemos problemas a la hora de decidir qué es lo mejor para nosotros es el de nuestra represión. Nuestro espíritu siempre sabe qué es lo mejor para nosotros. Una sesión de Vivation, llevada a cabo hasta su punto natural de conclusión, siempre nos proporciona una gran claridad. Uno de los beneficios del uso continuado de Vivation es que tu sabiduría a la hora de tomar decisiones aumentará considerablemente conforme vaya aumentando tu contacto consciente con tu propio espíritu individual.

En el transcurso de los años, he visto literalmente a centenares de personas utilizar Vivation para pasar de un trabajo dependiente a un trabajo autónomo mucho más satisfactorio. Quizás este tipo de trabajo no se adapte a todas las personas, pero muchas descubren que con éste pueden mejorar tanto su nivel económico como su propia realización personal. Vivation integra el miedo y otras emociones que son activadas durante la transición, al mismo tiempo que te proporciona el coraje espiritual y los recursos necesarios para poder conseguir el éxito.

A veces, Vivation puede ayudar a una persona a tomar la sabia decisión de no hacer una cosa. Un hombre que conozco, dueño de una pequeña empresa, me explicó que hace años un empleado que ocupaba un puesto clave dentro de su compañía, empezó a cometer muchos errores, a retrasarse en sus tareas y a llegar tarde al trabajo. Las continuas reprimendas no hicieron efecto alguno y después de un gravísimo error que costó muchísimo dinero a la empresa, este amigo mío sintió la fuerte tentación de echarlo a la calle. Sin embargo, se tomó un tiempo para darse una sesión de Vivation y decidió no despedirlo sino mantener una conversación con él, a través de la cual se enteró de que el mejor amigo de su empleado se estaba muriendo de cáncer. El empleado se sintió tan agradecido con su jefe por no haberlo despedido y por haberse interesado por él, que, en poco tiempo, volvió a cumplir con sus obligaciones, mejoró su rendimiento y continuó trabajando en la empresa durante muchos años.

Utiliza Vivation para sentarte mejor de forma inmediata

Siempre que te encuentres mal, a causa de algún trastorno físico o emocional, puedes utilizar Vivation para sentarte mejor de forma inmediata. Vivation te permite hacer las paces con todos tus

sentimientos. Integrar un sentimiento hace que tenga lugar un cambio apropiado en tu mente, tu cuerpo y tu energía. Puedes integrar la cólera, el cansancio, los dolores de cabeza o de cualquier otra parte del cuerpo, y la agitación. Aunque el llegar a solucionar cualquiera de estos estados requiera una sesión completa de Vivation, seguramente en los primeros minutos de la sesión ya podrás empezar a sentirte mejor. Vivation también mejora tu perspectiva de aquello que te ha estado molestando.

De vez en cuando, todos sufrimos algún dolor físico. Pero hay personas que sufren dolores físicos de tipo crónico, que las atormentan durante todos y cada uno de los días de su vida. Vivation es un método sumamente eficaz para afrontar el dolor físico, ya sea agudo o crónico. La experiencia subjetiva del sufrimiento físico es el resultado de una mala relación entre la conciencia y la experiencia. Este es exactamente el punto sobre el cual trabaja Vivation. Vivation consigue integrar el dolor físico.

Muchas personas que en el pasado sufrieron de cefaleas de tipo crónico, aseguran que Vivation no sólo les proporciona un gran alivio una vez que el dolor de cabeza ha empezado, sino que también puede impedir su evolución si se practica al principio de una crisis.

Vivation resulta muy eficaz como apoyo durante el parto. En Vivation, la respiración no es utilizada como distracción para los dolores del parto, sino que en su lugar ayuda a la madre a integrar el dolor físico y a estar mucho más presente, conscientemente, durante el milagro del alumbramiento. Muchas mujeres que han dado a luz antes y después de haber aprendido Vivation aseguran estar realmente sorprendidas ante el cambio que Vivation ha significado para ellas y para sus bebés.

Un trastorno bien distinto es el de las consecuencias que se experimentan tras una borrachera. Vivation es un método muy eficaz para integrarlas. El malestar, la somnolencia y el dolor de cabeza reaccionan muy bien con Vivation. La práctica regular de Vivation también puede reducir la dependencia del alcohol.

Conozco a una mujer que estuvo a punto de perder la vida en un accidente automovilístico. Tras haber sufrido lo indecible a consecuencia de las numerosas quemaduras y fracturas, tuvo que soportar una terapia de rehabilitación durante muchos meses. Esta mujer me aseguró que, gracias a Vivation, el dolor, aunque fuerte, le resultó muchísimo más fácil de soportar de lo que jamás se hubiera podido imaginar. También dijo que con Vivation pudo integrar emociones que, de otra forma, le hubiesen resultado por sí mismas profundamente debilitadoras.

De vez en cuando, y sin ningún motivo aparente, me levanto encontrándome bastante mal físicamente. Siempre que esto me sucede, me siento cansado, entumecido y vagamente indispuesto. En estas circunstancias, se me antojan cosas extrañas tales como la comida, el café o el alcohol. Pero, si me tomo una pequeña pausa para hacer Vivation, me doy cuenta de que, después de los primeros minutos, el malestar desaparece y me siento totalmente recuperado y contento. "Y todo es completamente natural!"

Utiliza Vivation para cortar los hábitos inapropiados y las adicciones

Los malos hábitos y los patrones de conducta compulsivos existen para reprimir las emociones. La integración de los sentimientos reprimidos, elimina la necesidad percibida de asumir tales comportamientos. Con frecuencia, gracias a Vivation, los hábitos inapropiados pueden llegar a ser eliminados de forma espontánea. En el caso de conductas habituales particularmente molestas, te resultará muy útil convertir a Vivation en el elemento clave de tu programa para modificarlas.

Vivation ha resultado ser extremadamente eficaz para ayudar a las personas a recuperarse de distintas clases de dependencia. Es una excelente combinación con cualquier programa de desintoxicación y de recuperación como, por ejemplo, el de Alcohólicos Anónimos. Vivation ayuda a las personas en su recuperación liberándolas del pasado, aumentando su motivación mediante el entusiasmo y desarrollando los recursos emocionales para poder encontrar nuevas soluciones a antiguos problemas. También te muestra cómo sentirte increíblemente bien sin recurrir a la conducta adictiva.

Con frecuencia, acabar con un comportamiento habitual suele producir toda una serie de emociones y de sensaciones físicas realmente desagradables. Vivation posibilita la integración de estas sensaciones en tu sentido del bienestar y también la eliminación de toda incomodidad. He conocido a centenares de personas que han utilizado Vivation para dejar de fumar. Vivation hace mucho más fácil soportar las emociones y los efectos físicos que provoca la abstinencia de la nicotina.

Un amigo mío tenía la mala costumbre de superar los límites de velocidad. Casi siempre que iba por la autopista, solía alcanzar los ciento cincuenta kilómetros por hora, lo cual constituía un grave

delito en California. Era consciente del peligro y de que tenía que parar, pero sentía una compulsión que lo obligaba a acelerar, provocada por una necesidad de transgresión. ¡Ningún gobierno iba a decirle cómo tenía que conducir! Tuvo una sesión de Vivation conmigo en la cual, obviamente, penetró profundamente en su interior. Me dijo después que, durante toda la sesión, no había pensado ni un solo momento en conducir pero que, al volver a casa, se había dado cuenta de que se sentía distinto. Pasado un tiempo me aseguró que su compulsión por la velocidad lo había abandonado. A partir de aquel momento había empezado a conducir con mucha más prudencia (modificando también otros aspectos igualmente imprudentes de su comportamiento).

Utiliza Vivation para estimular los momentos creativos

Vivation aumenta tu creatividad reduciendo la barrera entre tu proceso creativo subconsciente (del que se originan tus sueños) y tu voluntad consciente. Enfoca toda tu creatividad en la solución adecuada de tus problemas. Todos los momentos creativos tienen lugar gracias a un traslado de tu atención de lo que «no es» a lo que «es». ¡En esto consiste exactamente la integración! Cada integración llevada a cabo a través de Vivation te proporciona momentos creativos. Pero, lo que es todavía más importante, es que Vivation hace posible la realización de momentos creativos a nivel de los sentimientos, evitando así la inflexibilidad mental que, con anterioridad, había dificultado la resolución del problema.

La creatividad no sólo concierne al arte. Desarrollar la creatividad posee un enorme valor práctico para cualquiera. Puedes utilizar tu creatividad para conseguir un mayor éxito en tus negocios, en tus relaciones, en tu salud, etcétera, es decir, en cualquier situación en la que tú seas el responsable de la producción de resultados.

Conocí a un hombre que era abogado y que utilizaba Vivation constantemente en su trabajo. Aseguraba que antes de aprender Vivation, con frecuencia se sentía algo inseguro a la hora de emprender acciones legales, pero que, ahora, se sentía totalmente capacitado para discurrir una estrategia creativa, simplemente practicando Vivation sobre sus sentimientos durante algunos minutos.

Utiliza Vivation para alcanzar tus objetivos

El querer ver cumplidos tus deseos es la cosa más natural que existe en el mundo. Desgraciadamente, las personas se crean dificultades innecesarias al reprimir sus emociones. En sí misma, la represión consume riera. po y energía y después la emoción reprimida crea problemas influenciando inadecuadamente el comportamiento desde el nivel inconsciente. Vivation te hace mucho más claros tus objetivos, porque en el estado de integración, sientes la guía de tu espíritu. Vivation libera los bloqueos emocionales que pueden llegar a crearte luchas y autosabotajes. Vivation facilita el emprender las acciones adecuadas con gran entusiasmo.

Un considerable número de vendedores han utilizado Vivation para aumentar las ventas, adquiriendo una mayor soltura en su comunicación con el cliente. Los músicos, los actores, los atletas y los conferenciantes encuentran Vivation inestimable domó una forma de aumentar el bienestar, la relajación y el equilibrio.

Vivation es muy útil durante las etapas de planeación de cualquier proyecto. Al incluir tus sentimientos, Vivation hace posible «pensar con más de ti mismo». A menudo un plan parecerá bueno mentalmente, pero al explorar las respuestas emocionales sutiles a él se pondrán de manifiesto dificultades potenciales con sentimientos problemáticos. La integración de los sentimientos da como resultado salidas creativas que solucionan los problemas que de otra manera no habrían salido a la luz hasta que el plan se hubiera echado a andar, cuando ya fuera demasiado tarde.

Muchas veces un obstáculo para instrumentar un plan no es una dificultad intrínseca, sino que se percibe como tal, o es una resistencia emocional a emprender la acción necesaria. Vivation resuelve la emoción y hace posible que se proceda con claridad y confianza en uno mismo.

Utiliza Vivation para elevar tu autoestima

Tienes autoestima en la medida en que te amas incondicionalmente. La vergüenza y la culpa te roban autoestima. Vivation resuelve los problemas de vergüenza y de culpa con gran suavidad, totalmente y de una forma permanente. No importa de dónde proceda esta culpa o esta vergüenza;

cuando proporcionas un amor incondicional a tus sentimientos turbados, ellos se curan de forma espontánea. A través de Vivation encontrarás la paz mental.

Si quieres conocerte mejor, Vivation es la mejor forma. Vivation es un espejo sin tacha. Los espejos normales ópticos, utilizan la luz para revelar tus rasgos externos. Vivation es un espejo a nivel de los sentimientos que utiliza tu propia energía vital para revelar cualquier secreto del cuerpo, de la mente o del espíritu. La importancia de este hecho se ilustra con el siguiente principio: Si no te amas a ti mismo infinitamente, es porque todavía no has llegado a conocerte lo suficientemente bien.

Para la mayoría de las personas, tratar de aprender algo sobre sí mismas, limitándose a sentir su propio cuerpo, es como intentar verse en un espejo estando sentadas en una habitación oscura. Aunque el espejo sea bueno, necesitarán encender la luz. Vivation utiliza la Respiración Circular para iluminar la percepción de las sensaciones del cuerpo. La Respiración Circular no modifica aquello que sientes, al igual que el encender la luz tampoco modificará tu aspecto físico. Simplemente, te permite experimentar con más detalle tus sensaciones ya presentes en el cuerpo.

A veces, cuando se sienten oprimidas durante demasiado tiempo por un exceso de responsabilidades, las personas se dan cuenta de que no se conocen realmente a sí mismas. Recuerdo a una denta que, al llegar a los cincuenta años, y después de que su último hijo se marchase de casa, su marido se divorció de ella. Tras haber utilizado Vivation para resolver los sentimientos de pérdida y de separación, se dio cuenta de que jamás había tenido la ocasión de descubrir quién era ella realmente. Gracias a Vivation, descubrió que poseía un gran talento para escribir. Se matriculó en un cursillo de escritura creativa en la universidad, logró publicar algunos cuentos y empezó a escribir una novela.

Uno de los efectos más desafortunados de la represión es que no sólo borra tu conciencia de los sentimientos que deseas evitar, sino que también anula la útil conciencia de ti mismo que podrías llegar a tener sintiendo la emoción. Sólo podrás curarte de verdad adquiriendo un profundo conocimiento de ti mismo. Cada una de las sesiones de Vivation es una aventura sorprendente a través de tu mundo interior, una exploración que debe generar una curación provocada sólo por el conocimiento de la verdad.

Utiliza Vivation para vivir la vida plenamente

Vivation aumenta tu placer en todo lo que haces y mejora tanto las experiencias agradables como las desagradables. Siempre existirá energía placentera en tu cuerpo mientras estés vivo. Vivation incrementa el flujo de esta energía y te permite experimentar el placer en situaciones que antes jamás hubieses imaginado.

Vivation es una meditación sobre las maravillas del momento presente. Es una meditación sobre las sensaciones del cuerpo en la que invitas a aflorar a tus peores sensaciones con el fin de integrarlas en tu sentido del bienestar.

Vivation aumenta tu placer en todo lo que haces. Hace mucho más gratas tanto las actividades agradables (hacer el amor) como las desagradables (pagar impuestos).

Vivation hace mucho más grata cualquier actividad agradable, ya que te sitúa en el momento presente, donde realmente existe ese placer. Resuelve toda una serie de emociones que pueden limitar tu placer como, por ejemplo, el miedo, la culpa y la vergüenza. También aumenta tu receptividad hacia el bienestar disponible en un momento dado. Vivation permite que tu mente deje de distraerte. En consecuencia, Vivation intensificará tu placer a la hora de escuchar un concierto, de comer un dulce o de recibir un masaje.

Vivation incrementa tu sentido del humor, ya sea aumentando tu flexibilidad mental, de manera que puedas ver las cosas desde un punto de vista diferente, ya sea volviéndote mucho más receptivo a las experiencias positivas. En sus efectos fisiológicos, Vivation se halla vinculada con la risa. ¡No te tomarás la vida tan en serio cuando sientas que tu espíritu baila en tu interior!

Vivation aumenta tu felicidad de muchas formas diferentes. Lo que más limita la felicidad de las personas son las emociones no resueltas. Gracias a Vivation, podrás llegar a resolver esas emociones. Vivation desbloquea los canales energéticos que permiten que la alegría y el amor fluyan libremente. Vivation te ayuda a realizar cambios positivos en tu vida, a poner fin a situaciones negativas y a alcanzar tus objetivos de una forma más eficaz.

El aumento de la felicidad y del bienestar son los beneficios de Vivation que con más frecuencia me han sido señalados. Millares de personas me han expresado su gratitud por la forma en que Vivation ha mejorado sus relaciones, su vida familiar y su satisfacción en general con la propia existencia.

La semana pasada, un cliente me dijo: «¡Desde la última sesión de Vivation que hice contigo, no

he dejado de sonreír! Siempre me siento bien. Todo el mundo me dice que parezco otra persona y no cesan de preguntarme qué es lo que me ha sucedido».

Puedes utilizar Vivation para estar más presentes, más consciente y más arraigado a lo largo de toda tu vida. Las habilidades que aprendes con Vivation son la esencia misma del saber «estar aquí y ahora». La mayoría de las personas se preocupan continuamente del pasado o del futuro. Se preocupan por el futuro, añoran el pasado, o bien, desearían que este pasado hubiese sido distinto de alguna forma. Tan sólo puedes experimentar alegría si estás totalmente en el momento presente. Y, únicamente estando presente, podrás estar alerta a las oportunidades (o los peligros) en el momento en que se presenten.

Una vez que hayas llegado a alcanzar un cierto dominio de Vivation, podrás utilizarlo en todo momento y en todo lugar, aunque estés ocupado en otra actividad. Podrás practicarla mientras conduces, mientras hablas por teléfono, mientras pides un aumento de sueldo a tu jefe, mientras haces el amor, mientras sientes emociones por lo sucedido durante el día o cuando tratas de dormirte por la noche. Vivation en Acción te permite resolver las emociones en el momento en que éstas salen a flote.

Si continúas haciendo progresos durante toda una serie de sesiones con tu Profesional de Vivation, éste puede guiarte a través de las «Aventuras de Vivation en Acción». Se trata de unas sesiones en las que practicas Vivation mientras haces otra cosa, con el fin de que integres los sentimientos producidos por dicha actividad. Existen infinitas posibilidades de llegar a realizar estas «Aventuras de Vivation en Acción». He aquí algunas de ellas: hacer Vivation en agua caliente o en agua fría, en la iglesia, en la montaña rusa, mientras inicias una conversación en un bar, etcétera.

Muchos atletas profesionales han aprendido a utilizar Vivation. Vivation no sólo incrementa su resistencia y otros muchos aspectos de su desempeño, sino que también disminuye el riesgo de lesiones al aumentar la capacidad de atención en sus movimientos.

Vivation también puede resultar de gran ayuda para todos aquellos que tienen que hablar en público. Permite resolver todos los miedos y angustias, utilizar la energía emocional en beneficio propio, llegar a establecer un estrecho e inmediato contacto con el público, permanecer en contacto con todas y cada una de las partes de tu ser y ofrecer lo mejor de ti mismo.

Vivation dirige tu conciencia hacia el aspecto positivo de tu experiencia. Incrementa directamente el flujo de la energía de amor dentro de tu cuerpo y eleva tu autoestima. Esto hace que te des cuenta de que te mereces todo lo bueno que te depara la vida. Combinado con la forma en que Vivation resuelve tus problemas y aumenta tu creatividad y tu entusiasmo por alcanzar tus objetivos, Vivation te permite vivir una vida mucho más rica de lo que jamás pudiste llegar a soñar.

Capítulo 2

Cómo actúa Vivation

La felicidad es una habilidad. Y, al igual que otras habilidades, también podemos llegar a perfeccionarla. Vivir bien conlleva dos habilidades distintas. Una es la habilidad de conseguir los propios objetivos. La otra es algo que la mayor parte de las personas nunca consideramos una habilidad: saber disfrutar de aquello que ya tenemos. Aunque esta claro que la realización de nuestros propios deseos es importante, la habilidad para ser felices en el momento presente todavía lo es mucho más. Tendrás mucho más éxito a la hora de alcanzar tus objetivos si sabes cómo ser feliz durante cada una de las etapas de tu recorrido. No malgastarás tu energía en conflictos y sabrás cómo aprovechar las oportunidades. Generarás entusiasmo continuamente, el cual te guiará alegremente hacia una plena realización.

Vivation te enseña a ser feliz con lo que tienes. En primer lugar, «lo que tienes» es el momento presente. Es todo lo que tienes y todo lo que existe. El hecho de que tú estés aquí para pasar por algún tipo de experiencia, es muchísimo más significativo que cualquier cosa que puedas experimentar.

En todo ser humano existe la remembranza de la naturaleza esencialmente milagrosa de la existencia. En nosotros existe un núcleo central de sabiduría y de perfección más allá de las turbulencias de nuestras actividades y de nuestras preocupaciones. Cuanto más consciente sea nuestra conexión con esta conciencia de la perfección, más fácil y tranquilamente obtendremos las satisfacciones que nos proporciona el vivir bien.

A pesar de ello, la mayoría de las personas piensa que sólo podrá ser feliz en circunstancias especiales, cuando todo vaya por el buen camino. Malgastan sus energías deseando que cambien las cosas, luchando para hacerlas cambiar o tratando de escapar de sus sentimientos provocados por la realidad objetiva de las cosas. ¡Cuánto sufrimiento innecesario!

Tu grado de felicidad se halla determinado por tu actitud ante las cosas que te ocurren en la vida y no por ellas en sí mismas. Toda adversidad contiene la semilla de una oportunidad de igual o de superior nivel. Encontrar el bien oculto en las cosas desagradables es todo un arte.

He conocido a muchos inválidos que eran bastante más felices que muchas personas sanas. Jamás olvidaré cuando un compañero de universidad, con parálisis desde el cuello hasta los pies, me dijo que se sentía muy agradecido por el accidente que lo había dejado en ese estado a causa de la cantidad de cosas que había aprendido de la vida desde que era tetrapléjico.

Lo que había aprendido era que la existencia misma es infinitamente valiosa.

Tomemos como ejemplo a un hombre que identifica la felicidad con la posesión de un Mercedes. Por muy fuerte que sea su convicción, está totalmente equivocado. Él puede ser feliz sin poseer coche alguno si decide serlo. La verdad es ésta: Sólo él puede hacerse feliz a sí mismo.

La única cosa absolutamente necesaria para tu felicidad es tu propia existencia. Pero sólo experimentarás felicidad en la medida en que te permitas recibir, en lo más profundo de tu ser, el bien disponible en el momento presente, dejándolo todo tal y como está. De nuevo, ésta es una habilidad que podemos mejorar.

El hecho de que las personas siempre se estén quejando tanto no significa que sus vidas sean desgraciadas, sino que su habilidad para ser felices es realmente muy escasa.

¿Qué necesitamos para disfrutar incondicionalmente de todos y cada uno de los momentos de nuestra vida? ¿En qué consiste esta habilidad para ser felices?

En palabras más sencillas, se trata simplemente de la habilidad de no hacerte infeliz. No tienes que hacer nada especial para disfrutar cualquier cosa. A partir del hecho de que tu propia existencia es un milagro, el disfrute se convierte en algo natural y a tu alcance en todo momento.

Para no disfrutar de una cosa, debes bloquear tu percepción de lo que tiene de bueno y de que la existencia misma es fundamentalmente buena. Las personas hacen esto insistiendo en que aquello que experimentan debe ser distinto de como es. Esta postura nos aleja de la realidad de nuestra situación y traslada nuestra atención de lo bueno que hay en aquello que experimentamos a la diferencia entre cómo son las cosas y cómo pensamos que deberían ser. El término que utilizo para definir este hecho es el de «juicio negativo».

Se juzga algo negativamente cuando se compara con un estándar imaginario del tipo «cómo debería ser», «cómo desearías que fuera», «lo que otra persona tiene» o «como era en el pasado», etcétera.

Estoy seguro de que, llegados a este punto de tu vida, ya te habrás dado cuenta de que las cosas no son como crees que deberían ser. Las cosas son como son. Tu habilidad para ser feliz depende de tu habilidad para estar en armonía con la realidad tal y como es.

Esto no significa que debas renunciar a mejorar las cosas, sino todo lo contrario. Sin embargo, debes considerar este hecho: aunque consiguieras mejorar las cosas dentro de cinco minutos, eso no te beneficia ahora mismo. Únicamente tu capacidad para mejorar tu relación con las cosas tal y como son en el momento presente, puede hacerte más feliz.

Tus contextos definen tu realidad

Tu relación con aquello que estás viviendo es el «contexto» en el que enmarcas una determinada experiencia. Cada vez que pasas por una experiencia, ésta tiene lugar dentro de un contexto específico, al igual que si miras una cosa, la verás desde un punto de vista específico. Puedes cambiar rápidamente de contexto, pero sólo puedes utilizar uno a la vez. Es imposible pensar en algo fuera de un contexto. Puedes elegir conscientemente tu contexto, o bien, dejar que sea tu mente subconsciente la que lo elija, lo cual, con frecuencia, podrá llegar a contaminar las situaciones nuevas y frescas con negatividades viejas y rancias.

La forma en la que una cosa te afecta se halla determinada por el contexto en el que ésta se enmarca. Puedes poner una cosa en un contexto que te inspire y aumente tu creatividad, o puedes poner esta misma cosa en un contexto que te haga sentir impotente y deprimido. Siempre tienes la opción.

Podemos definir como negativos los contextos que disminuyen tu felicidad. Un contexto negativo es aquel en el que comparas una cosa con un estándar imaginario y das por sentado que aquello que imaginas sería mucho mejor que la realidad.

Para aclarar este punto, te diré que sólo juzgas una cosa negativamente y te creas problemas cuando te dices a ti mismo que aquello que estás experimentando debería ser distinto de como es en este preciso momento. Imagina que quieres construirte una casa y que miras un terreno vacío con

montones de madera y de material de construcción. Tu felicidad no tendrá límites siempre y cuando estés dispuesto a ver en tu futuro la casa una vez construida y en tu presente todo ese montón de madera y de clavos, así como unos proyectos cargados de trabajo. Pero si te dices a ti mismo: «Ya estarnos en julio y el trabajo ya debería estar hecho por estas fechas», te estás separando de la realidad y reduciendo innecesariamente tu felicidad.

Un contexto positivo es cualquier contexto en el que abrazas la realidad tal y como es, sin compararla con un estándar imaginario. Un contexto positivo no sólo te hace más feliz que uno negativo, sino que también aumenta la eficacia de tus acciones. Cuando sitúas tu condición actual en un contexto positivo, te concentras en aquello que te resulta útil, en lugar de lamentarte de lo mal que te van las cosas.

Por otra parte, un contexto positivo hará que te sientas mucho más motivado, puesto que te permitirá hallar una gran motivación en el entusiasmo. Con frecuencia, las personas esperan encontrar en la negatividad una buena fuente de motivación, pero se trata de un tremendo error. Si la negatividad motivase de verdad a las personas, las personas más negativas serían las más productivas. Pero, en realidad, las personas más negativas son las que se suicidan y no producen nada. Cultivar el entusiasmo aumenta la motivación y la productividad.

Cada cambio de enfoque de «lo que no es pero debería ser» a «lo que es, que es útil» produce una irrupción creativa y un salto cuántico en la eficacia.

Una vez que las personas han decidido que una cosa es «mala» o que, de cualquier forma, le falta algo, les cuesta mucho cambiar a un contexto positivo por toda una serie de razones que tienen que ver con la represión. Vivation elimina fácilmente estas dificultades y es el método más sencillo, rápido y eficaz para eliminar la negatividad que hay en nuestro interior.

Vivation actúa a nivel de los sentimientos y, en consecuencia, evita las trampas de la elaboración mental. De la misma forma en que estás dotado de varios sentidos a través de los cuales percibes el mundo a tu alrededor, también posees unos «sentidos» paralelos, a través de los cuales percibes tus pensamientos y recuerdos, es decir, tu mundo interior. En alguna medida, todos somos interiormente visuales, verbales y sensitivos. Todos estos sentidos internos se hallan vinculados entre sí y funcionan constantemente, con independencia de tu conciencia sobre su funcionamiento. exploremos el sentido de los sentimientos, puesto que se trata de algo muy importante en Vivation.

Cada vez que te enfrentas a algo, experimentas toda una serie de sentimientos. Cada vez que prestas una atención determinada a un objeto en particular, tanto «externo» como «interno», siempre sientes algo con respecto a él. El sentimiento que experimentas es específico. Experimentas sentimientos distintos por cada uno de los objetos específicos en los que piensas. Por ejemplo, cuando piensas en distintas personas, experimentas un sentimiento muy diferente por cada una de ellas. Y todavía más distinto es el sentimiento que experimentas cuando piensas en un cortacésped o en un plato de espaguetis.

Cada vez que juzgas algo negativamente, también juzgas de forma negativa el sentimiento correspondiente. Esto significa, simplemente, que cada vez que le encuentras un defecto a algo, experimentas un sentimiento desagradable en tu cuerpo. Sin embargo, cuando dejas de juzgar esa cosa negativamente, tu sentimiento correspondiente no sólo deja de hacerte dalar, sino que se convierte en una fuente de placer.

La idea central de todo este capítulo es ésta: Al cambiar tu relación con tus sentimientos al enfrentarte a una cosa, cambias tu relación con dicha cosa.

Vivation te da la capacidad de sentir tus sentimientos, de experimentarlos intensamente y disfrutar de ellos.

Disfrutar de una sensación «desagradable» es muchísimo más fácil de lo que parece. Las personas hablan de sus emociones «negativas» como si no disfrutasen de ellas pero, de hecho, demuestran todo lo contrario.

Por ejemplo, la mayoría de la gente dirá que no le gusta sentir miedo y, sin embargo, las películas de terror tienen un enorme éxito entre el público. Si la gente no disfrutase con la tristeza, no escucharía canciones tristes. Si las personas no experimentasen un cierto placer en enojarse, no mirarían las noticias. En cualquier caso, palabras tales como «tristeza» y «miedo» son simplemente etiquetas aplicadas por la mente a una determinada experiencia física. La sensación física de estar vivos siempre es agradable y también lo es cuando el estar vivo se manifiesta como emoción, siempre y cuando no opongas resistencia a sentir esa emoción. Si sientes tus emociones sinceramente y, al mismo tiempo, experimentas incondicionalmente el placer de estar vivo, obtendrás excelentes beneficios para ti.

Integración

Las emociones son lo mismo que cualquier otra cosa: cuando no las juzgas negativamente, contribuyen a proporcionarte beneficios y placer. Dejar de juzgar negativamente una emoción hace que el sentimiento se integre en tu sentido de bienestar. Cualquier displacer desaparece espontáneamente y tú adquieres una perspectiva nueva y positiva con respecto a aquello que había producido ese sentimiento. Dado que Vivation hace que cualquier cosa que te había parecido negativa se integre en tu sentido del bienestar, al resultado conseguido por Vivation lo denominamos «integración», que significa prestar atención a aquello que habías juzgado negativamente y recibir todo el bien que ello te reserva.

Explicaré la integración con un ejemplo. Alguien le preguntó a un gran maestro de Yoga: «¿Qué debemos comer?» Su respuesta fue: «El problema no es lo que debes comer, ¡sino lo que puedes digerir!» Integración significa digerir tus experiencias de la vida. Cada vez que te sientes trastornado, es porque no has digerido una experiencia. La experiencia seguirá trastornándote hasta que la hayas digerido totalmente. El que no la hayas digerido antes se debe a la costumbre que has desarrollado de reprimir los sentimientos producidos por esa experiencia cada vez que afloran a la superficie, dejando para mañana tu enfrentamiento con ellos.

En Vivation, tu cuerpo te muestra suavemente las sensaciones que tienes más necesidad de digerir. Después te relaja y te abandona, consintiendo que tu cuerpo digiera la experiencia. Cuando integras una experiencia, de ella recibes todo aquello que es útil y dejas partir lo que no es de utilidad.

Puedes integrar cualquier cosa que haya trastornado tu vida y puedes escoger la forma de hacerlo. Puedes integrar una cosa mentalmente, eligiendo para ella un contexto positivo. O bien, también puedes integrarla físicamente, abrazando el sentimiento que produce en tu cuerpo.

La integración a nivel de los sentimientos resulta preferible en muchos aspectos. Sentir es algo inmediato, mientras que pensar no lo es. Puedes sentir e integrar instantáneamente tus emociones con respecto a una cosa, mientras que utilizar tu mente para intentar comprender qué tiene de bueno esa cosa puede llevarte mucho tiempo. Uno de los beneficios producidos a nivel de los sentimientos consiste en el hecho de que los sentimientos son intrínsecamente sinceros. A nivel mental, puedes mentirte durante años, pero tus sentimientos sinceros siempre permanecerán en ti. Otra de las ventajas que proporciona procesar a nivel de los sentimientos consiste en la posibilidad de darte cuenta del proceso de integración. Con frecuencia, los procesos mentales nos dejan la persistente duda de no haber hecho lo suficiente para conseguir un resultado duradero. En Vivation te concentras directamente en el sentimiento que te ha trastornado y sientes el momento preciso en el que éste pasa a integrarse.

Y, finalmente, otra de las grandes ventajas de trabajar a nivel de los sentimientos es la posibilidad de utilizar la respiración para mejorar tu capacidad de integrarlos.

Vivation utiliza una habilidad específica de respiración para vincularte conscientemente con el bien implícito en cada uno de tus sentimientos. En sí misma, la respiración no es la que produce el resultado; la integración es provocada por la exploración y la aceptación de dicho sentimiento. Dominar este tipo de respiración te ayudará en gran manera, desarrollando una perfecta comprensión de este sentimiento a nivel energético. Aprender a armonizar tu respiración con cada uno de tus sentimientos en el momento en el que afloran a la superficie, hace mucho más fácil explorarlos, así como experimentar placer en ellos.

Si no sabes cómo integrar tus sentimientos, reprimirás aquellos que te resulten desagradables. La represión no los aleja, ya que los sentimientos reprimidos permanecen activos en la mente y en el cuerpo, provocando comportamientos y situaciones que reproducen las mismas emociones que habías intentado evitar. Vivation te permite volver a experimentar los sentimientos reprimidos de forma suave y voluntaria e integrarlos.

Cuando un sentimiento «negativo» es explorado hasta el más mínimo detalle y amado en su totalidad, se transforma: la energía permanece, pero la negatividad desaparece. A grandes rasgos, las transformaciones funcionan de esta forma: la cólera, cuando es amada, se convierte en determinación; la tristeza, cuando es explorada y disfrutada, se convierte en gratitud; el miedo, cuando es sentido en todo detalle y aceptado como una energía positiva, se transforma en un estado de alerta. Cuando todos los sentimientos son admitidos y apreciados, la experiencia de su energía es la experiencia del amor incondicional. No puedes amar incondicionalmente mientras sigas experimentando emociones que no te complacen. Intentar amar a alguien a condición de que éste no haga nada para activar emociones no deseadas es como no amarlo en absoluto; se trata más bien de una especie de pacto.

Este proceso de curación no se lleva a cabo esforzándonos por sentir gratitud cuando aflora la tristeza, o esforzándonos por experimentar determinación cuando lo que sentimos es una gran cólera, sino admitiendo toda nuestra tristeza y nuestra cólera.

Estar dispuesto a experimentar tus emociones no significa que tengas que manifestarlas descargando sobre los demás o encolerizándote con ellos. La curación de las emociones no se
Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

efectúa expresándolas todas, aunque la adecuada manifestación de una emoción y el ofrecerte a los demás tal como eres, resulta esencial en las relaciones sanas. La curación de las emociones proviene de la aceptación de la realidad. Toda elección de un juicio negativo, es decir, pretender que una cosa sea distinta de como realmente es, te aleja de la realidad. Vivation te permite abrazar los sentimientos a un nivel más profundo en lo más íntimo de tu ser. Al aceptar tus sentimientos tal y como son, te acercas un poco más a la conciencia total y al amor total.

También me gustaría puntualizar que Vivation no sólo concierne a las emociones. Las emociones son una parte importante de la vida y hacen que veamos cómo funciona la integración. Sin embargo, Vivation también actúa sobre unos tipos de energía que no se pueden definir propiamente como emociones (el cansancio, por ejemplo), así como sobre el dolor físico. En realidad, Vivation actúa sobre todo aquello que puedas llegar a sentir, lo cual, y dada la capacidad de Vivation para eliminar la represión, lo abarca absolutamente todo.

La habilidad de Vivation consta de Cinco Elementos:

. Respiración Circular.

Relajación Completa.

Conciencia en los Detalles

Integración al Éxtasis.

Hagas lo que hagas, tu voluntad es suficiente.

Cada uno de los Cinco Elementos es una habilidad en sí misma y cada uno representa un conjunto de conocimientos.

Vivation no consiste en cinco procesos separados, sino que se trata de un único proceso que se describe mucho mejor con base en las cinco habilidades que lo componen. Durante una sesión de Vivation, aplicas los Cinco Elementos simultáneamente. Tu habilidad con los Cinco Elementos te permitirá obtener resultados durante tus sesiones de Vivation. Hablaré detalladamente de cada uno de los Cinco Elementos en los siguientes capítulos y explicaré cómo se puede permanecer en los Cinco Elementos al mismo tiempo enfocando tu atención en hacer una sola cosa a la vez.

Profesionales de Vivation

Las personas que enseñan los Cinco Elementos de Vivation se llaman «Profesionales de Vivation» y están repartidos por todo el mundo. La meta de estas personas es la de enseñarte a utilizar Vivation de forma autónoma en tu vida cotidiana.

Cuando acudes a un Profesional de Vivation, recibes una curación profunda, pero lo que es aún más importante es que también aprendes a producir estos resultados por ti mismo. Cada sesión de Vivation es tanto una experiencia de aprendizaje como de sanación. Tú eres quien produce los resultados. Nadie puede hacerlo por ti. Tú eres el único que puede permitir que todo tu material reprimido aflore a la superficie y sólo tú puedes concentrar tu conciencia en ello. Tú eres el único que puede tomar la decisión de dejar de Juzgar negativamente tus sentimientos y abrazarlos.

En tu primera sesión tu Profesional de Vivation te guiará por algunos ejercicios vivenciales con el fin de enseñarte los Cinco Elementos. Después, con su apoyo y con su guía, harás Vivation, ofreciéndote a ti mismo una experiencia fascinante y profundamente agradable. Al principio, practicarás Vivation tumbado o sentado. Pero, después de algunas sesiones, aprenderás a hacer Vivation mientras estés ocupado en otras actividades. A partir de entonces, podrás utilizar Vivation en todo momento y lugar para producir resoluciones emocionales, momentos creativos y para intensificar el placer de todas y cada una de tus experiencias.

Capítulo 3

Los Cinco Elementos de Vivation

Vivation propaga el amor de una forma directa.

Los resultados de Vivation se derivan del hecho de permitir que tu cuerpo te obsequie con toda una serie de sentimientos con respecto a las personas, a las cosas y a las situaciones que en estos momentos te resultan desagradables, y luego, de proporcionar amor a estos sentimientos. Toda

integración constituye un avance cualitativo en tu conciencia y en tu receptividad hacia el bien. Toda integración es una decisión de amar. Todo juicio negativo es una decisión de no amar. Cualquier decisión de no amar a alguien o algo reduce tu felicidad, tu vitalidad, tu conciencia y tu eficacia. Cualquier juicio negativo, cualquier decisión de no amar te crea problemas. Cuanto más te obstinas en tu negatividad, más problemas te crea ésta. Vivation existe para liberarte de los efectos tóxicos de tu negatividad y para ofrecerte los beneficios derivados de manifestar tu espíritu de amor en tu vida.

Cuando no amas algo o a alguien, la mente te dirá que esto sucede porque esa persona o esa cosa no son dignas de amor. Sin embargo, esto nunca es cierto. Porque tú eres responsable de la decisión de no amar, también lo eres de cambiar de opinión y decidir amar.

Vivation no es un tratamiento aplicado desde el exterior para ayudarte a curar algún trastorno en particular. Sólo tú puedes producir los resultados de Vivation para ti. Un Profesional de Vivation te enseñará la habilidad interna de Vivation y te guiará a través de tus sesiones. Sin embargo, tú serás el único responsable de tus resultados. Tú serás quien, desde tu interior, produzca el 100% de tu curación.

¿Cómo se produce esta curación? Mediante la aplicación de los Cinco Elementos de Vivation.

Las habilidades que componen Vivation

Desarrollé los Cinco Elementos en el año 1979, como la culminación de más de una década de investigaciones sobre aquello que podría promover eficazmente el desarrollo personal. Desde entonces, he dedicado virtualmente todo mi tiempo a perfeccionar mi utilización personal de los Cinco Elementos, así como mi capacidad para enseñarlos a otros.

Los Cinco Elementos de Vivation son habilidades. Incluso antes de que aprendas algo sobre los Cinco Elementos, seguramente ya posees un cierto grado de habilidad en cada uno de ellos. A medida que aprendas sobre Vivation y te des sesiones, continuarás desarrollando un dominio sobre los Cinco Elementos. Vivir los Cinco Elementos en forma total en todo momento es exactamente lo mismo que la iluminación.

Los Cinco Elementos no son fases aplicadas en secuencia; son los componentes de una única habilidad: la habilidad de Vivation. Para conseguir la integración, todos y cada uno de los Cinco Elementos deben hallarse presentes al mismo tiempo. Y cuando los Cinco Elementos están presentes, ¡la integración tiene lugar automáticamente!

Cada uno de los Cinco Elementos comprende un cuerpo sustancial de conocimientos. Puedes empezar Vivation y tener una experiencia de curación extremadamente satisfactoria, con sólo un conocimiento de los Cinco Elementos bastante limitado. Sin embargo, la experiencia de la primera sesión te motivará a adquirir un cierto dominio del proceso. Para poseer un verdadero dominio de Vivation, debes perfeccionar tus conocimientos de los Cinco Elementos, sin limitarte a una comprensión intelectual de ellos, sino procurando llegar a obtener un verdadero conocimiento operativo en cuanto a la forma de utilizarlos durante tus sesiones.

Esto no significa que debas activar toda una serie de conocimientos en tu mente durante las sesiones. Una vez que hayas asimilado los Cinco Elementos, podrás llegar a estar en los Cinco al mismo tiempo, enfocando tu atención en la ejecución de una sola cosa con la máxima concentración. En el capítulo 9 se explica la forma de hacerlo.

A medida que pasas por una serie de sesiones de Vivation, te vas dando cuenta de cuál de los Cinco Elementos es aquel en el que tienes más habilidad y cuál necesitas más seguir cultivando. A veces puedes utilizar tu Elemento más fuerte para ayudarte a cultivar aquellos que necesitas desarrollar con más urgencia. Tu Profesional de Vivation te ayudará a adquirir más habilidad en cada uno de los Cinco Elementos, sobre todo en el que más ayuda necesitas.

Los Cinco Elementos integran todas las cosas. Para producir la integración, sólo necesitas sentir tus sentimientos de forma sincera y total y relacionarte con ellos positivamente. Estas mismas habilidades integran tanto los sentimientos de culpa como la timidez; lo mismo integran un simple dolor de cabeza que aumentan el placer de pasear en plena naturaleza. Puedes aplicar los Cinco Elementos igualmente bien al dolor por el fin de una relación o a la aprensión por comenzar un nuevo empleo. Las habilidades de los Cinco Elementos son universales.

Los Cinco Elementos son todo lo que debes conocer para hacer Vivation. No necesitas complementarlos con otra cosa. No necesitas trabajo corporal. Tampoco son necesarias las afirmaciones ni la psicoterapia. No tienes que recurrir a ninguna droga. No tienes ninguna necesidad de hablar de tus problemas ni de utilizar ningún acompañamiento musical. Por í solos, los Cinco Elementos hacen posible la integración de cualquier cosa, no importa cuál. Las demás cosas que he mencionado pueden desempeñar un cierto papel en una vida feliz, pero no forman parte de Vivation. Cualquier dificultad que se pueda encontrar en Vivation, puede ser resuelta mejorando la habilidad con uno o más de los Cinco Elementos.

Vivation no tiene por qué ser necesariamente una experiencia demasiado intensa. Durante las Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

sesiones, normalmente, los sentimientos empezarán a manifestarse sutilmente, y gradualmente se irán volviendo más intensos. Incluso si en el momento en que reprimiste tus sentimientos, éstos eran muy intensos, siempre tendrás la oportunidad de integrarlos cuando empiecen a manifestarse de nuevo y todavía sean muy sutiles. Siempre puedes integrar tus sentimientos cuando son sutiles, simplemente prestándoles atención. En el capítulo 4 explico cómo regular la respiración durante la sesión con el fin de hacerla más o menos intensa, de acuerdo con tus deseos. Uno de los mayores beneficios de Vivation es que te permite integrar las emociones durante las sesiones, de forma no traumática, con el fin de que éstas no acaben por estallar incontroladamente en tu vida cotidiana.

La seguridad de Vivation

Vivation es un método muy seguro. No puede hacer que afloren a la superficie sentimientos que no sean tuyos. La seguridad es mucho mayor cuando existe conciencia de los sentimientos que cuando no la hay. Si no eres consciente de tus sentimientos, éstos influirán en tu comportamiento desde el nivel inconsciente y producirán resultados que conscientemente no deseas. Cuando eres consciente de tus sentimientos, puedes escoger lo que hacer y tus sentimientos de hecho te ayudarán a actuar en forma apropiada. Además, cuando los sentimientos son reprimidos tienes la ilusión de que te desbordarían si dejaras de reprimirlos. Con Vivation, puedes administrar muy bien todos tus sentimientos sin que éstos te desborden. Puesto que aprendes a regular el nivel de intensidad de tu sesión incluso antes de empezarla, Vivation puede tener la misma intensidad que un automasaje. De hecho, estás mucho más seguro haciendo Vivation que no haciéndolo.

Los Cinco Elementos no pueden ser comprendidos sólo por sus nombres. Deben enseñarse mediante ejercicios prácticos y bajo la supervisión de alguien que los aplique regularmente. Los conocimientos sobre los Cinco Elementos pueden estar basados en lo que escuchamos o en lo que leemos, pero los conocimientos de cómo utilizarlos sólo pueden ser impartidos por un Profesional de Vivation en el transcurso de las sesiones. Al final del libro, encontrarás una lista con los nombres de algunos de los Profesionales de Vivation y un número para llamar sin cargo y obtener una lista más actualizada.

Los Cinco Elementos te enseñan la habilidad de «estar aquí y ahora». Estar aquí y ahora significa poseer una plena conciencia del momento presente, incluyendo todos aquellos aspectos que hasta ahora habían permanecido ocultos. Muchas de las cosas que permanecen ocultas en el inconsciente son reprimidas porque pensamos que si fuesen experimentadas de forma consciente, podrían llegar a resultarnos muy desagradables. Vivation nos ayuda a experimentar placer en estos sentimientos, debido a que nos facilita nuestro acceso a ellos. Además de permitir que los sentimientos reprimidos puedan aflorar a la superficie, el estar aquí y ahora también significa estar atento a las energías más sutiles del cuerpo, que están en continua transformación. Vivation hace que estas energías sutiles sean fácilmente accesibles.

Cómo afecta Vivation a tu sistema de energía

Para profundizar tu comprensión de los Cinco Elementos, piensa en tu cuerpo como en un sistema de energías. En el cuerpo existen muchos tipos de energía y demasiados modelos diferentes como para explicarlos todos. La mayor parte de estos modelos se derivan de la fisiología y de la medicina oriental, del mundo del yoga, de la meditación y de la acupuntura. En este capítulo, doy una explicación física de cómo actúa Vivation, utilizando un mínimo de tecnicismos. (De todas formas, debes tener en cuenta que la comprensión de estas explicaciones no constituye una condición absolutamente necesaria para recibir todos los beneficios de Vivation.)

En esta explicación utilizo tres conceptos, derivados del yoga, de los que quizás hayas oído hablar o tal vez no. Estos son el prana y el apana, que son energías del cuerpo, y los nadis, que son los canales energéticos a través de los cuales fluyen el prana y el apana.

El prana puede ser considerado como la energía vital, la energía que construye y organiza las células y los tejidos del cuerpo. El prana es la energía que experimentas intensamente cuando paseas en medio de la naturaleza, cuando ingieres frutas y verduras frescas o cuando respiras a pleno pulmón la brisa del océano.

El apana es la energía que utiliza tu cuerpo para expulsar algo fuera de él, es decir, para eliminar los desechos y las toxinas y para regular el crecimiento de las células y de los tejidos. Tienes una experiencia vívida del apana cuando bebes demasiado alcohol y comes en exceso. Esto sucede porque tu cuerpo tiene que producir más apana de lo normal para eliminar los excesos. El apana no es el desecho en sí, sino la energía que utiliza tu cuerpo para eliminar estos desechos. El apana no

es bióxido de carbono. Es lo que tu cuerpo utiliza para eliminar el bióxido de carbono.

Los nadis son los canales por los que circulan el prana y el apana. Quizá los meridianos de la acupuntura sean los nadis más conocidos, pero éstos se ramifican y conectan todas las células del cuerpo en una unidad orgánica. Los nadis siguen los trazados tanto del sistema nervioso como los del sistema circulatorio, además de poseer sus propios canales.

Un buen estado de salud requiere un equilibrio adecuado de prana y apana en todo el organismo. Incluso podemos considerar la propia vida como una danza dinámica entre el prana y el apana. Todo influye en el flujo de prana y apana a través de tus nadis: lo que haces, lo que comes, lo que piensas, las personas que te rodean, los aparatos eléctricos a tu alrededor, tu postura, el clima, en fin, prácticamente todo.

Energía

El sistema de los nadis en el cuerpo regula continuamente el flujo del prana y del apana con el fin de mantener el equilibrio y de reaccionar adecuadamente al ambiente circundante. Lo puedes imaginar como un sistema de energía eléctrica consciente, con regulación automática, en el que la resistencia eléctrica (y, por lo tanto, el flujo de electricidad) está en un continuo estado de transformación en todo el sistema. Durante algunos segundos, el flujo de prana puede aumentar a través del pecho y de los brazos y, sucesivamente, también durante algunos segundos, una oleada de apana puede partir de los pulmones y extenderse hasta la garganta. Luego, toda la columna vertebral puede ser estimulada hacia abajo por una corriente simultánea de prana y, hacia arriba, por una de apana. Todo esto puede tener lugar sin que llegues a darte cuenta a nivel consciente.

Debes tener en cuenta que, por una parte, esta danza de energías es una reacción hacia el ambiente que te rodea y que, por otra, también posee la función de permitirte ejercer un control sobre éste. Está claro que esta fluctuación de energías tiene lugar, ya sea como respuesta al mundo exterior, como por ejemplo, otros conductores, ya sea al mundo interior, como por ejemplo, al recuerdo de algo que te dijo tu madre hace tiempo.

Las emociones, consideradas desde esta perspectiva, son patrones de energía en el interior del fluido global energético. La razón por la cual estás capacitado para sentir cólera en tu pecho o tristeza en tu rostro, es porque estas emociones cambian el flujo de energía en estas partes de tu cuerpo. Cualquier cosa en la que pienses produce un patrón de energía diferente en tu cuerpo.

La red de nadis es intrincada por todo el cuerpo, pero es particularmente compleja en el interior del cerebro. La interconexión de nadis en el cerebro es todavía más rica y más compleja que las conexiones sinápticas en el interior del sistema nervioso central. Desde un punto de vista energético, tu mente, tu personalidad, tus sueños, tus sufrimientos y tus expresiones, son producidos por los sutiles cambios en el flujo de prana y apana a través de tus nadis. Sin embargo, no debes olvidar que nada de esto se localiza exclusivamente en el cerebro: todo pensamiento, consciente o inconsciente, produce ondas de energía por todo el cuerpo.

Para comprender los aspectos técnicos de cómo actúa Vivation, es útil entender la relación energética entre la mente y el cuerpo. Todos tus sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato, etcétera) actúan por medio de transformaciones dinámicas en el flujo de prana y apana. Cuando escuchas un determinado tipo de música, obtienes un flujo de energía muy distinto al que obtienes si escuchas otro tipo distinto. Cuando miras la televisión, obtienes un flujo de energía muy distinto al que puedes obtener observando una delicada orquídea. Similares diferencias en el flujo de energía se presentan en respuesta a las experiencias internas. Cuando, en tu mente, recuerdas el ronroneo de un gato, obtienes un patrón de energía totalmente distinto del producido por el recuerdo de un accidente de circulación.

Cada cosa produce su propio patrón de energía en tu interior. Cada objeto individual, tangible o intangible, cada una de las distintas partes de dicho objeto, así como cada una de las interacciones entre las distintas partes de tu experiencia, producen patrones de energía diferentes dentro de ti.

Tú mismo desempeñas un enorme papel en cuanto al patrón de energía que cada experiencia produce dentro de tu cuerpo. La forma en la que una cosa en particular afecte dependerá de tu interpretación de dicha cosa. Si en una habitación pones a dos personas con un gato y a una le gustan los gatos, mientras que a la otra no, sin lugar a dudas las dos personas reaccionarán con patrones de energía totalmente distintos ante el mismo gato.

Siempre que experimentas algo, obtienes un movimiento energético en tu cuerpo. Cuando juzgas negativamente algo, es decir, cuando reaccionas a algo como si tuviese que ser diferente de como realmente es, percibes como desagradable el patrón de energía que obtienes. De hecho, ésta es la definición de lo desagradable: el sentimiento producido por cualquier cosa que juzgas negativamente.

Represión

Cuando experimentas lo desagradable, siempre tiene lugar una reacción. La más común de todas es la de la represión, es decir, la de intentar escapar. En lugar de actuar así, siempre que sea posible, te aconsejo que te concentres en el sentimiento desagradable y que utilices Vivation para integrarlo. (Más adelante te explicaré cómo hacerlo ya que, al fin y al cabo, éste es el objetivo principal de este libro.) Si integras el sentimiento, enseguida te sentirás mejor y, si es necesario, actuarás en consecuencia. Sin embargo, esto no es lo que, normalmente, suele hacer la gente. La mayoría de las personas reaccionan ante aquello que no es de su agrado reprimiendo sus sentimientos lo cual, por supuesto, sólo empeora las cosas. Existen muchas formas de reprimir los sentimientos pero, por regla general, todas las formas de represión pertenecen a dos categorías: reducción de la conciencia (tomar alcohol, mirar la televisión, refugiarse en el trabajo) y control (gritar, normar algo, manipular). Estas dos categorías generales de la represión se hallan estrechamente vinculadas entre sí y producen unos efectos casi idénticos desde un punto de vista energético: reducción de la conciencia y reducción del flujo de energía en las partes del cuerpo afectadas por el patrón de energía. Enfadarse con alguien y gritarle podría parecer, desde un aspecto superficial, un aumento de energía en el sentimiento mientras que, en realidad, se trata simplemente de encauzar la energía del área del malestar hacia un patrón de energía más confortable. El clásico ejemplo es el del hombre que, en un principio, se siente triste y herido por el comportamiento de su mujer, pero de inmediato disimula este desagradable sentimiento con otro más cómodo, como es el de la cólera.

La represión no aleja el sentimiento. Evidentemente no puede hacerlo, ya que aquello que has juzgado negativamente continuará existiendo y el propio contexto negativo seguirá estando ahí hasta que por fin lo integres. La represión sólo retira tu conciencia del patrón de energía, de tal forma que éste sigue en el nivel inconsciente y tú avanzas con una conciencia aún menor de tu sistema energético. También el contexto negativo continúa, pero opera a partir del nivel inconsciente. Tras un cierto período de tiempo, los juicios negativos reprimidos se acumulan, capa por capa, en la mente y en el cuerpo. Esto produce una creciente sensación de malestar, el retraimiento de la conciencia del cuerpo y una reducción de lo que puede ser aceptado y disfrutado en la vida.

Vivation contrarresta directamente esta espiral descendente. Cada uno de los Cinco Elementos desempeña un papel esencial en la integración. Los Cinco Elementos son necesarios para conseguir la integración. Cada vez que los Cinco Elementos se hallan presentes, tiene lugar la integración. Cuando esto no sucede, la integración puede ser provocada reforzando uno o varios de los Cinco Elementos.

El Primer Elemento es el de la Respiración Circular. Consiste en respirar de una forma que favorece las conexiones energéticas dentro del cuerpo y que reenergiza los patrones de energía que han sido reprimidos. La Respiración Circular bien realizada hace posible desarrollar una relación a nivel energético con un patrón reprimido de juicio negativo, de forma que te resulte mucho más fácil tanto concentrarte en éste, como relacionarte con él de forma positiva.

El Segundo Elemento es la Relajación Completa. Ésta elimina la resistencia al sentimiento que lo ha mantenido reprimido. El juicio negativo siempre es una contracción. La integración siempre es una relajación.

El Tercer Elemento es Conciencia en los Detalles. Éste vuelve a conectar tu conciencia con tu patrón de energía que has estado reprimiendo. No puedes integrar una cosa sin ser consciente de ella. La forma más sencilla (de hecho, la única posible) de integrar una cosa plena y profundamente es ser consciente de ella a nivel de los sentimientos.

El Cuarto Elemento es Integración al Extasis, y Consiste en volver a abrazar algo que, en el pasado, habías juzgado negativamente. Abrirte a la posibilidad de que pueda existir algo bueno en aquello que has juzgado negativamente, o reconocer que tu sentimiento con respecto a algo no es infinitamente desagradable, será suficiente para conseguir la integración.

El Quinto Elemento es Haz lo que quieras, tu voluntad es suficiente. Él te permite desviar la atención del proceso y dirigirla hacia las sensaciones de tu cuerpo. No se necesita ningún tipo de circunstancias especiales para integrar una cosa, ni tampoco es necesario que hagas las cosas de la forma correcta. Si estás dispuesto a integrar, tu voluntad es lo único que cuenta y, si eres consciente de que esto es lo único que necesitas, conseguirás la integración con mucha más facilidad.

Todos los juicios negativos conducen a la represión. De hecho, en sí mismo, el juicio negativo es una forma de represión, puesto que es la represión del conocimiento del bien que puede haber en una cosa. Los Cinco Elementos son necesarios para anular por completo la represión. Si falta uno de ellos, los otros cuatro son insuficientes.

En los cinco capítulos siguientes de este libro, trataré con mucho más detalle cada uno de los Cinco Elementos. De cada uno de ellos explicaré en qué consiste, por qué es importante, los conocimientos básicos para comprenderlo bien, cómo aplicarlo durante una sesión y cómo cultivar

una mayor habilidad con él.

En estos capítulos, más que dejarme guiar por la sencillez, lo que pretendo es dar una información lo más completa posible. Observarás con placer que no tienes que mantener toda esta información en tu mente durante la sesión. El capítulo que sigue a los que están dedicados a los Cinco Elementos explica cómo aplicar, de una forma totalmente sencilla, la habilidad interior de Vivation durante la sesión. Explica cómo mantener continuamente todos y cada uno de los Cinco Elementos concentrándose en una sola cosa a la vez.

Los Cinco Elementos transmiten todo un bagaje de conocimientos extremadamente amplio y profundo. No sólo enseñan a una persona cómo hacer Vivation, sino que también la encaminan hacia un sistema integrativo de vida. Los Cinco Elementos ofrecen una guía profunda y duradera para vivir una vida de amor en constante crecimiento.

Capítulo 4

La Respiración Circular

El Primer Elemento de Vivation

Podemos resistir sin comer o sin beber durante días o semanas, pero apenas podemos dejar

de respirar durante unos pocos minutos. Recibimos la energía de la fuerza vital en el cuerpo, es decir, el prana, de muchas fuentes: la luz solar, la comida, el agua, el aire, etcétera. Pero, con gran diferencia, la fuente de prana más importante que existe es el aire.

La Respiración Circular produce circuitos completos de energía en el cuerpo, un equilibrio de prana y apana. Además de ser, en general, la forma más sana de respirar, la Respiración Circular ofrece muchos beneficios específicos para integrar los sentimientos con Vivation. Esencialmente, ésta es la que sostiene a todos los demás Elementos. Sostiene al Segundo Elemento porque una corriente de relajación atraviesa todo el cuerpo en cada exhalación. Sostiene al Tercer Elemento porque reaviva los sentimientos que han sido reprimidos. Sostiene al Cuarto Elemento porque nos hace sentir bien. Sostiene al Quinto Elemento, porque la conexión energética proporciona a tu espíritu el control de la situación. La Respiración Circular libera los sentimientos de la represión y hace más fácil aceptarlos. Tonifica cada una de las células del cuerpo. La Respiración Circular es la forma más natural de respirar: la mayoría de los bebés (y todos los gatos) utilizan la Respiración Circular durante la mayor parte del tiempo.

La Respiración Circular une tu mente consciente con la inconsciente y hace entrar tu espíritu en tu cuerpo. Te proporciona la conciencia del juego creativo que, en todo momento, tiene lugar por todo tu ser. Proporciona equilibrio a la energía del cuerpo y pone de manifiesto todas aquellas zonas en las que puede existir una cierta resistencia.

¿Por qué es tan importante la Respiración Circular? Tu cuerpo es algo más que una masa de carne y de sangre. Tu cuerpo es un sistema energético dinámico. La energía de tu cuerpo se propaga en forma de ondas, al igual que todo cuanto existe en la naturaleza. El aspecto esencial del Primer Elemento es el de respirar de una forma que desarrolle ondas de energía en tu cuerpo que armonicen con las ondas de energía de tus sentimientos. La mayoría de las personas no consiguen llegar a establecer un contacto profundo con la sabiduría de su cuerpo sin haber aprendido a utilizar bien la Respiración Circular.

La Respiración Circular, bien utilizada, no cambia tu forma de sentir, sino que te permite sentir aquello que ya sentías, pero con todo detalle. Esta respiración no te proporciona unos sentimientos mejores de los que ya tienes, pero te vincula de una forma más consciente con el éxtasis que, en todo momento y como algo natural, está ya en tu interior. La Respiración Circular facilita la integración de los sentimientos que habías juzgado negativamente y esto hace que te sientas diferente y muchísimo mejor. Sin embargo, la mejor forma de utilizar la Respiración Circular con el fin de conseguir el mayor grado de integración posible es la de utilizarla como ayuda para concentrarte en tu sentimiento y no para intentar modificarlo.

Aprender a dominar el Primer Elemento significa, ante todo, aprender a realizar la Respiración Circular hasta desarrollar la habilidad de efectuar continuos ajustes en la respiración, aunque mínimos, con el fin de permanecer en sintonía con la constante transformación de los sentimientos que suelen surgir durante una sesión de Vivation.

La Respiración Circular es una respiración continua, sin pausas, de forma que tu conciencia también sea continua. Acentúa la inhalación, abrazando la perfección del momento. La exhalación es completamente relajada y no se controla en absoluto con el fin de que todo tu ser pueda relajarse.

Para facilitar la concentración en los sentimientos de tu cuerpo, imagina que cada inhalación penetra en tu cuerpo a través de la sensación que experimentas con más fuerza en ese momento. Esto te permitirá atraer este sentimiento a tu conciencia, al mismo tiempo que haces penetrar tu respiración en el cuerpo.

Cómo efectuar la Respiración Circular

Respiración Circular es cualquier tipo de respiración que tenga estas tres características:

1. La inhalación y la exhalación se hallan conectadas entre sí sin ninguna pausa.
2. La exhalación es completamente relajada y no es controlada en absoluto.
3. Si se inhala por la nariz, también se exhala por la nariz. Y, si se inhala por la boca, también se exhala por la boca.

La Respiración Circular a veces es lenta y, en otras ocasiones, rápida; a veces es profunda y, otras, superficial; puede implicar la parte alta del pulmón o la baja, y puede ser realizada con la nariz o con la boca. La continuidad y conexión de las dos fases de la respiración son esenciales, al igual que la relajación completa de la exhalación. Todos los demás factores se adaptarán a aquello que esté sucediendo durante la sesión de Vivation en cada momento.

La Respiración Circular propaga unas ondas energéticas *de* alta amplitud y de baja frecuencia por todo el cuerpo. Pocos minutos después de haber iniciado la Respiración Circular, adquirirás una mayor conciencia de tu cuerpo como sistema energético. La Respiración Circular actúa junto con los demás Elementos para darte la fuerza de abrazar aquellas emociones a las cuales habías opuesto resistencia y que han limitado tu placer de la vida, así como tu acción eficaz y creativa.

Esta respiración te permite sentir la vitalidad deslizándose a través de todo tu cuerpo, incluyendo aquellas partes que habías evitado notar, a causa de las emociones reprimidas. Las ondas de energía creadas por la Respiración Circular producen agradables pulsaciones por todo el cuerpo, que calman y relajan tu espíritu, al mismo tiempo que intensifican tu conciencia.

La regulación del ritmo de la respiración

Una respiración más profunda difunde en el cuerpo ondas de mayor amplitud que aumentan la intensidad de las sensaciones. Si los sentimientos no son lo bastante vívidos como para mantener tu atención, lo que tienes que hacer es respirar más profundamente. Sin embargo, tu objetivo debe ser el de la conciencia en los detalles y no el de la intensidad. Si los sentimientos son demasiado intensos, tu conciencia es menos detallada. Cuando los sentimientos sean más intensos de lo que desearías, haz respiraciones más cortas.

Una respiración más rápida acelera el efecto masajeante de los impulsos energéticos que atraviesan tu cuerpo, aumentando tu conciencia de la danza dinámica de vitalidad dentro del sentimiento que estás explorando. Algunos sentimientos son más fáciles de abrazar que otros. Cuando afloran sentimientos que te resulten desagradables, acelera la respiración. Cuando sientas danzar la energía dentro de la tristeza o del dolor, estarás capacitado para abrazarlos fácilmente. Cuando surja la felicidad o cualquier otro sentimiento agradable, respira lentamente para absorber todos los deliciosos detalles del sentimiento. Ésta es una reacción muy natural. Cuando estamos en la cima de una montaña y abarcamos todo el hermoso panorama con la vista, nuestra respiración se hace más lenta y más profunda. Pero, cuando chocamos con la pata del sofá, respiramos de una forma rápida y superficial.

Puedes enfocar más fácilmente tu atención en una sensación en la parte superior del cuerpo si respiras con la parte alta de los pulmones. Cuando la sensación más fuerte esté localizada en la parte inferior del cuerpo, entonces podrás explorarla más fácilmente si respiras con la parte baja de los pulmones. Para que tu respiración se corrija automáticamente, lo único que tienes que hacer es realizar tu inhalación a través de la sensación más fuerte que estés experimentando en un momento determinado.

Inhalar y exhalar por la nariz o por la boca es una cuestión de preferencias. La mejor forma de respirar es la que mejor te haga sentir. En la Respiración Circular, no inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca ya que, de hacerlo así, interrumpiríamos el movimiento de energía que está teniendo lugar a través del cuerpo y sobre el cual estamos concentrados, y apartaríamos nuestra atención del sentimiento que está aflorando a la superficie.

Los Tres Estados Energéticos

Existen tres combinaciones principales de volumen y de velocidad que deberíamos repasar. Éstas corresponden a los Tres Estados Energéticos, que se encuentran vinculados a la forma en que reaccionas frente a tu experiencia. En todo momento de la vida (no sólo durante Vivation), siempre experimentas un estado de felicidad, de inconsciencia o de malestar. El estado de felicidad tiene lugar cuando experimentas los sentimientos en tu cuerpo con todo detalle y disfrutas de ello. El estado de inconsciencia se produce cuando no prestas atención a los sentimientos de tu cuerpo. Y el estado de malestar siempre tiene lugar cuando experimentas las sensaciones en tu cuerpo y las juzgas negativamente.

En la vida cotidiana, es decir, fuera de las sesiones de Vivation, mi experiencia es que más de un 90% de las personas están en un estado de inconsciencia. Y, después, la sensación más común para la mayoría de las personas es la del malestar. Menos del 1% de la población se siente feliz. En las sesiones de Vivation, durante las cuales las personas cultivan de forma intencionada tanto su conciencia como su capacidad de experimentar placer, los Tres Estados Energéticos se distribuyen casi en igual medida. En otras palabras, si hay treinta personas que están haciendo Vivation al mismo tiempo y en una misma sala, después de media hora, probablemente habrá unas diez personas en cada uno de los Tres Estados Energéticos. Pero, al final de la sesión, probablemente, ¡habrá treinta personas en estado de felicidad!

Ritmos de respiración útiles

A cada uno de los Tres Estados Energéticos le corresponde un ritmo distinto de respiración básica. Cuando las personas experimentan felicidad, obtienen mejores resultados si respiran de una forma lenta y profunda. Cuando se muestran inconscientes, alcanzan un máximo de integración respirando rápida y profundamente. Y cuando experimentan malestar, obtienen mejores resultados si respiran de un modo rápido y superficial.

Ritmos de respiración útiles

<i>Estado energético</i>	<i>Tipo de respiración</i>
Felicidad	Mantenla con la respiración lenta y plena (profunda)
Inconsciencia	Supérala con la respiración rápida y plena (profunda)
Malestar	Manéjalo con la respiración rá-

Lenta y profunda

Utiliza la Respiración Circular lenta y profunda al principio de la sesión y cuando te resulte fácil aceptar con alegría cualquier aspecto de tu experiencia. La plenitud de la Respiración Circular lenta y profunda, hace aflorar con más fuerza los patrones de energía correspondientes a los sentimientos reprimidos en tu cuerpo. La lentitud de la Respiración Circular lenta y profunda, hace más fácil enfocar la atención en los detalles de aquello que está aflorando a la superficie. Cuando utilices la Respiración Circular lenta y profunda, no intentes hacer que entre hasta el último centímetro cúbico de aire disponible en tus pulmones; lo único que debes hacer es llenar de aire tus pulmones, pero sin llegar a experimentar ningún malestar. Tampoco intentes expulsar todo el aire de los pulmones, en lugar de ello, lo que tienes que hacer es expulsarlo de forma relajada. Asegúrate de no hacer una pausa al final de la expiración: es preferible que te equivoques por iniciar la inspiración demasiado pronto que por iniciarla demasiado tarde. Si sientes que la inspiración es un poco espasmódica acélerala ligeramente y ello te permitirá inspirar de una forma agradable y uniforme.

Rápida y profunda

Utiliza la Respiración Circular rápida y profunda cada vez que experimentes algún sentimiento Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

que tienda a alejarte del cuerpo como, por ejemplo, la somnolencia. El volumen considerable de aire que penetra en tu interior te mantiene vinculado al cuerpo y, fisiológicamente, la velocidad te conduce al placer de sentirte vivo, lo cual te ayuda a integrar la inconsciencia. Para que la Respiración Circular rápida y profunda funcione de forma eficaz, debes enfocar esta sensación de somnolencia con exactitud. Si la sensación se manifiesta sobre todo en la cabeza, como suele ocurrir normalmente, es mejor que la Respiración Circular rápida y profunda se haga con la parte alta de los pulmones. Cuando adquieras conciencia de tu somnolencia con todo detalle y la aceptas en tu sentido global del placer y del bienestar, ésta se integra al igual que cualquier otra cosa. La Respiración Circular rápida y profunda no tiene nada que ver con la hiperventilación. Sin embargo, una respiración rápida y profunda que no sea Circular, podría llegar a provocar una hiperventilación. Para contrarrestar este hecho, debes darle mayor prioridad a la relajación que a la rapidez. Si el cuerpo te dice que quiere reducir la velocidad o respirar menos, entonces hazlo. Si la Respiración Circular rápida y profunda te resulta cansada, es porque te recuerda la forma en que respiras cuando realizas un trabajo pesado. Pero, en sí misma, la respiración no es un trabajo pesado. Cuando consigas integrar las emociones que asocias con un trabajo pesado, a partir de ese momento te sentirás bien con la Respiración Circular rápida y profunda.

Rápida y superficial

Utiliza la Respiración Circular rápida y superficial cuando experimentes sentimientos que te resulten demasiado intensos y desagradables. La superficialidad de la Respiración Circular rápida y poco profunda reduce la intensidad del sentimiento. Fisiológicamente, la velocidad de la Respiración Circular rápida y superficial te recuerda el placer de estar vivo, lo cual facilita la integración de la sensación dolorosa. La Respiración Circular rápida y superficial actúa tanto sobre el dolor físico como sobre el emocional. Para aprovechar al máximo la Respiración Circular rápida y superficial tienes que enfocar directamente la emoción o el sentimiento que tan doloroso te está resultando en esos momentos.

Dominar el Primer Elemento, significa saber sintonizar con precisión el ritmo de la respiración. En otras palabras, tu objetivo no sólo es el de conseguir el ritmo respiratorio adecuado de los tres principales, sino el de sintonizar este ritmo respiratorio con el patrón de energía que se manifieste en tu cuerpo en un determinado momento. Ten en cuenta que, con Vivation, obtendrás excelentes resultados incluso antes de haber aprendido a sintonizar totalmente tu Respiración Circular. Tras unas cuantas sesiones, sentirás el deseo de aprender a sintonizar adecuadamente tu respiración con el fin de adquirir un total dominio del proceso.

Me gustaría explicar la sintonización del ritmo de la respiración mediante un ejemplo. Imagina que estás sentado en un estudio de grabación y que dispones de una perilla que te permite regular el sonido de todos y cada uno de los tonos. Imagina también que estás escuchando otra tonalidad sobre la cual no posees ningún tipo de control. Puedes regular el sonido de la tonalidad que controlas con el fin de producir a tu antojo cualquier resonancia que se armonice con la tonalidad que no controlas. Puedes hacer que la tonalidad que controlas se vuelva exactamente una quinta más alta, o bien una octava más baja, o sea, hacer lo que quieras. Para ello, no necesitas utilizar ningún osciloscopio. Si bajas una octava tu tono, aunque te acerques al tono deseado, si no consigues exactamente la frecuencia justa el sonido no será satisfactorio. Pero, cuando alcances realmente el tono justo, te darás cuenta enseguida de que éste era el sonido que buscabas. El sentimiento que tiene lugar en tu cuerpo en ese momento es análogo a la tonalidad sobre la cual no tienes ningún control. (En Vivation nunca quieres controlar el sentimiento que está aflorando.) El ritmo de tu respiración es análogo a la tonalidad sobre la cual tienes control. Es muy importante que prestes mucha atención al sentimiento y que intentes un tipo de respiración un poco más rápido y, después, un poco más lento, hasta haber conseguido exactamente el ritmo justo. En realidad, se trata de algo sumamente fácil. A medida que el sentimiento se va transformando poco a poco y de forma prácticamente imperceptible, querrás ajustar con gran precisión el ritmo de tu respiración con cada inhalación. Con un poco de práctica, este proceso terminará por desarrollarse de una forma totalmente autónoma, mientras tú sigues concentrando toda tu atención en el sentimiento.

Ejercicios de las gamas respiratorias

A través de estos ejercicios, podrás experimentar toda la gama de ritmos respiratorios que puedes utilizar sin esfuerzo alguno.

Los ajustes a la respiración son sutiles. En realidad, los « ritmos respiratorios son bastante más numerosos, ya que existen infinitas posibilidades dentro de cada uno de los tres tipos Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

principales. He aquí un ejercicio que puedes practicar ahora para sentir los diferentes matices dentro de la gama de los ritmos respiratorios posibles. Puesto que las instrucciones son sumamente sencillas, te sugiero que, primero, las leas y después cierres los ojos y realices el ejercicio.

Durante todo el ejercicio no detengas tu respiración ni siquiera por un momento. Conserva una respiración continua y siempre Circular.

Atención! La hiperventilación (aturdimiento) NO es una parte normal de este ejercicio. Si empiezas a sentirte hiperventilado o a sentir que la cabeza te da vueltas ¡PARA!, pues significará que no estás respirando correctamente. Antes de proseguir, consulta con un Profesional de Vivation. Sigue exhalando el aire de forma totalmente relajada (ni muy rápida, ni muy lenta) durante todo el tiempo que dure el ejercicio. Si mantienes la exhalación completamente relajada, evitarás la hiperventilación incluso con el ritmo de Respiración Circular más rápida y más profunda, pero para aprender a relajar la exhalación, las lecciones de un Profesional de Vivation te pueden resultar sumamente útiles.

Primero, empieza con la Respiración Circular más lenta y profunda que puedas hacer.

Ahora, mantén la respiración profunda y, gradualmente, acelérala hasta conseguir una Respiración Circular lo más rápida y profunda que puedas.

Ahora, mantén la velocidad de la respiración y, poco a poco, realiza inhalaciones cada vez más breves, hasta conseguir una Respiración Circular lo más rápida y superficial que puedas.

Un importante concepto para aprender a dominar la Respiración Circular es la idea de recibir la energía del patrón de energía. Todo cuanto sientes está constituido por energía de la cual tienes necesidad. Obviamente, todo sentimiento está constituido por la energía de tu fuerza vital. El juicio negativo y la represión fragmentan y dispersan la energía en el cuerpo. En cada inhalación, es importante que te concentres en la reintegración de la energía que está dentro del sentimiento más fuerte al sistema energético consciente. Hacer esto no sólo armoniza y unifica tu energía, sino que también posee efectos benéficos sobre la mente. Todo aquello a lo que el sentimiento se refiere se transforma, de algo a lo que oponías resistencia, en algo que abrazas y que utilizas. Esta es la esencia de la integración.

Hiperventilación

La Respiración Circular no produce hiperventilación. Pero, aunque la tuvieras, no te haría daño. (A propósito, la hiperventilación no podría causarte daño por la misma razón que no podría perjudicarte retener la respiración. Tu cerebro ajustará automáticamente tu respiración con el fin de conservar el equilibrio de oxígeno requerido.) Si conservas la exhalación completamente relajada, no habrá signos ni síntomas de hiperventilación, incluso aunque utilices el ritmo de la Respiración Circular más rápida y profunda. Cuando empiezan a practicar la Respiración Circular, algunas personas suelen tender a la hiperventilación. El Profesional de Vivation ayuda a estas personas a aprender a relajar la exhalación y a integrar los sentimientos relacionados con esta hiperventilación accidental.

Tetania

A veces, también puede suceder que mientras la persona aprende a seguir la Respiración Circular, la hiperventilación le provoque un estado totalmente inocuo llamado «tetania», en el que las manos u otra parte del cuerpo se contraen. La tetania resulta interesante de experimentar y no es desagradable, a menos que el «Vivador» luche contra ella. Suele durar muy poco y, en el caso de que la experimentes, sólo suele tener lugar durante las primeras sesiones. Sin embargo, la mayoría de las personas jamás la han experimentado, ni siquiera en sus comienzos, porque han recibido instrucciones adecuadas de sus Profesionales de Vivation.

Hormigueo

Normalmente, una de las cosas que la gente suele experimentar es una especie de hormigueo por distintas partes del cuerpo. El hormigueo no tiene ninguna relación con la hiperventilación o con la tetania. Aunque la tetania casi siempre suele ir acompañada por un hormigueo, el fenómeno inverso jamás tiene lugar. El hormigueo y la tetania poseen causas totalmente distintas. La tetania tiene lugar por una acumulación de apana provocada por el control de la exhalación, mientras que el hormigueo se debe a una circulación de energía superior a aquella a la cual la persona está acostumbrada. El hormigueo de la Respiración Circular es muy parecido al hormigueo que sentimos cuando hemos estado sentados en una posición que impide la circulación en la pierna, la cual

permanece entorpecida e insensible. Pero, en cuanto la enderezas, la circulación se reactiva y te parece estar sintiendo alfileres Y agujas que te pinchan en la pierna hasta que ésta vuelve a la normalidad. Obviamente, una vez que la pierna ha recuperado la circulación y la sensibilidad normal, el hormigueo desaparece. Lo mismo sucede con el hormigueo en Vivation aunque, en este caso, se trata de la circulación del prana más que de la circulación de la sangre.

La circulación de prana se reduce por la represión. La Respiración Circular rompe el círculo de la represión y renueva la circulación normal de energía. Durante el período de transición, siempre se experimenta un hormigueo. Una vez que la circulación normal de la energía ha sido reactivada, el hormigueo cesa y la persona sólo experimenta una mayor conciencia y energía en la parte del cuerpo afectada. El hormigueo se manifiesta en distintos momentos y en diferentes partes del cuerpo.

Normalmente, el hormigueo acostumbra manifestarse en las sesiones de Vivation durante el primer o segundo año de práctica. Después, paulatinamente, la circulación de la energía se va normalizando hasta el punto de llegar a permitir que el aumento de la energía provocado por la Respiración Circular sea experimentado como un simple flujo de energía y no como un hormigueo.

Consejos para mejorar tu uso de la respiración circular

La represión hace que quieras respirar con menos fuerza. Como regla general, durante las sesiones de Vivation, deberás intentar respirar con más profundidad de lo que piensas que quieres.

El Ejercicio de las Gamas Respiratorias, anteriormente mencionado, te resultará muy útil en muchos aspectos. Es una excelente forma de empezar una Sesión de Vivation, dado que aumenta de inmediato la flexibilidad de tu respiración. También resulta muy aconsejable para empezar el día, así como para ser utilizado como pausa durante el transcurso de la jornada. Si lo haces bien, es decir, si exploras todos los ritmos respiratorios posibles entre un extremo y otro, todas las células de tu cuerpo se verán armonizadas, ya que cada una de las partes de tu cuerpo posee una resonancia natural con un ritmo respiratorio ligeramente distinto.

Si notas que uno de los tres ritmos respiratorios principales te resulta particularmente difícil, deberás seguir practicándolo hasta que empiece a resultarte más fácil. De la misma forma, si te sientes mucho más cómodo respirando por la nariz, deberás intentar respirar por la boca y viceversa. Si prefieres respirar con la parte alta de los pulmones, procura respirar con la parte baja hasta que logres hacerlo con naturalidad. Es importante lograr que tu respiración sea lo más flexible posible.

Además de la Respiración Circular, existen centenares de técnicas respiratorias, cada una de las cuales produce un resultado distinto. (La integración de las emociones es un resultado específico de Vivation.) Adquirirás un mayor dominio de la Respiración Circular si aprendes todo aquello que tienes que aprender sobre la forma en la que la respiración actúa sobre la conciencia. Te recomiendo que experimentes todas las formas de pranayama (respiración en el yoga hindú) y de chigung (respiración taoísta china, vinculada a la acupuntura). De ser posible, procura estudiar todas estas técnicas con maestros realmente competentes.

Con la práctica, podrás aprender a utilizar tu respiración como si fuese un instrumento musical y a dirigir un magnífico concierto con los sentimientos que te presente tu cuerpo.

Capítulo 5

La relajación completa

El Segundo Elemento de Vivation

Durante Vivation, relajas tu mente y tu cuerpo al máximo posible y luego sigues relajándolos cada vez más durante el transcurso de la sesión. La agitación física y mental es un componente fundamental de la represión. La represión requiere un esfuerzo continuo y te obliga a utilizar una gran parte de tu energía para refrenar otra parte. A nivel mental, reprimir significa encomendar a una parte de tu mente la función de impedirte pensar en algo. También los vicios negativos requieren una gran cantidad de esfuerzo. La realidad es como es. La integración consiste simplemente en permitir a la realidad que sea tal como es. El juicio negativo equivale a insistir en que debería ser diferente. ¡Cuánto trabajo malgastado! Por mucho que te empeñes, la realidad seguirá siendo tal y como es.

Vivation no es un proceso catártico. Los procesos catárticos se basan en el concepto erróneo de que las emociones reprimidas son algo tóxico y deben ser «echadas» fuera de nosotros. En los procesos catárticos, normalmente la gente grita mucho, manifiesta sus emociones, golpea cojines, etcétera. El deseo de liberarse de una emoción es exactamente lo mismo que un juicio negativo y que la represión. Con frecuencia, los procesos catárticos hacen que las personas se asusten todavía

más que antes de sus propias emociones.

Vivation es un proceso integrativo. En Vivation sabemos que las emociones reprimidas sólo necesitan ser experimentadas con todo detalle y abrazadas. De hecho, somos conscientes de que jamás podremos liberarnos por completo de una emoción y que, aun en el caso de que pudiéramos hacerlo, tampoco sería deseable. Todas tus emociones están aquí para proporcionarte beneficios. Cuando integras una emoción, conservas la energía y los beneficios de ella y, al aceptarla, abandonas la negatividad. Este proceso te proporciona emociones positivas, energía unificada, una gran lucidez mental y un mundo más perfecto.

La negatividad se crea por la resistencia a que algo en la vida sea como es. El objetivo más adecuado de toda labor que se halle enfocada al desarrollo personal es la plena aceptación de la realidad. Éste es el punto esencial del método de Vivation: El resistirnos a nuestras emociones es exactamente lo mismo que el resistirnos a aquello que desencadena dicha emoción. Si dejas de resistirte a las emociones, que es lo que te sucederá con Vivation, al mismo tiempo también dejarás de oponer resistencia a cosas realmente importantes en tu vida. Como consecuencia, establecerás una relación positiva con esa misma cosa hacia la que antes te habías mostrado tan negativo. El método más sencillo para conseguir este resultado es el de enfocar toda tu atención en sentir la emoción que te desagrada y relajarte totalmente en presencia de este sentimiento, sin intentar liberarte o deshacerte de él y renunciando a esperar que cambie.

Todos los elementos de Vivation dependen de la relajación completa. Y cada uno de los Cinco Elementos te ayudará a relajarte cada vez más.

Expresar o representar las emociones es algo que no forma parte de Vivation. Desde el exterior, las sesiones de Vivation pueden parecerle bastante aburridas a alguien que no esté entrenado en lo que se debe observar. Desde un punto de vista superficial, parece como si las personas que están haciendo una sesión de Vivation se limitasen a relajarse ya respirar. Pero, como es natural, un Profesional de Vivation experimentado sabe vislumbrar los signos externos de la intensa aventura que se está desarrollando en el interior del que «viva». Si sabes lo que debes buscar, las sesiones de Vivation resultan muy interesantes de observar, aun cuando no conlleven un exceso de dramatización. Con frecuencia, los resultados más significativos suelen obtenerse de las sesiones menos «teatrales».

La suavidad

La suavidad es extremadamente importante en Vivation. A diferencia del modelo catártico, no se necesita ningún tipo de dinamita para hacer explotar estratos de represión, ni siquiera para las personas más reprimidas. ¡Después de todo, la represión no es indestructible! Si una persona se relaja mientras presta atención a los sentimientos de su cuerpo, descubre sus emociones más importantes en la superficie. La suavidad de Vivation hace que la persona que «viva» se sienta más segura y al sentirse así está mucho más dispuesta a dejar aflorar las sensaciones. La suavidad reduce la represión con mucha más eficacia que los gritos, los enfrentamientos, la falta de sueño y el drama. Por otra parte, la gente ya está demasiado expuesta a las dificultades de la vida cotidiana como para tener que sufrir también como forma de terapia. Vivation es más suave que las cosas que, normalmente, acostumbramos hacer durante nuestra vida cotidiana. Prestar una cariñosa atención a las sensaciones de tu cuerpo es mucho más dulce que reprimir estas sensaciones. Vivation es la habilidad de ser amable contigo mismo.

El objetivo de la Relajación

He aquí algunos puntos claves sobre la relajación que te ayudarán a aclarar la forma de aplicar el Segundo Elemento. Cuando los músculos se relajan, se alargan y se ablandan y las articulaciones se aflojan. Al relajarse, los canales de energía se abren. Cuando la mente se relaja, se vuelve más tranquila y menos controlada. La relajación está vinculada con la receptividad y se halla totalmente opuesta a cualquier forma de control. La relajación tiene mucho que ver con la experiencia y está totalmente opuesta a la acción. Relajarse significa dejar que las cosas sucedan y no tiene nada que ver con la búsqueda de resultados. Cuando estás relajado, la percepción de tu cuerpo se vuelve mucho más interiorizada y tridimensional. Gracias a la relajación, tu espíritu se revela y el éxtasis natural de la existencia se manifiesta.

La relajación es algo continuo en Vivation. Una corriente de relajación se propaga por todo el cuerpo en cada exhalación. Con cada exhalación, lo que haces es soltar las cosas. Deja de restringirte y permite que el momento presente sostenga tu cuerpo.

No hagas nada con la mente durante una sesión de Vivation. No intentes recordar nada. No intentes imaginar nada. No pretendas resolver problemas. No esperes producir ningún resultado, ni intentes tener pensamientos positivos. Deja simplemente que tu mente actúe libremente, sin influencia alguna, como si escuchases el rumor de fondo de una radio en la casa del vecino. Cuando tu mente tenga una intuición, simplemente agrádecele su genialidad y vuelve a enfocar la conciencia de tus sentimientos. Permite que tu mente actúe a sus anchas y déjate sorprender por tus pensamientos.

Podemos ilustrar eficazmente un principio del Segundo Elemento con tres frases que, quizá, te resulten algo extrañas:

Deja que cualquier picazón desaparezca por sí sola.

Esto no significa que vayas a estropear la sesión si te rascas donde sientes el picor. Simplemente significa que, si en lugar de rascarte donde te pica, te concentras en esa parte de tu cuerpo, inhalas a través de ella y aplicas los Cinco Elementos, el picor desaparecerá por sí solo.

Deja que cualquier dolor se masajee por sí solo. Con frecuencia, una sesión completa de Vivation posee el mismo efecto que un masaje por todo el cuerpo. De hecho, durante las sesiones de Vivation te masajearas desde el interior a través de tu respiración y de tu atención amorosa.

Deja que cualquier deseo se satisfaga por sí solo.

Todo juicio negativo conlleva un deseo en sí mismo. Con frecuencia, estos deseos se activan durante las sesiones de Vivation. Cuando tienen un deseo, la mayoría de las personas piensan que existen dos opciones entre las que elegir: satisfacer el deseo o bien, intentar olvidarlo (es decir, reprimirlo). Vivation ofrece una tercera posibilidad mucho mejor que las anteriores: integrarlo. Concéntrate en el sentimiento del deseo y relájate totalmente. Puedes utilizar Vivation para dejar de fumar o abandonar cualquier otro hábito nocivo; lo único que tienes que hacer es utilizar Vivation para integrar los sentimientos que afloran a la superficie y relájate en lugar de hacer algo con el deseo.

La postura de Vivation

Por regla general, recomendamos a la persona que «viva» que adopte una postura cómoda y que se mantenga relajada en esa posición, sin moverse y sin hablar demasiado durante toda la sesión. Estar acostado boca arriba, con las piernas paralelas, nunca cruzadas, y las palmas a los lados hacia arriba, funciona mejor para las personas que no sucumben fácilmente a la inconsciencia. Para la mayoría de las personas, ésta es la Posición que mejor sustenta al Segundo Elemento. Estar cómodamente sentado en una silla o en el suelo, también funciona bien y para aquellos que tienden a la inconsciencia, resulta mucho más aconsejable la posición pasiva en decúbito dorsal. También hay otras muchas posiciones que pueden ir bien siempre y cuando faciliten la relajación y la respiración profunda.

A veces, la primera percepción por parte de la persona que «viva» de un patrón de energía que surge de la represión, se manifiesta como conciencia de una parte del cuerpo que no consigue relajarse. Si esto te ocurre durante la sesión, debes concentrarte en la sensación y relajar aquello que la rodea. Explórala con la conciencia y renuncia al deseo de controlarla y también de relajarla. No intentes relajarla. Aceptala tal como es.

La Respiración Circular produce un aumento en el flujo de energía de tu cuerpo. Puedes relajarte en ello y dejar que te cure o también puedes probar a resistirte y hacer que la tensión aumente con el esfuerzo.

La relajación siempre es un componente esencial de toda integración, dado que en el momento de la integración la energía que había sido juzgada negativamente y mantenida lejos, pasa a ser aceptada y cada una de las células del cuerpo deja de seguir luchando contra ella.

Sutileza y drama

Se puede ilustrar otro aspecto muy importante del Segundo Elemento explorando atentamente los conceptos de sutileza y de drama. Cualquier sentimiento puede ser integrado cuando se halla en un estadio de manifestación sutil en el cuerpo. Para ser integrados, los sentimientos no tienen que alcanzar un alto nivel de intensidad. El sentimiento debe ser experimentado con todo detalle, pero la conciencia de los detalles no tiene nada que ver con su intensidad. Escuchar música con atención es algo totalmente distinto de subir su volumen al máximo.

Drama significa exteriorizar un sentimiento en lugar de relajarse e integrarlo. Las manifestaciones externas, como por ejemplo gritar, la mayoría de las veces, aunque no siempre, acostumbran ser una forma de drama. A veces un grito surge de forma totalmente espontánea. Aplicar el Segundo Elemento de Vivation significa no intentar reprimir el grito, ni forzarlo voluntariamente. Si te cuesta más trabajo no gritar que hacerlo, harás mejor en gritar. La mayoría de las veces, el llanto no suele ser ninguna forma de drama y, normalmente, debe ser fomentado. Sin embargo, hay personas que tienden a concentrarse mucho más en la exteriorización de su desdicha que en experimentar sus sentimientos. En este caso, el llanto es un drama y no debe ser fomentado.

Durante las sesiones de Vivation, la risa es común y cuando es espontánea no constituye una forma de drama. Sin embargo, podrás encontrarte con personas que se ríen en lugar de sentir o que utilizan la risa simplemente para llamar la atención. Obviamente, ésta no es la mejor forma de integrar las emociones.

En Vivation, realmente, la paciencia es una virtud, puesto que permite que nos relajemos y nos concentremos en el momento presente en lugar de intentar precipitar un resultado. La integración desarrolla la paciencia, y la paciencia desarrolla la integración.

Existen partes del cuerpo que normalmente suelen permanecer tensas, incluso cuando la persona intenta relajarse y hace Vivation. Esto varía de persona a persona pero, por regla general, se debe cuidar de mantener relajadas la garganta, la mandíbula y la frente. Cualquier sonido que provenga de las cuerdas vocales indicará que la garganta no está relajada. Los gemidos, el canturreo y otras formas de vocalización, resultarán totalmente improductivos durante las sesiones.

Para que las sesiones puedan progresar en Vivation, las conversaciones deberían reducirse al mínimo. Aquel que «viva» no tiene ninguna necesidad de comentarle continuamente a la persona que lo asiste todo cuanto

le está ocurriendo durante la sesión. El que «viva» no tiene por qué explicar las grandes ideas que le vienen a la cabeza o hablar de sus recuerdos. Por supuesto, no existe nada malo en el hecho de que la persona diga alguna cosa en algún momento determinado. Obviamente, pedir una manta si se tiene frío es una buena idea. Pero, por regla general, se tendría que hablar antes o después de las sesiones y no durante éstas.

Consejos para mejorar tu habilidad con el Segundo Elemento

Intenta averiguar qué te relaja más. Esto varía de persona a persona. Puede ser escuchar música, tomar un baño, leer, pasear, jugar con tus gatos, etcétera. Dedicar más tiempo a todas aquellas actividades que sirvan para relajarte. Trabaja tu cuerpo. La mayoría de los ejercicios corporales mejoran el Segundo Elemento de Vivation masajes, «Tragen», Armonía Corporal, «Rolfing», etcétera.

La autohipnosis también ayuda a relajarse a muchas personas.

Casi todos los tipos de meditación nos ayudan a aprender a relajarnos.

Pasar parte de nuestro tiempo en contacto con la naturaleza es sumamente útil, y no sólo para el Segundo Elemento de Vivation, sino también para todos los demás. En Vivation, dedicamos parte de nuestro tiempo a la naturaleza que hay en nuestro interior. Permanecer durante algún tiempo en contacto con la naturaleza exterior, sin duda te ayudará a acostumbrarte a tu naturaleza interior.

Bañarse en aguas termales resulta particularmente eficaz como apoyo al Segundo Elemento.

Aprender a evitar o a disminuir las actividades y las situaciones estresantes también es importante para desarrollar habilidad en el Segundo Elemento. Si el Segundo Elemento es aquel en el que más débil te sientes, evita el café y otras sustancias estimulantes. Evita a las personas molestas. Haz todo lo posible para reducir el estrés en el trabajo incluso si, a la larga, esto conlleva un cambio de profesión.

En sí mismo, Vivation es lo mejor que puedes hacer para aprender a relajarte mejor.

Capítulo 6

La conciencia en los detalles

El Tercer Elemento de Vivation

Aun cuando es cierto que los milagros ocurren todos los días, el milagro más próximo a ti es

la danza de tu propio espíritu en tu cuerpo. Cuando aprenden Vivation, la mayoría de las personas Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

descubre un nuevo universo que explorar. Además de todos los beneficios que puedes obtener con Vivation, la mera diversión que proporciona lo convierte en algo mucho más precioso que cualquier otra actividad. En este sentido, podríamos decir que hacer Vivation es algo parecido a conducir. ¿Por qué aprender a conducir? Pues bien, porque en ambos casos existen multitud de ventajas prácticas pero, sobre todo, porque las dos cosas nos divierten. Practicar Vivation es más divertido que conducir (y hace mucho más divertido el conducir) y, ciertamente, el integrar las sensaciones nos ofrece muchos beneficios prácticos.

Para integrar una cosa tiene que existir un vínculo consciente con ella. No puedes cambiar simplemente de idea sobre una cosa sin saber sobre qué cosa cambias de idea. En Vivation, estableces este vínculo consciente a nivel de los sentimientos.

La esencia del Tercer Elemento consiste en sentir el momento presente con tanto detalle como sea posible. Se trata de una habilidad receptiva y requieres renunciar al control sobre tus sentimientos y dejar que tus sentimientos acudan a ti. Con respecto a las sensaciones de tu cuerpo, durante una sesión de Vivation debes tener el mismo control que tendrías sobre una bailarina que está danzando en medio de un escenario, mientras estás sentado entre el público. Es decir, ninguno. Lo único que cuenta es prestar la máxima atención al sentimiento y disfrutar todo lo posible de su danza.

El Tercer Elemento se aplica a través de la exploración de la propia conciencia de las sensaciones del cuerpo, localizando la sensación que prevalezca en el momento presente y enfocando toda tu atención para poder sentirla lo más detalladamente posible. Intenta sentir cada una de las células que se hallen afectadas por el patrón de energía.

Cuando experimentas las sensaciones con todo detalle, te das cuenta de que éstas se transforman a cada momento de una forma prácticamente imperceptible. Es importante que sigas explorando la sensación y sus cambios sutiles, viajando con la conciencia por el interior de tu cuerpo.

Se trata de un proceso muy sencillo aunque, sin embargo, resultará prácticamente imposible de llevar a cabo si no va acompañado por los demás Elementos. De esta misma forma, el resto de los Elementos también dependerán totalmente del Tercero. La Conciencia en los Detalles es extremadamente importante porque, si no dejas aflorar ningún sentimiento, tampoco conseguirás integrar ninguno.

El Tercer Elemento resulta muy natural de hacer. Aquello que pida más atención es a lo que debes prestarle tu mejor atención. Es algo realmente sencillo, pero no es a lo que la gente está acostumbrada.

Para más de la mitad de las personas que aprenden Vivation, el Tercer Elemento siempre es el más débil, al menos hasta que no han realizado varias sesiones de Vivation. En parte, esto se debe a que, antes de mostrarse dispuestas a dejar aflorar sus sentimientos, deben poseer una cierta confianza en la posibilidad de que éstos se integren realmente. De no ser así, tendrían miedo de sentirse abrumadas por las sensaciones que puedan aflorar tras haber sido liberadas de la represión.

El otro motivo fundamental de los problemas que las personas tienen con el Tercer Elemento se debe al hecho de que no estamos acostumbrados a concentrarnos en las transformaciones sutiles de las sensaciones en el interior del cuerpo. Creo que nuestra moderna sociedad ha exteriorizado la conciencia de las personas mucho más de lo que jamás se había hecho en el pasado. Esto se debe fundamentalmente al efecto de la televisión, por la que esperamos estar entretenidos durante las veinticuatro horas del día, simplemente pulsando un botón. Las personas deben entrenarse de nuevo y practicar para volver a enfocar su atención en aquello que poseen en su interior.

Otro interesante aspecto sobre el incentivo social en cuanto a la exteriorización de la atención es el hecho de que, para poder ejercer un control sobre ti, deben convencerte de que existe algo más importante que tus sentimientos. Si diriges la atención hacia tus sentimientos, harás aquello que considerarás justo y no te dejarás manipular fácilmente por los caprichos de los demás. Los Profesionales de Vivation lo verifican constantemente en sus clientes. Tras unas pocas sesiones de Vivation, las personas ya no se dejan controlar como antes por los jefes, por los padres, por el cónyuge, por la publicidad, por la iglesia, por el gobierno, por los vendedores, etcétera. Aunque esto también ocurre en el aspecto contrario. Sin ni siquiera conocer el sentido de aquello que hacen, los distintos individuos e instituciones que intentan controlarte, te animan constantemente a desvalorizar tus sentimientos. Si quieres controlar a alguien, obviamente, tu principal adversario será su propio autocontrol.

Vivation nos conduce hacia una sociedad en la que la ética, la responsabilidad y el sentido de finalidad de las personas se derivan, de forma natural, de su espíritu individual y no de la mente inconsciente de algún personaje con autoridad. Si dedicas algún tiempo para aprender a enfocar los sentimientos de tu cuerpo y a seguir sus movimientos en tu interior, encontrarás en ti mismo una sabiduría mucho más profunda que la que puedas encontrar en el mundo exterior.

Me gusta utilizar el siguiente ejemplo para explicar cómo transferir la conciencia a tu sentido del «sentir». Si asistes a un concierto, todos tus sentidos estarán en acción pero, sobre todo, el que más afinarás será el sentido del oído. Sin embargo, también puedes estar sentado en un concierto y dejar vagar tus pensamientos hasta el punto de no oír ni siquiera la música. Saber escuchar música es una habilidad. Mientras haces Vivation, todos tus sentidos permanecen activos pero, sobre todo, te concentras en el sentido del «sentir». No te preocupes si a tu mente acuden imágenes o palabras: lo único que tienes que hacer es observar qué experimentas al enfrentarte a ellas.

Sé menos mental

Uno de los grandes beneficios de Vivation es que nos hace mucho menos mentales. La mayor parte de las personas no hacen más que pensar durante todo el día. Esto no es utilizar la mente en forma equilibrada. La mente, obviamente, es un instrumento maravilloso que nos permite hacer grandes cosas, pero debe ser tu servidor, no tu amo. La intuición, la determinación, la creatividad, la compasión, la alegría y la espiritualidad no proceden de la mente. Si quieres desarrollar estas cualidades, deberás dejar de prestar toda la atención a tu mente y aprender a prestar más atención a tus sentimientos. Si pretendes desarrollar estas cualidades sin entrar en una relación más profunda con tus sentimientos, terminarás por conseguir unos sucedáneos de poco valor que no te proporcionarán una verdadera satisfacción.

En Vivation no hacemos ninguna distinción entre las sensaciones físicas propiamente dichas y los sentimientos producidos por las emociones. En relación con Vivation, la palabra «sentimiento» significa literalmente todo aquello que sentimos: sensación de miedo, sensación de cansancio, sentimiento de estar preocupados, así como la sensación del temor reverencia) que suscita en nosotros la grandeza divina. También significa la sensación de haber bebido demasiado café, la sensación de malestar producida por la picadura de un mosquito, etcétera. Es decir, que nos referimos a todo cuanto sentimos en la entera gama de los significados de la palabra «sentir».

Las emociones se manifiestan físicamente en el cuerpo en forma de sensaciones. Por ejemplo, cuando alguien está enfadado, lo que en realidad siente en el cuerpo es una tensión en las mandíbulas y en los brazos, así como un gran sofoco en la cara. En parte, la gente identifica las emociones de la vida cotidiana con la situación en la que se encuentra. Por ejemplo, una señal comúnmente utilizada para identificar como cólera la sensación en el propio cuerpo, es la presencia del jefe durante el trabajo. Si, relajándote durante una sesión con tu Profesional de Vivation, superas tu represión y la cólera empieza a aflorar, es posible que ni siquiera la reconozcas como tal. También puede suceder que la consideres como una simple tensión muscular o una sensación de sofoco. Da igual. Conseguirás la misma integración, simplemente sintiendo la sensación en el cuerpo, como si la hubieses identificado como una sensación de cólera. ¡Conseguirás una mejor integración si dejas aflorar las sensaciones físicas, en lugar de intentar buscar algo que decirle a tu jefe!

No te preocupes si tu sesión es completamente física. Si tu cuerpo escoge sensaciones puramente físicas durante la sesión, significa que, para ti, esto es lo más importante a integrar. Tu cuerpo siempre tiene razón. Sin embargo, a veces, aunque pienses que la sesión es exclusivamente física, en realidad, lo que está en juego son las emociones.

Intentar comprender mentalmente todo aquello que sucede durante una sesión de Vivation es totalmente inútil. Gran parte del desarrollo del dominio de este proceso consiste en renunciar a la comprensión mental de los acontecimientos. Es mejor que te olvides de todo cuanto concierna a la mente y que sigas aumentando cada vez más tu concentración en tu sentido de las sensaciones.

Durante la práctica de Vivation, quizá llegues a visualizar con gran claridad algún acontecimiento del pasado y a saber exactamente a qué se refiere la sensación. Otras veces, quizá no tengas ni idea. Y, en otras ocasiones, aunque estés convencido de saber de qué sensación se trata, estarás totalmente equivocado. Cualquiera de estas tres situaciones funciona igual de bien.

No sólo no es necesario que comprendas la sensación, sino que tampoco tienes que clasificarla o identificarla. Las sensaciones cambian rápida y continuamente, al igual que el agua de un riachuelo. Etiquetar una sensación es como fotografiar el riachuelo. La foto no puede captar el movimiento. Clasificar una sensación te saca del flujo de los sentimientos. Cualquiera de tus sensaciones es infinitamente más rica y compleja de todo cuanto pueda ser expresado con palabras.

Sentir la sensación lo es todo. Comprender la sensación no es nada.

Durante las sesiones de Vivation, no utilices ningún tipo de proceso mental. Sobre todo, me gustaría mencionar las afirmaciones, dado que las personas que aprenden Vivation suelen utilizarlas con frecuencia. Las afirmaciones pueden ser instrumentos extremadamente eficaces para el desarrollo personal, pero no durante las sesiones de Vivation. Repetir mentalmente las afirmaciones

mientras estás practicando Vivation distrae tu conciencia y la aleja de las sensaciones. No vas a un concierto para hablarte a ti mismo. (O si lo hicieras, no conseguirías disfrutar plenamente de la música.) Por este mismo motivo, durante las sesiones debes evitar utilizar cualquier tipo de afirmaciones.

En Vivation (al igual que en la vida) es importante que no prestes demasiada atención a lo que piensas. El empeño por producir pensamientos exclusivamente positivos todavía aumentará más tu barrera entre la mente consciente y la inconsciente. Es importante que tu mente inconsciente te diga lo que piensa. Cada vez que produzca un pensamiento negativo, dale las gracias por haberlo compartido contigo. De lo que realmente debes preocuparte es de los pensamientos negativos que permanecen inconscientes. Durante una sesión de Vivation, da la bienvenida a toda la negatividad que brote de tu interior y, simplemente, sigue enfocando la sensación que produce en ti dicha negatividad. Abrazar esta sensación integrará completamente la negatividad y la transformará totalmente en positividad al más profundo nivel. ¡No puedes permitirte el lujo de reprimir un pensamiento negativo!

Confía en tu cuerpo

Durante Vivation, sólo concéntrate en la sensación más fuerte que está teniendo lugar en el momento presente. Durante la sesión, es mejor que no te empeñes en llegar a una sensación determinada por considerarla más significativa que otra. Dirige tu atención hacia cualquier sensación que se presente realmente como la más fuerte en el momento presente, aunque te parezca absolutamente banal. Confía en que tu cuerpo te presentará la sensación más adecuada y en el momento más adecuado. Tu cuerpo conoce, mucho mejor que tu mente consciente, todo lo que hay en tu mente inconsciente.

He aquí un ejemplo. Si quieres cavar un hoyo de un metro de profundidad, no comienzas a sacar la tierra que se encuentra a un metro por debajo de la superficie, sino que empiezas por sacar aquella que está en la superficie. Una vez hayas llenado tu pala con esta tierra, seguirás cavando y volviendo a llenar tu pala con tierra de la superficie. Después y pasado un tiempo, la tierra que estaba a un metro de profundidad habrá pasado a estar en la superficie y, entonces, la podrás sacar. Lo mismo sucede con Vivation. Tu cuerpo sabe qué sensaciones presentarte en un momento determinado, al igual que la tierra sabe qué paletada de mugre ofrecerte en su momento.

Uno de los conceptos más importantes de la teoría de Vivation es el del «liderazgo del cuerpo». Reconocer el liderazgo del cuerpo significa permitirle a éste que te obsequie con sentimientos sorprendentes, así como permitir a estos sentimientos que sigan su propio curso en un cuerpo totalmente relajado. Reconoces el liderazgo del cuerpo cuando prestas una gran atención a todos los detalles de tus sensaciones, sin intentar controlarlas de ninguna manera, así como cuando te concentras plenamente en tu sentido del «sentir» y dejas en libertad a tu mente. Cuando te rindes ante el liderazgo de tu cuerpo, te dejas conducir por las sensaciones hacia una aventura de sanación interior.

Concéntrate en el momento presente

Durante Vivation, sólo tienes que concentrarte en la experiencia del momento presente. Ésta es la mejor forma de disipar las emociones que provienen del pasado. He aquí un ejemplo para explicar cómo funciona. Si te preparas unos bocadillos para salir de excursión, cuando llegue la hora del almuerzo, para comerte estos bocadillos, no tienes que volver al momento en el que los has preparado. Los bocadillos te resultan mucho más accesibles en el momento presente. Y lo mismo sucede con los sentimientos. El pasado es pasado. Lo único que cuenta del pasado son las emociones que te quedan de él. Pero si te concentras en las sensaciones que te provoca ahora, conseguirás acercarte mucho más a él. Intentar volver al pasado te lleva a sobreponer la imaginación a las sensaciones, te hace más mental y reduce tu acceso a la verdadera sensación. Cuando te concentras en el momento presente, permites que tu cuerpo te presente las sensaciones siguiendo el orden que él considera mejor.

Cuando aflore algún recuerdo durante una sesión de Vivation, no intentes volver con la mente hasta el momento en que se sitúa ese recuerdo. En lugar de ello, intenta experimentar la sensación que éste produce en ti en este preciso momento.

Sorpresa

Cada vez que te concentras en el momento presente, siempre aparece un elemento de sorpresa. ¡Esto sucede porque es la primera vez que vives este momento! Si no experimentas sorpresa alguna es a causa de tu represión. Cuanto más reprimida esté una persona, más le parecerá que las cosas son siempre iguales. Éste es uno de los motivos por los cuales es tan importante que no intentes controlar nada de lo que suceda durante la sesión. Déjate sorprender siempre por tu cuerpo con las sensaciones que éste considere más importantes.

Siempre existe una sensación

No es posible que no suceda realmente nada durante una sesión. Cuando las personas creen que no sucede nada es porque buscan algo totalmente distinto a aquello que están sintiendo, porque buscan algo que no está allí. Si tu mente te dice que no sucede nada, entonces observa qué sientes a este respecto (por ejemplo, frustración) y, después, concéntrate en ese sentimiento.

A veces, la sensación más fuerte del momento presente quizá sea simplemente la de estar sentado en una silla, la sensación producida por la ropa al contacto con la piel, o la sensación del aire que entra y sale de la nariz. Esto está bien. Si ésta es la sensación más fuerte, concéntrate en ella.

Existen dos formas básicas de hacer emerger una sensación específica desde el fondo de tu cuerpo. Una es la de respirar más profundamente. La otra es la de concentrarte en la maximización del placer en el momento presente. Gracias al contraste, actuar así hará que puedas disfrutar de cualquier cosa que no te proporcione placer.

Distracción

No hay nada que te distraiga durante Vivation. Todo cuanto pueda parecerse a una distracción, producirá una sensación en tu cuerpo. Si, simplemente te concentras en esta sensación, la «distracción» te ayudará a permanecer en contacto con tus propias sensaciones. Es mejor ser consciente de las cosas «externas» que intentar sacarlas del cuadro. Como es natural, aquello que sucede en el ambiente que nos rodea también nos activa y por ello, el ruido de la calle, del teléfono que suena o de la gente que habla, son componentes importantes de una sesión de Vivation. A veces, durante una sesión, quizás el ruido de otras personas que están haciendo Vivation a tu lado pueda llegar a molestarte, así como alguna de las sugerencias de tu Profesional de Vivation. Cuando esto suceda, siente esta molestia con todo detalle y acepta el hecho de que aquello que ha sido activado ha sido tu propia cólera y que no es «culpa» de ninguna otra persona.

Si experimentas el momento presente con todos sus detalles, no sólo descubrirás cuáles son las emociones reprimidas que han dominado tu vida, sino también los beneficios, la felicidad y el placer que éstas conllevan. Todos los sentimientos están hechos de energía espiritual y curativa. Si experimentas el sentimiento con todo detalle, encontrarás el tesoro oculto dentro de él y realizarás la experiencia de la integración.

Vivation no puede hacer aflorar a la superficie sentimientos que no tengas ya. Pero, sin duda, hará aflorar a la superficie todos y cada uno de los sentimientos que existen en tu interior. Después, te conducirá, más allá de la experiencia inicial, hacia la admiración, la sabiduría y la comprensión. Abrazar una emoción con conciencia detallada no tiene nada que ver con la forma en que, normalmente, la gente suele experimentar sus emociones cuando intenta controlarlas, evitarlas y rehuir las.

Por ejemplo, supongamos que una experiencia del pasado te ha dejado algo de miedo. En este caso, durante una sesión de Vivation, quizás experimentes el miedo intensamente, pero la experiencia no se acabará aquí. Después, y en el transcurso de unos pocos segundos, Vivation te ayudará a integrar ese miedo, conduciéndote hacia un lugar que va mucho más allá de los simples juicios y en el que la energía aprisionada pasa a gozar de la suficiente libertad como para poder contribuir a tu amor incondicional y al conocimiento de aquello que te resulta necesario.

Disfruta de una amplia gama de experiencias

Personalmente, he asistido a más de diez mil personas durante sus sesiones de Vivation. Pero, a Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

pesar de todo, aún sigo sorprendiéndome al descubrir que cada persona que prueba Vivation disfruta de una experiencia totalmente distinta a la de las demás. Todas completan la sesión en un estado de paz, porque la técnica hace que se reconcilien con cualquier cosa que aflora a la superficie. Sin embargo, «aquello que aflora a la superficie» es completamente distinto para todas y cada una de las personas que practican Vivation, de la misma forma en que también es totalmente diferente para una misma persona, de una sesión a otra. Cada sesión de Vivation es totalmente distinta a las demás porque, una vez que has integrado una cosa, ésta ya no necesita volver a aflorar a la superficie.

Cómo tratar la mente durante las sesiones de Vivation

Aunque Vivation concierne a las sensaciones del cuerpo y no a los pensamientos de la mente, durante las sesiones la mente continúa pensando. El objetivo de Vivation no es detener la actividad de la mente. Lo que debes hacer es dejar a tu mente la libertad de hacer lo que quiera y, simplemente, seguir concentrándote en la percepción de las sensaciones.

Todos nosotros tenemos acceso a nuestro mundo interior de forma visual (con las imágenes, verbal (con las palabras) y cinestética (con las sensaciones). Estos «sentidos internos» funcionan continuamente, lo único que cambia son las distintas costumbres que tienen las personas con respecto a cuál de éstos atienden más.

Independientemente de la forma en la que normalmente acostumbras acceder a tu mundo interior, es importante que, durante Vivation, te concentres al máximo posible en tu sentido de las sensaciones. Si eres particularmente visual, sigue enfocando aquello que sientes con respecto a las distintas imágenes que brotan en tu interior. Si eres esencialmente verbal, sigue concentrándote en aquello que sientes con respecto a los distintos pensamientos que cruzan tu mente en forma de palabras.

Ejercicios para permanecer concentrado en tus sensaciones

Si eres esencialmente verbal o visual, estos ejercicios te ayudarán a permanecer concentrado en tus sensaciones. Pero, una vez que hayas desarrollado tu habilidad en el 'Tercer Elemento, ya no los necesitarás durante las sesiones. Estos ejercicios, simplemente, te ayudarán a desarrollar esa habilidad y, después, ya no los necesitarás.

Si eres esencialmente verbal:

- Cierra los ojos.
- Inicia la Respiración Circular lenta y profunda. — Explora tu conciencia de las sensaciones y encuentra la sensación predominante en este momento.
- Ahora, empieza a describirte esta sensación con palabras. No te pido que la analices, ni que intentes adivinar de dónde procede, ni tampoco que la clasifiques de alguna forma. En lugar de ello, simplemente, sigue describiéndotela, al igual que si fueses un comentarista deportivo que describe todo cuanto está sucediendo en el campo de juego.
- Describe con palabras cómo se siente la sensación.
- Describe su localización exacta.
- Describe sus diferentes cualidades y características.
- Imagina que estás realizando un reportaje en directo sobre los cambios que va experimentando mientras sigues explorándola.

¡Esta es una forma mucho mejor de utilizar tu mente que la de explicarte tus propios problemas!

Si eres esencialmente visual:

- Cierra los ojos y entra a tu espacio interior.
- la Respiración Circular lenta y profunda. — Explora tu conciencia de las sensaciones y encuentra la sensación predominante en este momento.
- Utiliza tu sentido visual interno para mirar la sensación, como si todos los tejidos de tu cuerpo fuesen transparentes, excepto los tejidos de la sensación más fuerte.
- Mira dónde está situada.
- Observa su textura.
- Observa de qué color es.

— Y, finalmente, observa los cambios sutiles que experimenta.

Sugerencias para mejorar tu habilidad con el Tercer Elemento

Cada vez que sientas algo, atiende un momento para notar exactamente en qué parte de tu cuerpo lo sientes y concéntrate en ello. Hazlo con las emociones, con el hambre, con el cansancio, con la estimulación producida por la cafeína, etcétera.

Acude a ver una película que sepas que activará fuertemente tus emociones, y mientras éstas estén activadas, sigue concentrándote sobre el punto en el que sientes la emoción en tu cuerpo. (Es importante observar que este proceso funciona mucho mejor con una película vista en el cine que con los espectáculos televisivos, debido a los distintos efectos que ambos medios poseen sobre el sistema nervioso.)

Cuando tu Profesional de Vivation te considere preparado, algunas sesiones en agua caliente y en agua fría te ayudarán a desarrollar una mayor conciencia de tu cuerpo.

Ejercítate en «descomponer en partes tu cuerpo». Esto significa relajarse y desplazar la conciencia a través del cuerpo, sintiendo todas y cada una de las partes de éste con el mayor detalle posible. Empieza por el pie izquierdo y adisecciona cada dedo, hueso, músculo y tendón del pie antes de proseguir con los de la pierna y con los de las demás partes del cuerpo. Al principio, te resultará más fácil realizar este ejercicio de una forma más bien rápida, dedicando posiblemente unos quince o veinte minutos para completar el recorrido de todo tu cuerpo. Con la práctica, llegará un momento en que podrás pasar una hora, e incluso más, realizando el ejercicio completo.

Los estudios de yoga, tai-chi, artes marciales y de otras meditaciones de tipo físico mejorarán tu Conciencia en los Detalles.

Por lo general, observa tu interior con la máxima frecuencia posible para ver qué experimentas. Practica este ejercicio mientras conduces, trabajas o estás esperando en la consulta del dentista y durante todas y cada una de las ocasiones que se te presenten. Incluso puedes dejar alguna nota para recordarlo.

Pasar algún tiempo en contacto con la naturaleza, solo o en compañía de alguien (pero sin hablar), mejorará tu habilidad con la Conciencia en los Detalles.

Capítulo 7

La integración al éxtasis

El Cuarto Elemento de Vivation

La Integración al Éxtasis es la habilidad de abrazar el más activo de tus sentimientos. Esto significa relacionarse positivamente con un sentimiento que, en el pasado, quizá pudiera haberte parecido desagradable. Cuando digo abrazar el sentimiento, me refiero a aceptarlo, a hacer las paces con él, a recibir su energía, a disfrutarlo, a considerarlo perfecto. En cierta medida, tú posees ya la habilidad de aceptar las cosas tal y como son, incluso cuando no son como te gustaría que fuesen. Al aprender a utilizar el Cuarto Elemento, lo único que haces es transformar esta habilidad en una poderosa técnica.

La Integración al Éxtasis es muy sencilla y, sin embargo, es algo totalmente distinto de lo que la gente suele hacer normalmente y, más aún, es muy distinto de lo que la gente dice que hace. Por ello, voy a presentar la naturaleza paradójica de las palabras disponibles para enseñar esta habilidad.

Si hablo de disfrutar del dolor, seguramente no te sonará nada bien. Sobre este punto, estamos totalmente de acuerdo. Sin embargo, quiero que sepas que esto no se debe a la naturaleza misma del dolor sino, más bien, a que la palabra «dolor» siempre ha estado asociada a un contexto negativo. El dolor sólo es energía.

Disfrutar de la energía es algo que suena realmente bien y, por ello, cuando tengas un dolor físico o emocional, simplemente déjalo ser «energía» y no lo clasifiques como dolor. Con frecuencia, en Vivation, los sentimientos que empiezan como «dolorosos» son totalmente integrados y se transforman en una fuente de placer.

Hablar de la aceptación del dolor nos parece bastante más razonable que hablar de disfrutar de él. Sin embargo, esto nos produce la impresión de que el dolor sigue siendo tan desagradable como antes y que lo único que hemos hecho ha sido encontrar la forma de seguir adelante, soportándolo pasivamente. Pero esto no tiene nada que ver con lo que pretendo decir.

Como «aceptarlo» y «disfrutarlo» son voces equivocadas, necesitamos la palabra integración para explicar el resultado de Vivation. La experiencia del dolor (físico o emocional) se transforma totalmente cuando se inegra con Vivation.

La palabra «éxtasis» significa experimentar la perfección de todas las cosas. El éxtasis es el estado natural de tu verdadero yo, más allá de la mente y de la personalidad. La Integración al Éxtasis significa establecer un vínculo entre tu estado natural de éxtasis y una experiencia que te ha estado causando sufrimiento. El resultado es que podrás disfrutar más de la vida y vivir en armonía con el objetivo de tu existencia.

El contenido o «realidad de una experiencia no puede ser desagradable ni malo. El contenido, simplemente, es como es. Si sitúas la realidad dentro de un contexto negativo, entonces, el contenido te parecerá malo. No verás que tu propio modo de relacionarte con las cosas es el que hace que algo positivo te parezca desagradable, sino que pensarás que la cosa en sí misma es verdaderamente negativa. Imagina que te pones unas gafas para el sol y que te olvidas de quitártelas. Todo te parecerá triste y oscuro hasta que, por fin, te das cuenta de que esto se debe a que sigues llevando puestas tus gafas para el sol.

He aquí un dicho que probablemente conozcas: «Me lamentaba por no tener zapatos, hasta que me encontré con un hombre que no tenía piernas». Este dicho concierne a la integración. Aun en el caso de que puedas pensar que los zapatos te resultan imprescindibles para ser feliz, un cambio de perspectiva te demuestra que, realmente, lo único que necesitas para serlo son tus piernas, con o sin zapatos. Así pues, ¿qué necesitan las personas para ser felices?, ¿las piernas? ¡Pues, no! También hay muchas personas sin piernas que son muy felices. Lo único que necesitas para ser feliz es tu propia existencia. Debes mostrarte agradecido por el mero hecho de existir, aunque todo lo demás no se corresponda con tus deseos.

La realidad del contexto

Si alguna cosa te parece mala o desagradable, es porque la ves a través de un contexto negativo. La misma cosa, vista a través de un contexto positivo (lo que significa simplemente que la aceptas tal y como es), puede convertirse en algo por lo que re sientas agradecido, no importa lo mala que hubiese podido parecer a través del contexto negativo. Con frecuencia, muchas de las cosas que a nosotros nos hacen enojar, a otras personas las harían sentirse realmente felices. Un ejemplo de ello es el de cuando vamos al restaurante y nos enfadamos porque no nos gusta la forma en que nos han servido la comida. Pero una persona que se esté muriendo de hambre en Somalia, se sentiría profundamente agradecida por esa misma comida que nosotros hemos despreciado.

Aunque no nos parezca posible, siempre existe la oportunidad de sentirnos agradecidos y felices. La capacidad de cambiar de perspectiva, de manera que lo que nos parecía malo se convierta en algo bueno de forma natural, es la base del Cuarto Elemento.

He aquí otro dicho muy conocido: «Ves el vaso mitad vacío o mitad lleno?». Observa que una cosa sólo está medio vacía si la comparamos a un estándar imaginario. La misma cantidad de agua llenaría por completo un vaso más pequeño y algo menos de la mitad un vaso más grande. Cuando te concentras en el agua de la parte llena del vaso, tomas en consideración aquello que efectivamente existe. El agua es real, el «vacío» percibido es una ilusión creada por la mente. En la integración, lo único que haces es abrazar aquello que efectivamente existe, renunciando a la pretensión de que «debería» ser mejor o más.

Este cambio de contexto, es decir, el pasar de exigir una ilusión a abrazar la realidad, mejorará inmediatamente tu experiencia y te hará mucho más decidido, más fuerte y creativo. Funciona con todo aquello que pueda parecerte desagradable, desde el sufrimiento hasta la cólera y desde un simple resfriado hasta la artritis.

En Vivation, este cambio de contexto se aplica a las sensaciones del cuerpo. Funciona con mucha más eficacia que la aplicación mental. Vivation es extremadamente eficaz y, durante una sesión de una hora, podrás vivir la experiencia de un sinnúmero de integraciones. En Vivation, la integración es profunda y permanente. La combinación de todos y cada uno de los Cinco Elementos es lo que produce resultados tan eficaces y, al mismo tiempo, tan físicos.

La Integración al Éxtasis es esencial, tanto en la activación como en la integración del material reprimido. Es esencial para el proceso de activación, porque la sensación no puede ser percibida con precisión si tu percepción se halla ofuscada por un juicio negativo. Es esencial para la integración del material reprimido, porque el abrazar sensaciones que en un principio habían sido juzgadas como negativas, elimina el conflicto interno y devuelve tu energía a la conciencia unificada. La Integración al Éxtasis sostiene a los otros Cuatro Elementos y depende de todos ellos. Sostiene a los otros Cuatro Elementos porque la receptividad al placer mejora la respiración, la relajación, la conciencia y la voluntad y depende de ellos porque la energía es esencial para la conciencia del éxtasis.

Llega hasta el máximo de tus sensaciones

La Integración al Éxtasis no es la habilidad de estar arrobado en paz sin que se active ningún sentimiento (o fingiendo que no se activa). Es la habilidad de adentrar más un sentimiento en tu esfera del goce. En Vivation, no todas las sensaciones que afloran a la superficie son desagradables. Cuando la sensación más fuerte de tu cuerpo es percibida como desagradable, la Integración al Éxtasis consiste en la habilidad de reducir tu resistencia hacia ella, haciendo que te resulte un poco menos desagradable. Cuando la sensación más fuerte de tu cuerpo es percibida como agradable, todavía existirá un límite aparente a cuánto puedas gozarla. (Si consigues gozar infinitamente de cualquier sensación, es porque ya estás plenamente iluminado y eres consciente de tu unión con el Creador y con la Creación. Se puede decir que ya dominas Vivation y no necesitas recibir más instrucciones.)

Cuando la sensación más fuerte de tu cuerpo es percibida como agradable, la habilidad de Integración al Éxtasis reducirá tu resistencia al placer y aumentará mucho más que antes el placer que puedas experimentar con ella. El desarrollo de la habilidad de la Integración al Éxtasis aumenta cada vez más tu capacidad de disfrutar de todo lo bueno que puede ofrecerte la vida.

Cómo aprender a utilizar el Cuarto Elemento

Posees ya la suficiente habilidad de Integración al Éxtasis para obtener excelentes y determinantes resultados durante tu sesión de Vivation. Todo cuanto hagas para aumentar tu habilidad de Integración al Éxtasis, hará que tu sesión todavía te resulte más rica y gratificante.

Todas las personas poseen estilos personales muy diferentes entre si en cuanto a la forma de aplicar el Cuarto Elemento. Algunas lo aplican amando la sensación, otras aceptándola y otras dejándose seducir por ella de muchas maneras. Con el tiempo, conseguirás desarrollar tu estilo individual y éste irá evolucionando conforme vaya aumentando tu experiencia en Vivation.

En realidad, lo único que necesitas es encontrar una forma cualquiera de relacionarte con algo que te desagrade y que haga que esto pueda resultarte un poco más agradable. Una vez que la hayas encontrado, simplemente podrás ampliarla para incluir un número cada vez mayor de experiencias.

Por ejemplo, puede haber habido momentos en tu vida en los que haya entrado a formar parte una persona que no te guste, pero a la que has tenido que aceptar por ser parientes políticos, un colaborador, etcétera. Con el tiempo, también puede ocurrir que acabes por encontrarte muy a gusto con dicha persona. Si consigues descubrir en tu interior de qué modo ha cambiado tu punto de vista sobre estas personas hasta darte cuenta de que te resultan aceptables, podrás cultivar esta habilidad y utilizarla para integrar todos tus sentimientos.

El Cuarto Elemento no consiste en modo alguno en decirte a ti mismo que una cosa es mejor de lo que realmente es, ni en la esperanza de que sea mejor en el futuro. Todo cuanto existe es, en cierta medida, tal y como queremos que sea. Lo único que dice el Cuarto Elemento es que nos concentremos en la mitad llena del vaso.

Practicar Vivation durante un cierto periodo de tiempo, aumentará sin duda tu habilidad para utilizar la Integración al Éxtasis. Cada integración hará más fácil tu siguiente integración. Durante la primera sesión de Vivation, la habilidad de Integración al Éxtasis variará mucho de una persona a otra. Es posible que poseas ya una gran habilidad en abrazar las experiencias de la vida. O, quizá, normalmente te muestres muy crítico con respecto a la gente, a las cosas y a las experiencias que te disgustan. De todos modos, puedes aprender a abrazar las cosas tal como son y obtener grandes beneficios.

La sencillez de la Integración al Éxtasis

Al aprenderla, ¡no te empeñes en complicar la sencillez natural de la Integración hasta el Éxtasis! Algunas personas prefieren partir de una aproximación comparativamente filosófica con respecto a la Integración al Éxtasis. Esto está muy bien y te explicaré cómo hacerlo. Pero, escucha: apréndelo a través del intelecto, pero no lo mantengas en un plano meramente intelectual. Las aproximaciones intelectuales al Cuarto Elemento interfieren con el Tercer Elemento. Es importante que durante tus primeras sesiones de Vivation consigas liberar totalmente tu mente y no obstante sigas haciendo trabajar el Cuarto Elemento.

Quizá, para ti, la filosofía funcione a un nivel energético o, tal vez, no funcione en absoluto. Si un concepto filosófico te ayuda a integrar un sentimiento desagradable, quiere decir que, para ti, Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

funciona a nivel energético. Esto es cierto, aunque el concepto filosófico se halle expresado en palabras. Las palabras son simples símbolos mentales de la experiencia. Si utilizas las palabras para aprender a establecer una relación integrativa con un sentimiento, aprende a establecer la misma relación sin las palabras.

Los distintos enunciados en cuanto a la forma de establecer una relación positiva con algo, reciben el nombre de «Técnicas del Cuarto Elemento». Cada uno de ellos representa una relación energética que haces en tu interior. Aunque sean expresadas en palabras, no intentes aplicarlas durante la sesión, repitiéndolas mentalmente. En lugar de ello y, a través de la práctica, aprende a establecer la relación energética (tal y como se explica aquí) y después, sigue manteniéndola durante toda la sesión.

Por ejemplo, si disfrutas de comer una manzana, no tienes que decirte «¡disfrútalo!», ni nada parecido. Simplemente lo disfrutas. Cuando experimentas placer con algo, te relacionas con eso de un modo específico y positivo. Podrías comerte esta misma manzana y no disfrutarlo, relacionándote con eso de un modo distinto, por ejemplo, comparándola con otra mejor o deseando comer una tableta de chocolate en lugar de aquella. Disfrutar de las cosas es una habilidad. Practica la experimentación del placer con atención y concentración y aumentarás tu habilidad para disfrutar de las cosas. Después, podrás aplicar esta habilidad a una gama de experiencias cada vez más amplia y podrás utilizar tu habilidad incrementada para integrar cualquier sentimiento que surja durante tu sesión de Vivation.

La relación energética que estableces es ligeramente distinta si te concentras sólo en la aceptación de tu experiencia del momento presente, sin clasificarla como buena o como mala. Esto integrará cualquier cosa que aflore a la superficie, como también la integrará el disfrutar de ella.

También se establece otro tipo de relación energética cuando demostramos agradecimiento por el hecho de que la experiencia presente no sea peor de lo que ya es. Obviamente, por negativa que sea una experiencia, siempre puedes estar agradecido por el hecho de que no sea peor y, por lo tanto, puedes utilizar esta relación energética para integrar cualquier cosa.

Existen multitud de formas infinitamente distintas de establecer la conexión energética integrativa. En este capítulo encontrarás una lista con cien formas distintas. Cada una de estas formas toma un camino diferente para llegar a un mismo destino; una relación energética entre tu éxtasis interior y algo que hayas estado juzgando negativamente. Cada una de ellas puede proporcionarte la fuerza necesaria para integrar cualquiera de las cosas que hayas juzgado negativamente y reprimido durante toda tu vida.

El hecho de que yo enliste cien formas distintas de aprender el Cuarto Elemento no significa que tengas que aprender las cien. Presento una gran variedad para asegurar que todos puedan encontrar varias con las cuales puedan relacionarse. Además, como es natural, esta lista es incompleta. Quizá puedas tener otras formas de aplicar el Cuarto Elemento que te funcionen mejor y que no estén incluidas en la misma.

Lee toda la lista. Probablemente te darás cuenta de que algunas de las frases te recuerdan cosas que ya has experimentado antes en la vida, e incluso es posible que encuentres cosas que te parezcan equivocadas o incomprensibles. Simplemente ignora las afirmaciones que te disgusten y anota aquellas que te gusten. Y, si no te molesta escribir en el libro, marca con un lápiz aquellas que te agraden.

Vuelve a repasar las técnicas que has señalado y escoge la que prefieras. Llévala a la práctica con algunas de las cosas que encuentres desagradables. Recuerda a alguna persona que no te caiga bien y aplica la técnica a tus experiencias con dicha persona. Piensa en alguna de las tareas que te disgustan y aplica esta técnica. Aplícala también a alguna emoción o sensación física. Sigue practicando hasta que adquieras una cierta velocidad y fluidez sin pensar demasiado.

Establece esta relación energética al principio de tu sesión de Vivation; consévala y refuézala conforme avanza tu sesión. Tu Profesional de Vivation te ayudará.

Está muy bien que utilices regularmente más de una técnica del Cuarto Elemento. Sin embargo, durante la sesión de Vivation, será preferible que no tengas que usar la mente para escoger entre ellas. Es importante que la relación energética integrativa sea continua. Sé paciente contigo mismo al desarrollar esta continuidad.

Técnicas del Cuarto Elemento. 100 formas de relacionarse positivamente con cualquier cosa

1. Disfrútalo incondicionalmente.
2. Acéptalo como es, sin clasificarlo como bueno o malo.
3. Agradece que no sea peor.
4. Concéntrate en agradecer tu existencia y extiende esta gratitud a la experiencia que estás viviendo en estos momentos.
5. Ríndete al hecho de que, te guste o no, las cosas son así.

6. Compáralo sólo con él mismo.
7. Déjate seducir por eso; reconoce que al menos es interesante.
8. Extiende tu compasión a todos aquellos que experimentan cosas parecidas.
9. Abrete al hecho de que, en alguna forma, eso te está aportando algo.
10. Ofrece un amor incondicional a todas las partes de tu experiencia.
11. Dirige toda tu experiencia hacia Dios.
12. Aprecia el hecho de que es exactamente como es por un solo momento en toda la eternidad.
13. Disfrútalo rápidamente, antes de que se integre.
14. Observa lo cerca que estás de integrarlo.
15. Reconoce que, obviamente, es como una parte tuya quiere que sea.
16. Aprecia el hecho de que te ayuda a conocerte mejor.
17. Reconoce que estaría muy bien verlo de un modo más ligero.
18. Imagina cómo sería si fuese exactamente como es, pero tú lo vivieras bien.
19. Observa hasta qué punto ya lo estás viviendo bien.
20. Desde el momento en que sabes que, al final, harás las paces con eso, decídette a hacer las paces ahora.
21. Exagera con entusiasmo tu sensación.
22. Sabes que te gustan las experiencias intensas, por ello, goza de ésta porque, ¡al menos es intensa!
23. Siéntete a tus anchas con su familiaridad.
24. Muéstrate agradecido de que se active lo correcto.
25. Espera de ello todo tu bien.
26. Disfruta la novedad de eso.
27. Agradece tu habilidad para sentirlo.
28. Sabe que, al sentirlo, lo curas.
29. Observa que, en un cierto sentido, lo que experimentas es divertido.
30. Hónralo como a un maestro.
31. Mantén una mente abierta con respecto a eso.
32. Sabiendo que, más allá de los condicionamientos de tu mente, tu verdadero yo es extático, elige llevar también tu mente consciente hasta el éxtasis.
33. Ríete ante lo absurdo de cualquier juicio negativo.
34. Ten en cuenta que considerando lo que has hecho para volverlo así, en realidad, tampoco te ha ido tan mal.
35. Reconoce el beneficio que ahora te aporta.
36. Observa lo mucho que eso fortalece tu relación con Dios.
37. Observa lo mucho que fortalece tu carácter.
38. Observa lo mucho que fortalece tu capacidad de decisión.
39. Muéstrate agradecido por la maravillosa historia que podrás explicar a los demás cuando todo haya terminado.
40. Deja que el telón caiga sobre tu drama.
41. Deja que el Espíritu Santo entre en tu cuerpo y cure todas las partes de tu ser.
42. Aunque no te parezca agradable, ábrete a ello como si lo fuese.
43. Siente este estremecimiento de vitalidad en el patrón de energía.
44. Experimenta todas y cada una de tus sensaciones como un instrumento del amor divino.
45. Observa que es un milagro el hecho de que exista este momento y siéntete feliz por el milagro de su existencia.
46. Recibe la energía de este patrón de energía.
47. Confía en el hecho de que eres lo bastante fuerte como para enfrentarte a lo peor de eso.
48. Date cuenta de que no es tan malo como te lo imaginabas en tus peores pensamientos.

49. Ordena que sea tal y como es ahora.
50. Relaja tu mente.
51. Entusiásmate por integrarlo.
52. Alábalo incondicionalmente.
53. Finge que es fácil de integrar.
54. Sé muy cariñoso, paciente y atento contigo mismo, en presencia de estos sentimientos.
55. Sabes que, para ti, el amor de Dios es incondicional.
56. Agradece que esto aflore en un momento tan apropiado.
57. Di simplemente «sí» al sentimiento.
58. Ama la parte de ti que está activada.
59. Observa que ninguna de las sensaciones de tu cuerpo puede resultarte extraña.
60. Deja que las sensaciones agradables de fuerza y de vigor, ya presentes en tu cuerpo, te ayuden a integrar esta cosa.
61. Experimenta cada una de tus sensaciones como si fuese una luz blanca o una energía curativa.
62. Deja que tu amor por Vivation se expanda, hasta incluir todo cuanto aflore en tu sesión.
63. Reconoce que, al menos, la sinceridad con la que sientes tus sensaciones hace que te sientas bien.
64. Agradece que esto ya te proporciona un motivo por el cual practicar Vivation.
65. Deja que tu sensación te conduzca a la aventura.
66. Reconoce que ya has luchado bastante contra eso y, simplemente, déjalo ir.
67. Date cuenta de que el Creador del Universo piensa que debe ser tal y como es ahora.
68. Deja que sea simplemente un patrón de energía.
69. Reconoce que, como parte del Universo perfecto, también tú debes ser perfecto.
70. Experimenta su energía como una energía divina.
71. Da la bienvenida a esta oportunidad para deshacerte del ego.
72. Aprecia la forma en la que ello reequilibra tu energía.
73. ¡Agradece que sabes hacer Vivation!
74. Observa que el mismo Dios que te ha proporcionado la vida y todas las cosas maravillosas que has vivido, también es el encargado de proporcionarte esto.
75. Reconoce la sensación que experimentas en este momento como tu vínculo más directo con lo Divino.
76. Muéstrate agradecido por tener al menos la suficiente clase como para saber reconocer una experiencia mediocre cuando la vivas.
77. Halla la presencia de Dios dentro del sentimiento.
78. Aprecia su belleza sin igual.
79. Agradece que esta experiencia te hace tomar conciencia de estar vivo.
80. Muéstrate agradecido por poseer tan buena excusa para tu negatividad.
81. Confía en tu cuerpo.
82. Reconoce que ser sincero con estos sentimientos te sitúa en el buen camino para conseguir aquello que deseas.
83. Confía en que todo se desarrollará perfectamente.
84. Confía en que, desde el momento en que otras personas han conseguido hacerlo, también tú podrás lograrlo.
85. Reconoce que, en cualquier caso, aquello que tanto te molesta no es lo más importante de esta vida.
86. Agradece la forma en que esta experiencia te educa.
87. Acepta el desafío de integrar esta cosa.
88. Reconoce que estás haciendo lo que es correcto para integrarlo.
89. Confía en que la integración es inevitable.
90. Siente que te amas bastante como para poder permanecer con esta cosa hasta lograr

integrarla.

91. Simplemente, escoge el amor.
92. Reconoce que juzgar esta cosa negativamente te está costando demasiado caro.
93. Ríndete ante el hecho de que, realmente, no puedes ganar una guerra contra tus propios sentimientos.
94. Ama incondicionalmente la energía de tu cuerpo.
95. Ríete de las reacciones de tu mente ante esta cosa.
96. Agradece que la parte de tu cuerpo en la que sientes esta activación existe.
97. Intenta empeorar la cosa, en lugar de intentar mejorarla.
98. Agradece que esto que te sucede ahora, te conducirá hacia tu próxima y maravillosa experiencia.
99. Haz las paces con todo.
100. Disfrútalo porque ésta es la única vida que tienes.

Aunque, en un principio, estas técnicas te resultarán muy útiles, seguramente no siempre las necesitarás. Con la práctica, aprenderás a mantener esta relación energética de integración, sin ni siquiera tener que pensar en ella.

También puedes aplicar el Cuarto Elemento de una forma totalmente física desde el principio. Lo único que tienes que hacer es concentrarte en recibir la energía del patrón de energía. No es necesario que tengas ninguna idea de a qué se refiere el sentimiento o una idea de lo que podría tener de bueno. No hace falta que poseas ningún contexto positivo en la mente.

He aquí otro punto extremadamente importante en cuanto a la aplicación del Cuarto Elemento. No caigas en la trampa de esforzarte mucho por integrar algo. Si tu técnica del Cuarto Elemento no funciona en absoluto, no te preocupes. Sé paciente y sigue concentrándote en la sensación, aplicando todas las demás habilidades de Vivation. Si simplemente sigues enfocando la sensación, ésta se integrará totalmente, ya que terminarás por acostumbrarte a ella y dejarás de resistirte. Si simplemente sigues tu sesión de Vivation, la Integración al Éxtasis tendrá lugar en poco tiempo, y aún tardará menos si no luchas por encontrar una forma de integrarla. Pero, aunque luches por integrarla, la integración tendrá lugar igualmente, pasado algún tiempo. Repito: La integración es inevitable si, simplemente, continúas haciendo Vivation.

Cómo mejorar la habilidad con la integración al Éxtasis

Cada mañana, escoge una de las técnicas del Cuarto Elemento, siéntate tranquilamente y practícala durante algunos minutos. Después, y durante el transcurso del día, recuérdala constantemente y aplícala a todo cuanto experimentes. Hacer anotaciones sobre la técnica en papelitos, así como en el dorso de la mano, puede ser una excelente idea.

Cualquier cosa que te proporcione algún placer o aumente tu disfrute de la vida, te ayudará a desarrollar la Habilidad con el Cuarto Elemento. Contrariamente a todo cuanto te hayan podido enseñar, ¡el placer es bueno para ti!

Esto es particularmente cierto si te concentras en experimentar el máximo placer posible, más placer incluso del que, inicialmente, parezca ofrecerte el tipo de experiencia que estés teniendo.

Cualquier cosa que te permita desarrollar una mayor flexibilidad mental, te resultará de gran ayuda. He aquí algunos ejemplos: viajar a países extranjeros te ayudará a ver las cosas desde un punto de vista diferente. Estudiar y comparar las diferentes religiones o las distintas escuelas filosóficas también puede ser de gran utilidad. Además, también puedes desafiarte acudiendo a conciertos de música totalmente diferentes de la que escuchas normalmente, así como acudiendo a mítines políticos de aquellos partidos por los cuales no sientes ninguna simpatía. El evadirte de la rutina te resultará realmente útil.

La risa mejorará tu habilidad con el Cuarto Elemento. Cuanto más te rías, mejor. Ve a ver comedias. Ve películas poco complicadas. Frecuenta amistades un poco locuelas. Además, como ejercicio, simplemente practica la risa, aunque en ese momento no logres pensar en nada que pueda hacerte gracia o tengas que fingirla. (Repito conmigo: ja!, ja!, ja!, ja!, ja!) Este ejercicio resulta excelente para ser practicado en el momento de levantarse por las mañanas (al menos, durante unos cinco minutos) tanto solo como en grupo.

Todo tipo de experiencia espiritual mejorará tu habilidad con la Integración al Éxtasis. Para algunos, esto significa ir a la iglesia. Para otros, meditar o recitar mantras. Probablemente te guste disponer pequeños santuarios por toda la casa o bien exponer fotos de Jesús o de tu gurú.

Jugar con los niños o con los animales te ayudará a no tomarte la vida demasiado en serio y a Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

desarrollar la habilidad con el Cuarto Elemento.

Independientemente de lo mucho o de lo poco que hayas podido disfrutar de tu vida en el pasado, ahora puedes disfrutarla mucho más. Dedícate a desarrollar la Habilidad de Ser Feliz.

Capítulo 8

Hagas lo que hagas tu voluntad es suficiente

El Quinto Elemento de Vivation

Vivation te concede un amplio margen de error.

Es imposible que practiques Vivation de forma equivocada. Si estás dispuesto a abrazar la sincera experiencia de tus sentimientos, siempre obtendrás excelentes resultados. No tienes que respirar de la forma correcta, ni relajarte totalmente o estar completamente sintonizado con la sensación. Ninguna cosa tiene que resultarte más positiva que otra. Los Cinco Elementos son habilidades y cuanto mejor apliques estas habilidades, mejores resultados obtendrás. Lo único que necesitas realmente para conseguir excelentes resultados es tu propia voluntad.

La mayoría de las actividades que existen en el mundo son diferentes de Vivation. Con casi todas las demás cosas, siempre existe el modo correcto de hacerlas. Está la forma de llenar bien los impresos de Hacienda; la forma de construir bien una casa y, quizás, incluso también exista una forma de comer bien. Pero no hay forma alguna de hacer bien Vivation.

Esto se debe a que Vivation es una habilidad paradójica. Cuando integras una cosa, lo único que haces es permitir que ésta sea tal cual es. ¡Esto no es nada! ¡En realidad es mucho! Casi todo el mundo va por la vida luchando contra el hecho de que muchas cosas sean tal como son. En Vivation, renunciamos a esta lucha. Vivation es una habilidad que puede llegar a subyugarte durante toda la vida y puedes mejorarla hasta el infinito. Sin embargo, es una paradoja ya que, en lugar de hacer algo, precisamente lo que haces es no hacerlo. Con Vivation, dejas de reprimir tus sentimientos y dejas de resistirte a la vida.

La habilidad esencial del Quinto Elemento es la de educar tu voluntad para experimentar plenamente la realidad. Sé que, probablemente, me dirás: «Por supuesto que estoy dispuesto a experimentar plenamente la realidad!». Sin embargo, esta voluntad no es algo que simplemente se pueda declarar sin más. Momento tras momento, sensación tras sensación y respiración tras respiración, tu voluntad es puesta a prueba. La voluntad para experimentar plenamente la realidad debe ser cultivada, ya que la realidad conlleva mucho sufrimiento. Cada uno de los Cinco Elementos son habilidades y el Quinto Elemento es la habilidad central de la cual brotan todas las demás.

Un componente esencial de la voluntad de experimentar plenamente la realidad es la renuncia a todos los requisitos previos que consideras necesarios para la realización de este objetivo. En primer lugar, esto significa dejar de querer que las cosas mejoren antes de haberlas experimentado plenamente. Dejar de pensar que, para poder experimentar plenamente la realidad, primero tienes que hacer algo bien hecho, así como dejar de pensar que, ante todo, es necesario que suceda algo. Abraza la realidad tal cual es en este preciso momento, antes de que algo cambie de alguna forma.

El momento presente es como es y en Vivation abrazas toda su perfección. Una parte de lo que existe en el momento presente es lo que estás haciendo en el momento presente. Abrazar la perfección de la realidad significa abrazar la perfección de lo que estás haciendo precisamente ahora. Por ejemplo, imagina que estás practicando Vivation y que no consigues realizar la respiración adecuada, que estás controlando la expiración u otras cosas de este tipo. Esto es perfecto, al igual que también lo es cualquier otro aspecto del momento presente. La integración está al alcance en este momento, independientemente de la forma en que estés respirando. Si tienes la voluntad de abrazar la realidad, incluyendo tu «equivocada» forma de respirar, tendrás la integración. Si relajas «correctamente» la expiración, pero no tienes la voluntad de abrazar la realidad, no tendrás la integración.

La forma en la que se formula el Quinto Elemento es distinta a la de los otros Cuatro. Los primeros Cuatro Elementos se definen en el tiempo momentáneo (el tiempo momentáneo es el contexto en el que el momento presente es la única cosa que se considera real). El Quinto Elemento es el único que se formula en el tiempo lineal (el tiempo lineal es el contexto en el que un momento sigue a otro; el futuro y el pasado son considerados reales y actúas en lugar de sólo experimentar). Esto se debe a que los primeros Cuatro Elementos son condiciones que se mantienen en el momento presente, mientras que el Quinto Elemento se refiere a lo que hay que hacer después para conseguir la integración. Haz cualquier cosa que realmente estés haciendo. No tienes que hacer nada especial para conseguir la integración. Si tienes la voluntad de integrar, no importa lo que hagas. No se trata de hacer nada. En Vivation, los resultados no se derivan de lo que haces, ni tampoco de cómo debe

transcurrir una sesión. Los resultados simplemente proceden de la voluntad.

He aquí un ejemplo que ilustra el Quinto Elemento. A veces alguien me pregunta: Jim, supongamos que durante una sesión de Vivation me da sed. ¿Si bebo agua, reprimo la sed?» La respuesta es: «No se trata de eso». Puedes beber agua y reprimir la sed, beber agua e integrar la sed; no beber agua y reprimir la sed o no beber agua e integrar la sed. Cualquier cosa que hagas será siempre lo más apropiado para ti. El hecho de que integres o no la sed, dependerá de tu voluntad o de tu falta de voluntad y no de lo que haces o dejas de hacer.

Puedes aplicar mucho mejor los demás Elementos cuando sabes que éstos no constituyen ningún requisito; lo previo para la integración. Por ejemplo, si te dices a ti mismo: «Si tan sólo pudiera sintonizar mejor esta sensación, seguramente conseguiría integrarla», este pensamiento no hace más que interferir en la atención que deseas concentrar al máximo en el momento presente. Experimentamos un verdadero alivio y una gran liberación cuando nos damos cuenta de que si estamos dispuestos a integrar nuestras sensaciones, las integramos y que si no estamos dispuestos a hacerlo, no las integramos. ¡Lo que obtienes es el resultado deseado!

Este principio del Quinto Elemento puede ser ilustrado con una historia que mi padre solía contarnos sobre uno de sus compañeros de trabajo. Cada mañana, ese sujeto abría su bolsa del desayuno y se lamentaba malhumorado: «Otra vez salchichón! ¡No aguanto más! ¡Cada día lo mismo!». Tras haber escuchado sus quejas día tras día, finalmente mi padre le preguntó: «Bueno, ¿y por qué no le pides a tu mujer que se prepare algo distinto para desayunar?». El hombre le respondió: «Mi mujer no tiene nada que ver con esto. ¡Siempre soy yo quien preparo mi maldito desayuno!»

El Quinto Elemento consiste simplemente en ser conscientes del hecho de que siempre somos nosotros mismos quienes creamos nuestras experiencias. Pensar que siempre tiene que suceder algo antes de que puedas conseguirla integración, equivale a asumir un papel de víctima.

Intentar hacer Vivation correctamente no forma parte de las habilidades de Vivation. Sin embargo, en el caso de que intentes hacerlo correctamente, también podrás obtener excelentes resultados siempre y cuando tengas voluntad.

Nunca necesitas tener más voluntad de la que realmente posees. No tienes que forzar primero tu voluntad para, después, conseguir la integración. Si estás dispuesto a estar dispuesto, con ello ya es bastante voluntad.

Todos y cada uno de los Cinco Elementos actúan al unísono. Podrás aplicar los Elementos con mayor facilidad si eres consciente de que los resultados provienen de tu voluntad y no de la adquisición de una perfección mecánica de la técnica. Intentar hacer bien Vivation implica en sí mismo un juicio negativo, es decir, de que existe un estándar imaginario con el que comparas tu forma de hacerlo. Vivation significa abrazar conscientemente el momento presente. Siempre estás haciendo algo y tu acción es, sin duda, una de las Cosas más importantes que experimentas en cualquier momento. Es imposible abrazar tu acción sin el Quinto Elemento. Vivation es totalmente imposible sin éste.

De esta misma forma, todos los demás Elementos son esenciales para la utilización del Quinto Elemento. La Respiración Circular facilita el Quinto Elemento, puesto que el mismo flujo energético sugiere la perfección universal. La Relajación Completa mejora tu habilidad con el Quinto Elemento porque, mientras te relajas, sueltas. La Conciencia en los Detalles te ayuda a aplicar el Quinto Elemento, mostrándote la realidad más importante que debes estar dispuesto a abrazar. Y, la Integración al Extasis, te ayuda a desarrollar la habilidad con el Quinto Elemento, porque estás abrazando todas tus experiencias, incluida la del momento presente.

Vivation es un poco como bailar. Cuando aprendes un nuevo baile, primero intentas seguir los pasos correctamente, pero no quieres ser mecánico en la pista. Lo que quieres es dejarte llevar y bailar. El Quinto Elemento, también es dejarte llevar y, simplemente, hacer Vivation.

Vivation es un poco como hacer el amor. Con la experiencia mejoras tu forma de hacer el amor y con la experiencia mejoras tu forma de hacer Vivation. Tanto haciendo el amor como practicando Vivation, lo mejor no es centrar tu atención en hacerlo correctamente. ¡Tu voluntad es suficiente!

Al principio, Vivation será como una técnica. Una vez hayas adquirido una mayor experiencia, empezarás a darte cuenta de que, después de todo, no se trata de ninguna técnica. Abrazar la realidad es la esencia de Vivation y esto no es ninguna técnica. No se abraza la realidad para hacer algo; la realidad se abraza porque es real y porque el 'autoengaño' ha dejado de ser una opción atractiva.

Cómo cultivar mejor la habilidad con el Quinto Elemento

Si te permites ser más espontáneo durante las conversaciones, ello te ayudará con el Quinto Elemento. Cuanta más atención pienses en prestar a aquello que estás diciendo, menos cuenta te darás de que no puedes violar la perfección universal.

La danza te ayudará a desarrollar el Quinto Elemento, y cuanto más libre y espontánea sea, mejor.

El aceptar correr riesgos de cualquier tipo, te ayudará a desarrollar las habilidades y actitudes que fomentan el Quinto Elemento.

Estar en contacto con la naturaleza, contemplar el mar, el amanecer, la puesta de sol, mirar el cielo nocturno, te ayudará con el Quinto Elemento, porque te recordará que el universo sigue funcionando perfectamente sin que tengas que hacer las cosas de la forma adecuada.

Pasar parte de tu tiempo con los bebés, mejorará tu habilidad en el Quinto Elemento, puesto que su existencia se basa exclusivamente en su voluntad hasta que no empiezan a desarrollar sus habilidades técnicas y verbales.

Decir la verdad es algo que te ayudará en el Quinto Elemento. Una de las muchas desventajas de mentir es que te aleja de tu voluntad de vivir la plenitud de la realidad, así como de tu fe en el Universo. Además, el mentir siempre requiere toda tu atención.

Cualquier cosa que hagas para mitigar el sufrimiento de los demás mejorará tu habilidad con el Quinto Elemento, ya que la voluntad de ser sincero con el sufrimiento de los demás, también es lo mismo que ser sincero con el tuyo.

No te preocupes por hacer Vivation de la forma correcta. ¡Simplemente, hazlo!

Capítulo 9

La utilización de los tres puntos a recordar

Los Tres Puntos a Recordar convierten a Vivation en algo realmente sencillo. Considero estos Tres Puntos a Recordar como el avance más importante dentro de la metodología de Vivation desde que inventé esta técnica en el año 1979. Estos Tres Puntos hacen que este proceso sea mucho más fácil de enseñar y mucho más eficaz. Todos pueden aprovechar mejor las sesiones cuando los utilizan.

Antes de que yo desarrollara los Tres Puntos a Recordar, el que «viva» tenía que controlar continuamente los Cinco Elementos. Naturalmente, esto funcionaba a la perfección, pero ahora, con los Tres Puntos a Recordar, se consigue que Vivation funcione aún mejor que antes.

Lo primero que hay que comprender a este respecto es que los Cinco Elementos y los Tres Puntos a Recordar son dos cosas totalmente distintas. Como ya habrás visto, cada uno de los Cinco Elementos representa un cuerpo sustancial de conocimientos. Los Tres Puntos a Recordar, por el contrario, no son en absoluto cuerpos de conocimiento, sino cosas sencillas que se hacen interiormente durante la sesión. Bien utilizados, cada uno de estos Tres Puntos a Recordar nos servirá para mantener los Cinco Elementos.

Para poder hacer Vivation con los Tres Puntos a Recordar, tienes que aprender a utilizarlos todos. Pero, en el transcurso de una sesión, sólo podrás utilizar uno a la vez. Aplica cada uno de estos puntos con la máxima concentración posible y, pasado un rato, te darás cuenta de que tu habilidad para concentrarte en la aplicación de un Punto empieza a desaparecer. Esto sucede debido a la naturaleza de la concentración, no debido a tu naturaleza o a la de los Tres Puntos a Recordar. Cuando esto suceda, pasa a otro de los Tres Puntos y aplícalo con la máxima concentración. Puedes utilizarlos por turnos, aplicando cada uno de ellos durante un breve espacio de tiempo, hasta pasar al siguiente en forma natural. También puedes utilizar cualquier combinación de dos o, incluso, tres a la vez. La utilización de los Tres Puntos a Recordar convierte a Vivation, aún más que antes, en una danza espontánea de la conciencia.

Debes comprender que, como contraste, los Cinco Elementos no funcionan si intentas aplicarlos uno a uno. Para conseguir la integración, debes conservar los Cinco Elementos simultáneamente. La gran ventaja de los Tres Puntos a Recordar es que no tienes que pensar en todos y cada uno de los Cinco Elementos para poder mantenerlos a un mismo tiempo. Esto sucede de forma automática y es el resultado de tu concentración en uno de los Tres Puntos a Recordar.

Para aprender a utilizar los Tres Puntos a Recordar o cualquier otra de las técnicas de este libro, deberás acudir a un Profesional de Vivation y recibir de él algunas sesiones. Honestamente, dudo que, incluso la persona más inteligente y equilibrada del mundo, pueda aprender a hacer Vivation sólo con un libro, aunque se trate del libro más completo y mejor explicado del mundo. Desde este punto de vista, Vivation es como conducir un avión o tocar el violín: para hacerlo bien, es necesario tomar algunas lecciones con un profesor.

También tienes que comprender que Vivation tiene trece años más que los Tres Puntos a Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

Recordar y que existen muchos Profesionales de Vivation que no han recibido ningún tipo de formación sobre ellos. Cualquier Profesional de Vivation puede enseñarte a hacer Vivation y, seguramente, los excelentes resultados que obtendrás gracias a sus sesiones, te ayudarán a transformar tu vida. Te aconsejo que realices tus sesiones con el Profesional de Vivation que más te guste. Sin embargo, también me gustaría avisarte que es posible que llames a un Profesional de Vivation por teléfono y le pidas información sobre los Tres Puntos a Recordar y que obtengas las siguientes respuestas: «No sé de qué me estás hablando», o bien, «Éste no es el método que yo utilizo»>.

Para llegar a comprender lo que son los Tres Puntos a Recordar no basta sólo con sus nombres, del modo que sucede con los Cinco Elementos. Para poderlos captar bien, es necesario definirlos, demostrarlos, experimentarlos y perfeccionarlos. Los Profesionales de Vivation que hayan recibido alguna formación a este respecto, pueden guiarte a través de toda una serie de ejercicios experimentales, de forma que aprendas a hacer todo cuanto se indica en este capítulo. Yo, simplemente me limitaré a proporcionarte una breve introducción a cada uno de los Tres Puntos a Recordar y a explicarte cómo funciona este sistema.

Éstos son los Tres Puntos a Recordar:

Explora los cambios sutiles.

Inhala a través del sentimiento más intenso.

Disfruta este momento tanto como puedas.

Explora los cambios sutiles

Cualquier percepción que puedas tener de algo, está cambiando continuamente de una forma sutil. Esto no sucede porque las cosas se transformen realmente, algunas cosas cambian de modo tan sutil o tan lentamente que ni siquiera podrás percibir estas transformaciones. Sin embargo, aunque estuvieses sentado solo en una habitación muy bien iluminada, si mirases atentamente la pared, tu percepción real de la pared cambiaría de forma sutil que puedes experimentar con facilidad. Esto sucede porque el sistema nervioso normal está plagado de caos. En cierto aspecto, puedes explorar los cambios sutiles con cualquiera de tus sentidos, tanto internos como externos. Naturalmente, de lo que estoy hablando es de la exploración de los cambios sutiles dentro de la sensación más fuerte que estés experimentando en tu cuerpo en el momento presente.

La forma de utilizar la «exploración de los cambios sutiles» es encontrar la sensación más fuerte en tu cuerpo, prestarle el máximo de atención y sintonizarte con ella lo suficientemente bien como para poder llegar a observar los cambios sutiles que tienen lugar en ella de un momento a otro. Con frecuencia, la sensación más Intensa suele durar poco, ya que pasa a ser sustituida por otra sensación que aflora todavía con más fuerza que la primera. Cuando esto suceda, desplázate inmediatamente de la vieja sensación a la más nueva y, simplemente, sigue la energía por tu cuerpo con la conciencia. Otras veces, la misma sensación puede prevalecer durante un período de tiempo relativamente largo. En este caso, permanece concentrado en ella y continúa siguiendo los cambios sutiles que tengan lugar dentro de esta sensación.

Una gran ventaja de la exploración de los cambios sutiles durante Vivation es que te mantiene en el momento presente. Es imposible que te concentres en los cambios sutiles si no estás totalmente presente. De hecho, explorar los cambios sutiles también puede ser una excelente definición de la frase «estar aquí y ahora».

Explorar los cambios sutiles también te ayudará con la Respiración Circular. Cuando estás concentrado en los Cambios Sutiles, tu respiración se adapta automáticamente para permanecer sincronizada con la sensación más intensa de tu cuerpo, la cual es siempre aquella hacia la que tiendes.

Explorar los cambios sutiles te ayudará a relajarte aportando una conciencia receptiva, en lugar de controladora, a todos aquellos músculos que están tensos. La tensión es un resultado del control. La exploración de los cambios sutiles te pone automáticamente en una actitud receptiva que reduce el control.

La «Exploración de los Cambios Sutiles» te ayudará a permanecer en el Tercer Elemento ya que, para integrar una sensación, primero tienes que tener conciencia de ella en todos sus detalles. Si te concentras en los cambios sutiles que tienen lugar dentro de la sensación, momento a momento, es siempre un detalle suficiente para la integración.

Otro de los beneficios de explorar los cambios sutiles es que «consume» la parte inquieta e inquisitoria de tu mente. Te permite deshacerte de tu mente y vivir simplemente esta energía sin etiquetas ni palabras.

Explorar los cambios sutiles te demuestra que tu sentimiento más activo no está bloqueado. Cada vez que las personas juzgan negativamente algo, una parte de ellas piensa que eso está bloqueado. Esta es una característica esencial del juicio negativo. Por lo tanto, explorar los cambios sutiles es

una forma muy práctica de eliminar tanto la represión como los juicios negativos.

Además, otro beneficio de explorar los cambios sutiles es el hecho de que te ayuda a sentir que tu cuerpo no es materia sólida, sino un cuerpo de energía. Este es un paso realmente esencial para progresar en el conocimiento de tu propio espíritu individual. Es la esencia de la integración.

La exploración de los cambios sutiles también vuelve más consciente tu relación con Dios. El momento presente ha llegado por una cadena ininterrumpida de causa y efecto que se remonta a los orígenes del tiempo. Tanto tu cuerpo como cualquier cosa que exista es el resultado de cambios sutiles que se han ido verificando de momento a momento, desde los albores de la existencia. Estos mismos cambios sutiles que han creado todas las cosas, siguen teniendo lugar actualmente. Cuando te concentras en los cambios sutiles que tienen lugar de momento a momento en tus sensaciones, estás enfocando el poder creativo de Dios actuando dentro de tu cuerpo. Esta es la experiencia más satisfactoria que existe.

Explorar los cambios sutiles es algo que favorece al Quinto Elemento de dos formas distintas. Por una parte, aumenta la voluntad de vivir las sensaciones con sinceridad, ofreciéndote una experiencia directa de que hacerlo es placentero y, por otra, reduce la convicción de que tienes que hacer las cosas de la forma correcta, demostrándote que todas las cosas se desarrollan perfectamente bien sin que tú tengas que actuar de una forma mejor o diferente.

Inhala a través de la sensación más intensa

Concéntrate en aquella parte de tu cuerpo en que la Sensación sea más intensa en este preciso momento e inhala a través de ese punto. Es obvio que, físicamente, inhalas o exhalas a través de la nariz o de la boca, pero con tu conciencia puedes hacer que la respiración entre en el cuerpo a través de esa parte de él en la que la sensación sea más intensa. Si eso te ayuda, imagina que tienes una nariz en ese punto. Es como si por el mero hecho de tener la sensación en ese punto, esa parte de tu cuerpo se volviese permeable al aire. Conforme las sensaciones vayan desplazándose por tu cuerpo, también deberás ir cambiando el punto por el que inhalas.

Quiero dejar bien claro lo que no pretendo decir. No pretendo decir que inhales a través de la nariz o de la boca y que, después, envíes esta energía a aquella parte del cuerpo en la que la sensación sea más intensa. Hacer esto no produciría los mismos resultados y no funcionaría como un Punto a Recordar. En realidad, el aire penetra en tu cuerpo a través de la coronilla, o del dolor de estómago, o de la rodilla, etcétera. Si esto no tiene ningún sentido para ti, no importa. En cualquier caso, no aprenderás leyendo: para poder utilizar cualquiera de las técnicas descritas en este libro, deberás dejarte guiar por un Profesional de Vivation a través de toda una serie de ejercicios experimentales.

Inhalar a través de la sensación más intensa hace mucho más sencillo llegar a coordinar la Respiración Circular con la sensación que estás enfocando.

Inhalar a través de la sensación más intensa es un gran apoyo para el Segundo Elemento porque es la esencia misma del automasaje desde el interior. Si tienes algún músculo tenso, simplemente, inhala a través de ese músculo y verás cómo, pasados unos minutos, éste se relajará.

Si inhalas a través de la sensación más intensa, ésta se volverá más vívida y así apoya al Tercer Elemento.

Inhalar a través de la sensación más intensa te ayudará a aplicar el Cuarto Elemento. Al recibir la inhalación a través de la sensación, recibirás todo lo bueno que ésta puede ofrecerte.

Inhalar a través de la sensación más intensa favorece la aplicación del Quinto Elemento, puesto que hacerlo es una expresión de tu buena voluntad. Inhalar a través de la sensación demuestra que estás dispuesto a experimentarla con toda sinceridad. Además, con cada inhalación recibes beneficios de una sensación a la que, en el pasado, oponías resistencia. De esta forma demuestras que, a nivel de las sensaciones, para recibir algo bueno no tienes que hacer las cosas de la forma apropiada.

«Inhalar a través de la sensación más intensa» funciona porque el aire no está hecho simplemente de moléculas. Las moléculas físicas del aire entran a través de la nariz o de la boca, independientemente del lugar por el cual te imaginas inhalar. Pero el aire también es energía y tú diriges esta energía a través de tu corazón, de tus dedos, o de cualquier otra parte del cuerpo que estés enfocando. Por tanto, inhalar a través de la sensación más intensa aumentará la percepción de tu cuerpo como un sistema de energía, el cual y debido a su propia naturaleza, ya es de por sí integrativo.

Disfruta este momento tanto como puedas

«Disfrutar este momento tanto como puedas», significa enfocar el momento presente y observar que, en cierta medida, resulta agradable. Aunque se trate de un momento particularmente desagradable, sin embargo, no es infinitamente desagradable. Incluso el peor de los momentos es agradable, al menos en un uno por ciento, porque la existencia en sí misma es algo fundamentalmente agradable. Cuando tienes una experiencia que te resulta agr'ad'able tan sólo en el uno por ciento, es 'aún más importante relacionarse con ese uno por ciento.

Concéntrate en el placer que puedes encontrar en el momento presente y trata con todo tu empeño de gozarlo lo máximo posible. No importa si recibes poco o mucho placer del momento presente. Lo importante es que absorbas todo el placer que recibas al máximo de tu capacidad. «Disfrutar de este momento tanto como puedas» es algo diferente al Cuarto Elemento. Para hacerlo funcionar como Punto a Recordar, deberás hacer un «esfuerzo», extra por recibir hasta la última gota de placer del momento presente.

«Disfrutar este momento tanto como puedas» mejora la Respiración Circular porque, en el preciso momento en que inhalas, acoges la sensación en tu conciencia amorosa de una forma totalmente natural. Además, harás exactamente los ajustes adecuados a la respiración, porque los ajustes adecuados son exactamente los que maximizan el goce de la sensación.

«Disfrutar este momento tanto como puedas» te relaja, reduciendo directamente tu lucha.

«Disfrutar este momento tanto como puedas», refuerza en gran medida el Tercer Elemento. Si tomas de forma intencionada la máxima cantidad de placer del momento presente, entonces, y como contraste, desaparecerá cualquier cosa que te impida gozar infinitamente el momento presente. Además, cada vez que te concentres para disfrutar de algo, te concentrarás de forma natural en experimentar los detalles con mucha más intensidad.

Obviamente, este punto apoya al Cuarto Elemento volviéndote más receptivo al aspecto positivo de todo cuanto estés enfocando.

«Disfrutar este momento tanto como puedas» mejora tu utilización del Quinto Elemento, ya que te ayuda a expresar, así como a aumentar tu voluntad. Si estás dispuesto a gozar de una sensación, aun a pesar de haberla juzgado negativamente, ésta es precisamente la clase de voluntad a la que hace referencia el Quinto Elemento. Esto hace que sientas que, independientemente de todo cuanto hayas podido juzgar negativamente, tu vida sigue siendo realmente maravillosa.

Cómo aprender a utilizar los Tres Puntos a Recordar

Una vez que hayas sido guiado en el aprendizaje de los Tres Puntos a Recordar a través de toda una serie de ejercicios experimentales, ya podrás empezar a utilizar Tres Puntos durante tus sesiones. Sin embargo, si quieres obtener resultados, deberás estar en los Cinco Elementos. Por ejemplo, cuando te concentres en la «Exploración de los Cambios Sutiles», al mismo tiempo deberás mantener la Respiración Circular. Otro ejemplo es el hecho de que debes conservar la relajación en todo momento ya que, de lo contrario, cuando goces de una sensación lo más que puedas, podrás sentir la necesidad de levantarte y de empezar a bailar sería muy divertido, pero esto no incrementaría la integración de las sensaciones reprimidas). También es totalmente cierto que aun cuando utilices los Tres Puntos a Recordar, todo cuanto realices para mejorar tu habilidad en cualquiera de los Cinco Elementos te ayudará a producir mejores resultados para ti. Al mismo tiempo, y sin importar cuánto hayas podido desarrollar tu comprensión de los Cinco Elementos, te aconsejo que utilices los Tres Puntos a Recordar como lo que realmente haces durante tu sesión.

Los Tres Puntos a Recordar pueden hacer tus sesiones mucho más eficaces, permitiéndote concentrarte en hacer una sola cosa a la vez. La utilización de los Tres Puntos a Recordar ha producido una gran diferencia en mis propias sesiones.

He elaborado estos Tres Puntos a Recordar con el fin de apoyar, de forma específica, al Tercer Elemento, ya que éste es el elemento en el que las personas suelen necesitar más ayuda, sobre todo cuando están aprendiendo Vivation. Este es uno de los motivos por los cuales los nuevos clientes obtienen mayores beneficios al aprender, ya desde un principio, los Tres Puntos a Recordar. Mi propia experiencia me ha demostrado que incluso las personas más experimentadas de las que practican Vivation y que obtienen constantemente excelentes resultados, experimentan una mejoría inmediata y duradera en la calidad de sus sesiones en cuanto empiezan a utilizar los Tres Puntos a Recordar.

Para utilizar este sistema, debes utilizar los Tres Puntos a Recordar. Asegúrate de desarrollar un buen grado de habilidad con cada uno de ellos. Si descubres que no sabes aplicar alguno de ellos, entonces, durante tus sesiones, sigue utilizando los Cinco Elementos.

Una vez que hayas aprendido a utilizar correctamente estos Tres Puntos, danza por ellos, permaneciendo en cada uno hasta que puedas y con la máxima concentración posible. Mientras te concentras en cada uno, la integración se verificará durante todas y cada una de las fases.

De esta forma, trasladándote de uno a otro a cada momento, conseguirás estar totalmente presente en tu sesión, mantener los Cinco Elementos sin necesidad de pensar en ellos, y tener una experiencia extremadamente satisfactoria en la que integres un sinfín de sensaciones.

Capítulo 10

Tu programa personal de Vivation

Realiza una sesión de Vivation con el fin de experimentar en persona la habilidad de ser feliz. Leer este libro y no hacer nunca una sesión de Vivation sería lo mismo que leer un artículo sobre el chocolate y no probarlo nunca.

Estás listo para empezar, ahora. No tiene que cambiar nada ni en ti, ni en tu vida antes de que empieces. Si la mente te dice que «todavía no estás preparado», se trata de la misma parte de tu mente que reprime tus sentimientos y te dice que eres limitado, también desde otros puntos de vista. Pon a esa parte de la mente en su sitio.

La única forma de tener la experiencia de Vivation es aprendiéndola de un Profesional de Vivation. Intentar aprender Vivation sin recibir ni una sola sesión de un Profesional, es lo mismo que intentar aprender a tocar el violín sin tomar lecciones. Si acercas el arco a las cuerdas, sólo obtendrás unos cuantos sonidos pero, probablemente, no los resultados que deseabas. De esta misma forma, tampoco puedes aprender Vivation de personas que enseñan otros tipos de técnicas respiratorias. Sería como querer aprender a tocar el violín con un profesor de natación.

Tu primera sesión de Vivation será una experiencia sorprendente. Resolverás de modo permanente las emociones que te han causado grandes problemas. Sen tirás tu espíritu individual de forma viva e intensa. Y comenzarás tu camino de conocimiento y dominio del proceso de Vivation.

Este capítulo te dice cómo empezar y qué esperar del proceso de aprendizaje de Vivation. Explica cómo adaptar la utilización de Vivation a tus necesidades individuales y cómo progresar en el dominio del proceso.

Cómo empezar

El primer paso es ponerse en contacto con la Asociación de Profesionales de Vivation (AVP), Es una organización profesional, a nivel mundial, de personas que dedican su vida a difundir Vivation y a ponerlo a disposición de las personas interesadas. AVP te proporcionará un listado de los Profesionales de Vivation de al zona, te mantendrá informado de los seminarios próximos y te facilitará otras publicaciones y servicios de utilidad. Si deseas ponerte en contacto con AVP, he aquí la dirección:

A V P E s p a ñ a
Asociación de Profesionales de Vivation en España
Apartado Postal, 18.159
28080 Madrid
Tel. (91) 548 Di 26 / 715 50 56
Fax: (91) 547 97 50

Tienes a tu disposición un gran número de opciones para iniciarte en Vivation. Puedes recibir una sesión privada. Puedes acudir a un seminario de introducción, de unas pocas horas de duración que te proporcionará información y que, en algunos casos, suele incluir también una sesión práctica de Vivation. Puedes tomar un seminario de un día o de un fin de semana, el cual te ofrecerá enseñanzas básicas y una o más sesiones completas de Vivation. En algunas regiones, puedes entrar a formar parte de un grupo ya formado y reunirte con éste semanal o mensualmente. Esta opción ofrece todas las ventajas de una comunidad, de lo cual hablaré más adelante. También puedes asistir a un Curso de Formación Profesional de Vivation, adecuado tanto para los principiantes como para aquellas personas que están estudiando para convertirse en Profesionales de Vivation. Los Seminarios y los Cursos de Formación son impartidos regularmente por todo el mundo por Profesionales de Vivation de importancia local, nacional e internacional. Aunque, en un principio recibas estas enseñanzas de alguien que viva fuera de tu zona, de todos modos querrás desarrollar una relación profesional continuada con un Profesional de Vivation que resida cerca de ti.

Pero sea cual sea la forma en la que decidas iniciarte, el primer paso que tienes que dar es el de Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

aprender la habilidad interna de integrar las emociones. Tu Profesional de Vivation te la enseñará guiándote a través de toda una serie de ejercicios experimentales. Si empiezas con una sesión privada, tendrás el beneficio de la privacidad total, de la atención exclusiva de tu Profesional de Vivation y de una presentación adaptada individualmente a tus necesidades personales. Si te inicias en un grupo, disfrutarás del gran beneficio de las preguntas y de las experiencias de los demás participantes.

Tu Profesional de Vivation proporciona dos diferentes categorías principales de servicio: educación y asesoría. Te enseña las habilidades de Vivation y sigue ayudándote a desarrollar estas habilidades en cada sesión.

Tu Profesional de Vivation también te asistirá durante el transcurso de las sesiones. Obtendrás mayores beneficios de tus sesiones, gracias a la asistencia de tu Profesional de Vivation, sobre todo al principio. La persona que te asiste puede ver si te sales de alguno de los Cinco Elementos y hacer o decir cosas que apoyen dicho Elemento. También aprenderás a hacerlo solo, como te explicaré en este capítulo. Pero tener a alguien que te observe desde fuera, te ayudará a progresar durante las sesiones y a obtener mayores beneficios.

Por ejemplo, siempre que haces Vivation, intentas mantener la concentración en las sensaciones de tu cuerpo, sin dejarte dominar demasiado por tu mente. Sin embargo, incluso las personas que poseen una gran habilidad en la práctica de Vivation, a veces también suelen perderse en pensamientos e imágenes y tienen que volver a concentrarse en las sensaciones. Aunque seas un gran experto, sin duda te costará un poco de tiempo llegar a darte cuenta de que te has alejado de tu cuerpo. Un Profesional de Vivation puede reconocer el momento exacto en el que te pierdes en tus pensamientos, observando el movimiento de tus ojos bajo los párpados y, en consecuencia, recordarte que debes regresar a la sensación. Este es tan sólo un ejemplo relacionado con el Tercer Elemento. Tu Profesional de Vivation enseguida sabrá darse cuenta de si te alejas de alguno de los Cinco Elementos.

¿Qué es un Profesional de Vivation?

Un Profesional de Vivation es una persona cuyo amor por Vivation es tan grande que suscita en ella el deseo de compartirlo con el resto del mundo. Los Profesionales de Vivation se dedican a mejorar constantemente sus habilidades con Vivation. Desarrollan continuamente su habilidad para enseñar Vivation y conducir las sesiones. Todos los Profesionales de Vivation son miembros de la Asociación de Profesionales de Vivation, ya que cualquier persona que quiera llamarse Profesional de Vivation y desee enseñar Vivation a sus clientes, está obligada por ley a entrar a formar parte de la Asociación de Profesionales de Vivation (AVP).

La mayoría de los Profesionales de Vivation han asistido a más de un Curso de Formación Profesional de Vivation. Algunos lo han aprendido de otras formas, por ejemplo, haciendo un aprendizaje con algún Profesional de Vivation. Todos los Profesionales de Vivation poseen una gran experiencia practicando ellos mismos.

Recuerda que Vivation es una habilidad que se practica autónomamente y no una terapia para curar algún trastorno. En Vivation eres tú quien produce tus propios resultados. El resultado producido por Vivation es la integración de los sentimientos, nada más. La mayor parte de los Profesionales de Vivation no son psicoterapeutas ni médicos, aunque algunos puedan serlo. Aun cuando acudas a un Profesional de Vivation que trabaje como médico o como psicoterapeuta, las sesiones de Vivation que recibirás de él no tendrán nada que ver ni con la psicoterapia ni con un tratamiento médico.

Cómo elegir tu Profesional de Vivation

Si dispones de una amplia lista de Profesionales de Vivation, te sugiero que los llames por teléfono para informarte de sus servicios, de sus tarifas, de su disponibilidad, etcétera.

Es importante escoger el Profesional de Vivation que mejor se adapte a ti. No sería correcto decir que algunos Profesionales de Vivation son mejores que otros. Lo que ocurre es que algunos Profesionales de Vivation son mejores para algunos clientes, mientras que otros lo son para otros.

Ante todo, te recomiendo que no elijas a tu Profesional de Vivation basándote en el precio. Las tarifas pueden variar mucho. Los Profesionales que tienen las tarifas más altas pueden llegar a pedirte hasta cinco veces más que los que las tienen más bajas. Un Profesional de Vivation que resulte más caro que otro, puede ayudarte a aprender y a seguir el proceso a solas mucho más

rápido y, así, a la larga, resultarte más barato que otros que cobran menos. Sin embargo, no pienses que pagar más a un Profesional de Vivation tenga que significar que éste sea mejor. ¡Puedes conseguir los mejores resultados con el Profesional de Vivation menos caro de todos! No se trata de una cuestión de precios. Así pues, escoge a aquel Profesional de Vivation con el que más te gustaría trabajar.

A veces, los Profesionales de Vivation que cobran precios relativamente altos por las sesiones individuales, ofrecen programas mucho menos costosos e igualmente buenos. Por ejemplo, muchos ofrecen sesiones «semi-privadas» a unas cuatro o cinco personas a la vez, haciendo pagar a cada uno de sus clientes una cuarta parte menos de lo que normalmente pagarían por una sesión privada. Si deseas trabajar con un Profesional de Vivation relativamente caro y piensas que no puedes permitirte sus tarifas, no renuncies a 61. Simplemente, dile al Profesional de Vivation que hayas elegido que deseas saber si existen otras opciones más adecuadas a tu bolsillo.

La economía de Vivation

Aunque lo hagas con el Profesional más caro del mundo, si consideras los beneficios, Vivation jamás te resultará demasiado caro. Hacer Vivation es más barato que no hacerlo. Las cosas que más caras te resultan en este mundo son tus juicios negativos, tus represiones y tu negatividad. Aunque consideráramos tan sólo el aspecto económico, Vivation te ayudará a incrementar tus ingresos, recompensando ampliamente tus gastos. La mayoría de las personas invierten gran parte de sus recursos en cosas que puedan hacerlas más felices (me refiero al dinero que se gastan en cosas que van más allá de las estrictamente necesarias). Vivation funcionará mucho mejor que cualquier otra cosa con respecto a tu búsqueda de la felicidad. Tras algunas sesiones, adquirirás la suficiente capacidad como para poder utilizar Vivation por tu propia cuenta y ya no tendrás que seguir invirtiendo más dinero. Estoy convencido de que descubrirás que Vivation es la mejor inversión que nunca hayas efectuado.

Preguntas útiles a la hora de elegir a tu Profesional de Vivation

Para elegir a tu Profesional de Vivation, durante la primera conversación que mantengas con él, te recomiendo que le formules las siguientes preguntas:

¿Cómo me enseñará a hacer Vivation?

Hábleme de su experiencia personal de Vivation.

Explíqueme cómo se ha convertido en un Profesional de Vivation.

Descríbame cuál es su enfoque con respecto a las sesiones asistidas.

Hábleme de todos los servicios que pone a disposición del cliente.

Además, si hay algo en particular sobre lo cual te gustaría trabajar durante las sesiones, también puedes preguntarle: «Cuál ha sido su experiencia de trabajo con personas que ?»

Lo que pueden significar para ti las sesiones de Vivation

Tu experiencia de Vivation será única y totalmente diferente de la experiencia de cualquier otra persona, y también muy diferente de todo cuanto yo pueda contarte aquí. En este apartado intentaré explicarte algunos tipos de experiencias que ocurren con frecuencia.

Seguramente, para tu primera sesión te encontrarás por primera vez con tu Profesional de Vivation en su estudio. Probablemente, los primeros minutos los dedicaréis a conoceros un poco mejor: se trata de una excelente ocasión para que ambos podáis sentir os a vuestras anchas y resolver cualquiera de tus dudas y preguntas.

Después, empezará a enseñarte las habilidades internas. Existen infinidad de formas diferentes de hacerlo. Algunos Profesionales de Vivation enseñan los Tres puntos a Recordar durante la primera sesión, guiándote a través de toda una serie de ejercicios experimentales. Otros prefieren dedicar un poco de tiempo a cada uno de los Cinco Elementos, ayudándose siempre con ejercicios experimentales y, probablemente, también con explicaciones.

Todos enseñan la Respiración Circular durante la primera sesión. Probablemente, esto conllevará una demostración práctica por parte de tu Profesional de Vivation, así como la oportunidad para ti de experimentarlo. Dependiendo de varios factores, durante tu primera sesión podrás aprender muchas particularidades sobre la respiración o, simplemente, los conocimientos básicos.

Durante esta primera sesión, la parte dedicada a la educación durará aproximadamente una hora. Pero, al igual que sucede con todo lo que está relacionado con Vivation, la sesión podrá durar más o Vivation, la habilidad de ser feliz-Jim Leonard

menos, lo cual dependerá tanto de ti como de tu Profesional de Vivation. El se asegurará de que hayas comprendido lo suficiente para embarcarte en la experiencia más sorprendente de toda tu vida.

La sesión de Vivation

Tras una breve pausa, adoptarás una posición cómoda, acostado o sentado y cerrarás los ojos. Tu Profesional de Vivation te dará algunas sugerencias y, probablemente, te recomendará que empieces con un tipo de Respiración Circular lenta y profunda.

Durante los primeros minutos de la primera sesión probablemente intentarás acostumbrarte a la respiración y a la expansión del flujo energético en el cuerpo. Algunas personas se maravillan más que otras cuando empiezan a sentir la energía. Unas encuentran dificultades al principio en la respiración, mientras que a otras les resulta cómoda y natural desde un principio. Tu Profesional de Vivation recordará muy bien su primera vez y se mostrará sensible a tus necesidades.

En el transcurso de unos pocos minutos, empezarán a surgir algunos patrones de energía y el Profesional de Vivation te guiará a través de la exploración y de la integración de éstos. ¡Los patrones de energía podrían representar cualquier cosa! podrán parecerte muy familiares o muy extraños. Aunque no tengamos más remedio que utilizarlas, las palabras no consiguen describir esta experiencia. Tu primer patrón de energía podrá presentarse en forma de una emoción, por ejemplo, de tristeza. También podría tratarse de somnolencia, así como de una sensación de picor o de hormigueo. Quizá, repentinamente, puedas llegar a sentir mucho calor o mucho frío en el cuerpo, o experimentar un dolor físico más fuerte de lo habitual. Aunque también es posible que no llegues a experimentar nada de todo esto y, entonces, tu Profesional de Vivation se limitará a guiarte en la focalización de las sensaciones físicas habituales en tu cuerpo con el fin de ayudarte a abrir tu percepción de las sensaciones.

A veces, en la primera sesión, una sensación aflora a la superficie ya desde un principio y sigue así durante toda la sesión. Sin embargo, lo más normal es que la sensación que surge primero, dure tan sólo unos pocos minutos, antes de ser integrada. La integración provoca reacciones distintas en momentos distintos. A veces, las integraciones son muy dramáticas y van acompañadas por un gran desahogo de energía, de momentos de asombrosa introspección o de ataques de risa. Otras veces son muy sutiles y, simplemente, te parecerá que una nueva sensación empieza a predominar. Te aconsejo que no te preocupes por haber integrado o no y que, en su lugar, mantengas la concentración en cualquiera de las sensaciones que prevalezca en el momento presente.

La siguiente sensación puede parecer relacionada con la primera, o bien, ser totalmente distinta. De nuevo, no te preocupes por eso, simplemente, sigue haciendo Vivation. Durante el transcurso de la sesión, una gran cantidad de sensaciones diferentes pueden aflorar a la superficie y desplazarse por todo tu cuerpo.

Durante las sesiones, también tu Profesional de Vivation hará Vivation y vivirá sus propias experiencias mientras te asiste. A veces, escucharás la respiración de tu Profesional de Vivation. Un asistente debe hacer Vivation mientras asiste a la otra persona. De hecho, en Vivation siempre decimos: «La mejor forma de ofrecerte una excelente sesión a un cliente, es ofrecerte a ti mismo una sesión aún mejor».

Tu Profesional de Vivation te observará muy de cerca durante la sesión, mirando, escuchando y percibiendo. Unas veces conocerá aquello que estás experimentando en su más mínimo detalle, y otras no. Para poder asistirte, no es necesario que tu Profesional de Vivation conozca el contenido de tu experiencia, sino sólo tu forma de reaccionar a ella. Lo único que debe saber es si estás en los Cinco Elementos y cuál de los cinco es el más débil para ti en esos momentos. De vez en cuando, tu Profesional de Vivation podrá decirte algunas cosas para ayudarte a estar en los Cinco Elementos. Estas sugerencias pueden referirse a un cambio de ritmo en la respiración, pueden recordarte que concentres tu atención en tu percepción de las sensaciones, una técnica del Cuarto Elemento, o cualquier otra cosa. Cada cierto tiempo, muchos Profesionales de Vivation sugieren uno de los tres Puntos a Recordar, independientemente del desarrollo de la sesión. Durante el transcurso de la sesión, siempre podrás hablar con tu Profesional de Vivation para compartir algo con él o para preguntarle algo. Aunque, en lugar de hablar, siempre resulta mucho más aconsejable que utilices la mayor parte del tiempo en hacer Vivation. Las indicaciones que te proporciona tu Profesional de Vivation sólo son sugerencias y tú podrás escoger entre seguirlas o no, aunque, normalmente, siempre obtendrás mejores resultados si aceptas sus consejos.

Conforme se vaya desarrollando la sesión, sentirás desaparecer aquello que habías reprimido, paso a paso. Empezarás a experimentar la sensación de la amplitud de tu ser y a relacionarte con ella con un gran respeto y humildad.

La conclusión

Cualquier cosa que haya estado interfiriendo con tu capacidad para disfrutar plenamente de tu fuerza vital, aflorará a la superficie, sensación tras sensación, y terminará por ser transformada e integrada. Después de un tiempo —normalmente entre una y dos horas—, alcanzarás el punto culminante de la sesión, es decir, ese momento mágico en el que ya no existe ni un solo bloqueo al placer y sientes la alegría profunda de estar vivo.

Todas las sesiones tienen un punto natural de conclusión, cuando todas las cosas han sido integradas. En lugar de terminar la sesión a una hora establecida, normalmente es mucho mejor que sigas haciendo Vivation hasta que logres alcanzar este punto. A veces, quizá pienses haber completado tu sesión antes de que tu Profesional de Vivation la dé por concluida. Confía en su experiencia. Obtendrás mejores resultados de tus sesiones si llegas hasta el final.

Se puede decir que tu sesión de Vivation ha concluido cuando los tres siguientes criterios han sido satisfechos:

Una cantidad satisfactoria de material reprimido ha aflorado a la superficie y ha sido integrado.

Todo cuanto ha sido activado, también ha sido integrado. (Esto significa simplemente que la persona que «viva» se siente maravillosamente bien.)

Tanto el Profesional de Vivation como la persona que «viva» reconocen que los dos primeros criterios han sido satisfechos.

Si te sientes incómodo o desorientado, significa que tu sesión todavía no ha concluido. ¡Sigue haciendo Vivation!

Pero, si te sientes a gusto, lleno de energía y totalmente relajado, tu sesión de Vivation ha llegado a su término.

Una extraña paradoja sobre la conclusión de una sesión consiste en el hecho de que cuando sientes que podrías seguir haciendo Vivation eternamente, es cuando tu sesión está completa, mientras que cuando sientes el deseo de dejarla, es que tu sesión todavía no ha sido completada.

Una vez concluida la sesión, tendrás la oportunidad de hablar con tu Profesional de Vivation sobre ella. Este quizá te dé algún trabajo para hacer en casa antes de que tenga lugar tu siguiente encuentro. Este trabajo puede o no incluir el intentar practicar un poco de Autovivation antes de la próxima sesión.

El horario de las sesiones

A la mayor parte de las personas les gusta recibir sesiones de Vivation una vez a la semana, aunque tú quizá prefieras recibirlas con más o menos frecuencia. Normalmente, las personas suelen preferir que las sesiones siempre tengan lugar el mismo día de la semana y a la misma hora, aunque quizás éste tampoco sea tu caso. De todas formas, te recomiendo que no dejes pasar más de tres semanas entre sesión y sesión porque, de hacerlo así, empezarás a perder práctica en la habilidad interior y te resultará más difícil aprender a dominar el proceso.

Cuando acudas a tu segunda sesión de Vivation, probablemente esperarás que ésta sea bastante parecida a la primera, pero no sucederá así. Ninguna sesión se parece a otra porque, una vez que has integrado algo, esto ya no volverá a aflorar en la sesión. Cuando se hace Vivation, cada patrón de energía produce sensaciones distintas. En Vivation, la gama de sensaciones que afloran a la superficie es realmente sorprendente.

Casi todas las personas consiguen integrar una gran cantidad de material durante la primera sesión. Y, después, a medida que las sesiones van teniendo lugar, siguen integrando una cantidad cada vez mayor de material y de forma siempre más rápida. Todas las sesiones se inician con una lección con el fin de ayudarte a desarrollar mejor tu habilidad en el proceso. Al final de cada sesión, probablemente te sentirás mucho mejor de lo que jamás te habías sentido.

Inconsciencia

A veces, durante el transcurso de alguna sesión quizá atraveses por un momento de inconsciencia en el que experimentarás una gran somnolencia. Esto suele suceder durante las primeras sesiones y, a veces, incluso también más adelante. El origen de esta inconsciencia puede deberse a muchas cosas distintas. Para poderla integrar, no es necesario que conozcas su causa. Cuando experimentes algún tipo de inconsciencia, no hagas Vivation acostado. Siéntate o ponte de

pie. Respira rápida y profundamente y concéntrate exactamente en las sensaciones físicas que esta somnolencia produce en tu cuerpo. Abraza esa sensación de la misma forma en que abrazas cualquier otra. La inconsciencia no indica que hayas hecho algo equivocado. La inconsciencia es, en sí misma, un patrón de energía extremadamente importante. ¡Dale la bienvenida!

Todos nosotros tenemos vergüenza reprimida. La vergüenza consiste en los contextos negativos que poseemos con respecto a nosotros mismos. Cuando surge la vergüenza durante las sesiones de Vivation, en un principio normalmente aparece en forma de inconsciencia. La vergüenza se integra al igual que cualquier otro sentimiento, sintiéndola en todo detalle y abrazándola. No pienses en tu vergüenza cuando ésta salga a flote, sino continúa haciendo Vivation entrando en ella. La integración de la vergüenza te hará ver tu vida desde otra perspectiva mucho mejor.

La tolerancia al placer

La tolerancia al placer es un tema que todas las metodologías de autodesarrollo deben abordar. La tolerancia al placer significa ser capaz de aceptar que la vida es agradable hasta cierto límite. Significa no permitir que tu vida mejore demasiado. La tolerancia al placer es producida por la vergüenza, por los condicionamientos negativos de la religión, por haber tenido a adultos infelices como modelos de rol durante tu infancia, etcétera. Cualquier cosa que hagas para mejorar tu vida, activará tu tolerancia al placer. Por ejemplo, si aprendes a aumentar tus ingresos, tendrás que aceptar que tu vida sea mucho más agradable de lo que pensabas, o actuar de forma de no permitirte el lujo de disfrutar demasiado de la riqueza, o sabotear tus esfuerzos. Obviamente, la primera de estas opciones es la más deseable.

Para poder obtener los máximos beneficios de cualquier programa de crecimiento personal (autodesarrollo), debes desafiar tu tolerancia al placer. Puedes hacerlo concentrándote en el placer de las experiencias agradables y dejándolo entrar en tu interior lo más conscientemente posible. El mismo Vivation desafía de una forma directa la tolerancia al placer, entrenándote en la práctica concentrada del goce de cada uno de los momentos de tu vida.

Por lo general, cualquier cosa que se integre durante una sesión completa de Vivation permanecerá integrada para siempre. Sin embargo, y por el simple hecho de poseer una mente, el juicio negativo es una opción que siempre permanecerá abierta. No obstante, no todos tus juicios negativos se integrarán en una sola sesión y, a veces, incluso ni siquiera en varias. La mala noticia es que si eres como la mayor parte de los seres humanos normales, tienes millares de juicios negativos reprimidos en tu mente inconsciente. La buena noticia es doble: 1) cada integración hace que te sientas maravillosamente bien; y, 2) cada integración hace más fácil la siguiente.

Las diferentes formas de Vivation

Conforme vayas progresando en tus sesiones, quizá tu Profesional de Vivation te sugiera que pruebes en sesiones en formatos especiales de Vivation, las cuales pueden incluir sesiones en agua caliente o en agua fría, Vivation en Acción y un sinnúmero de posibilidades. Ahora, y de forma breve y concisa, te hablaré de cada una de ellas.

El número de sesiones asistidas

Como mínimo, deberás recibir diez sesiones de un mismo Profesional de Vivation. No tiene que tratarse de la persona con la que te hayas iniciado, si tienes razones para cambiar de Profesional. Pero te aconsejo que intentes hacer un mínimo de diez sesiones seguidas con la misma persona.

El motivo de que sean diez las sesiones es que éste es un número lo suficientemente amplio como para hacerte una idea de cómo funciona el proceso y de cómo se aplica a los distintos tipos de material reprimido. Y el hacerlo con la misma persona se debe a que esa persona podrá llegar a conocerte muy bien y, por ello, estará capacitada para asistirte y educarte. De esta forma, también podrás darte cuenta de que las diferencias entre una sesión y otra dependen de ti, mientras que si cambias continuamente de Profesional, podrías llegar a pensar que las diferencias entre una sesión y otra dependen en gran parte de él.

Vivation en agua caliente

Vivation en agua caliente es bueno, porque el agua caliente acelera la activación del material reprimido. Si una persona posee una gran habilidad para integrar, esta activación acelerada le resultará sumamente ventajosa, porque podrá lograr mucho más en el mismo espacio de tiempo. Además, todos nosotros hemos reprimido sensaciones importantes vinculadas con nuestro nacimiento. Vivation en agua caliente apoya la activación de estas sensaciones.

Vivation en agua caliente se hace en una fuente natural de aguas termales, en una bañera grande, en un jacuzzi o en otro estanque con el suficiente espacio para que la persona que «vivan» pueda estar cómoda y con el agua a una temperatura entre 38 y 39 grados centígrados. Existen muchas formas de hacer Vivation en agua caliente, pero la mejor es flotar con la cara hacia abajo, respirando a través de un tubo de buceo.

Vivation en agua fría

Para la mayoría de las personas, Vivation en agua fría es incluso más activante que Vivation en agua caliente. Esto se explica por el hecho de que el agua caliente acelera la activación añadiendo energía a tu sistema energético desde el exterior, mientras que el agua fría acelera la activación pidiéndole a tu cuerpo que sea él quien aumente su propia energía desde el interior. El proceso biológico a través del cual el cuerpo conserva su calor, se llama termogénesis. La termogénesis aumenta el flujo energético más o menos de la misma forma que la respiración profunda. El agua fría también puede activar sensaciones relacionadas con la muerte. Vivation en agua fría está indicada como el siguiente paso para quienes dominan ya Vivation en agua caliente.

Vivation en agua fría se hace en agua considerada como fresca o fría al tacto, normalmente por debajo de los 30 grados centígrados. Conozco a Profesionales de Vivation, por los cuales siento un gran respeto, que normalmente hacen sesiones en agua casi helada. Yo he hecho Vivation a esas temperaturas y conozco a otras muchas personas que también lo han hecho. Sin embargo, no aconsejo llegar por debajo de los 15 grados centígrados. La Respiración Circular rápida y profunda posibilita practicar Vivation en un agua mucho más fría de lo que, realmente, pensarías poder soportar, sin llegar a la hipotermia. Sin embargo, a temperaturas demasiado bajas, el frío en sí mismo se convierte en el centro de la sesión y éste no es tu verdadero objetivo. En agua a 20 grados centígrados, más o menos la temperatura justa para la mayoría de las personas, las emociones se convierten en el punto central. Tu mente puede decirte que te sientes incómodo por el frío: en realidad, el contexto es el culpable.

Una vez que lo dominas, Vivation en agua fría es una experiencia extremadamente fortalecedora. El aumento de energía dura hasta un buen rato después de salir del agua.

Vivation en acción

Vivation en acción significa hacer Vivation mientras estás desempeñando cualquier otra actividad: dando una conferencia, conduciendo tu coche, paseando por el bosque, etcétera. En cuanto adquieras una cierta habilidad, podrás hacer Vivation mientras practicas la mayoría de tus actividades. Desde el momento en que los acontecimientos de la vida cotidiana pueden llegar a activar de forma sorprendente el plano de las emociones, es importante que domines Vivation en acción. Tu objetivo final será el de hacer Vivation continuamente.

Una de las aventuras de Vivation en acción es la de hacer Vivation mientras estás realizando algo que sabes que activará tus emociones. He aquí algunos ejemplos de aventuras de Vivation en Acción: hacer Vivation en la montaña rusa; mientras haces paracaidismo acrobático; mientras ofreces un producto o un servicio a un cliente; mientras bailas, mientras limpias la casa, etcétera. Estas aventuras de Vivation en acción no sólo te permitirán integrar sensaciones que, en el pasado, siempre te habían limitado, sino que también pueden resultarte extremadamente divertidas.

Vivation mirándose a los ojos

«Vivation mirándose a los ojos» (Eyegaze Vivation) se hace entre dos personas, sentadas una frente a la otra, que hacen Vivation mientras mantienen un contacto ocular. «Vivation mirándose a los ojos, en grupo»

Graup Eyegaze Vivation) es hacer Vivation con muchas personas serradas en circulo, estableciendo con ellas un contacto ocular. Con frecuencia, se experimenta un profundo sentimiento de «fusión» Y, aunque, en un principio, quizá puedas experimentar una cierta incomodidad, indudablemente empezaras a relajarte pasados unos pocos minutos. Para muchas personas, incluyéndome a mi, ésta es la forma más eficaz de hacer Vivation. «Vivation mirándose a los ojos en grupo» siempre ocupa un lugar privilegiado, tanto en mis seminarios como en mis cursos de formación.

Vivation ante un espejo

«Vivation ante un espejo» (Mirror Vivation) es hacer Vivation mirándote a los ojos en un espejo. Resulta extremadamente eficaz por varias razones. Con frecuencia, puedes ver las emociones reflejadas en tu rostro, incluso antes de sentirlas. Las emociones relacionadas con la autoestima surgen con gran fuerza. ¡Incluso puedes llegar a ver tu propio espíritu! Algunas personas se activan mucho más con «Vivation ante un espejo» que con Vivation en agua caliente o en agua fría. Aunque ya seas un experto en Vivation, te aconsejo que la primera vez que practiques «Vivation ante un espejo», lo hagas con un asistente, ya que puede llegar a activarte mucho más de lo que jamás hubieras esperado.

La autonomía de Vivation

La autonomía en Vivation significa la total aceptación de la propia responsabilidad en el desarrollo del proceso de Vivation. Esto significa asumir la responsabilidad de los propios resultados, incluso cuando nos asiste un Profesional. Significa aprender a hacer Vivation sin la ayuda del propio Profesional de Vivation. Significa hacer todo cuanto sea necesario para dominar el proceso.

Vivation es un proceso de autoayuda y tú eres el único que puedes producir tus propios resultados. Probablemente, no serás capaz de llevar a cabo una sesión completa de Vivation sin la ayuda de tu Profesional de Vivation hasta no haber asistido a un cierto número de sesiones con él. Pero, para conseguir el máximo de resultados de Vivation, al final, no tendrás más remedio que romper esta dependencia.

La autonomía de Vivation también significa reconocer cuándo tenemos necesidad de ayuda. Significa encontrar la forma apropiada de recibir la ayuda que necesitamos y hacer sesiones asistidas (por el propio Profesional de Vivation o por alguna otra persona), incluso después de haber adquirido un alto nivel de autonomía. Significa crear y conservar un programa que promueva el desarrollo de la habilidad de Vivation y que nos ayude a mantener la integración, así como a conservar nuestro interés.

Vivation de la amistad

Las sesiones asistidas de Vivation siguen siendo extremadamente útiles, incluso mucho tiempo después de que se haya desarrollado la capacidad de hacer Vivation a solas de forma eficaz. Para los estudiantes más avanzados de Vivation que deseen recibir sesiones asistidas con regularidad, uno de los sistemas más prácticos es el de intercambiar estas sesiones con otro estudiante. Esto tiene la ventaja obvia de eliminar los gastos y de aumentar tu confianza con el proceso. Durante las sesiones autónomas de Vivation, desempeñas tanto el papel de asistente como el de persona que «viva» y por lo tanto, cualquier experiencia que tengas asistiendo a otros, aumentará tu capacidad de hacer Vivation a solas. El intercambio de sesiones de Vivation con un amigo o con tu pareja, recibe el nombre de «Vivation de la amistad» (Buddysystem Vivation) y la persona con la que intercambias estas sesiones es tu «Compañero de Vivation» (Vivation Buddy).

Tanto tú como tu Compañero de Vivation debéis poseer la suficiente experiencia y los conocimientos necesarios para poder asistirlos recíprocamente. Además, la relación con tu Compañero de Vivation debe ser muy clara. En el caso de que se trate de tu marido o de tu mujer, esto puede ser particularmente tramposo, y por ello, deberéis estar dispuestos a deciros la verdad en cualquier aspecto, aunque ello pueda resultaros bastante difícil emocionalmente.

Tu Profesional de Vivation te ayudará a aprender a intercambiar sesiones con tu Compañero de Vivation. Algunos Profesionales de Vivation ofrecen sesiones específicas en las que tú y tu Compañero de Vivation os vais asistiendo por turnos, mientras que el Profesional de Vivation

supervisa y escribe algunas sugerencias para la persona que está desempeñando el papel de asistente.

Vivation de la amistad es un importante paso en el camino a la autonomía en Vivation.

Autovivation

Tu objetivo debería ser el de adquirir una gran competencia a la hora de producir los máximos resultados en tu práctica autónoma de Vivation. Si todavía no has desarrollado esta capacidad después de haber asistido a diez sesiones con tu Profesional de Vivation, asiste a más sesiones. Algunas personas aprenden a hacer «Autovivation» (Self-Vivation) más rápidamente que otras. Normalmente, suelo aconsejar a las personas que, para aprender a hacer regularmente Autovivation con excelentes resultados, deberán recibir de cinco a quince sesiones. Todos pueden aprender a hacer Autovivation y los Profesionales de Vivation te enseñarán cómo. Si la persona que «viva» no presenta trastornos o problemas particulares, muchos Profesionales de Vivation empiezan con Autovivation después de la primera sesión.

Aunque disfrutes de las sesiones con tu Profesional de Vivation, también necesitas aprender a hacer Autovivation. Es necesario por dos razones muy importantes. La más obvia es que, simplemente, no siempre vas a tener contigo a tu Profesional de Vivation y si algo te trastorna, no tienes que esperar hasta la próxima sesión. Y la razón menos obvia es aún más importante. Algunos sentimientos, sobre todo aquellos relacionados con la soledad, afloran con más facilidad a la superficie cuando se practica Autovivation a solas que cuando estás con tu Profesional de Vivation. La integración de estos sentimientos de soledad es esencial para el desarrollo de la autonomía, no sólo en Vivation, sino en la vida en general.

La formación profesional de Vivation

De vez en cuando, los Profesionales de Vivation más experimentados y mejor preparados realizan Cursos de Formación Profesional de Vivation. Existen varios tipos de cursos y, normalmente, y teniendo en cuenta la abundancia de la información ofrecida, los precios suelen ser bastante accesibles. Si te interesa prepararte como Profesional de Vivation, naturalmente, deberás seguir estos cursos de formación. Pero, aunque no desees enseñar Vivation a los demás, también te aconsejo que sigas alguno de estos cursos de formación por varias razones:

Aprenderás muchas cosas que mejorarán tus resultados personales en Vivation.

Disfrutarás de excelentes sesiones de Vivation durante todo el curso.

Te encontrarás con personas con las que podrás intercambiar sesiones y desarrollarás toda una serie de habilidades que te ayudarán a intercambiar estas sesiones.

Tendrás una experiencia muy agradable, a través de la cual podrás recibir beneficios realmente duraderos.

La importancia de tu comunidad de Vivation

Hay muchísimas personas que utilizan Vivation actualmente. Cuando aprendes Vivation, no estás solo. Sin embargo, siempre que haces Vivation, experimentas cosas que la mayoría de tus familiares, amigos y compañeros no han experimentado jamás. He aquí algunos ejemplos: sentirás tu cuerpo como un sistema de energía; sentirás que la respiración influye enormemente en tus sensaciones; sentirás que las emociones emergen de la represión y se integran armónicamente en tu interior; descubrirás que puedes transformar tu relación con algo desagradable y convertirlo en algo agradable; establecerás un contacto directo con tu espíritu individual. Y al igual que a casi todo el mundo, seguramente querrás discutir alguna de estas cosas con personas que también las hayan experimentado. Además, quizá también puedas encontrar particularmente difícil alguno de los aspectos del desarrollo de la habilidad de Vivation y quieras comentarlo con otras personas que también hayan tenido estos mismos problemas en sus inicios y los hayan superado. Por éste y por otros motivos, resulta esencial que mantengas algún contacto con personas que practiquen Vivation en tu misma comunidad.

La mayor parte de los Profesionales de Vivation hacen todo cuanto está en sus manos para facilitar encuentros entre los clientes de su comunidad local de Vivation. Lo hacen de varias formas.

Algunos Profesionales reúnen a las personas en grupos para practicar «Vivation mirándose a los ojos» una vez a la semana. Otros dirigen grupos de trabajo. Otros organizan fiestas y otro tipo de acontecimientos sociales con los miembros de la Comunidad de Vivation. Te aconsejo que le comentes a tu Profesional de Vivation que te gustada participar activamente en tu Comunidad local de Vivation. También te sugiero que asumas parte de la responsabilidad de ayudar a mantener tu Comunidad local y que le preguntes a tu Profesional de Vivation qué puedes hacer para contribuir. Si asumes un papel activo, obtendrás los máximos beneficios de la Comunidad de Vivation.

Cómo desarrollar tu programa personal de Vivation

Para desarrollar tu programa personal con el fin de conseguir el máximo beneficio con la habilidad de Vivation, elabora tu programa individual y adáptalo a tus necesidades personales. He aquí algunas ideas que funcionan bien:

Intenta hacer Vivation continuamente, pero sé paciente contigo mismo siempre que te olvides o te reprimas.

Practica Vivation cada día, aunque sólo sea durante cinco minutos.

Deja notas por toda la casa, en el coche, en la oficina, etcétera, para acordarte de los Cinco Elementos Y de los Tres Puntos a Recordar.

Intenta practicar Vivation siempre que desarrolles alguna de tus actividades cotidianas, como tomar un baño, fregar los platos, etcétera.

Después de haber asistido a diez sesiones con el mismo Profesional de Vivation, intenta tomar otra sesión con otro Profesional de Vivation. Aprenderás algo nuevo de cada persona.

Como mínimo, debes intentar recibir una sesión realmente completa cada tres semanas. Lo mejor sería recibir una a la semana, pero si dejas pasar más de tres semanas entre sesión y sesión, llegarás a perder tu práctica.

En Autovivation, espera que aflore la soledad. Acógela y verás cómo se integra al igual que cualquier otra cosa.

A tu práctica regular de Vivation, añade también un poco de «Vivation ante un espejo», de «Vivation en agua caliente» y de «Vivation en agua fría».

Evita ceder a ciertos «patrones de urgencia» que afloran mientras practicas «Autovivation». Estos patrones de urgencia tienen lugar cuando la activación de un sentimiento te proporciona el fuerte deseo de ir a hacer algo de forma inmediata y sin completar primero la sesión. Existen varios tipos de patrones de urgencia. A veces se te puede ocurrir una idea genial y quieres actuar inmediatamente a este respecto. Otras veces, puedes sentir cómo se te activa la cólera y quieres llamar a alguien por teléfono para desahogarte. O quizás, en otras ocasiones, pueden entrarte ganas de comer una rebanada de pastel o de beber un vaso de vino. Sea cual sea el patrón de urgencia, primero completa la sesión y luego actúa, si todavía lo deseas.

Si, por algún motivo, con Autovivation no consigues los resultados deseados, apresúrate a tomar una sesión asistida por un Profesional de Vivation o con tu Compañero de Vivation.

Aprende a asistir las sesiones e intercambia sesiones con otras personas expertas en Vivation con la máxima frecuencia posible. Tu práctica personal se verá enormemente beneficiada si asistes a otras personas durante las sesiones. Si vives en un sitio en el que no haya nadie que practique Vivation, puedes seguir un curso de Formación Profesional y, después, volver a casa y enseñar a otras personas. Así, siempre tendrás a alguien con quien intercambiar tus cosas.

Practica Vivation en Acción en lugares públicos. Mientras no lo hagas, tu mente te dirá que los demás te considerarán muy raro si haces Vivation en el mercado, en la iglesia, en el autobús, etcétera. Si escuchas a tu mente cuando te dice que hacer Vivation en público es una extravagancia, intentarás reprimirte al igual que hacen todos los demás. En realidad, la gente no se da cuenta de si estás haciendo Vivation o no y, quizá, lo único que noten es que eres particularmente amable y vivaz. Habrá personas que se sentirán mucho mejor después de haberse encontrado con alguien que practique Vivation en público. La única forma de descubrir qué pasa, es haciéndolo. Aunque la primera vez que hagas Vivation en público te parezca raro, te aconsejo que sigas haciéndolo. La única manera de obtener los máximos beneficios de Vivation en Acción es practicando en presencia de otras personas.

De ser posible, te aconsejo que te rodees de personas que hagan Vivation.

Aprende a incluir tus sentimientos en las cosas que haces. La mayoría de las personas descubren que, al principio, obtienen mejores resultados de Vivation en Acción cuando están desempeñando alguna actividad física más que mental. Sin embargo, con la práctica, te darás cuenta de que puedes

hacer Vivation en Acción mientras estás programando un ordenador, escribiendo un libro, etcétera.

Emprende valientes aventuras de Vivation en Acción. Piensa en las situaciones que has aprendido a evitar porque activa demasiado tus emociones. Hablar en público, ir a la iglesia o hablar con tu suegro pueden ser algunos ejemplos. Haz todas estas cosas intencionadamente, con el fin de activar tus emociones, ¡y sigue practicando Vivation mientras las haces!

Aprende a identificar un juicio negativo y a mostrarte sincero contigo mismo cuando lo estás haciendo. En otras palabras, no le creas a tu mente cuando ésta te diga que algo o alguien es el responsable de tus trastornos. Reconoce que la realidad es perfecta tal y como es y que tú eres el único responsable de tus trastornos.

Evita estar de acuerdo con los demás cuando éstos expresen un juicio negativo. Esto no significa que tengas que pelearte con ellos. Simplemente, piensa en tu interior: «Está bien que esta persona piense así, ¡y yo me siento muy agradecido por no pensar como ella!» O bien: «Esta persona puede tener razón al decir que las cosas no funcionan nada bien, ¡pero, yo estoy realmente agradecido de que no vayan peor!»

Toma seminarios de Vivation, impartidos por expertos Profesionales de Vivation. Probablemente, te darás cuenta de que las personas que llevan afos impartiendo seminarios poseen puntos de vista realmente interesantes.

Tómate alguna pausa para practicar Vivation durante el día. Puedes limitarte simplemente al «Ejercicio de la Gama Respiratoria», descrito en el capítulo 4. No necesitarás más de cinco minutos. Pero, si dispones de más tiempo, haz una sesión de Vivation un poquito más larga.

Una excelente idea es la de practicar Vivation como meditación y realizar dos sesiones de veinte minutos al día, por la mañana y por la tarde o noche.

Si vives o trabajas con algún experto en Vivation, podrás intercambiar mini-sesiones asistidas, sobre todo cuando sólo de vosotros haya tenido un mal día. A veces, en esos días en los que realmente me siento frustrado, también me siento presionado para seguir trabajando. Normalmente, en días así, siento que no puedo permitirme el lujo de hacer una sesión completa de Vivation, pero acepto que una pausa de quince minutos podrá aumentar, más que disminuir, mi productividad. En días así, un asistente puede ayudarme a obtener excelentes resultados durante una breve sesión.

Evita las actividades represoras. Evita beber demasiado, tomar drogas, mirar la televisión y cualquier otra actividad que tienda a alejar tu conciencia de tus sensaciones. Todos estos malos hábitos represores pueden hacer mucho más difícil la práctica de Autovivation y de Vivation en Acción.

Durante las sesiones de Vivation, no hagas nada más. Presta mucha atención a lo que te voy a decir ahora: es una excelente idea hacer Vivation mientras estás haciendo otra cosa, pero es una pésima idea hacer otra cosa durante una sesión de Vivation. Por ejemplo, si estás recibiendo un masaje, podrás obtener resultados todavía mejores si haces Vivation al mismo tiempo. Pero, si recibes un masaje mientras estás realizando una sesión de Vivation, no notarás que puedes producir todos tus resultados desde tu interior. Este aumento de autonomía es un beneficio significativo y es importante que lo obtengas cada vez que realizas una sesión de Vivation. Con frecuencia, los Profesionales de Vivation son personas que poseen una cierta experiencia en otras técnicas curativas. No obstante, también tienen que aceptar el mantener alejadas estas técnicas, así como no practicar ninguna técnica terapéutica con sus clientes durante las sesiones de Vivation.

Comprueba continuamente, tanto en ti mismo como en las personas que te rodean, cuál de los Cinco Elementos es el más débil en un momento dado. Sin duda, ello te ayudará a reforzar tu aplicación de los Cinco Elementos.

Empieza a pensar en Vivation como en un componente necesario para tu equilibrio físico, tal como comer, dormir, hacer gimnasia, etcétera. No esperes a que tus emociones se vuelvan tan fuertes hasta el punto de obligarte a hacer Vivation.

Observa a los gatos y a los animales salvajes y comprueba que hacen Vivation continuamente. Pasa parte de tu tiempo en contacto con la naturaleza. Si observas la naturaleza que te rodea, podrás aprender mucho acerca de tu naturaleza interior.

Cuida mucho tu salud. Si bien es cierto que Vivation puede funcionar en cualquier condición física o mental, también es cierto que resulta mucho más fácil hacer Vivation cuando gozas de una buena salud. Si estás enfermo, tu enfermedad determinará los principales patrones de energía de tu cuerpo y te concentrarás en ellos en lugar de concentrarte en Vivation. Esto puede ser excelente para aliviar tus trastornos y acelerar la curación de tu enfermedad, pero reducirá tu habilidad para sentir los patrones de energía más sutiles.

Adquiere una conciencia del planeta y de tu relación con él. En mi opinión, creo que cualquier Profesional de Vivation debería participar de forma activa en el movimiento que se está llevando a cabo para mejorar la calidad del aire. La polución del aire hace mucho más difícil obtener beneficios

de Vivation. La polución atmosférica es directamente contraria a los intereses de las personas que practican Vivation. Insiste hasta que logres que tu gobierno y otras instituciones se decidan a hacer todo lo posible para mejorar la calidad del aire, tanto afuera como en lugares cerrados. Tú puedes cambiar las cosas.

¡Sé valiente y lucha por aquello que quieres conseguir! Responsabilízate de tus sentimientos y acciones y atrévete a seguir el camino de la liberación global. Cuando te parezca que las cosas van «mal», sé cariñoso contigo mismo y acuérdate de tener la misma compasión hacia ti que la que tendrías con tu mejor amigo. Amate incluso aunque estés activado. Comparte tu amor con el planeta.

Algunas palabras sobre el autor

Jim Leonard desarrolló el proceso de Vivation, incluyendo los Cinco Elementos de Vivation, en el año 1979. Su primer libro, Vivation, fue publicado en 1983 y traducido a ocho idiomas. Su segundo libro, Cómo utilizar la creatividad, que habla sobre aplicaciones prácticas de la creatividad, apareció en el año 1989, siendo publicado también en francés y en español.

Durante el transcurso de su vida se ha dedicado a investigar métodos de desarrollo personal y ha estudiado hatha yoga, ktmalini yoga, métodos taoístas, chamanismo, budismo, hinduismo, cristianismo místico y rebirtb&zg. En 1980 fue ordenado como Ministro Sanador en la Iglesia Ortodoxa Oriental (Rito Malabar).

De 1985 a 1992 viajó constantemente, dando seminarios casi cada fin de semana. Ha enseñado personalmente a más de treinta mil personas la práctica de Vivation en unos veinte países. En la actualidad, prefiere viajar un poco menos aunque, cada año, sigue realizando tres giras de seminarios en Europa.

En 1987 fundó la Asociación de Profesionales de Vivation (AVP), la organización mundial de Profesionales de Vivation que proporciona referencias e infinidad de servicios tanto para los Profesionales de Vivation como para el público en general. jim ha enseñado a muchas personas a convenirse en Profesionales de Vivation.

A principios de 1990, Jim buscó métodos más sencillos para enseñar Vivation. Esta labor culminó en 1993 con los Tres Puntos a Recordar. Los Tres Puntos a Recordar convierten a Vivation en algo tan fácil que incluso los niños pequeños pueden aprenderlo fácilmente.

En 1995, Jim fue contratado como profesor en la Universidad de Loja en Turín, Italia, para enseñar Vivation como parte de un programa incluido dentro del campo del crecimiento personal.

Además de sus seminarios para el público, Jim también ha realizado seminarios de creatividad aplicada para empresas, tanto grandes como pequeñas.

Relación de Profesionales de Vivation en España

PILAR BLANCA REBOLLAR Burgos, 55, sobreático 2.a

08014 BARCELONA

Tel. (93) 331 43 29

CARLOS BALBASTRE Numancia, 43-45, 4º 1a 08029 BARCELONA Tel. (93) 439 69 64

MARÍA TERESA MARTÍN Aguilar, 44, 2.º U'

08032 BARCELONA

Tel. (93) 357 76 47

LIBERATA SEPA I RIPEU Rbla. Sant Nebrich, 39, 1.º 1.~ 08222 TERRASSA (Barcelona) Tel. (93) 731 7541

SEBASTIÁN GABARRÓN ORTEGA Sant Lluís, 53

08224 TERRASSA (Barcelona)

Tel. (93) 780 6634

200 201

ALBERTO PÉREZ BUJ GLORIA RODRÍGUEZ

Pere Llaurador, 56, 1.º 4.' Gral. Perón, 32, ático B

08226 TERRASSA (Barcelona) 28020 MADRID

Tel. (93) 735 0951 Tel. (989) 49 4605

JESÚS SÁNCHEZ MATAS ALFONSO PLAZAS

«Can Pereres Vell» Santa Susana, 44, 7º C

08470 CAMPINS (Barcelona) 28033 MADRID

Tel. (93) 847 5063 Tel. (909) 64 4729

KONRAD AMMAN MARTÍNEZ GUSTAVO ORTIZ ACHAR

Aptdo. Postal 29 Aptdo. de Correos 18159
08470 SAN CELONI (Barcelona) 28080 MADRID
Tel. (93) 847 5380 Tel. (91) 548 01 26

ALEX MIRES «GIRONA TATTOO»CONSUELO GONZÁLEZ

Carme, 22, bajo Aptdo. 9
17004 GIRONA 30120 EL PALMAR (Murcia)
Tel. (93) 908 34 6375 Tel. (968) 29 0587

JOSEP SAQUES I GARNATXO BEGOÑA LORENZO SAAVEDRA

Closeells, 2, 1.º 1 a Torres Quevedo, 21, 3.º
17800 GIRONA 35007 LAS PALMAS (Gran Canaria)
'1'e1. (972) 27 1038 Tel. (928) 27 3689

JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ CARMEN GARCÍA JIMÉNEZ

Pizarra, 3, izq. 3.º B Torres Quevedo, 21, 3.º
28005 MADRID 35007 LAS PALMAS (Gran Canaria)
Tel. (91) 446 89 14 Tel. (928) 27 3689

MERCEDES MAURICIO MARRERO Bernardo de la Torre, 80
35007 LAS PALMAS (Gran Canaria) Tel. (928) 20 2576

ANA ERIZABAL Y ADOLFO BLANCO Urb. Las Minas, 5 B
39478 PUENTE ARCE (Cantabria)
Tel. (942) 57 5039

FERNANDO PÉREZ RODRIGO Venezuela, 29, pta. 3, esa B
46007 VALENCIA
Tel. (96) 377 25 61

EVA MARTA MOLINA FIGUERES Maestro Palau, 10, pta. 12
46008 VALENCIA
Tel. (96) 392 33 76

Índice

Algunos comentarios	
Agradecimientos	
Introducción	
Capítulo 1	
<i>Lo que Vivation hará por ti</i>	
.Utiliza Vivation para reducir el estrés	
Utiliza Vivation para resolver tus problemas personales . .	
Utiliza Vivation en los momentos de dolor, de depresión o de angustia	
Utiliza Vivation para mejorar tu respiración	
Utiliza Vivation para mejorar tus relaciones	
Utiliza Vivation para desarrollar tu espiritualidad	
Utiliza Vivation para sentirte mejor de forma inmediata . .	
Utiliza Vivation para cortar los hábitos inapropiados y las adicciones	
Utiliza Vivation para estimular los momentos creativos . .	
Utiliza Vivation para alcanzar tus objetivos	
Utiliza Vivation para elevar tu autoestima	
Utiliza Vivation para vivir la vida plenamente	

Capítulo 2

<i>Cómo actúa Vivation</i>	49		
Tus contextos de vida en tu realidad	52		
Integración	56		
Profesionales de Vivation	61		
Capítulo 3			
<i>1.05 Cinco Elementos de Vivation</i>	63		
Las habilidades que componen Vivation	64		
La seguridad de Vivation	67		
Cómo afecta Vivation a tu sistema de energía	69		
Expresión	70		Sugerencias para mejorar tu habilidad con el Tercer Elemento.
Capítulo 4			Capítulo 7
<i>Respiración Circular</i>			<i>La integración al Éxtasis</i>
<i>El Primer Elemento de Vivation</i>	78		<i>El Cuarto Elemento de Vivation</i>
Cómo efectuar la Respiración Circular	80		La realidad del contexto
La regulación del ritmo de la respiración	82		¿Llega hasta el máximo de tus
Los tres Estados Energéticos	83		Cómo aprender a utilizar el Cuarto Elemento
Ritmos de respiración útiles	84		La sencillez de la Integración al Éxtasis -
Respiración profunda	86		Técnicas del Cuarto Elemento: 100 formas de relacionarse
Respiración superficial	87		positivamente con cualquier cosa
Ejercicio de las gomas respiratorias	89		Cómo mejorar la habilidad con la integración al Éxtasis
Interventilación	91		Capítulo 8
Interventilación	91		<i>Hagas lo que hagas tu voluntad es suficiente</i>
Interventilación	92		<i>El Quinto Elemento de Vivation</i> -
Consejos para mejorar el uso de la respiración	93		Cómo cultivar <i>mejor</i> tu habilidad con el Quinto Elemento
Capítulo 5			Capítulo 9
<i>Relación completa</i>			Explora los cambios sutiles
<i>El Segundo Elemento de Vivation</i>	96		inhala a través del sentimiento intenso
Levedad	98		Disfruta este momento tanto como puedas
El objetivo de la Relación	99		Cómo aprender a utilizar los Tres Puntos a Recordar
Levedad de Vivation	101		
Levedad y drama	102		Capítulo 10
Consejos para mejorar mi habilidad con el Segundo Elemento	104		<i>El programa personal de Vivation</i>
Capítulo 6			Cómo empezar
<i>Conciencia en los detalles</i>			¿Qué es un Profesional de Vivation?
<i>El Tercer Elemento de Vivation</i>	106		Cómo elegir tu Profesional de Vivation
El tercer elemento mental	110		La economía de Vivation
Confianza en el cuerpo	111		Preguntas útiles a la hora de elegir a tu Profesional de Vivation
Concéntrate en el momento presente	115		Lo que pueden significar para ti las sesiones de Vivation
¿Siempre existe una sensación	116		La sesión de Vivation
Distraición	117		La conclusión
Disfruta de una amplia gama de experiencias	118		El horario de las sesiones
Cómo tratar la mente durante las sesiones de	119		Inasistencia
Ejercicios para permanecer concentrado en tus	120		La tolerancia al placer
<i>Vivation en agua caliente</i>	183		El número de sesiones asistidas
<i>Vivation en acción</i>	184		Las diferentes formas de Vivation
<i>Vivation mirándose a los ojos</i>	185		<i>Vivation en agua fría</i>
<i>Vivation ante un espejo</i>	186		<i>Vivation de la amistad</i>
<i>La nutronía de Vivation</i>	187		<i>Aatovivation</i>
<i>La Formación profesional de Vivation</i>	190		

La importancia de tu comunidad de Vivation	191
Cómo desarrollar tu programa personal de Vivation	192
Algunas palabras sobre el autor . _	199
Relación de Profesionales de Vivation en España	201

contraportada

COLECCIÓN

' CONSCIENCIA

VIVATION es un proceso de probada eficacia para crear felicidad resuelve automáticamente los conflictos emocionales y los problemas de dependencia, eodependencia y la depresión.

VIVATION es la habilidad de ser feliz. Es un proceso que transforma en profundidad a quienes lo practican y armoniza las energías emocionales y espirituales del cuerpo.

VIVATION nos ayuda a enfrentarnos al cambio activando nuestro poder personal y desarrollando nuestras habilidades latentes.

Jimm Leonard, que ha trabajado en todo el mundo con miles de personas, es también autor de VIVATION y CÓMO UTILIZAR LA CREATIVIDAD Y ALCANZAR TU SUEÑO DORADO (Ediciones Obelisco). Profesor de crecimiento personal en la Loja University de Twin (Italia), Jim imparte cursos por todo el mundo y reside en Palm Beach (California).