

---

## Primera Esfera Ishaya

Dentro de cada uno de nosotros hay un espacio silencioso de continua paz y gozo, en donde el tiempo y el espacio no tienen importancia y existencia alguna, donde el miedo no tiene ningún significado y donde no hay soledad porque estás conectado con todo lo que ha sido y será. Este lugar está más allá de un "tú" y un "yo". Es tan real y tan accesible que todo lo que tenemos que hacer es reconocerlo...

**Ese lugar es tú yo verdadero, tú yo real, quieres descubrirlo?**

### ¿Qué es la Ascensión de los Ishayas?

La Ascensión de los Ishayas nos permite elevarnos o ascender, más allá del estrés y de nuestras creencias. Una vez que esto sucede es posible estar completamente centrado en el corazón y recobrar nuestro estado natural iluminado de libertad e inocencia. Estas técnicas son tan efectivas porque se basan en los principios fundamentales de Alabanza, Gratitud, Amor y Compasión, llevándonos hacia el interior en una forma extremadamente gentil para el cuerpo y la mente.

La Ascensión de los Ishayas son una serie de técnicas de meditación sencillas, mecánicas, muy potentes, que no requieren de esfuerzo alguno ni conocimientos previos, no están basadas en ninguna religión y cualquiera puede practicarlas sin alterar sus creencias de manera alguna, además son impartidas a partir de los 4 años de edad en adelante sin importar tu condición física. No es necesario hacer ninguna preparación especial, o mantener una postura específica para practicarlas. Pueden practicarse en cualquier momento, en cualquier lugar, en cualquier posición que sea cómoda.



---

## Primera Esfera Ishaya

### ¿Por qué necesitamos las Técnicas Ishayas?

A medida que nos hacemos adultos, el sistema nervioso se va marcando con cada una de las experiencias que vamos viviendo, incluyendo las traumáticas. Estas marcas, o estrés, hacen que respondamos a las diferentes experiencias de la vida de maneras habituales, a menudo negativas. Estas técnicas fáciles de usar sistemáticamente borran los estreses del pasado y crean la habilidad de responder ante las situaciones del presente con más creatividad y flexibilidad.

En conclusión nos conecta con el verdadero propósito de nuestras vidas.

### ¿Cómo benefician a la mente las Técnicas Ishayas?

Las Técnicas Ishayas tranquilizan el parlanchín/parloteador en la mente y revelan la paz y la coherencia subyacentes en el interior. Cuando esto sucede se hace fácil rescribir las viejas creencias y hábitos autodestructivos basándonos en una nueva experiencia de vida. Es mucho más difícil tratar de cambiar estas conductas desde afuera. Con estas técnicas, la basura mental acumulada desaparece naturalmente, cambiando la experiencia desde el interior.



---

## Primera Esfera Ishaya

### ¿Cómo funciona la Ascensión de los Ishayas?

Las Técnicas Ishayas tienen la propiedad de cambiar la vida en el primer instante que se practican.

Proveen herramientas para alcanzar la meta de la vida humana: vivir en Amor, perfecta salud, regocijo y paz. Llega un momento en nuestras vidas en que el descanso que obtenemos mediante el dormir no es suficiente para remover toda la fatiga, estrés y toxinas acumuladas durante el día.

Como resultado, cuando nos despertamos no nos sentimos ni rejuvenecidos ni más sanos que el día anterior. Lo que necesitamos para mejorar la salud y para aumentar nuestra longevidad es un descanso que sea más profundo que el sueño.

En tan solo veinte minutos con los ojos cerrados la Ascensión de los Ishayas permite al cuerpo llegar a un nivel de descanso dos veces más profundo que el sueño más profundo. Esto permite que se activen las facultades naturales de sanación de nuestro cuerpo, eliminando permanentemente las tensiones del sistema nervioso.

Cuando practicas las Técnicas Ishayas con los ojos abiertos previenes la acumulación de estrés y facilita la estabilidad nerviosa durante los días ocupados y tensos que nuestro mundo moderno ofrece. El practicar las Técnicas con los ojos abiertos permite movernos durante el día a través de todas las tensiones sin que estos dramas nos afecten. Hacen que vivamos la vida en el momento, haciéndola más agradable y efectiva. No gastamos energía preocupándonos por el pasado o el futuro, y nuestra atención se concentra en lo que deseamos del presente.

Vivir el momento significa que te enfrentas a la vida al mismo tiempo que la disfrutas. La Ascensión de los Ishayas es una enseñanza basada en la experiencia personal y habilita tu poder propio.



## Primera Esfera Ishaya

### Los siguientes son algunos beneficios que han reportado los participantes de cursos previos:

- "Paz, Silencio y quietud".
- "Claridad mental".
- "Incremento de la creatividad, y estimula el aprendizaje y la asimilación".
- "Mayor presencia".
- "Respuestas acertadas y oportunas a situaciones complejas".
- "Disposición a ayudar al otro".
- "Gran mejoría en la salud".
- "Perspectiva mental más positiva".
- "Eliminación permanente de estrés acumulado".
- "Mejor auto-confianza y mayor auto-estima en mi liderazgo".
- "Mejora de la habilidad para enfocar las tareas".
- "Buena voluntad para aceptar los cambios".
- "Mejor habilidad de comunicación y relaciones más armónicas".
- "Mayor efectividad del uso de mi tiempo".
- "Eliminación de paradigmas y adicciones".
- "Experiencias de expansión de la Conciencia".



---

## Primera Esfera Ishaya

### Descripción de las primeras cuatro Técnicas de la Ascensión:

Juntas estas cuatro técnicas trabajan para liberar el corazón y la mente de las limitaciones del pasado, del presente y del futuro. En lugar de dirigirse a cada uno de los problemas que percibimos a la vez, las Técnicas Ishaya operan en un nivel muy profundo de modo que podamos borrar las creencias auto limitantes de raíz. Las emociones de Alabanza, Gratitud, y Amor son los principios básicos que forman el fundamento de cada Técnica Ishaya.

#### 1) Alabanza:

La Actitud de Alabanza es la más fundamental de todas las técnicas. Esta Actitud de Ascensión sana nuestra experiencia subjetiva con el universo. Es la raíz de todas las actitudes de los Ishayas. Esta técnica puede ser utilizada en cualquier momento, de día o de noche, con los ojos abiertos o cerrados, y te hace sentir en paz y en calma. Si la practicas con los ojos cerrados esta técnica produce un descanso más profundo que el sueño de la noche, como consecuencia, es capaz de disolver tensiones y estrés que el sueño no puede.



---

## Primera Esfera Ishaya

### 2) Gracitud:

La Actitud de Gracitud es más sutil que la actitud de Alabanza. La Actitud de Gracitud trata con otro de los estreses básicos que hay que sanar para poder experimentar la vida plenamente. La Actitud de la Gracitud alinea nuestra relación con el mundo objetivo. Es la primera técnica diseñada para ayudarnos a sanar nuestra relación con todo lo que forma parte de nuestro mundo físico, incluyendo nuestros cuerpos. Esta técnica ayuda a expandir la conciencia más allá de los juicios del intelecto, de modo que uno pueda reconocer la perfección que existe en cada aspecto del tiempo y el espacio creados.



---

## Primera Esfera Ishaya

### 3) Amor:

La Actitud de ascensión del Amor trata con otro de los malentendidos que nos impiden experimentar quienes somos realmente. La actitud del Amor trata nuestra relación con la fuente, el ascendente, el absoluto, el infinito. Muchos la consideran la más dulce de todas las técnicas. Otro aspecto de la Actitud de Amor es su habilidad para desatracar emociones, talentos y habilidades creativas que han sido suprimidas desde la infancia temprana. Esta técnica tiene el poder de avivar, y despertar la conexión individual con la mente Universal.



---

## Primera Esfera Ishaya

### 4) Cognición:

La Cognición sana el cuarto estrés básico que nos impide llegar a la iluminación. La técnica de Cognición trata nuestra relación con el resto de la humanidad. Se usa en conjunto con las otras tres técnicas porque nuestra relación con la humanidad está conectada íntimamente a lo subjetivo, lo objetivo y nuestra relación con la Fuente de Todo, el Ascendente. La técnica de Cognición trabaja en conjunción con las tres primeras Actitudes para desarrollar Compasión por nosotros y por el resto de la humanidad.





---

## Primera Esfera Ishaya

### Algo de la ciencia...

Tradicionalmente, se nos enseña dos maneras distintas de usar nuestras mentes. Temprano en la vida, aprendemos a dirigir nuestra atención hacia fuera, para experimentar las cosas que nos rodean, y para darles nombres e identidades. Pronto más adelante, aprendemos a pensar de manera abstracta, a pensar en cosas que no están en nuestro entorno inmediato.

Estos dos movimientos, percepción y pensamiento abstracto, son considerados comúnmente usos completamente naturales de la mente.

Hay un tercer movimiento de la mente que, a pesar de ser virtualmente inexistente en la sociedad actual es tan natural como los otros dos. De hecho, es tan natural, que la mente a menudo se desliza hacia este tercer estilo de funcionamiento por sí misma.

Entonces ¿cuál es este movimiento "faltante"? Es la habilidad de dirigir la mente hacia adentro para experimentar su fuente - un lugar de tranquilidad y silencio. Este tercer uso de la mente es responsable de momentos de felicidad inigualada, cuando todas las preocupaciones y el miedo desaparecen y nos establecemos en la alegría pura. Las Técnicas Ishayas avivan este tercer movimiento de la mente.

Estas Actitudes pueden usarse a lo largo del día, con los ojos abiertos o cerrados, y sin esfuerzo llevan la mente lejos del caos del pensamiento abstracto hacia la ilimitada paz de su fuente.

