# Los Hábitos, Las Adicciones y El Ego Por José L. Stevens [www.thepowerpath.com](http://www.thepowerpath.com/#_blank)18 de Septiembre, 2017

**Transcripción y Traducción: Marcela Borean**Difusión: El Manantial del Caduceo  
[http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm#_blank)

<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>

Hace algún tiempo emitimos una advertencia de que este sería un período en que las adicciones tenderían a proliferar desenfrenadamente, y, desafortunadamente, la evidencia está en cada lugar al que miremos. Los ejemplos más intensos incluyen la gran plaga de opiáceos que está matando a tantas personas y un resurgimiento de las adicciones a la metanfetamina en las áreas productoras de petróleo del país. Además de estos ejemplos bastante evidentes están los sospechosos habituales, el alcohol, los juegos de azar, la pornografía, los videojuegos, los teléfonos inteligentes, el ejercicio extremo, la comida, la acumulación y similares. Los seres humanos son criaturas extrañas y de hecho casi cada uno de nosotros tenemos tendencias hacia los extremos de una manera u otra, incluso si negamos que somos adictos. La mayoría de los locos por el ejercicio no piensan de sí mismos como adictos, pero lo son, tanto como lo es el alcohólico, y los resultados pueden ser igual de autodestructivos. Mucha gente está destruyendo sus cuerpos junto con su salud exagerando sus adicciones a los deportes.

Detrás de cada adicción hay varias dinámicas que son universales. Uno es un elemento de obsesión compulsiva que toma el control y provoca comportamientos ritualistas. Esta es la temática de libros enteros, pero digamos que es una respuesta al espanto, una falsa sensación de estar en control al repetir una y otra vez un conjunto de comportamientos que parecen aliviar la ansiedad en el momento, aunque brevemente. Hay una gratificación que viene con un breve alivio del dolor lo cual causa la compulsión a la repetición, un deseo de repetir la reducción de la ansiedad. La ironía es que el comportamiento adictivo puede causar tanta ansiedad como la que reduce, porque trae consigo todo tipo de comportamiento disfuncional.

Por lo tanto, detrás de cada adicción está el miedo a la carencia, el miedo a estar fuera de control, el miedo a la pérdida de sentido. Por supuesto, las adicciones son alimentadas por el estrés. Cuanto más estrés hay una mayor tendencia a que la adicción tome el control, porque de eso es de lo que se alimenta, del estrés, y, de hecho, estos son tiempos muy estresantes.

En otros artículos he mencionado los dos grandes temores que todos los seres humanos tienen en diversos grados, el miedo al abandono y el miedo al quedar atrapado. Cuanto más fuerte es el miedo, más vulnerable es una persona a la conducta adictiva. Tengan en cuenta que estos son miedos basados en la biología y no necesariamente provienen de la crianza, pero pueden provenir más de la naturaleza, de nuestra genética y de traumas de vidas pasadas, no sólo de quiénes son sus padres en esta vida y de cómo te trataron cuando eras joven.

Estos dos grandes temores se dividen en los siete patrones de temor de los que he hablado muchas veces, codicia, auto-destructividad, arrogancia, auto-desaprobación, impaciencia, martirio y terquedad. Las adicciones pueden rodear cualquiera de estos patrones de miedo. Por ejemplo, muchas personas beben para hacer frente a su sentido de indignidad o auto-desprecio. Algunas personas pueden sentirse tan estresados por su impaciencia que buscan alcohol u opiáceos para disminuir la velocidad. Así que no importa cuál sea su patrón o su dragón, las adicciones pueden ingresar para hacer frente a la angustia sólo para empeorar las cosas.

A pesar de que la mayoría de las personas tienden a centrarse en uno o dos de estos patrones de miedo, todos tenemos la capacidad de ser indulgentes hacia los siete, y los que están en el centro de las adicciones son la codicia y la auto-destructividad. Así que, aunque tengas un fuerte caso de auto-desprecio, cuando las adicciones realmente toman el poder estimulan los patrones más profundos de codicia y autodestrucción, los que la cultura occidental y culturas similares tienden a promover por sus estilos de vida y valores. Examinemos esto por un momento.

La codicia es el temor de que no va a haber lo suficiente disponible y que alguien se va a quedar con el vuelto y "yo quiero asegurarme de que no soy yo el que se quede con la peor parte”, a pesar de que en algún nivel me convenzo a mí mismo de que seré yo. La cultura promueve la codicia a través de la publicidad, por ejemplo, "Apresúrate, la venta termina mañana, consigue tu dispositivo antes de que se hayan agotado." Sin embargo, eso es sólo la avaricia a nivel superficial. La dinámica más profunda es la siguiente: Tenga en cuenta que esto no es ciencia de cohetes. Es muy, muy simple. Como niños, todo lo que queremos es amor. En él es en lo que prosperamos y esperamos que nuestras familias nos bañen en él. Sin embargo, las familias están estresadas al límite con ambos padres necesitando trabajar, o distraídos por un millón de obligaciones y responsabilidades de la vida moderna. A pesar de que pueden querer ser cariñosos pueden no tener el tiempo o la energía. Añadan a esto el hecho de que muchos padres se han convertido en adictos a las drogas y están tratando de auto-medicarse y simplemente no se destacan en la tarea de criar a los hijos. Estas condiciones pueden ser reforzadas por el hecho de que el niño puede tener una historia de buscar el amor por muchas vidas y no encontrarlo. Sus expectativas ayudan a crear las condiciones de "no hay tiempo para el amor otra vez".

El niño aprende rápidamente que el amor parece ser escaso y pronto comienza a buscar sustitutos del amor llamando la atención, adquiriendo malos comportamientos, antojos de azúcar, deseos de cosas materiales y toda una serie de antojos para sentirse mejor. Durante un tiempo estas cosas parecen ser gratificantes, pero a largo plazo nunca lo son y luego se inserta la desesperación y esto conduce a la auto-destructividad como el cortarse, el comer en exceso, la bulimia, la anorexia, etc. Este es el origen de las adicciones, una pérdida completa de sentido y propósito en la vida.

Cuanto mayor es la adicción que uno tiene, más codicioso y más autodestructivo es el estilo de vida. Miren a su alrededor y pueden ver esto en todas partes y no son malas personas, sólo personas atrapadas en la ignorancia, la ilusión y en varios estados de sufrimiento. Estas personas incluyen a nuestras celebridades, nuestros políticos y a los denominados como nuestros modelos a seguir. Estas son a menudo las personas que están dirigiendo el gobierno y las corporaciones y que están fijando las políticas para toda la nación. La gente los ve y se siente extrañamente entretenida por su auto-destructividad, contentos de que no son ellos mismos los que están fuera de curso, o en otros casos se sienten horrible por dentro porque lo que ven es a sí mismos proyectados allí fuera.

Este es el espejo que está siendo sostenido para que todos puedan ver durante estos tiempos y no es bonito. Nadie piensa en nuestros líderes como sufrientes, pero eso es más o menos todo lo que hacen, ya que prácticamente no hay amor en sus vidas o ningún amor que se puedan permitir sentir. Esta es la razón por la que los políticos y los motores y los agitadores pueden ser tan crueles e insensibles al sufrimiento de los demás. Se distraen con la auto-gratificación, pero no importa cuánto poder acumulen y no importa cuántas riquezas adquieran, eso no mejora su propia desesperación por amor y su desesperanza porque nunca lo encontrarán. En otras palabras, están perdidos en el proverbial templo de los diez mil demonios.

No creas por un segundo que las adicciones y la sobre-indulgencia en prácticas no saludables se limita a las almas jóvenes autocomplacientes, porque realmente no es así. Muchas almas maduras y mayores luchan contra malos hábitos y adicciones y algunas veces hasta el grado en que los lleva a la sobredosis y mueren por muchos miles. Siempre me asombra que gente que ora, medita, hace prácticas espirituales, hace yoga, realiza peregrinaciones y es muy sincera en sus prácticas, dada la menor oportunidad abusa del alcohol y otras distracciones justo después de su práctica espiritual para así deshacer cualquier progreso que acababan de hacer. Ante el más mínimo permiso para hacer un brindis de celebración los lleva al consumo excesivo hasta el punto de balbucear y de ser incapaces de caminar normalmente, incluso a vomitar. ¿Por qué? A veces es sólo el deseo de rebelarse, de ser malo después de ser tan "Bueno". A veces es el lado oscuro tratando de compensar al lado luminoso que estuvo pasando su tiempo al sol y algunas veces es sólo miedo al éxito.

La verdad es que siempre es la falsa personalidad tratando de afirmar su dominio sobre la personalidad total, el ego esclavizando a la persona una vez más después de haber logrado ciertas ganancias para liberarse de él. El ego, por supuesto, opera sobre el miedo, se alimenta del miedo, e intenta aumentar el miedo para tener el dominio. El miedo sólo engendra más miedo. Esto sigue conduciendo al círculo de sufrimiento, bueno-malo, bueno-malo, bueno-malo en un programa giratorio eterno de sentirse bien, sentirse mal, sentirse culpable, castigarse a sí mismo por ser malo, etc. Enfrentémoslo, a largo plazo esta consecuencia de la dualidad es muy aburrida. No hay nada nuevo aquí, vida tras vida. Lo hemos visto todo antes y no hay novedades aquí. Continuará y continuará vida tras vida hasta que lo manejemos, cada uno individualmente. Todos seguimos cayendo por las mismas viejas mentiras una y otra vez, y la falsa personalidad se ríe bien de nuestra tendencia a caer por ellas y a nuestras expensas. La buena noticia es que todas estas ilusiones pasarán a medida que maduremos, tan solo lleva mucho tiempo crecer. Con la transformación del sol, el cambio climático, la frecuencia que sube cada día, y la gente enloqueciendo en todas partes, los vicios están apretando ahora y estamos siendo obligados a crecer rápidamente. Es por eso que todo es tan intenso en el planeta ahora mismo.

El secreto es no resistirse a lo que está sucediendo, no tratar de arreglarlo con más parches adhesivos que sólo perpetuarán los problemas actuales. El secreto es lo que en el chamanismo se llama "Ver", lo que los budistas llaman "Compasión", lo que Jesús llamó "Perdón", todos son básicamente lo mismo. Tienes compasión por el mundo y te perdonas a ti mismo por tus imperfecciones. Ves la vieja actividad desgastada del ego y simplemente centras tu atención en ella y dices: "Te veo. Veo quién eres y lo que eres. Tú no eres quien yo realmente soy. Tú no eres verdad. Tú no tienes poder sobre mí. Vete ahora." Esto no es resistencia, es ser proactivo y hacerse cargo de elegir algo diferente. Repite esto cientos, si no miles de veces. Deja de resistir y lograrás progresos en el terminar con el sufrimiento, acabar con las adicciones, acabar con los problemas aparentemente insolubles.

Si juegas según las reglas del ego, fallarás una y otra vez. Quiere que te sientas frustrado, que te enojes, que tengas miedo, que odies y lo actúes. Simplemente detente, mira y luego haz una nueva elección. Si estás demasiado hundido bajo el control de las falsas personalidades, puede que necesites pedir la ayuda de todas tus fuentes de apoyo, ya sean internas o externas. La ayuda y el apoyo están en todas partes, pero si te parecen ausentes en tu vida, encontrarás un suministro sin fin de tus aliados y ayudantes internos. Pide y recibirás la ayuda que necesitas. Ese es un entendimiento antiguo que es tan verdadero hoy como siempre.

Tropezaremos a través de este tiempo duro. Podrá parecer que todo está perdido y que los chicos malos están ganando, pero eso es sólo parte de la película. Como Gandhi dijo, "Siempre habrá tiranos, pero al final nunca prevalecerán. ¡Nunca!”. Estos tiranos tratan de ganar el control prometiéndoles a las almas más jóvenes una lista de los regalos gratificantes más buscados, y luego dan vuelta el tablero sobre ellos para que sólo unos pocos amigos de la élite se beneficien, como siempre lo han hecho. Este es el juego más antiguo del libro. Hacen todo lo posible para privar de sus derechos a las almas mayores, pero por primera vez en muchos miles de años hay demasiadas almas mayores para silenciar. Ahora están superados en número y no importa cuánto traten de cortarlos fuera del reparto, no podrán hacerlo. Sean pacientes y estén atentos. Trabajen en sí mismos y abran su corazón. Bendigan a la tierra y ella los bendecirá. La tierra se recuperará porque tiene su propia inteligencia. La naturaleza está alineada con el Espíritu. Cualquier cosa que no esté alineada con el Espíritu será quemada en poco tiempo. ¡Uy! La tostada se está quemando. El que sigue.

© 2017 All rights reserved. [www.thepowerpath.com](https://thepowerpath.com/)

**Traducción: Marcela Borean**  
[Oneness University Trainer](https://www.facebook.com/groups/704991199561090/)  
[Terapeuta, Investigadora y Docente de Terapias Florales Nave Terra](http://esenciasnaveterra.blogspot.com.ar/)  
Consultora en Decodificación Bioemocional y REORIxINS en Humano   
Puente

Facebook: [Marcela Borean Decodificación Bioemocional](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009658840522)

Capilla del Monte, Córdoba, Argentina

## Estos y otros artículos de interés pueden ser descargados en archivo Word desde el sitio creado en [http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm#_blank) para ARTÍCULOS DE INTERÉS <https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>

**Para recibir los mensajes en tu correo suscríbete en:**

## <http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora/alta>

**El Manantial del Caduceo en la Era del Ahora**

El Manantial del Caduceo agradece a las personas que comparten y distribuyen estos mensajes tal cual se publican, con todos los créditos correspondientes, pues así reflejan su propia transparencia al difundir la luz. Lamentablemente, otras personas no actúan de esa manera y modifican o eliminan los créditos, impidiendo así que sus propios lectores tengan acceso a los sitios donde podrían encontrar mayor información. Vale la pena recordar que todos los sitios individuales que hospeda El Manantial del Caduceo han sido autorizados por los respectivos canalizadores/autores y contienen todo el material con sus traducciones autorizadas.

*Estamos en una nueva energía, creando un mundo nuevo. Seamos conscientes de nuestras elecciones. ¿Queremos seguir creando competencias y desazón? ¿O preferimos la colaboración e integridad? Por favor, honremos la labor de cada persona que hace su parte para que nos lleguen estos mensajes, respetando la totalidad de los créditos. Gracias.*