



## **Transformación Cuántica, Nivel 1**

©Zuluan Orion

Primera edición: Marzo 2020

ISBN:

Coordinación general: Grace Orion, transformadora cuántica

Diseño y diagramación: Escarpia Producciones @escarpiaproducciones

Spiritual Balance Inc.  
1730 Main St. STE 222. Weston FL, 33326 USA Ph.(954)668-0348  
[www.drzuluanorion.com](http://www.drzuluanorion.com)

Este libro no podrá ser reproducido ni total ni parcialmente sin el permiso del editor.  
Todos los derechos reservados

# Transformación Cuántica

## Nivel 1

Aprende a sanar y transformar  
al ser humano

Zuluan Orion MD, PhD



# CONTENIDO

¿QUIÉN ES ZULUAN ORION? .....	11
• Taller de Transformación Cuántica.....	14
ORIGEN DE LA PSIQUIS SEGÚN LA TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA.....	17
• ¿Qué es Transformación Cuántica? .....	18
• ¿Quién puede ser un facilitador cuántico? .....	19
• Beneficios de la Transformación Cuántica .....	19
• Origen de la psiquis según la Transformación Cuántica .....	21
• El misterio central de la Física Cuántica.....	26
• Principios de la Mecánica Cuántica .....	28
• Consciencia, la absoluta realidad .....	38
• ¿Qué es ilusión? .....	39
• Posibilidades en la Consciencia .....	42
• Observaciones similares por monjes, yoguis, sacerdotes y científicos.....	46

<b>LOS CUERPOS SUTILES</b> .....	<b>55</b>
• El Cuerpo Supracausal.....	57
• El Cuerpo Supramental.....	58
• El Cuerpo Mental.....	58
• El Cuerpo Emocional .....	59
• El Cuerpo Etérico.....	59
• EL Cuerpo Físico .....	60
<b>¿QUÉ ES UN CHAKRA?</b> .....	<b>63</b>
<b>CHAKRA BASE: MOOLADHARA</b> .....	<b>73</b>
• Transformación cuántica .....	86
• Afirmaciones.....	87
• Meditación guiada: Elemento de Tierra con el Arcángel Uriel .....	87
• Meditación con la Energía del Elemento Tierra .....	92
<b>CHAKRA ESPLÉNICO: SVADHISTHANA</b> .....	<b>93</b>
• Transformación cuántica .....	103
• Afirmaciones.....	103
• Meditación guiada: Elemento de Agua con el Arcángel Gabriel .....	105
• Meditación con la Energía del Elemento Agua .....	109
<b>CHAKRA PLEXO SOLAR: MANIPURA</b> .....	<b>111</b>
• Transformación cuántica .....	122

• Afirmaciones.....	122
• Meditación guiada: Elemento de Fuego con el Arcángel Miguel y Coraje .....	124
• Meditación con la Energía del Elemento Fuego.....	129
<b>CHAKRA CORAZÓN: ANAHATA .....</b>	<b>131</b>
• Transformación cuántica .....	141
• Afirmaciones.....	141
• Meditación guiada: Elemento de Aire con el Arcángel Rafael .....	143
• Meditación con la Energía del Elemento Aire .....	147
<b>CHAKRA LARÍNGEO: VISHUDDHA .....</b>	<b>149</b>
• Transformación cuántica .....	158
• Afirmaciones.....	158
• Meditación guiada: Elemento de Éter con el Arcángel Metratrón .....	160
• Meditación con la Energía del Elemento Éter .....	164
<b>CHAKRA TERCER OJO: AJNA.....</b>	<b>165</b>
• Transformación cuántica .....	174
• Afirmaciones.....	174
• Meditación guiada: Elemento de Éter con el Arcángel Zadquiél.....	176
• Meditación con la Energía del elemento Éter .....	179

<b>CHAKRA CORONA: SAHASRARA .....</b>	<b>181</b>
• Transformación cuántica .....	189
• Afirmaciones.....	189
• Meditación guiada: Energía del elemento Éter con el Arcángel Jofiel.....	191
• Chakras y ciclos evolutivos del alma (I).....	196
<b>MEDITACIÓN: ENTENDIENDO EL PROCESO .....</b>	<b>215</b>
• Meditación.....	216
• El origen del pensamiento .....	216
• Visión de lo que es real .....	218
• Estados de la meditación.....	219
• Técnicas de meditación .....	221
• Una meditación profunda para una experiencia más profunda de vida .....	222
• La relajación y la toma de Consciencia .....	224
• Permite que el proceso se desarrolle.....	224
• Relación de la actividad mental durante el sueño y durante la meditación .....	225
• Hacer nada, lograrlo todo .....	226
• Tabla de frecuencias cerebrales .....	239
• Mundos sutiles o dimensiones .....	251

MEDICINA CUÁNTICA:

Entendiendo el proceso.....255

- Proceso de relajación (I).....256
- Arquetipos positivos y negativos .....275
- Proceso de relajación (II).....303
- Significado de lo que sueñas.....321

MEDICINA CUÁNTICA NIVEL 1

Ejercicios de apoyo.....331

- Afirmaciones energéticas para los Meridianos .....332
- Ejercicios prácticos para realizar a diario .....340



# ¿QUIÉN ES ZULUAN ORION?



Zuluan ha sido un alma apasionada. Cuando se trata de la medicina alternativa y la sanación alternativa, es un firme creyente en el poder del espíritu o fuerza vital, que ha visto cómo el espíritu puede ayudarnos a recuperar el bienestar cuando permitimos que el proceso se desarrolle.

Zuluan se ha dedicado por más de dos décadas a los estudios de la medicina alternativa. Posee doble doctorado: en Medicina Natural y otro en Medicina Cuántica. También ha sido certificado por el Consejo de Medicina Natural y especialistas de América del Norte, además de poseer un B.A.M.S en

Medicina Ayurvédica y un MD en Medicina Ayurvédica. Es miembro del Consejo Académico para AAPNA (Asociación de Profesionales de Ayurveda de América del Norte) y médico miembro de NAMA (Asociación Nacional de Medicina Ayurvédica).

Zuluan tiene un DH en estudios en Homeopatía y en Psicoanálisis y guía espiritual. En 2013, gana el título de Doctor en Medicina Natural y el título de Doctor en Servicios Humanitarios de la Organización Mundial de la Salud Natural (World Organization of Natural Medicine).

Ampliamente capacitado en Bio-Flow Análisis y en análisis de sangre en vivo, es un investigador científico licenciado en las Tecnologías de Innovación y Medicina Energética. En su práctica utiliza diferentes métodos, desde Biofeedback, GDV, Láser Frío, Bioresonancia, Policontraste Fotografía, Homeopatía y Vibropatía, así como diversas modalidades de energía.

Continúa estudiando varios aspectos cotidianos de la medicina para dar cabida a la naturaleza siempre cambiante de nuestra psique y de la Consciencia humana en constante evolución para alcanzar el bienestar de los demás. También dirige la clínica privada "Spiritual Balance", en Weston, Florida, Estados Unidos.

En un nivel más profundo, Zuluan pasó la mayor parte de sus años en Asia, donde estudió con su maestro Bob Fickes, un discípulo del conocido Maharshi Mahesh Yogui. Allí se inició en las técnicas de meditación profunda mientras vivía en Tailandia, cerca de Bob.

Zuluan se despierta en 1996 en presencia de Nick Arjuna Ardagh, en Miami, Florida, donde descubre su verdadera naturaleza (el Ser o la Consciencia en Sí), para pasar por el proceso de la no-dualidad y mono-dualismo. Su

maestro Bob ha reconocido en público el profundo despertar de Zuluan, y hasta nuestros días continúa siendo un buen amigo y un hermano para él.

Desde que ayuda a muchos otros a despertar a su verdadera naturaleza espiritual, Zuluan ha enseñado en las últimas dos décadas meditación en América del Sur, y escrito más de 18 libros de libre acceso al público (la mayoría en español).

Ha gastado más 50k horas en meditación profunda y continúa con sus prácticas a diario. Disponible para viajar y dar conferencias cuando sea requerido, ha creado el sistema de energía Archangelical Touch™ para ayudar a canalizar la energía de los cinco elementos y los distintos rayos del espectro de luz divina con el propósito de transformar arquetipos negativos en positivos.

Actualmente, Zuluan enseña Medicina Cuántica a profesionales de la medicina alternativa, demostrando cómo la Consciencia está involucrada en el proceso de curación de la psique, así como a realinear su fuente.

Es pionero en Quantum Psycho Alineamiento™, un proceso desarrollado por Zuluan después de dos décadas de crecimiento personal y la práctica directa con sus pacientes. Los pacientes son guiados a tener un contacto más profundo con su verdadero Ser y a redescubrir lo que está en el camino de la verdadera salud.

En su vida personal está casado desde hace 10 años, y tiene un hijo. Le gusta viajar y conocer la gran diversidad de culturas y personas. Es un estudiante apasionado de la teología, la religión y la espiritualidad. Acreditado con una licencia FAA Piloto Comercial, en su tiempo libre le gusta volar con su esposa y amigos.

## Taller de Transformación Cuántica

Este taller es la puerta que te llevará a vivir tu transformación a través del autoconocimiento y la compasión. Al ayudar a otras personas a encontrar claridad en su propia psiquis, te estarás ayudando a ti mismo. La claridad es el logro más alto que puede tener un ser humano para vivir pleno, feliz y en paz.

### Objetivo General

Entrenar facilitadores en transformación cuántica, quienes, a partir de su propio proceso de transformación personal, podrán generar estas vivencias en otras personas, llevándolas en mutualidad a estados de claridad, liberación y sanación de la psiquis y el cuerpo.

### Objetivos Específicos

- Vivenciar la transformación personal mediante un proceso terapéutico.
- Comprender nuevas y altas perspectivas de ver y vivir la vida.
- Refinar la percepción y la intuición hacia una claridad espiritual, mental y emocional.
- Reconocer los diferentes estados y niveles de Consciencia, donde se generará la transformación personal.
- Conocer el funcionamiento de estos niveles de Consciencia y su relación con la psiquis y el cuerpo.

- Generar transformación de arquetipos negativos en positivos en la propia psiquis y en la de la persona a quien se le facilita el campo cuántico para esta transformación.
- Transformar experiencias traumáticas, creencias o domesticaciones erróneas.
- Interpretar sueños encaminados hacia el proceso terapéutico.
- Implementar técnicas simples de meditación y alineación a través de las energías arcangélicas.

## Metodología

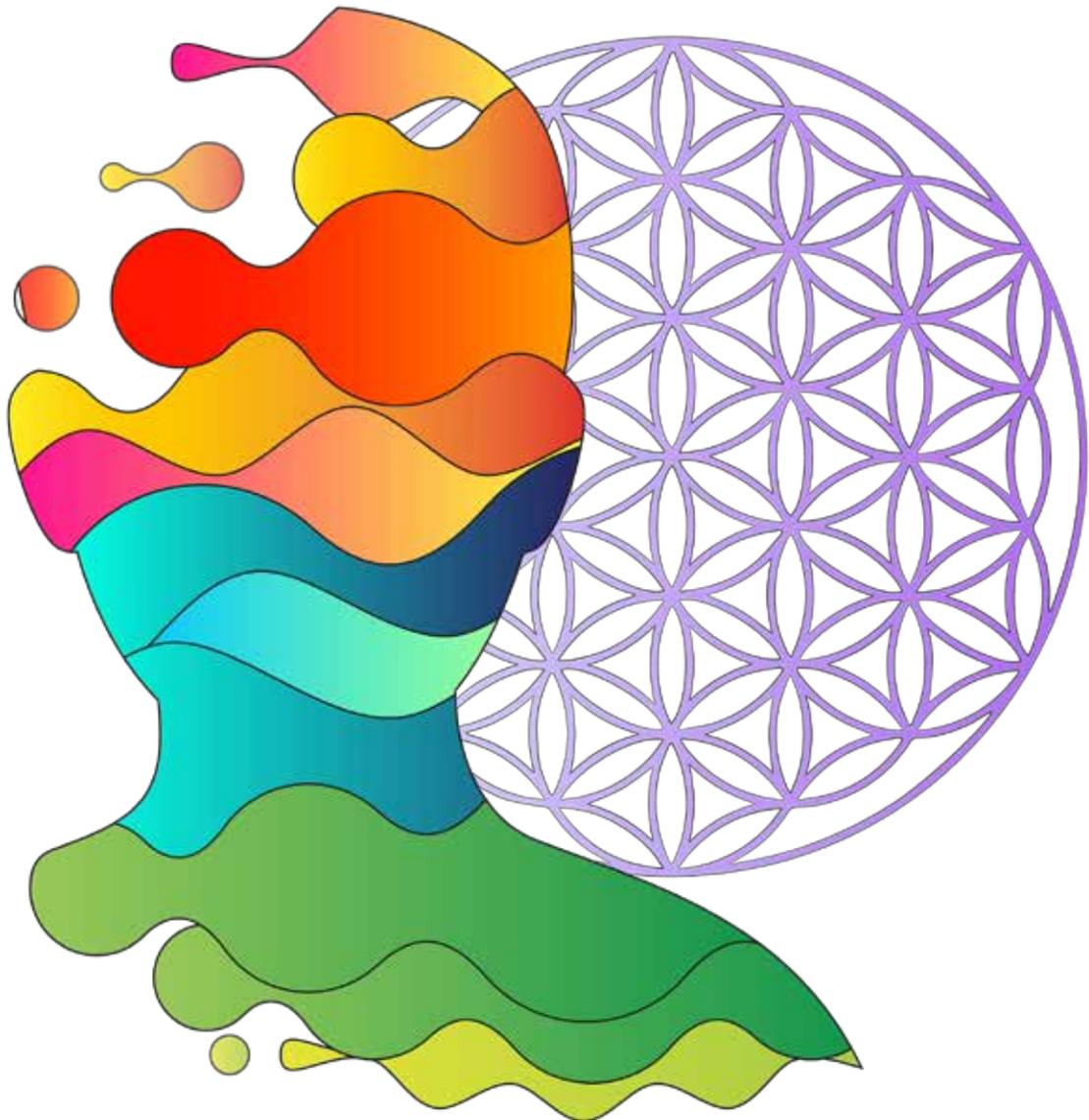
- Se generará un proceso terapéutico y vivencial en el aprendiz.
- Se abordarán teorías y conceptos basados en la física cuántica.
- Se llevará al aprendiz a procesos de autoobservación y autocuestionamiento.
- El aprendiz aprenderá, comprenderá y practicará el proceso terapéutico.

### **El facilitador cuántico responderá las siguientes preguntas:**

- ¿Soy un ser cuántico?
- ¿Quién genera un campo cuántico para que se dé una transformación?
- ¿Quién sana y libera?
- ¿Es esta una técnica o una nueva forma de pensar y sentir?
- ¿Es esto una realidad posible?



# ORIGEN DE LA PSIQUIS SEGÚN LA TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA



## ¿Qué es Transformación Cuántica?

Una visión que llevará a las personas hacia una renovación cuántica, creando un campo de fusión entre la persona y la Consciencia para guiar a la psiquis a disolver el ego y la sensación de separación de su verdadera esencia.

La sanación cuántica nos conduce a un nivel interno, donde se generará la transformación de la energía o los arquetipos negativos que necesitan ser transformados. Este contacto se hará más allá del subconsciente, a través de meditaciones guiadas y la intuición.

Esta asombrosa sanación ayuda a aflorar aquello que requiere ser sanado, liberando así las causas por las que han surgido estos opuestos o bloqueos en la psiquis, abriendo las puertas para que se dé una neutralización de estos con la observación y la conciencia.

A través de esta transformación comprenderás que la Consciencia es un campo energético de la existencia del Universo, es el ser espiritual que nos vive y lo vive todo. Comprenderás el poder del Observador y de la transformación.

La transformación cuántica es una forma de pensar y de sentir, y no una forma de intelectualizar; es una forma de percibir y de estar en el ahora. Un facilitador cuántico no solo guía, sino que siente, vive y se beneficia con el paciente en su proceso. Las técnicas son para la mente, este es un trabajo del espíritu donde la intuición es el puente.

La transformación cuántica es más que un proceso terapéutico para una persona enferma física, emocional o psicológicamente. Este es un trabajo espiritual de integración, un trabajo de alineación, de trascender la limitación, es abrir posibilidades y oportunidades para la psiquis de una persona.

No solo se llegará a entender del padecimiento en cualquier nivel en el que se esté dando o se sanará un tema en especial, sino que se facilitará un despertar, una realización y una gran relación y conexión con el propio Ser, con la esencia de lo que realmente somos. Sin dogmas ni falsas creencias, tan solo con un reconocimiento de la propia alma, corriendo los velos que nos hemos creado. Este proceso abre las puertas a un verdadero nivel espiritual, aquel que conecta realmente con el espíritu y nos lleva hacia una trascendencia.

## ¿Quién puede ser un facilitador cuántico?

Todas las personas que estén dispuestas a hacer un cambio interno, alineándose con el Universo. No se requiere de un saber o conocimiento previo, tan solo un verdadero interés y apertura para transformar las antiguas formas de pensar y sentir. Tener un firme propósito de vivenciar en sí mismo esta transformación, para así luego convertirse en un verdadero facilitador de un proceso que ya se ha reconocido como transformador.

Por más loables que a veces sean nuestras intenciones de ayudar a otros, en este proceso primero debemos reconocer y realizar la ayuda en nosotros mismos para, después, poder guiar el mismo proceso en los demás.

## Beneficios de la Transformación Cuántica

- El contacto interno con el propio espacio cuántico permite liberar energía atrapada y abre las puertas a nuevas posibilidades, para crear una vida en armonía con el Universo.
- Al conectar consigo mismo de manera consciente, la mente se relaja y suelta el control sobre la psiquis.

- Se liberan traumas pasados, transformando arquetipos negativos en positivos; desarrollando una conexión más profunda, se cambia la salud en diferentes niveles, así como la forma de percibir la vida.
- Se transforma conscientemente la impresión emocional negativa de las células por una positiva, generando reconciliación interna y liberación de la memoria celular.
- Se genera claridad mental, emocional y espiritual en la psiquis, llevando a la persona a vivir la vida a plenitud y en paz.
- Se mejora la función mente/cerebro, rompiendo patrones mentales innecesarios.
- La implementación de la meditación se convierte en un hábito que llevará a la persona a profundos estados espirituales.
- Se transforman las relaciones del pasado y se recupera el poder personal, liberando el potencial de la propia alma.
- Nos convertimos en personas positivamente magnéticas.
- Se rompen barreras hacia la iluminación.

## Diferencias entre hipnosis y Medicina Cuántica

Hipnosis	Medicina Cuántica
El facilitador sugestiona al paciente	Se lleva al paciente a tener una conexión con su propio campo cuántico
Proceso mental	Proceso intuitivo
Facilitador conduce proceso	Facilitador lleva a una meditación
Paciente inconsciente ante el orientador	Paciente consciente con su intuición
Estado de la mente inconsciente del paciente	Estado meditativo del paciente
Frecuencias cerebrales ALFA	Frecuencias cerebrales DELTA
Producción bioquímica de serotonina y endorfinas	Producción bioquímica de melatonina
Estado catabólico del cuerpo	Estado anabólico del cuerpo
Genera cambios de comportamiento	Genera sanación profunda, que eventualmente llevará a un cambio
Genera condicionamiento mental	Genera una transformación en la psiquis

## Origen de la psiquis según la Transformación Cuántica

La existencia llegó a la manifestación desde un océano eterno de Consciencia pura, donde las almas fueron hechas para experimentar este evento increíble. Al comienzo, el Universo se alineó con su fuente y nuestras almas fueron encarnadas en cuerpos causales, en un estado muy fluido, donde se veían a sí mismas como una extensión de la Consciencia universal y no sentían la separación de ella. El concepto de tiempo y espacio eran muy diferentes de lo que percibimos hoy en día, y el sentido de la limitación no se concebía.

Nos manifestábamos en cuerpos de luz que surgieron de niveles espirituales, estos cuerpos cambiaban tan fácilmente como nuestras creaciones. Toda esta potencia creativa vino de la Consciencia y fue ejercida por Dios.

No había ningún sentido de separación entre el alma y la experiencia, todo era percibido como una extensión de nosotros mismos. El poder de elección se nos otorgó para crear diferentes posibilidades. Vivíamos con inocencia y no teníamos conceptos formados sobre nuestra percepción universal.

La transformación de nuestra experiencia era tan fácil como cambiar de un sueño a otro. Incluso podíamos tener experiencias paralelas sobre nuestras creaciones, viviendo diferentes y múltiples de estas sobre la posibilidad actual.

Literalmente nos vinimos a manifestar como un multiUniverso, el cual todavía se percibía desde la parte más sutil de nuestro ser. La curiosidad innata de nuestras almas nos llevó a manifestar, a partir de la inteligencia universal, todo tipo de posibilidades, experimentando diferentes niveles y dimensiones dentro de nosotros mismos.

La Consciencia mutaba constantemente, ampliando y creando nuevas posibilidades para que experimentáramos. Nuestra inocencia era la fuerza impulsora detrás de estas experiencias, por lo tanto, nuestras decisiones no se basaban en el bien o en el mal, como humanamente lo entendemos. No teníamos necesidad de estar de acuerdo o en desacuerdo con alguna experiencia, ya que podíamos crear una nueva en cualquier momento.

Desde nuestra perspectiva actual, podríamos pasar un milenio viviendo solo una posibilidad en nuestra Consciencia, con respecto a esos niveles más sutiles. Pero, nuestro deseo interno de ampliar los horizontes y estirar nuestro poder creativo a sus límites, nos llevó a tratar de darles sentido a estas experiencias.

Así, llegamos a tener un cuerpo mental, el cual surgió en una jerarquía entrelazado con nuestro Ser y la Consciencia misma. Esto significa que el cuerpo mental no era visto como una entidad o persona, sino que era visto como una extensión y una función de esta psiquis recién formada.

Con la mente surgió una diversidad increíble, empezamos a experimentar creaciones colectivas. Grupos de almas podían compartir una creación común, pero cada una imprimía su propia y exclusiva percepción, dándole un significado diferente a su experiencia.

Así, cuando empezamos a centrarnos cada vez más en nuestra creación, comenzamos a percibir más claramente la relación ilusoria entre el sujeto y el objeto como entidades separadas. Las creaciones se volvieron más objetivas que subjetivas.

Empezamos a emitir un juicio y a tener la dualidad de nuestra experiencia, nos hicimos almas conscientes atrapadas en cuerpos mentales, la percepción de nosotros mismos ahora, era como la de seres separados de los demás y de nuestra creación.

Una vez que el sentimiento de separación surgió en nuestra psiquis, nos hicimos muy dependientes de nuestras mentes para dar, no solo un sentido a la experiencia, sino además en etapas posteriores, para sobrevivir. Nuestra creación se había volteado en nuestra contra, lo que una vez fue una expresión asombrosa del Ser, ahora se había convertido en el sacrificio de nosotros mismos.

Cuando vimos los objetos como algo diferente a nosotros, la necesidad de experimentar más y más, se hizo fuerte, y antes de que nos diéramos cuenta, la mente colapsó esta realidad física. Así empezamos a focalizarnos con la realidad objetiva, para terminar manifestándonos en formas físicas, así nuestros sentidos empezaron a darnos la percepción de esta dimensión material.

Al asumir estas formas físicas, empezamos a experimentar la vida como ahora lo hacemos en esta dimensión actual, por ende, empezamos a sentir las limitaciones que provienen de allí. Dejamos de vivir nuestra creación para empezar a sobrevivirla.

Al principio, esta supervivencia era la necesidad de proporcionar alimento y refugio a nuestro cuerpo físico, y para ello la mente se convirtió en nuestro mejor aliado, ya que interpretaba todos los signos de amenaza y peligro, dándole significado a las experiencias que teníamos.

*Con el tiempo, la misma mente que habíamos creado, se convirtió en nuestra propia prisión, nos empezamos a preocupar más por sobrevivir, convirtiendo nuestros cuerpos en el punto de referencia para nuestro ser.*

Comenzamos a vivir una realidad materialista que se sentía independiente y diferente del Universo. Así, hicimos que la posibilidad del dolor nos llevara a sufrir. Nos desconectamos de nuestro verdadero Ser.

Milenios han pasado y la humanidad esta lista para volver a despertar a su verdadera naturaleza. Teniendo que aprender de las experiencias de tiempo, espacio, sufrimiento y muerte, nos dimos cuenta de que estas no son nuestra verdadera realidad. Por el contrario, se convirtieron en el sacrificio Divino para poder reconocer nuestra verdadera naturaleza.

Cuando empezamos a ver el mundo de la experiencia a través de la impermanencia, entonces lo que siempre está ahí se hace más evidente. El Ser es lo que siempre somos y desde esta presencia empezamos a ver los eventos que le ocurren al cuerpo, vemos la mecánica de la mente y de lo que allí surge. Pero desde esa observación es que logramos transformar esta visión errática en la que caímos creando todo tipo de patrones y de instintos de supervivencia.

*¿Cuándo vamos a recuperar nuestra maestría y a reafirmar nuestro Ser como nuestra verdadera identidad universal?*

La física cuántica trata de buscar el origen de la materia: entre más han profundizado en sus hallazgos, más se han dado cuenta de este campo indivisible y absoluto detrás de toda la materia. Este campo no tiene objetividad, él es un observador subjetivo y eterno detrás de toda materia.

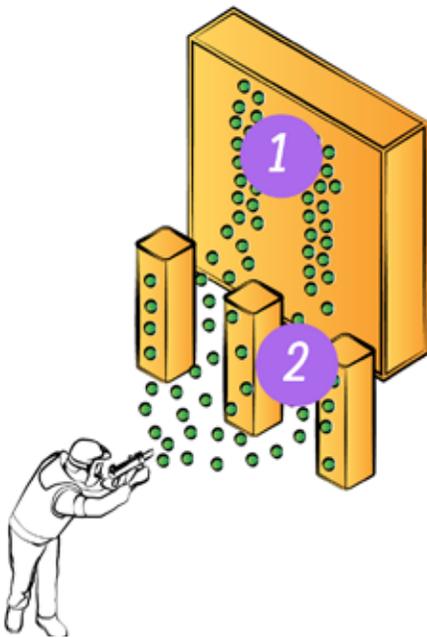
Los científicos han realizado estudios sobre cómo este observador puede cambiar la forma de como los electrones y la materia colapsan.

*¿Cómo puede un sujeto silencioso ser simplemente testigo de este Universo detrás de la materia y, simultáneamente, ser capaz de cambiarla?*

Parece que este testigo no es otro que la Consciencia misma; la realidad absoluta detrás de toda experiencia, de hecho, nada es diferente ni separado de ella. La comprensión de este principio es ver cómo el Yo universal siempre está interactuando detrás de las cortinas con toda su creación, y tiene el poder natural de vivir, amar y trascender toda limitación que ha creado. Todo lo que tenemos que hacer, es permitir que este proceso se desarrolle.

# El misterio central de la Física Cuántica

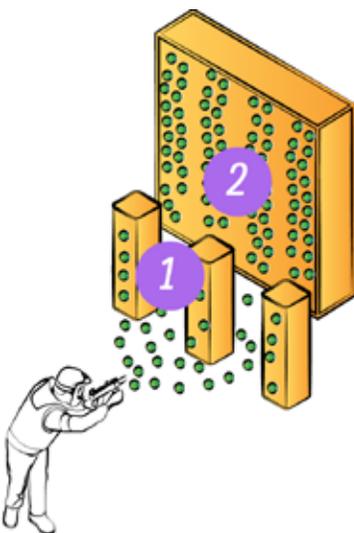
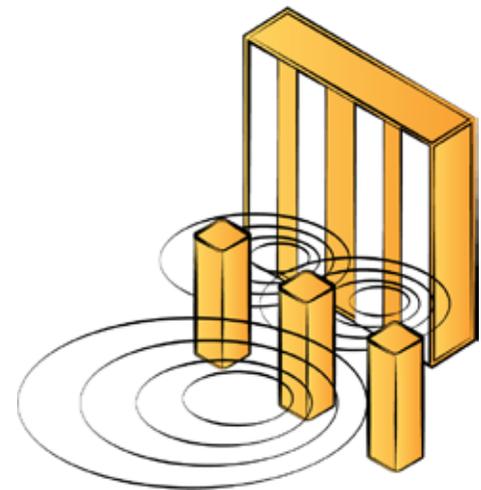
Los sentidos son ondas de información sensibles a la perspectiva desde donde se perciban. Así, la física cuántica plantea a través del experimento de la doble ranura lo siguiente: se dieron cuenta de que cuando ejercían el acto de observar, los electrones cambiaban su comportamiento al de objetos; pero cuando no observaban, eran ondas de energía.



Con un disparador automático, se lanzan canicas como representación simple de cualquier masa u objeto, a través de la pared (1) con dos ranuras, y como era de esperarse las canicas pasan hacia la pared (2) en la misma proporción de la doble ranura de la pared (1).

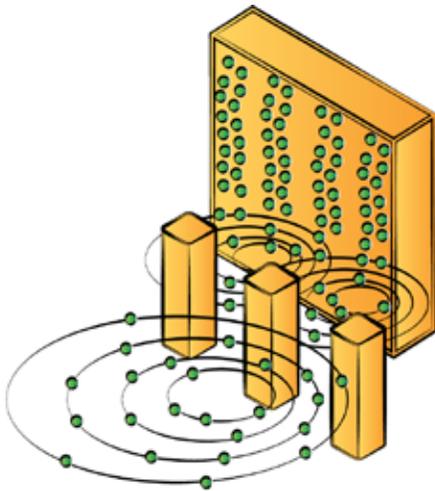
## Experimento de ondas con dobles ranuras

Se realiza el mismo experimento, pero esta vez se disparan electrones, los cuales salen como partículas que se convierten en ondas de posibilidades, expandiéndose sin tiempo ni espacio.



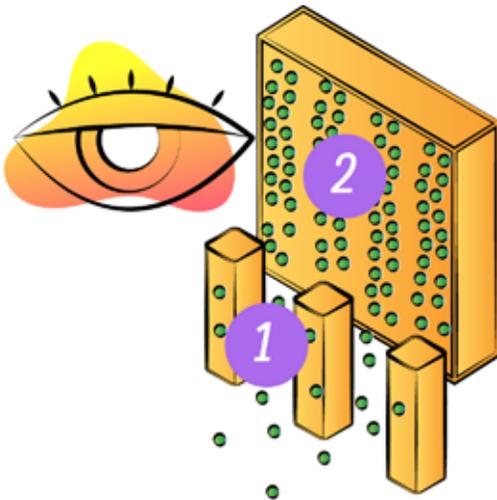
## Experimento de electrones con doble ranura

Estos electrones disparados a través de la pared de doble ranura (1), chocan con la pared (2), representando las ondas del grafico anterior, donde la interferencia crea más franjas.

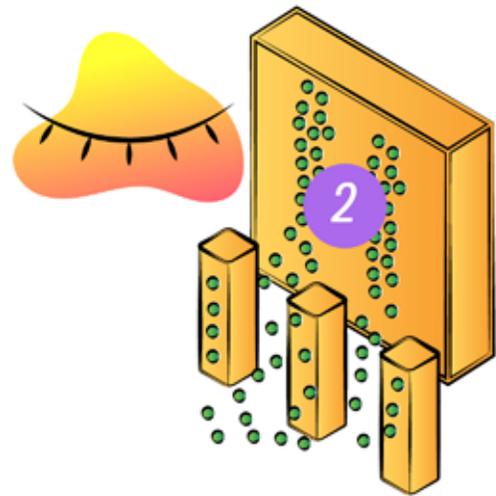


## Ilustración de la partícula en forma de onda dual

Si los electrones son un trozo de materia, ¿por qué generan interferencia como si fueran una onda? Por eso los científicos deciden usar un observador para determinar este comportamiento.



Una vez instalado el observador, se procedió a disparar los electrones a través de la pared (1) con doble ranura, y lo sorprendente fue que esta vez los electrones se portaron como los balines (objetos), chocando con la pared (2) en la posición directamente proporcional a la doble ranura de la pared (1). La acción de observar llevó al electrón a comportarse de manera distinta, como si fuera consciente de que lo observaban.



Al no observar, nuevamente los electrones se comportaban como ondas creando más franjas en la pared (2). Es decir, que el acto de observar colapsa la energía en un momento en particular, teniendo un efecto en la creación, aun si somos inconscientes de ello.

*¿Quién es el observador capaz de cambiar la materia y la manera como se comporta? La Consciencia misma, el testigo y el observador.*

## Principios de la Mecánica Cuántica

Esta es una disciplina de la ciencia y el pensamiento que explica el Universo y sus elementos desde el comportamiento de las partículas que lo conforman. Su nombre proviene de *cuantos*, unidades indivisibles de energía.

La física cuántica nos dice que la observación de un objeto puede instantáneamente influir en el comportamiento de otro objeto que se encuentre a gran distancia, incluso si no hay fuerzas físicas que estén conectando a ambos.

La observación de un objeto en un lugar causa que el objeto se halle en ese lugar. No estaría ahí antes de ser observado. Si observamos un átomo estar en un lugar, es nuestra observación la que causa que el átomo este ahí.

Así mismo, un objeto puede estar en varios lugares y en varios estados a la vez. La física cuántica niega la existencia de un mundo físicamente real, que sea independiente de la observación que alguien hace de él.

El sentido común nos lleva a comprender el mundo de la materia como real, así podamos verlo o no. Pero esto no es verdad, nada es real hasta que alguien lo observa. Un fotón de luz o un átomo es igual que una onda o una partícula, dependiendo de lo que nosotros mismos queramos que sea.

Los objetos pueden existir en múltiples lugares y solo se pueden convertir en reales y localizables cuando un observador lo espera en algún lugar y ve que el objeto está ahí. La física cuántica dice que nada es real hasta que alguien lo observe. De esta manera, entonces, se entiende que el observador ha estado siempre ahí.

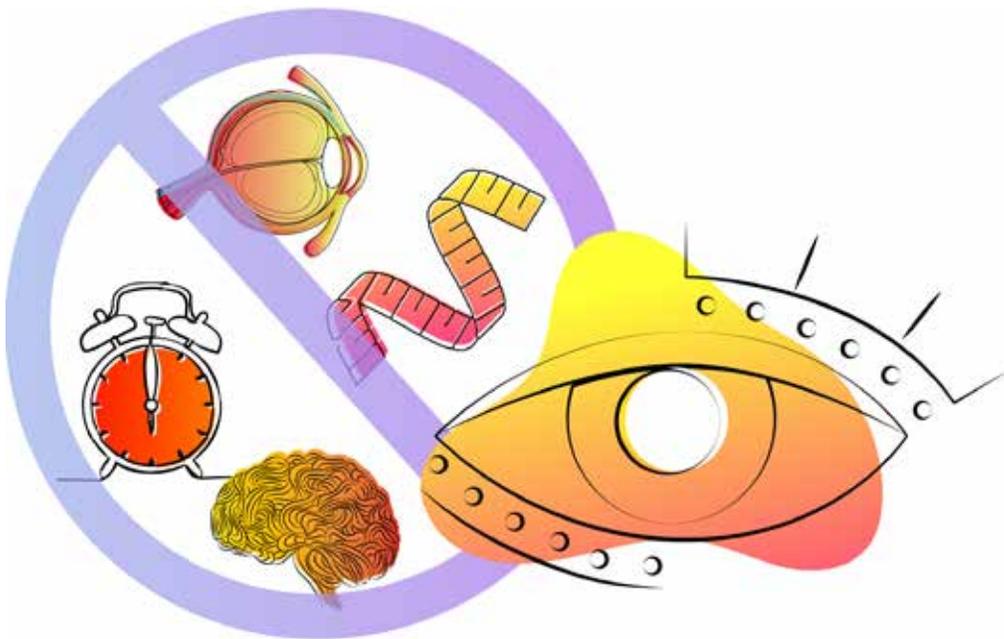
El observador cuántico es la pura Consciencia colapsando una manifestación del Universo en el ser, considerando que la manifestación inicial del Universo no fue física, sino una manifestación más fluida y sutil.

Entre más han profundizado en sus hallazgos, mayor es la comprensión de este campo indivisible y absoluto. Este campo cuántico es un observador, es pura Consciencia o subjetividad, y existe eternamente detrás de toda materia.

Los científicos han realizado estudios sobre cómo este observador puede cambiar la forma en la cual los electrones y la materia se comportan al ser observados, y cómo pueden colapsar una experiencia.

*¿Cómo puede un sujeto silencioso ser simplemente testigo de este Universo detrás de la materia y al mismo tiempo ser capaz de cambiarla?*

Este testigo no es otro que la Consciencia misma, la realidad absoluta detrás de todo lo acontecido; de hecho, nada es distinto de ella.



## **El Observador NO se limita a la acción o la función del ojo o del cerebro**

El observador es la Consciencia y la vida misma. Y esta Consciencia tampoco tiene tiempo ni espacio; el tiempo y el espacio son una experiencia dentro de la Consciencia.

## » Ejercicio

Observa cómo el cuerpo se mueve dentro del observador. Cuando camines, siente cómo todos los objetos que se encuentran alrededor se acercan

hacia ti y verás que no eres tú quien va hacia ellos. También puedes cerrar tus ojos, mirar sin moverte y ver todo lo que está a tu alrededor, incluido tú.



**El observador no está limitado por ningún tamaño.**

Es la mente la que crea este concepto.

## » Ejercicio

Ponte cómodo(a), relájate, hazte consciente de tu cuerpo, relaciona tu respiración con el cuerpo. Esta es una relación sagrada, cuando estás estresado(a) o cuando estás emotivo(a) es muy importante esa respiración; hazte consciente de las

emociones y de tus pensamientos.

Observa cómo los pensamientos surgen por sí solos, se sostienen por un momento y se desvanecen, no requieren de ningún esfuerzo tuyo para que suban y bajen estos pensamientos a la pantalla de tu Consciencia.

Hazte consciente de tu psiquis en general, de tus ideas, de tus creencias, de tu forma de ver la vida, de tu cuerpo, mente, emoción y energía, hazte consciente de todo aquello a lo que le das tu nombre.

¿Te sientes con vida? ¿Sientes la fuerza de la vida en ti? Esa fuerza es la Consciencia. Ahora imagínate como un elefante, ¿sientes la vida de este elefante?, ¿sientes la misma fuerza de la vida siendo un elefante? Ahora imagina siendo solo un gatito, siente tu vida como un pequeño gato, ¿sientes la vida diferente en este gatito? Ahora como una mosca, ¿acaso la mosca tiene vida?

Tal vez esta mosca no tenga la mente para razonar que es una mosca o, incluso, que tiene vida, la mosca se comporta

por su instinto, pero la sensación de vida es la misma. Incluso si vamos a lo más grande como el planeta mismo, él tiene su propia vida, el sol tiene su vida, cada partícula, átomo o galaxia tienen vida y Consciencia de su propia vida, por eso los planetas se asocian con dioses, a Marte con Ares, a Venus con Afrodita, Júpiter con Zeus, a la Tierra con Gea o Madre Gea. Los planetas han sido asociados con arquetipos porque tienen vida, cierta inteligencia y vibración. Los animales tienen la misma sensación de vida que uno, y en todos ellos la Consciencia siempre está ahí. Ahora haciéndote consciente de tu cuerpo y de tu respiración vas a abrir los ojos cuando estés listo(a).

¿Qué podrías concluir del ejercicio?



## La Consciencia es permanente, solo experimenta vida

El observador es el mismo en todos los estados de inConsciencia, en estado de ensoñación o en estado de alerta o despierto. Por ejemplo: ¿cuando sueñas puedes diferenciar si estás soñando o estás despierto? ¿Acaso puedes diferenciar cuál es la realidad?

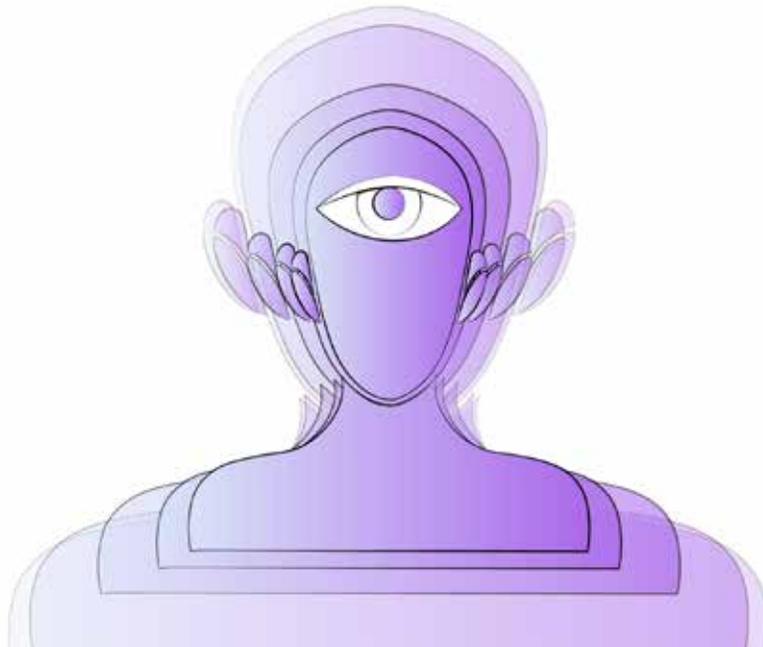
## » Ejercicio

Relájate, siéntate cómodamente, hazte consciente de tu respiración, de tus emociones, pensamientos, cuerpo, memoria, ideales, deseos, de todo aquello que te conforma. Siente la Consciencia en todos estos estados, advirtiéndote que el observador siempre es el mismo.

La Consciencia está en todos los estados: cuando estás despierto tu Consciencia se da cuenta del plano físico, de tus relaciones, de tu vida física, cuando estás durmiendo y soñando. La Consciencia les está dando vida y estás consciente del mundo del sueño. De por sí, la Consciencia no juzga los sueños que

están pasando, está teniendo una vivencia de estos sueños. Igual que cuando uno duerme y no está soñando, la Consciencia sigue estando ahí más allá de cualquier concepto de individualidad. ¿Cuando yo duermo, realmente soy el mismo? Por más que mi vida sea diferente, más allá de que tenga hijos o no, o relaciones o trabajo, sigue siendo el mismo ser.

Ahora hazte consciente de esta sensación. Sin tu nombre, sin tus ideas, sin lo que te rodea, sin importar lo que tienes o no tienes, sigues teniendo la Consciencia de existencia en ti mismo.



### **La Consciencia es permanente**

El observador se encuentra en todos los cuerpos y en todos los estados.

## » Ejercicio

La Consciencia está en todos los cuerpos y en todos los estados: en estado consciente despierto, en el subconsciente, en estado meditativo trascendental . Así se esté ebrio o drogado, la Consciencia siempre está ahí , incluso en estados emocionales. Así estés enojado, la Consciencia no se inmuta ante estas emociones, no cambia, es consciente de estas emociones, así sean de tristeza o inseguridad. La Consciencia está en todos los estados, puedo ser consciente de estar feliz o de estar triste, tristeza y felicidad son experiencias, el experimentador siempre es el mismo. Cierra los ojos y concéntrate en tu

respiración, hazte consciente de cada inhalación y de cada exhalación. Ahora empieza a percibir las emociones que puedes tener focalizada en alguna parte de tu cuerpo. Cualquiera que sea la emoción, búscala, identifícala y, si puedes, defínela. Ahora sin racionalizar nada, vas a respirar sobre esta emoción imaginando cómo cada inhalación que haces la llena de luz y con cada exhalación sale de tu cuerpo como si fuera el smog que produce esta emoción. Hazlo cuanto necesites hasta que sientas que la emoción se ha desvanecido.

Cuando estés listo abres los ojos. Ahora dime, ¿quién percibió la emoción?



**El ser es multidimensional y multiuniversal**

Ser = Consciencia = Vida = Dios = Omnipresencia



## El observador simplemente está ahí

El observador se encuentra detrás, en medio y en todas las direcciones de todas las formas. Por ejemplo: observa algún objeto que esté cerca de ti y piensa: ¿qué me comunica?, ¿o acaso se encuentra simplemente ahí?

### » Ejercicio

El observador siempre está ahí. Ya que hicimos los ejercicios previos del observador, quiero que te pares de la silla y te muevas del punto A al punto B ¿Qué se mueve?, ¿el cuerpo? La Consciencia no se mueve, la Consciencia siempre está estática.

Siéntate relájate, abre tus ojos y observa hacia la pared. Ahora observa hacia la izquierda, observa hacia la derecha, observa hacia arriba, observa hacia abajo. El cuerpo solo se mueve pero el observador siempre está ahí, se encuentra en cada punto de tiempo o espacio observando simultáneamente.

Cuando miro hacia arriba no es que mis

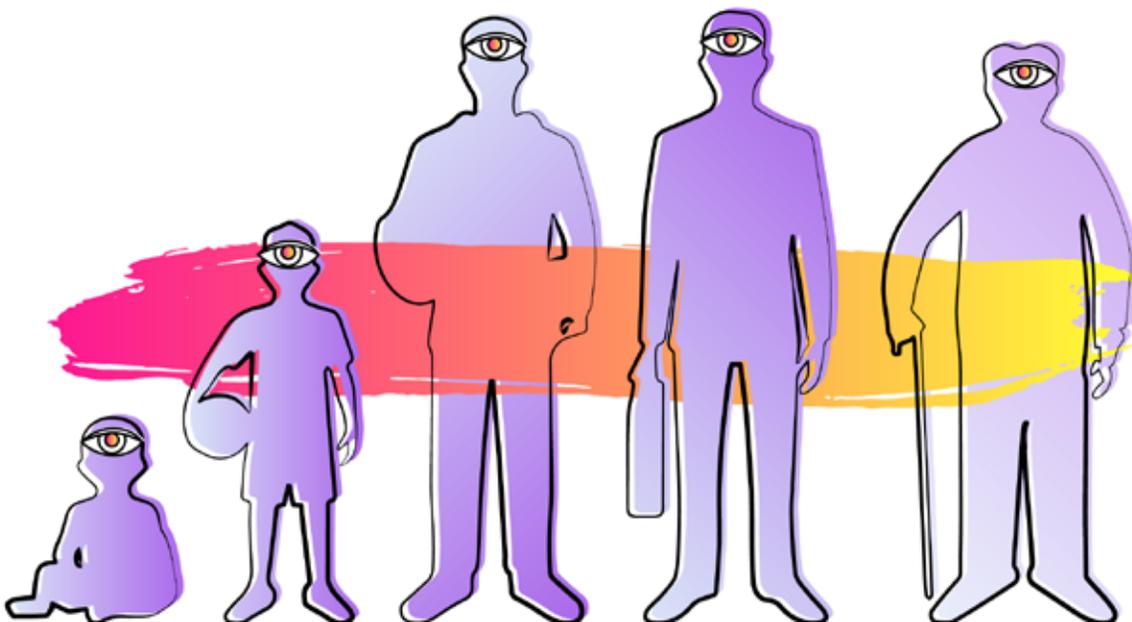
ojos miren hacia arriba, mis ojos se están moviendo dentro de la Consciencia y el acto de observar ya está ahí. La observación no tiene que ver con los ojos porque si no en los ojos yo no observaría, tiene que ver con la Consciencia.

Ahora la Consciencia asume las limitaciones del cuerpo físico pero la Consciencia siempre está ahí, cuando muevo la cabeza hacia un lado se mueve dentro del observador. Quiere decir que la Consciencia está mirando para allá, lo único que hace el cuerpo es ir a través de cada cuadro de lo que la Consciencia está mirando hasta que el cuerpo mira hacia allá.

La Consciencia o el ser o este campo

cuántico o el observador cuántico están observando desde lo más sutil de la materia a lo más físico en toda dirección posible, detrás de cada átomo está este observador. Este es un estudio científico comprobado por la física cuántica, es decir, si Dios te está observando a través de tus cortinas, te observa a través del aire y de todo. Esta observación es inteligencia, no importa dónde yo esté observando,

el observador siempre está ahí. Ahora podrán sentarse dos personas y mirarse la una a la otra y vamos a cambiar la silla. ¿Qué cambió? Nada, solo dos cuerpos se movieron. El observador que estaba observando aquí no se movió para allá, solo el cuerpo se movió porque son el mismo ser, ahora están observando con relación al cuerpo desde dos puntos diferentes, pero es el mismo ser.



### “El Ser es Omnipresente, no tiene edad”

Se cree que en la medida en que uno crece el observador también crece, pero no es así.

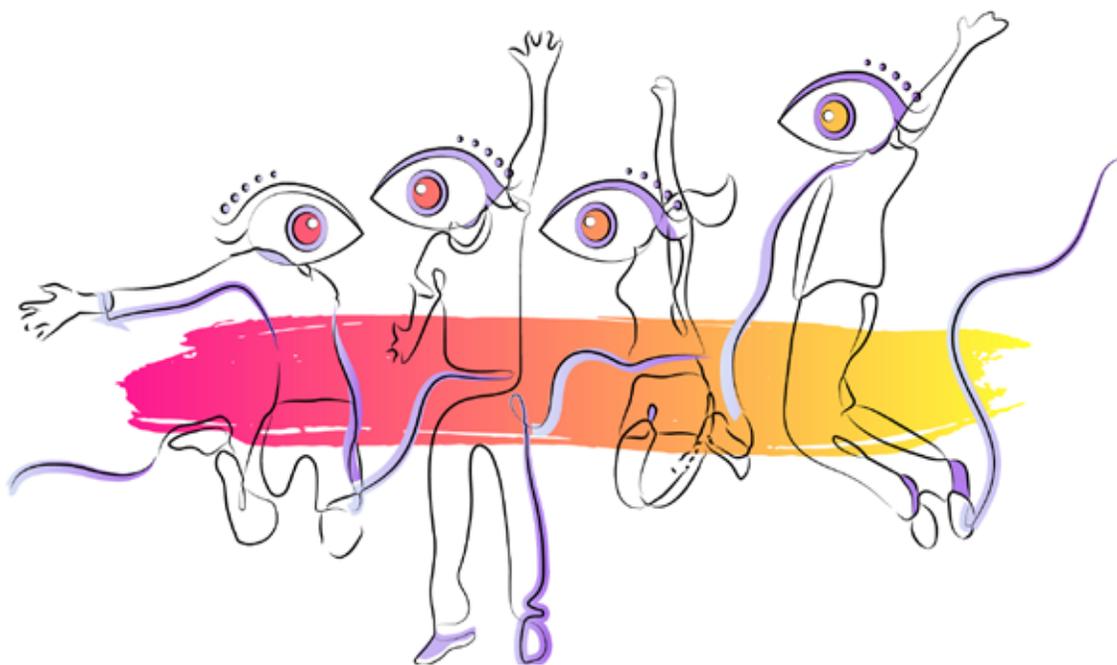
## » Ejercicio

Cierra tus ojos, hazte consciente de tu cuerpo a través de tu respiración. Ahora sin poner ningún concepto intelectual, vas a sentir que eres un niño de 5 años, recuerda algún momento concreto de cuando tenías 5 años y siente que eres tú simplemente.

Ahora busca un momento de cuando tenías 10 años, siente que eres tú mismo. Ahora recuerda un momento de cuando tenías 15 años y siente que eres tú mismo. Ahora hazlo en alguna edad de tu adultez.

Siente simplemente la vida en esas edades. ¿Acaso cambió el ser? Piensa en ti mismo(a) a lo largo de la vida, ¿qué ha cambiado?, ¿qué sigue siendo igual? Ahora reconoce esa parte de ti que no ha cambiado. Es el observador que sigue siendo el mismo detrás de todos los estados de la vida, eso que no está cambiando es la Consciencia misma.

Cuando estés listo(a) abres los ojos y manifiesta a qué conclusión llegaste.



**El observador es uno en todos los seres y conceptos**

Sigue siendo el mismo, es omnipresente

## » Ejercicio

Cuando nos encontramos con otra persona podemos sentir que el observador es el mismo en la otra persona y detrás de las dos personas se puede hacer una reafirmación de ello.

Ahora cierra tus ojos, relájate y hazte consciente de tu respiración, hazte consciente de ti mismo y de tu cuerpo, ahora imagina que eres tú mismo en el cuerpo de la persona que tienes frente a ti, percibe la sensación de vida en esta persona. ¿Hay diferencia con respecto a la sensación en tu propio cuerpo? Ahora imagina estar en el cuerpo de tu hijo, ahora imagina que eres tú mismo en el cuerpo de tu pareja. ¿Qué sientes? Imagina

ahora que eres tú mismo en el cuerpo de tu vecino, explora tu Consciencia en el cuerpo de estas personas, ¿acaso no eres tú mismo? ¿Sientes diferente la sensación de vida en ti o en ellos? Esta sensación en un cuerpo o en otro es solo un encuentro íntimo contigo mismo, eres tú mismo en otra forma o en otro cuerpo; siempre es el mismo ser, lo que nos hace sentir diferentes es el ego pero siempre es la misma Consciencia y el mismo observador, el observador en cada uno de esos otros cuerpos eres tú mismo.

Ahora abre tus ojos y mira a tu alrededor, te presento a ti mismo a través de otros cuerpos.



Los tiempos en la Consciencia se juntan

## Consciencia, la absoluta realidad

A través de la observación, la ciencia nos ha permitido creer que el Universo se ha formado a través de trillones de años, cuando la energía tomó forma de galaxias, sistemas solares, planetas y otros objetos cósmicos. También se nos dijo que el enfriamiento del planeta dio a luz la vida. No es claro como sucedió esto según la ciencia, sin embargo, aseguran que un gran número de eventos aleatorios permitieron que la proteína apareciera y, por tanto, la vida después de ella.

Según la ciencia, esta vida evolucionó desde la vida unicelular como la bacteria, hasta células orgánicas mucho más complejas, eventualmente se desarrollaron cerebros complejos que les permitieron tener Consciencia de sí mismos, conocimiento e inteligencia.

Ahora te invito a cuestionarte si la ciencia no puede realmente darnos una respuesta directa sobre la naturaleza de nuestra propia Consciencia, o si nuestros cerebros pueden producir vida. Entonces, ¿es la vida un subproducto de las células que interactúan entre sí?

### » Ejercicio

Vamos a tomar un minuto antes de iniciar este maravilloso viaje. Siéntate y observa cualquier objeto que puedas percibir, incluso un esfero. Obsérvalo, ¿sabes qué es?

No contestes simplemente un esfero. Tómate el tiempo de observar sin la idea de lo que es, revisa su forma y su color, siente la textura, tómallo en tu mano, sin poner ninguna etiqueta de lo que es. ¿Dónde termina tu percepción y la

Consciencia de lo que un esfero hace?, ¿dónde el objeto sólido se inicia?

Relájate dentro de una visión clara. ¿Puedes percibir un observador y un objeto? Acerca el esfero a ti, ¿este esfero pasa a través de tu Consciencia? ¿Hay un inicio o un final de esta Consciencia? ¿Hay un sujeto que pueda ser consciente de él? ¿Cuál es la naturaleza del yo que percibe? Sin etiquetas, ¿qué es lo que comunica la materia en tu mano?

Cuando observamos sin conceptos ni etiquetas, simplemente surge y simplemente se revela: yo soy, yo existo. Esta es la única experiencia directa que verdaderamente tenemos en cualquier tiempo o espacio. Ese objeto en nuestra mano está transmitiendo esta verdad, yo soy o yo existo.

Observa todos los demás objetos a tu alrededor, sin etiquetas esta misma realización ocurre; todos estos objetos están aquí simplemente transmitiendo existencia. Cualquier cosa que ocurra en nuestra mente está tratando de dar significado a esta experiencia.

*La materia es a la Consciencia,  
como el hielo es al agua*

La Consciencia debe ser el suelo de toda la existencia, la Consciencia debe ser lo que siempre está ahí o simplemente el fundamento de todo. La Física Cuántica nos ha demostrado que más allá de la materia hay un campo unificado de la existencia. El observador que trata de buscar su propia esencia a través de la ciencia es el que finalmente busca fuera de sí mismo la ausencia de los objetos.

## ¿Qué es ilusión?

¿Para quién es la ilusión? Descúbrelo y la ilusión se desvanecerá.

Generalmente las personas quieren saber acerca de la ilusión y no examinan para quién es la ilusión. Es una tontería, la ilusión está afuera y es desconocida. Pero el buscador es considerado conocido y está adentro. Averigua lo que es inmediato, lo que está ahí, lo que es íntimo, en lugar de tratar de averiguar lo lejano y lo desconocido.

*Ramana Maharshi habla con Ramana Maharshi:  
“Realizarse es permanecer en paz y felicidad”*

## Inteligencia del proyecto original de la creación

La inteligencia es el mayor regalo de la vida porque ella crea las posibilidades de la experiencia. Cuando hablamos de inteligencia, no es solo de la capacidad de razonar, sino del potencial existente dentro de la Consciencia de manifestar desde dentro de su propio ser cualquier experiencia posible.

Esta inteligencia no se desarrolla a través del tiempo y el espacio o como un proceso de la curva de aprendizaje; más bien es parte de la Consciencia misma. Existen todas las posibilidades de experiencia como arquetipos que tienen el proyecto original de crear todas las posibilidades en la creación, tanto gruesas como sutiles. Se les conoce como la Pakriti universal.

Pakriti es el potencial existente de energía dentro de la Consciencia. Cuando la Consciencia elige entre posibilidades ilimitadas, entonces la manifestación puede tomar un lugar. Los arquetipos tienen la información de lo que la experiencia podrá parecer.

La inteligencia no es diferente de la Consciencia, es parte de su esencia, no podemos percibir la inteligencia como un objeto o un cuerpo sutil. Cuando nos fijamos en cómo funciona el cuerpo, podemos ver un órgano como el hígado que hace cientos de funciones, la inteligencia está trabajando, pero no necesitamos saber cómo funciona para poder vivir.

## Manifestación, un movimiento de la Consciencia dentro de sí misma

¿Cómo esta manifestación tiene lugar? Este es probablemente el mayor misterio de la mente limitada que tenemos los humanos. Más bien debemos dar un paso hacia las capas más sutiles de la experiencia para entender este proceso. Tomemos como ejemplo un sueño, ¿cómo es posible soñar?, ¿de dónde vienen los sueños?, ¿de qué están hechos los sueños?, ¿dónde se lleva a cabo la experiencia?

Al entrar en el estado de sueño, no dejamos a nuestro cuerpo físico ir a través de un tiempo o un espacio en otras dimensiones, cuando la experiencia

de estas dimensiones tiene sus propias limitaciones. Otros creen que simplemente es un proceso químico de nuestro cerebro, como si entrara a otro ritmo del metabolismo y donde ciertas hormonas participan. Pero ¿y si la Consciencia desplaza la experiencia física a una experiencia interior más sutil? Cuando soñamos accedemos a esa realidad. No estamos percibiendo o pensando en el cuerpo físico acostado en la cama y anhelando despertar nuestra vida como cuando nos levantamos a un estado de vigilia.

Mientras dormimos, no cuestionamos nuestras creencias o nuestros valores o relacionamos el ego con el estado en el que estamos, simplemente somos conscientes de la experiencia sin ningún tipo de juicio al respecto. Como un policía siendo un ladrón, él en su sueño no se está diciendo a sí mismo "soy un policía", o "ser ladrón es malo". Él simplemente está viviendo la experiencia.

*El testigo del sueño permanece indiferente ante su contenido. Lo que contiene el testigo es la experiencia de donde viene.*

El sueño contiene todo el escenario de lo que la experiencia está teniendo lugar, montañas, edificios, personas, incluso nos apropiamos psicológicamente de emociones y sentimientos acordes con la experiencia. Cuando el soñador se despierta, él puede llamar a eso un sueño y retomar su vida como él la conoce en este nivel de existencia. Pero ¿de dónde vinieron el cielo, las montañas y los edificios? ¿Y de dónde vino este estado de vigilia?

La Consciencia hizo que todo esto fuera posible, pero lo hace de manera tan perfecta que se engaña a sí misma en aras de vivir esta experiencia. La inteligencia dentro de la Consciencia permite toda esta variedad de experiencias. No somos conscientes de ello, porque si lo fuéramos no habría el propósito de tener estas experiencias.

Como el agua se convierte en hielo tallado en forma de castillo, pero si lanzáramos este castillo a una piscina finalmente se disolvería dentro de su propia esencia. El potencial de ser un castillo aún se encuentra allí, pero ahora su esencia es una con su propia fuente de existencia.

## Manifestación, ¿un acto caótico del azar o un acto de la Consciencia?

¿Cómo tiene lugar la manifestación? Hay un propósito de un ser para convertirse en varios seres? ¿Hay un momento en que el Universo es puramente absoluto?

La Consciencia es absoluta y relativa simultáneamente; incluso cuando solo hay quietud y vacío, todas las posibilidades relativas están ahí. En la filosofía Vedanta ellos llaman a este Universo pakriti o la inteligencia inmanifestada de la Consciencia, donde todo el potencial de creación está siempre disponible para colapsar en posibilidades, entonces no hay nada caótico en este evento. Simplemente el observador o la Consciencia escoge entre un sinnúmero de posibilidades para colapsar y manifestarse en una o varias de ellas.

## Posibilidades en la Consciencia

La Consciencia experimenta todas las posibilidades a través de nosotros. Para entender un poco más este precepto, tenemos que vernos a nosotros mismos como un solo y singular ser. La Consciencia dentro de ti es exactamente la misma Consciencia dentro de mí. Cuando vemos el Universo en esta unidad de la diversidad, podremos ver claramente que la Consciencia vive todas estas posibilidades simultáneamente a través de todos los seres.

Exactamente la misma Consciencia está en la riqueza y en la salud y en la pobreza y en la enfermedad. Ahora una nueva luz ilumina la profundidad del entendimiento, no hay preferencias en la Consciencia, no hay bien o mal, no hay un arriba o un abajo desde la perspectiva del ser. La Consciencia detrás de cada una de estas experiencias está al margen de ellas. Esto es el porqué del karma: todo lo que hago a otros, me lo hago literalmente a mí mismo. Entonces, ¿por qué pasar por toda esta diversidad de experiencias? Por amor.

El amor es a la Consciencia como el dulce es al azúcar. Como un ser absoluto sin limitaciones de la ignorancia de la mente y las limitaciones de las experiencias. La Consciencia pura se regocija en el amor ilimitado puro. Es debido al amor que la Consciencia se mueve de la unidad a la mayoría.

## La elección de posibilidades en la Consciencia

*La Consciencia es absoluta y la fuente de toda inteligencia. No tiene tiempo ni espacio.*

Cuando pensamos en una elección ya estamos pensando en un evento lineal que traerá un resultado acorde a esa elección que tomamos. De hecho, cuando hablamos de las posibilidades de la Consciencia tenemos que verlo en el contexto del ahora.

¿Cómo entonces la Consciencia puede colapsar una posibilidad cuando el contexto está fuera del tiempo y el espacio? Todo el tiempo, todos los eventos y todas las posibilidades ya están disponibles en la Consciencia. Enfocar nuestra atención es una fuerza muy poderosa que surge de nuestro ser. Es esta fuerza de la atención la que directamente colapsará en una posibilidad. Esto lo hacemos a cada instante de nuestra existencia. Lo que experimentamos es lo que entretiene nuestra atención.

La pregunta más obvia ahora es ¿“podremos escoger algo diferente”? Hay diferentes respuestas a esto. Por un lado, la respuesta es simplemente sí, porque nuestro ser podría enfocarse o colapsar en otra posibilidad. Por otro lado, la mente es la que quiere cambiar lo que actualmente está colapsado. No se ve la verdadera razón de por qué la experiencia actual ha sido elegida, a la mente le gustaría elegir una mejor experiencia de acuerdo con el significado que tiene en su programación. ¿Qué tiene de malo el ahora?

La Consciencia es el ser puro. Antes de que algo surja en la Consciencia, no hay foco ni atención,. Esta fuerza de atención es la que permite al ser puro darse cuenta y reconocer lo que surge como una cosa. Cuando observamos no vemos todas las cosas simultáneamente: la atención escoge entre todas las posibilidades que se presentan y colapsa en una sola cosa. Si la Consciencia fuera a ver algo sin atención, no habría forma de que pudiera verse en el objeto.

## » Ejercicio

Imagina estar a la intemperie o en un salón, viendo todo simultáneamente sin poder enfocarte en algo. Tu percepción sería como una cámara que captura toda la luz simultáneamente pero sin escoger algo en particular,

la experiencia sería plana y sin la capacidad de reconocer cierto grupo de píxeles como una sola cosa. Claro que todo estará allí pero visto como un todo, sin separación entre las cosas y sin separación con quien lo percibe.

## La división Sujeto – Objeto

Una vez que la Consciencia se enfoca en un objeto, algo increíble sucede: la Consciencia se engaña a sí misma dentro de la realidad del objeto. Engañándose a sí misma es la única manera en que la Consciencia puede tener una experiencia real del objeto elegido para colapsar. De lo contrario, el colapso sería visto como una extensión de la Consciencia y la naturaleza instintiva del objeto sería inmediatamente reconocida como la Consciencia misma y el objeto no necesitaría de la experiencia que está allí.

La elección entre las posibilidades, colapsar en una, ver el objeto y la creación de la ilusión de otro objeto, pasan todas simultáneamente. Esto lo hacemos de una manera en que sentimos que hay alteridad de nuestro ser. La división sujeto-objeto es ahora el lugar del comienzo de la experiencia real de nuestra propia creación.

## ¿Podría lo indivisible ser dividido?

La Consciencia es absoluta, no tiene ni tiempo ni espacio, no hay una forma asociada a ella y nunca puede ser un objeto. Trasciende todos nuestros conceptos y no se puede asociar a ninguno de ellos. Al no tener tiempo ni espacio, ¿cómo podemos hablar de una división?

Cuando miramos el mundo podemos ver claramente las cosas, y si somos conscientes podemos reconocer nuestra presencia. Nuestro ser no está separado del mundo. No hay un muro grueso o sutil entre nosotros y el mundo.

*Ignorantemente presumimos que hay algún tipo de separación. Pero ¿con qué frecuencia nos preguntamos a nosotros mismos este tipo de cosas?*

## El surgir de la sensación de separación

Una vez que presumimos que hay algún tipo de separación, empezamos a sentirla. El sentimiento de la separación se vuelve más y más evidente a medida que avanzamos en la creencia del mundo como una entidad separada. Sentimos que hay un mundo de percepción y algún muro mágico en el medio.

A medida que experimentamos el mundo, también experimentamos todo tipo de alegría pero también de dolor. Cuanto más dolor sentimos, más nos contraemos y se empieza a observar este increíble parque como un lago peligroso lleno de cocodrilos. Además, nos contraemos a nosotros mismos hasta el punto de querer escondernos de nuestra propia experiencia, como subir a un taxi y cerrar los ojos con la esperanza de llegar a salvo a nuestro destino.

## El cuerpo es la fuente de la identidad

El ego es una de las cualidades principales de la tercera dimensión. ¿Cuál es nuestro ego? Es solo el foco de nuestra atención. Es la capacidad de la mente para dar atención, enfoque y significado a una cosa.

*“El ego es la contracción del ser y la falsa idea de separación”*

Cuando entramos en un cuerpo humano, nos identificamos, el ego no es más que nuestra atención que se filtra en la sensación de separación y luego se contrae dentro del cuerpo. Eso es lo que el ego es. Hablamos de dejar ir al ego, lo que realmente necesitamos dejar ir es la idea de otro. El cuerpo se convierte en el objeto de nuestra atención y la sede de una identidad en la forma.

## ¿Es el alma el ser o una experiencia en la Consciencia?

En muchas tradiciones se dice que el alma es el aspecto inmortal de nosotros mismos. Solo hay un ser, no puede haber un alma como un ser sensible y la Consciencia como un ser supremo como tendemos a creer. El alma es el aspecto más sutil de nosotros mismos que ha surgido en la Consciencia que lleva toda la información de las experiencias vividas.

En las tradiciones védicas llaman al alma jiva y al Yo Atman. Cuando un ser despierta le llamaban mukti jiva o un alma que ha realizado su verdadera naturaleza como Atman. Cuando el alma se da cuenta de su verdadera naturaleza, el alma está lista para disolverse en ella, la liberación de la información de todas las experiencias almacenadas dentro del océano de la Consciencia.

## Observaciones similares por monjes, yoguis, sacerdotes y científicos

Ramana Maharishi:

- Observa al que duda, quien es el que piensa. Es el ego, al sostenerlo los otros pensamientos morirán lejos y el ego quedará puro. Ver la fuente de donde surge el ego y permanecer en ella. Eso es Consciencia pura.
- No hay una mente que controlar si realizamos el ser. Cuando la mente se desvanece, el ser resplandece. En el hombre realizado la mente puede permanecer activa o inactiva, el ser sigue siendo el mismo.
- El logro real es estar plenamente consciente, ser consciente del entorno y las personas a tu alrededor, para moverse entre todos ellos, pero no fusionar la Consciencia en el medio ambiente. Uno debe permanecer en el interior de la Consciencia.

- El hecho es que el Ser nunca está obligado. No puede, por lo tanto, liberarse. Todos los problemas son únicamente para el ego.
- Tú ya eres perfecto.
- Uno puede conocerse a sí mismo solo con el propio ojo del conocimiento, y no con el de alguien más. ¿Él, que es Rama, requiere la ayuda de un espejo para saber que él es Rama?
- ¿Cómo se trasciende la mente? La mente es por naturaleza inquieta. Comienza liberándote de tus inquietudes; dale paz; hazla libre de distracciones; entrénala a mirar hacia dentro; hacer de esto un hábito. Esto se hace ignorando el mundo externo y eliminando los obstáculos que quitan paz a la mente.
- La naturaleza de la mente es divagar, tú no eres la mente.
- El ser siempre es el mismo, aquí y ahora.
- Dado que solo una es siempre la Realidad Suprema y nada más, es superfluo afirmarlo en un pensamiento o un discurso. Tal afirmación puede ser una ayuda solo para librarse de la idea de "yo" soy el cuerpo físico.

## George Ivanovitch Gurdjieff:

- Un hombre solo puede alcanzar el conocimiento con la ayuda de los que lo poseen. Esto debe ser entendido desde el principio. Uno debe aprender del que sabe.
- Un hombre renunciará a cualquier placer que le guste, pero no va a renunciar a su sufrimiento.
- Si quieres perder tu fe, haz amistad con un sacerdote.
- Es el mayor error pensar que el hombre es siempre el mismo. Un hombre nunca es el mismo por mucho tiempo, él continuamente está cambiando, rara vez sigue siendo la misma persona, incluso durante media hora.
- Sin conocimiento propio, sin entender el funcionamiento y las funciones de

su máquina, el hombre no puede ser libre, no puede gobernar en sí mismo y siempre seguirá siendo un esclavo.

- Desde mi punto de vista, él puede ser llamado un hombre extraordinario que se destaca de los que le rodean por el ingenio de su mente, y quien sabe la forma en que la manifestación de la que procede en su naturaleza lo contiene, al mismo tiempo la realización de sí mismo justa y tolerante hacia las debilidades de los demás.
- La fe en la Consciencia es la libertad, la fe en los sentimientos es la debilidad, y la fe en el cuerpo es la estupidez.
- Te pido que no creas en nada que no puedas verificar tú mismo.
- Recuerda, tú mismo eres y en todas partes.
- Enseñando a otros siempre aprenderás de ti mismo.

## Osho:

- El rebelde no tiene camino a seguir. Aquellos que siguen un camino no son rebeldes. El mismo espíritu de rebelión no necesita orientación. Es una luz dentro de sí misma. Las personas que no pueden rebelarse para pedir orientación, quieren ser seguidores.
- El testigo de que no eres el cuerpo, el testigo de que no eres la mente, el testigo es el que tú eres solamente el testigo.
- Toda mi enseñanza es: simplemente ser lo que eres y que te importe muy poco el mundo. Entonces sentirás una tremenda relajación y una profunda paz interior en tu corazón. Esa es la cara original, relajado, sin tensiones, sin pretensiones, sin hipocresías, sin las llamadas disciplinas de cómo debes comportarte.
- No soy serio, solo estoy celebrando. Y cuando hablo contigo, no estoy dándote una ideología, una filosofía, una religión. No. Simplemente quiero compartir mi celebración.

- No te aferres a nada. El apego es la causa de nuestro ser inconsciente.
- Siempre que castigues a alguien, te castigas a ti mismo; siempre que tortures, te estarás torturando a ti mismo, porque no hay otra persona más.
- La vejez es tu propia creación: puede ser una miseria, puede ser una celebración, puede ser simplemente una desesperación, y también puede ser un baile. Todo depende de qué tan profundamente tú estés listo para aceptar la existencia con todo lo que ella trae.
- Yo te estoy enseñando a vivir con sencillez. Vivir con una idea es una forma muy complicada de vivir, eso es astuto. Para vivir con sencillez es simplemente vivir como los árboles y los pájaros.

## J. Krishnamurti:

- No hay necesidad de educación, no es algo que lees en un libro o pasar una evaluación y terminar educado. Todo en la vida, desde el momento en que naces hasta el momento en que mueres, es un proceso de aprendizaje.
- Yo sostengo que la Verdad es una tierra sin caminos, y no puedes acercarte a ella por ningún sendero, por ninguna religión, por ninguna secta.
- Hitler y Mussolini eran solo los voceros principales de la actitud de dominación y ansia de poder que están en el corazón de casi todo el mundo. Hasta que la fuente se aclare, siempre habrá confusión y odio, las guerras y las clases de antagonismos.
- Todas las ideologías son idiotas, ya sean religiosas o políticas, porque esto es solo un pensamiento conceptual, la palabra es conceptual, lo que lamentablemente ha dividido al hombre.
- Un pensador consistente es una persona irreflexiva, porque se ajusta a un patrón, repite frases y piensa en una ranura.
- ¿Por qué quieres leer los libros de otros cuando ya existe un libro de ti mismo?

- La mente tiene que estar vacía para poder ver claramente.
- La verdad está más en el proceso que en el resultado.
- A partir de estos prejuicios surgen los conflictos, las alegrías pasajeras y el sufrimiento. Pero no somos conscientes de ello, somos inconscientes de que somos esclavos de ciertas formas de tradición, del medio social y político, de los falsos valores.
- Averigua lo que es verdadero y lo que es falso en tu entorno con todas sus opresiones y crueldades, y luego te darás cuenta de lo que es verdadero. ¿Por qué quieres filosofías?

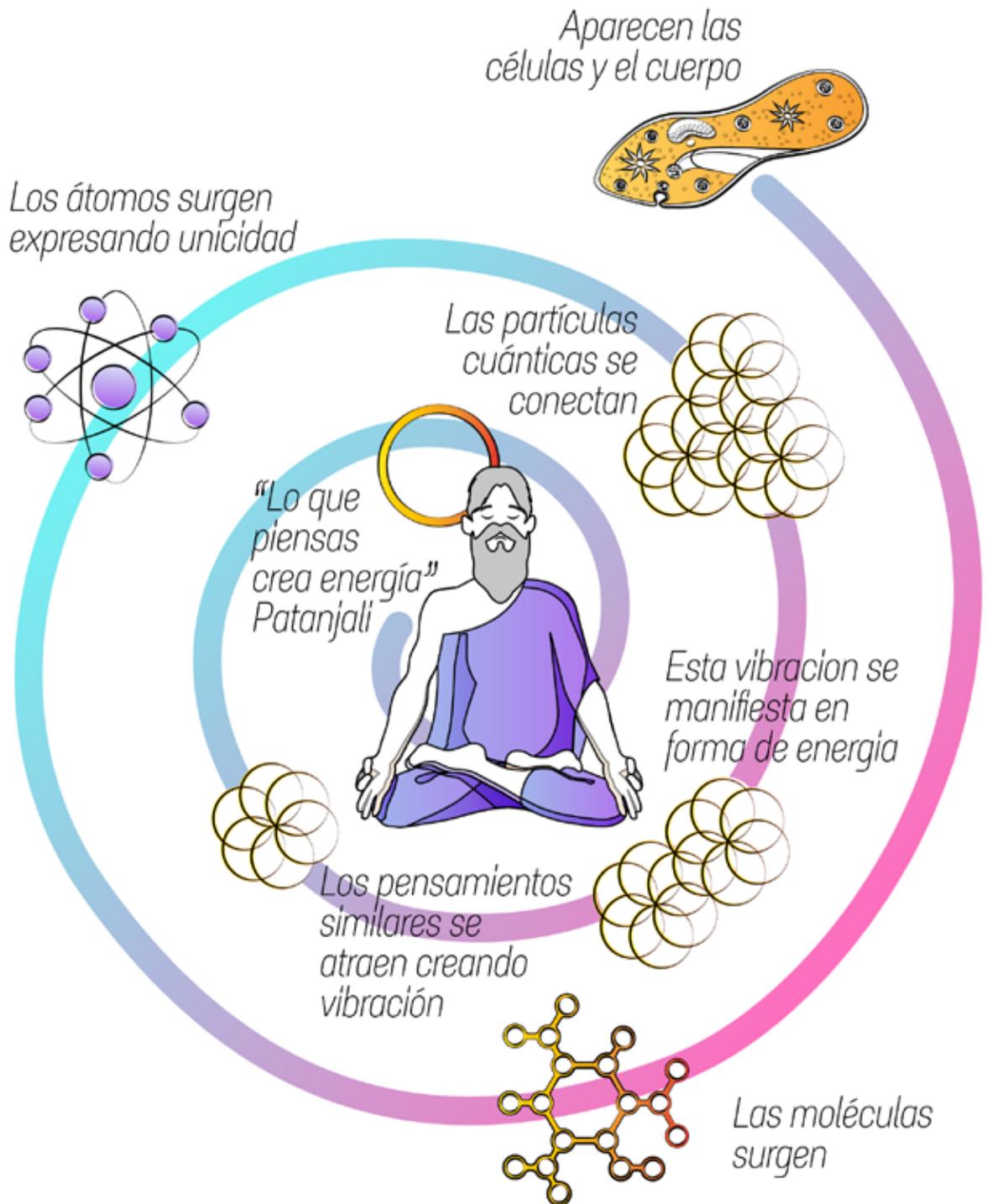
## Fred Alan Wolf:

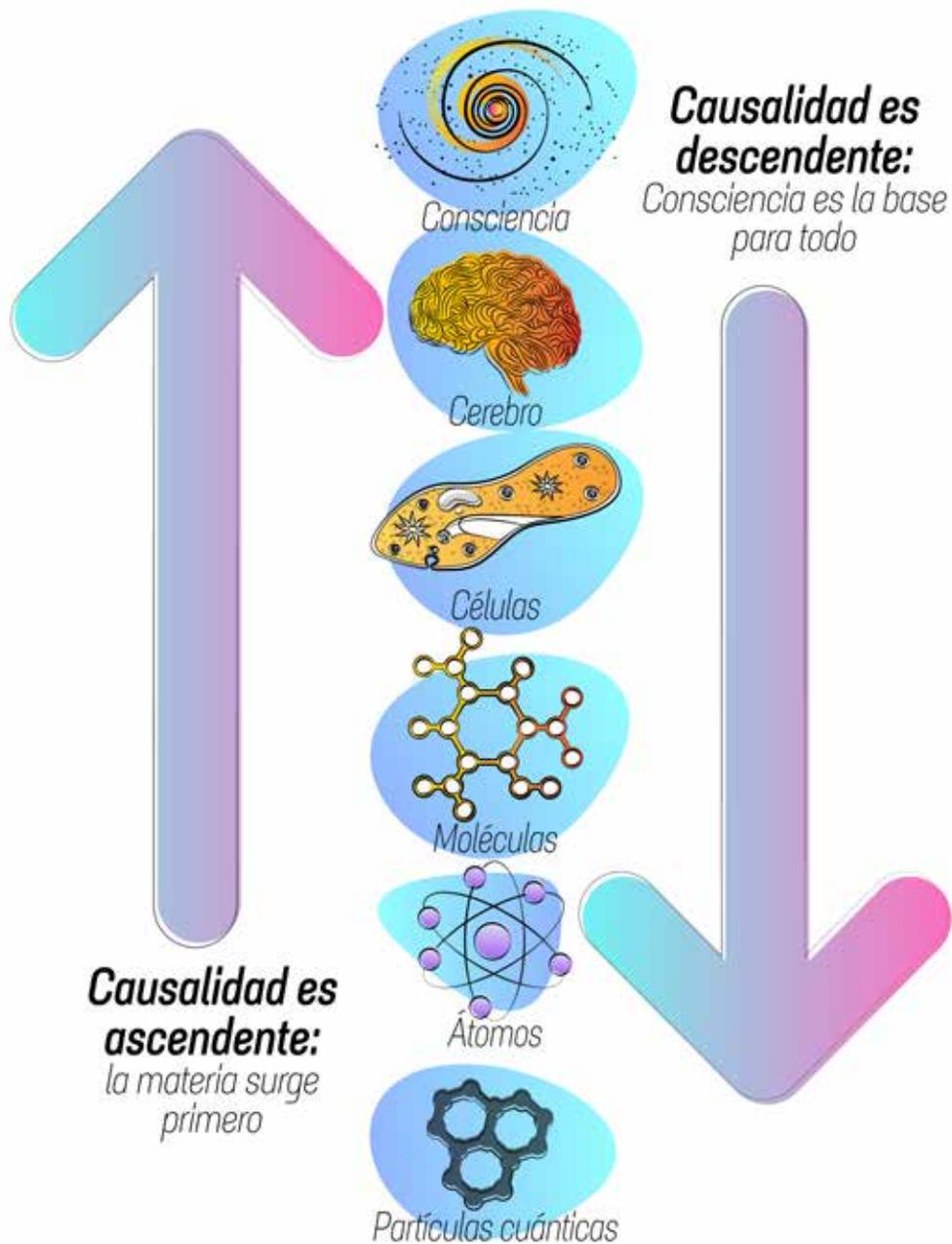
- “El sí mismo” es fundamentalmente una ilusión que surge como reflejo del alma en la materia, tanto como un lago cristalino a medianoche refleja la luna.
- El verdadero truco de la vida no es estar en el conocimiento, sino estar en el misterio.
- El lugar donde se produce el conocimiento es el presente. Lo que reconoce el presente es mente.

## Ramtha:

- Estás aquí para crear la realidad, no continuar el status quo. Tú estás aquí para crecer en el conocimiento, la filosofía, y luego en la verdad. Tú estás aquí para vivir, y no para tener miedo de la vida. Tú estás aquí para usar tu cerebro, para crear pensamientos y conquistar tu ignorancia.
- ¿Qué sucede cuando una persona se vuelve iluminada? Ellas conquistan su ignorancia. Eso significa que desarrollan su espíritu en lugar de su ego alterado, su personalidad y su cuerpo; y trabajan todos los días en la encarnación de esa energía (espíritu). Ellos realmente no envejecen, tienen energía dinámica. Pueden crear y su nivel de aceptación es extraordinario.

- Nueva edad no es nueva era; es siempre la edad. Lo que significa es que es mayor que tu cuerpo, mayor que el prejuicio y mayor de lo que te hace falta.



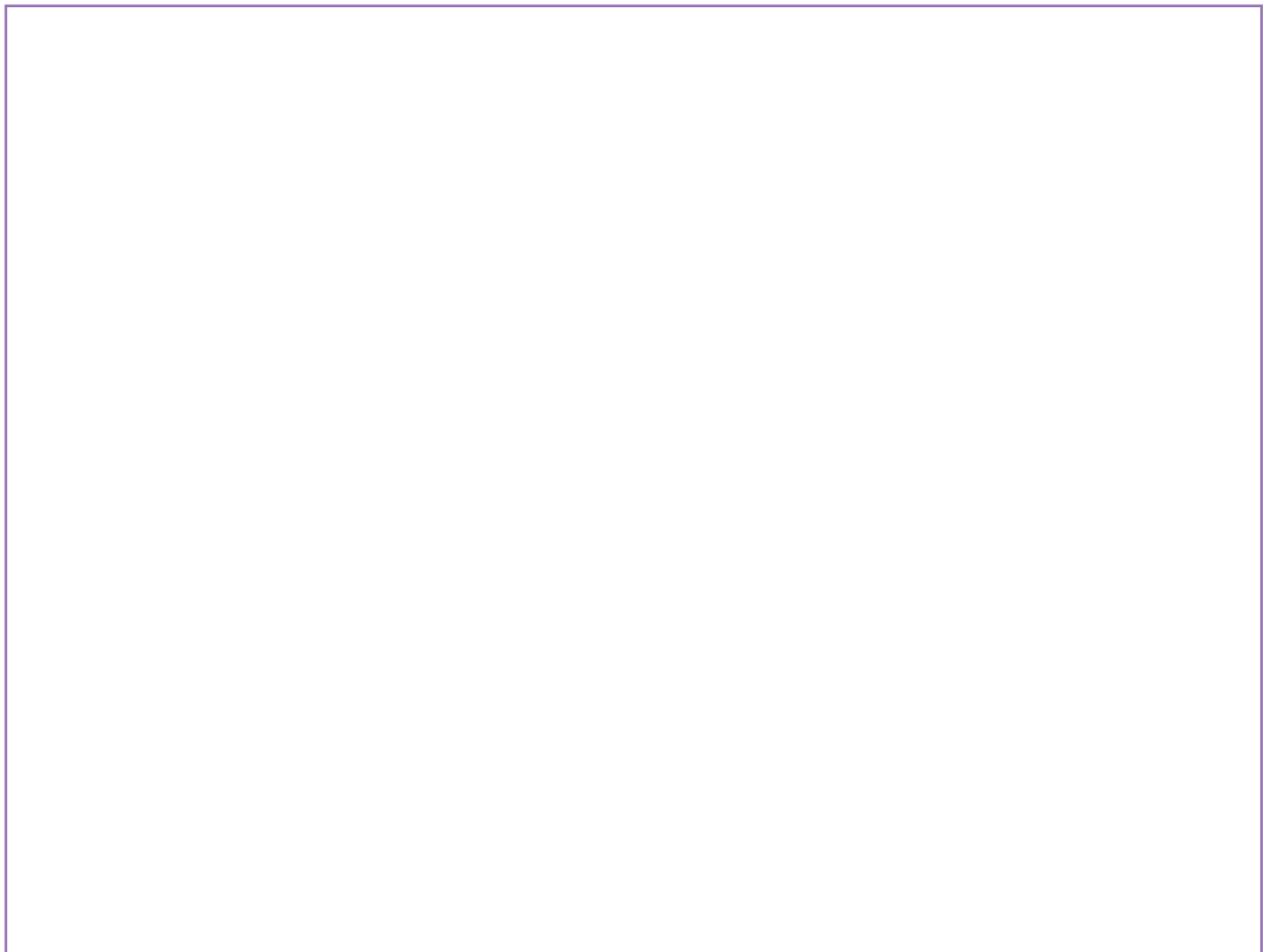


Según la ciencia moderna, la causalidad es ascendente, sugiere que el Universo está hecho desde la materia hacia la inteligencia y de alguna manera o forma, esta energía se convirtió en átomos y moléculas. Luego, a partir de allí, empezaron a surgir partículas de carbono y proteína para formar seres unicelulares o células, llevando al desarrollo de la evolución según Charles Darwin. Es decir, que desarrollamos una corteza cerebral que nos permitiría tener una experiencia de lo que es la Consciencia.

La causalidad descendente, por su parte, manifiesta que de la Consciencia surge el cerebro. Es decir, que la energía surge de lo sutil hacia lo finito, donde la fuerza vital o prana, producto de la Consciencia, producen la química de las células y la funcionalidad general de todo el cuerpo. La medicina ayurvédica y la medicina taoísta utilizan este modelo, que sugiere que la energía es primordial al cuerpo.

Siendo así, la Consciencia es primordial a todo; por tanto, tiene la capacidad de crear un efecto en cualquiera de las estructuras que surgen de ella.

## » Notas





# LOS CUERPOS SUTILES





**T**odos los cuerpos están entrelazados: no existe uno independiente del otro, no podría existir un cuerpo físico sin un cuerpo mental que lo esté sosteniendo en algún nivel. Cada cuerpo existe en la dimensión única que le corresponde a cada uno: los cuerpos causales y supracausal existen en planos espirituales, el mental en planos mentales, el emocional existe en planos astrales, el cuerpo etérico existe en planos etéreos, el físico -como su nombre lo dice- existe en el plano de la materia y la forma.

A través de la transformación cuántica, se pueden generar movimientos y alteraciones en los cuerpos sutiles, provocando una reacción en los cuerpos más grosos, como el cuerpo físico.

Por ejemplo, al generar una integración con un arquetipo positivo, se podrá dar un cambio en una forma de pensar, que a su vez repercutirá en el cuerpo mental, emocional, etérico y -por ende- en el cuerpo físico. Es decir que, si un cuerpo más sutil tuvo una transformación, todos los demás cuerpos se van a reajustar.

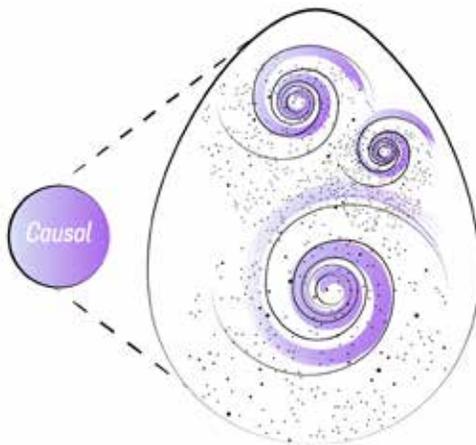
Sin embargo, la estimulación desde el cuerpo físico con vibropatía, homeopatía, yoga, láser frío o bio-resonancia, también ayudará a que el cuerpo se descongestione, permitiendo que surjan emociones atoradas o alguna forma de pensar asociada a esos bloqueos. Pero, finalmente, también ello tendrá que ser transformado.

## El Cuerpo Supracausal



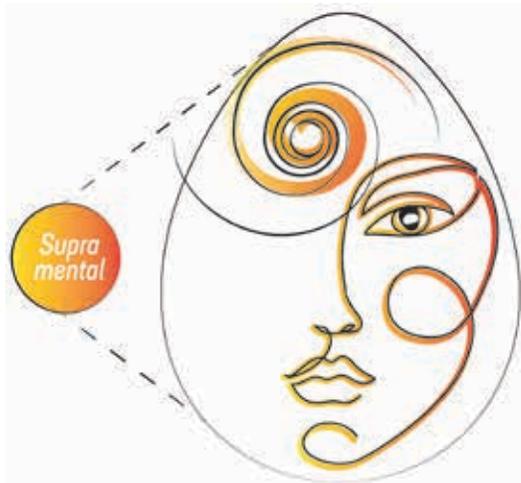
Es el primer cuerpo que surge desde la Consciencia y nos da la idea y el sentimiento de separación, es el que nos hace sentir que somos individuales. Algunos yoguis pasan décadas trabajando su mente, pero al desencarnar quedan atrapados en este limbo, aun sintiéndose separados del Universo, porque han forjado la idea de que esta sensación nace en la mente o en la emoción, pero es de este, el cuerpo más sutil, del que surge esta primera idea.

## El Cuerpo Causal



Este cuerpo nos da la sensación de individuo a nivel cósmico, es el cuerpo de donde surgen las vibraciones lumínicas, frecuencias que le dan valores y arquetipos positivos a la psiquis. Todas las vibraciones del cosmos están aquí y contienen las inteligencias del Universo. Toda la esencia y la inteligencia del Universo están contenidas en este cuerpo, es el que le da "las reglas del juego a la psiquis", dado que es el cuerpo causal el que la gobierna.

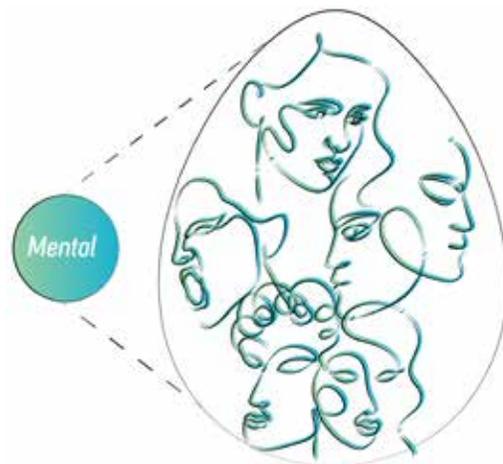
## El Cuerpo Supramental



Es el nivel más puro de la mente que conecta nuestro ser o la Consciencia con los otros niveles más densos de nuestra esencia, como la mente humana, las emociones, la energía y la materia. Esta mente permite que todas las ideas del Ser se manifiesten, y es el poder que permite que haya una creación. En este nivel supramental no existen imposibles, es el vehículo del conocimiento

perfecto, que sabe directamente la verdad integral de todas las cosas. Esta supramente es el origen de todos los arquetipos y conceptos acerca del Universo, diviniza nuestra percepción de los niveles más densos.

## El Cuerpo Mental

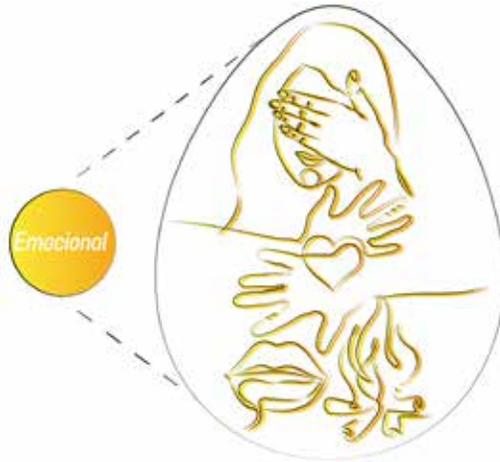


El propósito de este cuerpo es darle significado a nuestra experiencia. Es el que permite decir: me gusta esto o aquello.

Lo que acontece en el cuerpo mental es muy singular ya que enriquece más la individualidad y la traduce de una manera en la cual la podamos racionalizar y comprender.

Pero la mayoría de las personas están atrapadas en este cuerpo y su identidad se limita a la manera en que se perciben mentalmente.

## El Cuerpo Emocional



Es el cuerpo que procesa la reacción de la mente en la psiquis en forma de vibración y de sentimientos. Procesa la textura de las emociones según el desarrollo de nuestro crecimiento alimático. Es el cuerpo que nos da una conexión más profunda con el subconsciente y con niveles menos densos de experiencia.

E-moción significa energía en movimiento. La claridad emocional

que tenga el alma, a través de su autoconocimiento y sanación, le da a este cuerpo una mejor capacidad para procesar estas emociones.

Cuando este cuerpo se sobrecarga de emociones reprimidas, se empieza a generar una reacción en el cuerpo etérico y, finalmente, en el cuerpo físico. Con estas vibraciones negativas surge la somatización y posteriormente la enfermedad.

## El Cuerpo Etérico



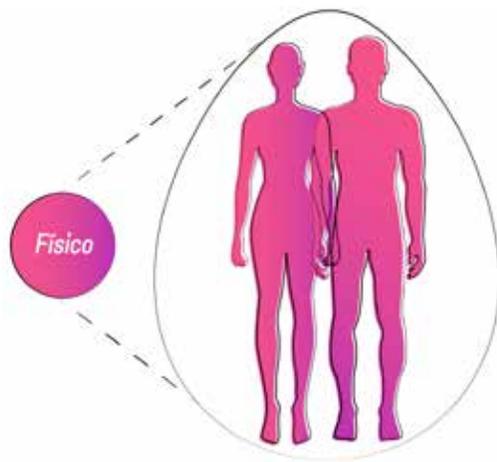
Este cuerpo les permite a los cuerpos sutiles tener una interacción con el cuerpo físico, como un conector entre el campo cuántico y el campo de la materia.

En este cuerpo se encuentran ubicados los chakras, los cuales son niveles de Consciencia donde se guardan e interpretan información de planos más altos y sutiles del Ser. El judaísmo habla de los chakras como el árbol de la vida y otros

céfiros alrededor del cuerpo. La filosofía hindú y budista y la teología

básica hablan de 7 chakras primordiales. En lo personal, incluyo el octavo chakra que está ubicado en el occipital, llamado “el alta mayor” y relacionado con el inconsciente.

## EL Cuerpo Físico



Es el cuerpo formado por los diferentes órganos y sistemas a través de la materia. El cuerpo físico es una representación a través de todos estos sistemas de órganos y de toda esta energía sutil. Cada sistema fisiológico del cuerpo tiene una conexión directa con la psiquis, por lo que la forma de pensar o de sentir van a afectar alguno de estos sistemas y sus órganos.

La enfermedad de algún cuerpo tiene relación con los otros cuerpos. Las enfermedades no solo son físicas, emocionales o mentales, puede haber enfermedad etérea o supracausal por bloqueos espirituales. En el cuerpo físico, por ejemplo, los temas de circulación o presión arterial están relacionados con presión emocional o por falta de fluidez espiritual; resentimientos y odios alteran la circulación.

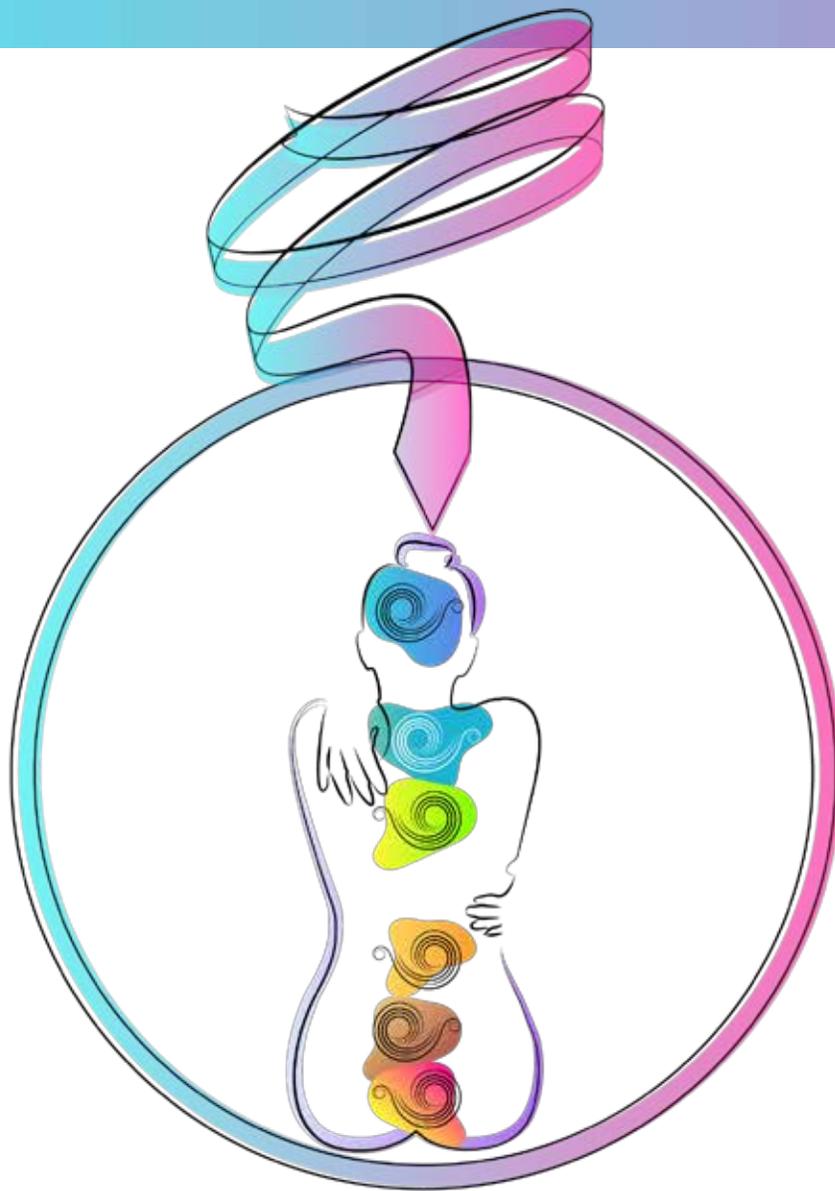
El sistema endocrino es la representación física del sistema energético o etérico. Cada glándula tiene una conexión con los chakras, la pineal con la corona, la pituitaria con el tercer ojo, tiroides, paratiroides y el timo con el chakra laríngeo. Por ejemplo, el hipotiroidismo puede indicar que este chakra no está funcionando al reprimir rabia o no expresarse claramente; también se relaciona con planos espirituales, poder espiritual, conexión con el mundo y con el Universo.

*Unas partes del cuerpo tienden a ser más fuertes que otras, por ejemplo los órganos relacionados con tierra son más fuertes; y entre más sutil el elemento, menos fuertes son los órganos que están relacionados con estos chakras.*

» Notas



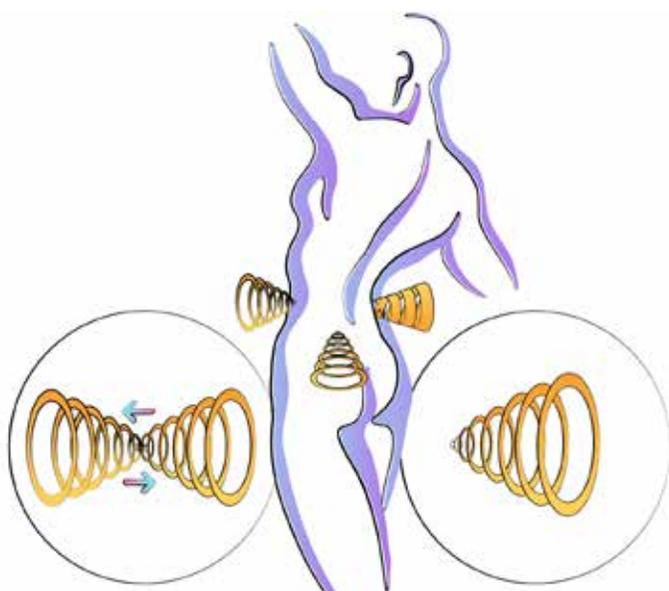
# ¿QUÉ ES UN CHAKRA?



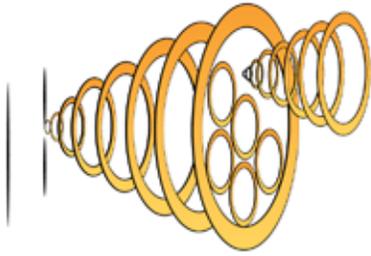
Los chakras son estructuras o vórtices energéticos que nos sirven como puerta para conectar este plano físico con un plano sutil o espiritual. Son niveles de Consciencia donde hay vida, y a los cuales necesitamos acceder para disfrutar de una función humana sana.

A través del pilar medio (espina dorsal) se encuentran principalmente estas expresiones de inteligencia, de energía y vida. Los chakras son dimensiones desde las cuales se percibe la vida y el Universo dentro de nosotros mismos.

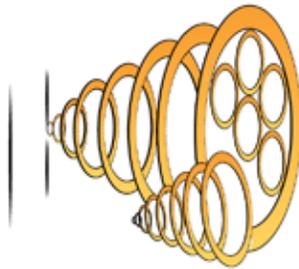
Los cuerpos humanos son el epítome de la creación. Pueden ser vulnerables y enfermarse, pero a la vez pueden ser muy fuertes y poderosos con una gran capacidad de percepción. Tenemos una estructura energética compleja y avanzada que nos permite, vía cerebro y sistema nervioso central, tener una percepción directa del cosmos.



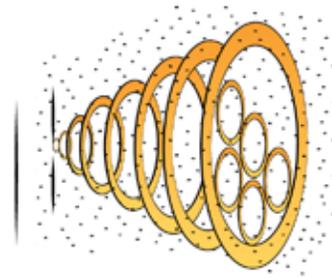
Los chakras sanos tienen este vórtice que funciona como portal energético. La doble flecha indica que se está transmitiendo y recibiendo energía, cumpliendo su función de medio de comunicación que constantemente recibe y envía información hacia el alma o hacia el espíritu.



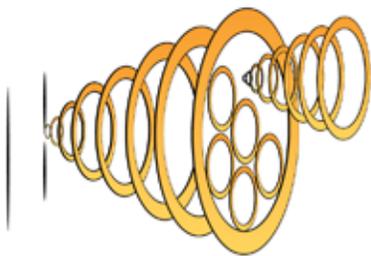
**1.** Pérdida energética que puede ser dada por carga karmática o de energía.



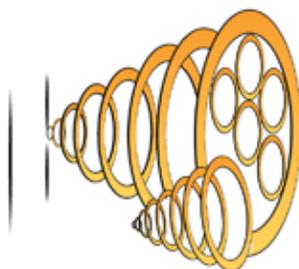
**2.** Desconexión de una parte del chakra que puede darse para la ilusión o autoengaño.



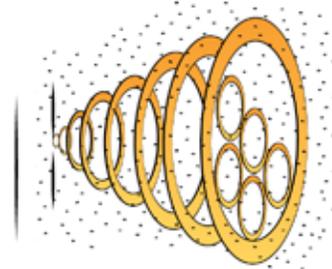
**3.** Turbio y contaminado posiblemente por formas de pensar o energía emocional.



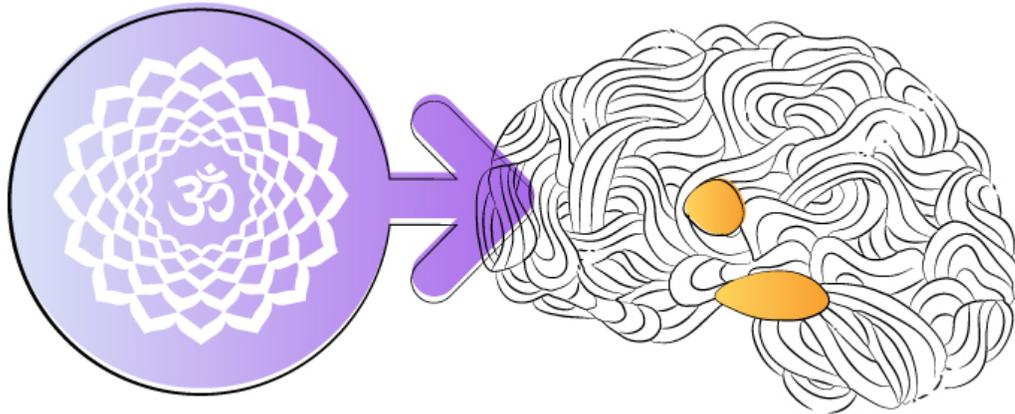
**4.** Congelamiento que puede estar relacionado con shock espiritual o energía congelada.



**5.** Desviación de la energía que puede cerrar o bloquear el chakra al impedir el flujo natural.



**6.** Cristalización que puede ser causada por formas emocionales o energéticas.



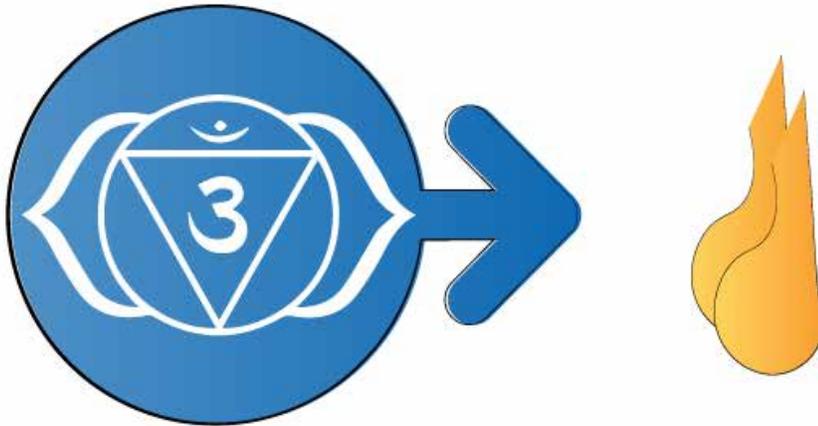
## Glándula pineal

La glándula pineal libera melatonina, la cual ayuda al cuerpo a reconocer el momento en que hay que dormir. Todavía hay investigaciones que estudian más funciones de esta glándula.

## Hipotálamo

El hipotálamo controla las hormonas de la pituitaria y libera los siguientes tipos:

- Hormona liberadora de tirotrófica.
- Hormona liberadora de crecimiento.
- Hormona liberadora de corticotropina.
- Hormona liberadora de gonadotropina.



## La hipófisis o glándula pituitaria

Es una glándula endocrina que segrega hormonas encargadas de regular la homeostasis, incluyendo las hormonas tróficas que regulan la función de otras glándulas del sistema endocrino:

- Hormona del crecimiento o somatotropina (GH). Estimula la síntesis proteica e induce la captación de glucosa por parte del músculo y los adipocitos, también induce la gluconeogénesis, por lo que aumenta la glucemia. Su efecto más importante es quizás que promueve el crecimiento de todos los tejidos y los huesos en conjunto con las somatomedinas, por lo que un déficit de esta hormona causa enanismo, y un aumento (ocasionado por un tumor acidófilo) ocasiona gigantismo en niños, y acromegalia en adultos (consecuencia del previo cierre de los discos epifisarios).
- Prolactina (PRL) u hormona luteotrópica. Estimula el desarrollo de los acinos mamarios y estimula la traducción de los genes para las proteínas de la leche.

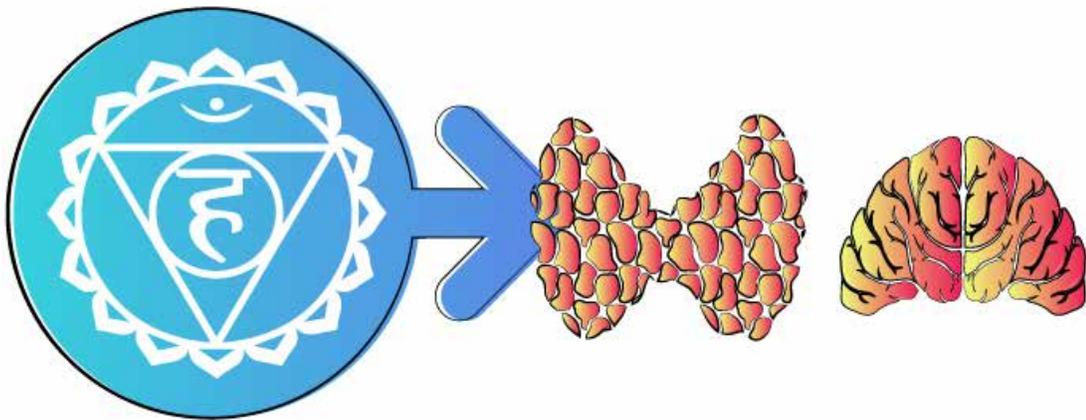
Las demás hormonas son hormonas tróficas que afectan algunas glándulas endocrinas periféricas:

- Hormona estimulante de la tiroides (TSH) o tirotropina. Estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides
- Hormona estimulante de la corteza suprarrenal (ACTH) o corticotropina.

Estimula la producción de hormonas por parte de las glándulas suprarrenales

- Hormona luteinizante (LH). Estimula la producción de hormonas por parte de las gónadas y la ovulación.
- Hormona estimulante del folículo (FSH). Complementa la función estimulante de las gónadas provocada por la LH.

La LH y la FSH se denominan gonadotropinas, ya que regulan la función de las gónadas.

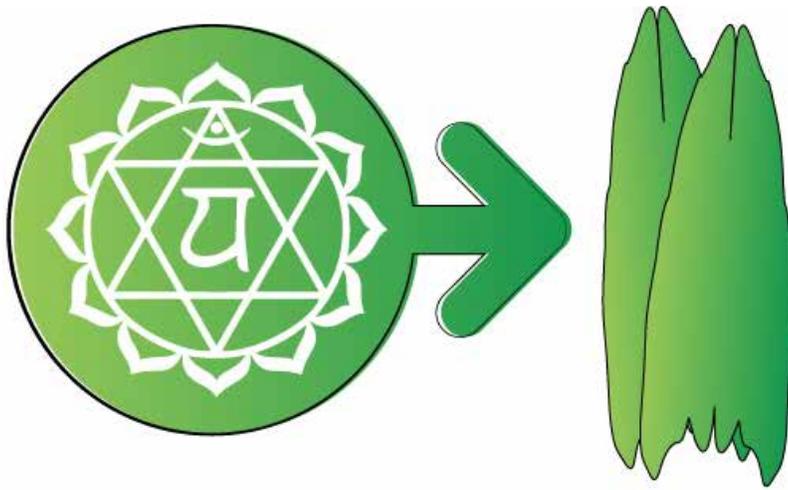


## Tiroides

Encontrada en hombres y mujeres, la tiroides controla el metabolismo. Está ubicada en frente del cuello

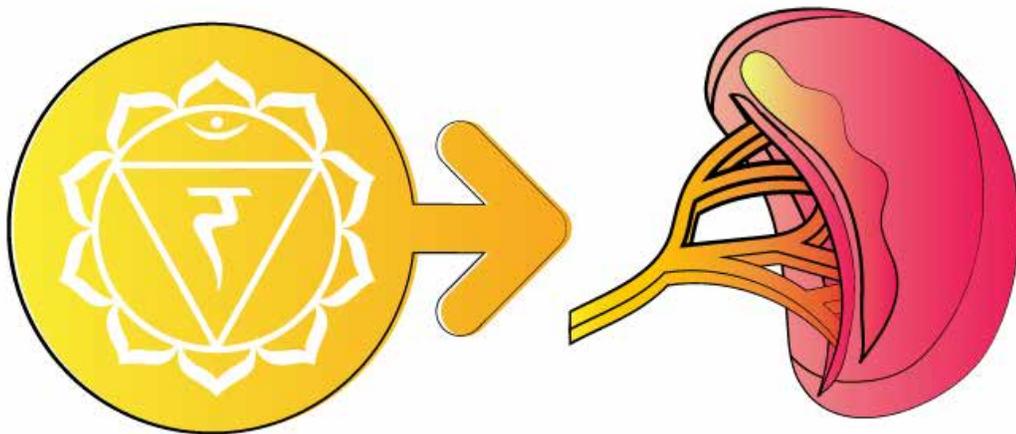
## Paratiroides

Esta glándula es vital para el adecuado desarrollo de los huesos porque controla los niveles de calcio y fósforo en el cuerpo. La glándula paratiroides es, en realidad, un grupo de 4 pequeñas glándulas ubicadas detrás de la tiroides.



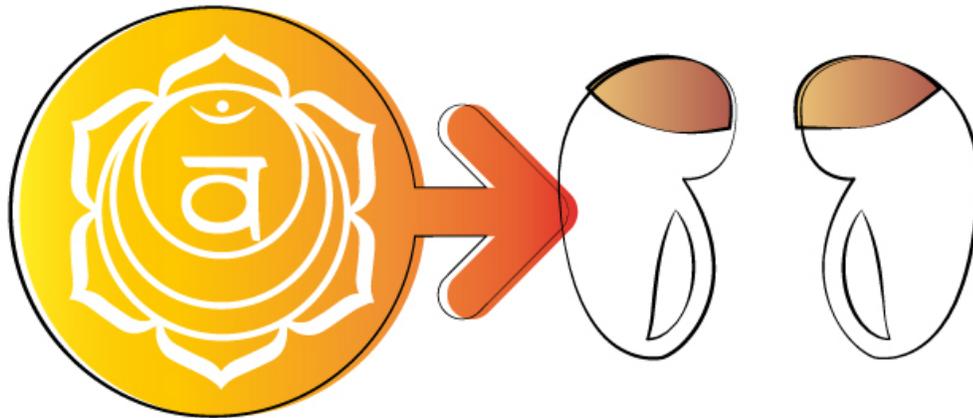
## Timo

Esta glándula secreta hormonas comúnmente relacionadas con factores del humor y son muy importantes durante la pubertad. Esta hormona asegura el desarrollo de un sistema inmunológico saludable.



## Páncreas

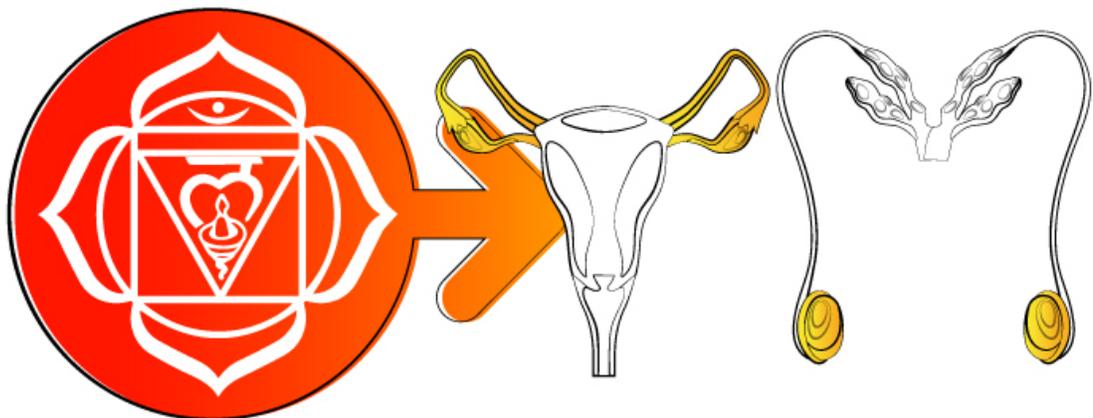
La función principal del páncreas es mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre. Es una glándula grande ubicada detrás del estómago.



## Glándulas suprarrenales

Esta glándula ayuda a controlar el azúcar en la sangre. También colabora en lo siguiente:

- Promueve una apropiada función cardiovascular.
- Utilización apropiada de los carbohidratos y las grasas.
- Ayuda a distribuir la grasa almacenada.
- Promueve la adecuada función gastrointestinal.



## Testículos

Las gónadas y los ovarios conectan tanto con el segundo como con el

primer chakra. Los testículos producen la testosterona, la cual ayuda al crecimiento del pene en la medida en que el hombre se hace adulto, así como al crecimiento del vello en el cuerpo y en el rostro. También ayuda al cambio de la voz a cierta edad. Otras funciones de la testosterona incluyen:

- Mantiene el control sexual.
- Promueve la producción de esperma.
- Mantiene saludables los niveles de masa muscular y ósea.

## Ovarios

Estas glándulas producen estrógenos y progesterona, las cuales promueven el crecimiento de los senos y ayudan a mantener de manera saludable los periodos menstruales.



# CHAKRA BASE: MOOLADHARA



## Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre", 4: "La mayoría de las veces," 3: "Algunas veces," 2: "Pocas veces" y 1: "Nunca"

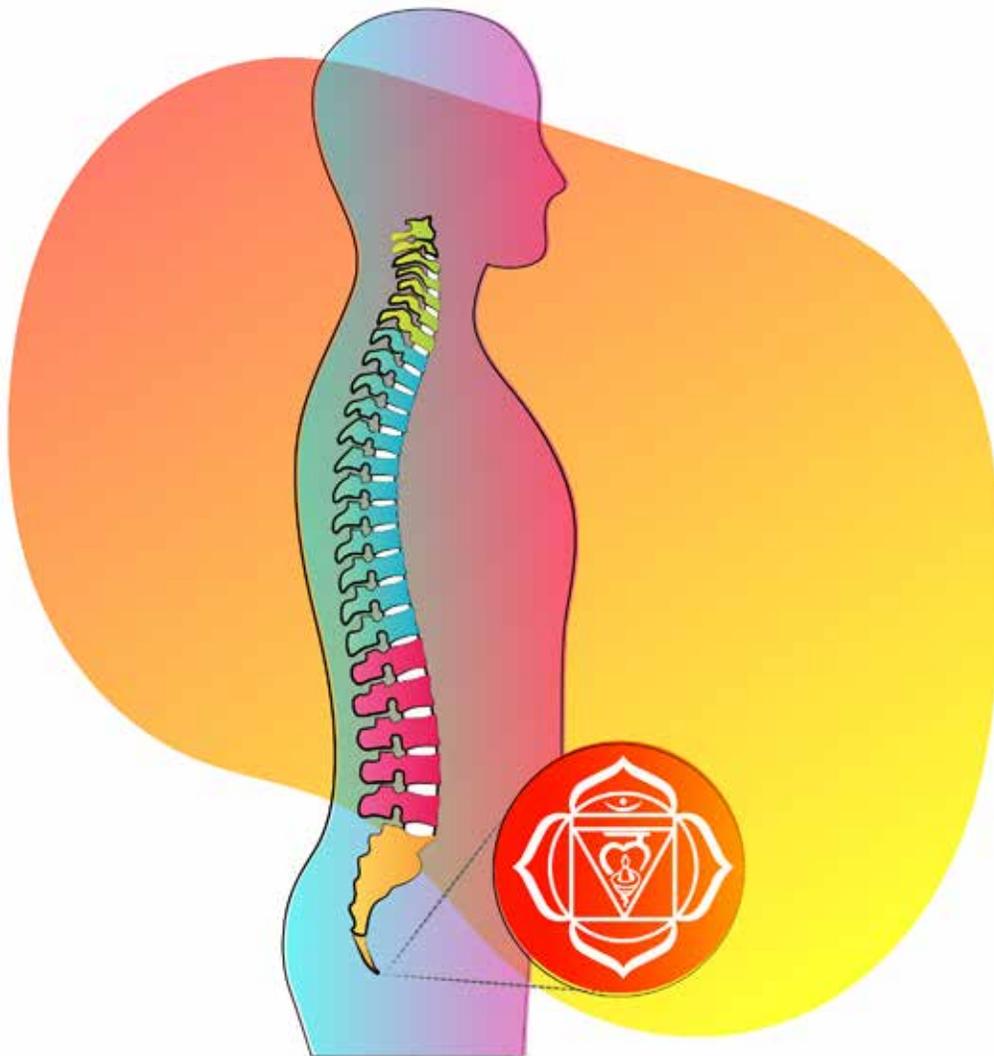
<b>MOOLADHARA</b> <b>Actitud hacia la vida</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Tiendo a ser impaciente					
2. Siento mi vida inestable					
3. Tiendo a sentirme inseguro(a) de mí mismo(a)					
4. Difícilmente encuentro razones para sentirme agradecido(a) por las cosas que tengo en mi vida					
5. No siento el apoyo de la vida para hacer lo mejor					
6. No siento que mi vida es próspera					
7. Me preocupo más de lo normal					
8. Mi sueño no es reparador y no me siento descansado(a)					
9. Le temo a la crítica					
10. Siento que a mi vida siempre le falta algo					
11. Me siento cansado(a) y desmotivado(a)					
12. No logro definir mis metas personales					

13. Me siento desconectado de mi comunidad, mi familia y conmigo mismo					
<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. No puedo cambiar hábitos que no son saludables para mí					
2. Tengo sensaciones de abandono que me hacen sentir frustración por la vida					
3. Siento conflicto entre el apego y el dejar ir					
4. Me siento inestable e inseguro emocionalmente					
5. Siento temor a la pérdida					
6. Me siento deprimido					
7. Me siento insatisfecho de quién y cómo soy					
<b>Aspectos de la salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Siento que mi salud general está deteriorada					
2. El funcionamiento de mi sistema digestivo es inestable					
3. Mis hábitos alimenticios son descuidados					
4. Padezco de enfermedades en los huesos como artritis o artrosis					

5. Padezco de desórdenes alimenticios que me han causado obesidad o delgadez excesiva					
6. Padezco de enfermedades relacionadas con la dentadura					
7. Padezco de enfermedades relacionadas con la mandíbula					
8. Padezco de problemas cardiacos					
9. Padezco de várices					
10. He tenido problemas o dolores en mis caderas					
11. Sufro de diarreas					
12. Sufro de estreñimiento					
13. He padecido de hemorroides					
14. Tengo dolores en el ciático					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 82 puntos, podemos considerar que tu primer chakra se encuentra desbalanceado.
- Si tu puntaje está entre 81 y 72, se encuentra en la media, hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 71 podríamos considerar que este centro se encuentra balanceado.

## » Notas



## » Ejercicio

Relájate. Siente tu cuerpo, concentra tu energía en el Chakra Base, ubicado en la punta del coxis. Una forma fácil de encontrarlo es apretando el periné dos o tres veces y sentir la energía ahí. Siente

qué te comunica el chakra, qué sientes al focalizar la atención en este nivel, y qué emociones te transmite este centro. ¿Este chakra te da coraje, confianza y seguridad, o percibes sentimientos de inseguridad?

## » Notas

Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de seguridad inconscientes.</li> <li>• Cómo las cuestiones de seguridad de los demás te afectan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se percibe la integración entre la divinidad y nosotros mismos.</li> <li>• Si está girando apropiadamente, tu espíritu y alma se alinearán con la voluntad divina.</li> <li>• Si no gira apropiadamente, provocará exceso de preocupación y duda, generando bloqueos y tendencias radicales en ese comportamiento.</li> </ul>	<p>¿Crees que Dios tiene sentimientos? Tu respuesta marcará el ritmo de este chakra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con un "sí" estableces los giros más saludables. Tus juicios y creencias acerca de un Dios sensible marcarán el ritmo de los sentimientos como el reflejo de mensajes espirituales.</li> <li>• Si tu respuesta es "no", separas los sentimientos de la espiritualidad, haciéndote una persona emocional, hipersensible y dependiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con la psiquis, y en la medida en que se aleja la energía del punto central, las funciones de esta psiquis se ven afectadas.</li> <li>• Te conecta con tu vida cotidiana.</li> </ul>

Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala memoria, problemas de sangre, agotamiento.</li> <li>• Supresión, adicciones, pérdida de energía de la vida.</li> <li>• En la boca y la mandíbula. Genera trastornos cardiacos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad.</li> <li>• Depresión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad para ser responsable.</li> <li>• El exceso de responsabilidad.</li> <li>• Abusado en el pasado.</li> <li>• Creencias fundacionales agrietadas.</li> <li>• Traición, problemas con el dinero, la funcionalidad y el "hacerlo juntos".</li> </ul>

## » Notas

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
3Y5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amparo.</li> <li>• Misericordia.</li> <li>• Gozo.</li> <li>• Prosperidad.</li> <li>• Equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abandono.</li> <li>• Inclemencia.</li> <li>• Apatía.</li> <li>• Miseria.</li> <li>• Inestabilidad.</li> </ul>	<p>A la confianza y el coraje</p>  <p>Del miedo e inseguridad...</p>

## » Notas

Elemento	Significado	Función primaria
Tierra	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vida.</li><li>• Estructura.</li><li>• Capacidad de responder.</li><li>• Fuerza.</li><li>• Liberación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La supervivencia.</li><li>• La seguridad.</li><li>• La salud general del cuerpo.</li><li>• Sangre.</li><li>• El deseo sexual.</li><li>• La estabilidad de las finanzas.</li><li>• Medio ambiente y hogar.</li></ul>

## » Notas

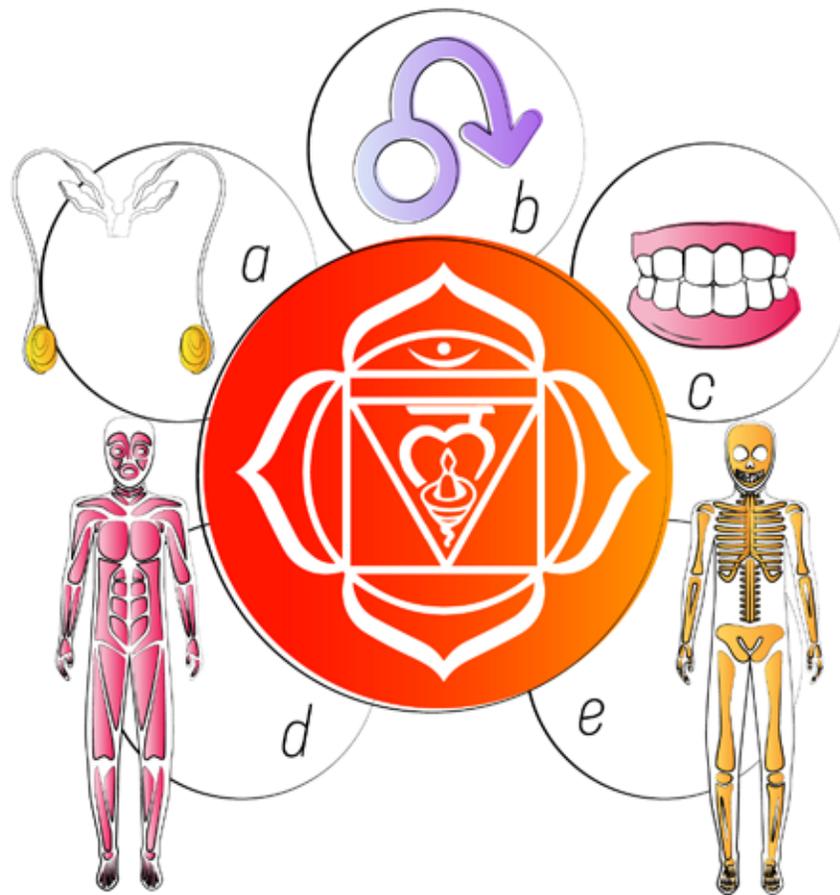
<b>Nombre en sánscrito:</b>	Mooladhara
<b>Significado:</b>	Raíz o soporte
<b>Localización:</b>	Perineo
<b>Elemento:</b>	Tierra
<b>Color:</b>	Rojo
<b>Vocal:</b>	O
<b>Función psicológica:</b>	Sobrevivencia
<b>Propósito:</b>	Anclaje
<b>Identidad:</b>	Cuerpo físico
<b>Orientación del ser:</b>	Preservación
<b>Demonios:</b>	Miedo
<b>Edades:</b>	6 meses de gestación, 0-7, 14 y 15, 50-56 años
<b>Glándulas:</b>	Gónadas y ovarios
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Piernas, pies, huesos, plexo coxígeo
<b>Disfunción:</b>	Obesidad, anorexia, ciática, constipación, artritis, artrósisis, y todo tipo de enfermedades en los huesos
<b>Bija:</b>	Lam
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Tierra y Saturno
<b>Alimentos:</b>	Proteína
<b>Metales:</b>	Plomo
<b>Piedras:</b>	Rubí, hematites, granate
<b>Incienso:</b>	Cedro
<b>Yoga que le beneficia:</b>	Hatha yoga
<b>Derechos:</b>	Poder tener

<b>Gunas:</b>	Tamas
<b>Sentido:</b>	Olfato
<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Nariz
<b>Órgano de acción:</b>	Los pies
<b>Fuerza vital:</b>	Apana
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir nuestra fuerza vital para lograr nuestros objetivos
<b>Retos:</b>	Ansiedad, miedo a confiar, miedo a dejar ir, estancarse
<b>Límite de la energía:</b>	Físico
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Promueve la salud física, ayuda a dejar ir las adicciones, atrae el dinero y el trabajo, relaciones primarias positivas, fortalece nuestra habilidad de ser pacientes
<b>Arquetipo negativo:</b>	Victimización, desesperanza, dependencia y desconfianza en el mundo externo

## » Notas

## Balance y desbalance primer chakra

Balanceado	Desbalanceado
Deseo crecimiento espiritual	Ateísmo
Paciencia	Impaciencia
Sentimiento de vivir la vida	Sentimiento de sobrevivir la vida
Salud física, vitalidad	Enfermedad, debilidad
Mantenerse presente	Desconexión del mundo
Anclada al mundo	Pensamientos compulsivos
Vida con propósito	Desubicación, falta de propósito en la vida
Solidario	Egoísmo, envidia
Abundancia en lo material	Aferrado a lo material, tacañería, ambición
Responsabilidad	Irresponsabilidad
Prudencia	Imprudencia
Pensamientos reflexivos	Incoherencia
Seguridad	Inseguridad
Confianza y coraje	Desconfianza, cobardía



### a) Testículos

- Principio masculino. Masculinidad.

### b) Impotencia

- Presión, tensión y culpas sexuales.
- Convenciones sociales.
- Despecho contra una pareja anterior.
- Miedo de la madre.

### c) Dentadura

- Abusado en el pasado.
- Creencias fundacionales agrietadas.
- Traición.
- Problemas con el dinero.
- La funcionalidad y problemas "hacerlo juntos".
- la boca y la mandíbula. Algunos trastornos cardíacos.

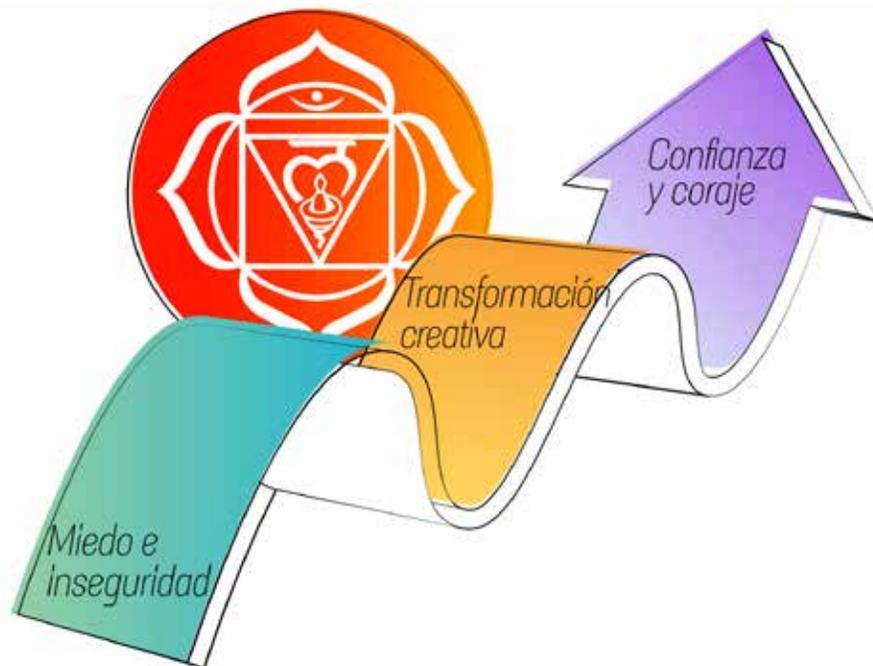
## d) Músculos

- Inestabilidad y desbalance emocional.
- Pesimismo y procrastinación.
- Incapacidad para fluir a través de la vida, de dejarse llevar sin oponer resistencia.
- Falta de flexibilidad de pensamiento.
- Poca energía para cumplir compromisos y propósitos.

## e) Huesos

- Falta de solidez y consistencia de criterios e ideas.
- Inseguridad y debilidad para vivir la vida.
- Desmoronamiento interno del Universo con creencias erróneas.
- Falta de carácter y autonomía, dependencia.

## Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Yo soy la conexión con el mundo.
- Yo soy especial y único.
- Yo soy la seguridad.
- Yo soy la estabilidad.
- Yo acepto los regalos de la vida.
- Yo soy la vitalidad.
- Todo lo que yo hago se convierte en un éxito.

## Meditación guiada: Elemento de Tierra con el Arcángel Uriel

Cierra tus ojos, hazte consciente de tu respiración, hazte consciente de tu cuerpo físico, hazte consciente de la relación entre la respiración y el cuerpo físico, hazte consciente de tus emociones y observa si hay alguna relación entre la emoción y alguna parte de tu cuerpo; de ser así, puedes tomar el tiempo para hacer descompresión emocional, si no, simplemente inhalas luz expandiéndola por todo el cuerpo y exhalas oscuridad. Ahora hazte consciente de tus pensamientos, recuerda que la calidad de tus pensamientos te deja ver la calidad de tu energía. Hazte consciente de tus ideas, de tus conceptos, de tus memorias, de tus creencias; date cuenta de que lo que une todo esto, es tu nombre, ese nombre es el que une tu psiquis y crea la ilusión de que hay una persona.

Una vez que te haces consciente de esa psiquis, desde el punto de vista del observador vas a crear un cuerpo sutil dentro de tu cabeza. Es un cuerpo con la intención de ir a tu mundo interno. Estando dentro de la cabeza, vas a imaginar que tomas una antorcha con una llama blanca de un altar. Este es un objeto sagrado, un arquetipo que simboliza la luz, la claridad, la protección, el Cristo, lo espiritual, todo lo positivo; a este arquetipo le estamos diciendo con qué intención estamos entrando al mundo interno. Con la antorcha vas a ir a la parte de atrás de la cabeza, vas a abrir una puerta y te verás parado(a)

en una escalera de caracol que está alrededor de tu espina dorsal, cierras la puerta y empiezas a bajar hasta llegar al primer chakra, ubicado en la punta del coxis.

Cuando llegas ahí, encontrarás un portal majestuoso con rubíes incrustados de color rojo muy brillante, y verás cómo con tu intención este portal se abre ante ti. Al entrar cierras las puertas, y bajarás tres escalones, estos simbolizan que: todo tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final. Nada es permanente en la vida, por más que sea bueno o que sea malo, todo tiene un final, por eso es importante tener una actitud de desapego, ese desapego te dará tranquilidad y paz.

Te vas a encontrar en un templo hermético, blanco e inmaculado, con un pilar en cada esquina. Cada pilar simboliza un elemento, aire de color amarillo, tierra de color verde, agua de color azul, fuego de color rojo, y el techo es un cielo infinito que representa el Cosmos y simboliza el elemento del éter. Verás tus pies descalzos en un piso de mármol muy blanco y sólido, que simboliza la manifestación o el colapso de todos los elementos creando forma o materia.

Ahora, intuitivamente te vas a parar frente al pilar que simboliza el elemento de tierra. Verás una puerta que te va a llevar a hacer contacto con el monarca de este elemento. Abres la puerta y comenzaremos el viaje hacia el Arcángel Uriel. Al pasar, cierras la puerta tras de ti y tomas una pequeña canasta que está al entrar, empiezas a ver un túnel que con tu antorcha se ilumina, te encaminas a través de él sintiendo un silencio absoluto, no ves ninguna criatura en el camino, sientes que el aire del ambiente es pesado, con un olor a tierra fresca, te haces consciente de que es una caverna que va hacia dentro de la tierra, mantienes tu antorcha firmemente y sigues caminando decidido(a) y hacia adelante, sientes la textura de la roca y de la tierra en tus pies que están descalzos, sientes la formación lisa de la cueva donde estás parado(a).

Ahora verás al fondo del túnel una luz mientras sientes el aroma a tierra húmeda, y poco a poco te vas dando cuenta de que te haces más consciente del ambiente. Empieza a cambiar la atmósfera, que se vuelve más brillante y calurosa, mucho más alegre, escuchas voces de seres cantando a la

distancia y sientes los ruidos de personas trabajando con piedras y con metales. Cuando te acercas, para tu asombro te das cuenta de que no son seres humanos, sino seres pequeños, con sombreros en forma de punta y con ojos negros y pequeños. Son gnomos. Mira a todos estos elementales trabajando continuamente tratando de extraer riquezas de la tierra, estos son los elementos de la tierra.

Por más de que no se ve brillar el sol aquí adentro, hay cierto esplendor en toda la cueva que le da iluminación. Tú vas a caminar a través de ellos sin molestarlos y a medida que vas pasando a su lado, les vas a agradecer internamente por permitirte estar ahí, en el campo de ellos, en el mundo interno del elemento de tierra. A medida que vas caminando a través de ellos, puedes ir absorbiendo dentro de este cuerpo sutil, la esencia de esta alegría y la satisfacción que ellos encuentran de estar haciendo este trabajo y de su estilo de vida.

A medida que continúas, la cueva sigue poniéndose más brillante y clara, te vas a dar cuenta de que la luz que está aclarando la cueva, proviene de gemas y metales preciosos que están incrustados en las paredes, la luz se vuelve brillante y puedes seguir adelante sin sostener tu antorcha en alto porque hay suficiente luz.

Ahora verás cómo uno de los gnomos se acerca a ti. Como si pudiera leer tu mente y saber cuál es tu intención, él te sonríe y toma la antorcha de tu mano para ponerla en una base especial. Tú te das cuenta de que este gnomo es diferente a los demás, es un poco más alto y tiene los ojos de color miel. Te empezará a hablar con gran sabiduría y entendimiento, como si comprendiera los conflictos y lo difícil que es ser un humano y como si él supiera cómo aliviarlo. Tú te le vas a presentar diciéndole quién eres y cuál es la intención de tu visita, él te dirá: *Yo soy Gob, el rey del elemento de tierra, el líder de los gnomos, te doy la bienvenida, yo voy a ser tu guía en este mundo interno, por favor sígueme.*

Tú te sientes muy confiado(a) y tranquilo(a) con él, lo tomas de la mano y él te va a guiar, te va a llevar a un lugar de la cueva donde está todavía más brillante, donde la luminosidad de la cueva se pone radiante, tanto que te cuesta ver por la luz. Agradeces que él te lleve de la mano. A medida que

avanzas, sigues viendo los gnomos cantando y la energía se pone cada vez más y más radiante hasta que ves al fondo unas escaleras, cuando llegas ahí, verás hacia arriba una figura angelical, entonces Gob, el rey de los elementales de tierra, te hace una seña indicándote que pases mientras él retrocede respetuosamente.

Verás al Arcángel muy alto y con una figura corpulenta, tiene una vestimenta larga que brilla en colores oliva que cubren su cuerpo, su rostro es radiante y bello, muy bien marcado. Este Arcángel tiene la sabiduría de todos los años pasados, presentes y futuros. Tiene los ojos de color verde brillante y son bien intensos. Estos ojos le hablan directamente a tu alma, ves las alas gigantes que salen de su espalda y caen alrededor de su cuerpo como creando un aura magnificente que lo rodea. Este es el Arcángel Uriel, el Arcángel del elemento tierra, no puede ser otro, no hay nada que tú puedas pensar sentir o racionalizar que él no sepa y que no esté transformando dentro de ti. Ahora tú le vas a hablar a Él diciéndole lo siguiente:

*Divino señor Uriel, te saludo con mi amor y mi corazón, he venido buscando de tu poder y de tu guía, yo entiendo que no puedo crecer hacia el cielo, a menos que haga primero crecer mis raíces en la tierra; por favor despierta en mí los poderes del elemento de la tierra.*

Cuando haces esto, vas a presentar la canastica que traes frente a él para que te entregue algo. El Arcángel va estirar sus brazos hacia el frente y te va a tocar como si te abrazara, y apenas hace contacto su cuerpo con el tuyo, te llenas de amor y admiración por él. El Arcángel te hace sentir seguro, amado, te demuestra que se preocupa por ti, no importa quién seas, qué hayas hecho o de dónde vengas, Él te nutre y te fortifica, te crea raíces y te ancla, te da una sensación de pertenencia muy grande, de que eres parte del mundo y de que estás conectado con él, vas a sentir una gran paz y una sensación de plenitud que no sabías que existía dentro de ti. Con el Arcángel Uriel puedes ser tú mismo y conectar con tu propio poder y fortaleza.

Maravillado por su presencia, tú deseas entregarte completamente al Arcángel, te vas a fundir incondicionalmente con él, tú vas a sentir como tu cuerpo se funde en su esencia, así como Él se funde en tu propia esencia y son ahora uno, vas a ver cómo sale energía y luminosidad eléctrica del Arcángel

y va a entrar esta luminosidad dentro de tu cuerpo, dentro de tu corazón, dentro de toda tu esencia y se van a disolver completamente hasta que queden los dos unidos en esta esencia. Se empiezan a expandir y a expandir en una sensación de estar anclado, de seguridad, de paz, de perseverancia, y de sentirte satisfecho se intensifican dentro de ti, su presencia es fuerte dentro de ti, permítete sentir cada vez más esta esencia disolviendo toda idea de lo que tú eres, disolviendo toda idea del cuerpo y toda idea de la forma. Eres uno con el elemento de tierra, síguete fundiendo en Él cada vez más y más, hasta que no quede ningún rastro de ti.

Cuando te sientas listo, vas a permitir que este fuego luminoso salga de tu cuerpo a través del chakra del corazón y vas a ver cómo se vuelve a formar la imagen del Arcángel frente a ti, y tú vuelves a tomar forma frente a Él. Vuelves a ver la presencia del Arcángel Uriel sentado en su trono y sinceramente le vas a dar las gracias. Él te dirá que te va a dar algo y lo va poner en la canastica que pusiste a sus pies, algo que es solo para ti. Cuando lo recibas lo convertirás en luz y lo vas respirar dentro del cuerpo sutil. Si llegase a ser una caja cerrada, la abres tomando lo que esté adentro y de igual manera lo respirarás dentro de este cuerpo sutil. No tienes que juzgar ni analizar lo que haya sido, simplemente lo vas a tomar.

Ahora le vas a agradecer al Arcángel y Él te señalará que es hora de que regreses a tu mundo. No le darás nunca la espalda a un Arcángel, caminarás hacia atrás hasta llegar a la escalera y ahí te encontrará Gob, quien te esperaba para llevarte al lugar donde dejaste tu antorcha. Vas a empezar a devolvete y, a medida que lo haces, vas por todos los sitios por donde pasaste, pero ahora notarás que todos los gnomos paran de hacer su trabajo, ahora te miran a ti, reconociendo que llevas la esencia del Arcángel contigo. Te van a sonreír y se contentarán y te reconocerán. Todos estos trabajadores te verán con intensidad y curiosidad asombrosas.

Gob te va a llevar hasta la entrada de la caverna, por donde continúas tu camino hacia la salida y poco a poco empiezas a acercarte a la puerta por la que entraste, hasta llegar nuevamente al templo del primer chakra. Aquí te darás cuenta de que tu cuerpo está de un color en particular del regalo que recibiste del Arcángel. Saldrás por la puerta del primer chakra cerrando la puerta nuevamente y empezarás a subir por la escalera de caracol hacia la cabeza.

Cuando llegues aquí, vas a empezar a bajar la energía a través de tu cuerpo mental, de tu cuerpo emocional, de tu cuerpo etérico y, finalmente, de tu cuerpo físico. Cuando llegas al cuerpo físico, asegúrate de que esta luz les llega a todas tus células, trayendo la esencia de lo que es el Arcángel. Es importante tomar el tiempo para hacer este ejercicio, cuando estés listo puedes abrir tus ojos.

Debes visualizar esta luz en tu cuerpo físico y en todas tus células, en las mañanas al despertar, antes de abrir los ojos y en la noche al momento de dormir.

## Meditación con la Energía del Elemento Tierra



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para ti, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía de la tierra desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena.

Inicias con una inhalación profunda, imaginando la energía de color verde fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba, a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento tierra, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra. Crea un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta, por varios minutos recarga y reposiciona la energía de tierra en tus cuerpos físico y sutil.

# CHAKRA ESPLÉNICO: SVADHISTHANA



## Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

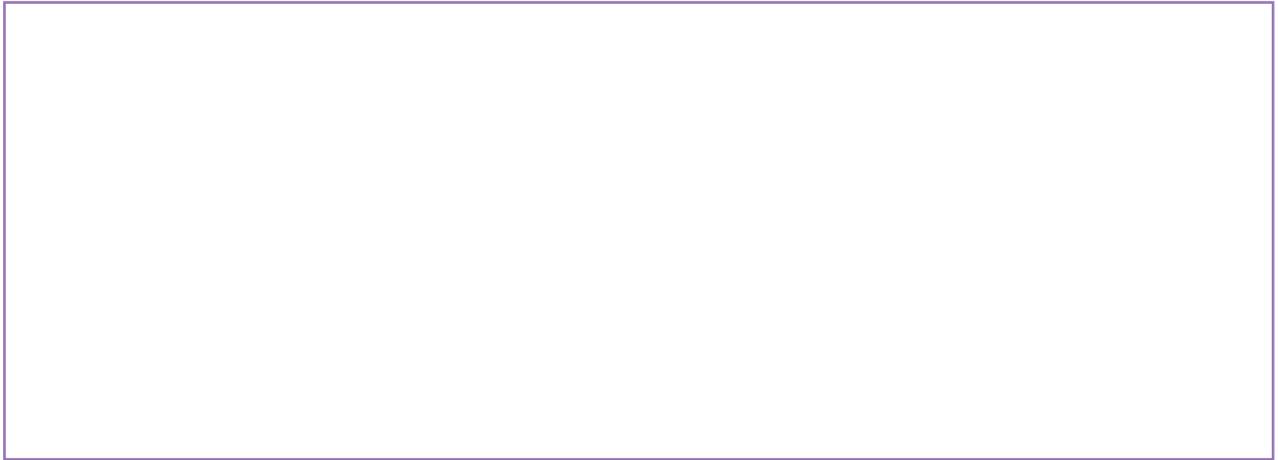
Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre", 4: "La mayoría de las veces", 3: "Algunas veces", 2: "Pocas veces" y 1: "Nunca"

<b>SVADHISTHANA</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Actitud hacia la vida</b>					
1. Me siento desmotivado a lograr el éxito en todos los asuntos de mi vida					
2. Se me dificulta tomar decisiones					
3. Me expreso con dificultad ante personas desconocidas					
4. Difícilmente asumo mis responsabilidades					
5. Me siento temeroso ante los retos que me plantea la vida					
6. Me reconcilio difícilmente con mis recuerdos del pasado					
7. Me siento una persona poco eficiente					
8. Siento que debo luchar para mantener mi poder					
9. Tengo problemas financieros y de trabajo					
10. Aunque tenga algo menos en mi vida siento que todo me falta					
11. Me siento poco creativo(a) y poco productivo(a)					
<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Mi temperamento es inestable y estresado					

2. No veo la alegría y el placer en las pequeñas cosas					
3. Me siento culpable					
4. No tengo una vida sexual plena					
5. Siento temor de no controlarlo todo					
6. Me considero una persona inestable emocionalmente					
7. Me siento ansioso(a)					
8. Soy desconfiado(a) y celoso(a)					
9. Me siento preocupado(a)					
10. Tengo una o varias adicciones					
<b>Aspectos de la salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Mi sistema urinario se encuentra alterado					
2. Sufro de alergias alimenticias					
3. Mis órganos reproductivos no se encuentran saludables (próstata – ovarios)					
4. Sufro de infecciones urinarias					
5. Padezco de dolores lumbares					
6. Padezco de colon irritable					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 65 puntos, podemos considerar que tu segundo chakra se encuentra desbalanceado.
- Si tu puntaje está entre 64 y 56, se encuentra en la media y hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 55, podríamos considerar que este centro está balanceado.

## » Notas



Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con los sentimientos de los que no eres consciente.</li> <li>• Con respuestas inconscientes hacia los que te rodean.</li> <li>• Con sentimientos y relaciones con los demás que aceptarás, te aferrarás o rechazarás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece la sensibilidad con la que te relacionarás con el mundo. Si tienes sentimientos reprimidos, atraerás a personas que te ventilen estos sentimientos, o en su defecto, causarán enfermedad.</li> <li>• Si no hay reconocimiento de tus sentimientos, te sentirás desubicado y fuera de control. Solo aquello negativo que reconocemos podrá ser procesado.</li> </ul>	<p>¿Crees que Dios tiene sentimientos? Tu respuesta marcará el ritmo de este chakra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con un "sí" estableces los giros más saludables.</li> <li>• Si tu respuesta es un "no", serás crítico, cerrado, emocional, hipersensible y codependiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece la manera cómo expresas tus sentimientos.</li> <li>• La capacidad de traducir tus sentimientos en fuerza creativa.</li> </ul>

Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los problemas de próstata.</li> <li>• Problemas de sangre.</li> <li>• Alergias al trigo y al gluten.</li> <li>• Problemas digestivos y de absorción.</li> <li>• Problemas digestivos y residuos.</li> <li>• Trastornos renales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación.</li> <li>• Ira.</li> <li>• Miedo.</li> <li>• Inseguridad.</li> <li>• Emotividad.</li> <li>• Terror.</li> <li>• Culpa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voluntad débil.</li> <li>• Inflexibilidad.</li> <li>• Falta de éxito o motivación para el éxito.</li> <li>• Ineficiencia.</li> <li>• Indecisión.</li> <li>• Timidez.</li> <li>• La necesidad de confort a través de los alimentos.</li> <li>• Rigidez, "estancamiento".</li> <li>• Negación.</li> <li>• Emotividad.</li> <li>• Pulcritud compulsiva.</li> <li>• Capacidad de dejar ir.</li> <li>• Recuerdos.</li> <li>• Deseo de correr.</li> <li>• Compulsión al trabajo.</li> <li>• Revolcándose en el fango del pasado.</li> </ul>

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
4 y 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectividad.</li> <li>• Decoro.</li> <li>• Dulzura.</li> <li>• Inspiración.</li> <li>• Madurez.</li> <li>• Tranquilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frialdad.</li> <li>• Lujuria.</li> <li>• Dureza.</li> <li>• Despropósito.</li> <li>• Inmadurez.</li> <li>• Miedo.</li> </ul>	<p>Al amor verdadero y respeto propio</p>  <p>De sentimientos negativos y lujuria</p>

## » Notas

Elemento	Significado	Función primaria
AGUA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conexiones</li> <li>• Nutrir</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Liberación</li> <li>• Sentimientos</li> <li>• Acción</li> <li>• Miedo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad</li> <li>• Sentimientos</li> </ul>

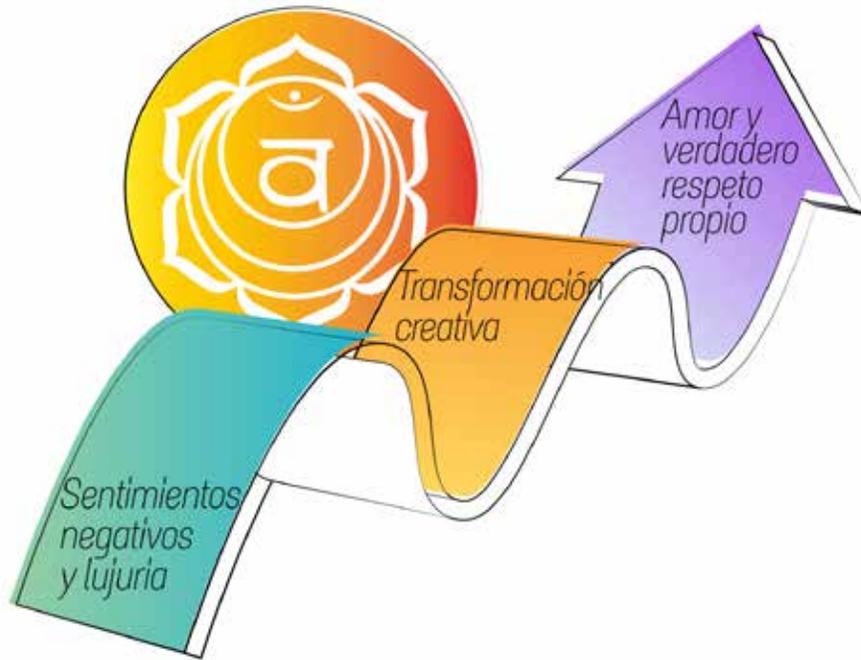
## » Notas

<b>Nombre en sánscrito:</b>	Svadhithana
<b>Significado:</b>	Dulzura
<b>Localización:</b>	Abdomen, entre el ombligo y los genitales
<b>Elemento:</b>	Agua
<b>Color:</b>	Naranja
<b>Vocal:</b>	M
<b>Función psicológica:</b>	Deseo
<b>Propósito:</b>	Sexualidad
<b>Identidad:</b>	Emocional
<b>Orientación del ser:</b>	Gratificación
<b>Demonios:</b>	Culpa
<b>Edades:</b>	13 y 21, 57 - 63 años
<b>Glándulas:</b>	Adrenales
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Matriz, genitales, riñón, vejiga y espalda baja
<b>Disfunción:</b>	Problemas sexuales y problemas urinarios
<b>Bija:</b>	Vam
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Luna
<b>Alimentos:</b>	Líquidos
<b>Metales:</b>	Estaño
<b>Piedras:</b>	Coral, cornalina, zirconia amarilla.
<b>Incienso:</b>	Turnera diffusa
<b>Yoga que le beneficia:</b>	Tantra
<b>Derechos:</b>	Sentir
<b>Gunas:</b>	Tamas
<b>Sentido:</b>	Gusto

<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Lengua
<b>Órgano de acción:</b>	Manos
<b>Fuerza vital:</b>	Apana
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir nuestra fuerza vital para expresar nuestros sentimientos claramente
<b>Retos:</b>	Miedo a sentir, inseguridad, miedo a lo desconocido, desconexión del subconsciente
<b>Límite de la energía:</b>	Emocional
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Receptibilidad, sensibilidad, relajación, tranquilidad, contemplación
<b>Arquetipo negativo:</b>	Indiferencia, pereza, frivolidad, crueldad, soledad
<b>Tono musical:</b>	Re

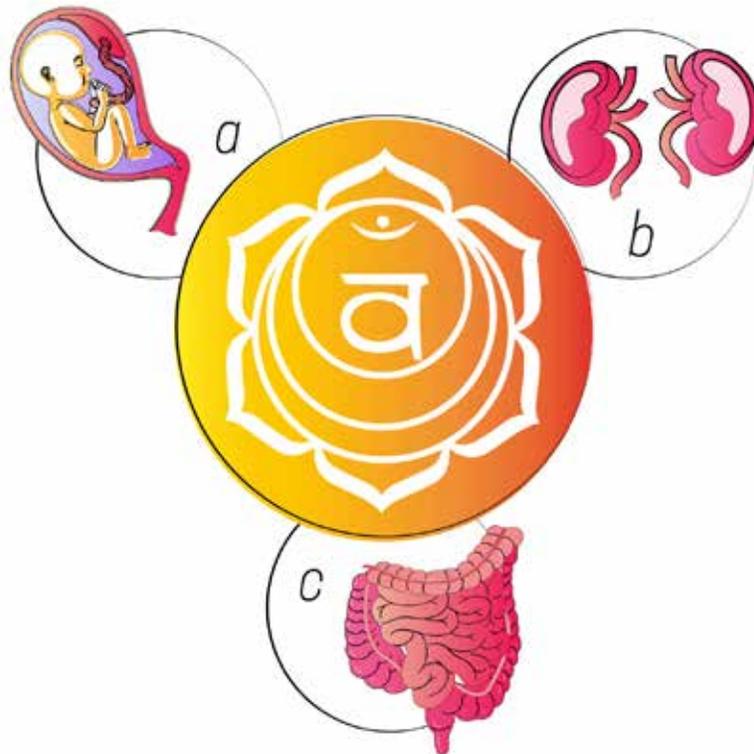
## » Notas

# Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Todo lo que sucede en la vida es perfecto y adecuado.
- Tengo derecho a expresar mis deseos.
- Soy todo lo mejor que puedo ser.
- Yo permito que el placer y la bondad formen parte de mi vida.
- Soy digno del amor y del placer.
- Yo merezco bondad y felicidad.
- Honro a mi cuerpo y me siento bien en él.
- Yo soy el Arcángel Gabriel.



### a) Útero

- Representa la sede de la creatividad.

### b) Riñones

- Miedo.
- Recuerdos.
- Deseo de correr.
- Terror.
- Compulsión al trabajo.
- Culpa.
- Trastornos renales.
- Revolcándose en el fango del pasado.

### c) Intestinos grueso y delgado

- La inseguridad, la emotividad.
- Sensación de pérdida o abandono.
- Alergias al trigo y gluten.
- La necesidad de confort a través de los alimentos.
- Problemas digestivos.
- Rigidez, "estancamiento", negación, emotividad.
- Pulcritud compulsiva.
- Abrumado.

## Meditación guiada: Elemento de Agua con el Arcángel Gabriel

Relájate, siéntate cómodamente, hazte consciente de tu respiración, hazte consciente de tus emociones, de tus pensamientos, de tu cuerpo, de tus memorias, de tus ideales, de tus deseos, de todo aquello que te conforma. Si tienes alguna emoción presente en el momento, puedes hacer el ejercicio de descompresión emocional; si no, simplemente puedes visualizar que inhalas luz y exhalas oscuridad. Puedes hacerlo por unos minutos.

Una vez te sientas relajada(o), vas a imaginar que creas un cuerpo sutil dentro de tu cabeza. Este es un cuerpo de energía, un cuerpo de intención, con el propósito de viajar al segundo chakra para tener un contacto con el elemento del agua y su gobernante, el Arcángel Gabriel.

Estando parada(o) dentro de tu cabeza, vas a imaginar que hay un altar del que tomarás una antorcha de llama blanca, que simboliza la luz, el Cristo, la iluminación, la claridad, la protección, aquello que nos ayuda a trascender. Entonces, verás una puerta en la parte de atrás. Al abrirla, la atraviesas y la cierras; te vas a hallar parada(o) en la espina dorsal, rodeada de una escalera de caracol que vas a empezar a bajar hasta llegar al segundo chakra ubicado cuatro dedos debajo de tu ombligo.

Al llegar ahí, verás una puerta de color naranja. Vas a abrirla, la vas a atravesar y la cierras. Entonces verás un templo hermético con un pilar en cada esquina, es blanco e inmaculado. Bajarás tres escalones, cada uno simboliza que todo tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final, nada es permanente en la vida, por más que sea bueno o sea malo, todo es impermanente.

Te paras en medio de este majestuoso salón, donde verás cada pilar que representa un elemento, tierra de color verde, agua de color azul, fuego de color rojo, aire de color amarillo, y miras hacia el techo y verás un cielo infinito que representa el quinto elemento, que es el éter, y verás tus pies descalzos en el piso blanco de mármol sólido, que representa la manifestación o aquello que lo sostiene todo.

Parada(o) aquí vas a girar alrededor del templo en dirección a las manecillas del reloj, hasta pararte de manera intuitiva frente al pilar de color azul correspondiente al elemento de agua. Este portal siempre está ubicado al occidente. Verás una puerta, que al levantar tu antorcha se abre. Pasa a través de este portal cerrando la puerta tras de ti.

Te encontrarás frente a un paisaje primaveral, muy brillante y alegre. Habrá un camino de arena que marca la ruta a seguir a través de este bosque. Caminarás sobre colinas llenas de grama muy verde. Verás flores abiertas, cubiertas con el rocío de la mañana húmeda; a la distancia verás árboles con frutos y flores blancas, mariposas e insectos que están haciendo su trabajo alrededor de todas las plantas. Las aves vuelan entre las ramas de los árboles. Sentirás el olor de la primavera.

Continúas caminando entre la arena hasta llegar a la orilla de un lago. Sientes el sol brillando sobre ti, el agua se ve pura, cristalina y llena de vida, refleja al sol como si tuviera un color dorado. La brisa golpea sobre la superficie del lago y esto causa que la luz brille como miles de cristales, en esta playa la arena es muy blanca, se siente un ambiente armonioso de mucha paz.

Tu propósito al estar aquí es tener un contacto con el Arcángel Gabriel. Y como si el lago escuchara tu intención, aparecerá una columna de luz hacia la derecha de color turquesa. Verás cómo esta luminosidad irradiante toma forma humana, un ser muy bello sale de esa luz y se acerca a ti con una pícara sonrisa, levanta sus cejas indagándote sobre por qué estás aquí y te saluda diciéndote: *¿Cómo estás, viajero de mundos internos? Yo soy Nixa el jefe y gobernador de este campo. ¿Quién eres tú, si te puedo preguntar?* Tú lo saludarás diciéndole cuáles son tus intenciones, lo verás con este carácter juguetón y un poco burlón, el cual es muy natural de los elementales del agua, pero te hará sentir que hay algo familiar en él, y él sentirá que hay algo familiar en ti.

Cuando lo detalles, te darás cuenta de que tiene cabello largo de color azul-verdoso que cae en ondas hacia las caderas, tiene ojos verdes muy grandes, con una nariz pequeña muy respingada, sus labios son bien marcados. No se puede definir de qué sexo es. No obstante, intuitivamente podrías pensar que es masculino, femenino o andrógono, dependiendo de la necesidad que te surja de conectar con la energía masculina o femenina.

Ahora le darás tu nombre a Nixa y él o ella te dirá: *"bienvenido a mi mundo, que es el mundo del agua. Yo te llevaré a mi Maestro, que es Gabriel, pero debemos hacer ajustes antes de llegar allá"*. Él te dirá que no necesitas tu antorcha de aquí en adelante, por lo que te pide que la dejes en la orilla del lago. Te entregará una túnica translúcida del color del agua, parece tan fina como la seda, pero es completamente etérea. Una vez que estás lista(o) te invita con un gesto a entrar al lago con él.

Empiezas a nadar y te sumerges bajo el agua. Él te toma de la mano y te empieza a halar mediante movimientos graciosos y muy simples, creando ondas debajo del agua. Tú te sientes feliz y muy liviana(o) respirando perfectamente, sientes el cosquilleo en tu piel por la interacción que hay entre el agua y tus poros, te sientes con mucha vida, rejuvenecida(o) y purificada(o). Cuando miras a tu alrededor, ves a miles de seres elementales que van nadando alrededor de ustedes. Son pequeños, bellos, de colores azules y verdosos, con cabellos largos, orejitas paradas y nariz respingada, con sonrisas de picardía que los hacen lucir felices de estar nadando contigo. Muchos de ellos te tocan y crean un cosquilleo que refresca tu piel. Estos seres son las ondinas que corresponden al elemento del agua. Tu les sonríes y ellos se vuelven como torbellinos dentro del agua, reaccionan a tu sonrisa tratando de hacerte cosquillas y jugar contigo, pero Nixa al ver esto, levanta su mano pidiéndoles que se retiren para que les dejen continuar su camino sin distracción.

Empiezas a sentir cómo avanzas más rápido al alejarse ellas de ti. De pronto ves que te acercas a un lugar luminoso, con un piso sólido sobre el que te puedes parar. Al levantar tu mirada te encontrarás ante la presencia del Arcángel Gabriel.

Te sientes maravillada(o) ante su presencia. Verás que es un hombre muy bien parecido, varios metros más alto que tú, de cabellos negros, de ojos muy azules con el centro verde. Le haces la venia y te presentas ante Él diciéndole quién eres, que vienes a hacer conexión con el elemento que Él representa. Te sonríe y te toma de las manos, y empiezas a sentir como te fusionas como si fueran un solo ser, sientes como te haces una(o) con él, sientes el silencio de este Arcángel.

Empezarás a sentir una sensación de paz profunda, de pureza, de amor incondicional y de aceptación que te empiezan a llenar de adentro hacia afuera. Estas cualidades se sienten y despiertan tu corazón a medida que tienes contacto con el Arcángel. Se empiezan a esparcir a través de todo el cuerpo y de toda tu aura en segundos. Te mantienes quieta(o) y te permites ser bañada(o) en esta energía rejuvenecedora, absorbiendo todo lo que tú puedas, fundiendo tu Ser con el de Él y penetrando este poder en la existencia, fusionándote y haciéndote una(o) con el Arcángel, siente la esencia del elemento del agua y relájate ahí.

Después de un tiempo de estar fundida(o) con el Arcángel, alguna pregunta va a surgir en tu mente y se la vas a hacer a Él. Permítete unos momentos para que su respuesta te llegue, pero no trates de juzgar o analizar la respuesta en este momento, simplemente acéptala. Ya tendrás tiempo para reevaluarla más tarde.

Cuando te sientas lista(o), vas a separarte lentamente otra vez del Arcángel hasta que vuelvas a sentir que estás parada frente a Él, lo miras a los ojos y le das las gracias por tu experiencia, por la ayuda que te ha facilitado hoy. Él, por su parte, simplemente te dice *"hasta luego, nos veremos"*. Te retiras caminando de espaldas, sin darle nunca la espalda a un Arcángel.

Nixa está lealmente esperando a que salgas de la experiencia con su Maestro y te pide que lo sigas otra vez. El agua sigue sólida bajo tus pies, pero te lleva afuera de este recinto y te empiezas a devolver por el mismo camino dentro del lago por donde llegaste. Vas a ver que muchas ondinas están felices de haberte visto y reconocen la energía del Arcángel Gabriel dentro de ti, se ven felices y nadan alegremente a tu alrededor a medida que van saliendo.

Sintiéndote en paz y feliz, llegas a la orilla de arena y vas a ver que la túnica mágica que te dio Nixa se volvió a transformar en la túnica blanca que llevabas puesta cuando llegaste. Nixa te recuerda que lleves tu antorcha, la recoges de la arena y le das las gracias por su compañía y la ayuda que te prestó hoy. Él te va a guiñar un ojo en respuesta.

Vas a devolverte con tu antorcha por el camino de arena por el que caminaste, vuelves al templo a través de la puerta por la que entraste, verás que estás en

el templo central del segundo chakra y te dispones a salir de aquí cerrando la puerta tras de ti. Subes por la escalera de caracol hacia la cabeza y cuando llegas ahí, dejas la antorcha donde la encontraste y empiezas a transmitir la esencia del Arcángel Gabriel a través de todos tus cuerpos, mental, emocional, etérico y físico. Cuando llegues a este cuerpo físico, transmite toda esta esencia a todas las células, desde tu cabeza hasta tus pies.

Cada noche antes de dormir y cada mañana antes de abrir tus ojos, vas a visualizar esta energía por todo tu cuerpo, sintiendo cómo la esencia del Arcángel se expande por todas tus células.

## Meditación con la Energía del Elemento Agua



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para tí, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía del agua desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena.

Inicias con una inhalación profunda, imaginando la energía de color azul fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba, a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento agua, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra. Crea un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta por varios minutos recarga y reposiciona la energía de agua en tus cuerpos físico y sutil.



# CHAKRA PLEXO SOLAR: MANIPURA



## Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

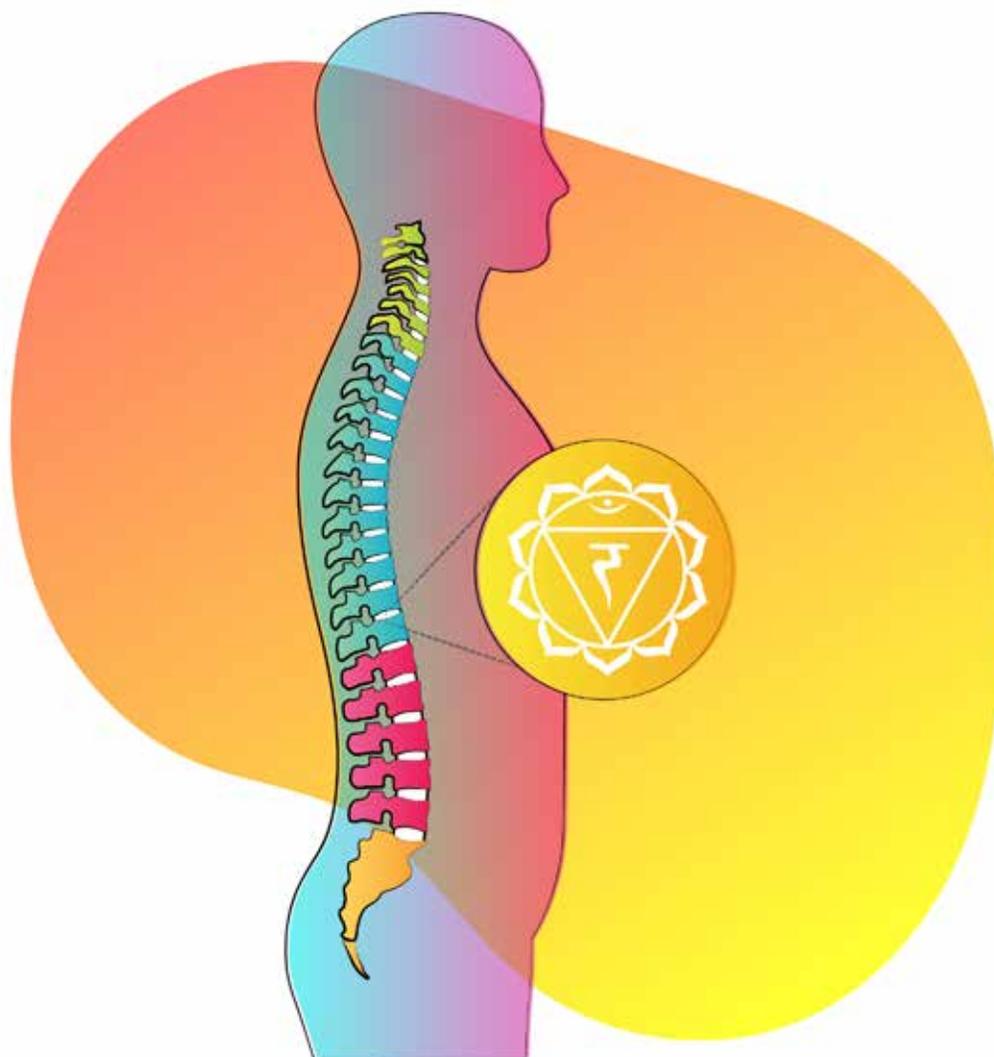
Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre", 4: "La mayoría de las veces", 3: "Algunas veces", 2: "Pocas veces", y 1: "Nunca"

<b>MANIPURA</b> <b>Actitud hacia la vida</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Me cuesta valorarme a mí mismo					
2. No siento respeto de mí mismo ni que me respeten por el buen trabajo que hago en la vida					
3. Desconfío de mi habilidad para hacer las cosas bien					
4. No siento necesidad de balancear mi poder personal con humildad y compasión					
5. Creo que no tengo libertad de elección ni fundamento para mi desarrollo humano					
6. Difícilmente respeto y valoro las decisiones de los demás					
7. Me cuesta liderar y organizar proyectos					
8. En mis relaciones interpersonales prima la desconfianza					
9. No me considero una persona alegre y ni de buen genio					

10. No me siento capaz de reconocer y superar mis temores					
11. Creo que siempre tengo la razón					
12. Difícilmente me conmuevo ante el dolor de los demás					
13. Me importa la opinión de los demás y lo socialmente exigido					
14. Quiero tener el control de todo					
<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Siento que algunas personas están cerca de mí por lo que tengo y no por lo que soy					
2. No me siento optimista hacia la vida					
3. Me cuesta resolver humildemente las situaciones que me han herido					
4. Me siento una víctima de la vida					
5. Aspectos de mi vida me avergüenzan					
6. Prefiero evitar los compromisos					
7. Me enojo con facilidad					

8. Siento rabia por cosas del pasado					
9. Difícilmente me expreso con dulzura					
10. Me siento infeliz					
<b>Aspectos de la salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Padezco problemas digestivos					
2. Padezco problemas circulatorios					
3. Padezco diabetes					
4. Me siento fatigado(a)					
5. He padecido cálculos biliares					
6. Padezco hipoglucemia					
7. Tengo enfermedades relacionadas con el hígado o hepatitis					
8. Tengo gastritis					
9. Tengo alguna enfermedad relacionada con la artritis					
10. He padecido de pancreatitis					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 85 puntos, podemos considerar que tu tercer chakra se encuentra desbalanceado.
- Si tu puntaje está entre 84 y 74, se encuentra en la media y hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 73 podríamos considerar que este centro se encuentra balanceado.



## » Ejercicio

Cierra tus ojos y concentra tu atención entre el ombligo y la base del esternón. Recuerda que los chakras son energía que se mueve constantemente y atraviesa nuestro cuerpo de la columna hacia el frente. Siente la energía de este centro en movimiento, relájate y siente su movimiento. ¿Qué

sentimientos surgen al concentrar tu atención en este centro?

Aquí aparecen emociones de ira, rabia, frustración y culpa. Relájate y siente cómo ahora la energía que fluye en este centro es como un sol radiante que te transmite voluntad, seguridad, confianza y fuerza por la vida.

Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con tus creencias inconscientes sobre el poder, el éxito y el valor por ti mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La energía se establece por tus creencias interiorizadas acerca de tu lugar en el mundo. ¿Crees que la Divinidad tiene un trabajo especial para ti y que posees dones únicos? Si lo haces, te sentirás sano y equilibrado. Si no lo haces, te sentirás tenso y continuamente decepcionado de ti mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantienes tus fronteras con el mundo. Si crees que tu trabajo está guiado por la divinidad, lo harás bien y con respeto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu capacidad de sobresalir en el mundo.</li> </ul>

## » Notas

Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de circulación.</li> <li>• Problemas digestivos.</li> <li>• Adicciones a la cafeína o gaseosas, el azúcar en la sangre y demás cuestiones alimentarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ira.</li> <li>• Rabia.</li> <li>• Frustración.</li> <li>• Infelicidad.</li> <li>• Culpa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las cuestiones de poder. Odio a la autoridad.</li> <li>• La agresión, la incapacidad de ser asertivo, atrapado en papel de víctima o vencedor.</li> <li>• Disgusto y egoísmo.</li> <li>• Confusión, autosofocado.</li> <li>• La preocupación, la desconfianza, la incapacidad de aceptar la dulzura.</li> <li>• La obsesión, la indulgencia y la baja autoestima.</li> </ul>

## » Notas

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
1 y 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima.</li> <li>• Compostura.</li> <li>• Coraje.</li> <li>• Fidelidad.</li> <li>• Tolerancia.</li> <li>• Pundonor.</li> <li>• Optimismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descuido.</li> <li>• Ira.</li> <li>• Cobardía.</li> <li>• Infidelidad.</li> <li>• Soberbia.</li> <li>• Negativismo autodestructivo</li> <li>• Pesimismo.</li> </ul>	<p>A la autoestima y valoración</p>  <p>Del orgullo, rabia e indignidad</p>

» Notas

Elemento	Significado	Función primaria
Fuego	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acción.</li><li>• Miedo.</li><li>• Expresión personal.</li><li>• Poder.</li><li>• Energía.</li><li>• Ideas.</li><li>• Alegría.</li><li>• Protección.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El poder personal.</li><li>• Autoestima.</li><li>• Centro de creencias.</li><li>• Temores.</li><li>• Dirección en la vida.</li><li>• Habilidades de organización.</li></ul>

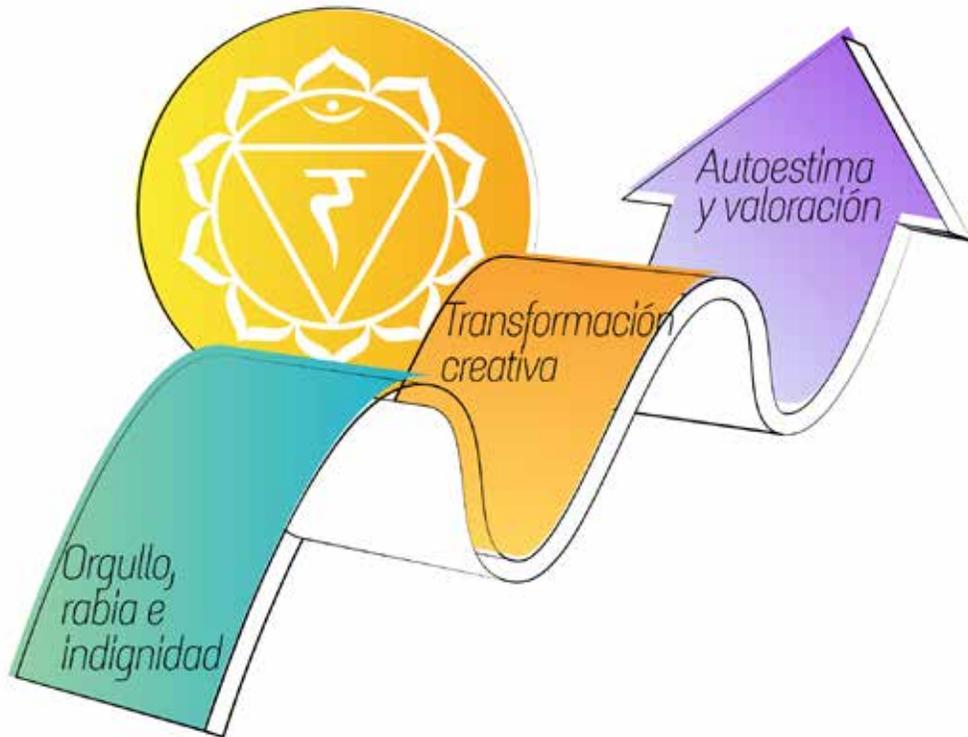
## » Notas

<b>Nombre en sánscrito:</b>	Manipura
<b>Significado:</b>	Sol radiante
<b>Localización:</b>	Entre el ombligo y la base del esternón
<b>Elemento:</b>	Fuego
<b>Color:</b>	Amarillo
<b>Vocal:</b>	A
<b>Función psicológica:</b>	Voluntad
<b>Propósito:</b>	Poder
<b>Identidad:</b>	Egótica
<b>Orientación del ser:</b>	Definición personal
<b>Demonios:</b>	Vergüenza
<b>Edades:</b>	1 a 2, 14 y 22, 64 -70 años
<b>Glándulas:</b>	Páncreas
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Aparato digestivo, hígado, vesícula
<b>Disfunción:</b>	Problemas digestivos, fatiga crónica y diabetes
<b>Bija:</b>	Ram
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Marte
<b>Alimentos:</b>	Harinas
<b>Metales:</b>	Hierro
<b>Piedras:</b>	Ámbar, Topacio
<b>Incienso:</b>	Jengibre, galium odoratum

<b>Yoga que le beneficia:</b>	Karma
<b>Derechos:</b>	Hacer
<b>Gunas:</b>	Rajas
<b>Sentido:</b>	Visión
<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Ojos
<b>Órgano de acción:</b>	Año
<b>Fuerza vital:</b>	Samana
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir la fuerza vital para expresar sin limitaciones nuestra identidad
<b>Retos:</b>	Valorarse a sí mismo, darle dirección a la vida, tener propósito, respetar las decisiones de los demás
<b>Límite de la energía:</b>	Personal
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Voluntad, liderazgo, confianza propia, optimismo, aumenta la fuerza vital
<b>Arquetipo negativo:</b>	Rabia, venganza, celos, arrogancia, crueldad, avaricia, culpabilidad, malicia
<b>Tono musical:</b>	Mi

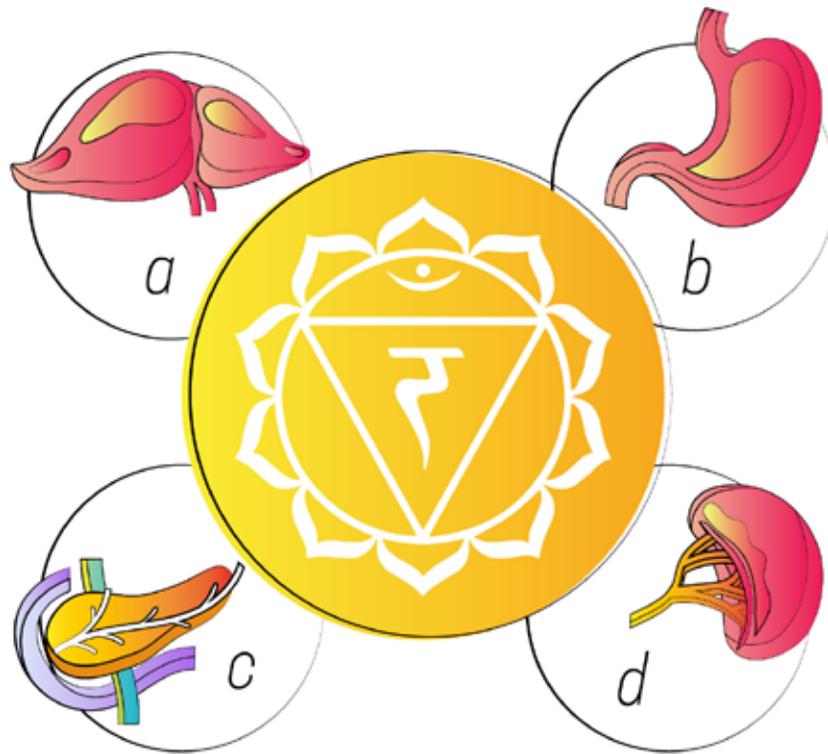
## » Notas

## Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Merezco el amor.
- Merezco la alegría.
- Me honro y me respeto.
- Cada día soy lo mejor que puedo ser.
- Me acepto y me apruebo.
- Yo soy yo, y decido mi comportamiento y lo que pienso.
- Yo soy el Arcángel Miguel.



### a) Hígado

Sede de la rabia y de las acciones primitivas.

- Problemas: hábito de quejarse, justificación de las críticas para autoengañarse. Sentirse mal.

### b) Estómago

Contiene los alimentos. Digiere las ideas (acidez, gastritis, úlceras).

- Problemas: miedo, temor a lo nuevo, y la culpa.

### c) Páncreas

La preocupación, la desconfianza, la incapacidad para aceptar la dulzura. Indulgencia, la baja autoestima, el azúcar en la sangre y Cuestiones alimentarias.

### d) Bazo

- La actitud defensiva o de carácter ofensivo.
- Falta de control o control excesivo, sin esperanza, adicciones (puede incluir crack), trastornos de la sangre y en el sistema inmune.

## Meditación guiada: Elemento de Fuego con el Arcángel Miguel y Coraje

Ponte cómodo(a), relájate, hazte consciente de tu cuerpo, relaciona tu respiración con el cuerpo. Esta es una relación sagrada. Cuando estás estresada(o) o cuando estás emotiva(o), es muy importante esa respiración. Hazte consciente de las emociones: si hay una emoción pasajera, hazte consciente de tus pensamientos, observa cómo los pensamientos surgen por sí solos, se sostienen por un momento y se desvanecen solos, no requieren de ningún esfuerzo para que suban y bajen estos pensamientos en la pantalla de tu Consciencia. Hazte consciente de tu psiquis en general, de tu nombre, de tus ideas, de tus creencias, de tu forma de ver la vida, de tu cuerpo, mente, emoción y energía. Hazte consciente de todo aquello a lo que le das un nombre en particular. Ahora imagina que creas un cuerpo sutil dentro de tu cabeza, este es un cuerpo de energía con la intención de ir a tu mundo interno.

Estando en tu cabeza, vas a tomar una antorcha de llama blanca que simboliza la luz, el Cristo, la iluminación, la claridad, aquello que nos ayuda a trascender, la protección. Irás hacia la parte de atrás de la cabeza, abrirás una puerta en esta parte, la atraviesas y, al pasar, la cerrarás. Te verás parada(o) en la espina dorsal en una escalera de caracol que bajarás hasta llegar al plexo solar, ubicado 4 dedos arriba de tu ombligo.

Cuando llegues al plexo solar, vas a ver un par de puertas de color amarillo con piedras preciosas incrustadas, majestuosas, gigantes, como si fueran de un gran castillo. Verás cómo se abren con tu intención, y al pasar por ahí, entrarás a este nivel de Consciencia, a esta parte subdimensional de la mente o del espíritu mucho más sutil.

Al pasar observas cómo se cierran, bajarás tres escalones que simbolizan que todo tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final, nada es permanente en la vida, por más que sea bueno o sea malo, todo tiene un final. Verás ahora este templo muy blanco, inmaculado, con un pilar gigante en cada esquina, estos pilares simbolizan los 4 elementos, de aire, tierra, agua, fuego, y el techo que es un cielo infinito simboliza el elemento

del éter, lo no manifestado, aquello que hace que todo esté conectado y se hace invisible a nuestra percepción; el piso de mármol sólido muy brillante significa la materialización y la manifestación de estos elementos.

Verás ahora al frente un altar, con dos cubos y una piedra plana, formando un gran mesón cubierto con una tela blanca, y sobre este una lámpara, la cual prenderás con tu antorcha. Te vas a ver descalza(o) y con una túnica blanca puesta, y ahora te das cuenta de que en cada columna hay una puerta que te pueden llevar a tener conexión con los diferentes elementos dentro de este templo etérico. Te vas a acercar hacia la puerta que se encuentra al este. El este es importante porque es por donde sale el Sol. Sentirás la anticipación y la felicidad dentro de ti, porque añoras comenzar este viaje interno para explorar el elemento fuego y tener un contacto profundo con el Arcángel Miguel, aquel quien gobierna este elemento.

Vas a sostener tu antorcha con la mano derecha y sostener tu lámpara con la mano izquierda, y vas a tomar una respiración profunda, caminarás en dirección a las manecillas del reloj alrededor del altar, hasta que te pares frente a la puerta del elemento del fuego. Vas a ver que, en la puerta de fuego está grabada la imagen del Arcángel Miguel y las llamas sagradas alrededor de él.

Levantarás la antorcha hacia la puerta como si esta fuera la llave para que se abra. Al entrar te vas a encontrar rodeada(o) de fuego, vas a sentir el olor de madera que quema y el calor agradable sobre la piel. Esta es una dimensión donde existe la presencia del fuego, lo sientes abrasador en ti, pero no como una sensación de dolor, sino de transformación. Sientes cómo tu túnica se arrastra haciendo contacto con este elemento y estas llamas se van metiendo lentamente dentro de las profundidades de tu ser, sientes cómo ese fuego está entrando en ti como si te estuviera consumiendo internamente, pero tu Consciencia se mantiene sin cambio, te mantienes presente, sientes la irradiación del elemento, incluso tu piel brilla e irradia la luz del elemento del fuego.

Cuando miras alrededor en tu entorno, ves las figuras de los elementales que surgen de las llamas. Parece que bailaran en ellas, muchos de ellos parecen reptiles pequeños, salamandras y dragones, otros parecen genios

de lámparas mágicas muy musculosos. Todas estas creaciones se ven muy vívidas, estás contactando con los elementales del fuego, y están todos observando porque estás aquí, te sonríen y empiezan a jugar entre las llamas haciendo diferentes movimientos entrando y saliendo de ellas. Están en todas partes, alrededor tuyo e incluso dentro de tu cuerpo, estos seres se comunican contigo diciéndote:

*Somos las salamandras, seres elementales del elemento fuego.*

Sientes cómo te llenan de éxtasis, de pasión, de tranquilidad. Su presencia se siente como un fuego que te trae felicidad, se siente bien y correcto estar aquí, sientes que puedes confiar en ellos, que estás entre amigos. Relajas más tu sensación de persona para sentir esta energía revitalizadora que te transmiten, absorbiendo la esencia de ellos dentro de ti, permitiendo que entren y salgan, quemando cosas que ya no necesitas y fertilizando con el fuego cósmico la semilla de las cosas que tú quieres que crezcan en ti. Puedes mantenerte el tiempo que quieras en contacto con estas salamandras hasta que sientas que has tenido esta transmisión.

Eventualmente, te vas a sentir feliz y recargada(o), vas a sentir la necesidad de moverte hacia adelante en tu camino interno, les vas a dar gracias a los elementales del fuego, a las salamandras y dragones por la energía y les pedirás que se desconecten de tu campo energético para continuar tu camino hacia el Arcángel Miguel, comandante del elemento del fuego.

Verás ahora cómo se materializa al frente tuyo un genio oriental muy alto y musculoso, bien definido, su cabello y la parte baja de sus piernas son de fuego, él te saludará diciéndote:

*Bienvenido viajero del mundo interno, mi nombre es DINYIN y este es mi reino -te hará una venia y te va a sonreír de una manera traviesa diciéndote: Yo voy a ser tu guía en este viaje.*

Va a mover su brazo derecho creando un camino sobre el fuego, el fuego le obedece y empieza a caminar invitándote a que lo sigas. Llegarás a una apertura como si estuvieran en el cráter de un gran volcán, todo el piso es de fuego y ves que por la boca del volcán sale una luz gigante, como un pilar majestuoso que baja frente a ti. Intuitivamente le haces una reverencia y

verás que esa luz empieza a tomar la forma de un guerrero alto, fuerte, de hombros gruesos, de ojos radiantes como el Sol, con armadura y una espada que sarta una llama de color azul. Este es el Arcángel Miguel, lo reconoces automáticamente y lo observas asombrada(o) de su presencia, absorbiendo su poderosa aura.

Mientras absorbes esta energía, vas a crecer tan alta(o) y tan fuerte como él está, y ahora te ves vestida(o) en una armadura brillante sosteniendo una espada en tu mano derecha y un escudo en la izquierda. Ahora eres como un guardián que defiende lo que es correcto, te sientes poderosa(o), invencible, indestructible, realizando esa conexión con el elemento y tu verdadera esencia.

Le sonríes al Arcángel Miguel con todo tu amor y admiración, y él te va a repagar esa admiración y ese amor con el de él, los corazones de ambos se empiezan a fusionar como si fueran dos océanos de lava que se juntan sobresaltándose con la felicidad del Ser, con la fuerza de la vida y la manifestación. El Arcángel Miguel te sigue llamando para que te acerques más y más, y a medida que te acercas se empieza a fusionar completamente tu Ser con el de él.

El poder del Arcángel, la sabiduría, el amor, la determinación y la voluntad de él, ahora son todos tuyos. Ves a través de sus ojos y sientes a través de su corazón que toda su fortaleza está ahora bajo tu comando, y mirando hacia arriba por la apertura del volcán, ves el Sol irradiando arriba de ti, y le vas hacer una venia reconociendo que es lo divino. Tú le haces una ofrenda y te interiorizas en este nivel ofreciéndole a lo divino todo lo que has sido, todo lo que eres y todo lo que tú crees que puedes llegar a ser. Lo único que le puedes ofrecer a la divinidad es tu esencia, todo lo demás ya es de ella, entrégale a la divinidad tu individualidad diciéndole a Dios que está en este Sol radiante sobre ti:

*Señor DIOS hágase tu voluntad y no la mía, que se haga tu voluntad y no la mía, hágase tu voluntad y no la mía.*

Toma unos minutos en este momento para sentir entrega total en este rendimiento ante esta divinidad, porque entre más grande es el Ser, más en comunión con lo divino está, más entregado está. Siente la energía como un

calor y un fuego en tu corazón, como algo que toca tu alma y tu Ser, estás en este contacto profundo con este arquetipo universal, permite que esta sensación se expanda y se expanda, disuélvete en esta frecuencia, disuélvete completamente ahí, y desde lo más profundo de tu ser, vas a sentir que una pregunta surge y telepáticamente se la haces al Arcángel Miguel. Él te dará la respuesta instantáneamente, porque él y tú son uno. Lo primero que haya llegado a tu mente es tu respuesta, acéptala. Te puedes mantener en unión con el Arcángel Miguel por el tiempo que creas necesario.

Cuando sientas que ha ocurrido esta transmisión, vas a sentir que tu cuerpo lentamente regresa a su tamaño normal y vuelves a tener puesta la túnica con la que entraste. Te alejas de este templo, le haces una venia al Arcángel Miguel dándole gracias y retrocedes de espaldas, sin darle la espalda a un Arcángel. Al alejarte miras hacia el frente y ves cómo con ese poder que tienes ahora en tu espada el fuego te obedece porque siente en ti la presencia del Arcángel Miguel, tú marcas el camino que vas a seguir y las salamandras y los elementales te saludan, te reverencian y juegan alrededor tuyo, porque ellos te ven como uno solo con el Arcángel Miguel, ellos reconocen en ti su presencia.

Caminas hacia la puerta por donde entraste y, al llegar a ella, sales cerrándola tras de ti. Te vas a ver nuevamente en el templo de los 4 pilares de los elementos y te vas a dirigir hacia el altar dejando allí la lámpara que tomaste al iniciar el viaje. Te acercas ahora a las puertas de salida del plexo solar y, al salir, las cierras nuevamente, empiezas a subir por la escalera de caracol hasta llegar a la cabeza, abres la puerta y la cierras.

Estando aquí de pie empiezas a ver cómo de tu antorcha toda esa energía que traes contigo se expande por todo tu cuerpo, por todas tus células, sintiendo la fuerza y el poder del Arcángel Miguel. Toda esta energía baja por la cabeza, dándote vitalidad, el elemento fuego es energía, fuerza, vida, salud, claridad mental, decisión, estabilidad emocional y propósito. Siente cómo esta energía te va a traer una gran sensación de dirección hacia la vida, esta vibración te va a limpiar de tu rabia, de frustración, de culpa, de tu indecisión, de tu infelicidad, y todo ello será transformado en emociones claras.

Esta última visualización se debe hacer cada mañana antes de abrir los ojos y cada noche al dormir, según instrucción del facilitador.

## » Notas

## Meditación con la Energía del Elemento Fuego



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para tí, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía del fuego desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena.

Inicias con una inhalación profunda, imaginando el fuego fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba,

a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento de fuego, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra.

Creas un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta, por varios minutos recargas y reposicionas la energía de fuego en tus cuerpos físico y sutil.



# CHAKRA CORAZÓN: ANAHATA



### Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

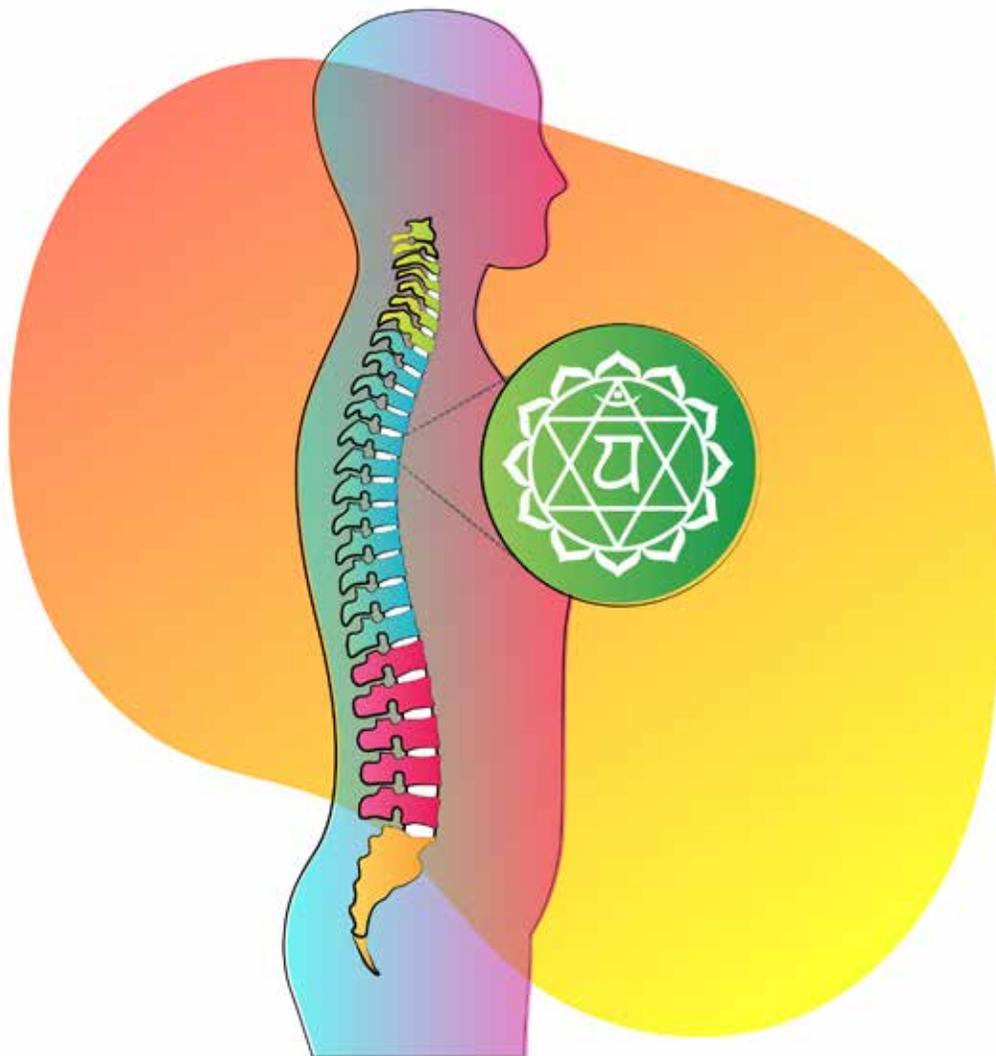
Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre", 4: "La mayoría de las veces", 3: "Algunas veces", 2: "Pocas veces" y 1: "Nunca"

<b>ANAHATA</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Actitud hacia la vida</b>					
1. No siento que genere paz en mi vida					
2. Me identifico con el mundo simplemente por lo que hago y mi papel en la sociedad					
3. Difícilmente hago conexión con la naturaleza					
4. Siento que mi vida se rige por el Debo, Tengo que, Debería, Necesito					
5. Se me dificulta alejarme de las personas que no me hacen bien					
6. No aplico mis valores morales a todos los aspectos de mi vida					
7. Me siento solo(a), aun estando en medio de una multitud					
8. Estoy insatisfecho(a) con mi trabajo y/o mi vida, pero siento que no hay salida					
<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Me cuesta resolver conflictos emocionales					

2. Trato desesperadamente de evitar conflictos, incluso cuando me siento lleno(a) de rabia					
3. Se me dificulta amarme					
4. Difícilmente perdono y resuelvo situaciones dolorosas					
5. Tengo duelos sin resolver					
6. Tiendo a ser depresivo(a)					
7. No soy amoroso					
8. Me preocupa ser abandonado(a)					
9. Difícilmente me compadezco de los demás					
<b>Aspectos de salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Tengo problemas relacionados con el sistema respiratorio					
2. Tengo problemas relacionados con el sistema circulatorio					
3. Soy hipertenso(a)					
4. He padecido accidentes cerebrovasculares					
5. Tengo alguna enfermedad relacionada con las mamas					
6. Tengo problemas de columna vertebral					
7. Padezco angina de pecho					
8. Padezco problemas cardiacos					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 62 puntos, podemos considerar que tu cuarto chakra se encuentra desbalanceado.
- Si tu puntaje está entre 61 y 50, se encuentra en la media y hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 49, podríamos considerar que este centro se encuentra balanceado.

## » Notas



## » Ejercicio

Este centro se ubica en el centro del pecho. Cierra tus ojos y conecta tu energía con este chakra, percibe su energía desde la columna hasta el frente. Centra allí tu atención y percibe lo que te comunica.

¿Qué emociones surgen allí?  
Este centro nos transmite paz y tranquilidad, permite que esta energía fluya por este chakra y siente el amor en este flujo y en la transmisión de este centro.

Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te conecta con tu capacidad para dar y recibir.</li> <li>• Con tus relaciones interpersonales cercanas y las que no lo son.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marca el balance de las relaciones entre nuestro Ser y todos los aspectos con el mundo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te conecta con la relación entre tu Ser y la divinidad, con tu niño interno, tu alma y el espíritu.</li> <li>• Conectas con tu propio Ser a través de los sueños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con tus creencias inconscientes acerca de las relaciones que ya deberías haber dejado ir.</li> </ul>

## » Notas

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
2 y 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegría.</li> <li>• Compasión.</li> <li>• Gratitud.</li> <li>• Perdón.</li> <li>• Humildad.</li> <li>• Honestidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infelicidad.</li> <li>• Desprecio.</li> <li>• Ingratitud.</li> <li>• Odio.</li> <li>• Altanería.</li> <li>• Deshonestidad.</li> </ul>	<p>Al amor universal</p>  <p>De celos, posesión, emotividad, dolor, daño y pérdidas</p>

## » Notas

Elemento	Significado	Función primaria
Aire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conexiones</li> <li>• Amor</li> <li>• Espíritu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centro del amor y la relación.</li> <li>• La silla del alma (cámara secreta del corazón).</li> <li>• Transforma la energía negativa en neutra o positiva.</li> </ul>

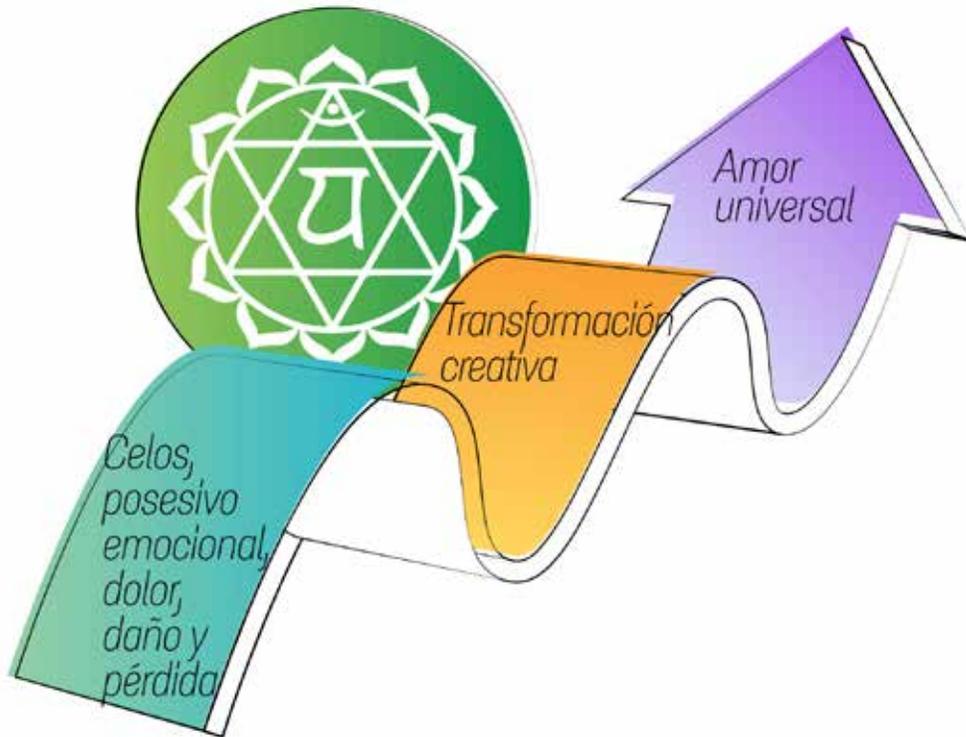
» Notas

<b>Nombre en sánscrito:</b>	Anahata
<b>Significado:</b>	Imperturbable
<b>Localización:</b>	En el centro del pecho
<b>Elemento:</b>	Aire
<b>Color:</b>	Verde
<b>Vocal:</b>	E
<b>Función psicológica:</b>	Amor
<b>Propósito:</b>	Paz
<b>Identidad:</b>	Social
<b>Orientación del ser:</b>	Aceptación
<b>Demonios:</b>	Pena
<b>Edades:</b>	8, 18, 25 y 33, 71 -77 años
<b>Glándulas:</b>	Timo
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Pulmón, corazón, aparato circulatorio, los brazos y las manos.
<b>Disfunción:</b>	Asma, hipertensión, problemas coronarios y problemas de pulmones.
<b>Bija:</b>	Yam
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Venus
<b>Alimentos:</b>	Vegetales
<b>Metales:</b>	Cobre
<b>Piedras:</b>	Esmeralda, jade, turmalina.
<b>Incienso:</b>	Lavanda
<b>Yoga que le beneficia:</b>	Bhakti
<b>Derechos:</b>	Amar

<b>Gunas:</b>	Rajas/sattva
<b>Sentido:</b>	Tacto
<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Piel
<b>Órgano de acción:</b>	Órganos sexuales
<b>Fuerza vital:</b>	Prana
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir nuestra fuerza vital para expresar nuestro amor y compasión
<b>Retos:</b>	Permitirse amar, síntesis, perdonar, mantenerse presente, miedo al abandono
<b>Límite de la energía:</b>	Mental
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Ser liberal, versatilidad mental, simpatía, independencia emocional, extroversión
<b>Arquetipo negativo:</b>	Impaciencia, confusión, sentimientos de inferioridad, deshonestidad
<b>Tono musical:</b>	Fa

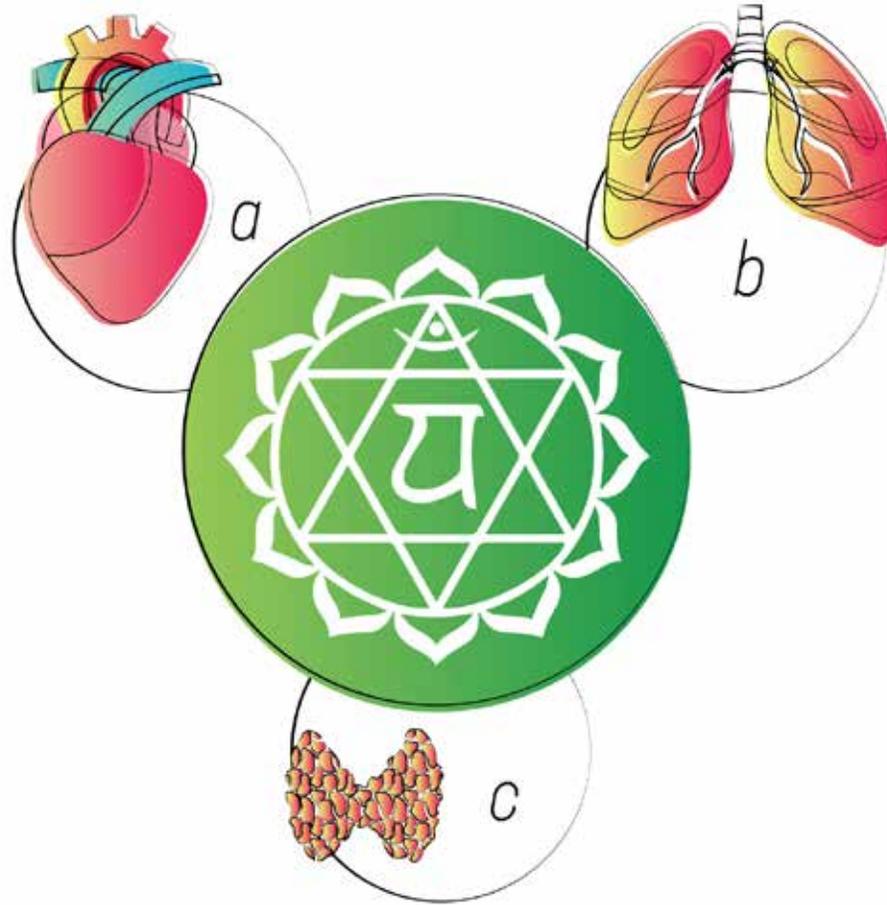
## » Notas

# Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Agradezco el amor que hay en mi vida.
- Doy amor sin condiciones.
- Me gusta ser amado, yo soy amor.
- Quien no sabe amar merece mi amor y no mi odio.
- Envío amor a todas las personas. Todas las personas lo reciben y lo aceptan.
- El dolor también es necesario para mi crecimiento interior.
- Me amo por lo que soy y por lo que puedo llegar a ser.
- Yo soy el Arcángel Rafael.



### a) Corazón

- Malas relaciones, emocionalidad exacerbada, shock.
- Adicciones, trastornos de la sangre y del azúcar.

### b) Pulmones

- Falta de amor propio, tristeza, soledad, pena y dolor.
- Escondarse del verdadero Yo

- Pensamiento nublado, desesperación.

- Deseos insatisfechos – problemas respiratorios.

### d) Timo

- Vivir a la defensiva.
- Crear escudos continuamente.
- Falta de transparencia en los sentimientos

## Meditación guiada: Elemento de Aire con el Arcángel Rafael

Siéntate y relájate, cierra los ojos, vamos a tener contacto con el Arcángel Rafael, quien es un importante mensajero. Hazte consciente de tu respiración, de la relación entre respirar y el cuerpo; si sientes tus emociones, reconócelas y respíralas dejándolas ir. Hazte consciente de tus pensamientos, de tus ideas, de tus memorias, de tu pasado, todo ello como si fueran nubes pasajeras, sin darle importancia a nada.

Vas a crear un cuerpo sutil dentro de tu cabeza y tomas una antorcha de luz para tu viaje al mundo interno, vas a la parte de atrás de la cabeza abriendo una puerta y baja por tu médula espinal a través de una escalera de caracol, hasta el chakra del corazón.

Cuando llegas ahí, te paras frente a un portal majestuoso con esmeraldas incrustadas muy brillantes y hermosas, entras a través de él y, al pasar, cierras las puertas. Bajas tres escalones, cada escalón simboliza que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final.

Ahora estás parada(o) en este templo hermético inmaculado, viendo los 4 pilares, uno en cada esquina representando cada elemento: aire, tierra, agua, fuego y el cielo que representa el elemento del éter. Verás una puerta en frente, en un altar, esta puerta nos va a llevar a comenzar el viaje al mundo interno para hacer contacto con el Arcángel Rafael. Vas a abrir la puerta, la vas a atravesar y, al entrar, vas a darte cuenta de que estás en un bosque primaveral muy frondoso y verde. Es de madrugada, el cielo está pálido y azulado con un poco de amarillo gracias al Sol naciente.

Sintiéndote fascinada(o) contemplando este bello paisaje, verás cómo se acerca a ti un ser alto bien formado, con cabello largo y rubio que se mueve con la brisa, con ojos color turquesa que se fijan directamente sobre ti, sientes el calor de su presencia y él te va a hablar:

*"Te saludo explorador de los campos elementales. Mi nombre es Peralda y yo seré tu guía".*

Él va a estirar su brazo hacia ti saludándote, tú lo saludas sin dudar de él y Peralda te dice: "*Bienvenido a mi reino*". Y te sonríe mientras tú admiras sus facciones, que son muy bien parecidas. Peralda te quita cualquier elemento mágico que hayas traído porque no lo necesitarás.

*"El sol que está amaneciendo nos va a dar la luz para nuestro camino, por favor sígueme a mi maestro Rafael".*

Tú, confiado, vas directamente detrás de él siguiendo su camino. A medida que dejas atrás la puerta por la que entraste, vas sintiendo una brisa bien fuerte que te levanta por el aire como si fueras levantado por una corriente invisible, atraviesas el cielo de colores pastel y vas yendo más alto, más alto, sientes que tu ropa se transforma en alas en forma de mariposa, sientes que es muy divertido volar de esta manera y quieres volar como lo hace Peralda.

Mientras vas volando al lado de él, tu cuerpo se siente sin peso, te empiezas a llenar de felicidad y exaltación. Emocionado por tu progreso en el campo de este elemento, tu mente se empieza a afinar, tus pensamientos son claros y poderosos, estás en pura y clara Consciencia. En el aquí y en el ahora sientes que el aire está vivo y que está compuesto de innumerable cantidad de seres pequeños que te sonríen y mueven las manitos alrededor tuyo. Ellos están felices, jugando y bailando a tu lado, muchos van agarrados de tus manos y, de repente, te das cuenta de que estos seres están en todas partes, jugando con tu cabello y tu ropa, subiendo y bajando a través del viento dibujando con las nubes. Tú reconoces las silfinas como elementales del aire, las saludas con una sonrisa y absorbes su esencia fluida, rápida y feliz dentro de tu propio Ser.

A medida que vas volando, ves que te acercas a una tierra, y en el tope de una montaña te darás cuenta de que hay un ser gigante, de pelo largo, rubio, ondulado. Todo el viento gira a su alrededor, y Él se fija en ti con sus intensos ojos de color zafiro. Este Ser reconoce tu presencia y te saluda. Luego, cierra sus ojos y levanta sus brazos saludando al Sol majestuoso que está saliendo a través de las nubes y detrás de él. Te das cuenta de que tiene un par de alas luminosas que están flotando suavemente sobre la brisa, él tiene un aro de color dorado que brilla afuera de su cabeza como rayos de sol. Este es Rafael, el Arcángel del aire, no puede ser otro.

Ahora te vas a acercar y vas a sentir que te empiezas a fundir en la esencia de este Arcángel, en su aura poderosa. El Arcángel te recuerda al Cristo y tú te asombras de la similitud entre ellos dos. Sientes como si el Sol, la estrella de nuestro sistema solar, es la conexión con nuestra energía crística y la energía que renueva la tradición a través de todos los tiempos, sientes que la luz solar, Rafael y tú se funden en uno solo y sabes que Rafael es el mensajero cósmico del Cristo.

Reconociendo esto, una profunda paz empieza a entrar más y más dentro de tu Ser. Tú también eres parte del Cristo, del sol y de las estrellas, sabes que el elemento del aire vive dentro de ti y a través tuyo, al igual que de todo el Universo, como siempre lo ha hecho y como siempre lo hará.

A medida que te sumerges en este sentimiento, sientes que te acercas más y más a través del aura del Arcángel, hasta que te empiezas a fundir con él y estás tan fijo en su belleza y en su dignidad, que te entregas completamente al Arcángel, sientes que tu chakra del corazón se abre y se expande para absorber toda la energía, el poder y la fortaleza de este Ser.

Ves cómo la imagen de este Arcángel se desvanece volviéndose en luz dorada, y esta luz empieza a entrar rápidamente dentro de tu corazón y se empieza a expandir dentro de ti llenándote completamente de la esencia de Rafael. Tú te llenas de más paz, felicidad, poder y dignidad. Por siempre eres sanado en balance, rejuvenecido por la irradiación que emana el conocimiento de las cosas del pasado, del presente y del futuro, son ahora tuyos, pero más importante aun, Rafael despierta la chispa divina, la gracia y la salud eterna del Cristo interno en ti, que nunca más va a apagarse, te mantienes en fusión con el Arcángel por el tiempo que sea necesario, sintiendo esta divina energía dentro de ti.

Una pregunta llega a tu mente y tú le pides a Rafael que te dé la respuesta. Permite que esta respuesta llegue a ti o aparezca dentro de ti, simplemente recíbela sin juzgar, después de que completes tu viaje puedes reevaluar lo que significa.

Cuando te sientas listo, lentamente te vas a empezar a separar del cuerpo del Arcángel y vas a ver cómo su luz sale una vez más por el chakra del corazón,

para formar la silueta y la imagen del Arcángel frente a ti dejando la esencia de él prendida en tu corazón. Cuando ves que él se arma completamente frente a ti, tú lo vas a mirar y le vas a sonreír, dándole las gracias por su ayuda y te vas a despedir.

Peralda, quien estaba a tu lado todo este tiempo, te indica que es hora de moverte hacia la puerta por la cual entraron al elemento del aire, lo vas a seguir mientras todas las silfinas juegan y él contigo durante su camino.

Antes de que lo sientas, ya están llegando a la puerta del aire, te despides de los elementales y de las silfinas. Le das un abrazo a Peralda dándole gracias por compartir los misterios de su mundo. Sintiéndote feliz y contento, abres la puerta del aire y sales, cierras la puerta y estás parado una vez más en el templo del chakra del corazón.

Radiante con esta luz amarilla del Sol y del Cristo dentro de ti, vas a salir por la puerta del chakra del corazón cerrándola al salir. Empiezas a subir hacia la cabeza y cuando llegas allí, vas a expandir la esencia que traes contigo desde tu cabeza, a través del cuerpo mental, emocional, etérico y del cuerpo físico lavando todas tus células.

Te haces consciente una vez más de tu cuerpo y cuando te sientas lista(o), abrirás los ojos. Vas a visualizar que esta luz se expande por todo tu cuerpo, todas las mañanas al despertar y en la noche al dormir.

## » Notas

## Meditación con la Energía del Elemento Aire



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para tí, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía del aire desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se

conecta a través de una antena. Inicias con una inhalación profunda, imaginando la energía del aire de color amarillo, fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba, a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento de aire, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra. Crea un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta, por varios minutos recarga y reposiciona la energía de aire en tus cuerpos físico y sutil.



# CHAKRA LARÍNGEO: VISHUDDHA



## Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre," 4: "La mayoría de las veces," 3: "Algunas veces," 2: "Pocas veces," y 1: "Nunca"

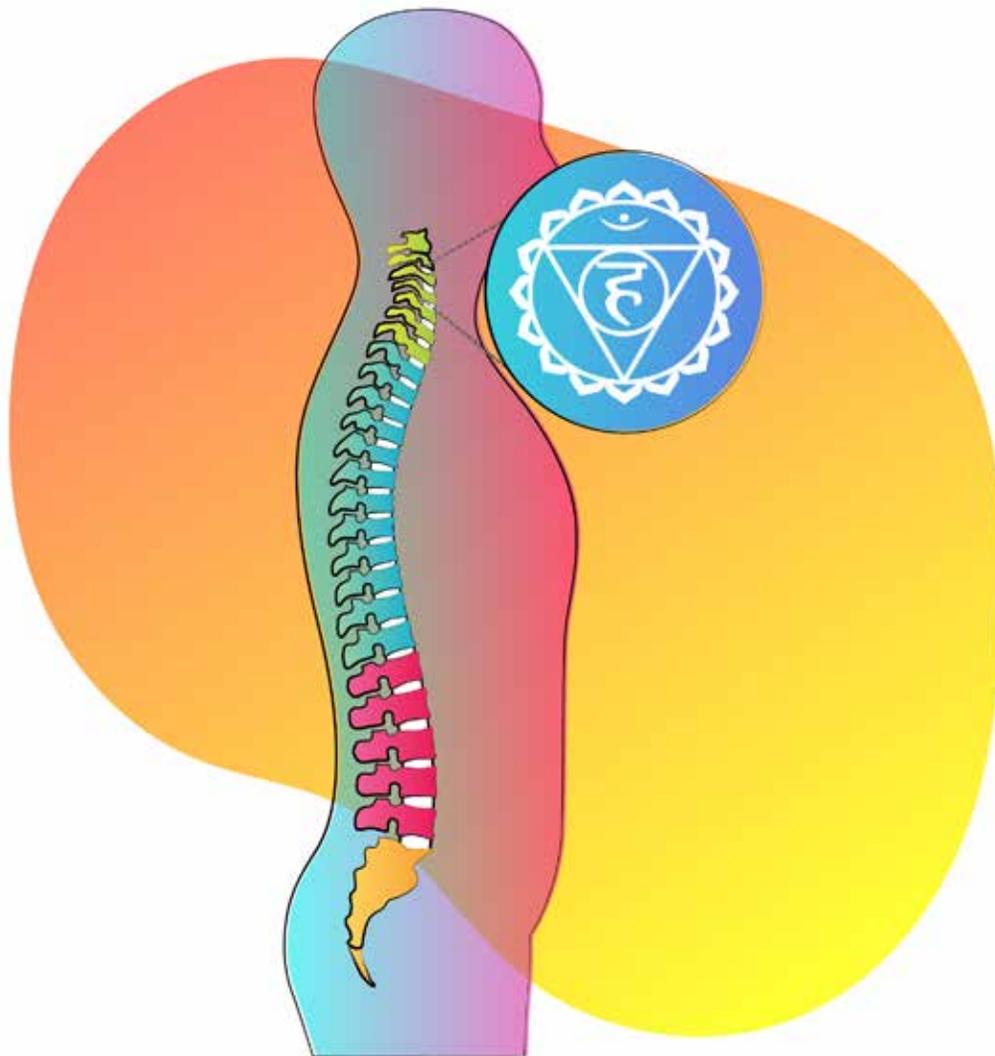
<b>VISHUDDHA</b> <b>Actitud hacia la vida</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Aunque mi mente está llena de ideas y pensamientos, hay muy poca acción en mi vida					
2. Siento mi creatividad bloqueada					
3. Soy altamente analítico(a)					
4. Siento que afuera el mundo es peligroso y hostil					
5. No suelo ser una persona amable					
6. Prefiero mentir antes que afrontar las consecuencias de decir la verdad					
7. Me expreso con palabras hostiles					
8. Las personas no entienden lo que quiero comunicar	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
9. Uso improperios al expresarme					
10. Se me dificulta verbalizar con facilidad mis ideas					
11. Me cuesta apoyar a los demás					

12. No honro mi verdad personal					
<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Expreso lo contrario de lo que realmente siento					
2. Cuando me altero puedo ser irrespetuoso(a)					
3. No expreso fácilmente mis sentimientos					
4. Tengo algún tipo de obsesión					
5. Siempre encuentro excusas antes de asumir retos o cambios					
6. Siento miedo de expresar lo que siento por las posibles consecuencias					
7. Soy indeciso(a)					
8. Siento miedo de fallar, de tomar riesgos y responsabilidades					
9. Padezco de algún tipo de fobia					
10. Tiendo a ser depresivo(a)					
<b>Aspectos de la salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Padezco de infecciones relacionadas con la garganta					
2. Padezco de gripes y resfriados					
3. Padezco de laringitis con disfonías y afonías					

4. Padezco de infecciones crónicas					
5. Sufro reacciones alérgicas					
6. Padezco de espasmos en hombros y/o cuello					
7. Padezco de problemas en los dientes y/o en las encías					
8. El funcionamiento de mi tiroides y paratiroides está alterado					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 74 puntos, podemos considerar que tu quinto chakra se encuentra desbalanceado.
- Si tu puntaje está entre 73 y 62, se encuentra en la media y hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 61, podríamos considerar que este centro se encuentra balanceado

## » Notas



## » Ejercicio

Este centro se encuentra ubicado en la garganta. Cierra tus ojos y concentra tu atención en este centro, percibe la energía que fluye y te atraviesa de atrás hacia adelante. ¿Qué sientes?, ¿qué te comunica este centro?, ¿qué

emociones surgen al concentrar tu atención en este chakra? Este centro dirige nuestra fuerza vital para hacer buen uso de la palabra, percibe la energía de la verdad y la facilidad de expresarte a través de este centro.

Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determina qué patrones o mensajes regulan tu comunicación, aquellos que están sanos o aquellos que no lo están.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde a tu intención: si tu verdadera intención es ser cariñoso y amable, tu comunicación o el silencio coincidirán; si tu intención es la contraria, tu comunicación no será cariñosa ni amable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué estás dispuesto o no a decir o expresar? ¿Cómo los demás percibirán tu comunicación? Tu capacidad de manifestar tus deseos sobre la base del coraje y verdad. La velocidad y la frecuencia deben coincidir con la de tu espíritu: si son demasiado rápidas, no estás escuchando lo Divino; si son demasiado lentas, estás escuchando a los seres de dimensiones inferiores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tipo de orientación que estás dispuesto a recibir, que puede ser de los planos inferiores o superiores.</li> </ul>

## » Notas

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
1 y 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación.</li> <li>• Certero.</li> <li>• Elogio.</li> <li>• Fe.</li> <li>• Sinceridad.</li> <li>• Verdad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negación.</li> <li>• Dubitativo.</li> <li>• Afrenta.</li> <li>• Desconexión.</li> <li>• Hipocresía.</li> <li>• Mentira.</li> </ul>	<p>A la libertad de expresión y la palabra</p>  <p>De frustración de expresión</p>

## » Notas

Elemento	Significado	Función primaria
Éter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energía</li> <li>• Fundamentos</li> <li>• Aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La comunicación y el intercambio de necesidades.</li> <li>• Poder espiritual.</li> </ul>

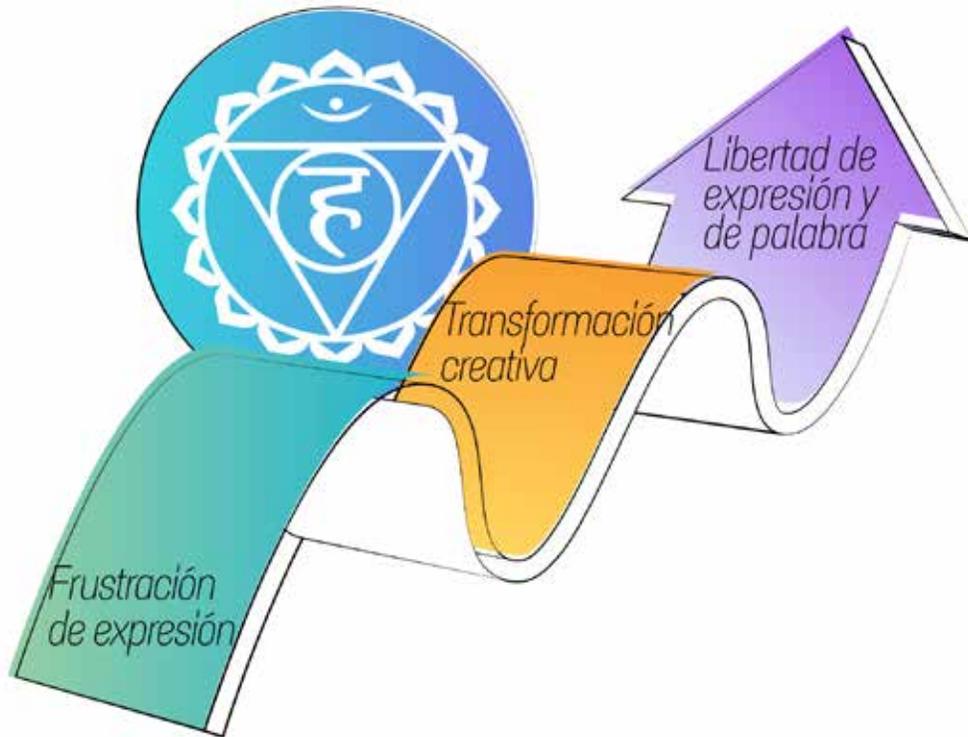
## » Notas

<b>Nombre en sánscrito:</b>	Vishuddha
<b>Significado:</b>	Purificación
<b>Localización:</b>	Garganta
<b>Elemento:</b>	Éter
<b>Color:</b>	Azul
<b>Vocal:</b>	I
<b>Función psicológica:</b>	Comunicación
<b>Propósito:</b>	Creatividad
<b>Identidad:</b>	Identidad creativa
<b>Orientación del ser:</b>	Expresión
<b>Demonios:</b>	Mentiroso
<b>Edades:</b>	5- 6, 29-35, 78-84 años
<b>Glándulas:</b>	Tiroides y paratiroides
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Garganta, orejas, boca, cuello y hombro
<b>Disfunción:</b>	Problemas de garganta, tiroides, paratiroides, problemas de cuello y dolor en los hombros
<b>Bija:</b>	Ham
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Mercurio
<b>Alimentos:</b>	Frutas
<b>Metales:</b>	Mercurio
<b>Piedras:</b>	Turquesa
<b>Incienso:</b>	Olíbano, benjuí
<b>Yoga que le beneficia:</b>	Mantra
<b>Derechos:</b>	Hablar o ser escuchado

<b>Gunas:</b>	Rajas/sattva
<b>Sentido:</b>	Oído
<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Oídos
<b>Órgano de acción:</b>	Boca
<b>Fuerza vital:</b>	Updana
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir nuestra fuerza vital para hacer buen uso de la palabra
<b>Retos:</b>	Aceptar la responsabilidad de su creación, miedo a crear.
<b>Límite de la energía:</b>	Causal
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Dirección espiritual, sanación por vibración, clariaudiencia
<b>Arquetipo negativo:</b>	Ateísmo, tristeza, orgullo, envidia de naturaleza espiritual
<b>Tono musical:</b>	So

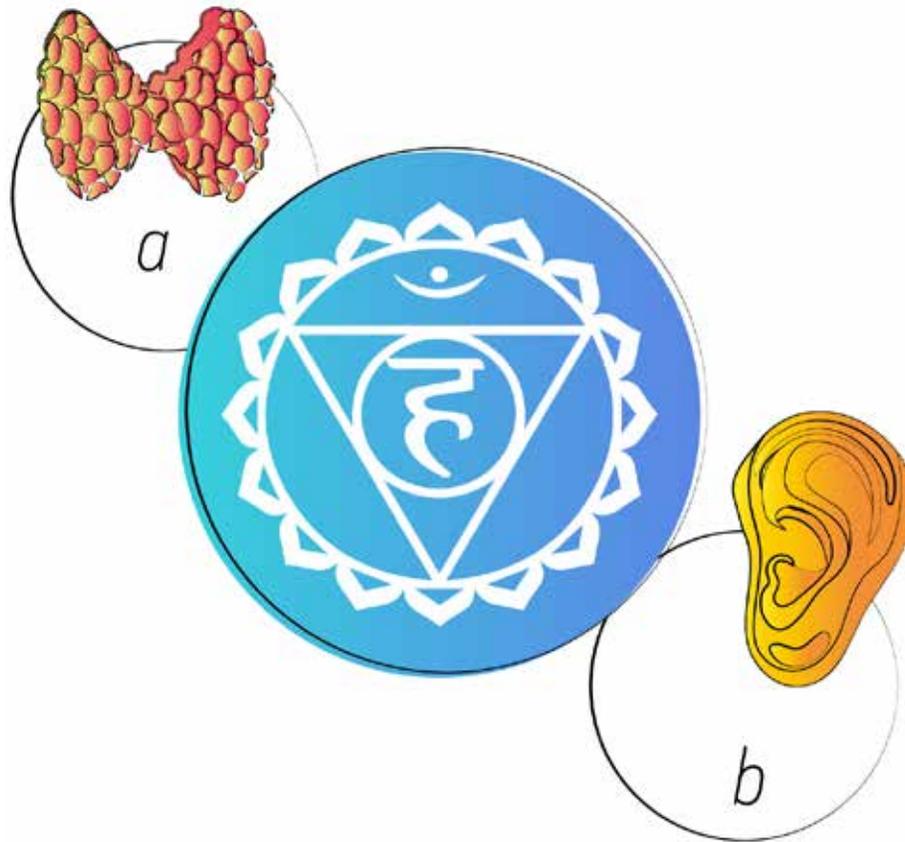
## » Notas

## Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Reflexiono antes de hablar.
- Me gusta mi voz, potente y atractiva.
- Mis palabras salen de mi corazón.
- Yo escucho mi verdad interior.
- Hablo por mí mismo.
- Lo que digo merece ser escuchado.
- Escucho, acepto y reconozco los deseos y necesidades de los demás.



### a) Tiroides

- Alta o baja energía.
- El estrés, la paranoia.
- Altos y bajos emocionales.
- Problemas de peso, cambios de humor, metabolismo lento o acelerado.
- Siempre estar con prisa, cuestiones energéticas.

### b) Oídos

- Las creencias erróneas.
- Incapacidad para escuchar con claridad.
- Yo soy separado de los demás.
- Estimulación psíquica.
- Repetición constante de películas viejas.
- Problemas de audición.

## Meditación guiada: Elemento de Éter con el Arcángel Metatrón

Siéntate cómodamente, relájate, hazte consciente de tu respiración, hazte consciente de tu cuerpo, hazte consciente de tus emociones, visualiza el cuerpo, la emoción, los pensamientos, las formas de pensar, las creencias, las ideas y los deseos. La intención de hoy es el encuentro con el Arcángel Metatrón, él es la cara de Dios, la representación de la luz pura, un arquetipo extremadamente poderoso que puede transformar tu vida.

Imagina que creas un cuerpo sutil dentro de la cabeza, sabes que este es un cuerpo con la intención de tener contacto con el Arcángel Metatrón. Estando allí dentro, ves cómo te pones una bata blanca con una capa de color violeta, tomas la antorcha con la luz blanca y sabes que vas a emprender tu viaje al elemento del éter. Lo haremos a través de la puerta del tercer ojo para tener este contacto.

Abres esta puerta y, al pasarla, la cierras. Entrarás al templo hermético que corresponde al sexto chakra. Bajarás tres escalones que simbolizan que todo tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final, nada es permanente en la vida, por más que sea bueno o sea malo. Observarás 4 pilares en cada esquina que simbolizan un elemento: aire, tierra, agua, fuego y el techo que es un cielo infinito que simboliza el elemento del éter. Sabes que estás aquí porque buscas este encuentro tan importante e íntimo con el Arcángel Metatrón. Ahora ves una puerta que se manifiesta al frente en un altar y sabes que esa puerta te llevará a tener ese contacto.

Cuando entras ves que estás flotando en el cosmos, ves galaxias por todos lados, reconoces el sistema solar, la Vía Láctea y ves estrellas por todas las direcciones que miras. Mientras te sientas observando el cosmos, ves cómo una luz blanca empieza a surgir del centro de tu corazón y sientes que esta luz empieza a expandirse rápidamente llenando todo tu cuerpo, tu aura y todo este ambiente. Ves cómo esta luz se sigue moviendo y se expande en forma de espirales llenando todo el planeta, como si fuera tan grande como una galaxia. Sabes que esta galaxia es la fuerza de la vida y del amor en acción.

La luminosidad se expande más allá del planeta para llenar todo el Universo, e inclusive más allá hacia el infinito, más allá dentro de tu corazón y te empiezas a llenar con felicidad y tranquilidad. Empiezas a sentir una gran sensación de confianza, te permites estar en esta magnífica luz por un momento dejando que esta luminosidad te envuelva a ti y a la naturaleza. Sientes cómo te nutre esta energía en todos los niveles de tu ser, se pone cada vez más brillante y vas a permitir que te siga nutriendo, siempre y cuando se sienta bien para ti.

Poco a poco te sientes más acostumbrada(o) a este brillo sin perderte en este éxtasis. En este momento empiezas a sentir una presencia. Cuando levantas tus ojos, verás una cara bella que empieza a formarse de esta luz. Esta cara tiene unos ojos de color lavanda, casi traslucientes que te miran a ti directamente. Mientras ese amor y aceptación incondicional te llenan, poco a poco surge este rostro y se empieza a formar el cuerpo y empiezas a ver las características inmaculadas de este Arcángel.

El Arcángel Metatrón está parado frente a ti en toda su gloria, rodeado por las 4 criaturas sagradas: el león, el águila, el hombre y el toro. Él encarna toda la magnificencia y todo el poder. Su cabello blanco cae más abajo de su hombro y se pierde en el brillo de su propia luz. Tú entiendes que el Arcángel Metatrón no necesita ninguna forma para existir, que la forma que está tomando para ti es solo para tu beneficio porque Él es libre de toda restricción. Mirándole a sus ojos color lavanda, te abres a ti misma(o) para recibir incondicionalmente al Arcángel. En respuesta, el Arcángel Metatrón estira su brazo derecho y toca tu corazón. Un brillo sale de sus manos y lo empieza a penetrar, acelerando la visión y la sabiduría interna acerca de ti misma(o), hasta que llegas a ese lugar donde la divina chispa del amor existe dentro de ti.

Te vas a sostener en esta luz de brillo interno, permitiendo que la vida fluya como si fuera latida por el corazón espiritual, desde el centro de tu corazón hacia todas las partes de tu ser, haciendo su magia. Permítele al amor que resida en ti y te llene como si fuese agua en una fuente natural. Siente el amor por ti misma(o), siente el amor por tu vida, cómo la vida y el amor se expanden para incluir a tu familia, a tus amigos y a tus conocidos. Siente

el amor en ti por los animales y las plantas que conoces, por los objetos físicos y aquellos lugares que son especiales para ti. Ahora siente tu amor moviéndose más allá de esas barreras, sintiendo amor por todos los seres vivientes y cómo ese amor se expande hacia la madre tierra y todo lo que ella sostiene. Siente también cómo el planeta está lleno de amor, un amor que no juzga ni condena porque ama incondicionalmente. Ama todo solo por lo que es, solo por eso. Siente cómo tú también puedes amar todo lo que existe solo porque existe y porque es perfecto tal y como es, es perfecto en su imperfección, único en su individualidad y bello. Siente cómo el amor lo abarca todo, lo une todo, lo balancea todo, siente cómo el amor lo abraza todo, todo lo que ha sido y todo lo que va a ser.

Siente cómo tú eres parte de este gran ser, solo porque tú eres, solo porque tú existes. Siente cómo eres amada(o) y merecedor(a) de este amor solo porque eres consciente y presente. Siente cómo no importa lo que tú haces o en lo que tú te conviertes, porque tú nunca vas a tener miedo de perder el amor, porque tú eres el amor, siempre ahí y por siempre estarás ahí y así es todo alrededor tuyo, el amor es la fuerza sagrada que lo une todo en manifestación, no puede ser negado, el amor es la vida misma, tu vida y todo lo que ella es.

Realizando esto, siente la energía en tu corazón expandirse y rodearte de esta felicidad y de este éxtasis. Tú estás en paz y en balance, te has convertido en el hogar de tu espíritu, un lugar del cual nunca saliste. Mantente en este estado de éxtasis, de felicidad y de unidad. Eventualmente vas a sentir esa fuerza moverse dentro de ti y ponerse más fuerte con cada latido de tu corazón convirtiéndose en un gran deseo de compartirla, el deseo de darle a los demás este regalo de la vida, permitiéndote ir a un nuevo estado extático de amor dentro de ti. Confía en él, siente cómo tú te vuelves el corazón y el centro de la vida.

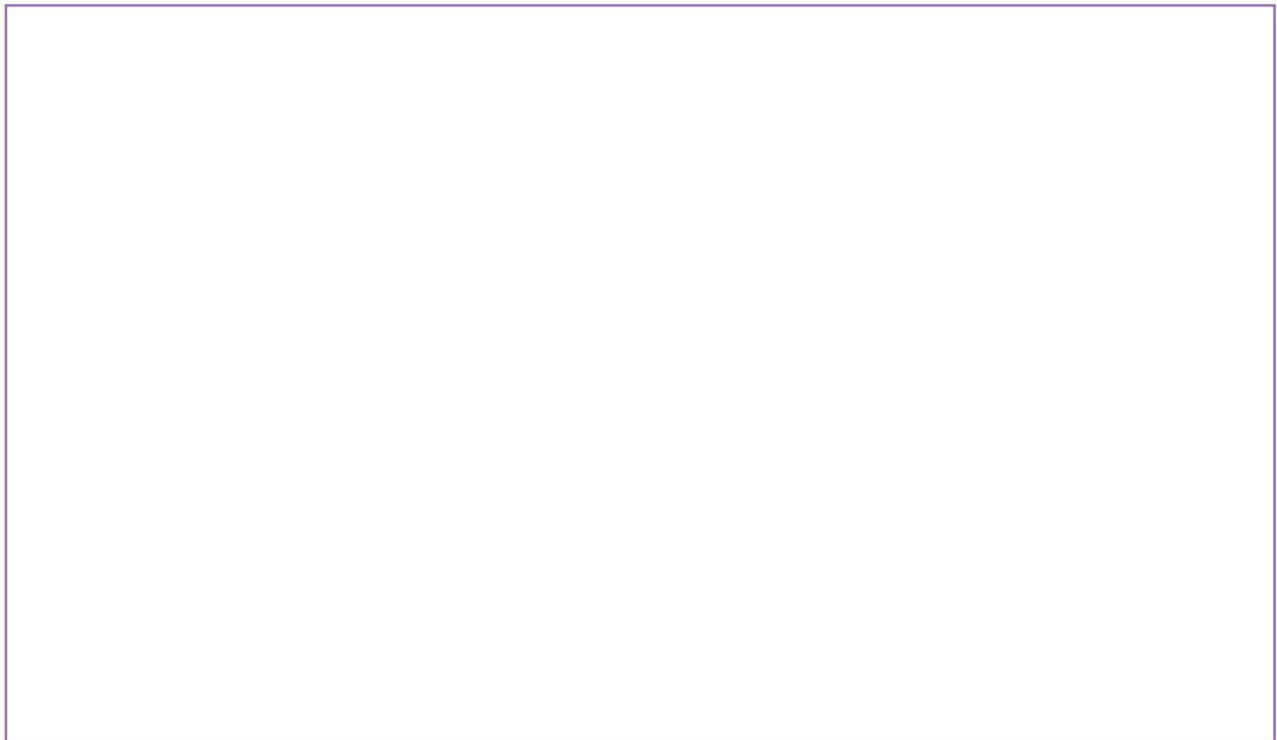
Eventualmente sientes que te entregas completamente y te rompes, llenando incondicionalmente todas las cosas con tu amor, con tu poder, tu sabiduría. Sientes que tú eres el origen de toda la vida y sientes a través tuyo el Universo entero, bendiciendo todo lo que está frente a ti. Te vas a mantener en este estado por un momento y cuando te sientas listo o lista,

le vas a dar las gracias al Arcángel Metatrón por su ayuda y vas a sentir cómo remueve su mano de tu corazón saliendo de tu aura. Él desvanece su rostro en su forma verdadera, que es luz absoluta a través de todo el Universo, y vuelves a tomar tu forma natural del cuerpo que creamos internamente.

Vas a salir por la puerta por la que entramos a través del chakra del tercer ojo hacia la cabeza, viendo tu cuerpo cargado de la luz de Metatrón. Vas a dejar la antorcha en el altar y cierra todas las puertas que habías abierto. Ahora vas a expandir esta luz y esta esencia a través de tu mente, a través de la emoción, a través de tu cuerpo etérico y de tu campo físico, llenándote y lavando todas tus células, purificando toda ignorancia que se haya acumulado en estos cuerpos densos, y plasmando una vez más esta realidad dentro de ti.

Recuerda repetir este ejercicio en las mañanas antes de abrir tus ojos y en las noches al dormirte, trayendo esa luz de Metatrón a través de todos tus cuerpos y tu memoria celular.

## » Notas



## Meditación con la Energía del Elemento Éter



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para tí, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía del éter desde el centro del planeta, acoplada contigo como

una frecuencia que se conecta a través de una antena.

Inicias con una inhalación profunda, imaginando la energía del éter de color violeta fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba, a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento de éter, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra.

Crea un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta, por varios minutos recarga y reposiciona la energía del éter en tus cuerpos físico y sutil.

# CHAKRA TERCER OJO: AJNA



## Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre", 4: "La mayoría de las veces", 3: "Algunas veces", 2: "Pocas veces", y 1: "Nunca"

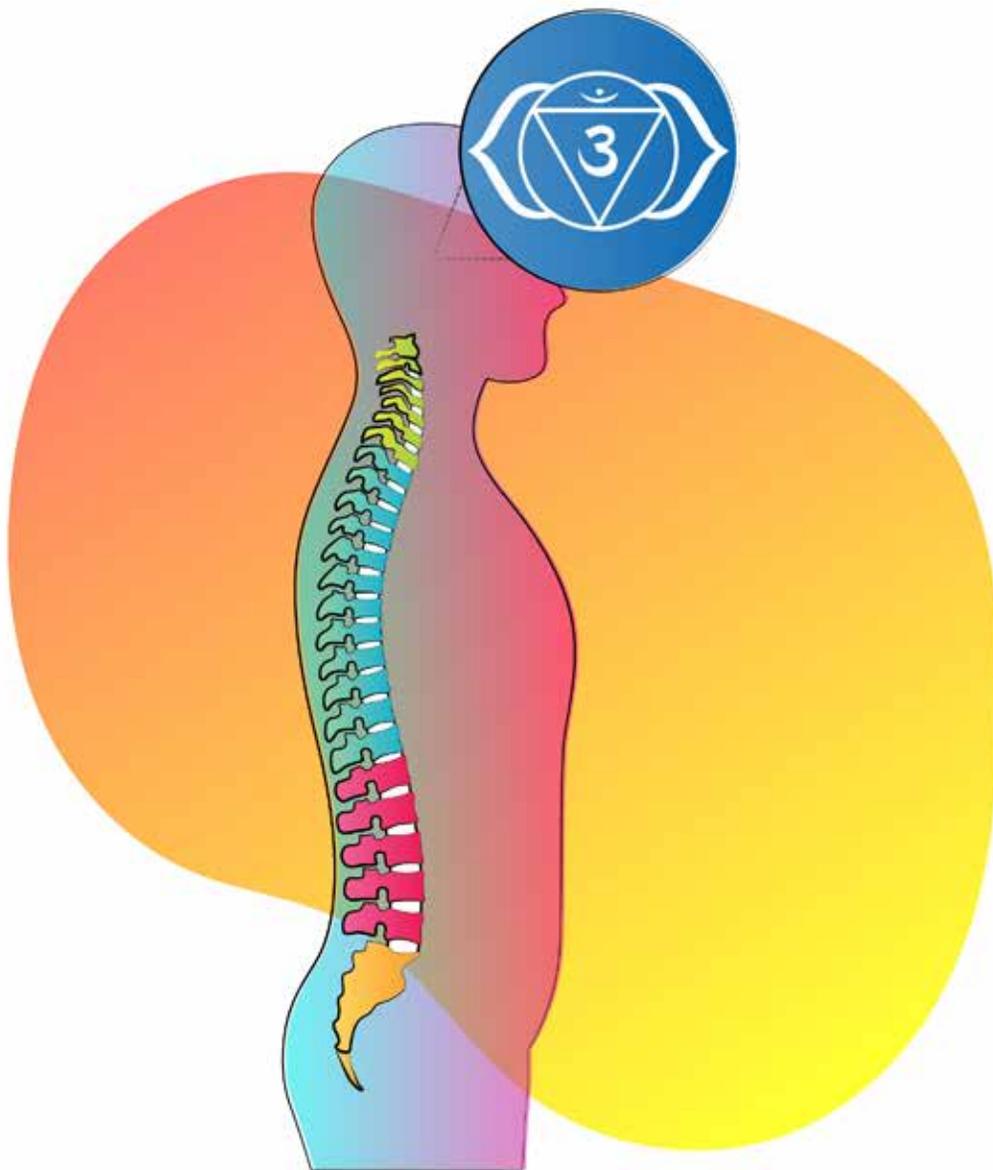
<b>AJNA</b> <b>Actitud hacia la vida</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. No logro reconocer la sabiduría en mis mayores					
2. Me siento responsable de otras personas					
3. Me siento manejado(a) en vez de sentirme el/la conductor(a)					
4. Se me dificulta ser espontánea(o), incluso para jugar					
5. No tengo habilidad para discernir entre lo bueno y lo malo					
6. Soy una persona de blanco y negro, sin matices de grises					
7. No poseo ningún conocimiento que haga que mi vida tenga mayor significado					
8. Tengo la tendencia a juzgar en lugar de observar con compasión					
9. No logro visualizar cómo será mi vida en el futuro					
10. No creo en la intuición					

<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Me siento el mártir de una causa					
2. Me siento confundido(a), desorientado(a) e inseguro(a) de la dirección de mi vida					
3. Llegan pensamientos negativos a mi mente					
4. No logro pensar positivamente, a pesar de las circunstancias					
5. Presento crisis de pánico					
6. Sufro de pesadillas					
7. Presento síntomas relacionados con la esquizofrenia					
8. Siento que no puedo concentrarme					
9. Tiendo a ser una persona indisciplinada					
10. Me siento confundido(a), carezco de juicio					
<b>Aspectos de la salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Padezco de dolores de cabeza					
2. Tengo pensamientos confusos					
3. He padecido de ceguera					

4. He padecido de sordera					
5. He tenido accidentes cerebrovasculares					
6. Padezco de epilepsia o de convulsiones aisladas					
7. Presento problemas de aprendizaje					
8. Presento problemas de columna cerebral					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 71 puntos, podemos considerar que tu sexto chakra se encuentra desbalanceado.
- Si tu puntaje está entre 70 y 60, te encuentras en la media y hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 59, podríamos considerar que este centro se encuentra balanceado.

## » Notas



## » Ejercicio

Este centro se encuentra ubicado entre las cejas, 5 cm hacia la frente.

Ahora cierra tus ojos y lleva tu mirada hacia este punto, concentra

allí tu energía y percibe su flujo.

¿Qué te comunica este centro? Relájate y concentrando allí tu energía, siente fe, claridad y, muy importante, entendimiento.

Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilidad para conectarnos con nuestro propio ser en dimensiones más altas.</li> <li>• Nos da la capacidad de aprender, comprender y plasmar visiones y tecnologías sublimes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluimos desde la intención, dándole prioridad a la inteligencia intuitiva y no a la racional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptamos que todas nuestras ideas e inteligencias ya existen en el Universo, en su inteligencia universal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de transmitir la visión y la vibración del Universo, que estamos adquiriendo para transformar nuestro entorno.</li> <li>• Puedes ampliar tu campo etéreo para desarrollar extrasensibilidad, esa burbuja de energía tiene que ver con la información que somos capaces de asimilar. Tenemos la capacidad de expandir este campo etéreo a dimensiones más altas.</li> </ul>

## » Notas

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
2 y 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad.</li> <li>• Conocimiento.</li> <li>• Inspiración.</li> <li>• Perceptivo.</li> <li>• Profundidad.</li> <li>• Sapiencia.</li> <li>• Visión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obscurantismo.</li> <li>• Insensatez.</li> <li>• Bloqueo.</li> <li>• Mentalizado.</li> <li>• Insulso.</li> <li>• Ignorancia.</li> <li>• Negación.</li> </ul>	<p>A la claridad, entendimiento e intuición</p>  <p>De la confusión</p>

## » Notas

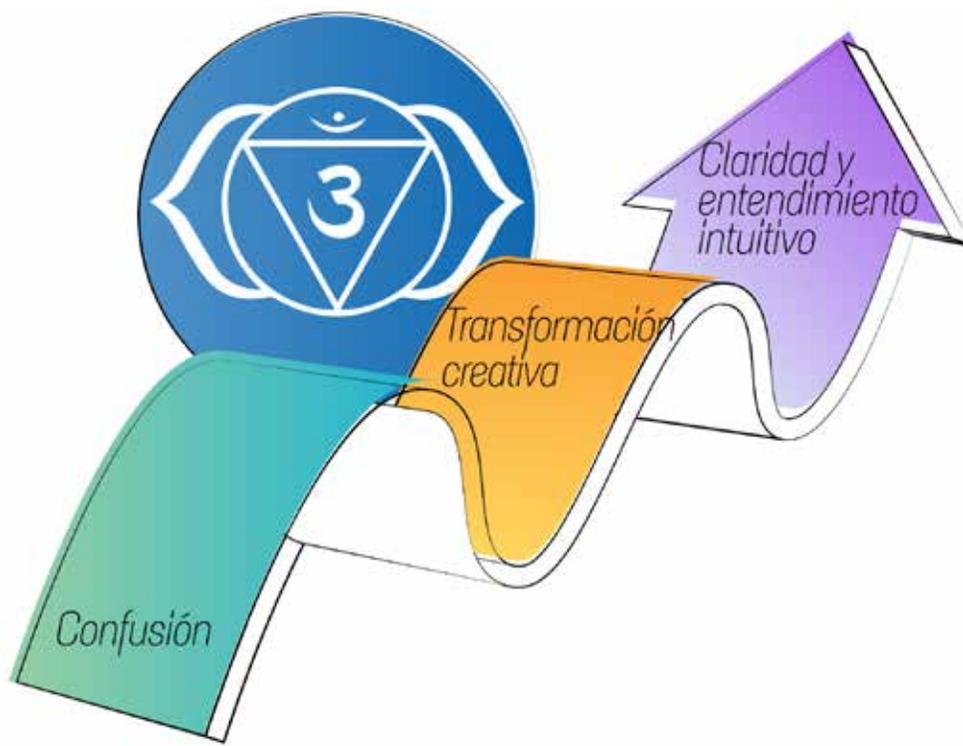
Elemento	Significado	Función primaria
Éter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de la luz, dimensión y con información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformación de niveles más densos de materia, hacia estados más sublimes de luz. Reconoces la materia por lo que realmente es. Conectas con el poder espiritual y la claridad de lo que percibes.</li> </ul>

## » Notas

<b>Nombre en sánscrito:</b>	Ajna
<b>Significado:</b>	Comandar
<b>Localización:</b>	Entre las cejas 5 cm arriba, hacia la frente
<b>Elemento:</b>	Éter/luz
<b>Color:</b>	Morado
<b>Vocal:</b>	M
<b>Función psicológica:</b>	Intuición
<b>Propósito:</b>	Imaginación
<b>Identidad:</b>	Arquetípica
<b>Orientación del ser:</b>	Reflejo del ser
<b>Demonios:</b>	Ilusión
<b>Edades:</b>	6-7, 36-42, 85- 91 años
<b>Glándulas:</b>	Pituitaria
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Ojos y base del cráneo

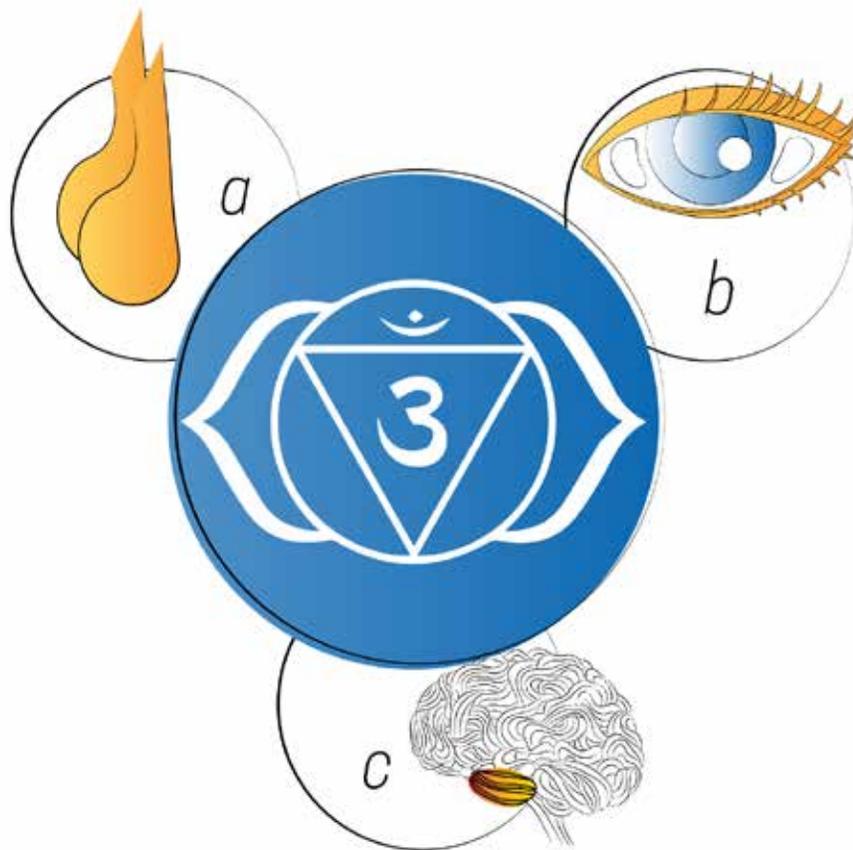
<b>Disfunción:</b>	Problemas de visión, dolores de cabeza, migrañas y pesadillas
<b>Bija:</b>	Om
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Júpiter/Neptuno
<b>Alimentos:</b>	Enteogénicos, psicotrópicos que estimulan la glándula pituitaria
<b>Metales:</b>	Plata
<b>Piedras:</b>	Lapislázuli, cuarzo
<b>Incienso:</b>	Artemisa
<b>Yoga que le beneficia:</b>	Yantra
<b>Derechos:</b>	Ver
<b>Gunas:</b>	Sattva
<b>Sentido:</b>	Mente
<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Mente
<b>Órgano de acción:</b>	Mente
<b>Fuerza vital:</b>	Convergencia armónica
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir nuestra fuerza vital para dejar fluir la intuición sin la interferencia de la mente
<b>Retos:</b>	Fe, confianza en lo desconocido
<b>Límite de la energía:</b>	Causal
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Apertura espiritual, conexión con la intuición, clarividencia
<b>Arquetipo negativo:</b>	Ignorancia, desconexión espiritual, ilusión
<b>Tono musical:</b>	La

## Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Hallo todas las respuestas en mi interior, donde está la sabiduría.
- Necesito silencio y quietud en mi vida.
- Mi naturaleza es íntegra.
- Mi ser interior me guía y me protege.
- Me acepto como soy y acepto a los demás como son.
- Mis errores me sirven para desarrollarme y aprender.
- No necesito demostrar nada a nadie.
- Yo soy el Arcángel Zadquiel.



## d) Pituitaria

- Falta de claridad de quién es uno, negar que uno es primordial a la mente.
- Desalineación en la vibración de los centros inferiores y de la estructura energética del cuerpo. Alteración de todos los procesos hormonales en el cuerpo.

## b) Ojos

- Falta de claridad de uno

mismo y de la percepción, indecisión.

- No gustar de uno mismo, pobre imagen corporal, autoengaño, incapacidad para identificar.

## d) Cerebelo

- Incapacidad para soñar, descartar la comunicación interna, negación de que los sueños son mensajes de otros niveles de Consciencia, considerar los sueños como ilusorios.

## Meditación guiada: Elemento de Éter con el Arcángel Zadquiel

Siéntate cómodamente, relájate, hazte consciente de tu respiración, de tu cuerpo, de tus emociones, visualiza el cuerpo, la emoción, los pensamientos, las formas de pensar, las creencias, ideas y deseos.

Imagina que creas un cuerpo sutil dentro de la cabeza, sabes que este es un cuerpo con la intención de tener contacto con el Arcángel Zadquiel. Estando allí dentro, tomas la antorcha con la luz blanca y sabes que vas a emprender tu viaje al elemento del éter, lo vamos a hacer a través de la puerta del tercer ojo para tener este contacto.

Abres esta puerta y, al pasarla, la cierras. Entrarás al templo hermético que corresponde al sexto chakra. Bajarás tres escalones que simbolizan que todo tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final, nada es permanente en la vida, por más que sea bueno o sea malo. Observarás 4 pilares, uno en cada esquina, que simbolizan un elemento, el elemento de aire, de tierra, de agua, de fuego y el techo que es un cielo infinito que simboliza el elemento del éter, sabes que estás aquí porque estás buscando este encuentro tan importante e íntimo con el Arcángel Zadquiel.

Ahora ves una puerta que se manifiesta al frente en un altar y sabes que esa puerta te llevará a tener ese contacto, al atravesarla te verás en un plano etéreo, libre de materia y forma, tan solo de luz. Sin embargo, logras percibir un templo lumínico donde nada es sólido, pero todo es una manifestación que tiene vida. Sientes la energía que puede tomar forma en medio del majestuoso brillo, y comprendes que es el Universo vibrando.

Maravillado(a) por este escenario y complacido(a) con toda esta vibración en ti, empiezas a notar en el centro de este luminiscente templo la forma del Arcángel sentado en un gran trono: Zadquiel es un ser multidimensional. Él se pone de pie dándote la bienvenida. Mientras se acerca a tu presencia, sientes cómo una de sus manos toca tu corazón provocando que te disuevas, mientras tú, confiado(a), te abres completamente.

Él ha abierto las puertas dentro de ti para que puedas verte a través de las diferentes dimensiones, de lo más finito a lo infinito. Comprendes que tú eres una expresión del Cosmos. Sientes que te disuelves en diferentes niveles de Consciencia, te das cuenta de que no todo es tan sólido como lo percibimos permanentemente, y que nada es tan íntimo ni personal. Aquí todo es pura expresión del Universo.

Siente cómo te disuelves en múltiples niveles de Consciencia, y te ves a través de múltiples dimensiones. Eres una expresión de todo este cosmos, del Universo y de su inteligencia tomando forma en diferentes dimensiones, inclusive en la forma física.

Siente como existes multidimensionalmente en otros niveles de Consciencia, no importa que no los hayas integrado en el plano físico. Tú existes en la inteligencia de la divinidad, así como todos los aspectos y funciones del Universo. Siente toda esta claridad vibrando en ti. No eres un ser rígido, mortal, finito y atrapado, eres toda esta dimensionalidad consciente del Universo. Entrégate al Arcángel y a toda esta visión que él te concede.

Te vas a sostener en esta luz y en esta claridad, sintiendo cómo tú eres parte de este gran Ser solo porque tú eres, solo porque tú existes. Realizando esto, sientes la energía en tu corazón expandirse y rodearte de esta felicidad, te entregas completamente y te rompes, llenando todas las cosas incondicionalmente con tu amor, con tu poder y tu sabiduría, sientes que tú eres el origen de toda la vida, sientes a través tuyo el Universo entero.

Te vas a mantener en este estado por un momento y cuando te sientas listo(a), le darás las gracias al Arcángel Zadquiel por su ayuda, mientras sientes como Él sale de tu aura desvaneciéndose en la luz absoluta de este espacio etéreo, y tú vuelves a tomar la forma natural del cuerpo que creamos internamente.

Vas a salir por la puerta que entramos a través del chakra del tercer ojo hacia la cabeza, viendo tu cuerpo cargado de la luz de Zadquiel. Vas a dejar la antorcha en el altar y cierras todas las puertas que habías abierto. Ahora vas a expandir esta luz y esta esencia a través de tu mente, a través de la emoción, a través de tu cuerpo etérico y de tu campo físico, llenándote y lavando todas

tus células, purificando toda ignorancia que se haya acumulado en estos cuerpos densos y plasmando una vez más esta realidad dentro de ti.

Recuerda repetir este ejercicio en las mañanas antes de abrir tus ojos y en las noches al dormirte, trayendo esa luz de Zadkiel a través de todos tus cuerpos y tu memoria celular.

## » Notas



## Meditación con la Energía del elemento Éter



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para tí, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía del éter desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se

conecta a través de una antena.

Inicias con una inhalación profunda, imaginando la energía del éter de color violeta fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba, a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento de éter, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra.

Crea un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta, por varios minutos recarga y reposiciona la energía del éter en tus cuerpos físico y sutil.



# CHAKRA CORONA: SAHASRARA



## Cuestionario para valorar el funcionamiento de los chakras

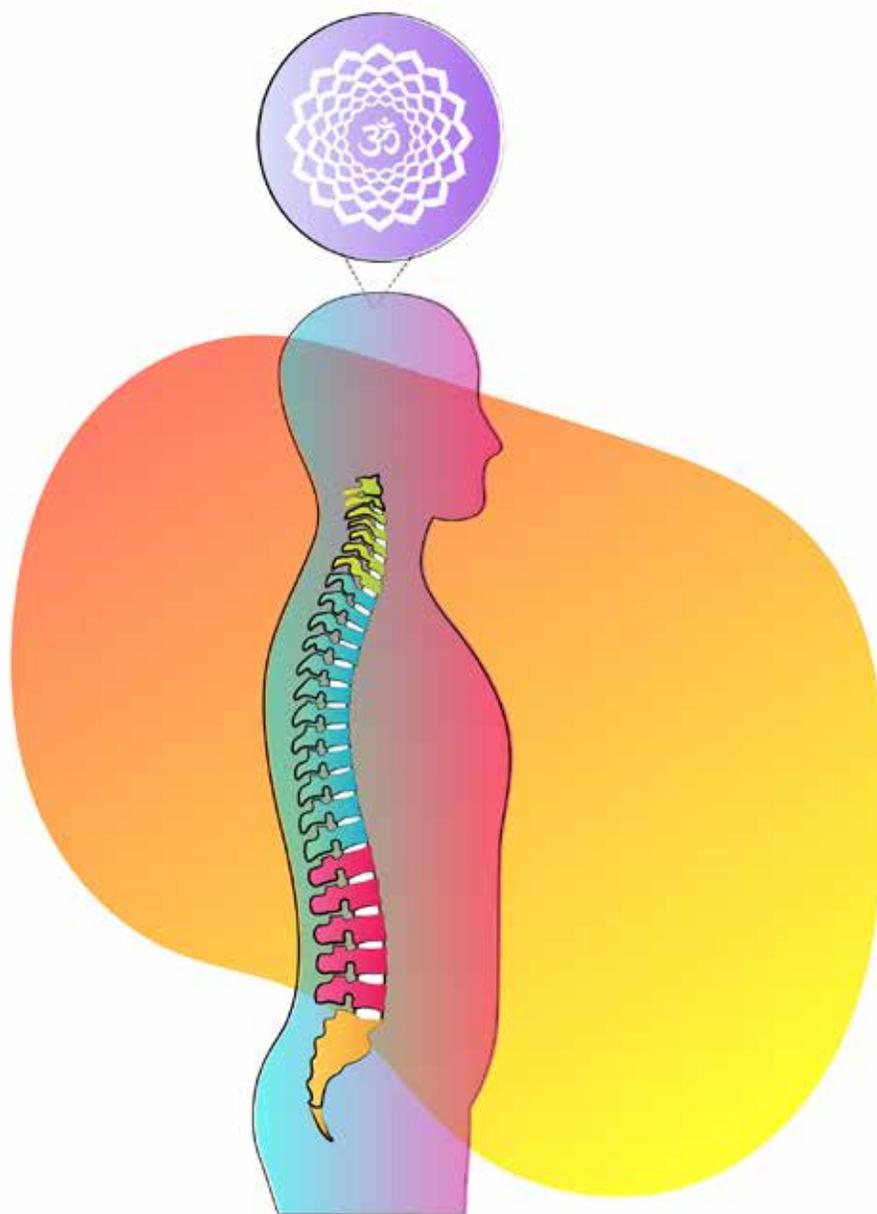
Califica de 1 a 5, donde 5 es "Siempre," 4: "La mayoría de las veces," 3: "Algunas veces," 2: "Pocas veces," y 1: "Nunca"

<b>SAHASRARA</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Actitud hacia la vida</b>					
1. El ánimo y el entusiasmo no son parte de mi vida					
2. No siento que tenga un propósito en la vida					
3. La ruta de mi vida es confusa					
4. Experimento mi realidad a través de la fantasía					
5. No oriento mi vida hacia el autoconocimiento					
6. No contemplo ningún contexto espiritual que sirva de soporte para las experiencias y retos difíciles de mi vida					
7. La felicidad y la tranquilidad me son esquivas	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
8. Soy devoto(a) de la emoción, aunque trabajo exclusivamente a través de mi intelecto					
<b>Aspectos emocionales</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Me siento apegado(a) a las personas y a las cosas					
2. Me siento alienado(a)					

3. Me siento confundido(a)					
4. Soy depresivo(a)					
5. Soy pesimista, me agobian los problemas					
<b>Aspectos de la salud</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Padezco trastornos relacionados con el sistema músculo-esquelético					
2. Presento trastornos en el sistema nervioso					
3. Presento trastornos de piel					
4. Siento fatiga crónica					
5. Tengo hipersensibilidad a la luz, al estímulo sonoro y ambiental					

- Si la suma de tus respuestas se encuentra por encima de 46 puntos, podemos considerar que el séptimo chakra se encuentra desbalanceado.
- Si el puntaje está entre 45 y 36, te encuentras en la media y hay que prestar atención a los asuntos que a este centro corresponden.
- Si tu puntaje es inferior a 35, podríamos considerar que este centro se encuentra balanceado.

## » Notas



## » Ejercicio

Este centro se encuentra ubicado en la parte de arriba y en el centro de la cabeza. Cierra tus ojos y lleva tu atención a este punto, conéctate con la energía de este centro,

percibe qué emociones surgen al hacer esta conexión. Este centro nos transmite felicidad y fluidez existencial, permite sentir esta conexión con la nada y con el vacío.

Chakra anterior	Chakra Núcleo externo	Chakra Núcleo interno	Chakra posterior
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de disolver toda aparente experiencia en el absoluto.</li> <li>• Capacidad de reconocer que yo soy netamente Consciencia</li> <li>• Puedo disolverme o trascender todo aspecto mío en Consciencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Esta impersonalidad de Dios se puede personalizar en mí?</li> <li>• Manifestación en unidad de todas estas dimensiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dios es una impersonalidad impersonalizada, no piensas en Él como una persona.</li> <li>• Te sientes en unidad, fusión y disolución de cualquier aparente realidad.</li> <li>• Conectas hacia las dimensiones más sublimes hasta la disolución con Dios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para manifestar y aceptar que aquello que es absoluto se manifieste en aquello que estás experimentando como humano.</li> </ul>

## » Notas

Chakras relacionados	Arquetipos	Limitaciones	Transformación cuántica
Todos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienaventuranza.</li> <li>• Comuni3n.</li> <li>• Fervor.</li> <li>• Paz.</li> <li>• Piedad.</li> <li>• Sacralidad.</li> <li>• Serenidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desventura.</li> <li>• Desuni3n.</li> <li>• Incredulidad.</li> <li>• Intranquilidad.</li> <li>• Impiedad.</li> <li>• Corrupci3n.</li> <li>• Desasosiego.</li> </ul>	<p>A la felicidad y fluidez existencial</p>  <p>De insatisfacci3n y desesperaci3n</p>

## » Notas

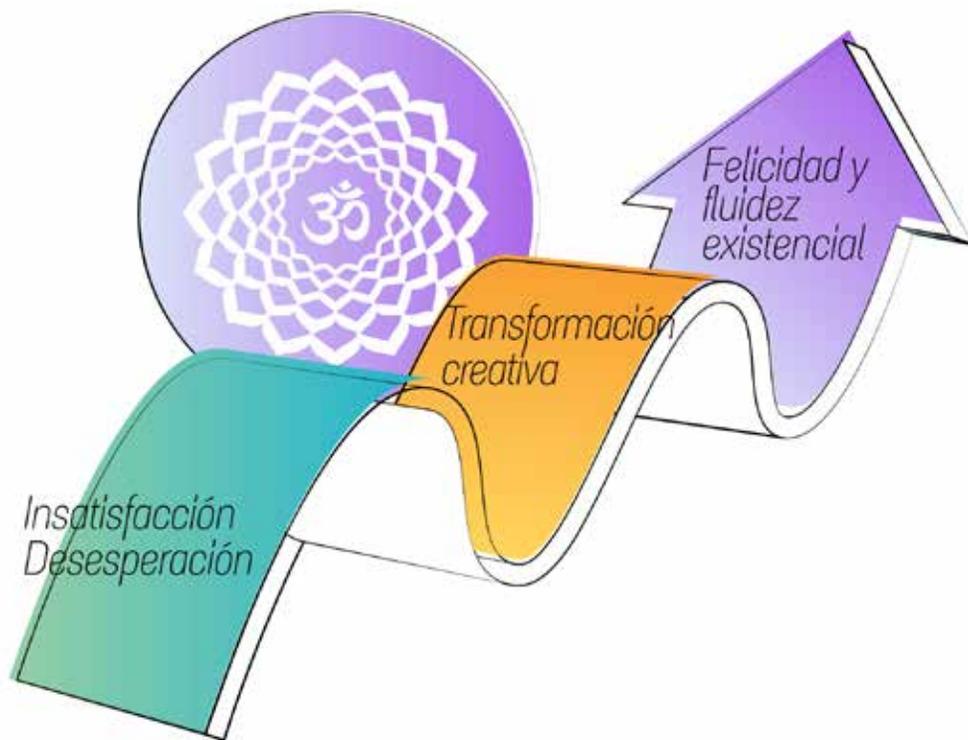
Elemento	Significado	Funci3n primaria
Éter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prop3sito.</li> <li>• Unidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prop3sito y espiritualidad.</li> <li>• Finalizaci3n de la madurez humana.</li> </ul>

<b>Nombre en sánscrito:</b>	Sahasrara
<b>Significado:</b>	El vacío sin vacío
<b>Localización:</b>	Arriba en el centro de la cabeza
<b>Elemento:</b>	Éter/pensamiento
<b>Color:</b>	Índigo/dorado
<b>Vocal:</b>	Ng
<b>Función psicológica:</b>	Entendimiento
<b>Propósito:</b>	Éxtasis
<b>Identidad:</b>	Universal
<b>Orientación del ser:</b>	Conocimiento de sí mismo
<b>Demonios:</b>	Apego
<b>Edades:</b>	7-8, 43-49, 92-98 años
<b>Glándulas:</b>	Pineal
<b>Relación con el cuerpo:</b>	Sistema nervioso central y el córtex cerebral
<b>Disfunción:</b>	Depresión, confusión y alienación
<b>Bija:</b>	Aum
<b>Planeta que se le asocia:</b>	Urano
<b>Alimentos:</b>	Ayuno
<b>Metales:</b>	Oro
<b>Piedras:</b>	Diamante, amatista
<b>Incienso:</b>	Mirra
<b>Yoga que le beneficia:</b>	Jnana
<b>Derechos:</b>	Saber
<b>Gunas:</b>	Sattva

<b>Sentido:</b>	Espíritu
<b>Órgano del sentido que le corresponde:</b>	Espíritu
<b>Órgano de acción:</b>	Glándula pineal
<b>Fuerza vital:</b>	N/A
<b>Maestría:</b>	Habilidad de dirigir nuestra fuerza vital para despertar el proceso de autoconocimiento.
<b>Retos:</b>	Disolución del ego
<b>Límite de la energía:</b>	Supra causal
<b>Resultado en crear un cambio en el límite:</b>	Premonición, disolución del ego, rompimiento con el sentimiento de separación, conocimiento de sí mismo
<b>Arquetipo negativo:</b>	Apego
<b>Tono musical:</b>	Do

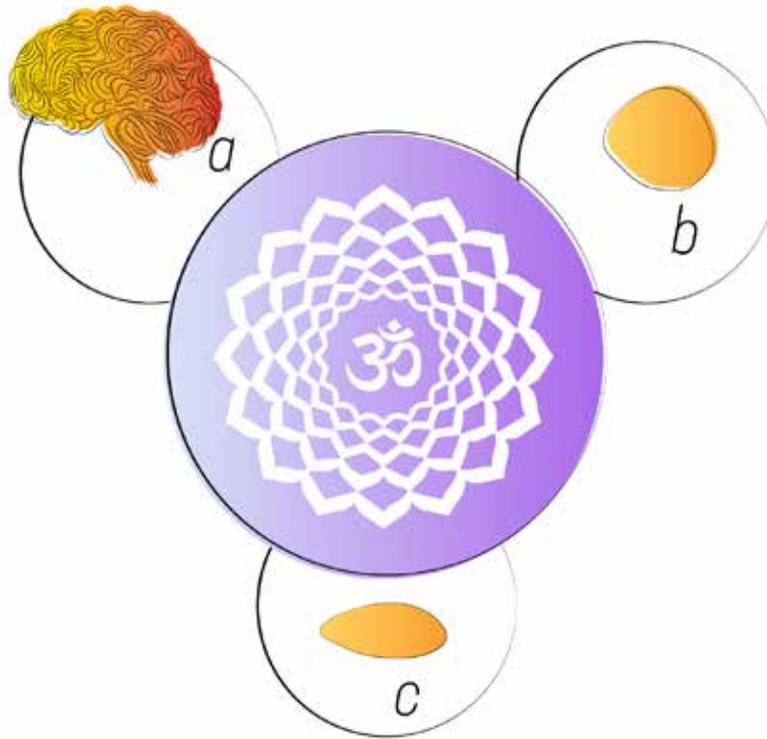
## » Notas

## Transformación cuántica



## Afirmaciones

- Me acepto con amor y gratitud, tal y como soy.
- Dios trabaja en mi vida sin tener en cuenta mis limitaciones.
- Vivo desde el amor y la alegría.
- Lo divino me guía en mi paso por la vida.
- Veo la única realidad verdadera.
- Conecto con la fuente del saber.
- Soy un ser único, lleno de amor y de luz.
- Yo soy el Arcángel Jofiel.



### a) Córtex cerebral

- Incapacidad para conocerse a sí mismo.
- Ignorancia de la propia existencia.
- Pérdida de la vivencia del aquí y el ahora.
- Incomprensión de otras realidades del Universo.

### b) Glándula pineal

- Desunión entre la materia y el espíritu.
- Calcificación - separación del espíritu.
- Desamor e impiedad.

### d) Hipotálamo

- Creencia de un espíritu separado de nosotros e insensible.
- Desbalance de la química emocional, desconexión de las emociones.
- Creencia de que la vida fluye desde la materia.
- Creencias de ser desconectados, separados y personalizados de la divinidad.
- Dogmatismo y apego.

## Meditación guiada: Energía del elemento Éter con el Arcángel Jofiel

Siéntate cómodamente, relájate, hazte consciente de tu respiración, hazte consciente de tu cuerpo, de tus emociones, visualiza el cuerpo, la emoción, los pensamientos, las formas de pensar, las creencias, ideas y deseos.

Imagina que creas un cuerpo sutil dentro de la cabeza. Sabes que este es un cuerpo con la intención de tener contacto con el Arcángel Jofiel. Estando allí dentro, tomas la antorcha con la luz blanca y sabes que vas a emprender tu viaje al elemento del éter, lo vamos a hacer a través de la puerta de la corona del séptimo chakra.

Abres esta puerta, y al pasarla la cierras. Entrarás al templo hermético que corresponde al séptimo chakra. Bajarás tres escalones que simbolizan que todo tiene un comienzo, todo se vive por un momento y todo tiene un final, nada es permanente en la vida, por más de que sea bueno o sea malo. Observarás 4 pilares, uno en cada esquina, que simbolizan un elemento, el elemento de aire, de tierra, de agua, de fuego y el techo que es un cielo infinito que simboliza el elemento del éter. Sabes que estás aquí porque estás buscando este encuentro tan importante e íntimo con el Arcángel Jofiel.

Ahora ves una puerta que se manifiesta al frente en un altar y sabes que esa puerta te llevará a tener ese contacto. Al atravesarla te sentirás ante la presencia de este gran ser. Estás en la nada, no hay identidad, ni forma alguna, te has disuelto ante esta presencia del Arcángel Jofiel. No hay nada que ver o que sentir. Él te llena y te sostiene en este estado de absoluta presencia, sin identidad, ni maestros, ni experiencias.

Entrégate completamente confiado(a) a este estado trascendental. Esta vivencia te lleva a comprender que detrás de todo solo existe un Ser, una sola Consciencia absoluta, solo hay un aquí y un ahora. No hay amarre ni compromiso. La única relación que percibes es la relación con tu esencia, sin conexión o lazo alguno con la mente. No hay pensamientos que distraigan tu atención, no hay ideas ni conceptos, solo estás presente sin ideas. No hay nada separado, no hay nada diferente.

Estás viviendo el verdadero y natural estado del Ser. En este estado solo hay presencia, vida y existencia. Hay una profunda felicidad de existir. Ahora comprendes que la única relación que tienes es con tu existencia y tu propia esencia. Entrégate en esta plenitud y complacencia de vida. Te vas a mantener en este estado por un momento.

Cuando te sientas listo, le darás las gracias desde lo profundo de tu Ser al Arcángel Jofiel por su ayuda, mientras sientes como Él sale de tu aura y tú vuelves a tomar la forma natural del cuerpo que creamos internamente.

Vas a salir por la puerta que entramos a través del séptimo chakra, viendo tu cuerpo cargado de la luz y la claridad de Jofiel. Vas a dejar la antorcha en el altar y cierras todas las puertas que habías abierto. Ahora vas a expandir esta luz y esta esencia a través de tu mente, a través de la emoción, a de tu cuerpo etérico y de tu campo físico, llenándote y lavando todas tus células, purificando toda ignorancia que se haya acumulado en estos cuerpos densos, y plasmando una vez más esta realidad dentro de ti.

Recuerda repetir este ejercicio en las mañanas antes de abrir tus ojos y en las noches al dormirte, trayendo esa luz de Jofiel a través de todos tus cuerpos y tu memoria celular.

## » Notas

## Meditación con la Energía del Elemento Éter



Antes de iniciar, busca un lugar que te brinde comodidad para meditar, mucho mejor si se trata del exterior para que puedas tener contacto con la madre tierra, aunque también puedes meditar en el interior de tu casa. Siéntate en posición de relajación, deja que las dos palmas de tus manos hagan contacto con el suelo y puedes imaginar que tocas el prado. Si esta posición es incómoda para tí, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía del éter desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena.

Inicias con una inhalación profunda, imaginando la energía del éter de color violeta fluyendo desde el centro de la tierra hacia arriba, a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento de éter, y la dejas salir por tu brazo izquierdo hacia la mano mientras exhalas, haciendo que vuelva al centro de la tierra.

Crea un círculo continuo de movimiento en la energía del elemento, la respiración, tu cuerpo y el planeta, por varios minutos recarga y reposiciona la energía del éter en tus cuerpos físico y sutil.

Chakras		Mooladhara	Svadhithana	Manipura
		SEGURIDAD	SENTIMIENTOS	PODER
Mooladhara	SEGURIDAD			
		1. Vivir la vida, desvanece el sentimiento de sobrevivencia.	2. Despertar de los sentimientos "yo quiero" "Yo no quiero".	3. Descubrir el mundo: "¿Qué es esto?" , "¿por qué?".
Svadhithana	SENTIMIENTOS			
		8. Desentendimiento de deseos nuevos. Despertar de nuevas hormonas.	9. Primer amor, sentimientos se salen fuera del control.	10. Estableciendo relaciones con el sexo opuesto.
Manipura	PODER			
		15. Miedo al amor, al futuro y a estudiar lejos de casa.	16. Experiencia directa y activa en una relación con el amor. Edad en la que se encuentra placer.	17. Amor egoísta: "¡No me importa nadie!".
Anahata	ARMONÍA			
		22. Miedo a vivir juntos toda la vida, miedo a quedarse solo el resto de la vida.	23. Respetando los sentimientos de los demás. Entendiendo las necesidades de otros.	24. Preocupación de todos los aspectos de la vida y los miembros familiares.
Vishuddha	FILOSOFÍA			
		29. Miedo del futuro, realización del silencio interno.	30. Intentos de probarse a sí mismo de que puede ser feliz a través de sus sentimientos.	31. Justificando tus actividades, su importancia e indispensable que son.
Ajna	SABIDURÍA			
		36. Miedo a socializar con gente consciente, miedo a perder el balance en la vida.	37. Control de los sentimientos y del disfrutar de las realizaciones espirituales.	38. Socializando activamente con gente sabia.
Sahasrara	ESPIRITUALIDAD			
		43. Miedo de involucrarse en la espiritualidad.	44. Placer espiritual, espiritualización de las emociones.	45. Sistematización de la espiritualidad.

Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
ARMONÍA	FILOSOFÍA	SABIDURÍA	ESPIRITUALIDAD
			
4. Felicidad de compartir y socializar (Consciencia corporal).	5. Intentos de entender el mundo.	6. Primeras experiencias y enseñando a otros.	7. Inquietud por lo misterioso y lo desconocido.
11. Amistades en sus diferentes formas.	12. Entendiendo la diferencia entre los sexos. Interés en la filosofía de la amistad y del amor.	13. Primer entendimiento de lealtad, honestidad y moralidad.	14. Intentos hacia la espiritualización de las relaciones con otras personas. Expresión poética.
18. Deseo de ser entendido por los demás.	19. Filosofía en el amor, formando ideas propias de la vida familiar.	20. Primeras realizaciones, posibilidad del vivir un primer divorcio o ruptura emocional.	21. Búsqueda por el lado espiritual en la pareja, o desarrollo personal o con su pareja espiritual.
25. Estabilidad y armonía en la vida. Primeras señales de estar incompleto.	26. Pensamientos sobre el destino de la vida y el significado de ella.	27. Fundación de la filosofía maternal Padre y Madre.	28. Deseo de crear acciones benevolentes y dejar una marca en el mundo.
32. Intentos de combinar tu destino y tu trabajo.	33. Maduración del filósofo.	34. Habilidad de cambiar y adaptar tu trabajo y familia.	35. La espiritualización de tu trabajo, familia y hogar.
39. Encontrán-dote a ti mismo en el sistema de la sabiduría.	40. Habilidad de comunicar tus puntos de vista a otros.	41. La sabiduría se asienta	42. Entendimiento que la sabiduría le abre la puerta a la espiritualidad.
46. Búsqueda de la armonía espiritual y conexiones.	47. Entendimiento de la filosofía del desarrollo espiritual.	48. Capacidad de guiar espiritualmente.	49. Maestría en la Realidad Universal.

# Chakras y ciclos evolutivos del alma (I)



**Primer chakra:**

**Segundo chakra:**

Energía primordial de la vida y la confianza. Relación con la tierra y con el mundo material. Estabilidad, el poder para lograr.

Sentimientos primordiales, que fluye con la vida, la sensualidad, el erotismo, la creatividad, la admiración y el entusiasmo.

	<b>Primer chakra: Edad 1 - 7</b> Energía primordial de la vida y la confianza. Relación con la tierra y con el mundo material. Estabilidad, el poder para lograr.	1 años	2 años
	<b>Segundo chakra: Edad 8 - 14</b> Sentimientos primordiales, que fluye con la vida, la sensualidad, el erotismo, la creatividad, la admiración y el entusiasmo.	8 años	9 años
	<b>Tercer chakra: Edad 15 - 21</b> Desarrollando personalidad. La asimilación de los sentimientos y experiencias que conforman nuestro ser. Influencia y el poder, la fuerza y la abundancia, la sabiduría que crece fuera de la experiencia.	15 años	16 años
	<b>Cuarto chakra: Edad 22 - 28</b> Desarrollo de las cualidades del corazón, el amor, la compasión, el compartir de forma sincera, altruismo, la devoción y la curación.	22 años	23 años
	<b>Quinto chakra: Edad 29 - 35</b> La comunicación, la expresión creativa, estar abierto. Expansión, la independencia, la inspiración, el acceso a los niveles más sutiles del ser.	29 años	30 años
	<b>Sexto chakra: Edad 36 - 42</b> Funciones de realización. La intuición, el desarrollo de los sentidos internos, poder de la mente, la proyección de la voluntad, la manifestación.	36 años	37 años
	<b>Séptimo chakra: Edad 43 - 49</b> Perfección, la iluminación a través de la contemplación interna. La unidad con el ser omnipresente, la Consciencia universal.	43 años	44 años



Tercer chakra:	Cuarto chakra:	Quinto chakra:	Sexto chakra:	Séptimo chakra:
Desarrollando personalidad. La asimilación de los sentimientos y experiencias del ser. Influencia y el poder, la fuerza y la abundancia, la sabiduría fuera de la experiencia.	Desarrollo de las cualidades del corazón, el amor, la compasión, el compartir de forma sincera, altruismo, la devoción y la curación.	La comunicación, la expresión creativa, estar abierto. Expansión, la independencia, la inspiración, el acceso a los niveles más sutiles del ser.	Funciones de realización. La intuición, el desarrollo de sentidos internos, poder mental, proyección de voluntad, manifestación.	Perfección, la iluminación a través de la contemplación interna. La unidad con el ser omnipresente, la conciencia universal.
3 años	4 años	5 años	6 años	7 años
10 años	11 años	12 años	13 años	14 años
17 años	18 años	19 años	20 años	21 años
24 años	25 años	26 años	27 años	28 años
31 años	32 años	33 años	34 años	35 años
38 años	39 años	40 años	41 años	42 años
45 años	46 años	47 años	48 años	49 años

## Chakras y ciclos evolutivos del alma (II)



**Primer chakra:**

**Segundo chakra:**

Energía primordial de vida y confianza. Relación con la tierra y con el mundo material. Estabilidad, el poder para lograr.

Sentimientos primordiales, que fluye con la vida, la sensualidad, el erotismo, la creatividad, la admiración y el entusiasmo.



**Primer chakra: Edad 50 - 56**

Energía primordial de la vida y la confianza. Relación con la tierra y con el mundo material. Estabilidad, el poder para lograr.

50 años

51 años



**Segundo chakra: Edad 57 - 63**

Sentimientos primordiales, fluye con la vida, sensualidad, erotismo, creatividad, admiración.

57 años

58 años



**Tercer chakra: Edad 64 - 70**

Desarrollando personalidad. La asimilación de los sentimientos y experiencias del ser. Influencia y el poder, la fuerza y la abundancia, la sabiduría que crece fuera de la experiencia.

64 años

65 años



**Cuarto chakra: Edad 71 - 77**

Desarrollo de las cualidades del corazón, el amor, la compasión, el compartir, de forma sincera, altruismo.

71 años

72 años



**Quinto chakra: Edad 78 - 84**

La comunicación, la expresión creativa, estar abierto. Expansión, la independencia, la inspiración, el acceso a los niveles más sutiles del ser.

78 años

79 años



**Sexto chakra: Edad 85 - 91**

Funciones de realización. La intuición, el desarrollo de los sentidos internos, poder de la mente, la proyección de la voluntad, la manifestación.

85 años

86 años



**Séptimo chakra: Edad 92 - 98**

Perfección, la iluminación a través de contemplación interna. La unidad con el ser omnipresente.

92 años

93 años

 Tercer chakra:	 Cuarto chakra:	 Quinto chakra:	 Sexto chakra:	 Séptimo chakra:
Desarrollando personalidad. Asimilación de sentimientos y experiencias del ser. Influencia y poder, fuerza y abundancia, sabiduría fuera de la experiencia.	Desarrollo de las cualidades del corazón, el amor, la compasión, el compartir, altruismo, la devoción y la curación.	Comunicación, expresión. Expansión, la independencia, la inspiración, el acceso a los niveles más sutiles del ser.	Funciones de realización. Intuición, desarrollo de sentidos internos, poder mental, proyección de voluntad.	Perfección, la iluminación a través de contemplación interna. La unidad con el ser omnipresente, la conciencia universal.
52 años	53 años	54 años	55 años	56 años
59 años	60 años	61 años	62 años	63 años
66 años	67 años	68 años	69 años	70 años
73 años	74 años	75 años	76 años	77 años
80 años	81 años	82 años	83 años	84 años
87 años	88 años	89 años	90 años	91 años
94 años	95 años	96 años	97 años	98 años

Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huesos.</li> <li>• Músculos.</li> <li>• Dientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gónadas y ovarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de seguridad inconscientes.</li> <li>• Cómo las cuestiones de seguridad de los demás te afectan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se percibe la integración entre la divinidad y nosotros mismos.</li> <li>• Si está girando apropiadamente, tu espíritu y alma se alinearán con la voluntad divina.</li> <li>• Si no gira apropiadamente, provocará exceso de preocupación y duda, generando bloqueos y tendencias radicales en ese comportamiento.</li> </ul>

Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que Dios tiene sentimientos? Tu respuesta marcará el ritmo de este chakra</li> <li>• Con un “sí” estableces los giros más saludables. Tus juicios y creencias acerca de un Dios sensible marcarán el ritmo de los sentimientos como el reflejo de mensajes espirituales.</li> <li>• Si tu respuesta es “no”, separas los sentimientos de la espiritualidad, haciéndote emocional y muy sensible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con la psiquis, y en la medida en que se aleja la energía del punto central, las funciones de esta psiquis se ven afectadas.</li> <li>• Te conecta con tu vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala memoria.</li> <li>• Problemas de sangre y agotamiento.</li> <li>• Supresión, las adicciones, la pérdida de energía de la vida.</li> <li>• La boca y la mandíbula.</li> <li>• Algunos trastornos cardiacos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Desolación.</li> <li>• Vulnerabilidad.</li> <li>• Disconformidad.</li> <li>• Indiferencia.</li> <li>• Poca consideración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad para ser responsable.</li> <li>• El exceso de responsabilidad.</li> <li>• Abusado en el pasado.</li> <li>• Creencias fundacionales agrietadas.</li> <li>• Traición, problemas con el dinero, la funcionalidad y problemas de “hacerlo juntos”.</li> </ul>

Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Órganos reproductivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testículos y ovarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los sentimientos que llevas; la respuesta del inconsciente a aquellos que te rodean. Decisiones sobre qué sentimientos de los demás aceptarás, a cuáles aferrarte y a los que no lo harás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece la forma de actuar como una persona sensible en el mundo. Sentimientos reprimidos atraerán personas que exhiben estos sentimientos hacia ti o te causan enfermedad.</li> <li>• Si mantienes sentimientos que no son los tuyos, te sentirás desubicado y fuera de control. No se puede procesar un problema que no es tuyo.</li> </ul>

Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que Dios siente? Un Sí establece giros saludables. Si omites la espiritualidad de los sentimientos, serás crítico y poco comprensivo.</li> <li>• Si no traduces los mensajes espirituales tras los sentimientos, serás emocional e hipersensible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo expresar tus sentimientos con el mundo.</li> <li>• La capacidad tuya de traducir sentimientos en fuerza creativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los problemas de próstata.</li> <li>• Problemas de sangre.</li> <li>• Alergias al trigo y gluten.</li> <li>• Problemas digestivos y de absorción.</li> <li>• Problemas digestivos y residuos.</li> <li>• Trastornos renales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación.</li> <li>• Ira.</li> <li>• Miedo.</li> <li>• Inseguridad.</li> <li>• Emotividad.</li> <li>• Terror.</li> <li>• Culpa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voluntad débil.</li> <li>• Inflexibilidad.</li> <li>• Poca motivación para el éxito.</li> <li>• Ineficiencia.</li> <li>• Indecisión.</li> <li>• Timidez.</li> <li>• La necesidad de confort a través de los alimentos.</li> <li>• Rigidez, estancamiento.</li> <li>• Negación.</li> <li>• Emotividad.</li> <li>• Pulcritud compulsiva.</li> <li>• Capacidad de dejar ir.</li> <li>• Recuerdos.</li> <li>• Deseo de correr.</li> <li>• Compulsión al trabajo.</li> <li>• Revolcándose en el fango del pasado.</li> </ul>

Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estómago, hígado y vesícula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Páncreas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con los sentimientos de los que no eres consciente.</li> <li>• Con respuestas inconscientes hacia los que te rodean.</li> <li>• Con sentimientos y relaciones con los demás que aceptarás, te aferrarás o rechazarás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La energía se establece por tus creencias interiorizadas sobre tu lugar en el mundo. ¿Crees que la divinidad tiene un trabajo especial para ti?</li> <li>• Si lo crees, te sentirás sano y equilibrado.</li> <li>• Si no, te sentirás tenso y decepcionado de ti mismo.</li> </ul>

Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantienes tus fronteras con el mundo. Si crees que tu trabajo está guiado por la divinidad, lo harás bien y con respeto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu capacidad de sobresalir en el mundo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de circulación.</li> <li>• Problemas digestivos.</li> <li>• Problemas de próstata.</li> <li>• Adicciones a la cafeína o gaseosas, el azúcar en la sangre y cuestiones alimentarias.</li> <li>• Trastornos renales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ira.</li> <li>• Rabia.</li> <li>• Frustración.</li> <li>• Culpa.</li> <li>• Orgullo.</li> <li>• Soberbia.</li> <li>• Venganza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las cuestiones de poder. Odio a la autoridad.</li> <li>• La agresión, la incapacidad de ser asertivo, atrapado en papel de víctima o vencedor.</li> <li>• Disgusto a ti mismo, el egoísmo.</li> <li>• Confusión, autosofocado.</li> <li>• La preocupación, la desconfianza, la incapacidad de aceptar la dulzura.</li> <li>• La obsesión, Indulgencia, la baja autoestima.</li> </ul>

Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corazón, y pulmones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tus relaciones más y menos importantes.</li> <li>• Tu capacidad de dar y recibir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balance: las relaciones entre nuestro Ser y todos los aspectos con el mundo y nosotros en él.</li> </ul>

Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las relaciones internas: del ser al ser; de Ser Divino al ser y de la Divinidad a todos los otros aspectos del ser, incluyendo nuestro niño interno, nuestro ser a través de los sueños, nuestra alma y nuestro ser como espíritu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tus creencias inconscientes acerca de las relaciones te mantienen conectado a algunas que ya deberías haber dejado ir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas respiratorios.</li> <li>• Trastornos de corazón o trastornos de la sangre.</li> <li>• Adicciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infelicidad.</li> <li>• Tristeza.</li> <li>• Desamor.</li> <li>• Odio.</li> <li>• Rencor.</li> <li>• Hostilidad.</li> <li>• Malicia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las malas relaciones.</li> <li>• Emotividad fuera desbordada, shock.</li> <li>• La falta de amor propio. La tristeza, la soledad, el dolor.</li> <li>• Esconderse del verdadero yo, el pensamiento nublado, la desesperación.</li> <li>• Tristeza, deseos insatisfechos.</li> </ul>

Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los que se relacionan con audio y habla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiroides y paratiroides.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determina qué patrones o mensajes regulan tu comunicación, aquellos que son sanos o aquellos que no lo son.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde a tu intención. Si tu intención es ser cariñoso y amable, tu comunicación o el silencio coincidirán; si tu intención es contraria, tu comunicación no será ni cariñosa ni amable.</li> </ul>



Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué estás dispuesto(a) o no a decir o expresar? ¿Cómo los demás percibirán tu comunicación? Tu capacidad de manifestar tus deseos sobre la base del coraje y la verdad. Su velocidad y frecuencia, deben coincidir con la de tu espíritu. Si es demasiado rápida, no estás escuchando lo divino. Si es demasiado lenta, estás escuchando dimensiones inferiores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tipo de orientación que estás dispuesto a recibir, que puede ser de los planos inferiores o superiores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta o baja energía, el estrés.</li> <li>• Problemas de peso.</li> <li>• Metabolismo lento o acelerado.</li> <li>• Cambios abruptos de presión.</li> <li>• Problemas de audición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celos.</li> <li>• Falsedad.</li> <li>• Hipocresía.</li> <li>• Mentira.</li> <li>• Crudeza.</li> <li>• Desconexión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La paranoia, altos y bajos emocionales.</li> <li>• Cambios de humor.</li> <li>• Siempre estar prisa.</li> <li>• Cuestiones energéticas.</li> <li>• Las creencias erróneas.</li> <li>• Incapacidad para escuchar con claridad.</li> <li>• Yo soy separado de los demás.</li> <li>• Estimulación psíquica.</li> <li>• Repitiendo constante de películas viejas.</li> </ul>

Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerebelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pituitaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilidad para conectarnos con nuestro propio ser en dimensiones más altas.</li> <li>• Nos da la capacidad de aprender, comprender y plasmar visiones y tecnologías sublimes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluimos desde la intención, dándole prioridad a la inteligencia intuitiva y no a la racional.</li> </ul>

Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptamos que todas nuestras ideas e inteligencias ya existen en el Universo en su inteligencia universal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de transmitir la visión y la vibración del Universo que estamos adquiriendo para transformar nuestro entorno.</li> <li>• Puedes ampliar tu campo etéreo para desarrollar extrasensibilidad, esa burbuja de energía tiene que ver con la información que somos capaces de asimilar. Tenemos la capacidad de expandir este campo etéreo a dimensiones más altas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre imagen corporal.</li> <li>• Cuestiones alimentarias.</li> <li>• Problemas de pituitaria y de la vista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negación.</li> <li>• Abatimiento.</li> <li>• Incertidumbre.</li> <li>• Represión.</li> <li>• Bloqueo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indecisión.</li> <li>• No gusta de sí mismo.</li> <li>• Autoengaño.</li> <li>• La incapacidad para ver opciones.</li> <li>• Exceso de planificación o incapacidad para planificar.</li> </ul>

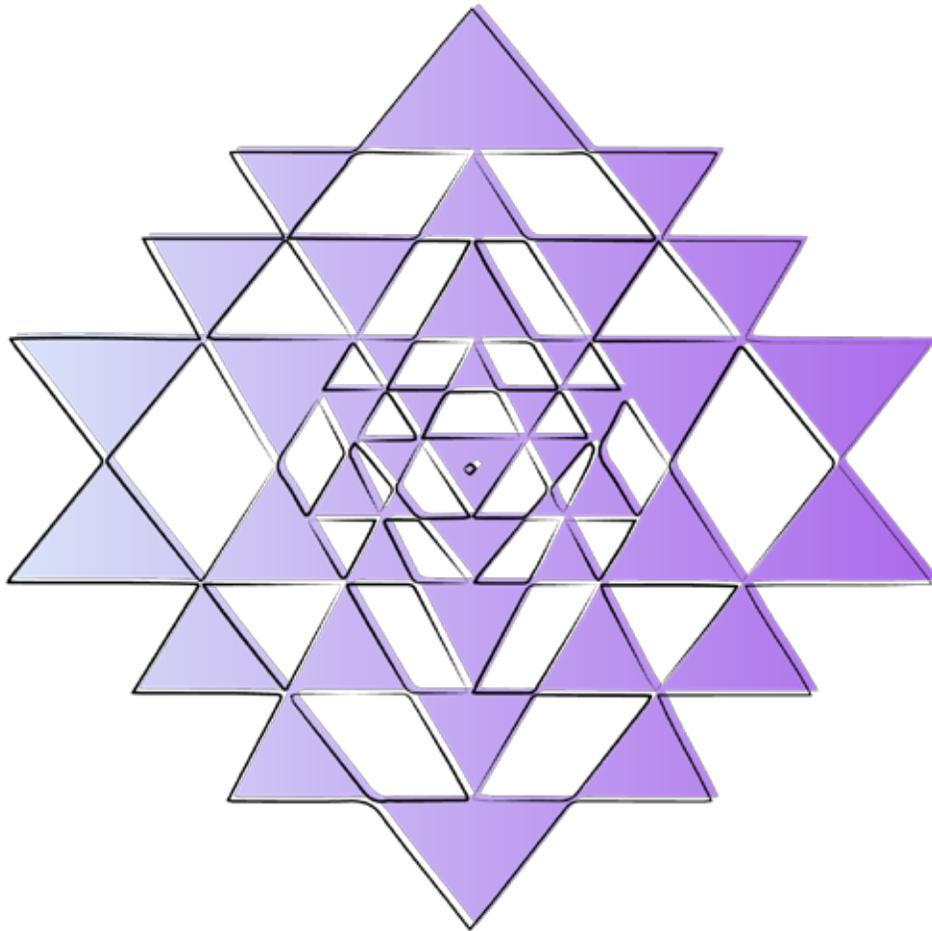
Chakra	Órganos	Glándulas	Chakra anterior	Chakra Núcleo externo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Córtex cerebral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pineal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de disolver toda aparente experiencia en el absoluto.</li> <li>• Capacidad de reconocer que yo soy netamente Consciencia.</li> <li>• Puedo disolverme o trascender todo aspecto mío en Consciencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Esta impersonalidad de Dios se puede personalizar en mí?</li> <li>• Manifestación en unidad de todas estas dimensiones</li> </ul>



Chakra Núcleo interno	Chakra posterior	Síntomas	Emociones	Formas de pensar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dios es una impersonalidad impersonalizada, no piensas en Él como una persona.</li> <li>• Te sientes en unidad, fusión y disolución de cualquier aparente realidad.</li> <li>• Conectas hacia las dimensiones más sublimes hasta disolución con Dios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para manifestar y aceptar que aquello que es absoluto se manifieste en aquello que experimentas como humano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cansancio.</li> <li>• Toxicidad de metales pesados.</li> <li>• Debilidad.</li> <li>• Problemas de la glándula pineal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrupción.</li> <li>• Impiedad.</li> <li>• Intranquilidad.</li> <li>• Desventura.</li> <li>• Sufrimiento.</li> <li>• Separación.</li> <li>• Depravación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• La falta de enfoque.</li> <li>• La falta de sentido.</li> <li>• El fanatismo.</li> </ul>



# MEDITACIÓN: ENTENDIENDO EL PROCESO



## Meditación

La meditación nos permite a nosotros mismos contemplar tanto nuestra experiencia interna como la externa, pensar en nuestra propia Consciencia, dando un descanso a la mente del significado que produce la rutina mientras estamos teniendo una experiencia.

La mente es el pensamiento y el pensamiento es la mente. No hay uno o el otro. La comprensión de cómo surge el pensamiento es la comprensión de la mente.

## El origen del pensamiento

Mi profesor compara la mente con un océano. Si tuviéramos que dibujarlo, dibujaríamos ondas en la superficie. Normalmente, cuando somos conscientes, nuestras mentes funcionan en la superficie en la que todo es concreto. Todo tiene definición y densidad. Podemos tomarlo de él y entenderlo. Esta es la realidad en tercera dimensión.

Hay niveles más profundos, niveles atómicos y subatómicos, donde las cosas son más vagas y más allá de lo que son, un océano indivisible de Consciencia o lo que llamamos el campo cuántico.

Antes de que las posibilidades comenzaran a presentarse en la Consciencia para ser elegidas, solo había silencio. Fue solo la Consciencia absoluta. No hay nada allí, solo el vacío. Sin embargo, también hay que decir que todas las

posibilidades existen allí en una forma no manifestada. Por lo tanto, fuera del vacío del fondo del océano, llegó el primer impulso, en este caso como una burbuja de aire tan débil que apenas podemos verla.

Este es el nivel del supra-mental, donde los arquetipos comienzan a manifestarse como una partícula en su estado de onda. Este es el nivel que llamamos Prakriti o Shakti puro en sánscrito: la fuente de todos los arquetipos y la inteligencia universal. Tales arquetipos son más sutiles que las partículas subatómicas. Una vez que el supra-mental se manifiesta como arquetipo, el pensamiento comienza a aparecer en la Consciencia para dar paso al Universo manifestado.

*“El elemento más sutil en la creación es el pensamiento,” Maharishi Mahesh Yogi*

El pensamiento es la base de todo. El pensamiento es un elemento que parece una onda o vibración. Su más sutil impacto está ahí como una ola. El pensamiento es la idea que surge a la mente desde los arquetipos del supra-mental. A medida que sube, se hace más pronunciada hasta que alcanza la superficie y es identificable. Cuando pensamos, literalmente estamos creando.

*“Pensamientos con vibración similar se atraen unos a otros para materializarse,” Sri Nisargadatta Maharaj*

Es maravilloso reconocer que cuando pensamos literalmente, estamos creando, y que los pensamientos surgen desde la Consciencia: no existe una mente que produzca pensamiento como una máquina.

*“La calidad de tus pensamientos dicta la calidad de tu mente,” Gurujī, Shri Dhyanyogi Madhusudandas*

## Visión de lo que es real

La verdad no es algo relativo, ni algo que se puede escribir o una idea de algo. Tú caminas lejos y aún estás pensando. Si tú estás pensando en la verdad, ya no vas a estar en la verdad: volverás a la idea de nuevo.

Las ideas no tienen más sustancia que un pedazo de papel. Ideas y percepción son dos cosas muy diferentes: una es real, mientras que la otra es solo una idea de lo que se observó como real. La única cosa que es real es la percepción. Esto está en curso. Debido a que el mundo está cambiando, la verdad siempre está cambiando; lo que es real es la percepción. Es la única cosa que puedes realmente saber.

Me encanta el ejemplo de cómo el Buda solía referirse a sí mismo. Él nunca se llamó Buda o Arhat. Ambos términos se refieren a uno que está iluminado. Él simplemente se llama a sí mismo "Tathagata", uno que ve las cosas como realmente son, sin distorsión, simplemente lo que es, ni más ni menos. Este es el lugar en el que tenemos que estar: solo ver las cosas como son, sin ningún juicio, sin ninguna expectativa.

Todos hemos sido entrenados para pensar que hay orden en este Universo y que se nos puede enseñar. Hemos sido entrenados que existe esa cosa llamada ciencia que es real. La física cuántica está desmintiendo todo lo que alguna vez fue probado. Lo que creemos que está demostrado, la realidad científica es subjetiva. Mira dentro de la Mecánica Cuántica y te darás cuenta de que lo que sea que intentes ver, lo verás. Todo es subjetivo.

El Universo responde al pensamiento humano. ¿Por qué? Porque el pensamiento humano es también pensamiento cuántico universal. El Universo fue pensamiento y el pensamiento humano que creó el Universo y continúa para crearlo. Somos cocreadores. Nuestros pensamientos siguen creando el Universo. Sin embargo, también fuimos entrenados para escuchar las ideas de nuestro profesor o maestro y creer su filosofía o la religión que puede salvarnos. No hay idea ni filosofía que haya salvado a alguien, y ningún gran Maestro, ni Jesús ni Buda, nunca enseñaron ideas, filosofías o religiones: ellos enseñaron que ser despertado es para vivir en el Reino de Dios.

## *“El reino esta dentro de ti,” Maestro Jesús*

El cielo es la realidad de la vida al despertar del Ser. El despertar del ser no es una idea. No puedes describirlo. Se debe tener la experiencia antes de poder hablar de ello a otras personas. El despertar es una experiencia pura. No tiene objeto y ningún punto de referencia. Es indefinible y vacía, y al mismo tiempo lo es todo y es infinita, no es una idea ni una condición. Simplemente es el despertar.

Lo importante es volver a lo que es real y liberar el karma, la liberación de la distorsión o el estrés que se interpone en el camino de nuestro ser vacío para ser libre de experimentar la realidad cuántica.

## Estados de la meditación

### Modo Grosso (Savitarka)

Hay numerosos niveles de objetos rústicos en los cuales se puede concentrar para la meditación, incluyendo objetos físicos o sus formas mentales, actitudes, y una variedad de procesos de pensamiento. Algunas escuelas de meditación basan su práctica en solo uno de estos objetos. La meditación a través del yoga es una práctica muy importante, pero es vista como preparación preliminar a prácticas más sutiles.

- Sensación física de visualización de los chakras.
- Pronunciación de mantras, amabilidad y compasión.
- Respirar benevolencia y aceptación.
- La pureza de la mente, corriente de pensamientos luminosos.
- Energía, sentidos sutiles y tranquilidad.

### Sutil (Savichara)

Más allá de los objetos bastos de la meditación anterior, hay objetos a niveles más sutiles. Así como estos objetos son sutiles, hay mucho menos de ellos,

los bloques de construcción como los objetos bastos son los instrumentos mentales del intelecto.

Pero a este nivel, por ejemplo, todos los objetos con forma están contruidos de tierra, agua, fuego, aire y espacio (bhutas son grosas; tattvas son sutiles). Todas las percepciones y actitudes son experimentadas a través de la sensación, que ahora son ellas mismas objeto de la meditación.

- Elementos de la tierra, agua , fuego, aire y espacio.
- Los flujos de energía sutil de los vayus y pranas.
- Los sentidos sutiles (indriyas) son objetos de la meditación.
- Las cuatro funciones de la mente como objetos de la meditación.
- La esencia sutil del mantra más allá de las sílabas.

## Felicidad (Sananda)

Cuando la atención va más allá de los niveles grosos y sutiles de la meditación, estos pasan a un segundo plano ya que uno es consciente de la dicha subyacente, una realidad mucho más sutil que la mera emoción. En esta experiencia todavía más sutil hay una simplicidad, en que la complejidad ha sido sustituida por la Consciencia de la dicha (ananda).

## La esencia del Yo (Sasmita)

Más allá de los tres niveles anteriores (denso, sutil y la felicidad ), existe la meditación en la esencia del Yo o el sentimiento continuo de existir, no es un nivel del ego con sus muchos rasgos de personalidad, de querer, de desear, de la creación de imágenes o formas . Más bien es la meditación en la individualidad en sí, no contaminada por todas esas experiencias a nivel superficial. Es un pensamiento muy profundo que tiene la simple sensación de existencia, en lugar de una diversidad de opciones de objetos grosos o sutiles.

## Sin objeto (Asamprajnata)

Todas las cuatro etapas anteriores tienen un objeto sobre el que se centra la

atención. Por lo tanto, se les llama *samprajnata*, lo que significa *con soporte*. Más allá de todos estos niveles viene la atención sin objeto, que es sin apoyo, y se llama *asamprajnata*. No es simplemente vacío mental, sino como una gran quietud que es indescriptible a nivel típico del despertar del estado de la mente.

## Técnicas de meditación

Existen incontables técnicas de meditación. Yo escogí una para mi práctica personal, que ha sido probada por cientos de practicantes con estudios científicos que la respaldan:

### Meditación con Bija Mantra

La meditación con Bija Mantra, de acuerdo con mi Maestro Bob Flickers, fue reintroducida por el Maestro iluminado Babaji. Bija significa "semilla" en sánscrito. Estas semillas son vibración a niveles profundos. Según el yogui Maharishi Mahesh, tales semillas están en armonía con el Pakriti creando y realineando la manifestación con la intención original.



Cuando la Bija mantra ha sido iniciada apropiadamente, usualmente por un facilitador, profesor o maestro, se cree que este shakti o energía empodera el mantra para crear un cambio en la psiquis del practicante.

Cuando las Bijas son pronunciadas, el sonido crea una conexión profunda con el arquetipo o la vibración detrás de este, trasportando su fuerza hacia el interior, y permitiendo a la mente estar en calma, expandiéndose y disolviéndose dentro de la vibración detrás del mantra al nivel del Pakriti.

Estas bijas no solo provocan que la fuerza de la atención vaya hacia el interior y produzcan un magnetismo desde la fuente, sino que también transforman la mente en su cualidad e intención original. Mi Maestro siempre dijo que

uno no es el mismo después de cada meditación. Aunque pensemos que nada cambia, sí hay un cambio o transformación en la manifestación interna de nuestro ser.

## Una meditación profunda para una experiencia más profunda de vida

Mi maestro nos decía que la meditación no se realiza por las experiencias en la meditación, sino por las experiencias durante el día. Esa es la única oportunidad que tenemos ya que nuestra mente está alerta, nuestros ojos están abiertos y estamos físicamente activos; puesto que la superficie es donde funcionamos, no tenemos la oportunidad de ir a esos niveles más profundos donde podemos desarrollarnos a nosotros mismos. Para esto sirve la meditación.

*Aun cuando las personas realizan trabajos de sanación, obras de canalización y todas las otras cosas relacionadas, todavía las están haciendo de manera superficial.*

La única manera en que realmente se puede refinar toda esta experiencia es estando en el proceso que fue diseñado para hacer esto. Cuando la persona medita no puede realizar otro trabajo o actividad. La meditación nos refina y nos lleva a niveles más profundos de experiencias.

Bob solía usar la analogía de un cuchillo: "Cuando se utiliza un cuchillo, con el tiempo se vuelve rutinario. El acto de usar el cuchillo y el acto de afilar el cuchillo son diferentes. El uso de la mente y agudizar la mente son diferentes. No haces las dos cosas al mismo tiempo. No sirve de nada agudizar la mente si no se va a utilizar. No vale la pena usar la mente si no se va a refinar. Esto con el tiempo se vuelve rutinario y se encierra en ciertas formas de pensar."

Esto es lo bonito de la meditación: siempre que la persona medita se refresca, piensa diferente y se encuentra más abierta. Las cosas que solían

molestarle ya le molestan menos, no porque la persona deje de pensar en ello, sino porque en su interior ya no hay estrés. La persona se vuelve más inocente y abierta. Entonces las cosas no le influyen de la misma forma. Esto es progreso.

El progreso real ocurre cuando no se manipula. Podemos convencer a nuestra mente de pensar en algo, o podemos hipnotizarnos a nosotros mismos para sentir algo específico, pero esto no significa que hemos cambiado. Evitar algo no significa que lo hemos sanado, solo que hemos logrado evitarlo pero, tarde o temprano, volverá.

Todo a lo que hemos tenido que hacerle frente vamos a tener que lidiarlo otra vez. Es la ley y la naturaleza del Universo: todo sigue dando vueltas y vueltas. Así que lo que tenemos que hacer es prepararnos, profundizar nuestra experiencia y abrirnos a nosotros mismos.

Lo maravilloso es que todo esto es natural. La Naturaleza lo hará todo por nosotros si se lo permitimos. Una vez que empezamos el proceso de meditación, es fácil dejar que haga su trabajo dejándonos llevar. Es la naturaleza de la mente entrar en estos niveles más profundos y vivir esta experiencia. Una vez allí, si lo que estamos haciendo es real, habrá resultados.

Siempre recuerda esto: si lo que estamos haciendo es real, entonces habrá resultados reales. Esto significa que vamos, de hecho, a influir en nuestro cuerpo y en nuestro medio ambiente. Si estás curando a alguien de verdad, habrá resultados reales. También es cierto que, cuando se sana a alguien, es posible que no siempre se sienta el resultado.

Igual pasa con la meditación: no siempre se puede sentir que la meditación está funcionando, pero aun así pasa algo. Si hubiera médicos presentes midiendo los diferentes fenómenos internos, verían los resultados y el cambio garantizado. Nunca se ha encontrado que exista alguna variación en esto.

## La relajación y la toma de Consciencia

La parte más difícil de la meditación es relajar la mente. La mayoría de las personas tiende a luchar contra la mente tratando de mantener pensamientos positivos, usando mantras para acallarla y toda clase de visualizaciones.

Pero la mente no es un ser ni una entidad separada, es simplemente un cuerpo en la Consciencia que le da significado a nuestra experiencia, tanto externa como interna. Para relajar la mente debemos dejar de tratar de vivir experiencias o tratar de dar sentido y conceptos a las cosas.

Este es un buen truco para relajar la mente: nuestra mente se aquieta naturalmente cuando estamos interesados en escuchar algo. Cuando estás con tu esposa o tu hijo y ellos tratan de comunicar algo, nos interesamos, la mente se silencia, tu nivel de Consciencia se agudiza y tu percepción se refina. Si tú verdaderamente estás escuchando, entonces no habrá pensamientos viniendo a la mente.

### » Ejercicio

La forma más fácil de calmar tu mente es escuchar internamente. Siéntate en silencio y empieza a escuchar. Siente cómo el Universo silencioso dentro de ti está tratando de comunicarse contigo y decirte algo

muy importante acerca de ti.

Relájate y permite profundizar a la Consciencia, siente cómo te estás disolviendo en este proceso de escuchar como si la Consciencia murmurara algo para ti.

## Permite que el proceso se desarrolle

Mientras profundizamos en la meditación, permitiendo que el proceso de respiración suceda de forma natural y tu cuerpo se relaje, te convertirás en un testigo de la experiencia interna del silencio. Y ser un testigo es simplemente observar la experiencia interna, como cuando vas al cine y ves una película.

Observar el cuerpo, la mente, las emociones y la experiencia interior como si le estuvieran sucediendo a otra persona, favorece la toma de Consciencia.

Profundizar en la meditación no tiene nada que ver con los diferentes conceptos o técnicas, sino con la disolución de nuestra atención en la nada.

La atención requiere de un objeto o una experiencia, ya sea sutil o física para poder enfocarse. No podemos solo enfocarnos en el vacío: no hay nada allí para enfocarse. Este campo cuántico interno es precisamente la ausencia de objetos o experiencia. Entonces lo único que podemos hacer es relajar la atención y reconocer que la mente quiere llamar la atención en ella misma. Sin enfocar el significado de la mente tratando de estar presente, entonces ella no tendrá ningún significado para sí misma. Reconocer la fuerza de la mente es relajar la atención sobre ella.

## Relación de la actividad mental durante el sueño y durante la meditación

Se han realizado muchas pruebas acerca del sueño y sus estados. Cuando la persona está inmersa en el sueño profundo, no hay actividad mental. Después de unos 90 minutos de sueño profundo, los ojos comienzan a moverse hacia atrás y adelante, lo que indica el inicio del estado REM, comúnmente conocido como estado de sueño.

El cuerpo comienza a moverse y la mente llega a ser consciente de diferentes imágenes. Las ondas cerebrales varían como lo hace la química de la sangre. Esta tiene una duración de 15-20 minutos, después se detiene por otro periodo de 90 minutos aproximadamente, entrando y saliendo de un sueño profundo a estado de sueño REM continuamente durante toda la noche .

¿Por qué?

Se realizaron pruebas en las que los sujetos fueron despertados cada vez que iban a entrar en el estado de sueño REM, es decir, no se les permitió soñar. Después de tres días en los que se les permitía dormir pero no soñar, la tensión era tan intensa que se hicieron candidatos para camisas de fuerza.

El estado de sueño está relacionado con la liberación de estrés. Otra forma de decirlo es que se correlaciona con la liberación de karma. Cuando entramos

en un estado de descanso es natural para el cuerpo eliminar el estrés y el karma, es natural que el cuerpo se cure a sí mismo.

El doctor Hans Selye, una de las autoridades mundiales en el estrés, dijo: "Para un cierto cúmulo de estrés, usted necesita la cantidad equivalente de descanso antes de que el cuerpo pueda liberar el estrés". Por más que una persona hable de su estrés, no podrá deshacerse de la tensión que se presenta fisiológicamente en el cuerpo: hay que permitir que el cuerpo lo haga dándole una cantidad adecuada de descanso.

Cuando el descanso metabólico profundo ocurre durante la meditación, se produce un fenómeno similar a la observada en la fase del sueño. El cuerpo comienza espontáneamente a sanarse a sí mismo mediante la liberación de karma y estrés.

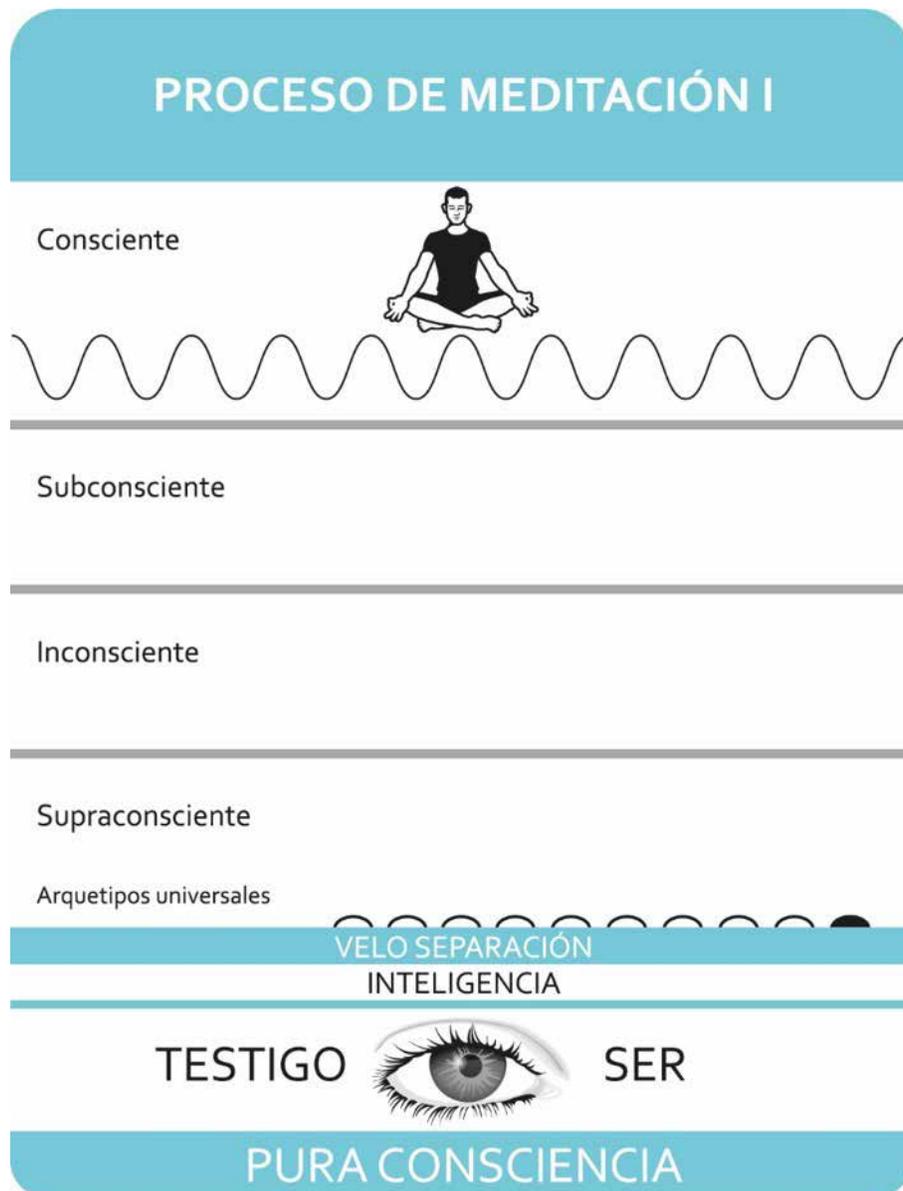
## Hacer nada, lograrlo todo

Cada vez que nos sentamos y cerramos los ojos, vamos a ser diferentes. La primera sesión, que puede haber sido muy profunda, puede ser suficiente para sacudir energía interna estancada, esto puede hacernos sentir inquietos y que el proceso de meditación no está sucediendo. Pero solo hay que dejarlo ir, no pongas tu atención en esto, no trates de cambiarlo o ajustarlo en modo alguno, tampoco trates de arreglarlo. Se arreglara por sí solo. Solo hay que favorecer inocentemente el silencio interior y permitir que fluya.

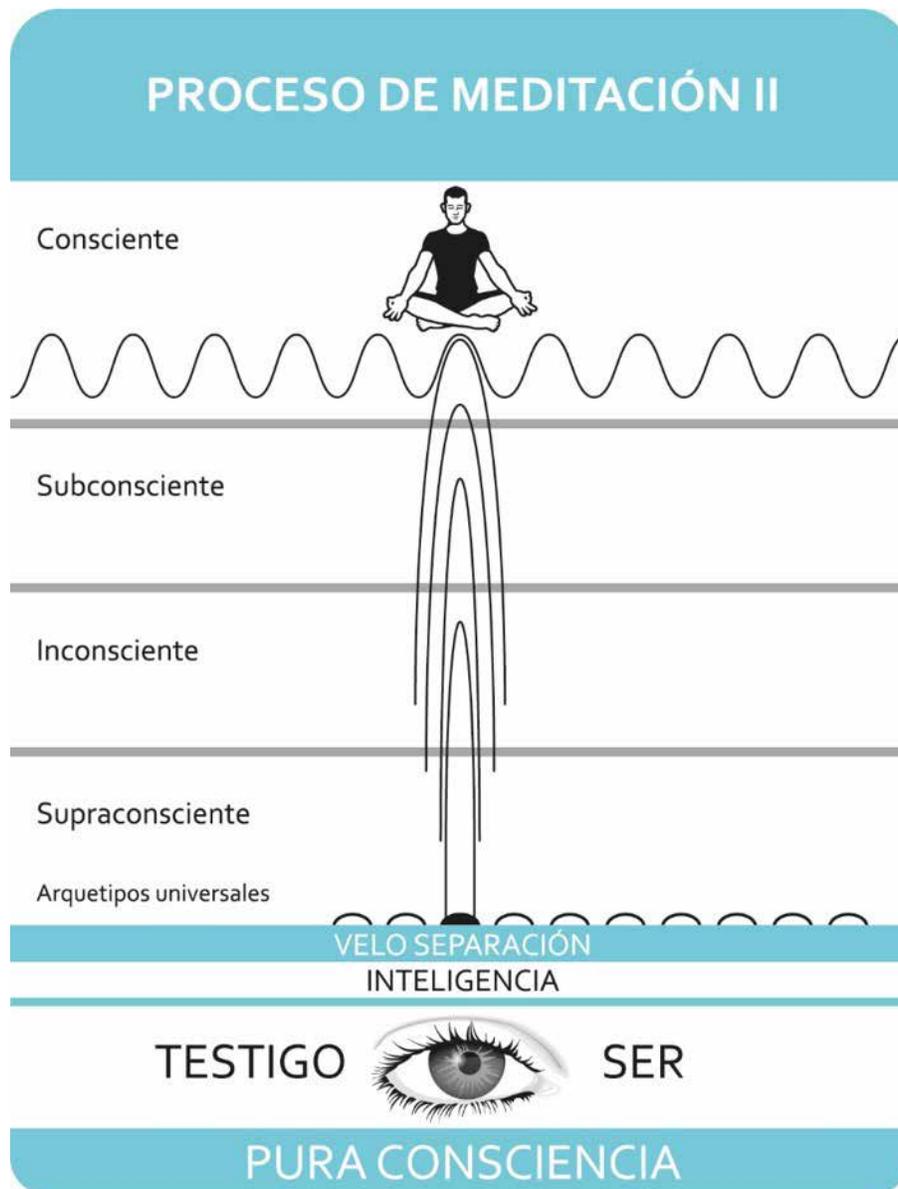
Puedes darte cuenta de cómo se mueve tu atención a alguna parte de tu cuerpo que tiene alguna sensación específica, tan pronto como reconoces el área a la que pertenece. Esa es una señal de que esta sensación no había sido reconocida antes. Ahora que lo has notado, deja de lado aquello que te aferra: déjalo ir, puedes encontrarlo si enfocas tu atención.

Debemos dejarlo ir como soltar globos al aire, e "inocentemente favorecer a la Consciencia". Eso es lo que mi maestro me decía. Favorecer no es obligar o empujar, sino dejar ir y favorecer a la Consciencia.

¿Las experiencias de los mundos sutiles son un subproducto de la mente o experiencias directas del ser?

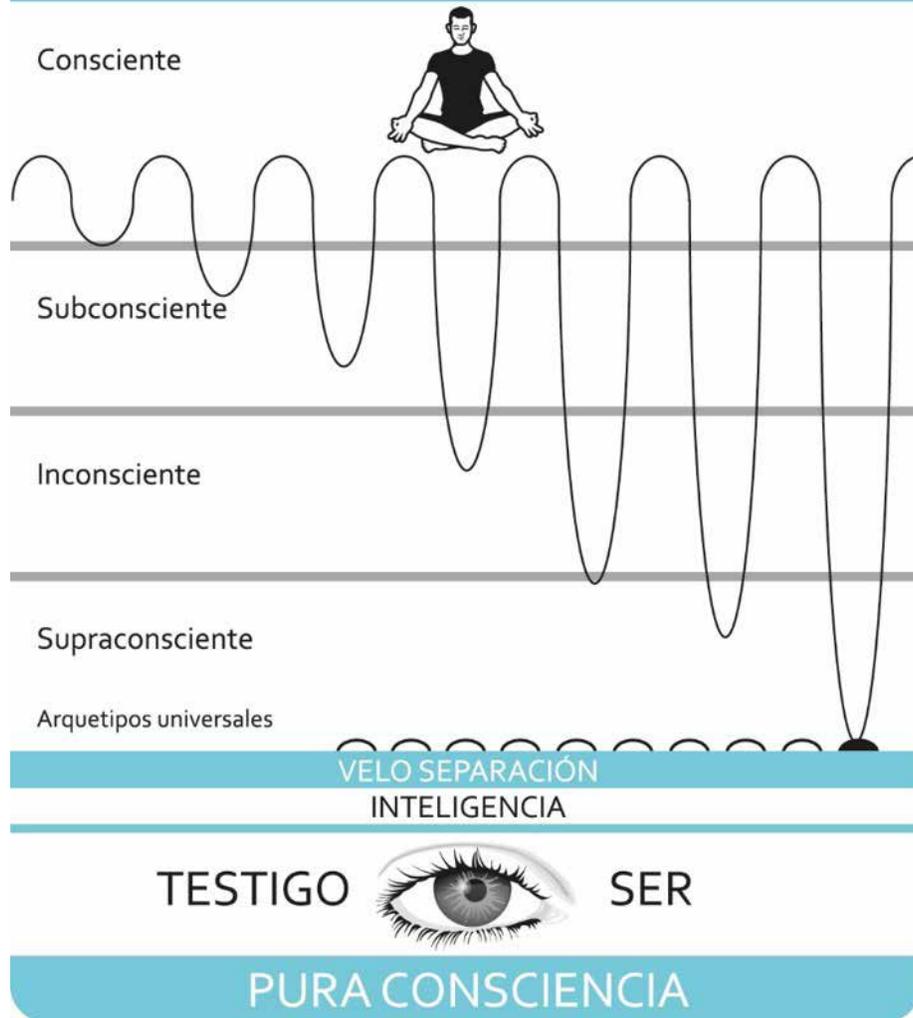


Al comenzar la meditación la persona empieza haciéndose consciente de su mundo interno, relajando su atención en la postura del cuerpo y en la respiración, la cual debe ser profunda y pausada. Respirar es importante porque ayuda a aclarar la mente y a relajar el cuerpo. Luego, se debe hacer consciente de los pensamientos y emociones, llevando la atención a descansar en el sentimiento de vida, el cual es la conexión en el corazón con el Ser.

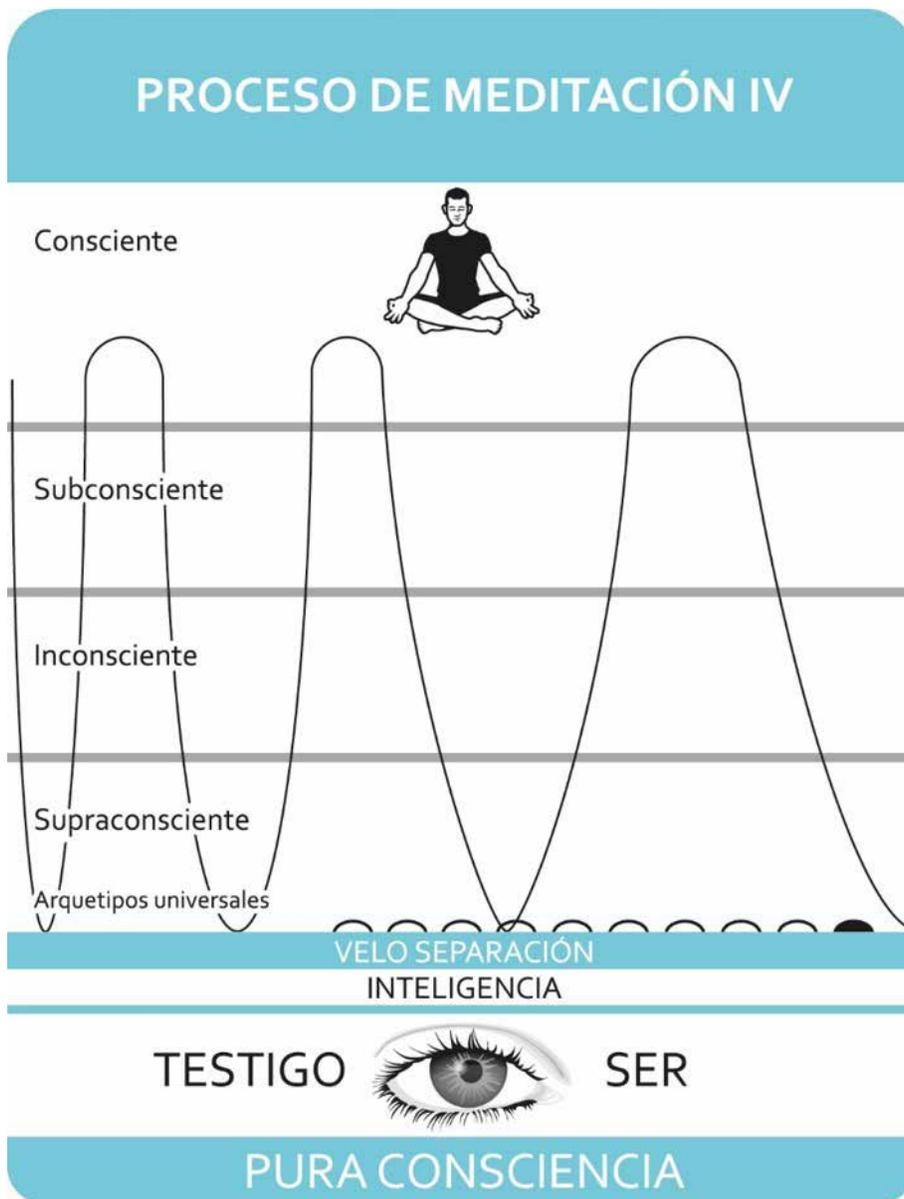


A medida que surge la relajación en la esencia de vida, empieza la conexión con campos más sutiles dentro de sí mismo, los cuales emiten diferentes niveles de vibración. Esta vibración se siente a la altura del corazón, la cual se puede convertir en un vaivén en el cuerpo. Conectar con esa sensación ayuda a la mente a vincularse con ese momento profundo de meditación. Es posible que no se sienta las primeras veces, no todas las meditaciones son iguales. .

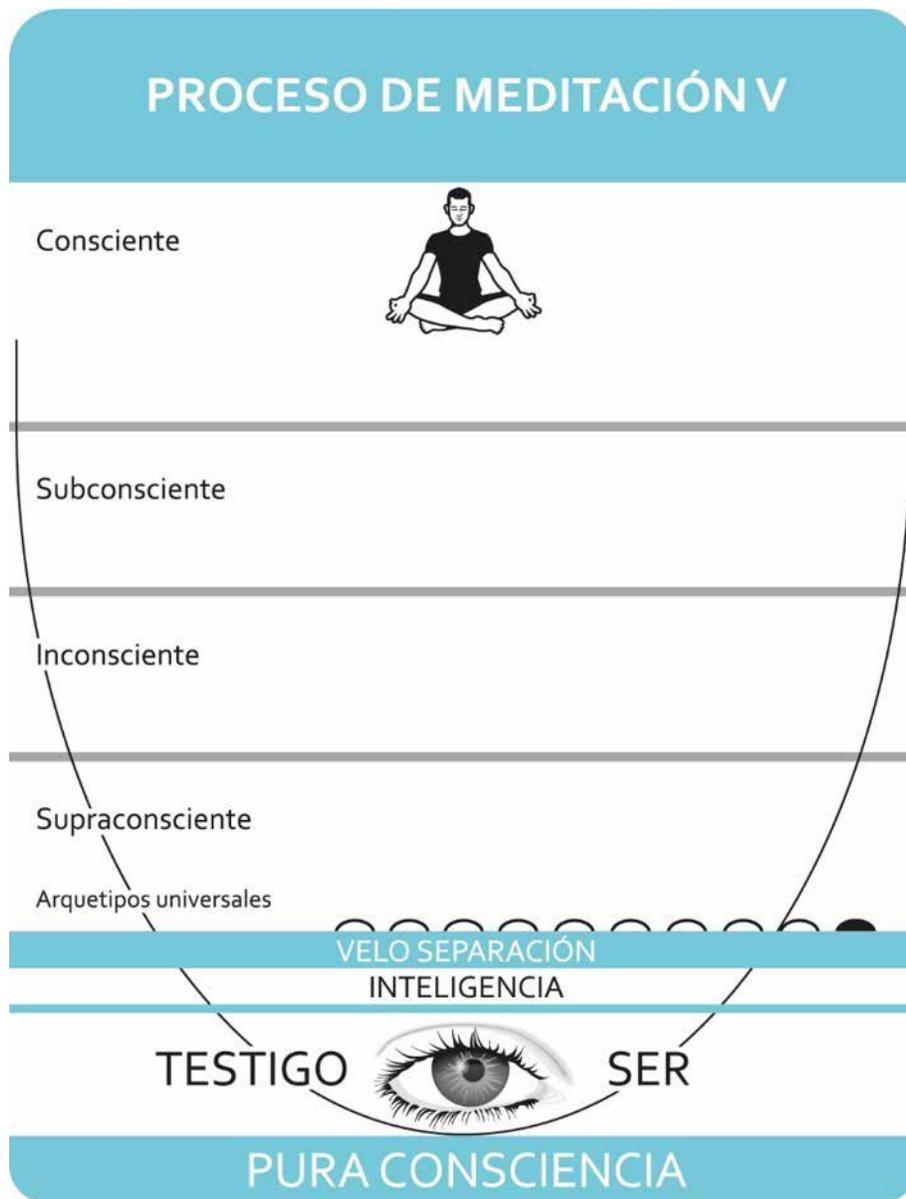
## PROCESO DE MEDITACIÓN III



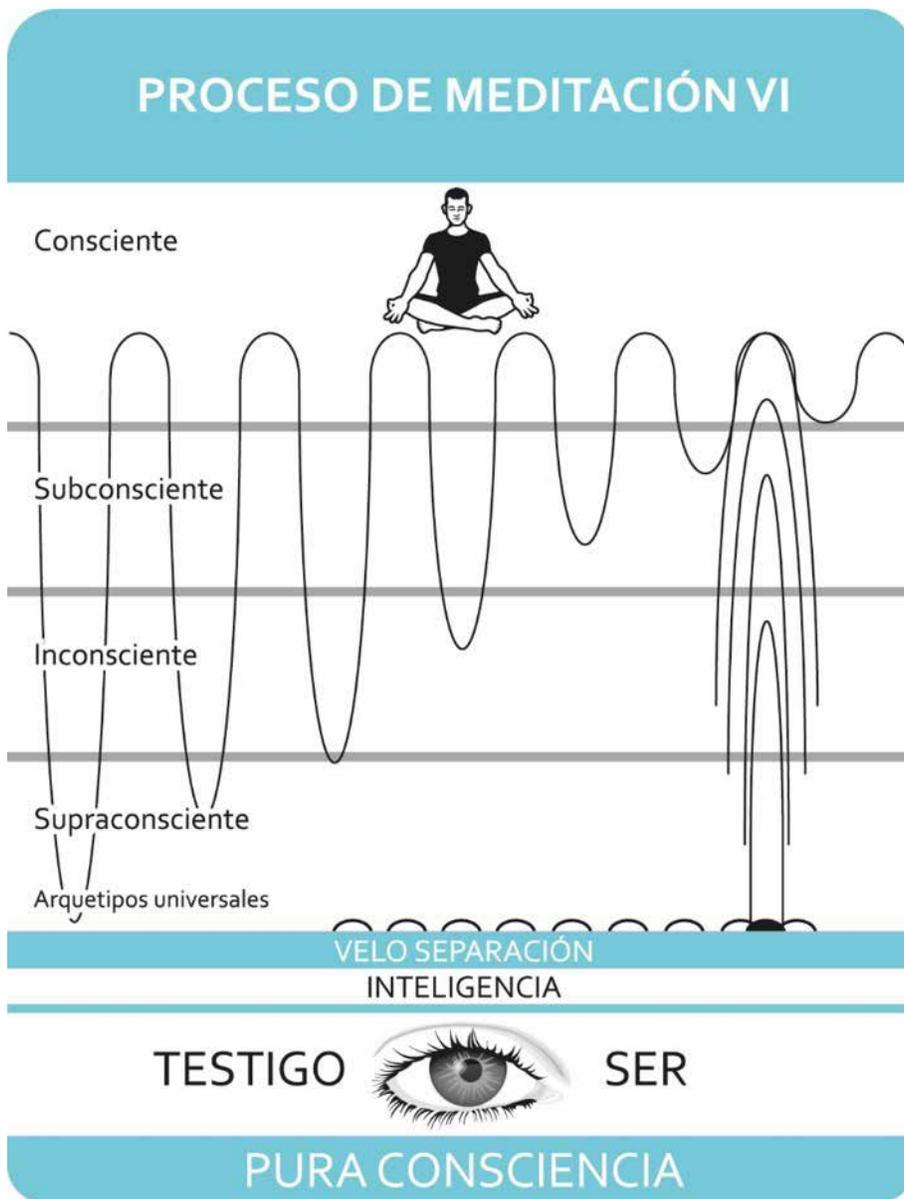
A medida de que la mente comienza a relajarse y el cerebro cambia sus frecuencias, hay una sensación profunda que crea espacios entre los pensamientos. Desde la experiencia del sujeto la relajación se puede sentir, pero a niveles internos cada vez que hay más espacio entre un pensamiento y otro, la atención se enfoca menos en los aspectos burdos de la mente y comienza a caer hacia dentro, hacia la fuente de energía, penetrando en aspectos más sutiles de la mente, viajando a través del subconsciente y el inconsciente para tener una visión del campo supramental.



Quando la atención comienza a descansar en la fuente de la vibración y los espacios entre un pensamiento y otro son más prolongados, la Consciencia se convierte en pura percepción en ausencia de pensamientos. Sensaciones de claridad, paz y bienestar. En muchas tradiciones yoguis, llaman esta sensación Savivalka Samadhi o sostener la Consciencia con la forma o el pensamiento. Incluso si aparecen los pensamientos, estos son percibidos en la pantalla profunda de la Consciencia. Es durante los estados de Savivalka Samadhi que niveles sutiles de la sensación u otras dimensiones son percibidas.

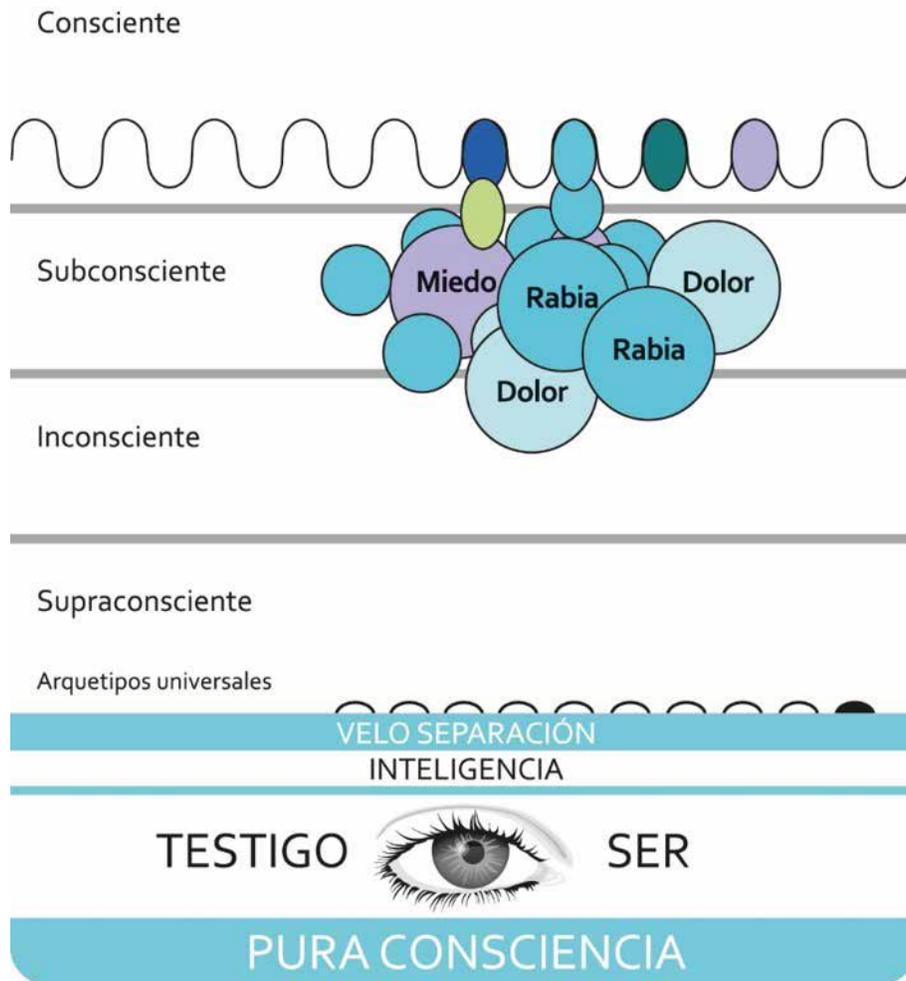


Después de un tiempo el proceso de pensar se detiene y mantenerse en Consciencia constante se convierte en una experiencia permanente. La Consciencia se sostiene por sí misma. La filosofía védica llamó a este estado Nirvikapla Samadhi o disolución de la atención en la Consciencia sin forma.



Quando la actividad del pensamiento comienza a reanudarse, la atención surge consigo y los pensamientos comienzan a manifestarse de nuevo en la pantalla de la Consciencia. Cuando esto sucede, el regalo más grande de la meditación comienza también a surgir con la atención. Esto es Nadam o la vibración del supramental, con lo que el arquetipo comienza a penetrar todos los niveles de la mente, generando un cambio en ella.

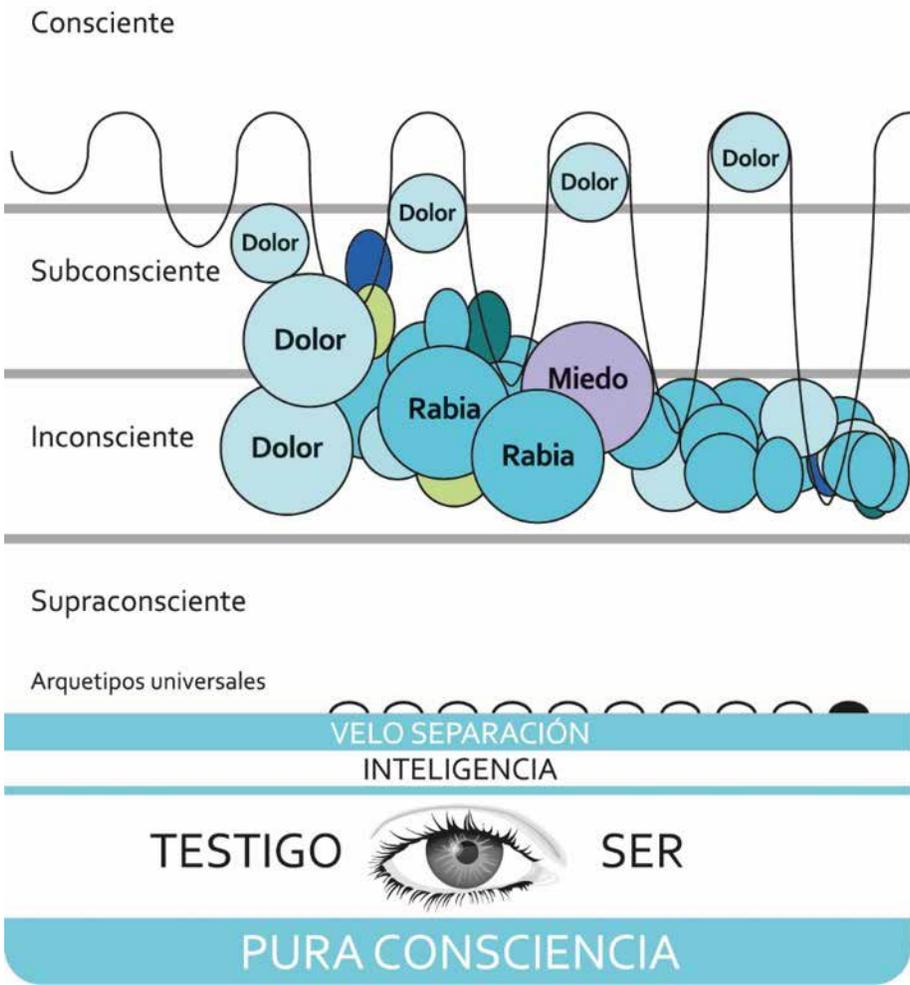
## PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN I



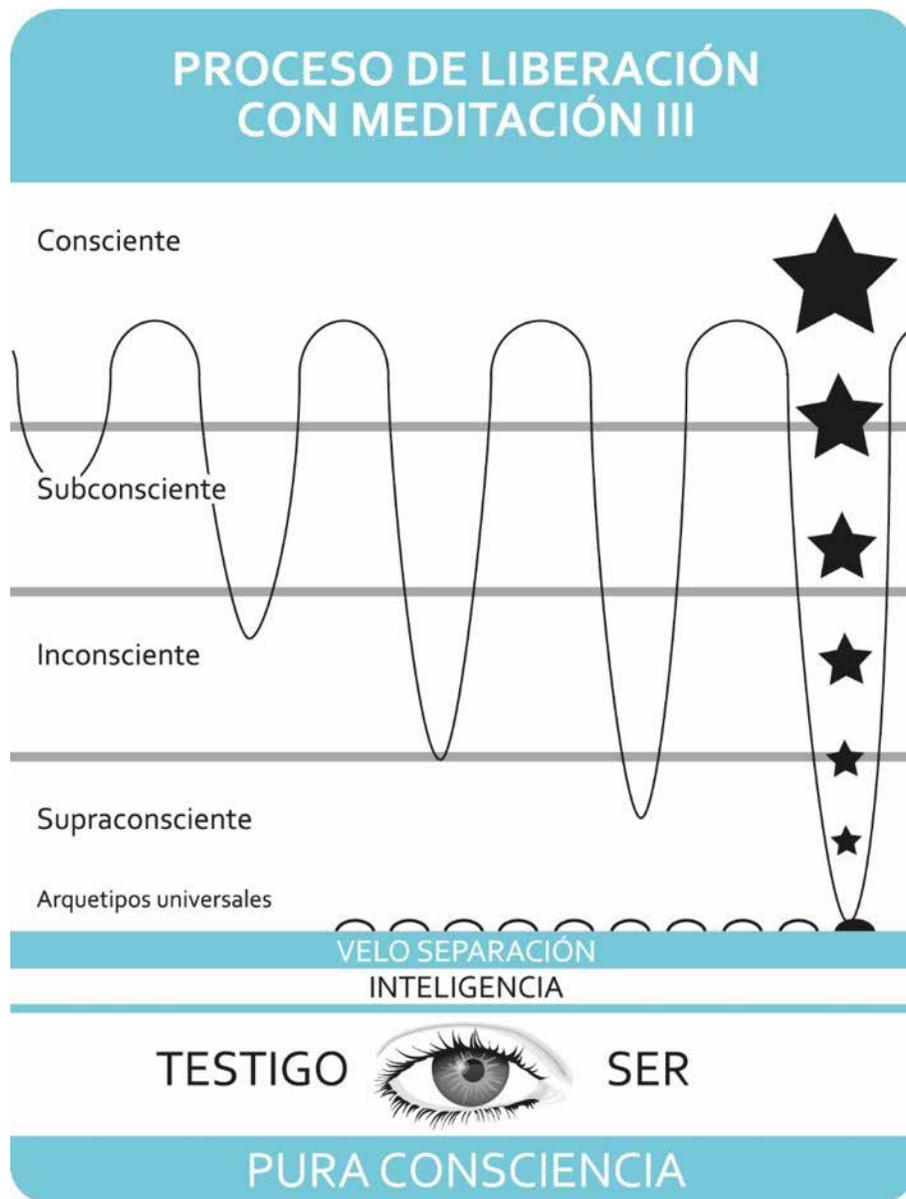
Luego de que la rueda de la meditación inicia su proceso, la vibración empieza a sacudir la mente subconsciente, donde los residuos emocionales y energéticos se guardan. Toda energía reprimida y no integrada en su totalidad por el ser permanece en este nivel.

La Consciencia comienza a observar esta energía y la empuja hacia arriba, del nivel consciente al nivel subconsciente, y la información que más impacto ha generado (tal vez traumas de la vida o emociones olvidadas) es almacenada.

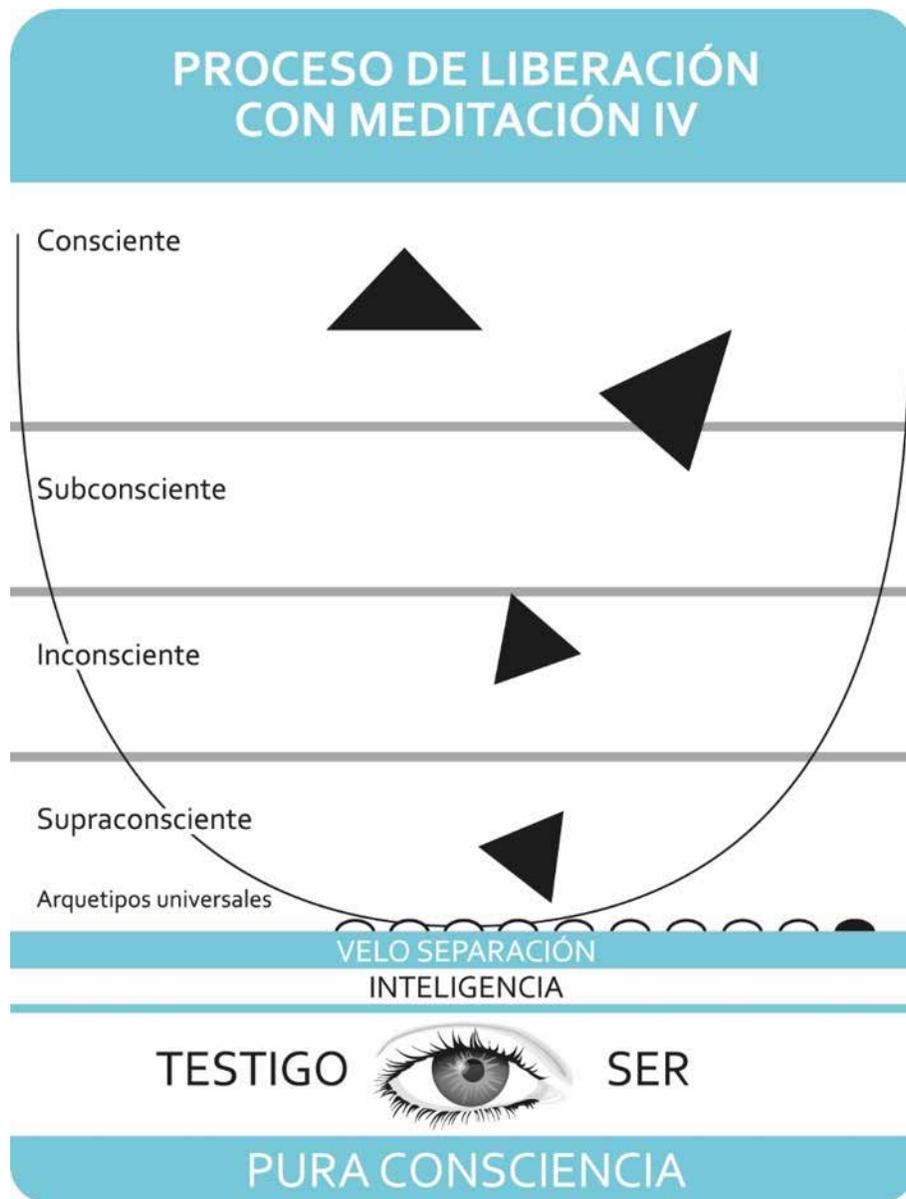
## PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN II



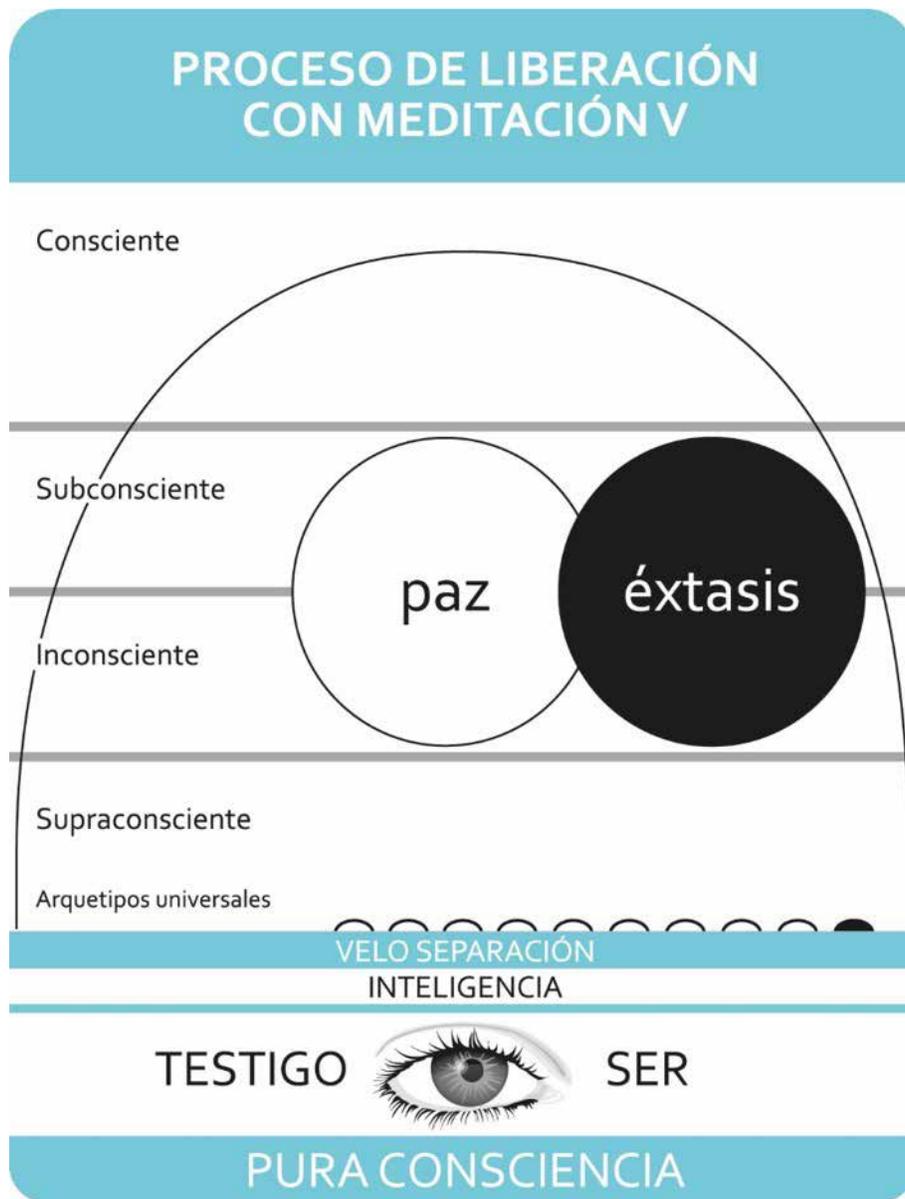
A nivel inconsciente, la Consciencia escoge qué información procesar. Esta información/energía aumenta en la medida en que la atención alcanza el nivel en el que fue almacenada. A medida que la energía surge, también las memorias asociadas a la experiencia se presentan en la pantalla de la Consciencia como una película o como pensamientos. Estos pensamientos no se asocian directamente con la energía original de cuando fue reprimida, como el inconsciente contiene información de diferentes vidas y dimensiones. Pero la calidad de la energía buscará pensamientos similares para facilitar su liberación. La información que es liberada contiene la misma energía que fue almacenada, la energía no puede ser destruida pero sí puede ser transformada.



Cuando la atención se disuelve, también nuestra percepción egoísta de un ser limitado empieza a disolverse y una nueva personalidad universal asociada con el supramental y la multidimensionalidad de nuestro ser empieza a aparecer en nuestra propia Consciencia. La información de nuestro supramental alcanza el nivel consciente.



El impacto de la información del arquetipo en nuestra Consciencia no es una experiencia objetiva. Es subjetiva. El arquetipo y la Consciencia son una sola cosa. Esta es la experiencia tántrica verdadera: inteligencia y Consciencia son vivenciadas en la unidad.



Después de un tiempo, el proceso del pensamiento se detiene y mantener constante la Consciencia del ser se transforma en una experiencia constante. La Consciencia se rige por sí misma.

## PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN VI

Consciente



Subconsciente



Inconsciente



Supraconsciente



Arquetipos universales

VELO SEPARACIÓN  
INTELIGENCIA

TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

## Tabla de frecuencias cerebrales

Esta es la relación directa del rango de ondas cerebrales, hormonas y experiencia subjetiva. Es muy interesante observar cómo la meditación dispara diferentes hormonas del cerebro:

Gama de ondas cerebrales	Frecuencia	Experiencia	Útil para	Neurotransmisores / Hormonas
Lambda	Superior – 200 Hz	Experiencia estática, sentimiento de unidad	Pocos estudios realizados	No han sido determinadas
Supergamma	200 Hz – 100 Hz	Experiencia estática, sentimiento de unidad	Pocos estudios realizados	No han sido determinadas
Gamma despertar del Nirvana	100 Hz – 40 Hz	Experiencia estática, sentimiento de unidad	Meditación profunda (samadi, nirvana, satori, etc.)	Serotonina y endorfinas
Beta (nivel alto)	40 Hz – 20 Hz	Ansiedad, nerviosismo, ataques de pánico	Inútil	Adrenalina, cortisol, y norepinefrina
Beta (medio y bajo)	20 Hz – 12 Hz	Alerta, enfoque y concentración	ADD	Dopamina
Alfa Aprendizaje óptimo	12 Hz – 8 Hz	Paz, relajación, soñar despierto	Relajación, meditación, ansiedad, estrés, pánico, enfoque	Serotonina y endorfinas

Alfa / Theta	7.83 Hz – resonancia Schumann	Calma, meditativo, físicamente relajado, adormilado	Resistencia EMF, sistema inmunológico, insomnio	GABA, serotonina, acetilcolina y endorfinas
Theta Flujo de creatividad	8 Hz – 4 Hz	Profundamente relajado, adormilado (estado REM del sueño)	Meditación profunda, interiorización, creatividad, sistema inmunológico	GABA, serotonina, acetilcolina, anticortisol, endorfina, hormona del crecimiento humano
Delta	4 Hz – 0.5 Hz	Descanso profundo / dormir sin soñar, meditación profunda (reducción de pensamientos)	Meditación profunda, dormir	Hormonas humanas de crecimiento, melatonina
Epsilon	0.5 Hz - inferior	Experiencia estática, sentimiento de unidad	Pocos estudios realizados	No han sido determinadas

## DELTA (4 Hz – 0.5 Hz)

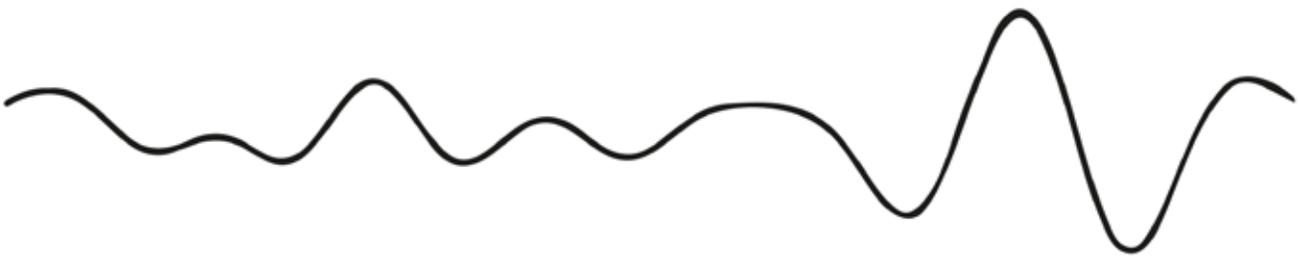


### El estado profundo sin sueños

Delta es la banda más lenta de las ondas cerebrales. Cuando su onda cerebral dominante es delta, el cuerpo se está curando a sí mismo y se encuentra “restableciendo” sus relojes internos. Tú no sueñas en este estado y estás completamente inconsciente. Las ondas cerebrales Delta nos permiten conectarnos con un nivel más profundo de nuestra Consciencia.

El objetivo de muchas prácticas de meditación es experimentar conscientemente el control de la mente inconsciente. La investigación sugiere que sí se puede llegar a ser consciente en el estado de ondas cerebrales delta, y se podrá tener un sentido casi perfecto de intuición.

## THETA (8 Hz – 4 Hz)



### El sueño ligero o la relajación extrema

Theta es un estado mental muy receptivo que ha demostrado ser útil para la terapia de hipnosis, así como la autohipnosis con el uso de grabaciones de sugestión o de afirmaciones positivas.

Las ondas cerebrales theta son ondas cerebrales lentas y relajantes que se asocian generalmente cuando dormimos y soñamos. Situadas en el hemisferio derecho del cerebro, por lo general surgen cuando estamos soñando dormidos, emocionalmente relajados o soñando despiertos.

Los niños tienen la capacidad de sentirse relajados en todo momento (excepto cuando lloran), pero como adultos nuestro cerebro suele estar experimentando ondas alfa o beta. Cuando dormimos y estamos relajados, podemos experimentar fácilmente ondas theta. Artistas de muchos géneros son capaces de experimentar las ondas cerebrales theta más que otras personas, y las aprovechan para potenciar su creatividad.

## ALPHA (12 Hz – 8 Hz)



### Despierto pero relajado y sin procesar mucha información

Cuando te levantas por la mañana y justo antes de dormir, se experimenta de manera natural este estado: en el momento en que cerramos los ojos el cerebro automáticamente empieza a producir más ondas alfa.

Muchos estudios de monitoreo de la actividad cerebral de los meditadores experimentados han revelado fuertes aumentos de la actividad alfa. Esta actividad alfa también se ha conectado con la capacidad de recordar, con molestias, dolor disminuido, más reducciones en el estrés y la ansiedad.

Los pensadores creativos tienden a convertirse en empresarios de fama mundial, ya que están mejor equipados para resolver problemas de la vida y ayudar a los demás. Como el estrés causa desorden en el proceso de pensamiento, la solución es producir más ondas alfa. El estado de ondas cerebrales alfa también se asocia con el "rendimiento máximo", de allí que

los jugadores “en la zona” se desempeñan mejor cuando tienen menos ondas cerebrales beta que interfieren con su rendimiento.

## BETA (40 Hz – 20 Hz / 20 Hz – 12 Hz)



### Estado de vigilia

Este es por lo general el estado mental de la mayoría de la gente durante el día y la mayor parte de su estado en vigilia. Casi siempre este estado se da sin eventos, pero no hay que subestimar su importancia. Muchas personas carecen de suficiente actividad beta, que puede causar trastornos mentales o emocionales, como la depresión o el insomnio, y una baja producción del ritmo sensoriomotor. Una subvariedad de beta en 12-15 hz puede estar relacionado con el insomnio.

Estimular la actividad beta puede mejorar la estabilidad emocional, los niveles de energía, atención y concentración. Cuando una persona tiene altas las ondas cerebrales beta es capaz de pensar rápido, generar nuevas ideas de forma rápida, y vivir en un alto estado de funcionamiento.

Cuando las personas se encuentran en el estado de ondas cerebrales beta se sienten naturalmente orientadas hacia un objetivo. Esto se debe al hecho de que tienen más energía, son más sociales, y tienen alta capacidad de enfocarse.

Se han hecho estudios que muestran que las personas con mayor rango de las ondas cerebrales beta tienen mayor coeficiente intelectual que la población media, lo que hace sus sentidos casi perfectos, ya que las actividades como la lectura y la resolución de problemas matemáticos ayudan a construir un cerebro inteligente.

## GAMMA (100 Hz – 40 Hz)



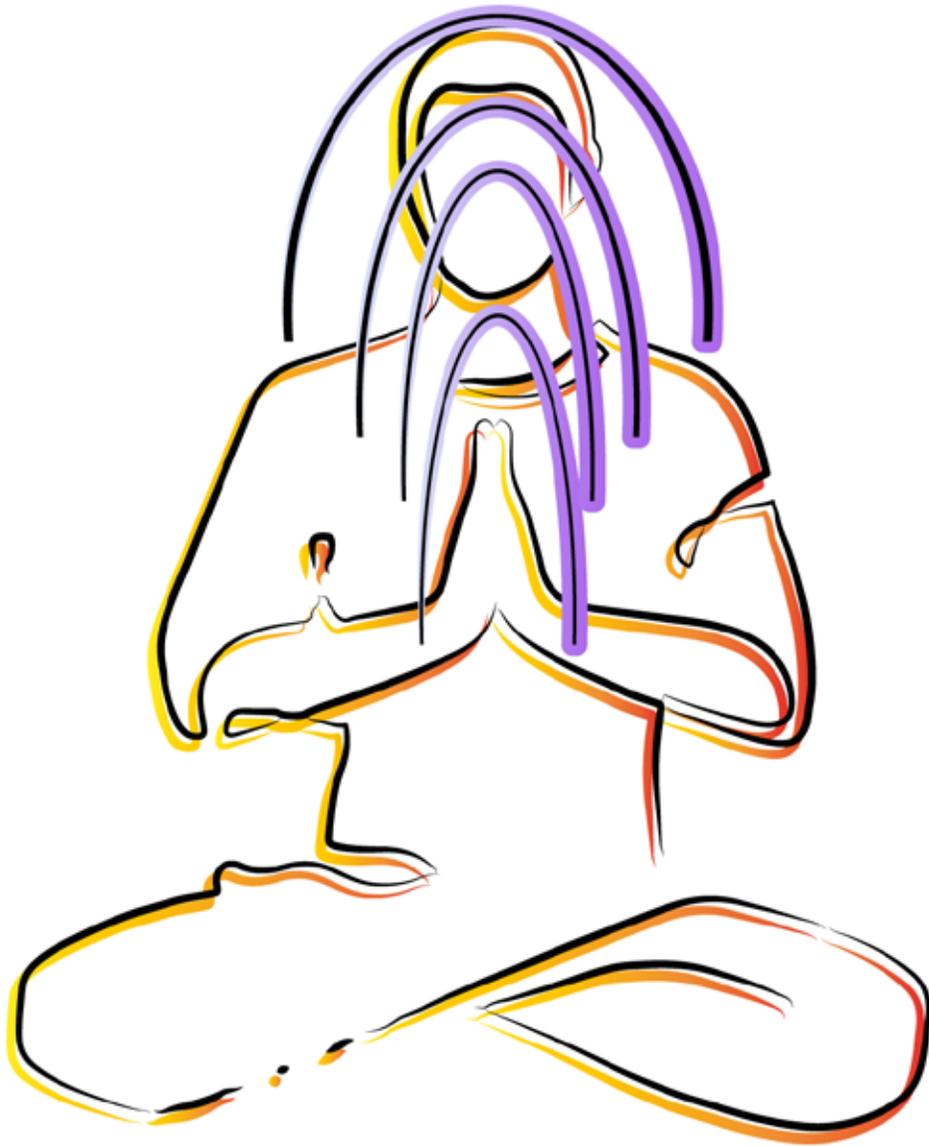
### La frecuencia óptima del funcionamiento cerebral

Una onda gama es un patrón de ondas cerebrales asociadas con la percepción y la Consciencia. Se asocia con la formación de ideas, el lenguaje y el procesamiento de la memoria, y diversos tipos de aprendizaje.

Se ha demostrado que las ondas gama desaparecen en estados profundos de sueño inducidos por la anestesia, pero vuelven durante el estado de vigilia. Se producen cuando las masas de neuronas emiten señales eléctricas en el rango de 38 Hz - 200 + Hz con una pequeña (casi imperceptible) amplitud. Sirven como mecanismo de unión entre todas las partes del cerebro y ayudan a mejorar la memoria y la percepción.

Las ondas cerebrales gama aparecen alrededor de 40 Hz y son asociadas con la función cerebral que sintetiza holográficamente todas las bases de datos individuales de diferentes áreas del cerebro y los funde juntos en una mayor perspectiva.

Cuando una persona está observando un objeto, su color, tamaño y textura, todo es percibido y procesado por diferentes partes del cerebro. Se cree que las ondas gama permiten la unificación de toda esta información. Esta actividad cerebral se asocia a estados de Consciencia de sí misma, mayores niveles de conocimiento e información, habilidades psíquicas y experiencias de estar fuera del cuerpo.



El metabolismo empieza a bajar creando relajación:



La reducción del metabolismo empieza a manifestar reducción en el sistema respiratorio, disminuyendo el número de inhalaciones por minuto.



La función metabólica disminuye entre el 20 y el 26 %, mientras el ritmo cardiaco baja con la disminución de las inhalaciones por minuto.



Los órganos empiezan a liberar toxinas y las glándulas regulan la producción hormonal.



Las frecuencias cerebrales cambian de THETA a DELTA.



Se inicia la sincronización entre los dos hemisferios cerebrales, pasando de frecuencia ALFA a THETA.



Ahora el cerebro atraviesa un proceso químico diferente y produce diversas hormonas.



El cerebro empieza a cambiar a frecuencias más sutiles de BETA a ALFA

El cuerpo se encuentra en estado anabólico y empieza a regenerarse a sí mismo. El consumo de oxígeno se reduce aun más a nivel celular.



Las células se abren a nivel de la mitocondria, liberando memoria celular almacenada.



El cerebro se sincroniza, permitiendo que los sistemas nerviosos simpático y parasimpático activen la percepción a estados trascendentales.



**Los meditadores avanzados han demostrado la producción de 5 - MeO - DMT . Frecuencias de Súper Delta y Gamma. Tanto el corazón como el sistema. respiratorio se detienen, proceso reanudado después.**

La vibración ascendente o Nadam inicia su efecto en todos los cuerpos:



El cuerpo físico comienza a liberar la memoria celular que se ha de reprogramar por los arquetipos del supramental. Esta memoria celular incluye toda la memoria celular colectiva de nuestros antepasados conectados a nuestro ADN a nivel sutil y físico.



El cuerpo emocional comienza a liberar emociones que han sido reprimidas a través de nuestra vida. Esto también tiene efecto en la energía de la información almacenada en los órganos asociados con la emoción en particular.



Los arquetipos negativos asociados con la liberación de los chakras se hacen presentes a la Consciencia.



Los chakras comienzan a abrirse y liberan semillas previas de ignorancia o karma y energía negativa, recuperando su verdadera intención y su vibración.



El cuerpo etérico comienza a recibir estas ondas o Nadam de los arquetipos del cuerpo supramental, los cuales transforman y purifican la energía corriendo a través de los meridianos y los canales principales. Por ejemplo, Sushuma, Ida y Pingala.

El cuerpo mental comienza a revelar sus patrones de pensamiento para su posterior transformación y liberación. Estos se presentarán a la Consciencia como patrones de pensamientos y películas mentales con el contexto de arquetipos negativos que están siendo respaldados por ellos.



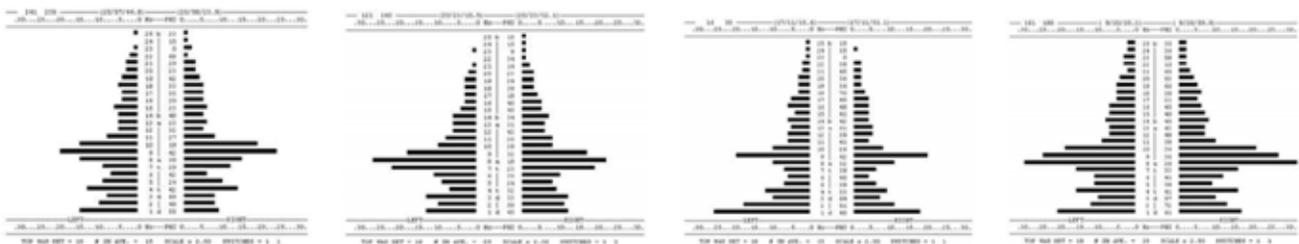
El cuerpo causal comienza a liberar karma cósmico de los archivos akáshicos y, desde aquí, esta luz es redireccionada a todos los cuerpos sutiles.



**La Consciencia permanece despierta de sí misma, siendo la fuente de toda manifestación. La sensación de separación es trascendida y solo el Yo Universal permanece.**

## Actividad cerebral con la meditación

Meditadores muy experimentados (entre 20 y 40 años) producen frecuencias Theta entre 5 y 6 hz. Un dato interesante es que los más experimentados no presentaron ondas Delta (0,5 a 3,5 Hz) , lo que se considera un signo notable de un estado típico de seres iluminados. Estudios hechos por el maestro Charles sobre la meditación sincronizada muestran resultados similares como los siguientes, donde podemos ver el rango de frecuencia y la sincronicidad cerebral después:



1-5 años de meditación

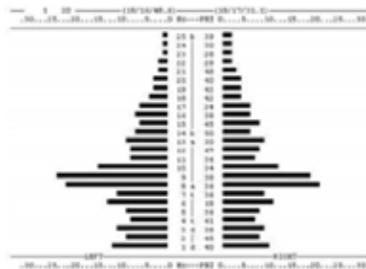
5-10 años

10 -20 años

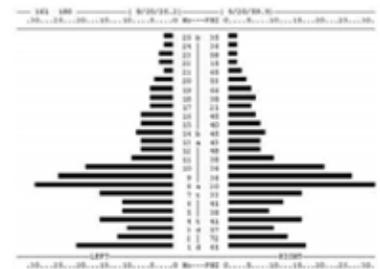
20-40 años

## Actividad cerebral durante la meditación

Los resultados de dos estudios de meditadores clásicos revelaron que:

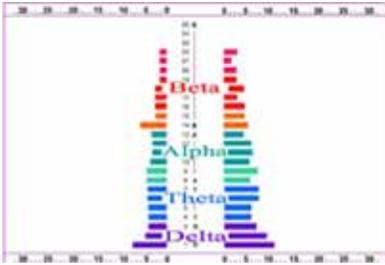


Principiantes con 5 años o menos de experiencia producen de media a alta frecuencia alfa (10 a 12 Hz)

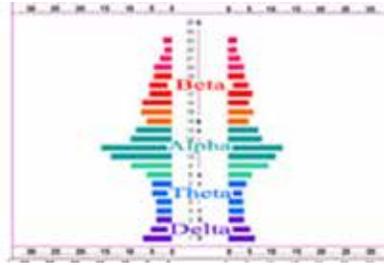


Meditadores con experiencia moderada (de 10 a 20 años) producen baja frecuencia alfa (7 a 9 Hz)

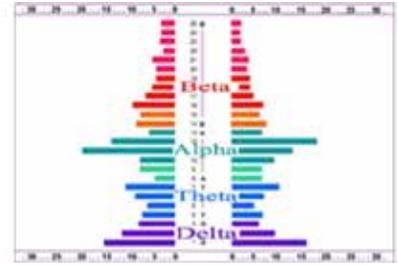
## Lecturas cerebrales: tecnología de mapeo cerebral:



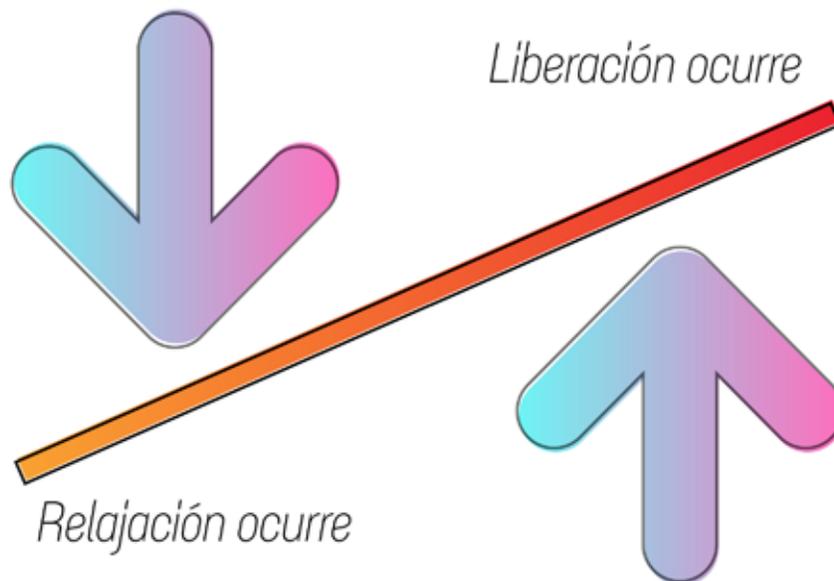
Antes de meditar



15 minutos dentro del proceso

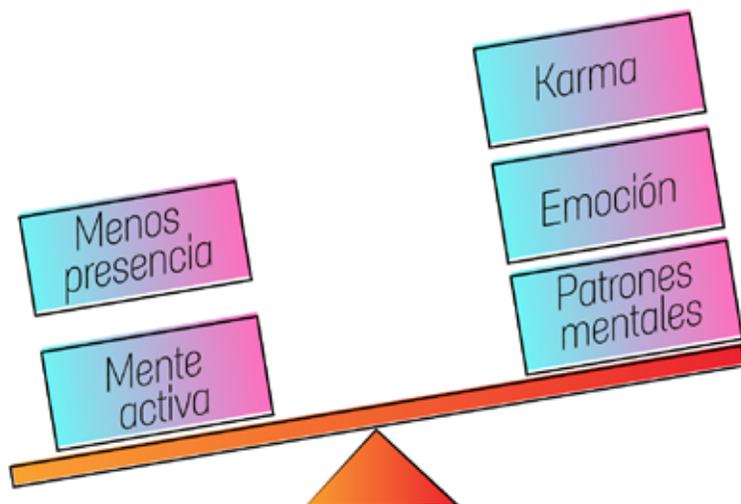


30 minutos dentro del proceso

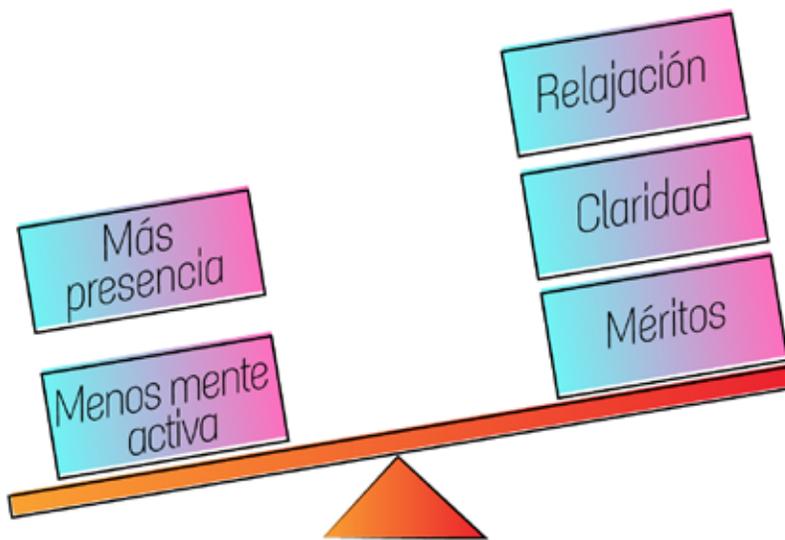


Cuando una persona se relaja a través del proceso de meditación, sus cuerpos tanto físico y sutil se relajan también: el cuerpo físico libera memoria celular y estrés, el cuerpo emocional relaja emociones reprimidas, el cuerpo mental libera pensamientos negativos o formas de pensar, el cuerpo etérico libera energía atrapada en este nivel.

Entre más relajación hay, mayor liberación ocurre.



Cuando la persona se siente menos presente y la mente está más activa, dicha persona libera karma o tendencias negativas, energías de vidas pasadas o emociones negativas reprimidas. Es decir, está reevaluando en la Consciencia patrones mentales que no son válidos o desactualizados para su actual nivel de Consciencia.



Cuando subjetivamente en la experiencia haya más presencia y la mente esté menos activa, automáticamente se va inducir en la psiquis una relajación para que haya más claridad, se pueden generar méritos que puede tener la persona internamente, visiones o algo positivo, como el regalo de la meditación por estar presente con la mente muy tranquila.

## Mundos sutiles o dimensiones

Todas estas dimensiones sutiles son manifestadas desde el campo cuántico por el proceso del colapso de posibilidades. La principal razón para que haya muchas dimensiones y no un solo colapso, es porque al principio el Universo era más fluido y no había un espacio de tiempo determinado. Como las posibilidades colapsaron, la Consciencia eligió la necesidad de tener una experiencia más directa con estas posibilidades porque se necesitaban diferentes dimensiones con un conjunto diferente de reglas para, en última instancia, tener la experiencia individuo-Universo.

Alice Bailey y el Ministerio Esotérico en su libro de Tratado sobre Fuego Cósmico, describe las dimensiones sutiles de la siguiente manera:

### Tercera Dimensión

- Esta es la dimensión del colapso material de las posibilidades que se presentan al observador.
- En este nivel la energía se condensa en material sólido.
- Es el mundo de la lógica donde nuestra realidad como se percibe es más sencilla de ser probada (lo que está cambiando rápidamente con el nuevo hallazgo de la física cuántica).
- Es el mundo del libre albedrío, en el que podemos actuar fácilmente como santos, como demonios y, algunas veces, en un punto intermedio.
- Esta es la dimensión basada en la supervivencia, el miedo, la aceptación, el sentimiento de separación, el sufrimiento y la satisfacción del ego.

### Cuarta Dimensión

- Aquí viven seres muy avanzados y tecnológicos.
- Esta dimensión es grandiosa: hay civilizaciones variadas, aunque no necesariamente espirituales.

- Los seres elementales también viven en esta dimensión, las ondinas, las salamandras, los gnomos y otros.
- El intermedio entre la tercera y la cuarta dimensión es el espacio donde se encuentran los planos astrales.
- Muchas personas suelen hacer viajes pretendiendo llegar a esta dimensión, pero fácilmente se atrapan en este intermedio.
- Aquí es donde se encuentran atrapados los hábitos negativos y de debilidad de la humanidad.
- Según las tradiciones teológicas, acá se enfrentan las fuerzas angelicales con los demonios, y es donde estos últimos se alimentan de la ignorancia de los seres para evitar la trascendencia del planeta.

## Quinta Dimensión

- Para muchas religiones, la quinta dimensión es la más alta realidad que desean alcanzar. Esta dimensión está muy relacionada con la imagen y la percepción que tenemos de un cielo católico que se alcanza después haber sido un buen humano en la tierra.
- Aquí viven los seres andrógenos que viven en cuerpos de luz, en planetas de luz y en las estrellas. No hay sufrimiento y sus cuerpos son inmortales. Las acciones y experiencias se basan en cultivar el amor.

## Sexta Dimensión

- Esta dimensión es como la gran biblioteca universal que contiene toda la información de las dimensiones inferiores.
- El origen de todos los lenguajes, símbolos y modelos se inician en esta dimensión.
- La información del Cosmos es almacenada aquí.
- Los registros akásicos universales permanecen en esta dimensión.

---

## Séptima Dimensión

- En esta dimensión existen seres en diferentes formas, pero muy poco se puede decir de estos seres ya que su función es única en el Universo.
- Estos seres trabajan para servir a la fuerza de la evolución.
- En general, son arquetipos o seres interdimensionales que sustentan las fuerzas evolutivas del Universo.

## Octava Dimensión

- Esta dimensión está formada por grupos de almas, son entidades que trabajan en la unidad. Al igual como las células trabajan en unidad para conformar un cuerpo, estos seres trabajan en unidad para lograr un objetivo universal.
- Estos seres se pueden manifestar pensando en múltiples dimensiones, asegurándose de que se lleven a cabo ciertas funciones en dimensiones inferiores. Por ejemplo, estos seres podrían proyectarse a sí mismos como la selva amazónica para cumplir un propósito para el planeta.

## Novena Dimensión

- Esta dimensión es donde la Consciencia pura de las más altas dimensiones comienza a formar el Universo, manifestando galaxias, estrellas y planetas.
- Esta dimensión es el aspecto más fluido de la manifestación.

## Décima Dimensión

- En este nivel hay una entidad consciente individual, un Universo.
- No es la unidad de un Universo material, sino la unión de las posibilidades existentes en la Consciencia.
- Esta dimensión está asociada a la Consciencia crística, que nace desde el

principio masculino Yang y el principio femenino Ying.

- En este nivel está la membrana universal que unifica todas las posibilidades de la manifestación.

## Décimoprimer Dimension

- En esta dimensión se encuentra manifestado el principio Ying/Yang del Universo, y el proyecto original para todas las posibilidades dentro de su esencia.

## Décimosegunda Dimension

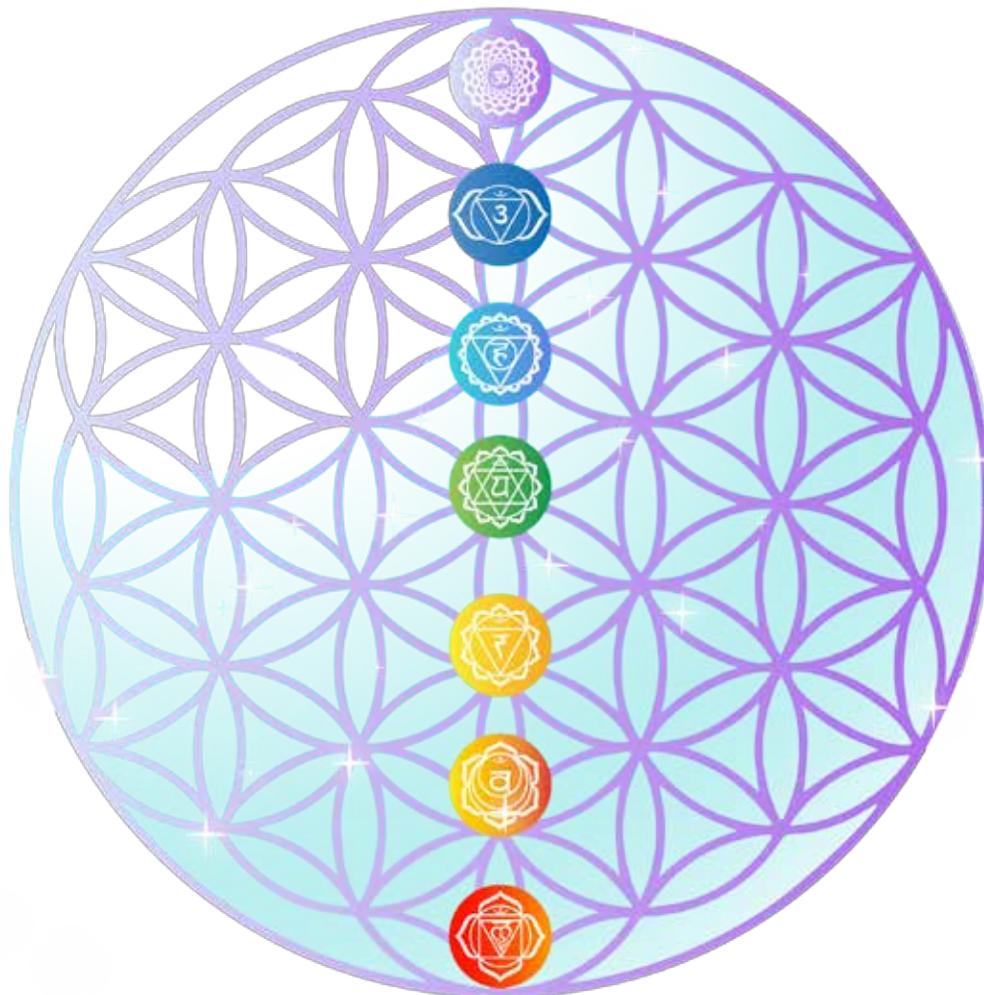
- El origen.
- Esta dimensión contiene todos los infinitos.
- Más allá de la definición.

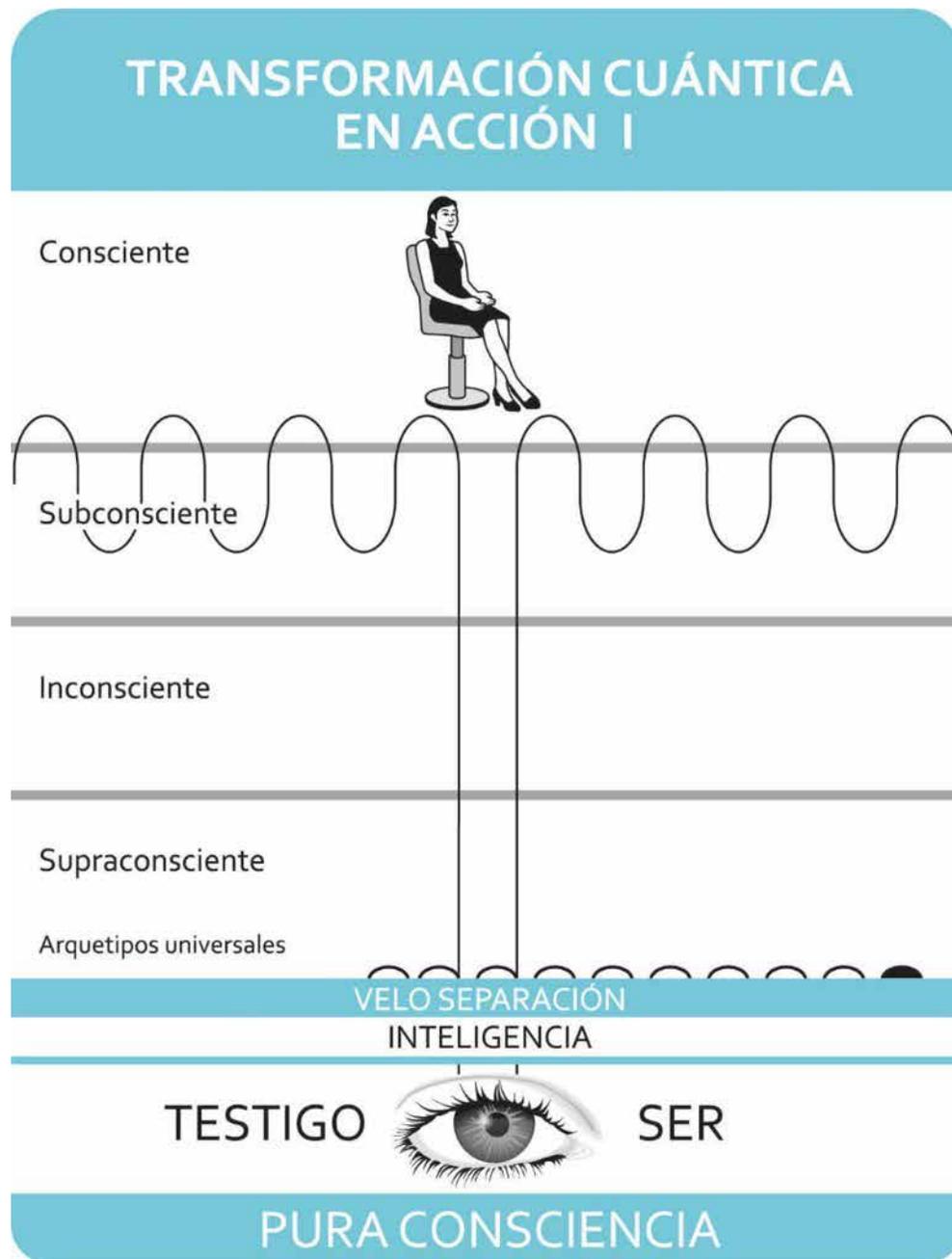
## La Nada

- No hay nada que decir acerca de la Nada.

*“Ser puro, ser, ser,” yogui Maharishi Mahesh*

# MEDICINA CUÁNTICA: Entendiendo el proceso





## Proceso de relajación (I)

- Se pide al paciente que cierre sus ojos y se haga consciente de su cuerpo físico, respirando hacia el abdomen, moviendo el diafragma y no el tórax para que genere una conexión con su respiración.
- Se le pide que escanee su cuerpo y que se haga consciente de que el cuerpo es una experiencia que está teniendo y no que el cuerpo es él mismo.

- Se le pregunta si tiene alguna emoción presente y activa en el momento. De ser así, se le pide que la asocie a algún punto donde la esté sintiendo para que emprenda un proceso de liberación emocional.
- Se lleva al paciente a que se haga consciente de sus pensamientos. Tales pensamientos no son reales ni la realidad misma, sino un proceso cognoscitivo, por eso las palabras se dividen de esta manera:

Pensa – miento

Senti – miento

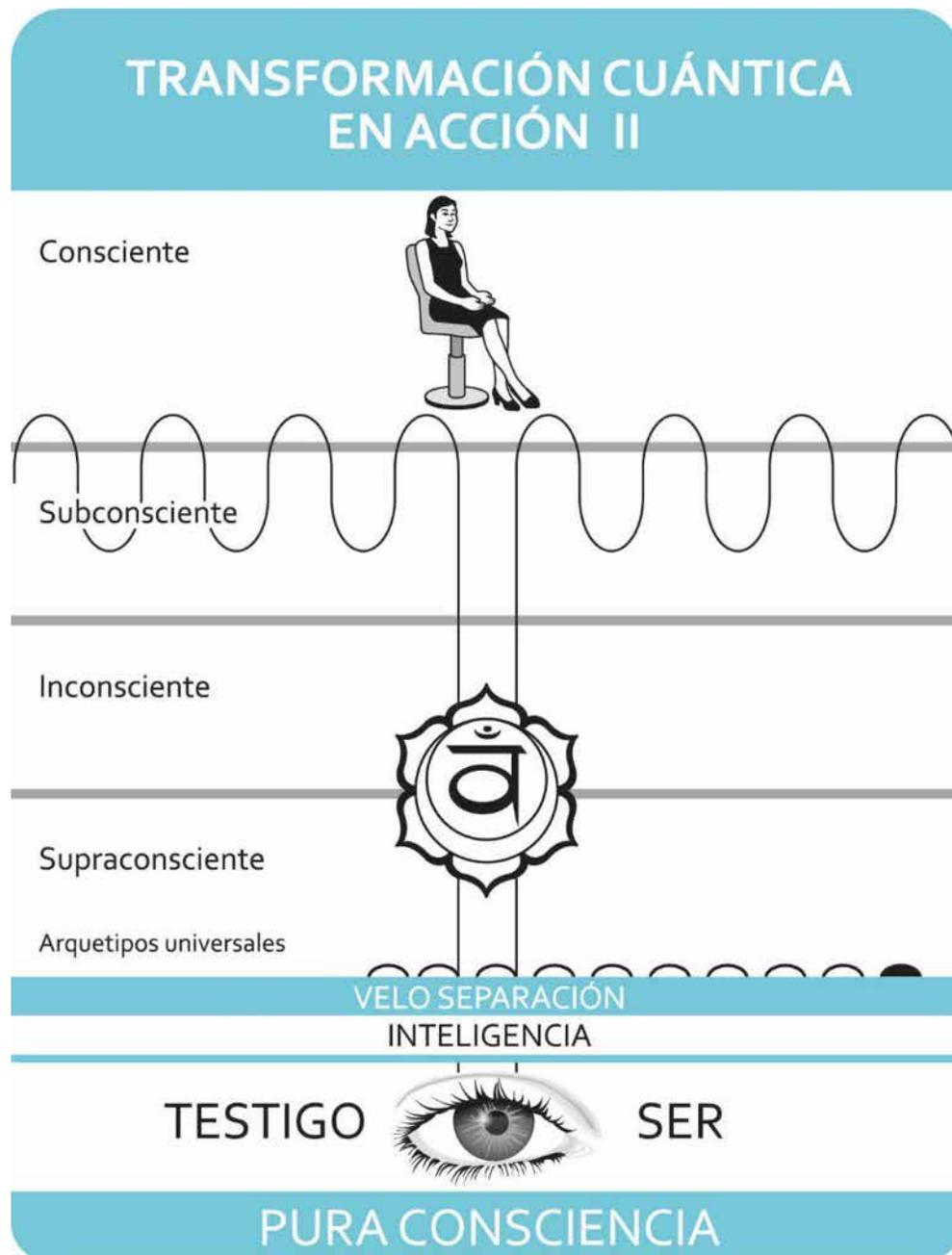
- Ahora se pide al paciente que tome Consciencia de su identidad, de sus memorias, de su pasado, de sus creencias, de sus ideales y de todo aquello que conforma la psiquis.
- Una vez que el paciente se hace consciente de esto, se le pide que se disuelva, yendo detrás de la experiencia y se dé cuenta de que hay un observador que está siendo consciente del cuerpo, de la mente, de la energía, de la emoción, de los pensamientos, de las ideas, de la memoria. Si se desbaratara la psiquis por pedazos, encontraríamos que no tiene ego ni una identidad para sí misma: un pensamiento por sí solo no tiene identidad, así como una emoción por sí sola no tiene identidad.

*Cuando todos estos aspectos se unen en la psiquis para vivir esta experiencia, surge la idea de un “yo” de un “mí”; pero cuando realmente se observa a esa persona, nos damos cuenta de que estamos teniendo la experiencia pero realmente “no soy eso”.*

El objetivo es establecer al paciente en este campo cuántico donde él es el observador. Esto es lo que establece la física cuántica: “hay un observador detrás de toda esta experiencia que es consciente del cuerpo, y el observador tiene el poder de transformar esta experiencia”.

## » Notas





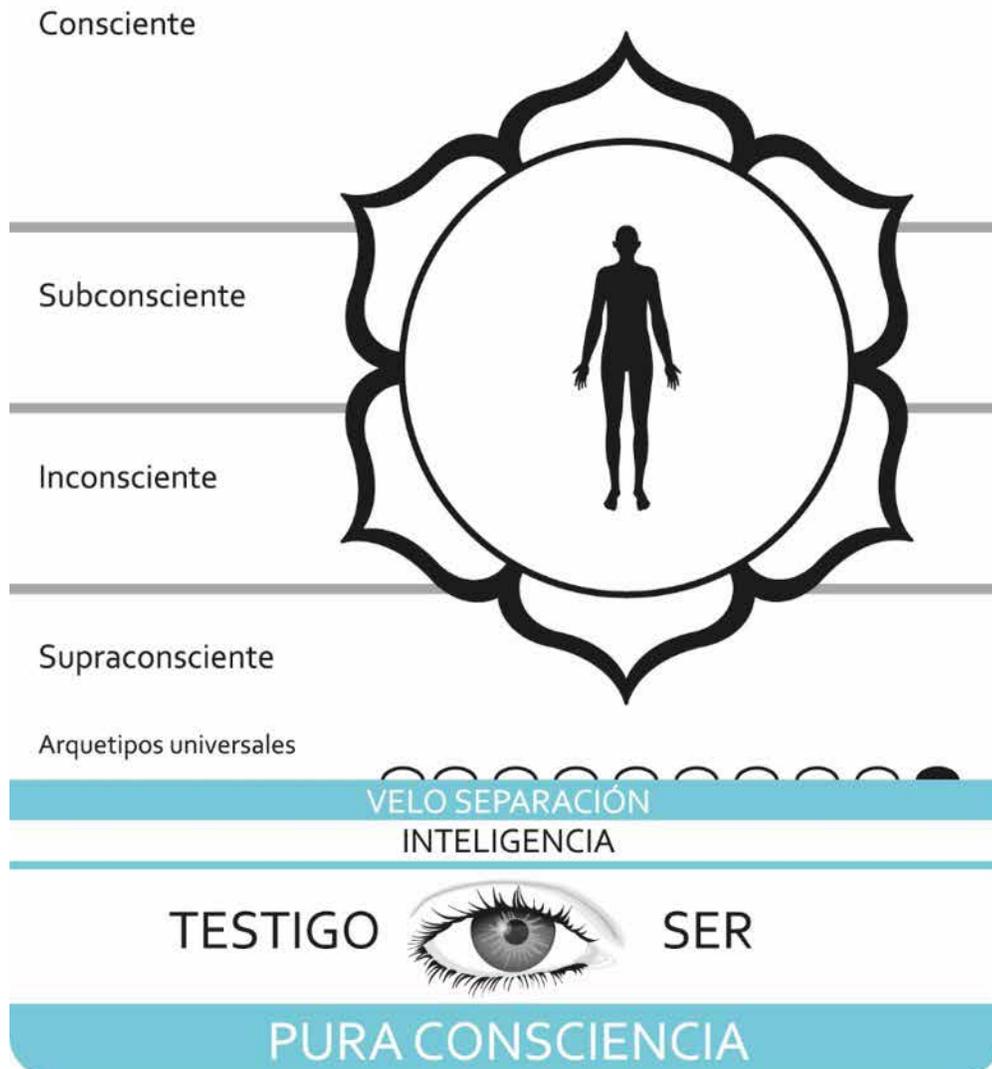
El segundo paso en el proceso de Medicina Cuántica es llevar a la persona a un nivel de Consciencia interno donde pueda crear una transformación de la energía negativa o el arquetipo negativo que se está buscando transformar. Se lleva al paciente a un punto directo de la Consciencia donde él pueda tener un contacto más allá del subconsciente vía la intuición (la intuición conecta al facilitador y al paciente al supraconsciente).

En este momento, el paciente empieza a transformar sus frecuencias neuronales, hay un estado de relajación que empieza a ocurrir, disminuye el consumo de oxígeno en la sangre, hay un cambio a nivel celular (la memoria celular se abre) y comienza un estado de relajación más profundo.

## » Notas



## TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN III



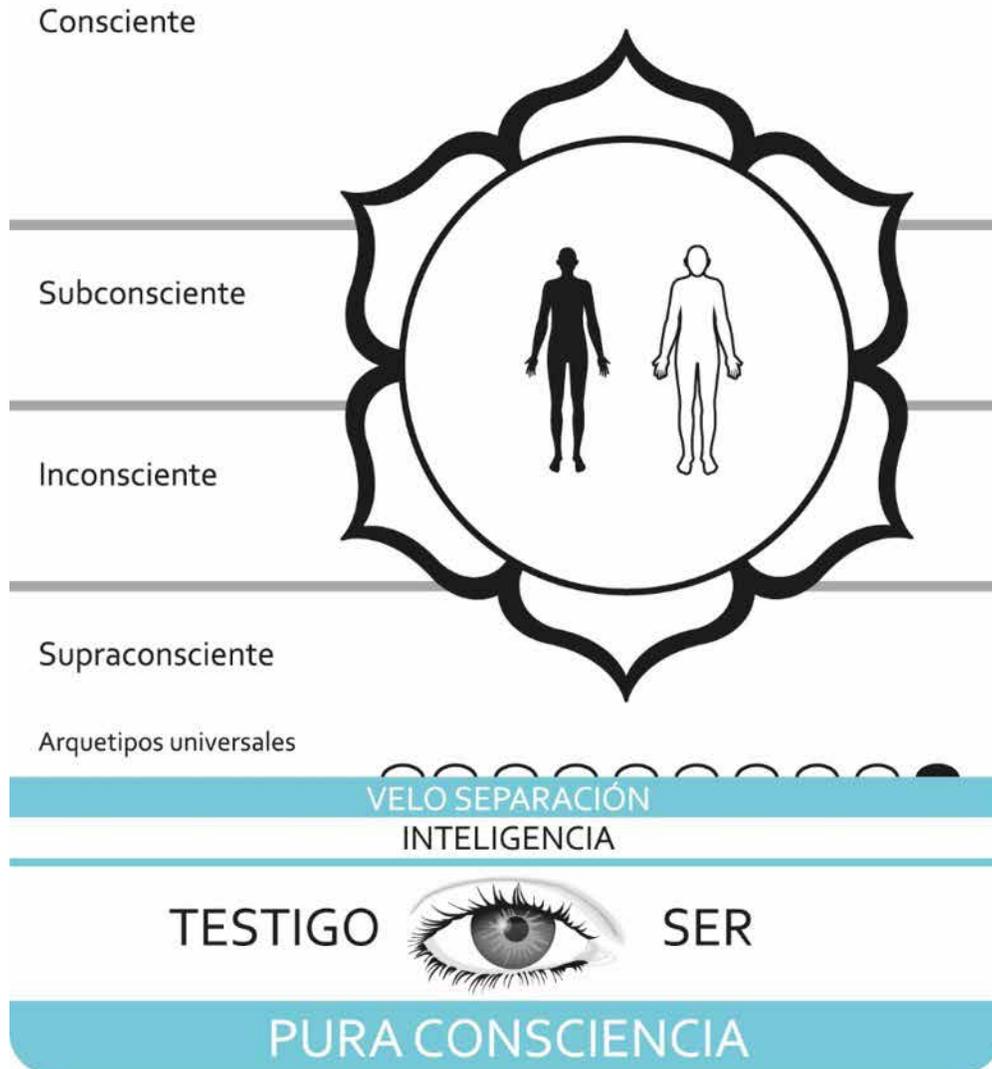
Cuando entramos al campo dimensional que escogimos para el paciente, internamente vamos a buscar una conexión con el arquetipo negativo que queremos conectar para crear una transformación. Los chakras son niveles de conciencia, es ahí donde se lleva al paciente cuando se le pide que vaya a un chakra en particular y establecemos conexión con el arquetipo negativo. Es entonces cuando creamos el escenario para el encuentro con este arquetipo que el paciente ya te ha mostrado vía el subconsciente a través

de sus sueños o por alguna cualidad negativa que esté tratando de mover, puede ser una adicción, un trauma, un bloqueo o una relación en particular por la que este arquetipo se esté manifestando. Puede ser también una creencia o una identidad colectiva o una religión o dogmas o identidad u organización. En todo caso, son arquetipos negativos ya que el paciente crea una conexión con esta entidad o identidad.

Para trabajar, se establece en dónde nos vamos a conectar y en cuál escenario nos conectaremos. Si hay un sueño precedente, es importante crear un escenario idéntico al que él vivió en el sueño, es decir, el subconsciente del escenario previo con el que hay una conexión. Cada chakra tiene un lugar o un sitio o un escenario muy apropiado.

## » Notas

## TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN IV



Cuando estamos en este nivel y hemos logrado que el paciente haya hecho una conexión con esta sombra, podemos hacer dos cosas:

**1)** Introducir un arquetipo positivo para balancear esta sombra. Se puede destruir si es una energía negativa tratando de sacar o exorcizar esta energía de la psiquis, o introducir un arquetipo que tenga igual fuerza para contrarrestar el arquetipo negativo.

2) El arquetipo negativo se puede destruir de varias maneras, ya sea introduciendo un arquetipo positivo y poniendo el negativo a un lado para crear una síntesis internamente, o haciendo que el arquetipo negativo le muestre o entregue algo y, al haber una liberación, convertirlo en arquetipo positivo.

Una entidad negativa o un aspecto de la niñez pueden comunicar algún elemento reprimido. Y cuando lo comunica, simplemente se libera y ese mismo arquetipo se puede convertir en algo positivo. En todo caso, este proceso se puede dar tras una liberación o introduciendo un arquetipo positivo que genere una síntesis.

## » Notas

## TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN V

Consciente

Subconsciente

Inconsciente

Supraconsciente

Arquetipos universales



VELO SEPARACIÓN  
INTELIGENCIA

TESTIGO



SER

PURA CONSCIENCIA

Los dos arquetipos se funden cuando traemos arquetipos que son opuestos, para que haya una síntesis y se fundan. Puede ser juntando un ángel o un arquetipo muy positivo con algo negativo y hacer que se fusionen visualizando que se disuelven, o que se derriten, se desaparecen o que de la unión de ambos surja un tercer arquetipo, que puede tener cierta información para preparar la psiquis para el siguiente paso.

## TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN VI

Consciente

Subconsciente

Inconsciente

Supraconsciente

Arquetipos universales



VELO SEPARACIÓN  
INTELIGENCIA

TESTIGO



SER

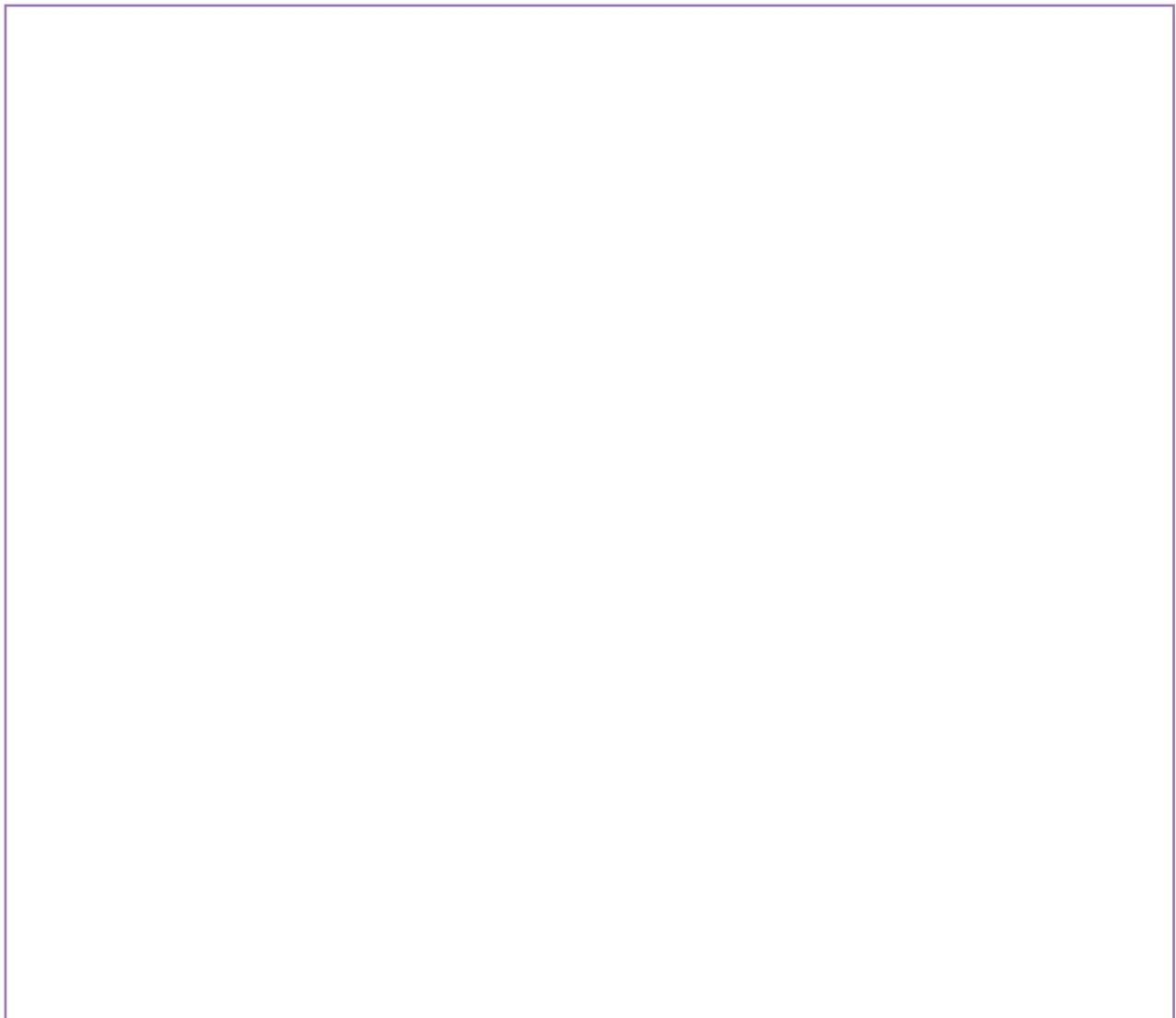
PURA CONSCIENCIA

Se da una disolución haciendo que la persona tenga contacto con un arquetipo positivo. Si hubo disolución o desintegración de la energía, creamos un nuevo arquetipo que sea positivo, ya sea un ángel o algo muy positivo para el paciente.

Se crea esta conexión con el arquetipo a través de la intuición, donde se le dice al paciente que observe lo que el arquetipo le muestra o le señala un objeto o un escenario en particular. En ocasiones le puede entregar un objeto, mostrar una visión del pasado o del futuro, o simplemente enseñarle otro arquetipo o modelo que tenga validez en el subconsciente.

Puede también indicar una apertura o puerta abierta hacia la transformación. No se indica al paciente que hable con el arquetipo, puesto que en este proceso el paciente tiende a inventar cosas, obstaculizando el verdadero proceso de intuición.

## » Notas



## TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN VII

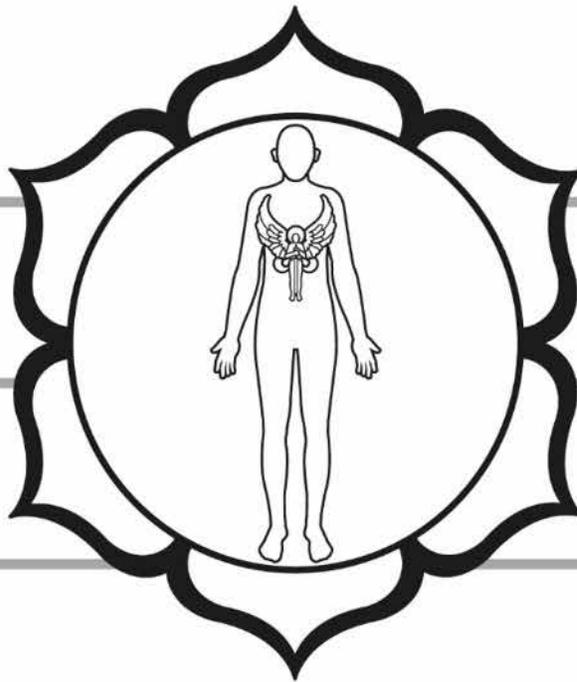
Consciente

Subconsciente

Inconsciente

Supraconsciente

Arquetipos universales



VELO SEPARACIÓN  
INTELIGENCIA

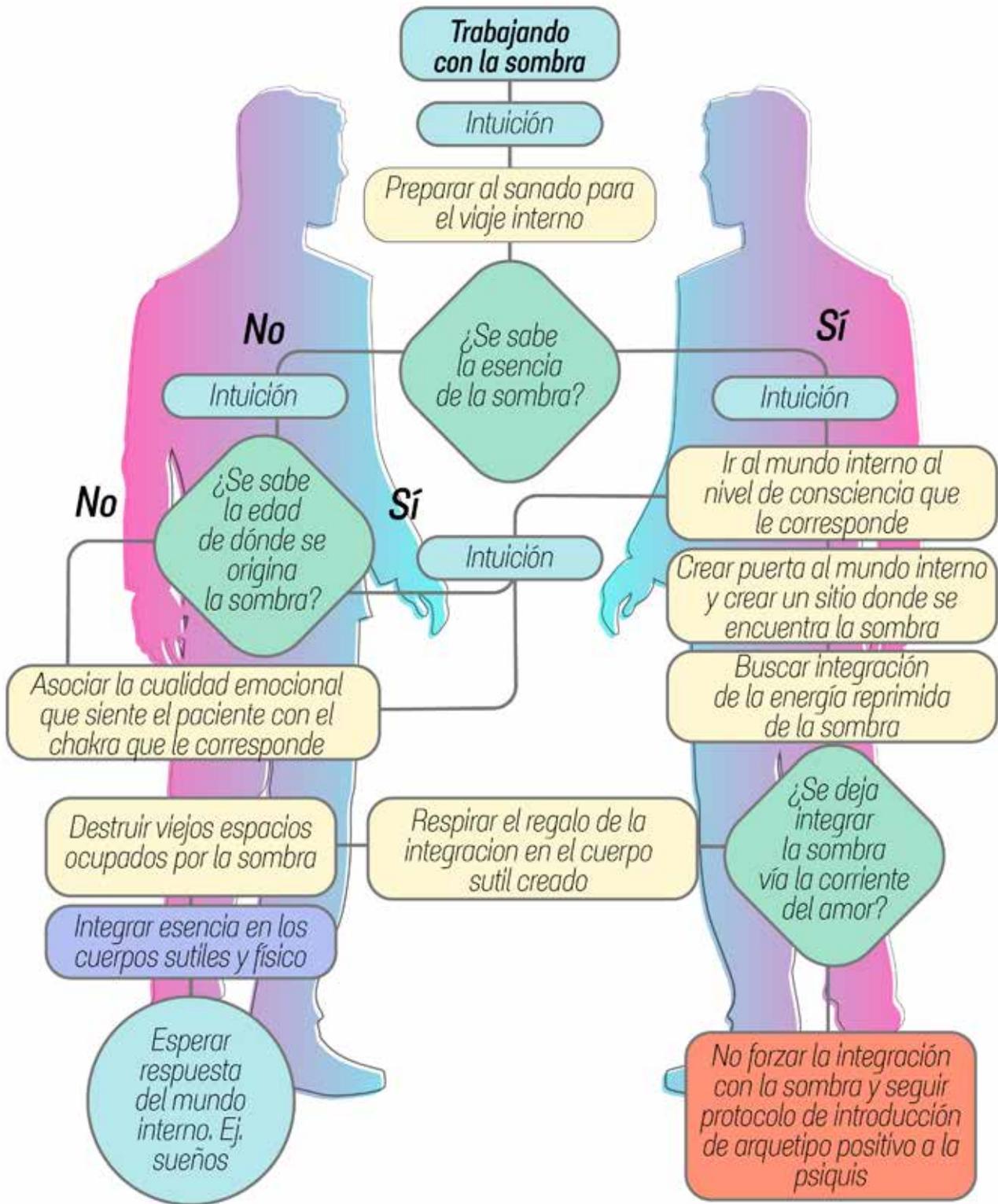
TESTIGO

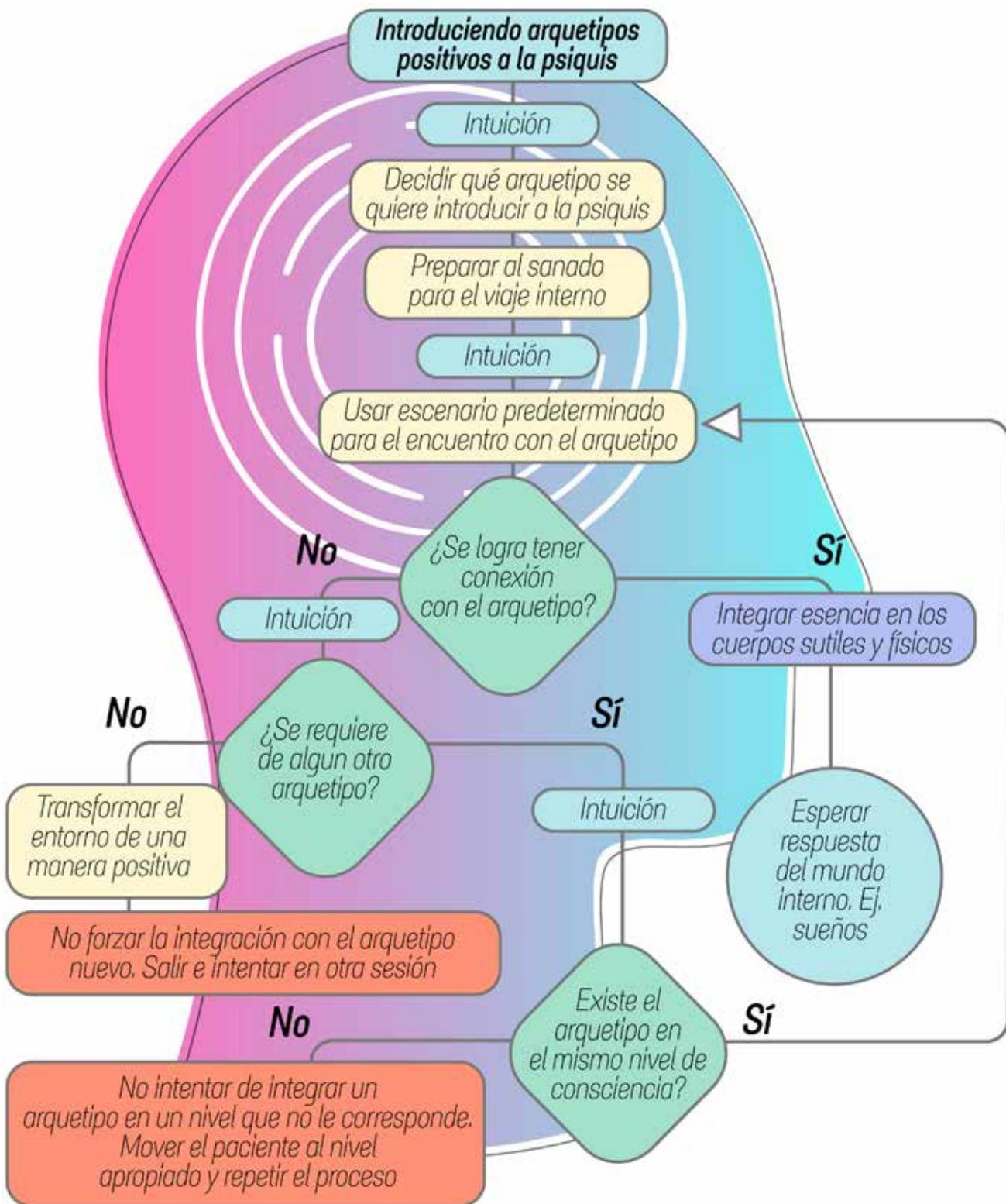


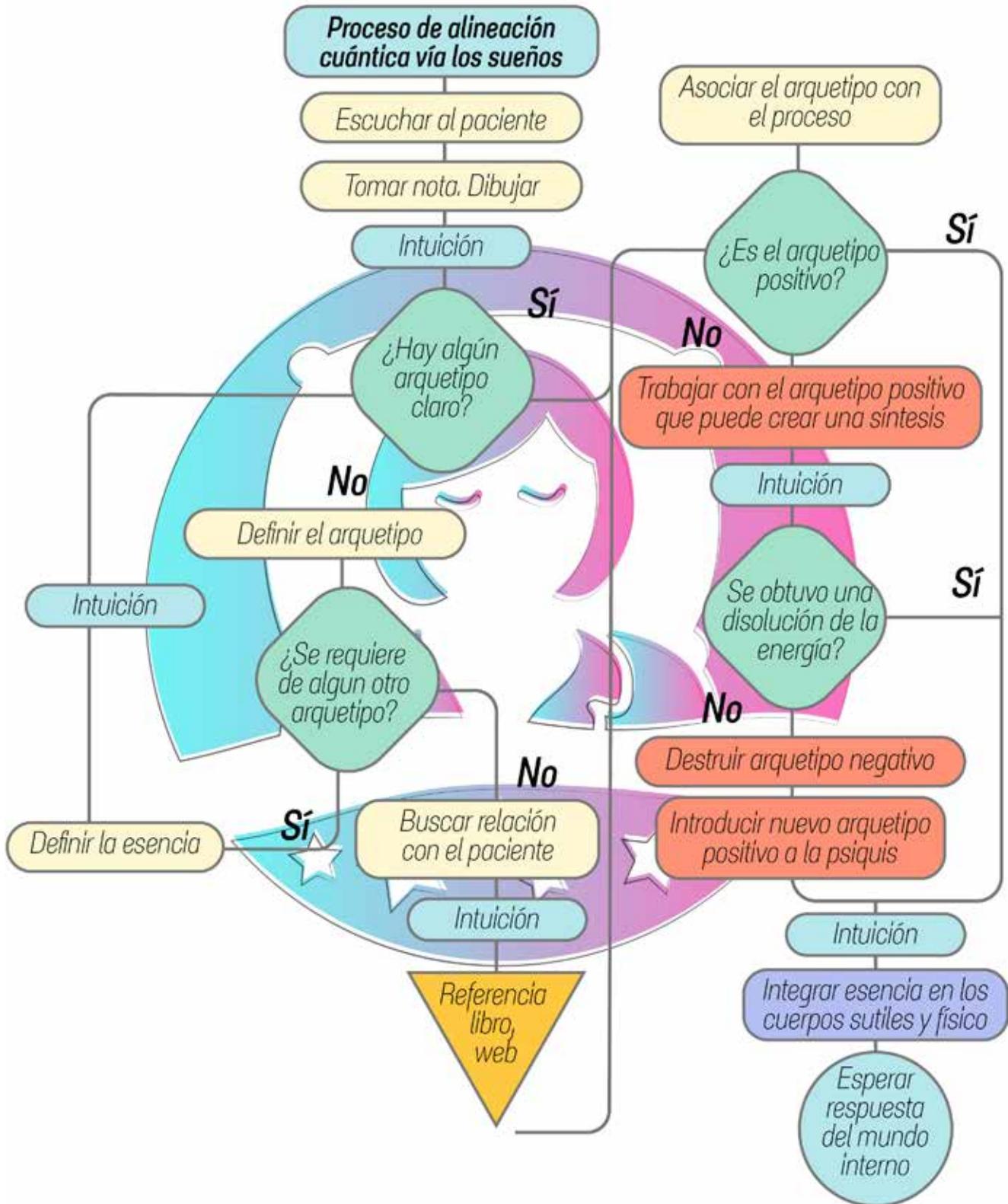
SER

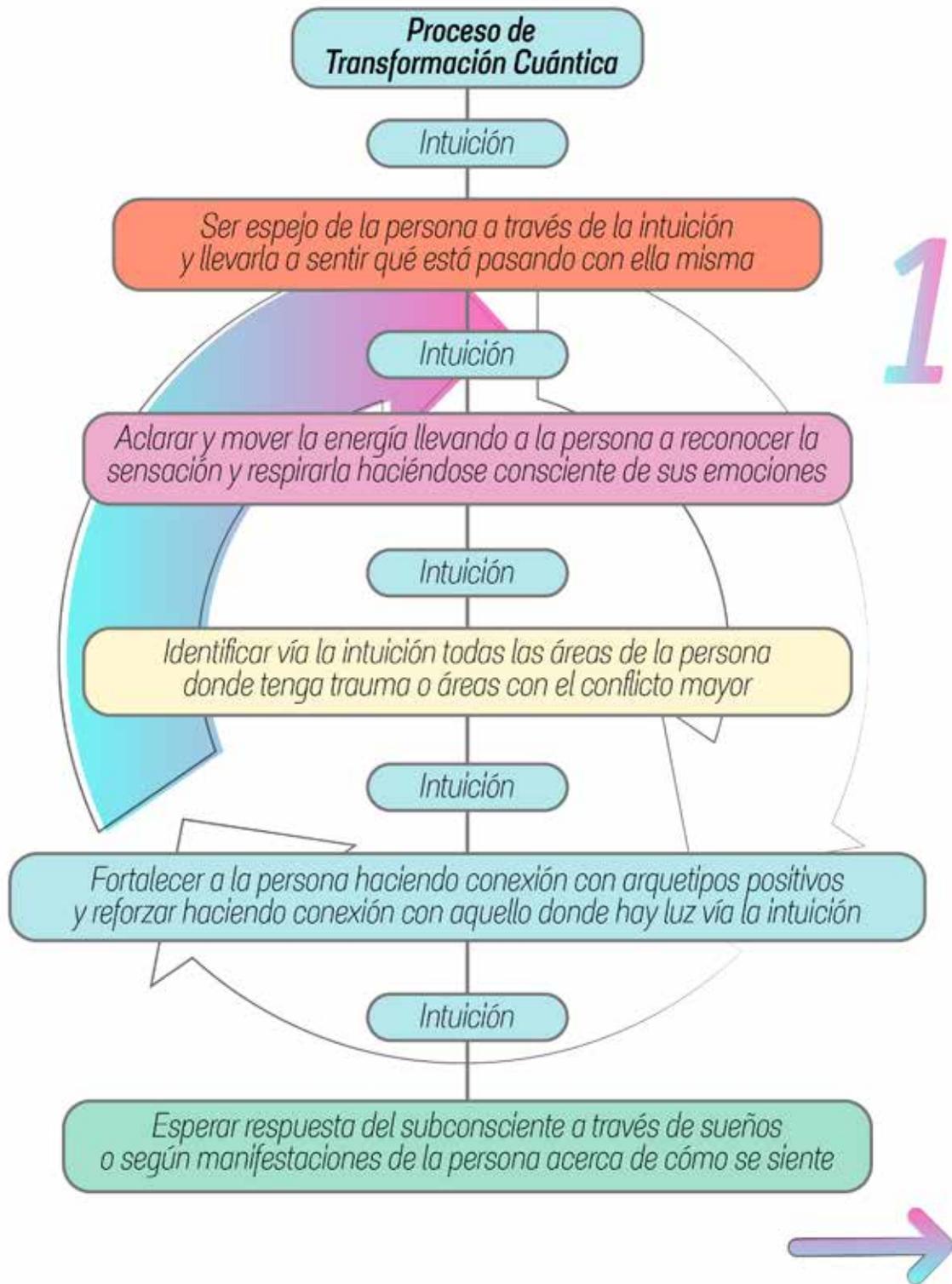
PURA CONSCIENCIA

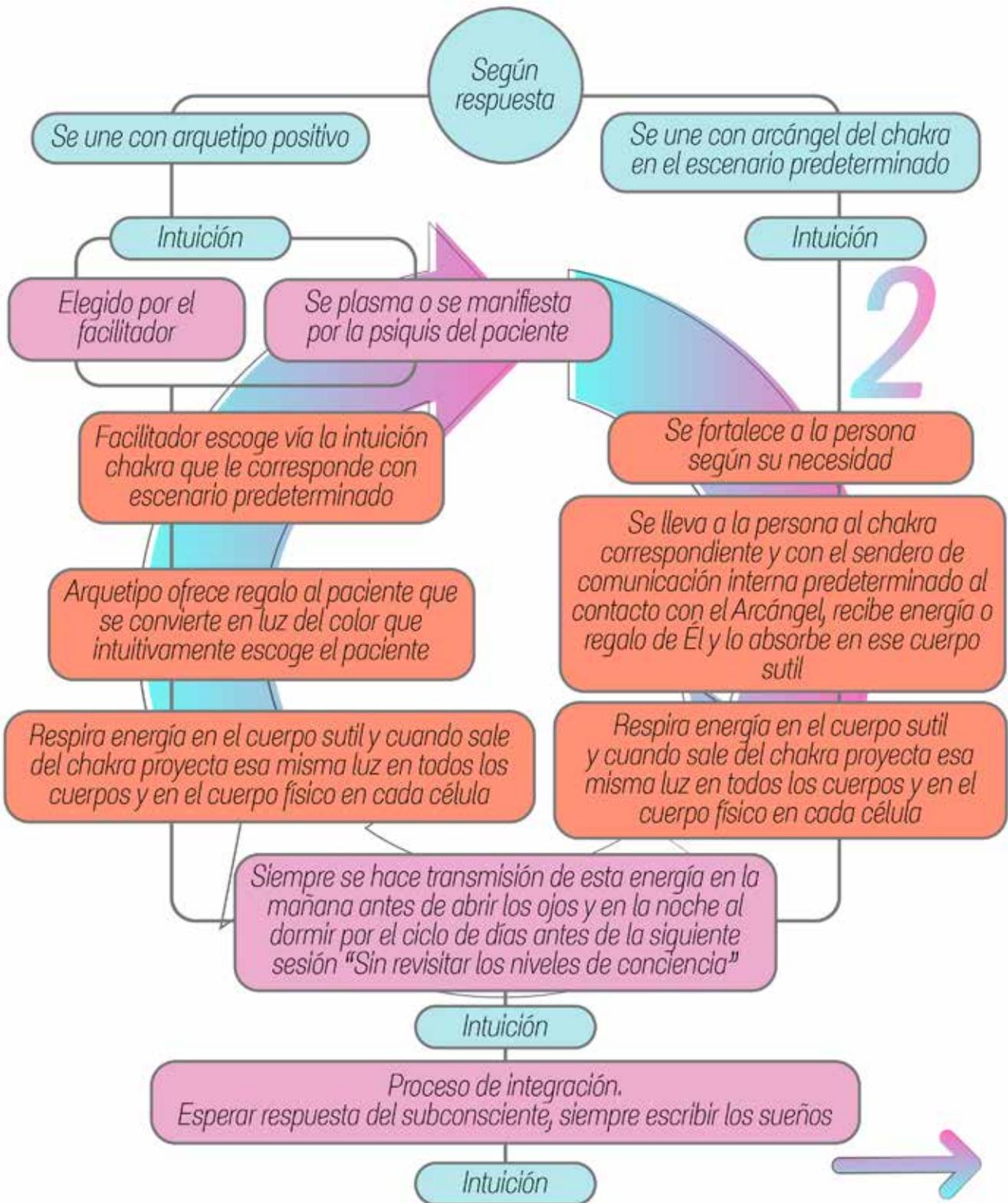
Queremos que haya una integración de esa energía que transmitió el arquetipo positivo dentro del cuerpo sutil que creamos dentro de la psiquis de la persona. De tal forma se genera una fusión de esa vibración o esa energía para que venga de esa dimensión supramental hacia el campo consciente.

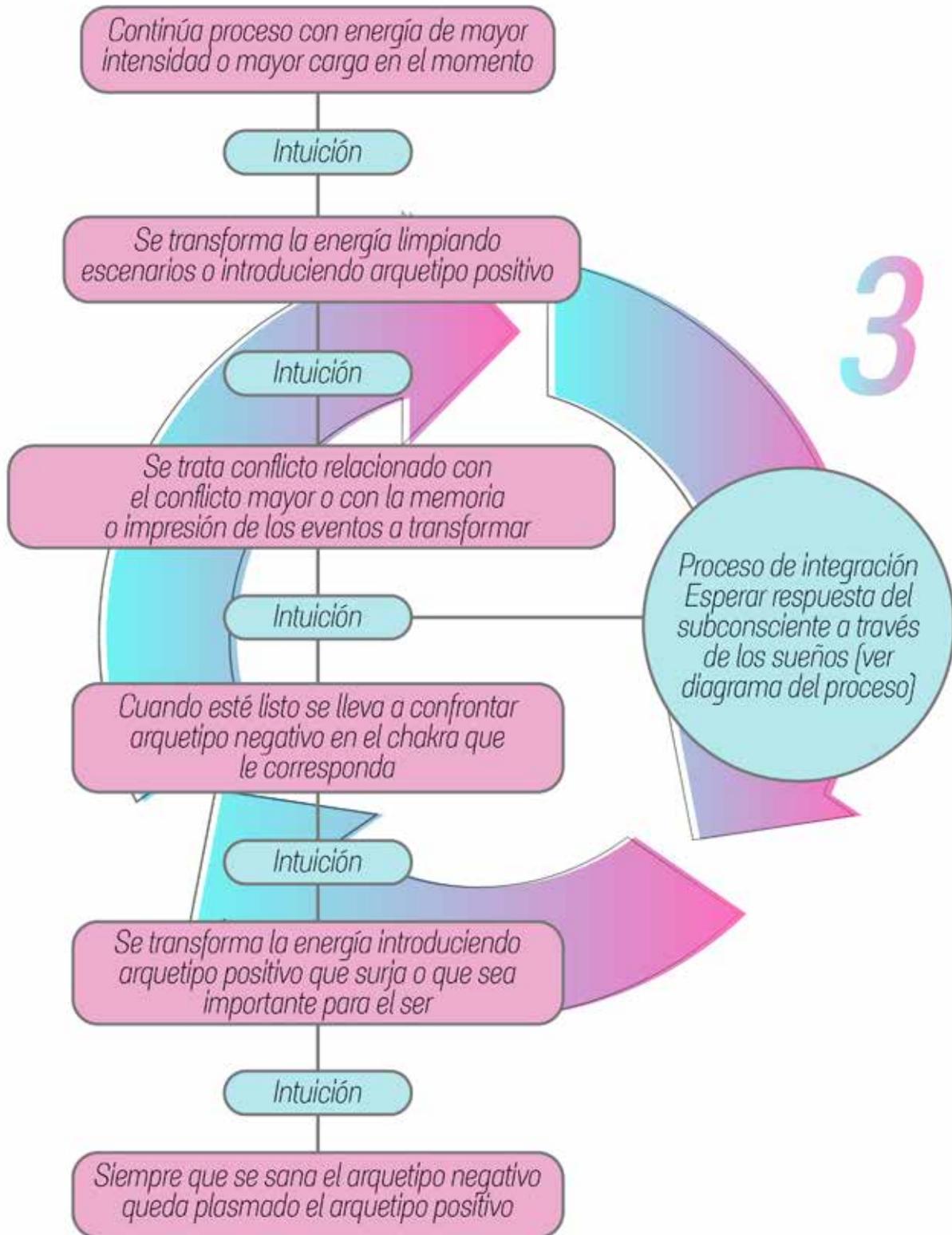












# Arquetipos positivos y negativos



## Arquetipos primer chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Abnegación: es sacrificarse por el beneficio de otros sin importar los intereses propios.	Desconsideración: falta de consideración y respeto hacia los intereses y beneficios de otros.
Afiliación: conexión con el linaje, con las raíces, honrar y reconocer de dónde y de quién venimos.	Desconexión: deshonar el linaje, abandonar, negar o alejarse de los ancestros o el lugar de donde vinimos.
Afinidad: reconocimiento de la semejanza, coincidencias que nos permiten mezclarnos y sentirnos parte del mundo.	Discordancia: sentimiento de oposición y divergencia permanente con el mundo, impedimento para sentirse semejante y parte de él.
Alianza: es sentirse en pacto con la vida, en unión y bienestar con el Universo.	Rivalidad: estar en lucha y enemistad con el Universo y con la vida misma.
Amparo: sentirse en compañía, bajo el amparo y la protección del mundo.	Abandono: sensación de desprotección de la vida, de falta de compañía y apoyo.
Ánimo: energía, intención para realizar las cosas, incluso capacidad para alentar.	Abulia: ausencia de voluntad, ocio, pereza, falta de energía y ganas de vivir.
Anuencia: consentimiento y aceptación, capacidad para aprobar y tolerar gracias a la claridad de sus propósitos.	Terquedad: aquel que se mantiene en sus opiniones y deseos, pero sin propósito, ni razón.
Aprovechar: utilizar bien las oportunidades, el tiempo y las circunstancias que nos ofrece la vida para estar mejor.	Derrochar: gastar en cosas inútiles, malgastar, desaprovechar lo bueno y simple que nos ofrece la vida.
Capaz: condición para hacer y para lograr cosas nuevas, para cambiar, lleno de habilidades.	Incapaz: que carece de condiciones, que teme realizar cambios, sentirse lleno de necesidades.

Compromiso: acometer los objetivos propios y los de un grupo, con entusiasmo, cuidado y orden.	Negligencia: falta de cuidado en lo que se hace, es decir, llevar a cabo las tareas de manera desordenada, sucia, poco coordinada, falta de compromiso.
Concesión: facilidad para conceder o cambiar de opinión o de ideologías, actitud conciliadora.	Testarudez: persona obstinada, pese al error y la equivocación, siempre busca imponer su punto de vista por resistencia al cambio.
Condescendencia: actitud de quien se acomoda o adapta fácilmente a las nuevas circunstancias o personas.	Capricho: deseo permanente de imponer la voluntad, no cede, ni se adapta a nada nuevo o diferente.
Consonancia: relación de correspondencia, de armonía e igualdad con la vida y con el mundo.	Disconformidad: falta de aceptación y correspondencia, sentirse en desarmonía y en diferencia con la vida.
Continuidad: proseguir y permanecer ininterrumpidamente, sensación de equilibrio que ofrece estabilidad.	Variable: inestable, inconstante, le cuesta realizar sin interrumpir, desequilibrio ante la vida.
Delectación: deleite de lo natural y lo simple, facilidad para disfrutar con inocencia.	Insatisfacción: desconexión de la inocencia y de la capacidad de deleitarse, nada le satisface.
Diligente: estar presto a realizar bien las cosas, ser acucioso, ágil y atento.	Pereza: flojera para hacer las cosas, desatento y lento, no quiere incomodarse.
Dinamismo: cualidad de una persona activa, con energía y que actúa con prontitud.	Parsimonioso: lentitud al actuar, falta de energía para actuar con prontitud.
Desapego: sentirse libre de ansiedad y deseo por poseer o retener, emociones, relaciones u objetos. Capacidad para dejar ir.	Acumular: es juntar y retener emociones, llenarse de motivos y razones para acumular sentimientos negativos, incapacidad para dejar ir.
Desprendimiento: obrar con desapego y desinterés por las cosas, ayudar a que otros obtengan beneficios.	Avaricia: ser tacaño y mezquino, prefiere sacrificarse a sí mismo antes de que otro obtenga un logro o se beneficie.
Disciplinado: ser constante y responsable, buscar recoger el fruto de lo que se ha sembrado.	Indisciplina: falta de constancia, esperar recibir sin trabajo o esfuerzo alguno.

Efectividad: capacidad de hacer, es el positivismo y la disposición para realizar algo, para resolver.	Ineficiencia: es la inoperancia, complicarse y poner impedimentos para realizar algo.
Empeño: poner esfuerzo y constancia en un propósito.	Aplazar: postergar, suspender y dejar pasar, falta de constancia.
Empuje: capacidad de condición y de carácter para cumplir objetivos, para emprender.	Pasividad: es aquel sin condición ni carácter, no aporta, no coopera, no emprende nada.
Entrega: sacrificarse por el beneficio de otros, sin importar los intereses propios.	Desconsideración: falta de consideración y respeto hacia los intereses y beneficios de otros.
Equilibrio: medida de carácter, sensatez y estabilidad emocional.	Inestabilidad: se altera con facilidad, se permite perder la estabilidad y el equilibrio, insensato.
Firmeza: sentirse firme y permanente en un estado, sin importar las fuerzas que traten de moverlo.	Fragilidad: condición que permite perturbarse con facilidad, inestable, sin fuerzas.
Gozo: juego – capacidad de conectar con el niño interno, y divertirse primero.	Apatía: tedio, pereza a disfrutar a imaginar y a divertirse, prefiere quejarse.
Habilidad: capacidad para hacer las cosas correctamente y con facilidad.	Estulticia: necedad y estupidez que disminuyen la capacidad para hacer las cosas.
Imagen: mantener una buena postura, ante la sociedad que le rodea, en el aspecto personal, familiar. Ser correcto, actuar y sentirse bien con uno mismo.	Dejación: abandono de sí mismo, renunciar a vivir dignamente, obrar incorrectamente con la sociedad, la familia y con uno mismo.
Misericordioso: nos inclina a la compasión, a ser humanitarios con otros y con nosotros mismos, a comprender y ayudar, a la filantropía.	Inclemencia: falta de piedad y compasión ante el dolor o las necesidades de otros. No opta por ayudar.
Ordenado: persona que se ajusta con facilidad a un método y puede guardar orden para funcionar en su diario vivir.	Desordenado: que no se ajusta a una organización, es descuidado con su persona y su manera de llevar la vida.
Paciencia: saber mantener la calma, saber esperar sin alterarse, se relaciona con la comprensión y la compasión.	Impaciencia: se altera con facilidad, es intolerante, no comprende, no sabe esperar.

Perseverancia: ser constante en una actitud positiva hacia la vida, ser claro en los propósitos y trabajar por ellos.	Desprolijidad: falta de cuidado en lo que se hace, es decir, llevar a cabo las tareas de manera desordenada, sucia, poco coordinada, falta de compromiso.
Permanencia: sentirse estable física y emocionalmente, duradero.	Inestabilidad: incapaz de permanecer en el mismo lugar o situación, cambia de opinión y de carácter fácilmente.
Pertinacia: persistencia y tenacidad para cumplir con las responsabilidades generales de la vida, con uno y con otros.	Despreocupación: descuido que puede rayar en la negligencia, para cumplir con responsabilidades con uno mismo y con otros. Priorizar trivialidades.
Presteza: modo de hacer las cosas o de cumplir con brevedad y rapidez, ser diligente y estar atento a realizar actividades que me permitan vivir bien.	Desidia: negligencia, lentitud y torpeza para cumplir responsabilidades o simples actividades que llevan al bienestar.
Prosperidad: bienestar y paz, abundancia de felicidad por vivir la vida.	Miseria: infelicidad, desidia por la vida, pobreza de espíritu.
Puntualidad: diligente y preciso. Hacia los demás es respetar y considerar el tiempo y actividades. Incluso los de sí mismo.	Impuntual: el que no cumple, es impreciso y desconsiderado con el tiempo y espera de otros e incluso de sí mismo.
Reciedumbre: vigor de ánimo, sentirse fuerte y recio, capaz.	Vulnerabilidad: capacidad disminuida para defenderse, sentimiento de debilidad, sin vigor.
Regocijo: satisfacción y complacencia permanente y ostensible.	Aflicción: sensación permanente de dolor, y amargura.
Resiliencia: es la posibilidad de sobrellevar y sobreponerse ante eventos traumáticos o dolorosos.	Decaimiento: sentimiento de incapacidad, sin fuerzas de ánimo, ni habilidad para sobreponerse.
Resistencia: carácter y capacidad de tolerar agentes nocivos, no se inmuta ante las tribulaciones externas.	Debilidad: flaqueza de carácter, cede con facilidad y se deja llevar por agentes o circunstancias nocivas.
Responsabilidad: asumir los compromisos a cabalidad, siendo puntual o íntegro, cumplir con la palabra.	Irresponsabilidad: incapaz de cumplir con los compromisos, ser fresco. No le importan las consecuencias de sus actos

Seguridad: certeza que brinda calma y garantía. Creer y confiar que somos parte del todo.	Inseguridad: incierto, lleno de dudas y temores a vivir la vida con todo lo que trae.
Solidez: entereza de carácter, aplomo y madurez, con criterio para expresar.	Inconsistencia: falta de coherencia, sin criterio, inmaduro.
Suficiencia: capacidad y aptitud para realizar, para emprender y para lograr por sí mismo.	Impotencia: sin poder para hacer algo, sensación de irrealizable, falta de emprendimiento.
Templanza: ser reservado y moderado en los apetitos, sujetándolos a la sobriedad y continencia. Actuar de acuerdo con lo que es correcto e incorrecto.	Desenfreno: exceso o abuso, pérdida de control, dejarse llevar sin medir lo que es correcto o moral.
Unión: enlace con la vida, que genera una fusión de bienestar e igualdad.	Bloqueo: cortar drásticamente aquello que nos permite crear enlaces, sentirse desconectado del mundo y de la vida.
Versatilidad: es la capacidad de una persona para desempeñar diversas tareas, tener talentos variados.	Impericia: ineptitud, falta de pericia o de talento para llevar a cabo una tarea.



## Arquetipos segundo chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Afectividad: capacidad de sentir afecto, por sí mismo y por otros y poder demostrarlo.	Frialidad: incapacidad para emocionarse o impresionarse, falta total de entusiasmo y afecto.
Aplomo: alude a actuar de manera serena y sin apuro, claridad en la toma de decisiones.	Desesperación: estado de suprema angustia y cólera, perdida de serenidad y claridad en la toma de decisiones.
Asistencia: es la ayuda o colaboración que se le presta voluntariamente a quien lo necesita.	Desdén: actitud de indiferencia y desprecio, incapacidad para asistir o ayudar a alguien.
Audacia: lleva a la persona al convencimiento de que, pese a las posibilidades y riesgos, puede alcanzar sus metas.	Recelo: precaución excesiva, desconfianza y temor a arriesgarse, incluso a sabiendas de que logrará algo bueno.

Aventura: darse la oportunidad de cambiar y explorar algo nuevo.	Resistencia: oponerse a cambiar o explorar, no contempla posibilidades.
Calidez: persona afectuosa, cordial, con carisma y atenta a los sentimientos de los demás, empática.	Impasibilidad: actitud de una persona que se muestra fría e imperturbable ante los sentimientos ajenos, falta de empatía.
Calma: estado de quietud, sin sobresaltos, sosiego y reposo.	Sobresalto: temor repentino que genera perturbación y alteración del ánimo.
Cautela: persona prudente, tranquila, que es capaz de actuar con precaución.	Imprudencia: descaro, atrevido empeño en lo que se piensa o se hace incluso de cara al error.
Circunspección: actitud de prudencia, compostura y discreción, motivada por la serenidad.	Descompostura: pérdida de la compostura, descaro y atrevimiento falta de moderación y modestia.
Colaboración: voluntad y motivación para trabajar en conjunto con otras personas, para realizar una obra o alcanzar un objetivo.	Abulia: falta de voluntad para realizar tareas conjuntas, de colaborar. Ligado a la falta de motivación para alcanzar objetivos individuales o grupales.
Conexión: capacidad para generar alianzas, para crear comunión y buenas relaciones.	Separación: interrupción de un estado de comunión, rompimiento de una alianza o conexión en una relación.
Complacencia: satisfacción y placer que se recibe de experiencias armoniosas y benévolas.	Sufrimiento: experimentar acciones perjudiciales que generan dolor físico, moral o emocional.
Conmiseración: sentimiento de compasión ante la desgracia o el sufrimiento de otro.	Indolencia: incapacidad para conmoverse con el dolor ajeno, nada le afecta.
Consistencia: firmeza de carácter, claridad, propiedad para no alterarse.	Débil: falta de carácter, vacilante, duda permanentemente.
Creatividad: capacidad de crear y construir algo nuevo, o para cambiar y transformar.	Destruyivo: incapacidad para crear, crítico, negativo, sellado.
Decoro: comportamiento mesurado, brindado por la pureza de sentimientos, la estima y la honra por sí mismo.	Lujuria: pérdida de la medida y la honra, abrumado por el deseo desordenado e incontrolado de poseer física y sexualmente.

Deferencia: es un signo de cortesía social, es un gesto de respeto que muestra amabilidad y buenos modales.	Insolencia: aquel sin modales que no muestra cortesía alguna, es atrevido y ofensivo.
Dejar ir: proceso interior que remueve la resistencia para transformar emociones negativas, lo adverso o desagradable, en algo nuevo.	Aguantar: retener, soportar o tolerar situaciones adversas, personas desagradables y emociones negativas.
Deleitar: es extasiarse y encantarse con lo nuevo, asombrarse con lo simple.	Tedio: es el sentimiento de vacío y de lo soso, es la incapacidad de asombrarse o encantarse.
Denuedo: es la energía que permite actuar con brío y arrojo, permite reaccionar con intrepidez.	Desánimo: desaliento, carente de ánimo o de acción, falta de arrojo y brío.
Disposición: aptitud para estar presto, atento, habilidad para emprender.	Aprensión: escrúpulo que limita, temor que impide emprender o atender.
Dominio: disposición y poder sobre sí mismo, capacidad para mantenerse claro y en calma.	Aversión: miedo que se basa en la irracionalidad y en la falta de dominio, incapacidad para mantenerse en calma.
Dulzura: suavidad, placidez y ternura que se expresa.	Dureza: resistencia a sentir, expresión de indiferencia y frialdad.
Emitir: arrojar hacia fuera, manifestar y expresar sin temores.	Abstención: privarse de emitir y expresar, principalmente por temor o desconfianza.
Enlace: vínculo que genera comunión y la posibilidad de generar relación con algo o alguien.	Obstrucción: es el impedimento para realizar vínculos o generar relaciones o nuevas posibilidades.
Entereza: dominio de sí mismo; capacidad para enfrentar y resolver con serenidad y fortaleza.	Horror: sentimiento que provoca pérdida de la entereza, incapacidad para enfrentar lo que genera repulsión.
Extroversión: cualidad natural de ser espontáneo y sencillo de carácter y en el comportamiento.	Timidez: temeroso, persona encogida, corta de ánimo, que le cuesta muchísimo relacionarse.
Fantasía: imaginación creadora, facultad fantástica, visión positiva y benévola.	Mitomanía: inclinación malintencionada a cambiar la verdad, uso de la imaginación creadora con una visión negativa.

Gallardía: actitud noble y valiente para enfrentarse a personas y situaciones.	Retraimiento: cortedad de carácter, timidez que impide enfrentarse a personas y situaciones.
Heroísmo: esfuerzo de una persona para realizar y lograr cosas extraordinarias, enfrenta el miedo con valor.	Pavor: miedo intenso que genera sufrimiento, por un potencial peligro real o imaginado.
Imaginativo: dote que es fruto de la creación personal, no necesita copiar o imitar.	Imitar: que reproduce de forma exacta o muy semejante características, comportamientos e, incluso, sentimientos.
Ingenio: capacidad de pensar con rapidez, de resolver problemas y de generar ideas con humor.	Cortedad: ser corto de ideas, de pensamientos, de sentimientos, vivir como un simplón.
Impavidez: actitud del que se mantiene en calma y con fuerza de ánimo, diferencia los peligros reales de los supuestos.	Aprensión: miedo o desconfianza, que lo lleva a exagerar la gravedad de sus males.
Inspiración: es el estímulo y lucidez que recibe una persona que favorece su creatividad para emprender o solucionar	Despropósito: carecer de ideas o dirección para realizar algo o para solucionar.
Inventiva: es la capacidad y facilidad para inventar o crear cosas novedosas en su vida.	Trivialidad: es aquello común, conocido por todos, hacer cosas sin importancia que llevan a lo mismo.
Intrepidez: que hace frente a las situaciones que le generan temor, valeroso y arrojado.	Temor: presunción que limita, sospecha que impide emprender o atender.
Manifestar: acción mediante la cual se demuestra públicamente lo que se piensa y siente.	Enmascarar: modificar aspectos negativos para que no sean apreciados por lo que realmente son.
Madurez: aquel que lo demuestra continuamente en su manera de vivir la vida, demuestra siempre sensatez, buen juicio y prudencia.	Inmadurez: no logra claridad para definirse como persona, por lo que se manifiesta berrinchudo y caprichoso, no importa la edad.
Naturalidad: cualidad natural de ser espontáneo y sencillo de carácter y en el comportamiento.	Timidez: temeroso, persona encogida, corta de ánimo, que le cuesta muchísimo relacionarse.

Participación: capacidad de involucrarse, hacerse partícipe, motivación y deseo de realizar.	Indiferencia: desacomodado, falta de cooperación, inoperancia.
Sensibilidad: propensión natural a emocionarse con la belleza, con la estética y con sentimientos de ternura y compasión	Insensibilidad: pérdida de la sensibilidad, dureza de corazón, incapacidad para ser afectuoso.
Simpatía: persona cálida y amable, es atenta y congenia fácilmente con otros sin distinciones.	Antipatía: no genera calidez o cercanía con otros, sino distancia y rechazo.
Soltar: liberar con el propósito de no estar asido o atado a emociones o ideas.	Retener: sujetar con fuerza emociones o ideas erróneas, no dejar ir.
Tranquilidad: estado de sosiego y armonía.	Miedo: sensación de angustia ante un peligro real o imaginario.
Valor: valía de sí mismo, nos hace capaces de tomar de decisiones, de enfrentar y transformar, nos permite reconocer.	Cobardía: timidez o temor, miedo a realizar, a cambiar, a enfrentar, a hacer algo diferente, aunque sepamos que es para el propio beneficio.
Vigor: Fortaleza para actuar, con la fuerza se vence el temor y se aprende a discernir sobre lo incorrecto y lo correcto.	Pusilanimidad: miedoso, cobarde, fácilmente manipulable, se deja llevar sin medir acciones morales.



## Arquetipos tercer chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Admiración: valorarse a sí mismo por las cualidades y ser capaz de admirar y expresar a otro la admiración.	Displicencia: ser altivo y altanero, principalmente al encontrarse frente a la virtud de otro y de la cual se cree carecer.
Apaciguarse: capacidad para establecer la paz y la tranquilidad, contener el ánimo excitado sin contrariarse.	Enojo: sentimiento que se experimenta cuando nos sentimos contrariados o atropellados por otros.
Apoyo: es el sostén, la protección y la ayuda que se puede dar o recibir.	Desamparo: sentirse abandonado y sin protección.

Arrepentimiento: arrepentirse privada o públicamente de los errores cometidos, lamentarse por los hechos cometidos.	Orgullo: arrogante, incapaz de reconocer y lamentarse por algo, ufanarse de sus cometidos.
Autenticidad: ser natural y legítimo con sus propias cualidades.	Hipocresía: persona que simula tener cualidades que no posee.
Autodisciplina: autodominio, para no dejarse llevar por los vicios o la pereza.	Desorden: confusión y caos, llevar una mala vida, dejarse llevar de los vicios y la pereza.
Autoestima: atención hacia sí mismo, alto nivel de autoestima y amor propio.	Descuido: baja autoestima, autocastigo.
Brío: energía y resolución con la que se realizan tareas, comportarse con garbo.	Desinterés: falta de disposición y energía para realizar actividades.
Compostura: manera modesta de comportarse, con recato, moderación y buenos modales	Ira: estado de descontrol en el que la persona es incapaz de conservar la calma, se deja llevar con facilidad.
Condescendencia: deseo natural y desinteresado de complacer y acomodarse a la necesidad de otro.	Rabia: enojo que se manifiesta con furor, puede llegar a ser violento física y verbalmente.
Confianza: seguridad y apertura a nuevas posibilidades.	Incredulidad: reserva o imposibilidad para creer en que algo es posible.
Confiabilidad: una persona confiable es aquella en quien se puede depender porque cumple con sus compromisos de la mejor manera.	Desconfianza: falta de credibilidad sobre las acciones que uno mismo u otro pueden hacer, pérdida de la confianza.
Constancia: perseverante en los objetivos y resoluciones. Tener tesón para realizar las propias metas propuestas.	Inconstancia: ser ligero en los objetivos propuestos, abandonar fácilmente, baja tolerancia a la frustración.
Cooperación: es el poder hacer cosas con alguien, aportar con naturalidad y sencillez.	Arrogancia: autosuficiencia, vanidad y orgullo.
Coraje: valentía y vigor para realizar y emprender.	Cobardía: miedo y desconfianza a emprender y realizar.

Control: capacidad de autoobservación, dominio de sí mismo al actuar y al hablar, es preferible pedir permiso que pedir perdón.	Descontrol: falta de comprensión y compasión, incapaz de medirse antes de actuar y hablar, atropellar o herir a otro.
Dadivoso: generoso y propenso a dar dádivas a los demás, disfruta compartiendo y ayudando a otros.	Mezquindad: avaro, codicioso, solo busca su bienestar o usufructo personal, no piensa ni comparte con los demás.
Decencia: actuar con recato y compostura, ser digno consigo mismo.	Indecencia: es indecoroso, pierde la compostura con facilidad, no se respeta a sí mismo.
Decisión: disposición de actuar y de hacer con certidumbre.	Indecisión: es temor y duda que impide realizar, es falta de coraje.
Diligente: estar presto a realizar bien las cosas, ser acucioso, ágil y atento.	Procrastinación: es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables.
Determinación: tener osadía y ser intrépido ante un reto.	Vacilación: es dudar y temer ante todo, no querer hacer por miedo.
Ejemplar: ser digno de admirar y ejemplo a seguir para actuar o imitar, por ser bueno y con principios.	Vicioso: ser desvergonzado, actuar y hacerse notar por la falta de principios morales.
Entrega: dedicarse por entero a un propósito de buena voluntad, poner especial atención, interés y esfuerzo.	Desinterés: abandonar con facilidad, desidia para seguir un propósito, falta de esfuerzo y compromiso.
Entusiasmo: vivir la vida con exaltación y fogosidad de ánimo, de forma fervorosa, y optimista.	Desánimo: sentirse cansado y agobiado permanentemente por las circunstancias, dificultad para ver de manera positiva.
Esfuerzo: tener arranque y voluntad para realizar las cosas o para tomar decisiones a sabiendas de que es para el bien personal.	Lasitud: sentirse desfallecido antes de iniciar, falta de voluntad, de arranque, incapacidad para tomar decisiones.
Exculpar: librarse de responsabilidades, reconocer y absolverse a sí mismo de actos no cometidos.	Culpa: hacerse responsable de faltas que no se han cometido o de hechos sobre los que no se ha tenido ninguna acción.

Fidelidad: lealtad y cumplimiento de las promesas, es también honrar la palabra y los compromisos.	Infidelidad: deslealtad, faltar a la palabra, abandonar un compromiso, quebrantar la confianza.
Firmeza: actitud del que no vacila ni se doblega por falta de apoyo, es aquel que se mantiene y cumple.	Permisivo: es el que lo permite todo, se doblega con facilidad, carece de criterios.
Flexibilidad: facilidad para acomodarse a diferentes situaciones o propuestas.	Intolerancia: no permitir cambios y cerrarse ante nuevas propuestas.
Independencia: capacidad para vivir y valerse por sí mismo, sin injerencias externas.	Dependencia: necesidad imperiosa de alguien o algo para poder vivir, incapacidad para valerse por sí mismo.
Indulgencia: tendencia para perdonar las ofensas, juzga sin severidad, es benevolente.	Vengativo: castigo o daño hacia alguien por una ofensa recibida, ser severo e inflexible.
Iniciativa: propósito que brinda la capacidad para emprender e idear cosas, que no necesariamente deben ser nuevas.	Desaliento: decaimiento del ánimo y de la energía, para emprender o realizar cosas, falta de iniciativa.
Inofensivo: incapaz de causar daño, herir y ofender.	Maldad: ser perverso y cruel, capaz de disfrutar al generar daño a otro.
Lealtad: soportada en la fidelidad, en el honor, en la hombría de bien, en el amor, en la legalidad, en la verdad y en la gratitud.	Deslealtad: Infiel y traidor, aquel que da su palabra y luego se retracta, se compromete y traiciona.
Liderazgo: quien dirige por sus buenas ideas, su capacidad de expresar y de motivar las habilidades de otros.	Sumisión: ser dependiente, prefiere no tomar decisiones, ni opinar, es temeroso y penoso, no reconoce sus propias habilidades.
Libertad: con confianza, con poder y privilegio autootorgado, que se hace respetar.	Avasallar: someter a la obediencia, sin respetar los derechos ni la dignidad de la persona.
Mesura: moderación en la conducta, equilibrio que conlleva a una acción prudente y paciente.	Exasperación: irritación provocada por la desesperación y la impaciencia.

Motivación: estímulo y espíritu para realizar cosas.	Desmotivación: falta de deseo, incapacidad para realizar.
Obediencia: respeto a la autoridad, reconocimiento y cortesía, no supone sometimiento, sino seguimiento de normas y leyes.	Desobediencia: indisciplina e insubordinación, difícilmente cumple normas y reglas, y suele justificarse por no hacerlo.
Optimismo: esperanza, capacidad de ver de manera positiva.	Pesimismo: es negatividad ante la vida y las ideas del futuro.
Pundonor: sentimiento de orgullo y amor propio que animan a tener una actitud y apariencia, digna y respetable.	Autodestructivo: negativismo en actitud y pensamiento, que conlleva a la propia destrucción física y moral.
Puntualidad: es el cuidado y la diligencia de hacer las cosas a su debido tiempo, también en consideración hacia el tiempo de los demás.	Impuntualidad: realizar las cosas fuera del tiempo debido, incumplimiento en los compromisos, falta de consideración con el tiempo de otros.
Propósito en la vida: sentir que sirvo de algo, se asocia al vigor y a la fuerza vital.	Falta de interés hacia la vida: inseguridad, incapacidad para hallar un propósito a seguir, sin ganas para vivir.
Quiétude: ausencia de perturbaciones, capacidad de mantenerse tranquilo pese a las tribulaciones externas.	Irritabilidad: enfadarse con facilidad, provocando actitudes impetuosas y groseras.
Respeto: ser considerado y reverente hacia los demás y hacia uno mismo.	Irrespeto: irreverente ante la vida y las personas, incluso hacia uno mismo.
Solidaridad: brindar apoyo y ayuda, condolerse con el sufrimiento de otros, y ayudar a remediarlo.	Egoísmo: persona cuyo mundo de intereses gira exclusivamente en torno a sí misma, no reconoce la necesidad ni el sufrimiento de otros.
Talento: facilidad para aprender y desarrollar la vida con habilidad y pericia.	Impericia: falta de habilidad y de pericia para desarrollar habilidades, autolimitación.
Tolerancia: ser indulgente, paciente y comprensivo.	Soberbia: hostilidad y trato despreciativo hacia conocidos o desconocidos.
Vivacidad: tener gran vigor, actuar lleno de vida, con esplendor e ingenio.	Astenia: debilidad, pérdida de fuerza y vitalidad para hacer las cosas, apocamiento de carácter.

Vitalidad: sentirse con energía y vigor, capaz de generar acciones con eficacia.	Extenuación: cansancio y debilitamiento físico y emocional, impedimento para generar acciones.
Voluntad: arrojo para ejercer el libre albedrío, para decidir la propia conducta, sin dejarse presionar por las circunstancias o por terceros. Tener claridad de carácter.	Debilidad: sentirse impotente y rendido antes de iniciar. Puede asociarse a la cobardía y a la falta de carácter.



## Arquetipos cuarto chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Afabilidad: habilidad natural para ser amable y atento con las personas, accesible, cortés.	Grosería: descortés, maleducado, y rudo en el trato con las personas.
Alegría: capacidad de divertirse y reírse y hacer reír a otros de manera espontánea.	Infelicidad: sensación de tristeza y soledad, incapacidad para divertirse o ser feliz.
Amabilidad: es ser atento y gentil ante la vida y las personas.	Rudeza: es ser burdo y hosco ante la vida, puede rayar con la violencia.
Amistad: empatía, respeto y afecto hacia las personas, que con el tiempo se convierte en confianza.	Rivalidad: tendencia a oponerse, a enemistar, a estar en contra, o sentir que todos están en contra.
Amor: sentimiento desinteresado e incondicional hacia alguien, comprender y tratar a alguien como algo sagrado, como quisiéramos ser tratados.	Desamor: demostrar sin consideración los sentimientos de rechazo, desagrado y repugnancia hacia alguien.
Ánimo: energía, valor e intención para sobreponerse, para realizar, para transformar.	Pena: estado de tristeza experimentado por una situación adversa, sentirse sin energía para sobreponerse.
Armonía: unión, tranquilidad, felicidad, envuelve a alguien más.	Desarmonioso: desunión, emociones negativas.
Ayudar: saber hacer el esfuerzo para cooperar, auxiliar o socorrer, cuando los demás lo necesitan.	Estorbar: obstaculizar, impedir que se realice algo o ser de ayuda, sabotear o autosabotearse.

Benevolencia: querer ser bueno, buena voluntad para ayudar y servir, ser simpático.	Malicia: propensión a pensar siempre mal, a desconfiar, hacer el mal creyendo que los demás te lo hacen a ti.
Bondad: cualidad de ser bueno, es la inclinación y tendencia natural a hacer el bien y a la generosidad.	Codicia: afán desmedido y desordenado de poseer, no se inclina a ayudar, sino a ganar y tener más.
Clemencia: benevolencia o compasión con la que una persona juzga a otra, o simplemente se abstiene de juzgar.	Inclemencia: falta de clemencia y compasión, ser severo al juzgar.
Compasión: ser piadoso y mostrar clemencia, es el amor en acción.	Desprecio: es ser insultante y capaz de maltratar.
Complacencia: sentirse plácido, satisfecho y contento con el transcurrir de las circunstancias.	Aflicción: estado de angustia y abatimiento en el estado de ánimo, falta de complacencia con la vida.
Comprensión: tolerancia hacia las razones y motivaciones de otra persona, habilidad para no contrariarse, ni juzgar con severidad.	Inquina: aversión y mala voluntad hacia una persona, provocando un trato injusto y antipático hacia esta.
Concordia: sentimiento de armonía y paz producidos por una aprobación íntima y personal.	Resquemor: desasosiego causado por remordimientos o disgustos que no se expresan.
Conmemorar: capacidad para rendir homenaje o un recuerdo.	Olvido: descuido al omitir algo que es digno o necesario de recordarse.
Consideración: expresión de respeto y cortesía hacia alguien, afecto y valor que se brinda hacia otro ser humano.	Severidad: acción de ser duro y demasiado estricto con las personas, con ideas y conceptos.
Consuelo: sentirse aliviado de aquello que aflige o causa la pena, sensación de apoyo que mitiga la angustia.	Desgracia: aflicción causada por adversidades o causas que consideramos funestas, pueden ser reales o no.
Cordialidad: sencillez y gentileza con las que se trata a otras personas sin diferencia.	Rechazo: sentimiento de repulsión y actitud de desagrado que se expresa hacia otras personas.
Cortesía: demostración de buena educación, ser atento y respetuoso con otras personas, aun cuando creas que no lo merecen.	Descortés: soez y desatento con las personas, incapaz de tratar a otros como te gustaría ser tratado.

Dejar: soltar y liberar, al aceptar se puede dar rienda suelta al presente.	Reprimir: es el deseo de cohibir y refrenar sentimientos negativos, no dejar ir.
Dicha: estado de satisfacción pleno que nos permite sentir gozo y nos da la capacidad para disfrutar de algo bueno.	Amargura: sensación intensa, profunda y permanente de pena y aflicción.
Discreción: actuar de una manera moderada, con compostura, tener mucho tacto al hablar u obrar.	Indiscreción: ser imprudente, actuar, hablar y juzgar con ligereza.
Docilidad: apacibilidad y tranquilidad que permiten llevar con facilidad al cambio o la transformación.	Rigidez: actitud inflexible y rigurosa, formas de pensar y de sentir que impiden una transformación.
Educación: tanto en el aprendizaje como en la manera de comportarse con los demás, ser cortés y amable con todos, sin distinción.	Insolencia: actuar y hablar de manera ofensiva por desconocimiento o por falta de cortesía y de educación.
Esperanza: confianza al cambio, a la transformación y a las nuevas posibilidades.	Desesperanza: incredulidad y duda de que todo puede cambiar o estar mejor.
Espontaneidad: naturalidad y sencillez para ser y para hacer.	Escrúpulo: actuar con recelo y duda, impide ser espontáneo.
Ética: actuar y vivir bajo parámetros morales de autorrespeto y de respeto a otros, preservando la honradez y la justicia.	Amoral: ser licencioso, actuar y vivir la vida sin ética ni respeto por lo que es correcto.
Felicidad: trae sentimientos de bienestar y tranquilidad.	Tristeza: sentimiento de melancolía y desconsuelo.
Flexibilidad: capacidad de adaptación de los individuos de cara a un reto o un imprevisto, las personas capaces de producir esquemas nuevos o improvisar suelen ser flexibles.	Conservadurismo: temor al cambio, incapacidad para adaptarse a lo nuevo o para improvisar, inflexibilidad.
Generosidad: amplitud, que permite dar y recibir.	Miserable: aprovechado, interesado en recibir pero no en ofrecer, mezquino.
Gentileza: es suavidad, candor y amor hacia los demás.	Brusquedad: es rudeza, burdo en la forma de tratar a los demás.

Gracia: sentir la propia vida llena y plena.	Insulso: sentir la vida sin gracia, frívola, insípida y sosa.
Gratitud: reconocer las enseñanzas de la vida, de las personas y de las situaciones.	Ingratitud – desagradecido: obstinarse, sentir que la vida nos debe permanentemente.
Honestidad: transparencia y pureza, coherencia entre el pensamiento, la acción y la palabra.	Deshonestidad: tendencia al engaño y la mentira, envolver, tapar.
Honradez: es una persona correcta e íntegra, incapaz de doblegar sus valores por tentaciones.	Deshonra: sus valores y principios morales se acomodan a la avaricia, la falsedad y la falta de integridad.
Humildad: ser modesto, reconocer las propias limitaciones y debilidades y obrar en consecuencia.	Altanería: obrar con orgullo e irrespeto, no reconocer las propias limitaciones y actuar agrediendo a otros.
Integridad: es el respeto por los valores morales.	Degeneración: perder calidad como persona, las virtudes y valores morales.
Jovialidad: actitud que expresa la alegría por la vida, el optimismo y el buen humor.	Malhumorado: saturación y acumulación de emociones negativas, donde se está atiborrado y disgustado con todo.
Júbilo: estado de profunda alegría, con suficiente energía para manifestarla también físicamente, sentirse lleno de vida.	Depresión: estado de abatimiento profundo, pérdida de interés por la vida, tristeza intensa.
Justicia: dar a cada quien lo que le corresponde o pertenece de manera imparcial en función de su derecho, rectitud en el obrar.	Cinismo: falta de rectitud y moralidad en el obrar, es injusto y descarado.
Modestia: sin vanidad, capacidad para reconocer las propias virtudes, pero también la falta de estas.	Jactancia: exhibir con orgullo y altivez aquello que se posee o se cree poseer.
Moralidad: honra lo que está bien y es correcto, claridad y respeto hacia los buenos principios.	Inmoral: deshonesto, que falta a lo correcto, sin principios morales.
Perdón: gracia que se otorga al absolver una falta, es un acto de liberar y dejar ir que genera una verdadera transformación.	Odio: sentimiento profundo de aversión hacia alguien, que provoca y justifica el deseo de hacer el mal.

Prudencia: para discernir y distinguir lo que es bueno o malo, y así poder seguirlo o huirlo. Está relacionada con la templanza, la cautela y la moderación.	Imprudencia: falta de buen juicio para evitar las faltas y los peligros, hablar o actuar de más.
Reconciliación: restablecer la concordia, la amistad y la armonía, capacidad para perdonar.	Rencor: resentimiento, odio y apatía hacia alguien o algo que carcome nuestra vida y la de quienes nos rodean.
Reflexión: cconsiderar detenidamente, meditar, autocuestionarse, darse una oportunidad de cambiar.	Negligencia: apático e indolente, incapaz de autoobservarse y de medir las consecuencias de sus propios actos.
Resignación: es la sensación profunda de aceptación, para liberar y soltar aquello que atormenta.	Resistencia: oponerse con vehemencia al curso natural de lo que debe pasar.
Renovación: capacidad para transformar y cambiar.	Conservación: archivar y guardar, restringirse de lo bueno o novedoso.
Sanación de vida: cuando se hace conexión, se da la transformación, produce una sanación de adentro hacia fuera.	Autodestructivo: desconexión, se etiqueta y se casa con la enfermedad o el dolor, impide la propia sanación.
Satisfacción: sentirse a gusto con la vida, tranquilo y alegre.	Melancolía: estado permanente de tristeza que impide sentirse a gusto con la vida.
Sencillez: la inocencia nos acerca a Dios, nos permite confiar y ser confiables, la naturalidad nos hace sabios y dignos.	Vanidad: engreído y pedante, nos hace jactarnos de aquello que es poco permanente, lleva a la envidia y a la avaricia.
Servicio: aquel que ofrece dádivas, que es atento y considerado, el que puede dar y atender sin mirar a quien. Humildad.	Indolencia: desconsiderado y presumido, primero espera recibir antes que dar, desconsiderado.
Simpatía: manera de ser o de actuar que nos hace atractivos a los demás, es ser agradable y mostrar agrado hacia los otros.	Tirria: sentimiento profundo de antipatía hacia alguien o algo que es injustificado.
Simpleza: capacidad para encontrar lo puro y natural en todo lo que se tiene, comprender y aceptar que no se necesita nada.	Pretender: creer que se tiene el derecho sobre algo y conseguirlo a costa de lo que sea.

Ternura: sentimiento de candidez e ingenuidad, permite conmovirse, agradar y agradarse de los demás	Hostilidad: actitud de agresividad, provocar y desafiar, desagradable con los demás.
Transparencia: mostrar claridad y coherencia en las acciones, exhibir las verdaderas virtudes.	Opacidad: hace las cosas de manera oculta, no muestra sus intenciones.
Venia: perdón de las faltas por las que nos han herido o lastimado.	Resentimiento: dolor y enfado perdurable en el tiempo hacia personas que hemos sentido nos han herido o dañado.
Vinculo: unión que genera un lazo inmaterial.	Aislamiento: situación de soledad, por falta de comunicación o unión hacia los demás



## Arquetipos quinto chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Abierto: persona simpática y afectuosa, que manifiesta franca y asertivamente sus pensamientos y sentimientos.	Huraño: aquel que se esconde y se mantiene alejado de los demás, sumido en sus sentimientos de amargura.
Aceptación: aprobar e interiorizar, asumir voluntariamente.	Negación: terquedad y rigidez, no permitirse.
Acoger: es la bondad de acercar a las personas al hogar, dar refugio o proteger y amparar.	Margarinar: mantener alejadas y al margen a las personas y seres queridos, por presunciones erróneas o desconfianza.
Alabar: capacidad para elogiar y celebrar con las palabras, expresarse con benevolencia hacia los demás.	Anatematizar: renegar, maldecir y condenar a los demás.
Admitir: es la capacidad que proviene de la nobleza, de reconocer que se ha cometido una equivocación o que se ha dicho algo erróneo.	Intransigencia: falta de disposición para comprender o reconocer una equivocación, no modera su posición.
Ágil: persona diligente que pone esmero, interés y rapidez en el cumplimiento de una responsabilidad.	Ocioso: aquel que no produce, que no da fruto y no cumple responsabilidades.

Autenticidad: es mostrarse a sí mismo como lo que realmente es, se es libre cuando se es auténtico porque hay sinceridad y honestidad consigo mismo.	Farsa: mostrarse como en una obra de teatro satírica, escondiendo detrás lo que realmente se es y se siente.
Carácter: capacidad para mantener la palabra, distinguirse positivamente de los demás por el modo de ser.	Flaqueza: ser débil de palabra, falta de vigor, variable.
Certero: sentirse diestro y seguro, sentirse con conocimiento, conforme a la verdad y con poder para expresarlo del mismo modo.	Dubitativo: aquel que todo el tiempo duda, que oscila entre dos o más cosas, siempre supone y está inseguro.
Coherencia: relación y actitud consecuente, conexión y relación entre el pensamiento, la palabra y la acción.	Incongruencia: desconexión, absurdo, ser inconsecuente entre lo que se actúa y se expresa.
Confiado: persona crédula, que confía fácilmente en los demás y en sí mismo, es abierto a compartir sin malicia.	Celoso: respuesta que surge ante la amenaza de perder algo que se considera propio, también relacionado con la envidia.
Comunicación: capacidad de interactuar y expresar con sinceridad y tacto.	Aislamiento: retraerse, incapacidad para expresar e interactuar asertivamente.
Consistente: coherencia entre la palabra y la acción, estable y transparente en su sentir.	Contradictorio: persona que expresa algo que contradice con sus actos, porque necesita tapar y ocultar lo que realmente siente o lo que realmente es.
Crítico: capacidad de observarse a sí mismo con el fin de enmendar, cambiar y transformar, ser reflexivo.	Malintencionado: ser destructivo y exigente con los demás, el que critica y se burla siempre de los otros, incapaz de observarse a sí mismo.
Dialogar: capacidad para conversar, implica hablar, escuchar y comprender, también darse a entender y esmerarse en que así sea.	Debatir: discutir y crear controversia, incapacidad para escuchar o tratar de comprender, tratar de imponer el propio punto de vista.
Discreción: prudencia y sensatez para formar un juicio, o para hablar lo correcto en el momento apropiado.	Indiscreción: falta de sensatez, de reserva y moderación al expresar una opinión o juicio.
Donación: ceder de manera voluntaria, regalar sin esperar ni exigir nada a cambio, acción caritativa.	Fraude: acción indebida que beneficia a unos robando a otros, delito que se comete por falta de ética.

Elogio: habilidad para reconocer y dar mérito a otras personas, decir siempre palabras positivas para animar a otros.	Afrenta: es el insulto que ofende a una persona en su dignidad, su honor y su credibilidad.
Expresión: capacidad y habilidad para comunicar.	Inexpresión: reservado, sin habilidades comunicativas.
Elocuencia: hablar con fluidez, propiedad y de manera efectiva para convencer a quien escucha.	Inexpresivo-Cohibir: refrenar y reprimirse al momento de expresarse.
Fe: creer y confiar en que todo es posible.	Desconexión: separación y división, creer que la vida no te lleva por donde debes vivirla.
Fiabilidad: digno de confianza, que inspira seguridad porque no pretende hacer daño.	Falacia: engaño o mentira, con el que se pretende hacer daño, sin que el otro se dé cuenta.
Franqueza: es de personas veraces, sinceras, honestas.	Intriga: persona que confabula y manipula situaciones.
Honor: tener decoro y dignidad para actuar, hablar y tratar a los demás, es mantener la palabra y cumplir con los compromisos.	Deshonor: privar a alguien o privarse a sí mismo de la estima, la dignidad y respeto, falta de valor por la palabra.
Honra: estima y respeto por la propia dignidad y la de otros, exaltación de las virtudes y méritos.	Desprestigio: desacreditar y denigrar la honra de otra persona, falta de consideración y respeto.
Honrar: respetar y reconocer el mérito de las personas, ser capaz de dar reconocimiento público incluso por lo mínimo.	Descalificar: minimizar y quitar valor y reconocimiento a alguien delante de otros, ridiculizar.
Innovación: es pensar fuera de la caja, es la capacidad para probar cosas nuevas.	Falta de creatividad: es represión, resignación y falta de arrojo a la vida.
Justeza: cualidad del justo, aquel que busca la correspondencia justa y exacta sin lanzar injurias a priori.	Calumnia: acusar falsamente a alguien a sabiendas de que es inocente, solo con la intención de hacer daño.
Legitimidad: es la cualidad que le da validez y veracidad a algo.	Engaño: conjunto de palabras o acciones con las que se hace creer a otras personas algo que no es cierto.

Moderación: cordura y sensatez. Conocer el momento apropiado para el No y el Sí. Se relaciona con la prudencia.	Desenfreno: el abuso y el exceso llevan a los vicios, se es liviano a la hora de tomar una determinación.
Poder espiritual: sentirse en conexión con el Universo, empoderado espiritualmente con lo Divino.	Debilidad espiritual: sin fuerza, sentimiento de desconexión e incapacidad para sentir poder espiritual.
Recato: miramiento y reserva antes de hacer comentarios, especialmente si es para criticar o dañar a alguien.	Injuria: rumor o habladuría que se genera con el fin de criticar o dañar a otro, aunque sea cierto lo que se rumora.
Receptivo: aquel con capacidad de comprender y recibir conocimientos nuevos, el que está abierto a nuevas posibilidades.	Cuadrulado: rígido, estricto y cerrado a cualquier nueva posibilidad o vía para hacer algo diferente.
Sinceridad: expresarse con sencillez y verdad, sin fingir en lo que se dice o se hace. La verdad hace libre al alma.	Hipocresía: expresarse con falsedad o mentira, fingir o simular ideales o valores de los que se carece.
Tacto: habilidad y acierto para tratar asuntos delicados o para tratar a las personas.	Crudeza: actitud áspera y carente de delicadeza para decir o hacer algo.
Vehemencia: energía e ímpetu para realizar las cosas, es un fuego de la vida que nos ayuda a comunicar y a dar un mensaje.	Flemático: persona lenta y parsimoniosa, con discursos sosos y sin mensaje.
Veracidad: manifestar aquello que guarda estricta conformidad con la verdad.	Falsedad: todo aquello que se aleja de la realidad, manipular la verdad, mentir o exagerar
Verdad: sinceridad y veracidad, ser coherente entre lo que se siente, se habla y se actúa. Tiene que ver con el valor de la palabra.	Mentira: falsedad, capacidad para engañar, herir, robar y traicionar.



## Arquetipos sexto chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Abstracción: capacidad para aquietar la mente y poder percibir nuestra esencia más pura.	Distracción: pérdida del juicio que impide aquietarse y conectar con nuestra esencia.
Acatar: aceptar con respeto el flujo natural de la vida, capacidad para comprender sin imponer la propia voluntad.	Contravenir: falta de aceptación, imposibilidad para acatar el flujo natural de la vida, hacer lo opuesto al verdadero propósito de existencia.
Albedrío: libertad individual, con reflexión y elección consciente.	Sometimiento: subyugar, o sentirse subyugado por el colectivo, sin poder para elegir.
Alcance: inteligencia y talento que nos permite acceder a aquello espiritual que creíamos imposible.	Aturdimiento: débil, sentirse sin talento ni optimismo para alcanzar un propósito de vida.
Aflorar: sacar a la superficie las cualidades y virtudes nubladas.	Sumergirse: hundirse entre los defectos y los pensamientos negativos, impidiendo aflorar las virtudes.
Asimilación: facultad de aceptar y adaptarse al cambio, permitir que lo nuevo llegue a la vida con naturalidad.	Incertidumbre: estado de duda permanente, desorden interior, es como vivir dentro de un laberinto.
Atento: tener en cuenta, comprender y ocuparse de aquello que se escucha.	Desenfoque: distraerse, incapaz de comprender, recibir consejos o escuchar.
Autonomía: facultad para obrar y decidir con independencia, libre de la influencia del colectivo.	Adicción: dependencia que genera necesidades físicas o psicológicas, creando hábitos e ideas negativas y autodestructivas.
Autodeterminación: tomar Consciencia del potencial personal, conexión con el propósito de vida y trabajar en función de este.	Subordinación: someterse ante el dominio de las ideas del colectivo, perderse del propio potencial y propósito de vida, en medio de las banalidades.

Claridad: iluminación, capacidad de ver en perspectiva, revelar la luz.	Oscurantismo: intención deliberada de evitar nuevos conocimientos y nuevas posibilidades para la vida.
Comprensión: facultad para percibir y tener ideas claras.	Obsesión: idea fija que produce perturbación y obstinación.
Consciencia: conocerse a sí mismo interna y externamente, reflexionar sobre el bien y el mal, y las consecuencias de los propios actos.	Inconsecuente: ser frívolo, irreflexivo, incapaz de comprender que cada uno de nuestros actos tiene una consecuencias.
Conocimiento: el entendimiento, la inteligencia y la razón natural, tener capacidad para discernir.	Insensatez: rayar en la tontería por terquedad, sin conocimiento, ni discernimiento.
Criterio: claridad, demostrar cordura, sensatez y buen juicio al expresar una opinión o una idea.	Insulso: vacío, insubstancial, confundido entre el colectivo, falta de claridad mental.
Discurrir: capacidad para idear, para relacionar conceptos y poder sacar conclusiones acerca de la propia vida.	Inadvertido: deja pasar por alto las enseñanzas de las experiencias vividas, sin lograr sacar conclusiones o aprendizaje de estas.
Emanar: sensación liberadora al desprenderse de aquello que nos detiene.	Retener: guardar y conservar, aferrarse a lo que nos impide vivir en una sensación liberadora.
Empatía: comprender la realidad del prójimo, saber que lo que hago a otro, lo estoy haciendo a mí mismo.	Distante: incapacidad para crear empatía, cortante y mordaz con el prójimo, desconexión con la realidad del otro.
Erudición: conocimiento profundo logrado por el estudio y las experiencias brindadas en la exploración del mundo interno.	Desconocimiento: aquello que se ignora o que nos es extraño, debido a las distracciones del mundo material.
Entendimiento: facultad que nos permite aprender de las experiencias y formarnos ideas claras de ellas.	Confusión: cuando su capacidad se ve minimizada, esto se da en la domesticación.
Fluir con la vida: vivir con tranquilidad en el presente, sin sentirse trabado en algún obstáculo.	Quejarse de la vida: sentir permanentemente que el Universo nos debe algo, sentimiento de inconformidad y actitud de reclamo hacia el mundo.

Ilustración: cultura y conocimientos de una persona obtenidos del estudio, la experiencia y la comprensión.	Incultura: falta de conocimiento que conduce al irrespeto y la mala educación.
Inspiración: iluminación, apertura a nuevas ideas de lo divino.	Bloqueo: ensimismarse, cerrarse, no permitir nuevos pensamientos relacionados con lo divino.
Inteligencia: conexión con aquello que nos permite hacerlo todo posible.	Inhabilidad: torpeza que obstruye la inteligencia, creer que algo es imposible.
Liberar – dejar ir: es descargarse de ideas y formas de pensar que nos conectan al colectivo, permitir la entrada al cambio.	Represión: guardar, congestionarse, apropiarse de ideas negativas sin reconocer que son del colectivo.
Libertad: desenvoltura y naturalidad para vivir la vida, con capacidad para elegir.	Esclavo: aquel dominado por creencias erróneas que le impiden vivir natural y simplemente.
Manar: permitir que fluyan las virtudes de lo profundo de nuestro ser, que manen de la fuente de la creación.	Consumirse: permitir que se degeneren las virtudes innatas, por los vicios que generan las ideas erróneas.
Perspectiva: abrirse a nuevas visiones y posibilidades, ver más allá de lo material.	Obstaculización: generarse estorbos e impedimentos que permitan abrirse a nuevas visiones.
Perceptivo: virtud que nos permite percibir más allá de la materia, capacidad para comprender las sensaciones.	Mentalizado: aquel que solo se guía por sus ideas mentales, desconectándose de la intuición y de la comprensión sensitiva.
Proceder: Iniciar acciones ordenadas de acuerdo al fluir natural de la vida.	Cesar: rendirse, dejar de proceder creyendo que no hay manera de fluir naturalmente con la vida.
Profundidad: claridad, demostrar cordura, sensatez y buen juicio al expresar una opinión o una idea.	Insulso: vacío, insubstancial, confundido entre el colectivo, falta de claridad mental.
Sapiencia: sabiduría para aprender de las experiencias vividas, apertura y aceptación.	Ignorancia: falta de conocimiento y de comprensión, por lo que se incurre en la negación y en el error.
Sintonía: relación de acuerdo, correspondencia e igualdad con el Universo.	Discrepancia: desacuerdo permanente con la vida, actitud de desarmonía y reclamación constante al Universo.

Surgir: liberarse de aquello que nos atrapa, salir hacia la luz y la claridad.	Abatimiento: hundirse y sentirse oprimido en lo que nos impide ver con claridad.
Tino: sensatez de una persona para tomar una decisión o para asumir una actitud.	Devaneo: insensatez total, incapacidad para detenerse a pensar antes de tomar decisiones o actitudes.
Visión: dar profundidad a las cosas, ver algo diferente y creer en que todo es posible.	Negación: cegarse a las posibilidades, a las nuevas ideas, impedimento para ver en lo profundo de la existencia.
Visualizar: es el acto de imaginar y cocrear nuevas posibilidades.	Atascarse: sumergirse en un atolladero de pensamientos negativos, imposibilidad de imaginar nuevas posibilidades.



## Arquetipos séptimo chakra

Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Afinidad: sentir la aproximación y similitud con la grandeza de lo divino, creerlo posible para sí mismo.	Disensión: sentirse opuesto o en disputa con lo divino y universal.
Avenencia: sentir que se vive la vida en unión, convenio y conformidad con el Universo.	Pugna: vivir en enfrentamiento y en altercado con la vida, renegar de la existencia.
Apertura: estar abierto a posibilidades y a conectar con lo divino.	Encierro: impedimento para conectar con lo divino, opresión por la supuesta falta de posibilidades.
Bendecido: sentir el favor y el poder espiritual de Dios presente en el día a día.	Maldición: deseo maligno contra la vida de otro, o creer que la propia vida lo está, por no sentir el favor de Dios en ella.
Bienaventuranza: sentirse afortunado y pleno de gozo.	Desventura: sentir la vida un infortunio, permanecer desdichado.
Complacencia: sensación permanente de agrado y satisfacción por la forma en que se vive la vida.	Cisma: sentirse en división y discordia con el mundo, insatisfacción con la vida espiritual.

Comunión: sentirse unido en lo común, en lo divino.	Desunión: apartarse y separarse de aquello que nos es divino.
Conexión: sentirse enlazado y conectado con aquello que nos es divino.	Nihilismo: negación de toda creencia o de toda conexión espiritual.
Consagrar: es la dedicación y la dirección hacia lo sagrado de la vida.	Profanar: mancillar la vida misma, en la manera irrespetuosa de vivirla, con otros y consigo mismo.
Contemplación: silencio mental, serenidad y relajación, conexión con el campo sutil.	Divergencia: sentirse separado, sin conexión con nada divino o sutil, con lo que pueda estar sereno o relajado.
Devoción: fervor, conexión con lo divino.	Ateísmo: niega la existencia de lo divino.
Discernimiento: permite distinguir las virtudes que llenan la vida de valor y que conectan con lo espiritual.	Delirio: perturbación que impide distinguir y conectar con las propias virtudes.
Divinidad: sentirse en unión con las cualidades de lo divino o con Dios.	Negación: cuando se carece de veracidad y se asegura la inexistencia de la divinidad.
Entusiasmo: sentirse animado constantemente y cautivado por aquello que se admira, como la simple vida.	Cansancio: falta de fuerza y ánimo para vivir o dejarse cautivar por nuevas posibilidades.
Fervor: entusiasmo y energía para actuar y para creer en algo en lo que se confía.	Incredulidad: imposibilidad y reserva para creer y confiar en aquello que solo es posible sentir.
Gloria: sentimiento de esplendor y magnificencia que inspira admiración y respeto.	Sufrimiento: dolor y desagrado de la propia vida, falta de inspiración que aparta del camino natural a causa del dolor.
Gracia: favor, don o bendición, concedida por Dios.	Condena: creencia de un Dios castigador, que juzga, culpa y quita.
Inclinación: amor, afecto y propensión hacia lo divino.	Repudio: rechazo y falta de aceptación, falta de inclinación hacia lo espiritual.
Identidad: reconocer aquello que hace única a cada persona, pero que a la vez es parte de un todo sagrado.	Ruptura: interrupción del flujo natural que nos impide identificarnos con lo que es sagrado en cada uno de nosotros.

Inquebrantable: confianza y fe en lo divino que no cambia ni se debilita.	Escepticismo: dudar y descreer de todo, especialmente en aquello espiritual o divino.
Impermanencia: comprender que todo tiene un comienzo, pero también un final, vivir sin apegos, ni dependencias hacia los objetos o las personas.	Apego: crear dependencia hacia personas y objetos, creyendo que son la fuente de nuestra felicidad.
Inviolable: aquellas cualidades internas que nos privilegian y que son imposibles de profanar.	Depravación: degenerar la dirección natural de una cualidad, para terminar destruyendo su verdadera esencia.
Libertad: zafarse de aquello que nos ata a la materia, dejar ir en paz.	Opresión: guardar y someterse a aquello material, a lo que la mente nos presenta como única posibilidad.
Mansedumbre: condición permanente de tranquilidad y apacibilidad, benigno en el trato a otros.	Desavenencia: permanecer en desacuerdo y discordia con todo y con todos.
Observancia: vivir la vida con honor y respeto hacia aquello que nos es sagrado y nos brinda crecimiento espiritual.	Venalidad: falta de honor, sin experiencia, ni dignidad hacia lo sagrado o espiritual.
Participación: actitud de solidaridad ante causas, deberes y responsabilidades sagradas o que conectan con lo espiritual.	Alejamiento: poner distancia y separarse, evadir aquello que nos conecta con el deber personal y espiritual.
Pasión: entusiasmo vehemente hacia aquello que nos llena de vida y paz.	Barreras: obstáculos que nos imponemos con creencias erróneas que impiden vivir la vida con pasión.
Paz: plenitud, felicidad, regocijo.	Intranquilidad: vivir en zozobra y preocupación permanente, infelicidad, sentirse desconectado del Universo.
Piedad: virtud que por amor a Dios nos inclina a la compasión y al amor a otros.	Impiedad: falta de fe y de compasión, insensibilidad al amor de Dios.
Placidez: estado profundo de quietud y tranquilidad.	Inquietud: desazón interior que ocasiona intranquilidad constante.
Propensión: despertar la inclinación natural hacia una vida espiritual y plena.	Defección: separarse deliberadamente de aquello que produce plenitud interior.

Reverencia: respeto hacia todo lo sagrado de la vida, hacer de la vida algo sagrado.	Degeneración: alterar o corromper aquello que es sagrado, como la fe, la familia y la moral.
Recogimiento: estado de quietud mental que conlleva a la paz interior.	Disipación: dedicación a las diversiones y distracciones de la mente que impiden el recogimiento.
Sacralidad: considerar todo y a todos en la vida dignos de respeto y veneración. "No hagas a otros lo que no quisieras que te hicieran a ti".	Corrupción: perversión y depravación, actuar sin dignidad y respeto por la vida y por los seres que en ella participan.
Serenidad: es la calma interior obtenida de la claridad y de la visión de vida, plenitud.	Desasosiego: intranquilidad permanente, inconforme con la vida y con todo su transcurrir
Simplicidad: es la capacidad para vivir de manera natural, clara y espontánea, en conexión consigo mismo.	Extravagancia: falta de naturalidad y simpleza, que complica la existencia y nos aleja de la divinidad.
Sosiego: estado de tranquilidad y serenidad interior.	Agitación: estado de ansiedad e intranquilidad que apartan del sosiego.
Tendencia: agrado e inclinación hacia lo espiritual.	Contaminación: degradación de lo espiritual a causa de ideas erróneas y falsas creencias.
Veneración: sentimiento profundo de respeto y devoción a Dios.	Apartamiento: alejarse de aquello que nos es sagrado y digno de veneración.
Unidad: sentirse fundido en lo divino.	Separación: sentirse alejado de lo divino.

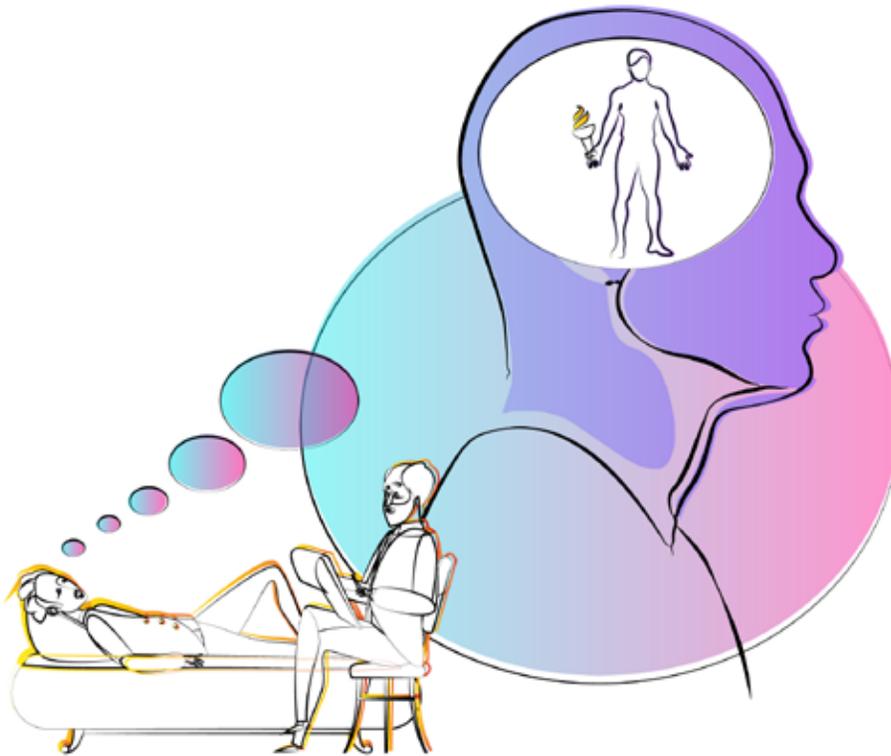
## Proceso de relajación (II)

- Acá retomamos el ejercicio planteado al principio de este capítulo, pero lo desarrollaremos aun más. Recordemos que se pide al paciente que cierre sus ojos y se haga consciente de su cuerpo físico, respirando hacia el abdomen, moviendo el diafragma y no el tórax, para que genere una conexión con su respiración.
- Se le pide que escanee su cuerpo y que se haga consciente de que el cuerpo es una experiencia que están teniendo y no que el cuerpo son él mismo.

- Se le pregunta si tiene alguna emoción presente y activa en el momento y, si es así, se le pide que la asocie a algún punto donde la esté sintiendo para que haga un proceso de liberación emocional
- Se lleva al paciente a que se haga consciente de sus pensamientos, estos no son reales ni la realidad misma, son solo un proceso cognoscitivo, por eso las palabras se dividen de esta manera:

Pensa – miento

Senti – miento



- Ahora se pide al paciente que se haga consciente de su identidad, de sus memorias, de su pasado, de sus creencias, de sus ideales y de todo aquello que conforma la psiquis.
- Una vez el paciente se hace consciente de esto, se le pide que se disuelva, yendo detrás de la experiencia y se dé cuenta de que hay un observador que está siendo consciente del cuerpo, de la mente, de la energía, de la emoción, de los pensamientos, de las ideas, de la memoria; si se desbaratara la psiquis por pedazos, encontraríamos que no tiene ego, ni una identidad para sí misma; un pensamiento por sí solo no tiene identidad, una emoción por sí sola no tiene identidad.

- Cuando todos estos aspectos se unen en la psiquis para vivir esta experiencia surge la idea de un “yo” de un “mi”, pero cuando realmente se observa a esa persona nos damos cuenta de que estamos teniendo la experiencia pero realmente “no soy eso”.

*El objetivo es establecer al paciente en este campo cuántico donde él es el observador, esto es lo que establece la física cuántica: “hay un observador detrás de toda esta experiencia que es consciente del cuerpo. El observador tiene el poder de transformar esta experiencia”.*

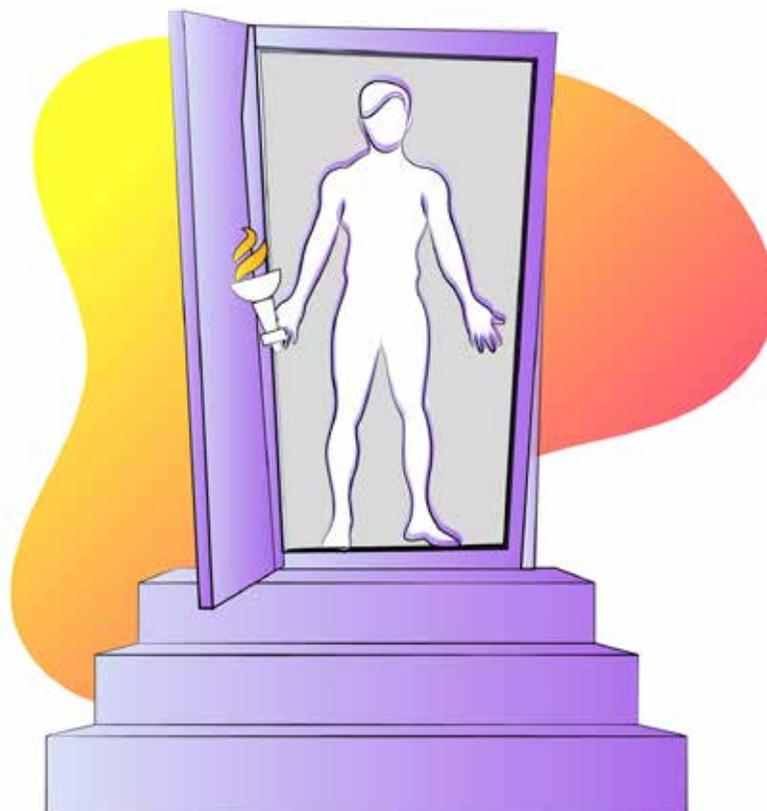
- Una vez que la persona está consciente de su cuerpo y sepa que su esencia es Consciencia, le pediremos que desde el punto consciente cree un cuerpo con intención dentro de la cabeza. Siempre se le pide que tome una antorcha con una llama blanca, simboliza luz, poder, claridad y fuerza. Se envía a la persona con un valor espiritual. Este arquetipo tiene mucho poder en la Consciencia colectiva. Aquí se lleva al chakra que ya sabemos que queremos enviar.



## Pasos para llegar al chakra

Cuando se le pide que baje por la escalera de caracol yendo al nivel que corresponda, las puertas deben ser del color del chakra. Cada puerta que se pone es un paso de un lado a otro. No tienen que imaginar la forma del chakra, solo el color. Cuando se le pide que pase la puerta es porque estamos entrando al dominio de este Universo del chakra. Cada chakra tiene ángeles, arquetipos, demonios y todo lo que la persona haya podido crear en él.

### » Notas

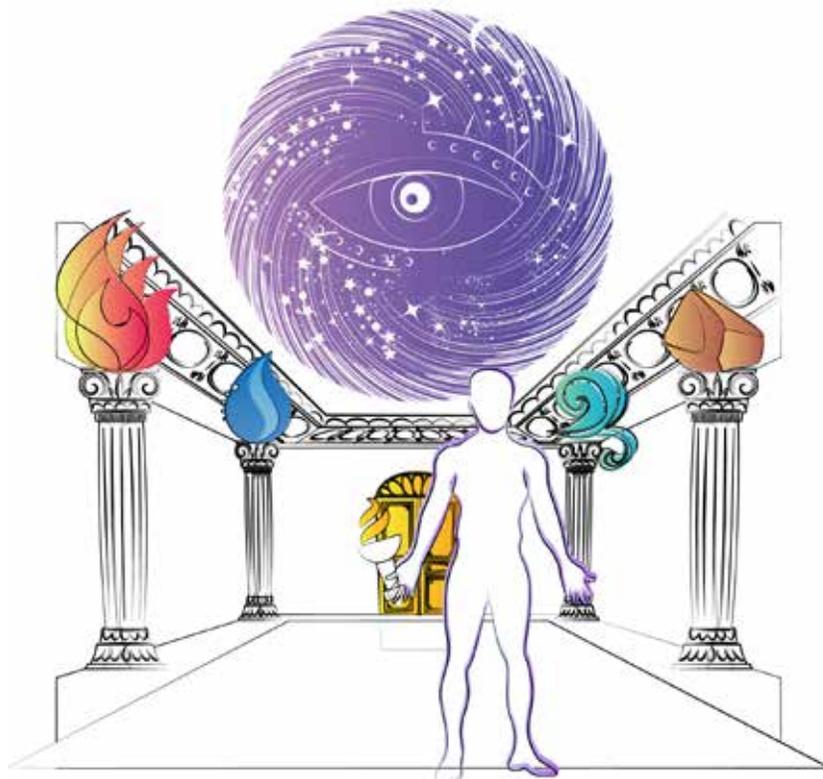


Una vez que se abran las puertas, aparecen tres escalones, muy importantes porque simbolizan la Trinidad: todo tiene un comienzo, un momento y un final, y es impermanente. Hay que darle ese significado porque le estamos transmitiendo a la persona que nada de lo que experimente de aquí en adelante es para siempre. "Todo es impermanente y, por tanto, puede ser transformado". Al pasar por las puertas se le debe pedir al paciente que las cierre nuevamente.

## Templo Interno

Se detalla este templo con los 5 elementos. Es un templo estilo hermético, por eso tiene 4 pilares que simbolizan cada elemento: aire, tierra, fuego, agua y éter (este último es representado por un cielo infinito sobre los pilares).

Se hace una comparación de los elementos con los dedos de la mano: el dedo meñique es aire, el anular es tierra (difícil de mover), el corazón es fuego, índice es agua, el pulgar representa el quinto elemento. Del Akasha surgen los otros 4.

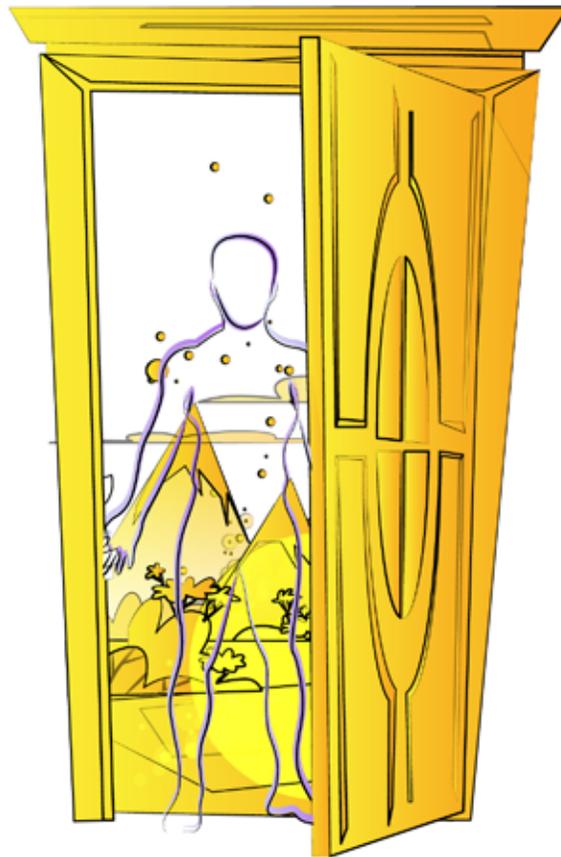


El piso es la manifestación: los 5 elementos interactúan para crear esta manifestación, de modo que el Universo es la interacción de estas 5 energías.

Llevamos al paciente dentro del templo en una conexión holística. Este sitio es sagrado, sano y perfecto del chakra que nunca está contaminado. Al llevarlo allí lo estamos haciendo consciente del chakra que visita. Entonces, se hace que aparezca una puerta para el arquetipo, es cuando se da la conexión y se le pone un nombre al arquetipo: si es uno negativo, le ponemos el nombre del arquetipo negativo, como miedo o rabia.

Sabemos que vamos a transformar el arquetipo negativo que le corresponda de acuerdo con las tablas anteriores. Esta actividad se realiza yendo a esa dimensión o a ese plano dentro del chakra correspondiente. Es muy importante explicar esto:

5 sentidos, 5 elementos, 5 órganos de acción.



Pasar a través de estas puertas y seguir el proceso para trabajar con el arquetipo elegido para este chakra.

## » Notas

## Escenarios predeterminados para cada chakra

### **Escenario del Elemento Tierra**

**Clima: Otoño**

**Arquetipo espiritual: Lingam**

La entrada es un laberinto en forma de cueva, los pies descalzos tocan el piso y se siente la roca firme y la tierra fría en los pies. El silencio es profundo y penetrante. Es imposible generar algún eco en el espacio, el olor es de tierra mojada, se siente humedad en el ambiente y al tocar las paredes se puede palpar la textura gruesa y carrasposa de la roca.

La profundidad del lugar lo hace oscuro, por lo que nos permitimos caminar con una antorcha que ilumina el camino que se manifiesta entre la tierra a nuestros pies. Este camino nos lleva a un salón particular donde se ven piedras semipreciosas incrustadas en la roca firme y metales que se generan en el fondo de la cueva.

El ambiente se siente frío, propio del clima otoñal. Al caminar hacia el centro de La cueva se encuentra un Lingam, que es una piedra negra en forma de huevo propia del elemento de tierra y arquetipo espiritual para este primer chakra.

*Se puede trabajar alrededor de este lingam para tener una revelación de la divina madre porque la fuerza del kundalini reside en este chakra.*

### **Escenario del Elemento Agua**

**Clima: Invierno**

**Arquetipo espiritual: Luna**

Entramos a una playa con un mar en calma. El océano siempre está a la izquierda y la arena a la derecha. Es de noche con un cielo despejado lleno de estrellas. La luna llena en el centro del cielo, tan grande y luminosa que alumbra el espacio.

Sentimos la textura de arena fría en los pies descalzos, es suave pero espesa, por lo que nuestros pies se hunden cómodamente al caminar. Sentimos un viento suave y frío propio del invierno, el oleaje es tranquilo, lento y emite un sonido armonioso al oído. La luna llena representa a la diosa Isis, las puertas al subconsciente, a la enseñanza mística oculta.

*De la luna saldrá una luz que cae sobre la persona para hacer contacto en el arquetipo espiritual de este centro. También se puede crear un escenario para generar un encuentro con una persona o arquetipo.*

### **Escenario del Elemento Fuego**

**Clima: Verano**

**Arquetipo espiritual: Sol de verano**

Es un desierto rojizo de poca vegetación con arbustos dispersos. El Sol se ve radiante y el cielo es completamente azul, sin nubes. El aire y la temperatura

son calientes, propias del verano. A lo lejos se ve la arena brillar por el reflejo del Sol y el calor.

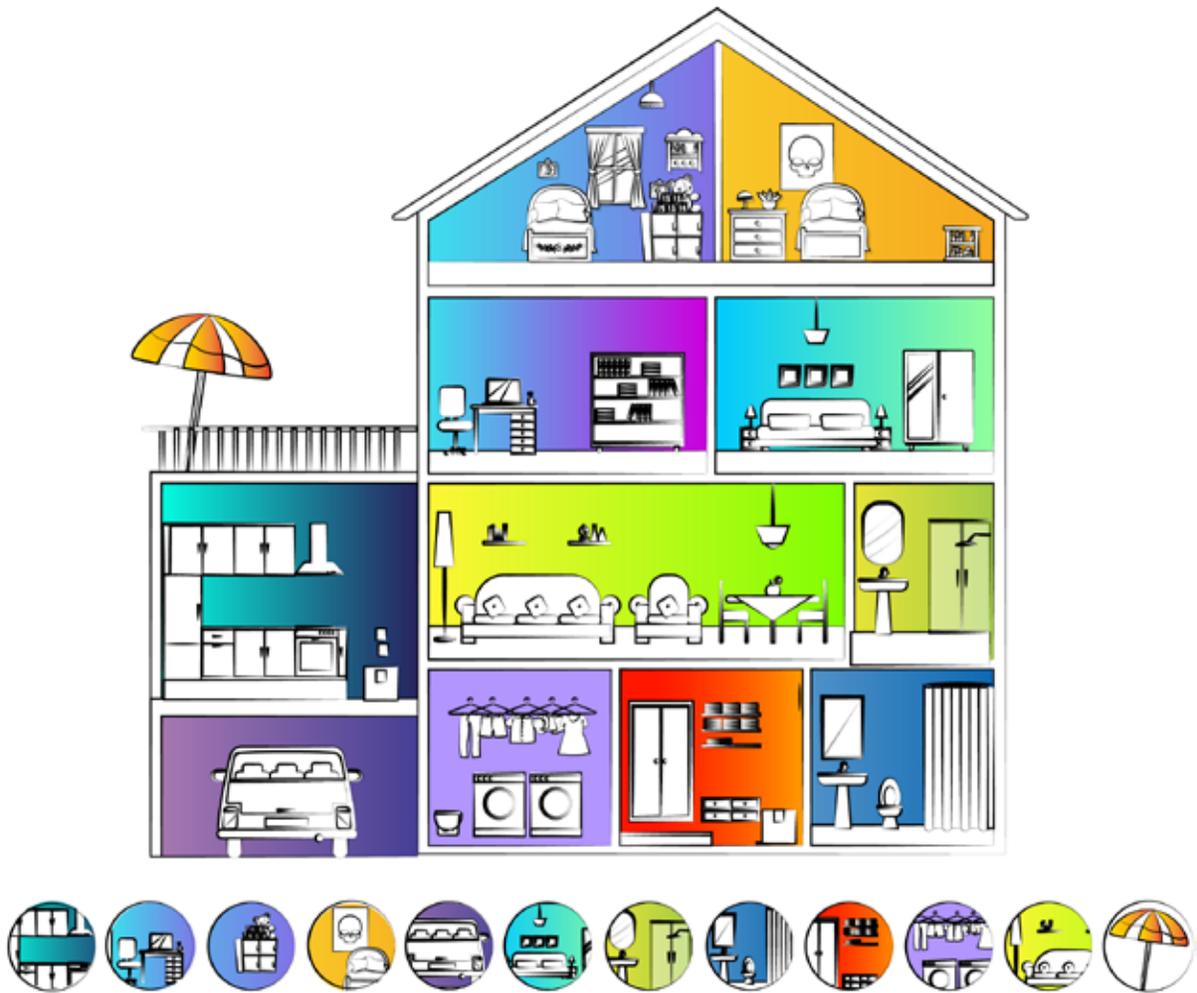
Los pies descalzos sienten la arena caliente y espesa, el aire es seco y el Sol penetra la piel, creando una cálida y agradable sensación. Al caminar por la arena rojiza, se crea un camino que simboliza que siempre hay un punto de llegada y uno de salida. Este camino lleva a una apertura, puede ser un sitio en el desierto de rocas o un lugar donde se pueda establecer un encuentro con alguien, crear un evento, una ciudad incluso si la persona necesita visitar varios arquetipos.

### **Escenario del Elemento Aire**

**Clima: Primavera**

**Arquetipo Espiritual: Sol primaveral o algún elemento de la naturaleza**

Se entra en un bosque primaveral con mucha vegetación. Se siente el aire tibio y el olor de las plantas. El Sol es cálido y agradable, se siente la grama tibia que cosquillea los pies. Los árboles en el paisaje son altos e imponentes, como si su antigüedad transmitiera sabiduría. Se pueden ver venados y animales de diferentes especies que se alimentan entre la yerba en absoluta calma. Las aves cantan y revolotean entre los árboles, la brisa es tibia y suave. Ahora se observa cómo entre las flores de colores se abre un camino que lleva a una apertura, ya sea con el arquetipo espiritual que es el sol primaveral o un árbol, algún elemento de la naturaleza u otro arquetipo que el paciente requiera.



## Significado de los colores en los sueños



Soñar en rojo se relaciona con actividad, con lo físico, la pasión y la intensidad. En los chakras el rojo es la raíz, es la energía primaria que expresa la supervivencia y el instinto de vida, considerando que la sangre es roja y corre por nuestras venas. Significa afirmación en la vida, es el fluir y la activación de la energía en la base. El rojo está relacionado con el nivel físico y es la raíz que corre a través de nuestra psiquis.

*Se relaciona con el primer chakra, con actividad, con lo físico, la pasión y la intensidad.*

Nos habla del poder durmiente, se relaciona con el fuego que necesita la acción de ignición para encenderse. Esta capacidad del fuego se relaciona con la chispa y poder de vivir la vida. Yo adoro particularmente el simbolismo de los volcanes cuando contemplan el color en los sueños, la energía roja cálida está siempre ahí justo debajo de esa superficie y lo que hace que surja es ese poder y chispa de la vida.

Si viste rojo en tus sueños, pregúntate esto:

- ¿Qué necesita activación en tu vida?
- ¿Qué condiciones físicas (cuerpo o material) necesitan tu atención?
- ¿Has encontrado tus necesidades básicas primarias?
- ¿Está tu vida productiva estancada o relegada?
- ¿Será tiempo de reconectarte con la naturaleza?
- ¿Estás en un ambiente que te entusiasma?



El color naranja en los sueños es símbolo de igualdad, balance y templanza. El naranja se encuentra apacible entre el inicio de la fuerza del rojo y la Consciencia del amarillo. No se relaciona completamente con lo físico ni con lo mental: es apoyo de nuestra percepción entre el balance y el desbalance. Cuando soñamos en naranja, debemos considerar preguntarnos qué está en desbalance o qué necesita equilibrio en nuestras vidas.

*Relacionado con el segundo chakra, el color naranja en los sueños es símbolo de igualdad, balance y templanza. Trae mensajes de armonía y felicidad.*

El naranja también nos cuestiona acerca de la manera en que construimos nuestras fortalezas, renueva nuestras rutinas y compromisos en aras de mejorar la vida diaria.

Como una nota personal, yo pienso en calabazas cuando mis pacientes me cuentan que han soñado en naranja. Para mí las calabazas hablan de la manifestación, como labrar la tierra, plantar una semilla, sembrar una planta y luego recoger la cosecha. En otras palabras, las acciones en un periodo de tiempo darán un resultado específico. Los significados del color naranja en los sueños ofrecen preguntas como:

- ¿Qué necesita balance en tu vida?
- ¿Cómo puedo moderar mis obsesiones y aun así ser creativamente productivo(a)?
- ¿Qué clase de resultados tendrán mis acciones con el tiempo, o que irán a producir en el futuro?
- ¿Cómo puedo incorporar más creatividad y alegría en mi existencia?
- ¿Cuál es mi idea de satisfacción y de alegría?



El amarillo en los sueños representa la radiación de nuestro centro, el foco, la Consciencia, y nos recuerda el rol que tenemos como humanos dentro del todo. Se deben tener en cuenta los tonos del amarillo del Sol y cuán central es esta estrella en nuestra existencia.

*Está relacionado con el plexo solar que es el chakra central, y que gobierna nuestra identidad y sentido de la identidad.*

Algunas de las primeras flores a punto de despertar de su letargo son

amarillas (dientes de león, narcisos), lo que para mí representa un llamado de atención hacia el despertar, el resurgir, la toma de Consciencia (tal vez por primera vez) a lo largo de la película de la vida.

Amarillo es el color del diseño de la inteligencia, por eso soñar en amarillo refleja una clase especial de claridad: amarillo es el brillo de una idea, una revelación a gran escala. Cuando soñamos en amarillo nuestra Consciencia profunda busca el camino (de baldosas amarillas) hacia un mayor entendimiento y hacia una Consciencia mística.

El amarillo centraliza el foco de nuestra energía para así poder intensificar nuestra presencia. Esa intensidad se irradia hacia el exterior del mismo modo en que el Sol lo hace. Efectivamente, soñar en amarillo indica el tiempo de reflexión de la inteligencia, en cómo estamos influenciando el mundo en formas maravillosas. Las preguntas propuestas para los significados del color amarillo son estas:

- ¿Qué barreras percibo que me prohíben tener un mayor punto de vista?
- ¿Qué creencia puedo expresar que da ventaja?
- ¿Cómo influyo en otros?
- ¿Cuál es la guía que me ilumina y cómo puedo mantenerla iluminada?
- ¿Qué puedo hacer para obtener mayor claridad?
- ¿Qué pasos puedo dar para nutrir mi Consciencia creativa?



El color verde en sueños por lo general nos lleva en dirección al crecimiento, la salud, el amor, el dar y la inspiración. El verde corresponde al chakra del corazón, el cual gobierna la pasión, el amor y la sanación.

El Anahata está asociado con el elemento de aire, este amor que se percibe en este chakra es diferente a la experiencia que se siente en los tonos rojos primarios.

## *El verde simboliza una comunicación sutil a un nivel energético.*

Cuando soñamos en verde, estamos inspirados con la habilidad mágica de transferir conocimiento, pero en términos no ortodoxos. El verde facilita el crecimiento, el amor y la sanación a través de la estimulación de la mente. Los griegos creen que la inteligencia viene del corazón; esto, combinado con el verde del chakra del corazón, nos habla de inteligencia emocional y comunicación con un corazón abierto.

Esta clase de comunicación etérea no es fácil de identificar. De todos modos nosotros podemos ver en la madre naturaleza un modo de esta explicación: ella habla en lengua de los devas o angelicales, comunicando un mar de floreciente crecimiento, todo expresado en color verde.

Cuando soñamos en verde experimentamos niveles de sanación y crecimiento a niveles sutiles. Es tiempo de concentrarnos en las áreas de nuestra vida que necesitan florecer. Una vez que perfeccionemos y empecemos a expresar nuestra identificación en una forma emocional a nivel del corazón, nuestro crecimiento será exponencial e inmenso. Las preguntas propuestas para los significados del color verde en nuestros sueños:

- Si tu vida fuera un césped, ¿cómo te gustaría que se viera?
- ¿Cómo mejorarías la salud de tu césped, su apariencia y su longevidad?
- ¿Cómo comunicaría mi amor con otros?
- ¿Eres consciente de tus propias necesidades y las satisfaces?
- ¿Qué otras formas de comunicación puedes desarrollar?
- Si la enfermedad estuviera programada en mi ADN, ¿cómo conectarme con la sanación inherente?



El color azul en los sueños refleja los pensamientos, ideas, sueños y la habilidad de hacerlos realidad. Yo tuve diferentes clientes artistas, y muchas de estas mentes brillantes sienten, piensan y sueñan primordialmente en tonos azules.

Yo creo que esto se da porque su principal motivación es transmitir sus visiones del mundo. Estos artistas encuentran propósito en expresar sus ideas a través de métodos profundos y creativos. Esto es lo que el color azul nos pide hacer: tener en cuenta el cielo arriba de nosotros, esta atmósfera es un vasto símbolo de oportunidades infinitas por descubrir, por renovar y por expresar.

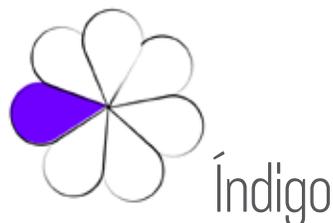
*Quando soñamos en remolinos de tonos azules, es por lo general muestra de nuestra capacidad de aprovechar los grandes misterios de la vida.*

Como humanos, nuestro intento por definir, proyectar, percibir y compartir esta inmensidad es innato. Todos debemos tomarlo, interiorizarlo, procesarlo y luego hacerles saber a los demás qué sabemos acerca de esto (arte, música, literatura, incluso en los medio sociales están todos los testimonios de nuestra necesidad de compartir creativamente nuestra percepción).

Nuestros sueños en azul reclaman interpretar los misterios de la vida y compartirlos con nuestro medio ambiente. Nos recuerdan cuáles opiniones y percepciones pueden ser el camino hacia un intercambio de nuestra red neuronal. Si sueñas en azul, pregúntate lo siguiente:

- Si suprimo los juicios, ¿cómo describiría mi medio ambiente?
- ¿Cuál es mi idea de tranquilidad?
- ¿Cómo puedo comunicar de manera efectiva mis emociones?

- ¿Soy consciente de mi propia inmortalidad?
- ¿Cuál es la idea que tengo de “volar alto” y cómo puedo conectar con esa sensación más frecuentemente?
- ¿Cuáles son las ideas que potencialmente puedo compartir para hacer un mundo mejor?



El color índigo en los sueños tiene significados relacionados con la psiquis, contacta lo efímero y conecta con la visión espiritual. Es ir a lo profundo; por lo tanto, los pensamientos profundos serán sueños en índigo como un mensaje que se puede comparar con el agujero infinito al que lleva el conejo a Alicia en el país de las maravillas.

Una vez sumergidos en el océano de olas de la percepción extrasensorial, no hay límites ni líneas del conocimiento que puedan ser obtenidas. Suena profundo, y así lo es: soñar en índigo marca la habilidad de la Consciencia de ir más profundo que nuestra realidad diaria.

*Si sueñas en índigo, realiza un esfuerzo consciente y lúcido de ir más profundo, supera los límites y encontrarás que no hay fronteras para las revelaciones extraordinarias.*

Los sueños índigo son la iniciación hacia un mundo donde las reglas comunes y los convencionalismos no aplican. Considera lo más profundo, las más abismales fosas de la Marianas. Hay tesoros infinitos para encontrar en el ensueño del reino índigo. Los significados en los sueños en índigo nos hacen preguntarnos:

- ¿Qué tan profundo puedo mover mi presencia, mi Consciencia y mi conocimiento?
- ¿Cómo puedo confiar en las cosas que veo con mis ojos no físicos?

- ¿Cuáles son mis creencias acerca de la percepción extrasensorial?
- ¿Cuál es mi punto de vista de la realidad?, ¿cómo puedo cambiar ese punto de vista si lo deseo?
- ¿Qué propósito tienen mis sueños y para qué sirven mis visiones?
- ¿Dónde está mi poder?



El significado del color violeta en los sueños indica divinidad, paz, tranquilidad y sabiduría. Yo dudé en usar esta palabra “sabiduría” porque induce a muchos significados, pero en este caso hablamos de una devoción profunda hacia el conocimiento interior en los tonos violeta de los sueños. Es como si la sabiduría sagrada se personificara en sí misma y su presencia se anclara en su cuerpo, en su pensamiento, en su conocimiento, en su visión, independientemente que aun estén separados.

Es una experiencia sensorial, los sueños en violeta son el vislumbre interno del fenómeno de la Consciencia. El violeta se relaciona con el florecimiento y la apertura a nuevas experiencias no convencionales. Este chakra es el de la corona y está representado como la flor de loto de los mil pétalos, desplegando su exuberante forma para beber todas las sensaciones disponibles para ella. La clave está en que todo está disponible para que esta forma sensorial lo absorba todo.

*Los sueños violetas marcan la unión del alma con el cuerpo, la mente y la divina Consciencia.  
Con esta conjugación viene la felicidad, la satisfacción y la plenitud.*

Entre más podamos nadar en estas energías violeta, más experimentaremos la lucidez y la sabiduría. Entonces, si tienes estos sueños en violeta, aprecia

cada centímetro cuadrado de ellos porque son un regalo real del origen divino. El significado de los colores violeta en sueños nos plantea las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedo hacerme más plenamente consciente del observador?
- ¿Cómo puedo experimentar la vida más plenamente?
- ¿Cuál es mi intención más elevada de la vida, y si mis acciones son acordes con esa intención?
- ¿Es la paz un estado de la mente o un estado del ser? En fin, ¿cuáles son mis creencias acerca de la paz?
- ¿Me merezco la felicidad y la tranquilidad?
- ¿Cuál es mi relación con este momento presente, aquí y ahora?

## Significado de lo que sueñas



**La luna** se asocia con el segundo chakra, como arquetipo es positivo y se encuentra relacionado con la energía femenina. Las nubes que la rodean indican asuntos emocionales por resolver y posiblemente relacionados con esta energía.



En cuanto a **las fases de la luna**, la luna creciente pero muy pequeña está relacionada con el crecimiento espiritual, las montañas y el sol son una luz que está entrando al subconsciente y le ayuda a este arquetipo a crecer. En el caso opuesto, la luna decayendo puede indicar falta de energía vital, de energía sexual o creativa, un conflicto emocional o ambivalencia.



Lo que se transmite en este sueño de **superficie lunar** depende de la comunicación con el subconsciente y la intuición. Puede ser positivo si la persona está en crecimiento espiritual, o negativo puesto que indica desconexión con la vida y las emociones, así como frialdad emocional. Los significados dependen de la historia del paciente y de la intuición del facilitador.



Es una **luna cargada de emociones**, el camino es una transición y el color está relacionado con el amarillo del tercer chakra. Dependiendo de la historia del paciente, el sueño puede tener dos aspectos: uno positivo, dado por el reflejo de la luz solar sobre la luna, el camino despejado que puede indicar una iluminación del camino emocional, más la montaña que indica trascendencia. El aspecto negativo puede ser control emocional y supresión de emociones relacionadas con el tercer chakra. El camino, aunque está despejado, es largo y pedregoso, lo cual puede reflejar un reto a superar.



En este sueño el primer arquetipo es la **luna**, el segundo la **montaña** y el tercero es el **agua**. Se relaciona con el segundo chakra: la energía de la luna crea ilusión, por lo que muestra una dualidad y desconexión con la energía femenina en su vida. El resto del panorama denota frialdad y distanciamiento. El color azul que prima tiene que ver con el chakra laríngeo y la comunicación emocional: la emoción que bloquea este centro es la rabia reprimida, relacionada con la diferencia entre la imagen real y el espejismo del agua.



El **reflejo de la luna en el agua** indica un espejismo en el subconsciente de la persona que posiblemente le está impidiendo vivir plenamente. Aunque el color violeta se relaciona con la espiritualidad, muestra una ilusión que no permite conectar con el arquetipo o ser plenamente auténtico consigo mismo. Probablemente el esfuerzo por buscar la tranquilidad y la espiritualidad le está robando la paz.



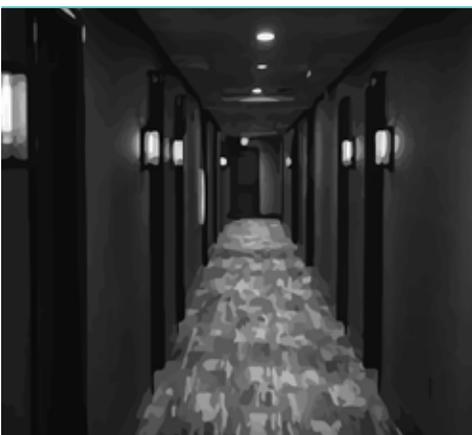
Este **salón de ventanas** puede relacionarse con la percepción de nuevas posibilidades u oportunidades, asociado a la claridad interior o a la reflexión personal.



La **sala** trata de asuntos sociales de la persona, especialmente de cómo se muestra él o ella ante los demás. El estado de sala refleja si la persona está clara consigo misma.



Una **oficina** expresa capacidad racional y formas de pensar. Se relaciona con la ocupación y el trabajo, corresponde a actividades de una situación presente como una obligación, o puede ser el canal para el desarrollo de la creatividad de la persona.



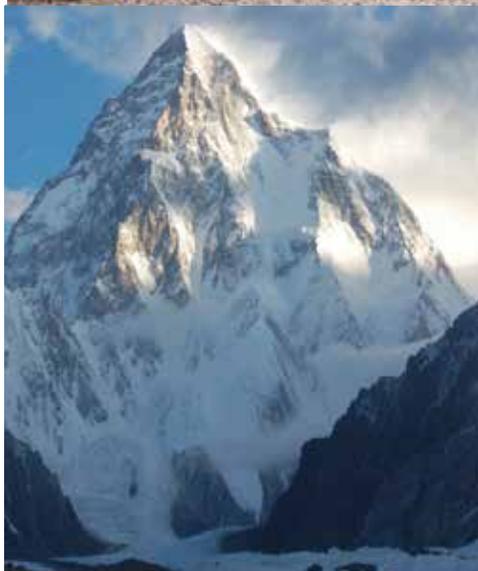
Los **corredores** son pasos que nos llevan de un lado a otro. Reflejan oportunidades o dirección hacia algo, y pueden simbolizar talentos o habilidades que tiene la persona pero que desconoce. Están relacionados con asuntos de transición. Para este caso, las puertas son opciones que se presentan durante un proceso de transición.



Los **cuartos desarreglados** significan cosas fuera de orden. Este sueño le muestra a la persona que sus ideas están como la habitación, y no plasmadas ni organizadas. Un cuarto oscuro puede ser un punto ciego en la psiquis de la persona.



Un **cuarto de niño organizado** expresa que la psiquis está anclada hacia el amor y hacia la conexión con su propio ser. Se vincula con la niñez de la propia persona.



El **Monte Everest** tiene connotación espiritual. En este caso, la nieve no se relaciona con aspectos emocionales puesto que es una imagen muy bien plasmada. Tiene que ver con un crecimiento espiritual o con un salto espiritual. La nieve se relaciona con algo majestuoso puesto que los Himalaya, dentro de la Consciencia colectiva, están relacionados con elementos muy espirituales. Como aspecto negativo, refleja un asunto emocional relacionado con límites y conflictos que la persona debe resolver.



Este **paisaje** muestra altibajos que le impiden a la persona ver con claridad. El prado significa fertilidad, lo que se traduce en potencial de llegar y superar aspectos. Estas colinas pueden ser experiencias, liberaciones o logros pequeños que la persona deberá superar para alcanzar su trascendencia.



Se relaciona con el **árbol de la vida**. Se ve infértil, lo cual expresa vibraciones que la persona puede estar necesitando para trabajar. Representado en estos tres colores relacionados con los chakras, puede indicar pérdida de la fuerza vital.



Este sueño de **templo con muros** tiene una connotación positiva: los corredores son transición. Este templo en particular muestra un cambio de índole espiritual, a la vez que los leones son guardianes espirituales.



Este **templo** muestra un plano espiritual y de conocimiento. Sin embargo, todas estas columnas denotan muchas ideas que agobian a la persona. El cuarto oscuro donde no llega la luz puede estar asociado con falta de conocimiento. La iluminación entrando por el lado derecho significa que la luz está empezando a entrar a esta persona; por otro lado, la sombra indica que hay cierta energía que deberá ser limpiada por la persona.



El **callejón** significa transición pero no está dentro de su psiquis sino afuera, en la calle. La persona puede estar viviendo una transición en la manera cómo percibe a la sociedad. Así que deberá confrontar varias creencias o formas de pensar representadas en todas estas casas que muestra la imagen.



Un **árbol en forma de corazón** también representa el árbol de la vida lleno de amor para la persona, con raíces y pasión. Por el tono del color es alguien muy claro, hay alegría y crecimiento. Se trata de una respuesta del subconsciente muy bonita pues el prado rojo tiene unas flores blancas muy claras, que indican crecimiento y florecimiento en la vida. Las nubes pueden ser algunos aspectos emocionales que mueven a la persona.



Los **caminos** representan transición, procesos emocionales y frialdad de los sentimientos. También puede estar relacionado con confusión puesto que la ruta es fría y nublada. De esta misma forma se pueden plantear los retos a superar.



Aunque este **camino esté libre, claro y despejado** para la persona, se encuentra obstaculizado por asuntos tan grandes por resolver como la montaña que lo obstruye. Esa montaña representa un reto que la persona debe enfrentar, y puede asociarse con experiencias presentes o relaciones personales que bloquean la misión o el objeto de vida que tenga esta persona.



El **avión** es un arquetipo relacionado con un camino, transición o dirección, también se relaciona con ideas y proyectos. Soñar viajando en un avión convencional como este puede indicar una dirección en la vida, un viaje espiritual o un proyecto que la persona está iniciando. El lugar de sobrevuelo también es rico en significados: si es en el cielo o sobre una ciudad o sobre una isla, llevan a un lugar fragmentado del subconsciente, como lo es la isla con respecto al continente. En relaciones de pareja, cuando se ve a la pareja viajando y alejándose, puede significar que la relación se distancia.



Este tipo de **avión futurista** describe posibilidades a la vuelta de la esquina. Significa una trascendencia o viaje espiritual más allá de lo que la persona podría concebir para ella. También puede estar conectado con futuras experiencias espirituales. Una nave futurista puede estar vinculada con algo que la persona no está esperando, una premonición del futuro que se hace presente.



La **lluvia que cae sobre un charco** está relacionada con una experiencia emocional o una liberación de algo que no está bajo control. También puede asociarse con una limpieza física, mental o espiritual.



Asociado con turbulencia emocional, confusión y convulsión interna, un **tornado** en forma de remolino acompañado de relámpagos se asocia a un reto o prueba que la vida le presenta a la persona y ante la cual esta carece de control.



El **mar** se relaciona con experiencias espirituales o emocionales. Para el caso se muestra con turbulencia emocional, también puede indicar un desafío para la persona a niveles físicos y emocionales. Este sueño va de la mano del mundo interno de la persona, su intuición y subconsciente.



Las puertas son posibilidades, una nueva oportunidad o dirección, es algo nuevo y accesible. Un **portón abierto** como este es una decisión que la persona conscientemente puede tomar para atravesar o no. El estado de las paredes son detalles del sueño y si la persona los da es porque expresan un significado. Dependiendo de las creencias de la persona, la deidad es un elemento que bendice, o un paso a una manifestación espiritual.



La **puerta cerrada** puede estar relacionada con una emoción o temor ante una amenaza que no se desea conocer. Cuando la puerta cerrada o el cuarto cerrado está en la casa de la niñez, puede estar relacionada con una memoria oculta o reprimida a la que la persona no quiere acceder. Quizá muestra una connotación positiva si hay una luz debajo, lo que está generando una nueva posibilidad en la vida, pero el hecho de que esté cerrada puede significar que la persona en algún nivel está decidiendo no atravesar esa puerta. Los colores están relacionados con cada chakra. El verde de esta puerta se relaciona con la apertura del corazón o puede significar que está cerrando el paso de la energía en este chakra.

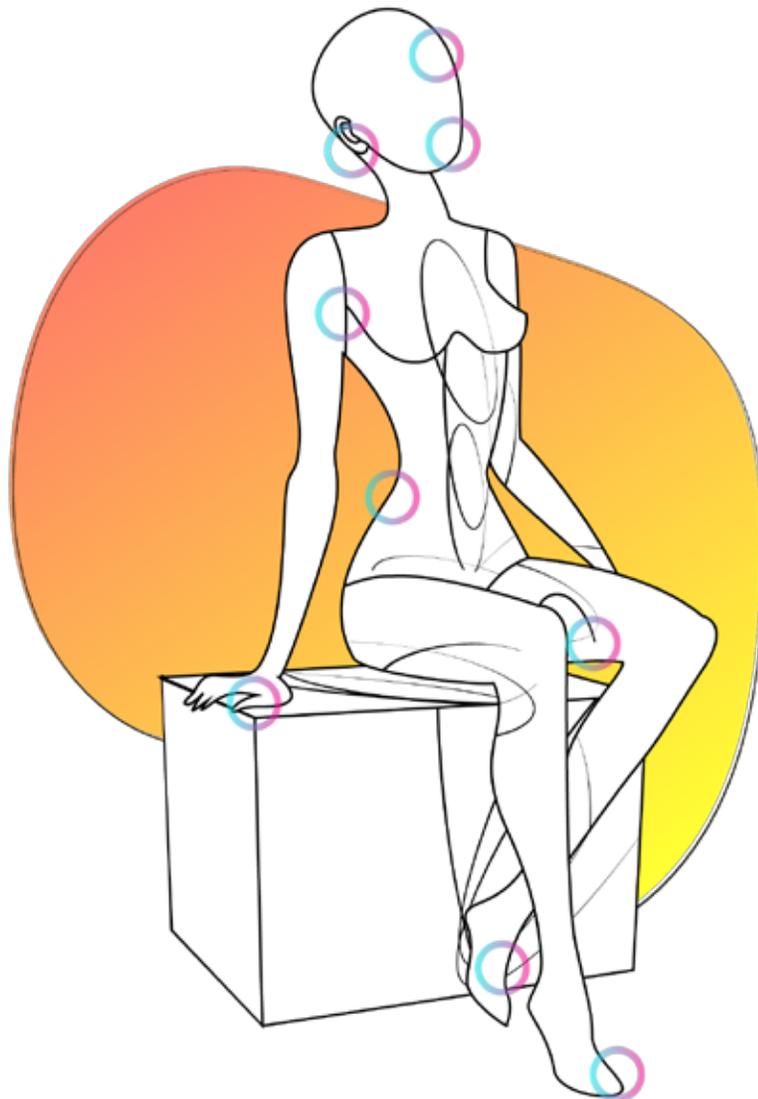


La **puerta con candado** puede ser algo positivo que se busca, aunque la persona carezca de la madurez espiritual necesaria para alcanzarlo. Manifiesta un bloqueo que necesita ser trabajado. El color rojo de la puerta se relaciona con el primer chakra, indicando que la persona tiene un bloqueo en el plano físico, y la antigüedad que representan las paredes se conecta con el tiempo que lleva la persona con tal bloqueo, que pudo haberse generado durante la niñez.



# MEDICINA CUÁNTICA NIVEL 1

## Ejercicios de apoyo



## Afirmaciones energéticas para los Meridianos

El cuerpo cuenta con varios Meridianos o líneas de conexión cuya correcta estimulación favorece una u otra situación, así por ejemplo:

**El estómago está relacionado con la alegría.  
Su meridiano tiene:**

**Comienzo:**

Inicio en el hueso de la mejilla,  
debajo de los ojos

**Final:**

En el dedo índice del pie



Se estimula uno u otro punto tocándolo varias veces y pronunciando al mismo tiempo afirmaciones que refuercen al ejercicio. Para este primer ejemplo las frases son:

**“Yo estoy satisfecho y bendecido”**

**“Yo estoy nutrido y pleno”**

**“Yo estoy seguro y en paz”**

Las imágenes de este material no representan posiciones corporales fijas para la estimulación de los meridianos, solo son medios ilustrativos de los puntos a estimular. En algunos casos encontrarás unos guiones (----) para que en estos casos pronuncies tu nombre. Aunque las ilustraciones y explicaciones que incluyo a continuación muestren a un hombre a o una mujer, no hay variación entre géneros al momento de poner en práctica los ejercicios.

## El Gobernador: Soporte

**Comienzo:**  
La punta del coxis

**Final:**  
Labio superior, centro



“Yo me acepto como soy”

## Central: Éxito

**Comienzo:**  
Entre los muslos

**Final:**  
Base del labio inferior, centro



“Soy un éxito en el propósito de la vida”

## Estómago: Alegría

**Comienzo:**  
Apenas debajo de los ojos, en el  
hueso de la mejilla

**Final:**  
Dedo índice del pie

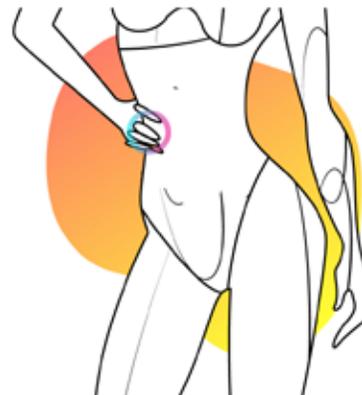


"Yo estoy satisfecho y bendecido". "Yo estoy nutrido y pleno".  
"Yo estoy seguro y en paz"

## Bazo: Reflexión / Necesidades / Sentimientos

**Comienzo:**  
Lado intermedio del dedo gordo

**Final:**  
Abajo costillas intermedias,  
pliegue del codo

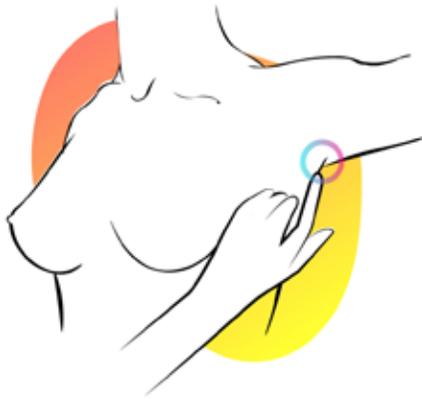


"Me relajo, hago lo mejor, el mundo es hermoso y yo también"

## Corazón: Relaciones / Ser

**Comienzo:**  
Dentro de la axila

**Final:**  
Dentro del dedo pequeño, esquina  
de la uña



**“Yo sé quién soy yo”. “Yo estoy lleno de alegría y gratitud, no importa lo que yo haga”. “Yo me Amo”. “Lo mejor de ----- es suficiente”**

## Intestino delgado: Asimilación

**Comienzo:**  
Fuera del extremo del dedo  
pequeño

**Final:**  
Delante del oído, hacia el hueso  
de la mejilla

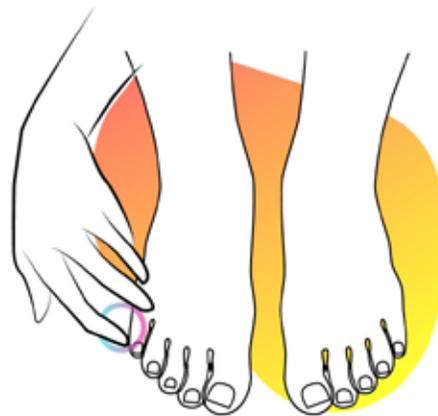


**“Yo aprendo de todas las experiencias de la vida”  
“Yo mismo me nutro con pensamientos positivos”**

## Vejiga: Dirección interna

**Comienzo:**  
Esquina interna de la tapa  
de los ojos

**Final:**  
Borde exterior del  
dedo pequeño del pie

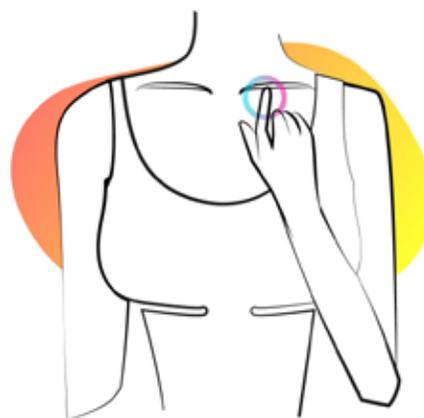


“Estoy a cargo de esta vida”. “Tengo que hacer lo que es correcto para -----”. “Tengo que satisfacer a otros”. “Yo me empodero”

## Riñón: Confianza

**Comienzo:**  
Debajo de la bola  
del pie, justo en el pliegue

**Final:**  
Debajo del hueso de la clavícula,  
a la izquierda y a la derecha



“Yo amo estar vivo y gozo de la exploración de la vida, aprendiendo de errores, miedos, experiencias y obstáculos”.

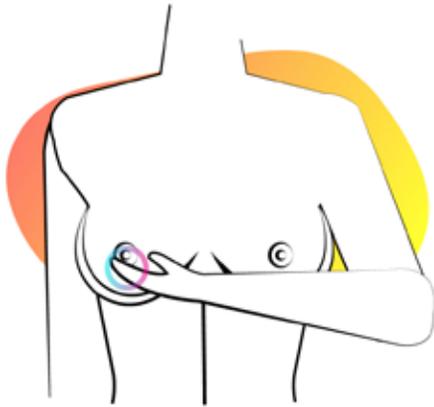
## Circulación: Sexo / Perdón

### Comienzo:

Debajo del pezón o las tetillas

### Final:

En la parte exterior del dedo del corazón



“Yo perdono todo lo que me han hecho y tomo responsabilidad de esta vida, felicidad, paz, salud y crecimiento interno”. “Yo estoy conectado a (padre, madre, naturaleza, mundo)”. “Yo soy Inocente!”

## El Triple Calentador: Armonía

### Comienzo:

Borde del anillo del dedo anular

### Final:

Borde de las cejas



“Estoy en armonía con el flujo de la vida”.  
“Estoy en el lugar preciso y en el momento preciso”

## Vesícula: Tomar decisiones

**Comienzo:**  
En la esquina hacia  
fuera de los ojos

**Final:**  
El dedo anular del pie,  
en su parte exterior

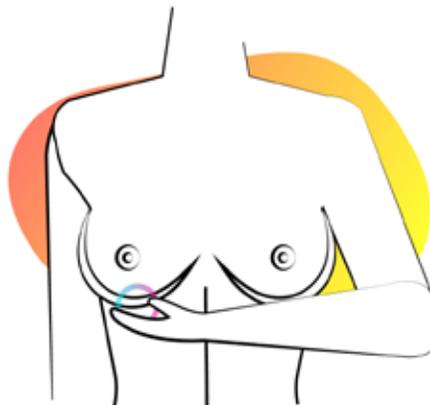


**"Tomo decisiones sabias que son beneficiosas para ---- y para todo el mundo". "Yo tomo decisiones apropiadas en el tiempo apropiado". "Yo tomo decisiones con facilidad"**

## Hígado: Planeación / Transformación

**Comienzo:**  
Parte interior del dedo  
gordo del pie

**Final:**  
Debajo de los senos o de las  
tetillas



**"Yo acepto cambios en la vida para mejorar o que son beneficiosos para --- y para todo el mundo"**

## Pulmones: Recompensa / Valor

### Comienzo:

Lado interno e inferior del hombro

### Final:

Esquina externa de la uña del  
dedo gordo de la mano



“Yo valoro mi ser”. “Yo valoro los regalos de los demás”

## Intestino grueso: Dejar ir

### Comienzo:

En la esquina del dedo  
índice de la mano

### Final:

En la esquina de la nariz



“Yo dejo ir el apego al pasado y sus cargas mentales y emocionales negativas, para abrir espacio al cambio, a la confianza propia, el amor y valor propios”. “Yo cedo ante la vida y fluyo con ella”

## Ejercicios prácticos para realizar a diario

Según la ciencia moderna, el Universo se compone de partículas físicas que incluyen electrones, protones, neutrones, mesones, gluones y quarks. A nivel espiritual, sin embargo, el Universo está integrado por elementos aun más básicos: estas partículas básicas son los tres componentes básicos sutiles (trigunas) y son sattva, raja y tama.

*En la palabra trigunas, tri significa tres y gunas, componentes sutiles. Las características de estos tres componentes se resumen así:*

### Sattva

Pureza y conocimiento. El hombre que vive en esta energía sátvica permanece al servicio de la sociedad sin esperar recompensa. Este componente sutil es el más intangible de los tres y el más cercano a la divinidad; por lo tanto, su predominio en una persona infunde felicidad, alegría, y virtudes como perseverancia, capacidad de perdonar y deseo de vivir espiritualmente.

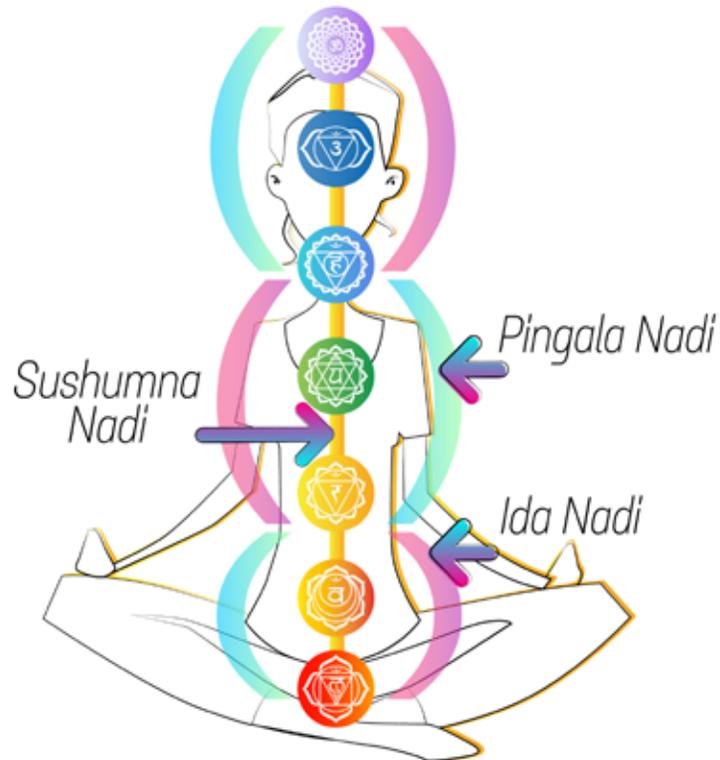
### Raja

Acción y pasión. La persona que vive en esta energía rajísica permanece más para sus logros y beneficios personales. Este elemento es el que proporciona combustible a los otros dos, es decir, que causa la acción. Dependiendo si una persona es predominante sátvica o tamásica, el raja es el componente sutil básico que determina acciones relativas al sattva o al tama.

### Tama

Ignorancia e inercia. A la persona que vive energía tamásica no le importa pisar a otros para avanzar y dañar a la sociedad. Este componente es el más bajo de los tres. Su predominio se manifiesta en la holgazanería, la avaricia y el apego a los asuntos mundanos.

Los tres canales de energía por donde circula esta energía se llaman Sushuma, Ida y Pingala.



1. Cuando hacemos prana-yama (energía-movimiento) buscamos purificar o mover la energía rajásica y tamásica fuera del cuerpo. Cuando tapo una fosa y respiro, bajo la energía por el pingala; y cuando exhalo, la expulso por el ida, y viceversa.

El prana-yama hace que la energía esté en movimiento y la regula: todas las emociones negativas tienen conexión con la energía rajásica o tamásica, y las emociones positivas con la energía sátvica, así ayudamos a que la energía fluya en armonía.

Al realizar estos ejercicios mantenemos la energía en movimiento y regulamos la energía lerda y la acelerada. Debido a la conexión de los canales de energía con las fosas nasales, Ida y Pingala regulan toda la actividad cuerpo-mente.

*La enfermedad es un desbalance energético y al regular la energía se regula el cuerpo, “al cambiar la energía interna, cambia el Universo”.*

2. Repetir en la mañana y en la noche la visualización de la energía de la última sesión de la luz interna o luz del arcángel.
3. Trabajo emocional que involucra respirar las emociones, buscándolas en el cuerpo, respirando luz y sintiendo cómo salen en forma de humo oscuro.

## El Sushuma

Es el canal medio que corre por toda la columna vertebral, y se relaciona con la energía sátvica de paz y tranquilidad. El ida y el pingala que corren lateralmente por el cuerpo conectan en una región situada a cuatro dedos debajo del ombligo, y que se llama Tan Tien. Ese es el triple calentador inferior, un regulador de alto y bajo voltaje de energía del cuerpo: sin él podríamos hacer combustión espontánea pues su trabajo es regular esa energía.

## Pingala

Va por el lado derecho del cuerpo y recorre la energía rajísica. Conocido también como el nadi solar, está asociado al sistema nervioso simpático que juega el papel de acelerador, preparando al organismo para la interacción con el mundo exterior. Pingala energiza todo el cuerpo y exterioriza la Consciencia. Por medio del sistema nervioso simpático activa el ritmo cardíaco y aumenta la tensión muscular y la temperatura corporal.

## Ida

Va por el lado izquierdo del cuerpo y recorre la energía tamásica. Se le denomina también nadi lunar, y rige el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de regular los procesos internos del organismo, una especie de freno biológico que, entre otras funciones, relaja músculos superficiales y disminuye la temperatura exterior del cuerpo.

## Energías Arcangelicales

Este sistema de las energías arcangelicales fue realizado y canalizado en mi trabajo personal durante 36 años de meditación y práctica de transformación cuántica, a través de los senderos de comunicación interna con los arcángeles, meditaciones previas con cada nivel de Consciencia o chakra que has realizado a lo largo de este libro, además de los estudios previos que hice sobre la manera de llegar a estos portales. Este es el resultado de dirigir la mente a tener este contacto con estos seres cósmicos. La mente es muy poderosa cuando eres tú quien la dirige.

### Beneficios de la Energía Arcangelical del Elemento Tierra



La energía cósmica de la tierra existe en todos los niveles de la manifestación. Para los seres físicos, el elemento Tierra trae la esencia de la estabilidad y el anclaje. Con el uso de las llaves de la energía arcangelical puedes activar en ti mismo y en otros las siguientes cualidades:

- **Plano Mental:** paciencia, perseverancia, resistencia, prudencia, concentración, pensamiento reflexivo, habilidad analítica, practicidad, objetividad, disciplina.
- **Plano Emocional:** balance, estabilidad, control sobre las emociones negativas, tranquilidad.
- **Plano Etérico:** raíz del chakra base Mooladhara y chakras de los pies.
- **Plano Físico:** afianzar las ideas y objetivos en la existencia física, la abundancia material, estabilidad financiera.

#### Los órganos afectados por el elemento de la tierra:

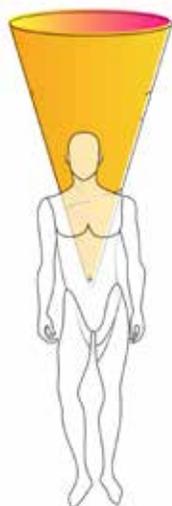
Cuello, glándulas suprarrenales, coxis, las rodillas, los dedos meñiques y los dedos de los pies. Sistema digestivo (eliminación) y huesos / sistemas esqueléticos, respuesta al estrés (suprarrenal).

### Rasgos negativos de la psiquis que indican un desequilibrio del elemento Tierra:

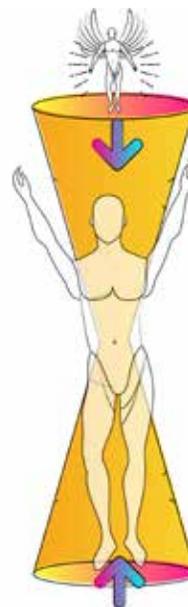
La pérdida de conocimiento, la inestabilidad, la inseguridad, la impaciencia, la frustración, la sensación de vacío, dependencia, falta de solidez, mediocridad, poco realista, falta de perseverancia, falta de concentración, falta de disciplina, falta de equilibrio, falta de paz, la falta de abundancia.

### Para manifestar la Energía Arcangelical de la Energía de la Tierra:

La llave que abre el flujo del elemento de Tierra se debe mantener estrictamente en secreto. Si llegas a enseñar a alguien que no ha recibido la activación cósmica de la tierra, esta persona sin la apropiada sintonía será incapaz de atraer la energía correcta y, por el contrario, podrá conectar a la persona a la Consciencia colectiva y traerá energía contaminada de esta Consciencia que afectará en campos sutiles a los dos, al que da la energía y al que la recibe.



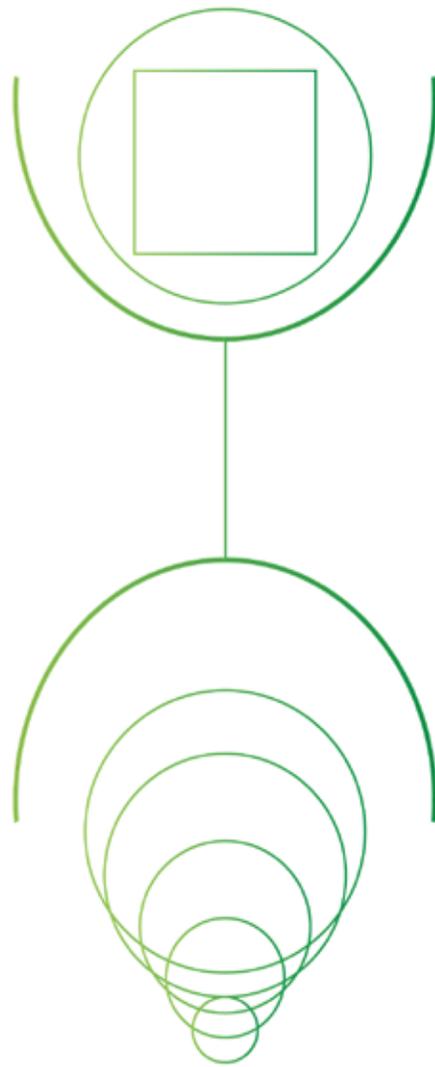
**PERSONA NO ANCLADA**  
La energía cósmica no se manifiesta en la realidad física.



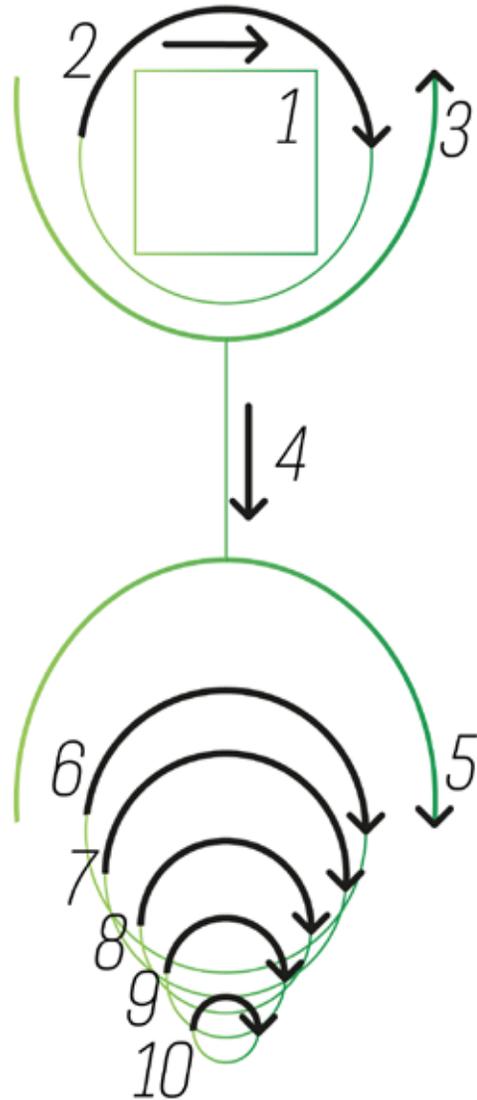
**PERSONA ANCLADA CON LA ENERGÍA DE TIERRA**  
La energía cósmica conecta con la energía de tierra y juntas empoderan a la persona para resultados prácticos.

Claves visuales y cinestésicas para manifestar o polarizar la Energía de la Tierra:

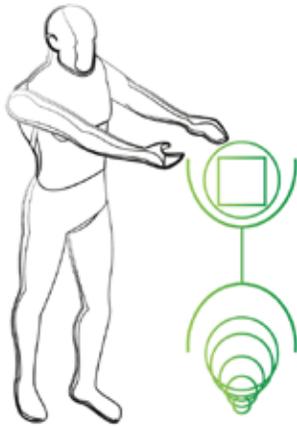
## Llave de la Energía Arcangelical del Elemento Tierra



Llave de la Energía Arcangelical para el Elemento de Tierra.

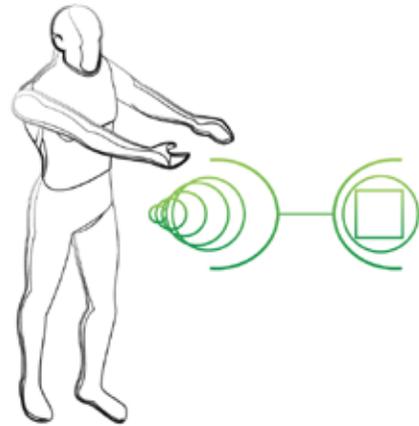


Apertura de la puerta a la Energía Arcangelical del Elemento Tierra.



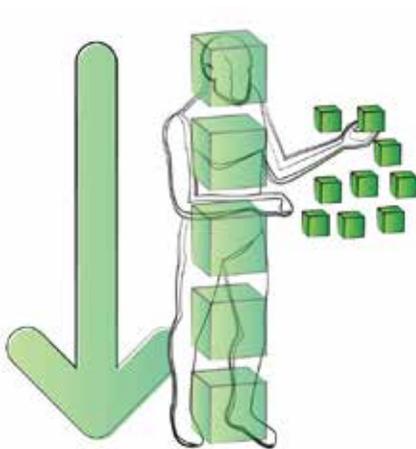
**PASO 1: Invocar la Energía de la Tierra**

Dibuja el símbolo de la llave de tierra de manera vertical. Alternativamente se puede dibujar la llave de manera horizontal.



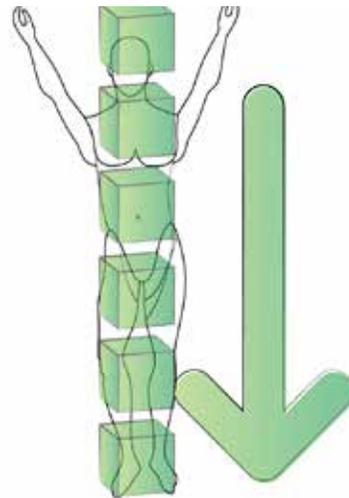
**PASO 2: Invocar la Energía de la Tierra**

Imagina un flujo continuo de cubos sólidos y pesados de color verde proyectándose desde tus palmas de las manos hacia el área que será cargada con esta energía.



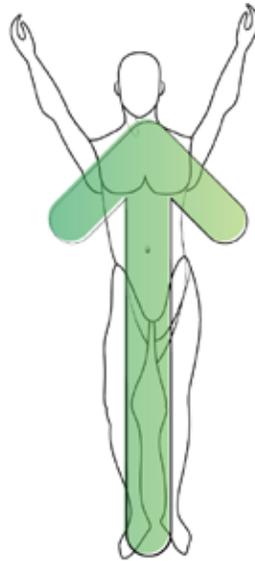
**PASO 3: Invocar la Energía de la Tierra**

Imagina un flujo continuo de cubos sólidos que descienden a través de ti desde el cielo.



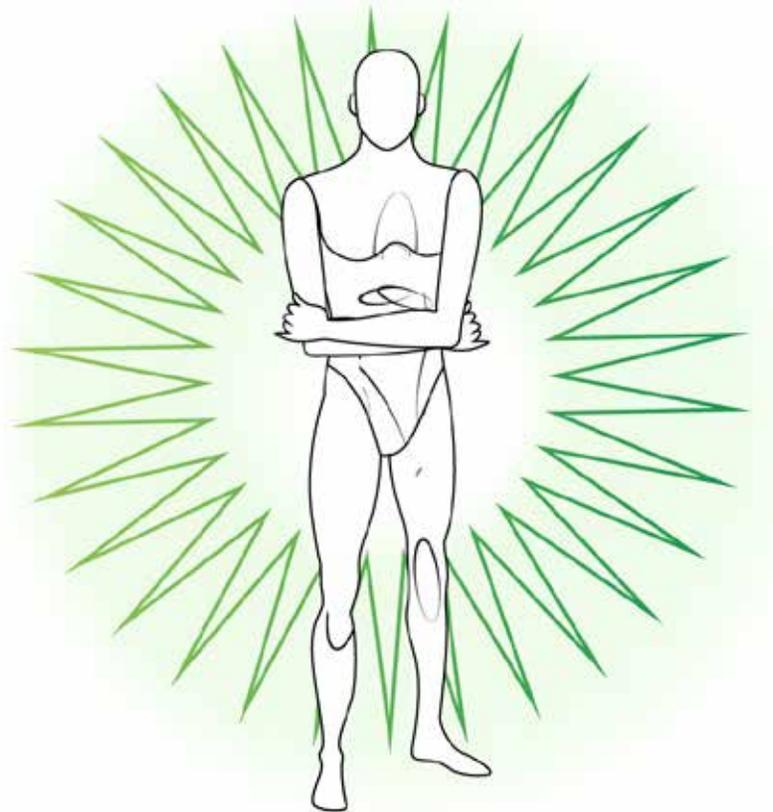
**PASO 4: Invocar la Energía de la Tierra**

Siente una corriente secundaria de energía que asciende desde el centro de la tierra hacia tu cuerpo.

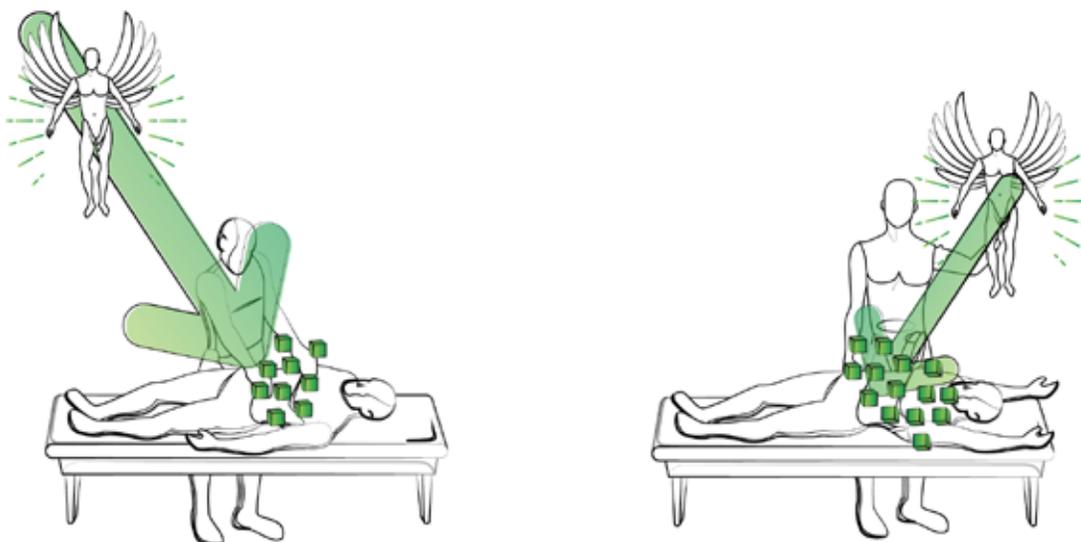


### PASO 5: Invocar la Energía de la Tierra

Siente esta corriente secundaria que asciende desde el centro de la tierra hacia tu cuerpo, sintiéndote empoderado de esta energía y creando un campo de protección rodeando todo tu cuerpo.



## Qué se manifiesta con la Energía del Elemento Tierra



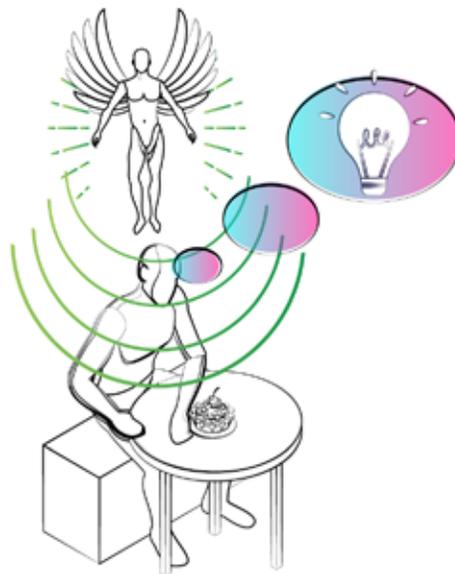
**Advertencia:** Sin la iniciación previa del elemento tierra este ejercicio no se debe realizar. No tener una conexión activa con el flujo energético del arquetipo puede provocar una conexión con la Consciencia colectiva de los deseos y las ideas, y traer a tu entorno energías o formas no deseadas, convirtiéndote en obsesivo con el intento de manifestar algo físicamente que te puede atar a una idea y esclavizarte aun más a una manifestación física.

Con las Energías Arcangelicales podrás manifestar ideas a tu realidad. Debemos entender que hay muchos factores que influyen en la experiencia actual. Desde la perspectiva cuántica, tu experiencia actual fue escogida por ti mismo a niveles internos, la Consciencia escogió colapsar una experiencia de vida de un sinfín de posibilidades, incluso si la experiencia incluye perder o carecer de algo, el ego se interpone en el camino e ignorantemente busca cumplir sus deseos; entendido esto, el factor clave del proceso es que ahora tú estás dando la opción de manifestar una nueva posibilidad para tu vida, asegúrate de que viene de la intención de crecer y cumplir con el propósito de tu vida.

Antes de comenzar tu trabajo de la manifestación, asegúrate de que el cumplimiento de tu aspiración sea algo indispensable para la evolución humana. Para ello, medita profundamente sobre el valor real del ideal, y declarando el compromiso de aceptar el fracaso si es en contra de la Voluntad Divina. La fórmula habitual es "Hágase tu voluntad, no la mía, así será".

## Principios Básicos para la práctica de la aplicación de la Energía Arcangelical del Elemento Tierra:

- Asegúrate de que lo que quieres es parte del proyecto divino, así recibirás el respaldo de las fuerzas de la creación del Universo. Podrás estar seguro sobre la claridad de punto cuando sientas en tu corazón que otros también se beneficiarán tras conseguir lo que pides.
- Toma responsabilidad por el resultado de todos los cambios deseados en tu vida, incluso antes de que sucedan. Este punto es muy importante porque si no estás listo para tomar responsabilidad de lo que quieres, eso significa que una parte de tu mente en realidad no lo quiere, y en tu subconsciente estarás sabotando tu esfuerzo.



**Advertencia:** la mayoría de los sistemas de logro de metas piden que hay que ser muy específico sobre lo que se quiere. Sin embargo, pidiendo metas materiales vas a traer esclavitud a lo material. Aunque esto no es malo en sí mismo, sí será la causa del sufrimiento: cuando satisfaces estas necesidades, quedarás atrapado en las responsabilidades que ello implica. Considerar la posibilidad de la adquisición de un mejor trabajo, un mejor vehículo, una casa más grande; después de un tiempo estos logros dejarán de ser relevantes y vas a tener la necesidad de ir tras metas más altas sin conseguir una satisfacción permanente.

**La solución:** pide cualidades para tu vida. No pedir dinero, sino abundancia y prosperidad. Mejor aun, pide cualidades más abstractas, como la armonía o el cumplimiento perfecto. Esta es una verdadera magia blanca y un verdadero trabajo espiritual. Sin embargo, si todavía quieres un Mercedes Benz, ve por él, pero debes estar dispuesto a pagar su precio en todos los niveles. Ábrete sin miedo al cambio; alístate y disponte a dejar de ser lo que eres; despréndete del pasado y del presente. Aprende a buscar la emoción de lo nuevo, mediante el cultivo de una mentalidad joven que percibe cada día como una ventana diferente a lo inesperado.

## Trabajo con la Energía

Después de haber aclarado los puntos mencionados anteriormente, vas a crear una forma de pensamiento para tu trabajo de manifestación. Esta forma de pensamiento será una creación mental, con atributos mentales y emocionales específicos, intencionalmente fundida dentro de una forma simbólica imaginaria. La forma de pensamiento para este trabajo de manifestación se parecerá a tu objetivo, o será un símbolo de él. El propósito es manifestar tu objetivo en el mundo de la materia.

*Las formas de pensamiento pueden tener una base física o pueden estar formadas exclusivamente por energía mental y emocional. Sin embargo, a menudo son más eficaces si se vinculan a un objeto físico simbólico. En cualquier caso, para asegurar su poder, es esencial mantenerlos en secreto.*

**Es posible crear una forma de pensamiento de dos maneras:**

**1)** Si tienes una buena capacidad de visualización, puedes crearlo sin una base física. Para ello, debes imaginar un símbolo que represente el objetivo cumplido. Visualízalo tan claro y preciso como te sea posible, creando una sensación de perfecta realización. Ver el símbolo de unos 30 cm de alto, dentro de un cubo verde.

2) Si eliges tener una base física para la forma de pensamiento, puedes ponerlo en una lámina metálica, como papel de aluminio de aproximadamente 15 por 30 centímetros de tamaño. El símbolo debe ponerse dentro de un cubo.

Establecer el hecho de que el símbolo por sí mismo representa algo vivo, dotado por tu voluntad, pensamientos y emociones.

Al activar esta forma de pensamiento, si tienes un símbolo imaginario, visualízalo en frente de tu plexo solar a una distancia de aproximadamente 45 centímetros. Si estás utilizando la hoja de aluminio, colócalo sobre una mesa limpia y vacía. Ahora usa la llave de la Tierra y aplica la energía Arcangelical de la Tierra a través de las palmas de las manos hacia el símbolo dentro del cubo. Imagina una corriente continua de cubos que dan vida a esta forma de pensamiento. Permite que el poder de la Tierra dé energía a tu creación durante aproximadamente diez minutos, alimentándola y empoderándola en maravillosas proporciones.

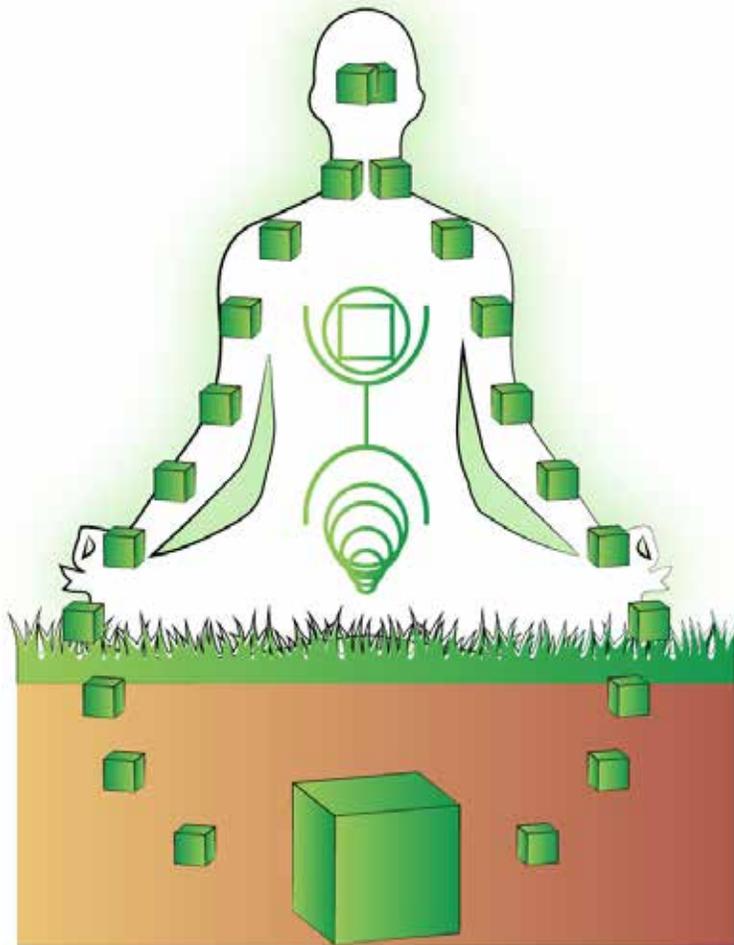
Las sesiones para potencializar esta forma de pensamiento deben repetirse diariamente durante veintiún días, y luego detenerse por completo por otro período de tiempo similar. Si no ves resultados, es posible repetir la práctica por un máximo de dos ciclos más.

Es muy importante cerrar la práctica cuando se haya terminado el trabajo diario. Para ello, te debes despedir mentalmente de esta forma de pensamiento como una creación independiente, enviándola a cumplir su destino (materialización), y olvidarse de ella hasta la próxima sesión.

**Advertencia:** no permitas que tus pensamientos y emociones vuelvan una y otra vez al objetivo fuera de estos períodos energizantes. Si sigues de cerca las instrucciones, no habrá complicaciones. Sin embargo, si te apegas al objeto, y por lo tanto a tu forma de pensamiento, vas a crear un enlace permanente a la misma.

Si esto sucede, la forma de pensamiento no solo permanecerá unida a tu campo de energía, sino también puede convertirse en un parásito psíquico, drenando tu vitalidad y consumiendo tu tiempo sin producir resultados. Soñarás despierto permanentemente y fantasearás obsesivamente en tu

objetivo, haciendo que tu falta de Consciencia impida la materialización física de tu forma de pensamiento. En tal caso, se debe detener la práctica hasta que todos los síntomas desaparezcan, o utilizar la energía del fuego si ha sido activada para que desintegre esta forma de pensamiento.



La primera edición de  
TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA, NIVEL 1  
fue impresa en 2020

