

# GUIA PRÁCTICA DEL EQUIVALENTE MENTAL

*Por Sibak*

## INTRODUCCIÓN

San Pablo dijo: " *No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la Voluntad de Dios, es decir lo que es bueno, lo que es grato, lo que es perfecto.*"

Romanos 12.2



Esto no es más que la definición Bíblica del "Equivalente Mental". Sabemos que la equivalencia es la igualdad en el valor o estimación de dos o más cosas. También que somos Creación de nuestro Divino Padre, como su imagen y semejanza... por lo que somos Mente a vivimos en un mundo Mental.

**"El que comprenda la Verdad de que el Universo es Mental, está muy avanzado en el sendero de adeptado".**

EL KYBALION

Lo que más me ha apasionado en el estudio de la Ciencia Divina es el "Equivalente Mental": cómo cambiar nuestra mentalidad negativa por una positiva (transmutación), y lo más importante... lo he visto en mi vida (y en la de muchos).

Cuando piden mi consejo, veo que el problema radica completamente en su "Equivalente Mental", entonces les hago la recomendación de que lean, practique, y vivan el librito de Emmet Fox, al poco tiempo veo el cambio en ellos, cuando lo han estudiado sinceramente. Este librito ha llegado a convertirse en un texto sagrado para muchos de mis estudiantes. Por ello, hemos querido sacar esta guía, que ayude a entender y practicar más directamente la **TRANSMUTACIÓN MENTAL**.

*"La mente, así como todos los mentales y demás elementos, pueden ser transmutados, de estado en estado, de grado en grado, de condición en condición de polo en polo, de vibración en vibración. La verdadera transmutación hermética es una práctica, un método, un arte mental."*

EL KYBALION

**TRANSMUTACIÓN:** Cambio de un polo a otro polo, de lo negativo a lo positivo, del odio al amor, del resentimiento al Perdón: de la escasez a la Abundancia, etc.

¡AHORA, COGE UN LAPIZ Y A TRABAJAR!!!

1.- ¿Qué es lo que recomienda San Pablo que cambiemos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2,- ¿Para qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3.- ¿Cuál es la Voluntad de Dios?

---

4.- ¿Por qué crees que Dios es Mente?

---

---

---

5.- ¿Qué es Transmutación?

---

---

---

6.- ¿Qué es "Equivalente Mental"?

---

---

---

7.- ¿Por qué crees que para nuestra vida, el libro bien practicado se convierte en algo sagrado?

---

---

---

---

---



## PRIMER ESTUDIO

Tú no puedes estimar y tener confianza en un amigo si no lo conoces: ¿Cómo se llama?, ¿Qué hace?, ¿Dónde vive?, etc.

Lo mismo pasa con Dios, tenemos que conocerlo... DEDICARLE TIEMPO... ¿cuánto tiempo quieres tú, que Dios te dedique? \_\_\_\_\_ Y...

¿Cuánto tiempo, le dedicas tú? \_\_\_\_\_. Para que Dios nos ayude debemos tener una buena comunicación con EL; una CORRESPONDENCIA (ver el Kybalión, segundo principio).

Ahora para que Dios obre a través de ti, tú tienes que abrirle la puerta de tu Ser. ¿Cómo? Siendo limpios de pensamiento, palabra y obra, manteniendo un equivalente positivo.

1.- ¿Cuál es el objeto primordial de la Ciencia Divina?

---

---

2.- ¿Cómo podemos practicar este objetivo?

---

---

3.- Tan pronto vemos la verdad Espiritual ¿Qué pasa?

---

---

4.- ¿Por qué la humanidad tiene problemas?

---

---

---

5.- ¿Cuál es la llave de la vida?

---

---

---

6.-Explique

---

---

---

7.- ¿Para qué debemos suministrarnos un Equivalente Mental?

---

---

---

8.- Ponga ejemplos de equivalente mental negativos:

---

---

---

9.- ¿Qué pasa, si el mundo comienza a tener un equivalente mental de PAZ?

---

---

---

10.- ¿Cuál es tu equivalente mental, hasta hoy?

---

---

11. ¿Cuál equivalente quieres edificar?

---

---



## SEGUNDO ESTUDIO

Enseñanza: Al comenzar a aceptar la realidad de la Verdad del mundo mental desde un elevado nivel espiritual el mundo cambia y las dificultades desaparecen.

Cuando miramos el mundo con los ojos de la carne:

Vemos:  $\left\{ \begin{array}{l} - \text{Inarmonía} \\ - \text{Temor y Toda clase de dificultades.} \end{array} \right.$

Nosotros sabemos LA VERDAD, no juzgamos por la apariencia. SABEMOS QUE VIVIMOS en un mundo mental, y saber esto es la llave de la \_\_\_\_\_

Todo lo que viene a nuestra vida no es sino la manifestación \_\_\_\_\_ de alguna creencia en tu propia \_\_\_\_\_

Todo lo que ves o sientes en el plano material, es la expresión de un \_\_\_\_\_ Sostenido por ti.

Cuando la posibilidad de cambio viene a ti, vuélvete adentro y busca la Presencia de Dios. El va a todas partes contigo, guiándote, protegiéndote y ayudándote.

Haz una tarjetica con la siguiente frase: **SOMOS DESCENDIENTES DE DIOS, PORQUE EN DIOS VIVIMOS, NOS MOVEMOS Y EXISTIMOS.**

Hechos 17,28

Ahora, ponla en un lugar visible para ti.

La Paz que encuentras al volverte a Dios te ayuda a ver el camino claramente. Saber sin lugar a dudas que vas hacia delante por un camino de progreso y crecimiento. El está contigo en cada paso del camino.

¿Cuál es el secreto de una vida de éxito?

**SUMINISTRATE A TI MISMO UN EQUIVALENTE MENTAL Y LAS COSAS VENDRAN A TÌ.**

A las cosas que queramos disolver, las libramos de nuestra mente y de acuerdo al equivalente mental esto tiene que desaparecer.

Todo lo que desees demostrar en tu vida, tiene primeramente una labor interna. SE PIENSA, se siente y se hace todo lo necesario para la demostración. Primero se crea en la mente (adentro) que significa pensamiento y palabra; así se manifiesta (afuera); manifestación y experiencia.

Explica este último párrafo

---

---

---

---

*"Como es adentro es afuera" y "Como es arriba, es abajo".*  
EI KYBALION

"Tal como el hombre piensa así es él".

DE LA ABUNDANCIA DEL CORAZON HABLA LA BOCA.

"¡Cambia! Mantén el cambio, nadie puede cambiar por ti"

¿Qué le pasa a la persona que tiene el equivalente mental para la contienda?

---

---

---

---

¿Por qué hay hombres que encuentran Paz y amor?

---

---

¿Cuál es la clave de la vida?

---

---

---





## TERCER ESTUDIO

¿Cómo se hace?

---

---

---

Explica dos claves

---

---

---

Si hay disgusto en tu hogar, no te disgustes. No alimentes lo que está sucediendo en tu vida con un sentir negativo, ni te sientas mal, ni herido, ni ultrajado, ni triste, ni pobre, ni enfermo, ni acorralado, ni destruido, ni derrotado.

¿Sabes qué es un agregor? Si no lo sabes, pregúntalo a tu instructor y anota la explicación a continuación:

---

---

---

Siente lo contrario de lo que está sucediendo. Si te hacen cosas difíciles de perdonar, perdona.

Si hablan de ti, perdona y ora.

Si no tienes trabajo, da servicio como sea, que tu remuneración llega pronto.

Si tratan de herirte y ofenderte, no te ofendas, contesta con amor. La violencia no se destruye con violencia. El fuego no se apaga con el fuego.

Si no te dan la razón, da la razón tú.

Hay que ser como el agua, que cuando es atacada con el puñal varias veces, no demuestra reacción, sino calma.... hasta que el puñal se da por vencido... y el agua no es perturbada.

## **POLARIDAD UNIVERSAL**

### **USO DE LA LEY DE GENERACIÓN**

a.- **CLARIDAD DE PENSAMIENTO:** Visualizar.

b.- **CALOR DE LA EMOCIÓN:** Emocionalizar.

¿Por qué los estudiantes de Ciencia Divina muchas veces no traen a la manifestación?

---

---

---

---

¿Qué pasa cuando hablan de sus dificultades?

---

---

---



¿Por qué se pierde la unificación con Dios?

---

---

---

---

¿QUÉ PASA CUANDO SE CAE EN LA FASE NEGATIVA?

---

---

---

---

Tú y yo tenemos que equiparnos del equivalente a lo que necesitamos.

Así como el dinero que llevamos en los bolsillos, tiene un equivalente en Oro depositado en el banco como reserva. (Los cheques que giras equivalen a lo que tienes depositado en el banco).

Lo que no desees y que es parte de tu vida, no desaparece si no cambias tu equivalente. Expulsa el equivalente primero y los efectos no tienen valor.

Lo que aceptas hoy como una realidad en tu vida es lo que se manifiesta como:

Un cuerpo sano, una vida feliz, abundante prosperidad, un buen hogar, feliz y armonioso, un buen trabajo y todo lo que te rodee es parte de tu equivalente mental.

TAL COMO EL HOMBRE PIENSE DENTRO DE SÌ; ASÌ LO MANIFIESTA AL EXTERIOR.

La vida, te da de acuerdo a lo que tú aportas. CREA UN NUEVO EQUIVALENTE y cosas nuevas vendrán para ti.

Piensa en un cuerpo saludable y esfuérzate por sentirte bien, el resultado: UN CUERPO SANO.

¿Qué deseas ver demostrado? Un cuerpo sano, juventud, protección, prosperidad, un compañero o compañera perfecta, un buen empleo, buenas relaciones y amistades, buen salario, armonía en el hogar, nuevas oportunidades, más comprensión espiritual. Y todo aquello de lo que deseas deshacerte y eliminar, requiere un nuevo equivalente. LO QUE COMIENZAS A ACEPTAR EN TU VIDA ELIMINA TODO LO QUE APARENTEMENTE TE AFECTABA.

La finalidad de la Ciencia Divina es ayudar a crear un nuevo equivalente mental.

- a) Con un nuevo vocabulario.
- b) Con una conciencia de oración
- c) Estableciendo una conciencia de meditación, concentración, relajación y silencio.
- d) HACIENDO UN CAMBIO MENTAL
- e) Estudiando.
- f) ORANDO
- g) Practicando la Verdad.
- h) Entrando en una perfecta DISCIPLINA MENTAL  
(Con decretos) a través de terapias y tratamientos.

¿Cómo se forma un nuevo Equivalente Mental?

Pensando, actuando, hablando y haciendo todo lo que se requiera para el cambio, con una acción efectiva y productiva;



centrando la atención, pausada, constante y paulatinamente en lo que se anhela ver manifestado.

Tienes que ser claro en lo que deseas.  
Ponle todo el interés.

Consagra todo tu ser a una comprensión Superior de Dios, como Vida, Inteligencia, SUSTANCIA, y este equivalente atraerá hacia ti toda la riqueza del mundo.

¿Qué es lo que llamamos sentimiento en conexión con el pensamiento?

---

---

---

¿Qué es sentimiento?

---

---

---

¿Qué le pasó al limpiabotas?

---

---

---

RECUERDA ESTO: "El pensar claro y sentirlo lleva a la demostración porque en esa forma se edifica el equivalente mental".

...Y más importante para que lo aprendas de memoria y lo vivas "tú edificas el Equivalente Mental de lo que quieres INTERESÁNDOTE EN EL".

¿POR QUÈ LA GENTE NO PROGRESA en sus negocios?

---

---

¿En qué forma se expulsa el equivalente mental equivocado?

---

---

---

¿Cómo se crean sentimientos positivos?

---

---

---

EL VERDADERO SENTIMIENTO EN EL PENSAR POSITIVAMENTE ES PROVECHOSO.

LO DIFÍCIL NO ES TENER UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA, SINO SENTIRLA. Muestra entusiasmo; esa es la semilla de la fe, así lo lograrás.

Hay sentimientos positivos que polarizan el pensamiento y traen resultados efectivos. Y hay sentimientos negativos que antagonizan los resultados.

Explica este último párrafo:

---

---

---

Si unas veces piensas que todo te sale bien, pero te sientes de malas, nada te trabaja.



El pensamiento y el sentimiento reunidos, mueven el mundo interno y los resultados son efectivos en el mundo entero.

RECUERDA ESTO: Hay que unir estos dos:

1.- PENSAMIENTO – es interés – con voluntad

2.- SENTIMIENTO - es emoción – con entusiasmo

¿Cuál es la ley mental?

---

---

---

APRENDE ESTO: Si tu pensamiento carece de interés, no edificas un equivalente mental.

Nunca luches, pues toda edificación mental se estanca. ¿Por qué?

---

---

---

PENSAR NUESTRO DESEO CLARAMENTE ES BUENO: ¿Pero porqué no hay que ser tan específico?

---

---

---

Hay que aclarar nuestras ideas pero... ¿POR QUÈ NO HAY QUE LUCHAR?

---

---

---

¿Para llenar el equivalente mental de interés, cuál es la única forma?

---

---

---

¿Cuál es la forma para surgir en la vida sin la ayuda de nadie?

---

---

---

RECUERDA: Si lo que mentalizas lo Amas, estás lleno de interés, lleno de energía y vida, entonces se vuelve real.

## CUARTO ESTUDIO

### EDIFICANDO UN NUEVO EQUIVALENTE MENTAL

¿Cuál es la razón por la cual tenemos que traer nuestros deseos a la demostración?

---

---

---

¿Qué tipo de mente tienes?

---

---

---

¿En qué forma debemos manejar nuestra mentalidad?

---

---

---



En la Biblia que significa "Así en la tierra como en el cielo ~ así como es adentro es afuera"

---

---

---

¿Qué trae el pensamiento del miedo?

---

---

Explique Romanos 12.2

---

---

---

---

¿Cuál es el secreto del logro del equivalente mental?

---

---

¿Qué pasa con la mayoría de los Estudiantes después de asistir a una clase de Ciencia Divina?

---

---

---

¿Qué haces si deseas salud?

---

¿Por cuánto tiempo hay que cambiar nuestro equivalente mental?

---

---

¿Cuál es el secreto de la armonía y el éxito?

---

---

¿Por qué muchos fallan al concentrarse?

---

---

---

¿En qué consiste el cuentico de la cámara?

---

---

---

¿Cómo se debe pensar?

---

---

---

El pensamiento genera energía y cuando pensamos cosas sin importancia, gastamos la misma energía. Hay que estar conscientes de lo que se piensa. Se debe pensar siempre en una idea. Las ideas moran en el reino de la Mente Superior, se piensa en ellas para atraerlas a manifestación, y el subconsciente fase emotiva, le pone todo el sentir y la seguridad de que lo que se piensa se manifiesta.

Polariza tus asuntos y verás resultados efectivos.

Piensa, siente intensamente y espera resultados y no desistes de tu plan hasta que se manifieste.

**"TODA ORACIÓN ES CONTESTADA".**

La conciencia interna de prosperidad atrae la RIQUEZA externa como abundante bien.

Una conciencia espiritual mueve el mundo externo como la Mente Divina en Acción.

Recuerda y Afirma:

**"ME MANTENGO FIRME AHORA Y SIEMPRE"**

## **QUINTO ESTUDIO**

### **MANTENIENDO EL NUEVO EQUIVALENTE MENTAL**

**"Lo difícil no es obtener el éxito, sino mantenerlo"**

**¿Cuál es el experimento para practicar el E.M.?**

Cree en lo que estás pensando, y para probar que crees en ello, tienes que hacer tu parte.

**¿Qué es un hábito y cómo se cambia?**

---

---

**APRENDE ESTO DE MEMORIA:**

**"No hables mal del asunto negativo, ni actúes como si existiera. Actúa como si en verdad la nueva situación ya estuviera presente. Si lo haces, la nueva condición aparece en lo externo, porque lo externo no es sino proyección de lo interno.**



Explique el párrafo anterior:

---

---

---

---

¿Qué es acción verdadera?

---

---

---

¿Qué es acción falsa?

---

---

---

¿Cuál es la diferencia?

---

---

---

-Centrífuga

ACCION VERDADERA -Viene de adentro hacia fuera

-Trabajo vivo y productivo.

Centrípetas: Viene de fuera hacia dentro

ACCION FALSA - Trabajo muerto y tiene Efectos negativos

¿Cuál es el trabajo que puede matar todo el talento en ti?

---

---

¿Cuándo tus oraciones son muertas?

---

---

---

¿Cuál es el enemigo de la oración?

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

¿Por qué la puerta del alma abra hacia dentro?

---

---

---

¿En qué clase de prisiones vivimos?

---

---

---

¿Cómo nos libramos de esa prisión?

---

---

---

Entra dentro de ti, en tu conciencia y descubre la fuente de tu bien.



**"LA PUERTA DEL ALMA ES HACIA ADENTRO".**

Dios abre hacia mí entrando en oración y, con seguridad mantengo mi Equivalente Mental.

Cambia tu manera de hablar, cambia tu creencia, tus hábitos, o alimentos; saca lo viejo por lo nuevo.

Si estás acostumbrado a decir "no tengo tiempo", afirma: "SI TENGO TIEMPO. EL TIEMPO DE DIOS ES PERFECTO".

Si acostumbras a decir "no hay", di "sí hay". Si dices "no tengo dinero", sí siempre, "sí tengo dinero" Nunca me hace falta, siempre me sobra y doy de mi abundancia.

Si alguien no te gusta, busca en la persona algo que te guste.

**COMPRENDE SIEMPRE ANTES QUE TE COMPRENDAN.**

Tú creas un sentimiento positivo hacia tu trabajo, la salud, relaciones matrimoniales, hogar perfecto, relaciones armoniosas, un compañero o compañera, servicio para tu prójimo, abundancia de todo..... Interésate de todo corazón.

No esperes a que te amen...Ama

Ama la creación, ama la vida, ámate, valórate, auto estímate, acéptate como eres y acepta a los demás como son. NO TRATES DE CAMBIAR A NADIE, CAMBIA TÙ.

Cambia el equivalente mental de tu familia, el equivalente que heredaste de tus antepasados, como herencia de tu raza, todo lo que aceptas como realidad concerniente a tu salud, prosperidad, tus

relaciones. Las creencias y prohibiciones, la muerte el pecado, la salvación. Tu comprensión acerca de Dios. Todo requiere para ti un nuevo planteamiento, un enfoque diferente y un nuevo Equivalente Mental.

AMADO ESTUDIANTE: Vive esta enseñanza por siempre. Que tu equivalente mental sea el de un príncipe (como hijo de Dios que eres) y no el de un mendigo.

QUE DIOS TE COLME DE BENDICIONES.

TU HERMANO EN LA LUZ  
SIBAK

*“Así pues, dejen todo lo impuro y la maldad que tanto abunda, y acepten humildemente el mensaje que se ha sembrado en su corazón, pues este mensaje tiene poder para salvarlos. Pero no basta con oír el mensaje, hay que ponerlo en práctica, pues de lo contrario se estaría engañando ustedes mismos.*

*Es que solamente oye el mensaje, y no lo practica, es como el hombre que se mira al espejo su cara: se ve a sí mismo, pero en cuanto da la vuelta, se olvida cómo es.*

*Pero el que no olvida lo que oye, sino que se fija atentamente en la ley perfecta, que es la ley que nos trae libertad y permanece firme cumpliendo lo que ella manda, será feliz en lo que hace”.*

Santiago 1:21-25