

Transformación cuántica

GUÍA PARA LA SANACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DEL SER HUMANO

DR. ZULUAN ORION



Transformación cuántica. Guía para la sanación y transformación del ser humano

© Zuluan Orion

Primera edición: abril de 2019

ISBN: 978-0-578-21734-5

Coordinación general:
Grace Orion, transformadora cuántica

Editor:
Mario Acuña Santaniello

Lectura especializada:
Diana Collazos y Grace Orion, transformadoras cuánticas

Corrección:
Cinzia Procopio

Producción gráfica (diseño, fotografía e ilustraciones):
Lourdes Morales Balza

Diseño y diagramación:
Laura Morales Balza

Ilustraciones:
Reinaldo Pacheco

CRÉDITOS DE LA PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

Fotografías:
Laura Morales Balza

Producción:
Lourdes Morales Balza y Jacqueline Orozco

**Asesoría especializada en yoga y
textos de las asanas capítulos 11-17:**
Jacqueline Orozco

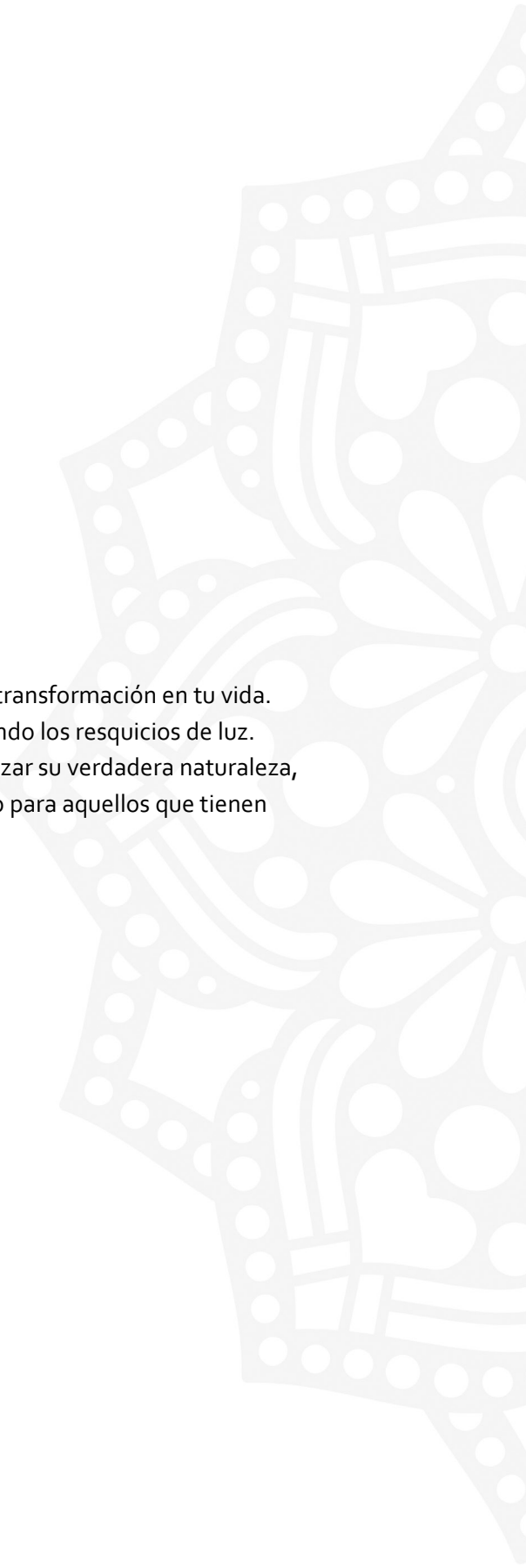
Modelo de las asanas:
Paula Fernández

Maquillaje:
Kelly Chaurio

Agradecemos a @iogy_yogapants por la indumentaria usada en la sesión de las fotos de yoga.

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

Para ti, que estás buscando una transformación en tu vida.
Para tu alma, que está persiguiendo los resquicios de luz.
Para todos quienes desean alcanzar su verdadera naturaleza,
porque el camino está despejado para aquellos que tienen
el coraje de seguirlo.



PRÓLOGO

Por Paul Drouin, M.D.

Adelante.

La meditación ha crecido en popularidad en las últimas décadas. Años atrás, este tema no era tomado en serio, así como sucedía con el yoga. En la actualidad, los especialistas lo recomiendan regularmente para el control del estrés.

En 1980, cuando contribuí con un artículo en una publicación académica especializada en temas de salud, muchos críticos me tildaron de «médico loco». Más de tres décadas después, con el desarrollo de la neurociencia, estamos en un mundo totalmente distinto: cientos de estudios científicos han confirmado los beneficios de la meditación, tales como el incremento de las funciones cognitivas, aumento de la concentración y atención, mejoras en la memoria, el pensamiento positivo y la sensación de felicidad. La lista no se queda allí, muchas investigaciones han comprobado su efecto positivo en la calidad del sueño, la creatividad y en la resolución de conflictos en las relaciones humanas.

La salud general es otro de los aspectos en los que la meditación ha confirmado su efecto. Existen estudios que han cuantificado mejoras de hasta un 87% en enfermedades cardiovasculares, dolencias generales en 50% y cáncer en 55%; a esto se suman reportes de mayor longevidad entre aquellos que practican la meditación. Muchas publicaciones revelan que siete años de meditación regular producen un efecto rejuvenecedor de doce años.

La biorretroalimentación y la neurorretroalimentación también han contribuido a reforzar la validez de estos hallazgos, mostrando en tiempo real y a través de mapas encefálicos, qué sucede en

el cerebro de meditadores principiantes y experimentados. La evidencia es sorprendente: el cerebro no se encoge ni pierde neuronas con la edad, es un órgano que tiene plasticidad y puede ser entrenado para aumentar su interconectividad neuronal en la medida que envejece. Es una obra maravillosa que podemos moldear para alcanzar una mayor coherencia e integración con todos los aspectos de la vida. Esto produce enormes resultados en nuestra salud debido a que muchas de nuestras enfermedades son consecuencias de conexiones defectuosas en nuestro cerebro asociadas con hábitos perjudiciales, pensamientos negativos y sistemas de creencias que generan muchas dolencias en la realidad que ha creado la mente.

La meditación es capaz de hacer mucho más. ¿Qué cosas hallaremos si los conceptos de la plasticidad neuronal alcanzan mayores espacios en nuestros sistemas de salud? Considerando los beneficios de la meditación, encontramos que tenemos en nuestras manos la más económica panacea que haya existido. Implementarla en la medicina ordinaria es obviamente el próximo paso. Hará falta una nueva generación de médicos y profesionales de la salud que enseñen a los pacientes cómo lograr mayor coherencia cerebral a través de la meditación.

Es interesante comentar que existe una tendencia en el campo de la biorretroalimentación y la neuroretroalimentación que soporta esta nueva realidad. El desarrollo científico y la consolidación de herramientas fáciles de manejar, ampliamente disponibles y accesibles desde cualquier equipo móvil, aunado a la inmensa variedad de sensores como cintillos, monitores de ritmo cardíaco y contadores de pasos, han hecho posible que los especialistas de estas disciplinas tomen acciones con sus pacientes para darles el control de su propia salud. Se espera que para el año 2020, 78 millones de personas tengan al menos una aplicación dedicada a estos fines en sus teléfonos inteligentes.

Una nueva generación de médicos llenos de conciencia surge de Quantum University, especialistas en biorretroalimentación y neuroretroalimentación están listos para formar equipos con sus pacientes y así asegurar el máximo provecho de las tecnologías amigables para producir mayor coherencia cerebral. Esta nueva generación empodera a las personas para que tomen un

mayor protagonismo y control de su propia salud, usando mecanismos convencionales que ofrecen información directa sobre su corazón, su cerebro y su cuerpo, constituyéndose y guiándolos hacia acciones que le ofrecerán el mayor potencial de su salud.

El doctor Zuluan Orion es uno de ellos, ha sido pionero en la difusión de la conciencia por muchos años, ha investigado y enseñado las premisas fundamentales para una comprensión profunda de la meditación. Este libro es un regalo maravilloso para toda la humanidad, va más allá de la meditación para mostrarnos un camino de «transformación cuántica». En esta entrega, Orion sienta los conceptos esenciales y los acompaña con actividades prácticas, sencillas y poderosas que permitirán al lector comprender conceptos elevados y aplicarlos en su propia experiencia.

Una redacción amena, una selección adecuada de los temas y un énfasis en lo didáctico hacen de *Transformación cuántica* una pieza esencial, un libro de referencia para leer, releer y consultar frecuentemente.

Los temas aquí abordados tienen su origen en las tradiciones ancestrales, pero esta obra los explora desde la perspectiva de la Física cuántica. El doctor Zuluan nos ofrece a los lectores el generoso regalo de su conocimiento, con el cual podremos explorar las experiencias más transformadoras de nuestro ser y aproximarnos a la mejor medicina preventiva disponible en la actualidad. *Transformación cuántica* es una lectura obligada que les permitirá iniciarse sobre una base sólida.

INTRODUCCIÓN



Aceptar que todo es posible es la manera de abrirnos a lo realizable, a aquello que nos llevará a vivir de una forma distinta el resto del tiempo que nos queda en el efímero paso por este mundo. Sembraremos hoy lo que iremos cosechando en esta vida y las siguientes, por ello debemos asumir la responsabilidad de nuestros actos, transformada en dicha y dolor. Comprenderemos que nuestra forma de pensar y de sentir nos anima o nos desalienta, nos sana o nos enferma, nos transforma o nos bloquea.

Al saber que no hay nada perverso tras nosotros, comprendemos que nuestra alma vive aquello que eligió vivir porque necesitaba aprender una lección para madurar en su existencia espiritual y para aclarar todo lo que el dolor acumulado le ha nublado. Por experiencia propia sé que el dolor puede separarnos de nuestra realidad; he sentido mi corazón contraerse, conozco el sufrimiento en cuerpo y alma, me ha abrasado con sus enfermedades, sus maltratos y agresiones; aquellos que debían amarme me han causado dolor en el cuerpo y en las emociones.

Con la pérdida de nuestros seres queridos, con la pobreza material y espiritual, el dolor siempre es el mismo para todos. Nos hemos dejado consumir por las exigencias sociales, creyendo que todo está fuera de nosotros, incluso Dios. Muchos de nosotros, provenientes de diferentes religiones, nos hemos separado conscientemente de Él, reduciendo nuestra existencia al trabajo, los compromisos, la rutina y el placer. Nos hundimos en la búsqueda de una felicidad basada en el disfrute de lo perecedero, como el dinero, la fama y el poder.

En mi país hay un sabio dicho que reza «aquél que sube como palma, cae como coco». Así se explica nuestra caída cuando

dedicamos nuestra existencia a lo efímero, siempre queriendo tener una mejor pareja, un trabajo mejor pagado, un carro más moderno; convencidos de que así es como funciona la vida.

Sé que en este punto estás pensando «Bueno, si no trabajo no como». Tengo muy claro que debes pagar los estudios de tus hijos, asegurar un techo para tu familia y cumplir con las exigencias sociales. Claro que debes hacerlo, pero pensar que la vida es solo eso nos lleva al sufrimiento, a cegarnos en el deseo de obtener siempre más, a suponer que ese es el fin de nuestra existencia.

Nuestro verdadero propósito es ser felices, plenos, prósperos, vivir siempre en paz con nuestros seres queridos y hasta con los que no lo son, pero no es a través de los logros exteriores que vamos a alcanzarlo, será a través de los logros internos. Nada está realmente fuera de nosotros. Cuando logremos enriquecernos internamente seremos felices, plenos y prósperos, así tengamos el mismo trabajo y no logremos cambiar de carro, simplemente estaremos viendo la vida desde una perspectiva diferente.

Podrías decir que esto no es fácil, menos cuando hemos vivido momentos dolorosos que nos han hecho pensar que la vida es cruel y por eso hay que corresponderle con crueldad. Cuando transformamos nuestra manera de pensar, logramos ver la vida de manera distinta, pero para ello necesitamos iniciar la transformación desde adentro, desde la raíz de donde se generaron los patrones de pensamiento negativos que nos han llevado a sufrir.

Esto es lo que encontrarás en este libro, una manera de transformar tu manera de pensar y de sentir, una guía simple para sanar tu alma. Puedo decirte con absoluta certeza que el Universo se rendirá para ayudarte: te presentará las personas, las circunstancias y las situaciones para que se dé en ti esa transformación que necesitas.

Cada capítulo está lleno de palabras y experiencias de una persona real como tú, alguien que es hijo, hermano, esposo y padre. Todo lo escrito viene cargado de sinceridad y de absoluta fe. Pongo en cada palabra la sencillez con la que quiero que recibas lo que vengo a decirte. Te ofrezco ejercicios que te ayudarán a ampliar tu visión de la vida, a confiar en el sinnúmero de posibilidades que

Tal vez porque es hora de hacer algo diferente, tal vez porque es ahora el momento de transformar la raíz de nuestro crecimiento.

el Universo nos presenta a diario para ser diferentes, para ser mejores, para cargarnos de buena energía y, sobre todo, de virtudes que nos permitirán sanar.

Está comprobado que nuestra forma de sentir altera la química de nuestro cuerpo y el funcionamiento de nuestros órganos. Si pudieras sanar, ¿lo harías?, ¿por qué no intentar cambiar?, especialmente cuando hemos ensayado tantas cosas, obteniendo el mismo resultado.

Encontrarás un vasto conocimiento de alguien que ha dedicado su vida a estudiar, buscar, aprender y realizar su verdadera naturaleza, es todo un bagaje de las enseñanzas espirituales de yoguis, sanadores y maestros espirituales de Oriente y Occidente. Y lo mejor de todo esto es el crecimiento personal y espiritual en tu día a día, no tendrás que encerrarte en ninguna cueva para meditar. Podrás vivir plenamente en medio de tus compromisos económicos, familiares y sociales, porque todo en nuestra existencia está dentro de nosotros.

Según la Física cuántica, nada existe hasta que sea observado, y es precisamente el observador el que tiene el poder de transformar el movimiento de la materia. Descubrirás entonces que el *Observador* eres tú mismo, y en el momento en el que puedas observarte, podrás lograr una transformación, cambiando el movimiento de tu propia vida. Ese es el poder que el Universo nos ha regalado, así como el poder para decidir si queremos esa transformación o no. De esto se trata lo que encontrarás aquí, ¿tomarás la decisión de transformar tu vida y hacerte más pleno e integro?

El diario vivir nos consume con exigencias mentales que nos conducen a creer que entre más pensamos y nos conectamos con las ideas mentales, más inteligentes somos, llevándonos desesperadamente a cumplir con estereotipos y metas que creemos personales, pero que en realidad son impuestas por el entorno, no por nosotros mismos.

Es aquí donde confundimos inteligencia con mente. Nos hemos aferrado tanto a estos paradigmas que hemos olvidado que nuestra inteligencia va más allá de las interpretaciones de la mente.

Nuestra mente ni crea ni produce, es la inteligencia derivada de la Consciencia la que lo hace; y nos lleva a comprender que somos espíritu viviendo una experiencia humana, y no un humano buscando una experiencia espiritual.

Si te fijas bien, tu cuerpo es inteligencia pura, cada una de nuestras células tiene inteligencia propia. Cuando logras comprender esto, permites que la inteligencia del Universo –que es la tuya– fluya a través de tu ser.

Este libro te ayudará a conectar con esa inteligencia universal. Aprenderás de una manera más profunda el propósito de la existencia de los chakras en tu cuerpo y te sorprenderás al descubrir cómo alinearlos, podrás hacerlo aprendiendo ejercicios de meditación que te llevarán a conectarte con ellos, como lo que realmente son, puentes de comunicación entre tu mundo interno y tu vida presente. Aquí encontrarás una sorprendente gama de virtudes e inteligencias que corresponden a cada uno de estos centros, las cuales podrás traer a tu vida diaria, transformando tu salud y sanando traumas del pasado.

No tienes que estar enfermo para acercarte a este libro, no hace falta que sufras para beber de su esencia. Hay muchos elementos que puedes incorporar a los aspectos sanos de tu vida, aspectos que puedes usar para alcanzar la plenitud. Imagina si todos los seres humanos viviéramos así nuestro día a día...

En este libro encontrarás una posibilidad para elegir cómo vivir, te da las llaves para una transformación cuántica.

La vida se nos dio
para vivirla,
no para sobrevivirla.



EL RENACIMIENTO DEL HUMANO CUÁNTICO

*El vacío es aquello que está en el medio de esto y de eso.
El vacío lo incluye todo sin tener ningún opuesto, no hay
nada que él excluya u oponga. Es un vacío viviente, porque
todas las formas salen de él, y quien realiza este vacío es
llenado de vida, de poder y de amor por todas las cosas.*



BRUCE LEE, *El Tao de Jeet Kune Do.*

Tu vibración también se transforma, liberando en forma lumínica toda la energía reprimida en las esferas del cuerpo, a esto lo llamamos *ascensión*.

En la medida en que la consciencia humana evoluciona, integrando niveles más sutiles de sí misma, su percepción se hace más universal. Así nace el *Ser cuántico*, que tiene una relación muy íntima con su origen y esencia, que realiza su verdadera identidad cósmica y, a la vez, humana. Este ser vive en el presente, en el misterio de lo desconocido; valora su existencia y reconoce su experiencia como una extensión de sí mismo. Abraza la meditación como vehículo para su desarrollo.

Realizar nuestro verdadero ser constituye el propósito de la creación. Es mantenernos en constante sincronía y ser plenamente conscientes de que todo nace de Él. Nuestro ser funciona y progresa sin fricción, sin error y sin negatividad manifiesta. Cuando el origen comienza a vibrar produciendo un movimiento, la Consciencia exhala un suspiro y allí es donde toda acción inicia su proceso de manifestación. Es aquí donde todas las ondas de la energía van colapsándose en experiencias más finitas y concretas, dando paso a la creación del universo, a una realidad determinada y definida.

Hemos llegado a un punto de evolución espiritual. Aunque no sea obvio para muchos, alcanzamos ese punto desde el cual podemos dar un salto cuántico a un estado de consciencia más alto. Cuando trasciende, la Consciencia transforma tu percepción del Universo y cómo te relacionas con él. Tu vibración también se transforma, liberando en forma lumínica toda la energía reprimida en las esferas del cuerpo, a esto lo llamamos *ascensión*. La *iluminación* es más importante que la *ascensión*, aunque sucede como consecuencia de ella.

El *Ser Cuántico* es cocreador de su vida, responsable de sí, de su luz y de su relación con el Universo.

La humanidad está lista para reconocer nuestra verdadera esencia, que es *esencia* espiritual y, —como lo plantea la Física cuántica—, absoluta, a través del universo. Este es un gran despertar en el cual reconoceremos que somos lo mismo. Cada día hay más seres del diario vivir, incluso en nuestro mundo occidental, que tienen esta apertura y revelación. Esta posibilidad existe para ti.

El *Ser Cuántico* incorpora esa revelación a su vida, es un ser que vive un alto grado de integridad emocional, sabe lo que siente y qué hace con sus emociones, sin quedarse atrapado dentro de ellas. Es un ser que no necesita racionalizar su existencia porque tiene una conexión profunda con la inteligencia, lo que le permite crear la representación de una mente sin límites. El *Ser Cuántico* es cocreador de su vida, responsable de sí, de su luz y de su relación con el Universo.

Estamos listos para esta transición, estamos viviendo un despertar espiritual, y el *Ser Cuántico* es su resultado. No consiste en sentarse a esperar que aparezca, porque ese ser eres tú mismo. El despertar requiere trabajo: debes refinar tu psiquis, transformar tu dolor, abandonar conceptos erróneos, abrirte a nuevas posibilidades. Es necesario crear un vínculo distinto con el Universo, trascender las limitaciones y aceptar las ideas de los demás, favoreciendo el pensamiento constructivo. Toda una nueva actitud de vida.

Ahora más que nunca tenemos la oportunidad de alcanzarlo porque el planeta, que es otro ser, también se encuentra en proceso de ascensión.

Las criaturas cuánticas actúan de acuerdo con una visión universal en unidad, no es necesario realizarse para empezar a actualizarlo, por el contrario, a través de este proceso de aclarar y refinar, viene la realización. Debes tomar las riendas de tu vida, no seas una víctima de ella, la vida es efímera y transitoria, aprovecha ahora este conocimiento para transformar tu visión y la forma en que te relacionas con ella.

Debes ser responsable de pensamiento, palabra y acción. Cuando aceptas que pensar es crear, comprendes lo que tus pensamientos generan en tu vida. Pensar en positivo no es generar deseos,

es generar energía de benevolencia hacia ti mismo y hacia los demás. Esto te llevará a reconocer que tu cuerpo físico es también el templo de la Consciencia, de la existencia y del espíritu, trabaja en cuidar este templo para actualizar esta visión de vida.

¿Qué necesitamos más allá de esta transformación?

Ella no es exclusiva de monjes o yoguis ermitaños. Nos pertenece a todos. No más caos y no más miedo. Lo necesario es generar un nuevo nivel de consciencia. Comienza contigo, no tienes que esperar a que el mundo cambie para que puedas adaptarte a él; debes generar el cambio porque con él cambian todos aquellos que están cerca de ti. Verás sus resultados en tus seres amados, tus conocidos y en cada rincón de tu entorno. Pero comienza contigo, solo debes reconocer que necesitas una transformación para cambiar la humanidad. Esa humanidad eres tú.

¿Qué es renovación cuántica?

Empezaré por hacerte unas preguntas simples: ¿Qué buscas en tu vida? ¿Despertar? ¿Sentirte pleno? ¿Ser feliz?, pues cualquiera de estas posibilidades requerirá que actúes de forma que te lleve a encontrar lo que buscas.

La Consciencia siempre quiere transformar la manifestación, siempre quiere corregir la psiquis para dotarla de pureza y liberarla del karma y, en consecuencia, de enfermedades, dilemas y sufrimientos. Salvarla de la *separación*. **Nuestro estado natural es vivir en éxtasis y felicidad, en armonía con el todo.**

El dolor es un buen termómetro para determinar qué tan desalineados estamos con el Universo. Si sufres, sientes rencor, vives con amargura, tus amistades no fluyen o tienes diferencias con las personas que están cerca de ti, es que la vida intenta decirte que no estás en armonía, que algo está pasando. La pregunta que debes hacerte es: ¿Por qué no estoy en armonía con el Universo?, ¿estoy dispuesto a transformarme?

La Consciencia no ocupa ningún espacio, está en todas partes. Así, el objetivo de esta renovación cuántica será establecer este

campo de fusión entre la persona y la Consciencia, guiar a la psiquis para que disuelva el ego y la sensación de separación de su verdadera esencia. Por ejemplo, un acto tan simple como cerrar los ojos y hacerse consciente de la respiración hace que la mente se relaje al instante. Esta consciencia nos permite observar los pensamientos, y cuando logras hacerte consciente de cada idea, te das cuenta de su irrealdad, todas ellas juntas generan una falsa identidad. Pero cuando miras todas estas facetas de tu psiquis, descubrirás que no hay nadie en realidad.

EGO

Es la atención enfocada en la mente. Se manifiesta por medio de esta y se erige como el pensamiento del yo. Es la sensación que percibe una realidad que está separada del ser mismo.

PERSONALIDAD

Elementos que caracterizan a un ser sin que esto implique una diferencia con los otros.

La identidad es aquella que nos conecta con esta aparente persona, haciéndonos creer que eso somos: la psiquis, la mente, el cuerpo. Por su parte, el ego es el que nos hace sentir separados y diferentes de los demás, creyendo que hay un tú y un yo. **Ego y personalidad son distintos**; cuando te realizas, el ego desaparece junto con su sentimiento de que tú y yo somos distintos, la iluminación te da la vivencia de que somos uno aunque sigas actuando y teniendo cierta personalidad. Eventualmente, al tener esta revelación cuántica de tu ser, quizás tu forma de pensar y de percibir se transforme poco a poco en esta nueva visión. La personalidad persiste, pero va a ser vista por lo que es, como un «algo» y no como un «alguien», así te será más fácil transformarla, sin ponerte límites diciendo «yo soy así».

Tuve la experiencia de estar cerca de muchos maestros, iluminados todos, pero con personalidades diferentes. Había algunos llenos de dulzura, otros amables y otros severos. También conocí a un maestro occidental hosco, cortante, que oprimía cada botón de mi sensibilidad, sin temor a confrontarme con mi despojo emocional. Cada uno de ellos apegado a sus enseñanzas y su manera de actuar. Con esto quiero decirte que la personalidad no es lo mismo que el ego. Vivir con tu familia, pareja e hijos, lidiar con las diferencias y compromisos te hace buscar sincronía con el Universo, así el alma va generando más benevolencia en la psiquis. De lo contrario, ¿cuál sería nuestro propósito, escapar del mundo?

No debemos escapar porque no hay nada malo en él, el mundo es perfecto. Somos nosotros quienes lo distorsionamos con nuestras mentes. Si fuéramos benevolentes y compasivos, así lo

sería la naturaleza con nosotros, y viviríamos en un mundo como lo describen los textos sagrados: la Biblia, la Torá o el Corán.

Este proceso de transformación cuántica no solo es un paso para sanar, es para causar un despertar en tu Ser; romperás con patrones, bloqueos y falsas identidades, restableciéndose una relación con tu ser que alcanzará niveles mucho más profundos en tu verdadera esencia.

Es una nueva visión transformadora que podrás aplicar a cualquier área de tu vida, te harás consciente de las funciones que te dio la existencia y actuarás de acuerdo con esta claridad, serás un mejor negociante, aumentará tu magnetismo hacia las personas con las que te relacionas, serás un mejor padre, un mejor hijo, y, en general, una mejor persona. Vas a transformar las falsas identificaciones y las percepciones erróneas que te impiden ser mejor. Te harás consciente de todo aquello que le da sacralidad a la vida.

La sanación ocurre porque en la medida en que vas transformando tu alma, ella se robustece, quitando dolores y piezas que te impiden despertar. Conectar con la verdad puede llegar a ser difícil si estás sufriendo en tu trabajo, tus relaciones o tu salud. Por eso, este proceso ablanda estas penas y ayuda al alma a desarrollar confianza en su poder innato y en su relación con el Universo.

Las enfermedades tienen que ser diagnosticadas y prevenidas a través de la evaluación del campo energético.

GEORGE CRILE, Sr., M.D.
Fundador de la Clínica Cleveland

Podríamos compararnos con un cachorrito que ha sufrido encierro y maltrato: le tomará un tiempo volver a sentirse seguro. También al alma le toma tiempo recuperar la confianza en sí misma, en su capacidad cocreadora. Llega a temerle a su propia creación. Es por ello por lo que necesita tiempo para confiar en lo que ha generado y recuperar el poder de transformarlo.

La transformación cuántica es más que un proceso terapéutico para una dolencia física, emocional o psicológica, es una metamorfosis y una liberación. Es un trabajo espiritual de integración, una obra de alineación, de trascender la limitación, es abrir posibilidades y oportunidades para la psiquis de una persona. No solo estarás sanando un tema en especial, sino que tendrás un despertar, una realización y una relación con el Ser universal, una relación cuántica.

Es decirle al alma: «No necesito sufrir para aprender».

El proceso de sanación cuántica

La sanación cuántica nos conduce a un nivel interno, donde se pueda crear una transformación de la energía negativa o el arquetipo negativo que necesitamos transformar. A lo largo de este libro aprenderás a llegar a un punto en el cual te conectarás más allá del subconsciente a través de la meditación, la intuición y la visualización. Una vez asimilado esto, podremos llevarlo al cuerpo supramental. La Consciencia ama las posibilidades, porque al ser cocreadora, colapsa el presente.

La sanación cuántica purifica y aflora aquello que debemos sanar; es decir, nos revela el porqué y neutraliza los opuestos con la observación y la Consciencia.

En este proceso comprenderás el poder del *Observador* y de la transformación. A través de la física cuántica también comprenderás que la Consciencia, este campo energético, es el sustrato de la existencia en el Universo. Es un Ser espiritual que nos vive a todos y que en todos vive. Este *espíritu* tiene el poder de transformar la manera en la cual se comporta la energía, y descubrirás cómo usarlo para tu propio bien.

ARQUETIPOS

Formas de energía con inteligencia propia. Manifestaciones de la Consciencia que se encargan de que el Universo funcione. Existen arquetipos positivos y negativos.

Examina aquello que te está afectando y pregúntate: ¿qué es lo que necesito? Eso es precisamente lo que vamos a reconocer para generar un balance y transformar tu energía. Esa emoción negativa se disuelve en la positiva, disipando esa tensión que estás viviendo.

Los arquetipos, conceptos que exploraremos más adelante, te ayudarán a liberar y transformar, pero el verdadero proceso ocurrirá en tu propia consciencia: elevará tu percepción a un nivel mucho más alto. Por ejemplo, si tienes mal genio, este proceso no hará que dejes de tenerlo, pero serás más consciente de por qué actúas así ante determinadas circunstancias; te hará saber que, al comportarte de esta manera, te hieres y lastimas a las personas que quieres, generando karma. Internalizarás que la rabia es una emoción de vibración muy baja que densifica tu energía, aprenderás a transformarla y a sanar aquello que produjo esta emoción en ti, desde su raíz. Y con ello mejorará mucho tu carácter.

Los arquetipos son formas de energía con inteligencia propia, son manifestaciones de la Consciencia que se encargan de que el Universo funcione. A la psiquis de una persona con falta de confianza o baja autoestima, queremos conectarla con aquello que le hace falta, pero en vez de pedirle que haga prácticas de conducta, le introducimos un arquetipo positivo para atraer esa energía de seguridad que necesita, logrando así que la energía positiva neutralice a la energía negativa.

El campo energético es el que comienza todo.

Profesor **HAROLD BURR**, PhD. Yale University

Este proceso es simple y resulta muy poderoso, lo explicaré paso a paso a lo largo de cada capítulo, con diferentes ejercicios que podrás hacer en casa. Profundizaremos en los diferentes conceptos que te ayudarán a aclarar esta nueva visión de vida que te planteo. Para comenzar, conoceremos cuáles son los *Niveles de consciencia* de nuestro ser y cómo viajar a través de ellos te llevará a lo más profundo de ti, para liberar y transformar todos los aspectos de nuestra manifestación, hasta que la luz innata de nuestro ser se convierta en la experiencia constante.

Estos estados son como un océano de la vida, tu atención podrás focalizarla desde la parte más superficial hasta el fondo de la más absoluta profundidad. Así es la Consciencia, como este océano profundo, no existe una pared divisoria entre un estado y otro.

ESTADOS DE LA CONSCIENCIA

Consciente

Es la superficie de nuestro océano, donde están las olas con las cuales jugamos sin comprender qué tan profundos somos. Este es nuestro mundo consciente, donde nos entretenemos en el día a día con las imágenes que proyecta nuestra mente. Es el mundo de la experiencia que estamos teniendo, anclados en el ahora. Es un mundo finito porque nos plasmamos en tiempo y espacio.

Subconsciente

Es el puente que une lo trascendente, absoluto y universal, con lo personal, relativo y finito de nuestra humanidad. Es el aspecto de nuestro ser del cual hemos perdido noción y en el cual nos resistimos a penetrar conscientemente. Es allí donde se acumulan los sufrimientos y las experiencias que no hemos logrado procesar, convirtiéndose en una capa de aceite en nuestro océano, la cual enturbia la visión de quiénes somos, bloqueándonos la luz. Es por ello por lo que los dolores que creemos extinguidos no desaparecen.

El subconsciente no es otra persona, somos nosotros mismos en un nivel más sutil, donde tiempo y espacio convergen en fluidez y flexibilidad. Es por esto por lo que podemos ir al pasado y sanar en el presente generando una sanación cuántica, creamos un puente de comunicación con niveles más profundos de nuestro ser. También existe la comunicación con aspectos relativos, donde entra en juego la información que el Ser experimenta de forma limitada, como en un recipiente donde se mezclan ambas influencias.

Es aquí donde los sueños se manifiestan, donde procesamos la energía almacenada; a través de ellos nos manifestamos como una extensión de nosotros mismos. Son una modificación del subconsciente, de acuerdo a la energía que estemos procesando en ese nivel, porque es aquí donde podemos crear o incluso mezclar energías de muchas fuentes y dimensiones.

Inconsciente

Es la parte profunda de nuestro océano, donde la luz del sol no

nos alcanza. Es donde hemos guardado todos los residuos energéticos de la personalidad: aquellos traumas que no hemos podido procesar, o que aún no estamos listos para drenar en algún nivel del subconsciente. Es como si arrojaras una lata al océano y quedara allí en el fondo, contaminándolo desde la quietud. Así mismo ocurre con nuestro ser. Inconscientemente hemos decidido no observar lo que hemos reprimido, pero aun así la energía permanece, lacerándonos en calma.

Supraconsciente

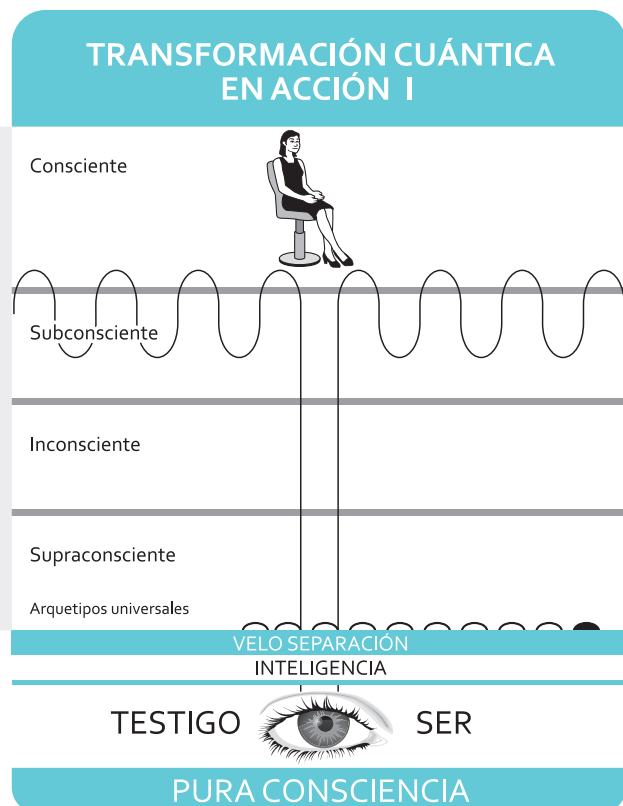
Cuando profundizamos más allá del inconsciente, entramos en el campo *supraconsciente* de nuestro ser, donde trasciende el tiempo y el espacio como los conocemos. Desde este estado empezamos a generar «mente», para darle significado a nuestra experiencia, y así es como la mente cobra forma. Es un nivel lumínico, el estado más profundo de nuestro océano. El Ser es el sustrato de todo este océano de vida. Subsiste a través de todos estos estados o profundidades de la Consciencia.

*El punto es unificar los opuestos, ambos,
el positivo y el negativo, descubriendo la esencia
que los trasciende y los abarca.*

KEN WILBER

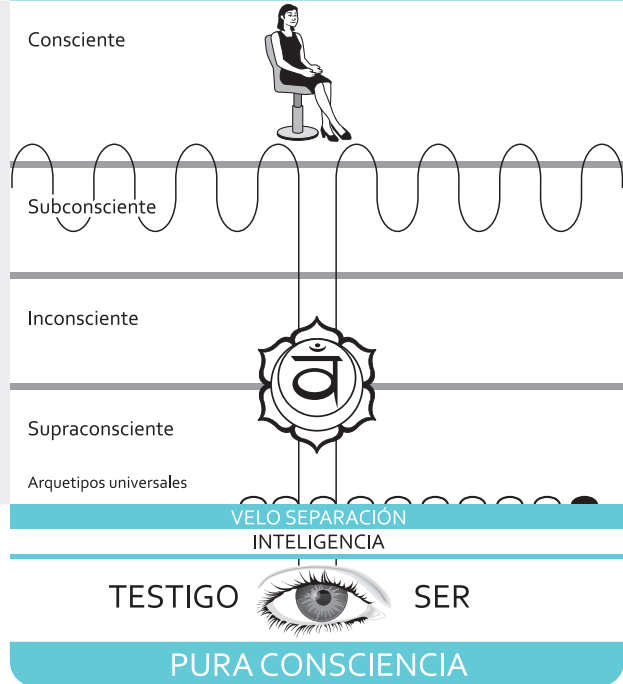
A continuación, veremos cómo funciona este proceso a través de los niveles de consciencia.

El propósito de la transformación cuántica es ayudarte a conectar con el Observador que está detrás del campo consciente, de tu subconsciente, del inconsciente y del supraconsciente, porque este Observador existe en un nivel mucho más tenue, donde reside el poder espiritual que puede transformar tu vida.



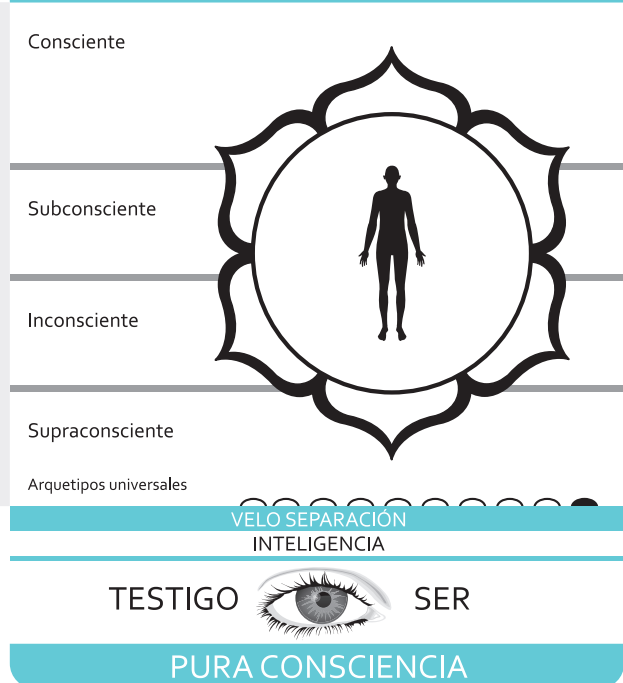
Aprenderás cómo contactar con niveles más sutiles de consciencia dentro de ti a través de los *chakras*. Podrás tener un contacto más allá del subconsciente por la vía de la intuición, abriéndote a un estado de relajación más puro para generar esta transformación que encontrarás en tu interior.

TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN II



En este nivel de consciencia aprenderás a reconocer tus arquetipos negativos o las emociones negativas, tales como el dilema o trauma, e identificarás el arquetipo positivo que va a generar la catarsis para transformar esta energía.

TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN III



Quando se han identificado los arquetipos positivos y negativos, lograrás hacer síntesis entre ellos, disolviendo y neutralizando ambas energías, disipando la tensión dentro de ti.

TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN IV

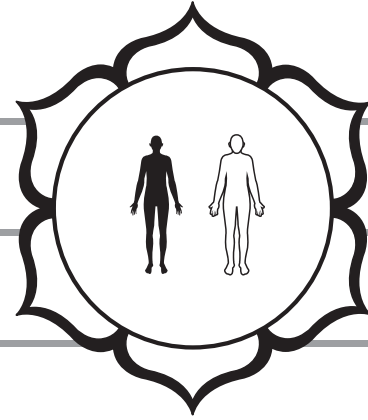
Consciente

Subconsciente

Inconsciente

Supraconsciente

Arquetipos universales



VELO SEPARACIÓN
INTELIGENCIA

TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN ACCIÓN V

Consciente

Subconsciente

Inconsciente

Supraconsciente

Arquetipos universales



VELO SEPARACIÓN
INTELIGENCIA

TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

Producirás un espacio para la liberación, tranquilidad y plenitud. Poco a poco se integrará a través de los días, las semanas y hasta incorporarse plenamente a tu vida.

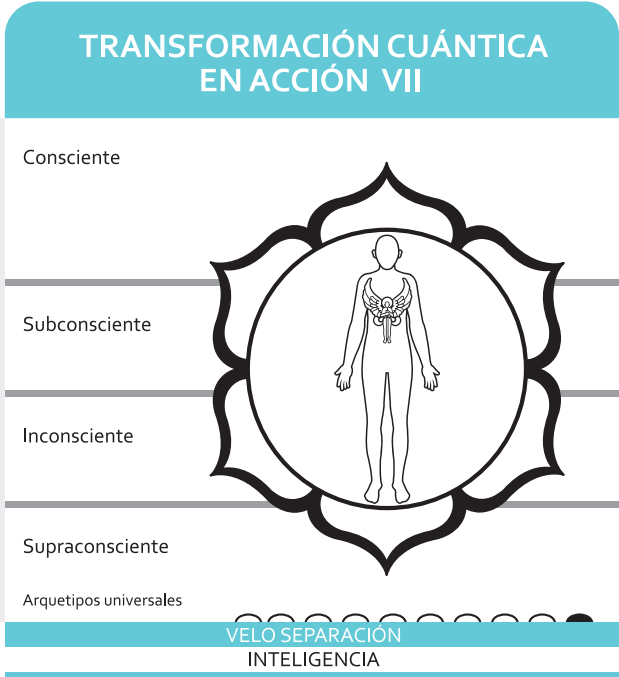
Aprenderás a conectarte con el poder de los arquetipos positivos —como los ángeles— para crear estas conexiones a través de tu intuición y de tu mundo interno; lograrás integrar la esencia de su luz en tu psiquis, iluminando el camino de la transformación.



TESTIGO SER

PURA CONSCIENCIA

Al integrar esta vibración transformadora en tu vida, se disiparán tus carencias y se manifestará tu plenitud.



TESTIGO SER

PURA CONSCIENCIA



LA REALIDAD ABSOLUTA DEL UNIVERSO: EL SER

*Contrario a lo que te digan...
tú no eres un ser limitado o material.*



AMIT GOSWAMI

La transformación de nuestra experiencia era tan fácil como cambiar de un sueño a otro, incluso podíamos tener vivencias paralelas sobre nuestras creaciones. Nos manifestábamos como un multiuniverso.

El universo, como lo estamos empezando a conocer, se manifestó desde el océano eterno de la Consciencia, origen de toda experiencia. Tal como cuando sueñas, todo surge dentro de ti y te permites vivirlo sin cuestionarlo; la naturaleza de tus sueños no te crea dilemas o conflictos, simplemente los vives. Todas las almas tienen esta maestría innata y fueron hechas para experimentar y cocrear eventos asombrosos que surgen de la Consciencia.

Al comienzo, el universo surgió en armonía con su origen, y nuestras almas encarnaron en cuerpos causales, en un estado muy alto de vibración y fluidez. Las almas se veían a sí mismas como una extensión de la Consciencia y no se sentían separadas ni diferentes de ella; no se percibían los conceptos de tiempo y espacio, ni la sensación de limitación. Nos manifestábamos en cuerpos de luz que surgieron de niveles espirituales; estos cuerpos cambiaban tan fácilmente como nuestras creaciones. No había ningún sentido de separación entre el alma y la experiencia, todo era percibido como una extensión de nosotros mismos, con el poder de elección o libre albedrío que se nos dio para crear todas esas diferentes posibilidades.

Vivíamos en un estado de 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 vivencias paralelas sobre nuestras creaciones. Nos manifestábamos como un multiuniverso.

Nuestras almas estaban llenas de curiosidad, fascinadas con todo este asombroso evento que es la creación, que inocentemente

nos abrimos a tener todo tipo de posibilidades. Esto nos llevó a experimentar diferentes niveles y dimensiones dentro de nosotros mismos. Constantemente generábamos sucesos, ampliando y creando nuevas posibilidades. Nuestra inocencia movilizaba estas vivencias, y nuestras decisiones no se basaban en el bien o el mal, como los entendemos ahora, pues no teníamos necesidad de estar de acuerdo con situación alguna, ya que podíamos crear una nueva en cualquier momento. Podíamos subsistir un milenio si lo miramos desde nuestra perspectiva actual, que son las posibilidades de consciencia en esos niveles más sutiles.

Nuestro deseo interno de ampliar los horizontes, y ampliar nuestro poder creativo a sus límites, nos condujo a tratar de darle sentido a nuestras experiencias, llevándonos a crear un cuerpo mental. Este cuerpo surgió en una jerarquía, entrelazado con nuestro ser o la Consciencia misma, esto significa que el cuerpo mental no era visto como una entidad o persona, sino que fue visto como una extensión y una función de esta psiquis recién formada.

Con la mente surgió una asombrosa diversidad y empezamos a distinguir creaciones colectivas, grupos de almas podían compartir una creación común, cada una contribuiría de acuerdo con su esencia, generando diferentes texturas a estas creaciones colectivas. Como si dos o más soñadores pudieran cocrear dentro del mismo sueño.

SENTIMIENTO DE SEPARACIÓN

Identificación que se realiza con el cuerpo. Sucede cuando la persona considera que ella es su cuerpo y mente, lo que la separa del Ser universal. El pensamiento del yo y el fortalecimiento del ego reafirman esta noción.

Cuando empezamos a centrarnos cada vez más en nuestra creación, comenzamos a percibir más claramente una relación ilusoria entre el sujeto y el objeto como entidades separadas. Estas creaciones se volvieron más objetivas que subjetivas, empezamos a emitir juicios y a sentir la dualidad de nuestra experiencia, nos hicimos almas conscientes atrapadas en cuerpos mentales, la percepción de nosotros mismos como seres separados se hacía más obvia. Una vez que el sentimiento de separación surgió en nuestra psiquis, nos hicimos esclavos de nuestras mentes, no solo para dar un sentido a todo, sino para sobrevivirlo.

Nuestra creación se reveló, lo que una vez fue una expresión asombrosa del Ser, ahora se había convertido en nuestra inmolación.

Cuando vimos los objetos separados de nosotros, aumentó la necesidad de experimentar. Antes de que nos diéramos cuenta, la mente colapsó la realidad física, empezamos a reconocernos en la realidad objetiva y, con ello, nuestros sentidos a darnos la percepción de una dimensión sólida, rígida y material, creando una prisión para nuestras almas.

Una vez que asumimos formas físicas, empezamos a percibir la vida como lo hacemos en esta dimensión actual y a sentir las limitaciones que provienen de esta dimensión. Dejamos de vivir nuestra creación para sobrevivirla. Al principio, sobrevino la necesidad de proporcionar alimento y refugio a nuestro cuerpo físico, siendo la mente nuestra mejor aliada, ya que interpretaba todos los signos de amenaza y peligro. Con el tiempo, la misma mente que habíamos creado se convertiría en el punto de referencia para nuestro ser. Comenzamos a vivir una realidad física que se sentía independiente del Universo, hacerlo con la posibilidad del dolor nos llevó a sufrir, ocultándonos nuestra verdadera esencia.

Milenios han pasado y la humanidad está lista para volver a su verdadera naturaleza, aprendiendo del tiempo, espacio, sufrimiento y muerte. Comenzamos a comprender que estas experiencias no constituyen nuestra realidad y que en muchos aspectos eran el sacrificio consciente para poder reconocer nuestra verdadera naturaleza. Una vez que vemos el mundo a través de lo sublime, se hace más evidente lo que siempre ha estado allí.

La Consciencia es la realidad esencial del Universo.

Esa Consciencia o Ser es lo que siempre hemos sido, y desde esta presencia observamos los eventos que ocurren en nuestra psiquis. Debemos hacernos conscientes de la mecánica de la mente, creadora de todo tipo de patrones de supervivencia, forjadora de la ilusión colectiva del mundo, que nos presenta como la realidad absoluta.

¿Cuándo vamos a realizar nuestra verdadera esencia y a renacer como hijos del Universo?

Se nos ha educado con la idea de un universo lineal, con un tiempo y un espacio en desarrollo. Esta visión nos la ha ofrecido la ciencia, producto de las limitaciones de la inteligencia y por

nuestra capacidad de razonamiento. La ciencia convencional plasma al universo como un evento que dio a luz otros, planteando que la vida se produjo por interacciones de la materia.

Sin embargo, está ocurriendo una transformación en la Consciencia que nos ha llevado al surgimiento de una ciencia que nos ayuda a percibir una visión distinta del universo.

La física cuántica propone que el universo no se ha originado de esta manera sino como un sueño, como una posibilidad o deseo de experiencia.

■ FÍSICA CUÁNTICA

■ 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.

Algo de física cuántica

La física cuántica procura estudiar el origen de la materia, entre más han profundizado en sus hallazgos, mayor es la comprensión de este campo indivisible y absoluto detrás de la materia. Nos encontramos entre un campo sin objetividad. Este campo cuántico es un observador, es pura consciencia o subjetividad, y existe eternamente detrás de toda la 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. La comprensión de este principio es ver cómo el Yo universal siempre está interactuando detrás de las cortinas con 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.

La Consciencia es la realidad esencial del Universo.

Ella sueña todas las posibilidades dentro de sí, las colapsa en experiencia, y su inteligencia es la que les da textura... Pero lo hace tan bien que se engaña creyendo que lo externo es algo diferente a sí misma.

El sentido común nos dice que hay un mundo real, aun cuando no podamos verlo, pero esto no es verdad: nada es real hasta que alguien lo observa.

También nos dice que la observación de un electrón puede influir de inmediato en el comportamiento de otro, así se encuentre a una gran distancia, aun ante la ausencia de fuerza alguna que los conecte. La observación de un objeto causa el que se encuentre allí, no estaría en ese lugar sin ser observado. Al observar un átomo, es nuestra observación la que causa el que esté ahí, un objeto puede estar en varios lugares y en varios estados a la vez, lo que niega la existencia de un mundo físicamente real, independiente de las observaciones que alguien hace de él.

El sentido común nos dice que hay un mundo real, aun cuando no podamos verlo, 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 el observador escoge colapsar el objeto.

Nada existe hasta que sea observado según la física cuántica. Entonces se entiende que el Observador ha estado siempre ahí. El Observador cuántico es la pura Consciencia que ha colapsado una manifestación del Universo en el Ser. Debemos también considerar que la manifestación inicial del universo no fue necesariamente física, sino etérea.

La Consciencia es la esencia de nuestra existencia

Antes de que pudiéramos tener alguna experiencia, existíamos como espíritu, gran soñador de toda la creación. Cuando quisimos manifestarnos, pusimos nuestra atención en estas posibilidades, y les dimos vida para crear el universo que conocemos.

La mente, por medio de la ciencia, nos ha hecho creer que el universo se ha formado a través de trillones de años, cuando la energía tomó forma en las galaxias, los sistemas solares y los planetas. También se nos dijo que el enfriamiento del planeta dio a luz la vida. Nadie ha aclarado cómo sucedió esto, pero un gran número de eventos aleatorios permitieron que la proteína apareciera, y con ella la vida. Esta vida evolucionó desde formas unicelulares hasta seres mucho más complejos que desarrollaron cerebros capaces de tener consciencia, discernimiento e inteligencia.

¿Pero qué diría el soñador de esta experiencia?

Ya que la ciencia no puede respondernos concretamente sobre la naturaleza de nuestra propia consciencia, nos preguntamos: ¿pueden nuestros cerebros producir vida? ¿Es la vida un subproducto de las células que interactúan entre sí?

La Consciencia responde al candor de la inocencia

Cuando tenía 6 años y estaba en primer grado, la maestra de Ciencias nos enseñaba las maravillas del cerebro, y entre ellas mencionó que este órgano producía la vida. Esta idea me impactó, pues yo concebía el cerebro como una parte más de nuestro cuerpo, otro pedazo de materia. Para mí fue sencillamente sorprendente que aquella masa fuera la que nos otorgara la vida. Esa inquietud fue mi primer asomo a este gran misterio espiritual. Al llegar a mi casa, le pedí a mi padre que me aclarara cómo era que el cerebro producía la vida, pero sus explicaciones fueron vagas y seguí sin comprender.

Continuaba haciéndome la pregunta días después, y en uno de ellos, sentado frente a la chimenea, cerré mis ojos para tratar de sentir lo que producía el cerebro: de pronto me ocurrió algo simple y asombroso, logré conectarme con el sentimiento de vida, así que me cuestioné: ¿cómo era que el cerebro producía vida? Lo hice de una manera inocente. Al sentirla dentro de mí, empecé a disfrutar un bienestar, sentía fascinación en ese sentimiento de vida, poco a poco dejé de percibir mi cuerpo, dejé de pensar y tan solo sentía vida dentro de mí, no veía formas, pero empecé a sentir un éxtasis espontáneo y natural, perdí la sensación de tiempo y espacio, me sentía completamente libre, dentro de mí veía esta luminosidad innata, fue entonces cuando me percaté de que no estaba respirando; cuando mi mente entendió ese mensaje, surgió el miedo y salí abruptamente de esa experiencia. Sin saberlo, había tenido una apertura.

Al otro día, le conté a mi padre y él me dijo que era muy peligroso lo que estaba haciendo, porque pensó que mi experiencia era el

resultado de aguantar la respiración, y que tal vez me había desmayado. Así es que mi padre me hizo sentir miedo de explorar nuevamente en mi interior. Un par de semanas más tarde, quise volver a recrear las condiciones, pero el miedo se había instalado en mí, evitando que yo volviera a retomar esa sensación de vida tan pura y natural.

Hoy en día, puedo comprender que aquello fue mi primer *samadi*, una palabra sánscrita usada para definir un estado de absorción trascendental, el cual marcó mi vida dos décadas después, cuando comencé a experimentar estos estados de meditación alrededor de mi maestro. Comprendí que ese suceso de mi infancia había tenido una disolución de mi identidad, entendí que lo que existía era solo la Consciencia. ¿Adónde se fue el universo mientras yo estaba en esta esencia de vida? Simple, la Consciencia es primordial a la existencia. Mi inocencia, sin conceptos científicos previos, me llevaron a este simple acto de favorecer la vida, donde este universo físico desapareció y pude simplemente ser la vida misma.

***No puedes tener un desarrollo exterior
sin uno interior que lo pueda sostener.***

KEN WILBER

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

Vamos a tomarnos un minuto antes de iniciar este maravilloso viaje. Siéntate y escoge un lápiz. Obsérvalo y pregúntate ¿qué es? No contestes simplemente «es un lápiz», 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 crees que es. ¿Dónde termina la Consciencia y dónde inicia el objeto? Relájate dentro de una visión clara. ¿Puedes percibir un observador y un objeto? Acerca el lápiz a ti. ¿Pasa este lápiz 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? ¿Qué es lo que comunica la materia en tu mano?

Cuando observamos sin conceptos ni etiquetas, podemos darnos cuenta de que la Consciencia es simplemente

el sentimiento de vida, que nos permite saber que somos y existimos. Esta existencia es la única experiencia directa y verdadera que tenemos aquí y ahora, en cualquier tiempo y espacio. Este lápiz en tu mano está transmitiendo esta misma verdad, «yo soy o yo existo». Observa todos los demás objetos a tu alrededor sin etiquetarlos, ocurre lo mismo: todos estos objetos están aquí simplemente transmitiendo su existencia. La ilusión de estos objetos ocurre porque la mente está tratando de dar significado a esta experiencia, generando una relación entre el sujeto y los posibles objetos.

La materia es la Consciencia en otro estado, igual que el hielo es agua en otro estado. Si haces un castillo de hielo y lo lanzas a una piscina, ¿qué ocurre con él? Desaparece la posibilidad de que el castillo surja nuevamente del agua. Solo necesitamos que la inteligencia someta el agua a un proceso para reintegrar el castillo congelado; el hielo y el agua son uno mismo. Así es la creación para la Consciencia. Todo esto que ves como una creación separada de ti, es tu mismo ser, tú la materializas para tener esta experiencia.

Así mismo ocurre en tus sueños. En ellos ocurren toda clase de eventos, pero ¿a dónde se va todo ello cuando despiertas? La Consciencia no tiene ni tiempo ni espacio, está más allá de este nivel de percepción.

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

La inteligencia teje el sueño de la Consciencia.

Este gran soñador cósmico empieza a tejer un sinfín de posibilidades, creando diferentes sentidos y formas de percibirlos, generando medios para que puedas tener la experiencia de aquello que él concibe. No es lo mismo tener un sueño como si fuera una película que sentir algo verdadero.

Es así como ellas surgen de la Consciencia y terminamos viviéndolas en este mundo de sensaciones y texturas, de imágenes y relaciones, de tiempos y espacios, hasta hacerlo todo perfecto. Todo esto ocurre en el «eterno ahora» que somos.

De no ser así, lo ignoraríamos por ser tan solo un sueño.

Vivimos aquí, creemos en esto, morimos y nacemos; perdiendo la visión de lo que somos con el propósito de tener una experiencia totalmente inocente, innovadora y completa. Nos escondemos de nosotros mismos para hacer de esta vivencia algo puro y completo. Vivimos lo que simboliza esta creación hasta las últimas consecuencias.

La inteligencia es la que da la capacidad a la Consciencia de comprender todo lo que estamos experimentando. La inteligencia da vida al entorno para que puedas interactuar con él. Así, la Consciencia sueña, la inteligencia lo teje y lo colapsa, dándole significado para que la mente lo pueda comprender.

Nosotros fuimos creados a imagen y semejanza de la Consciencia universal, eso nos hace grandes soñadores; por ello siempre estamos cocreando, también este espíritu universal está soñando y cocreando universos, galaxias y cosas más allá de nuestra comprensión, porque esa capacidad es innata en él. La inteligencia no es diferente de la Consciencia, es parte de su esencia. No podemos percibir la inteligencia

como un objeto o limitarla solo a razonar y aprender. La inteligencia es estimulada por la Consciencia para crear, tiene la información de cómo la experiencia podría ser.

Manifestación: un movimiento de la Consciencia dentro de sí misma

¿Cómo tiene lugar esta manifestación? La pregunta encierra un misterio mayor para nuestra mente limitada. Debemos dar un paso hacia las capas más sutiles si queremos entender este proceso. Tomemos como ejemplo un sueño, ¿Cómo es posible soñar? ¿De dónde vienen los sueños? ¿De qué están hechos? ¿Dónde ocurre? Cuando entramos en ese estado, no dejamos ir nuestro cuerpo físico a través del tiempo, es un espacio en otras dimensiones. Otros

sostienen que es un proceso químico de nuestro cerebro, ¿y si la Consciencia desplazara la experiencia física a una más sutil en su interior?

Cuando soñamos accedemos a esa realidad. No estamos percibiendo o pensando en el cuerpo físico acostado y anhelando despertar a nuestra vida. Mientras dormimos no cuestionamos nuestras creencias o nuestros valores, ni relacionamos el ego con el estado en el que estamos, simplemente somos conscientes de la experiencia sin ningún tipo de juicio al respecto. Cuando nos soñamos en el rol de un policía que persigue a un sospechoso, no nos preguntamos en el sueño «¿soy un policía?», simplemente vivimos serlo. El testigo del sueño permanece indiferente ante su contenido.

El sueño contiene todo el escenario en el cual ocurre la experiencia: montañas, edificios, personas, incluso nos apropiamos psicológicamente de emociones y sentimientos que los componen. Cuando el soñador se despierta, puede llamarlo «sueño» y retomar su vida en este nivel de existencia, pero ¿de dónde vinieron esas montañas y esos edificios? ¿Y de dónde proviene ese estado de vigilia?

La Consciencia hizo que todo fuera posible, lo hace de manera tan perfecta que se engaña a sí misma. La inteligencia dentro de la Consciencia permite toda esta infinitud de situaciones. No somos conscientes de ello porque, si lo fuéramos, no tendría sentido experimentarla.

Posibilidades en la Consciencia

La Consciencia experimenta todas las posibilidades a través de nosotros. Para entender un poco más este concepto, tenemos que vernos como un solo ser. La Consciencia dentro de ti es exactamente la misma dentro de mí. Cuando vemos el Universo en esta unidad de la diversidad, percibimos que la Consciencia vive simultáneamente en todos los seres. Es la misma en la salud y la enfermedad, en el dolor y la felicidad.

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. Ella está detrás de cada una de estas, permanece al margen. Así surge el karma, porque todo lo que le hago a otros me lo hago a mí mismo.

Entonces, ¿por qué pasar por toda esta diversidad? El amor es la respuesta. El amor es a la Consciencia como el azúcar es al caramelo, como un ser absoluto, sin limitaciones de la ignorancia de la mente, y sin limitaciones de las experiencias. La Consciencia pura se regocija en el amor ilimitado. **Es por amor que la Consciencia fluye de singularidad a multiplicidad. Y es así que el amor puede ser expresado.**

La elección de posibilidades en la Consciencia

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

El ego es la contracción del Ser, y la falsa idea de separación surge cuando la Consciencia se centra en el cuerpo. Tú escogiste tu vida, con todas las limitaciones que esta tiene a un nivel consciente, vives en el escenario para el desarrollo de tu alma. Por eso tu vida es tal y como debe ser, y no como el ego quisiera que fuera. La mente es la que quiere cambiar la experiencia.

La división sujeto – objeto

Una vez que la Consciencia se enfoca en un objeto, algo increíble sucede. Ella se engaña a sí misma dentro de la realidad de esa materia, como la única manera de tener la experiencia que eligió para colapsar. De lo contrario, el colapso sería visto como una extensión de la Consciencia, y la naturaleza instintiva del objeto

sería reconocida como la Consciencia misma; en consecuencia, lo creado trascendería inmediatamente en su verdadera esencia.

La Consciencia es absoluta, no es afectada por tiempo ni espacio, tampoco tiene una forma definida, nunca sería un objeto. Trasciende todos nuestros conceptos y no se puede asociar a ninguno de ellos.

Si no existen el tiempo y el espacio, es una contradicción que exista la división. No obstante, al mirar el mundo podemos ver claramente las cosas, y si somos conscientes reconoceremos nuestra propia presencia. Nuestro ser no está separado del mundo; aunque no haya un muro grueso o sutil entre nosotros, forjamos algún tipo de separación.

El surgimiento de la sensación de separación

Una vez la mente presume que hay algún tipo de separación, empieza a generar ese sentimiento y se vuelve más y más evidente. Entre más sostenemos esta concepción errónea del mundo como una entidad separada, mayor será el muro que nos separe de él. Al experimentar el mundo, hallamos todo tipo de alegría, pero también dolor. Cuando el dolor aumenta, nos contraemos acentuando esta ilusoria separación, nos contraemos hasta el punto de querer escondernos de nuestra propia esencia.

La mente se manifiesta en nuestra consciencia en forma de pensamientos. Tómate tu tiempo para hacer un ejercicio de observación:

¿Será que el Observador o la Consciencia siempre existen?

La mente crea conceptos relacionados con la idea de un aparente «yo», así sea de forma abstracta, este yo de la mente no es un individuo, por más que cuando pensamos surja la idea de que la mente es alguien, por ejemplo, que eres tú mismo. Ese «yo» de la mente es totalmente ilusorio y no tiene ser para sí.

¿Tiene alguna relación tu mente con el Observador? ¿Qué es lo primero, la mente o el Observador?

La mente es simplemente una experiencia. Así como un buzo utiliza escafandra para penetrar el fondo del océano, nosotros

La mente no tiene ser para sí misma.

utilizamos los cuerpos físico, emocional, mental, (el cuerpo energético) para penetrar en la profundidad de la vida.

El dilema surge en nosotros cuando nos identificamos erróneamente con la mente y la confundimos con nuestra esencia, cuando creemos que la vida se origina allí. De esta manera la Consciencia es percibida como un producto de estos cuerpos y no como el origen de ellos.

Aquello que no es permanente tampoco es real. Esta experiencia, la que vives con el nombre que ahora portas, es efímera; cuando llegue el momento de la disolución de estos cuerpos, desaparecerá. Aunque también podemos decir que gracias a la mente somos capaces de reflexionar sobre nuestra propia existencia y sobre la relación profunda que tenemos con la inteligencia.

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. Al focalizarnos constantemente en lo material, nuestro cuerpo, presumimos que el cuerpo es la persona, pues todas nuestras experiencias tienen que ver con él. Desde la posición en la que dormimos y las cosas que nos gusta comer, hasta cómo nos comportamos y sentimos tienen que ver con el cuerpo, pero eso no es lo que somos: el cuerpo es la fuente de la identidad, nuestro ser es la Consciencia.

Si no tuvieras cuerpo desaparecerían tus dilemas, no habría relaciones o conflictos ni necesitarías sobrevivir. Cuando ligamos nuestra identidad a nuestro cuerpo surge en nosotros el miedo a morir, creyendo que al hacerlo él, perecemos nosotros también.

Al encarnar nos identificamos erróneamente con el cuerpo, dándole paso al ego, lo que crea un sentimiento de separación. Abandonar al ego es desechar la idea de que somos distintos. El cuerpo se convierte en la sede de una identidad a través de la forma.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

LOS TRAJES DE LA CONSCIENCIA

Ahora cierra tus ojos, relájate y hazte consciente de tu respiración, esta conexión entre el cuerpo y la respiración es sagrada y siempre nos ayuda a estar presentes y liberar estrés. Hazte consciente de ti mismo y de tu cuerpo, toma unos minutos para escuchar el sonido que haces al inhalar y al exhalar. Expande el abdomen cuando entra el aire y lo comprimes para liberarlo.

Ahora imagina que en este entorno está una persona muy cercana a ti, alguien que crees conocer.

Imagina que el cuerpo, la emoción y la energía son trajes que te puedes poner y quitar a voluntad. Vuelve a la persona en la cual has pensado y permítete vestir sus trajes. Déjate ser esa persona, imagínate portando su cuerpo, ponte sus pensamientos y sensaciones. Ahora quítate ese traje y ponte el tuyo nuevamente para sentir tu emoción, tu cuerpo y todo aquello que eres tú.

Vuelve a las otras vestiduras, conéctate con su emoción, su mente, y sus deseos; allí

encontrarás su pasado, sus creencias, su forma de ver la vida. Ahora vuelve a tu cuerpo y llévate contigo las sensaciones que encontraste. Ahora imagina estar en el cuerpo de tu hijo, hazlo con tu pareja o tu padre ¿Qué sientes? Explora tu consciencia en el cuerpo de estas personas, ¿no eres tú mismo acaso? ¿Percibes alguna diferencia entre la sensación de vida en ti o en ellos?

¿Cuántos seres hay?

A la larga hallarás la respuesta: *solo hay un Ser.*

La sensación de estar en un cuerpo o en otro es solo un encuentro íntimo contigo mismo, eres tú en otra materia. Sea cual sea el cuerpo que uses, residirás siempre en la misma consciencia, es el mismo Observador en cada uno de esos cuerpos que también eres tú.

¿Es el alma el Ser o una experiencia en la Consciencia?

El alma es el aspecto más sutil de nosotros mismos, ha surgido como una aparente individualización de la Consciencia, lleva toda la información de las experiencias vividas.

Cuando el alma se da cuenta de su verdadera naturaleza, está lista para disolverse en ella y ocurre la liberación de la información de todas las experiencias almacenadas dentro del alma, en el océano de la Consciencia.

El Observador

Observa al que duda, observa al que piensa, es el ego. Sostenlo; los demás pensamientos cesarán, el ego quedará puro en su esencia. Observa de dónde surge el ego y manténte ahí. Eso es pura consciencia.

RAMANA MAHARISHI

El Observador es el mismo en todos los estados, cuando dormimos y cuando estamos alerta. En el proceso de realización del Ser ocurre una alineación con el origen, ahí el Observador colapsa y la Consciencia trasciende la limitación.

La espiritualidad tiene un propósito, y es que la persona realice su verdadero ser. En este proceso hay que hacer que la energía se mueva y permitirle a la Consciencia que transforme arquetipos negativos en positivos.

El proceso de observación nos advierte que el Universo está dentro de nosotros mismos, que ahí existe una sagrada relación entre el objeto y el sujeto. Confirma que el estado natural del Ser es estar libre de todo deseo.

¿Qué deseo aquí y ahora? Nada, porque el Ser es completo en sí mismo. La paz y la tranquilidad, el amor y la felicidad son algo natural de él, cuando se está presente no se desea nada. Por naturaleza el Ser no busca nada, porque el Ser es todas las cosas; y si soy todo, ¿por qué deseo algo en particular si la paz y la felicidad son algo que ya soy?

Cuando la mente recibe lo que quiere, la persona se siente feliz, y cuando no lo tiene, se siente triste. La felicidad y la tristeza simplemente son sentimientos, independientemente de la vida

que tenga o de la clase de persona que sea, porque la verdadera felicidad es lo que siempre está ahí, no lo que viene de afuera. Todo lo adquirido es pasajero, la felicidad es temporal, el apego y la identificación nos hacen pensar que algo es «mío».

La realidad es lo que siempre está ahí, la vida te vive a ti, incluso en los sueños, esta trasciende el plano físico, es impersonal. Todo en este mundo tiene consciencia de vida, la hormiga no sabe que es hormiga, el concepto se lo das tú. En su comprensión solo cabe el saberse vivo porque todo tiene sentimiento de vida.

*El futuro de la medicina será basado
en controlar la energía en el cuerpo.*

Dr. WILLIAM TILLER

Profesor de la Stanford University

La vida es continúa, otorga el privilegio de sentir la existencia. Toda la naturaleza tiene Consciencia, que está libre del estado del deseo. Cuando el cuerpo muere, la Consciencia sigue existiendo, la manifestación no tiene que ver con la realidad, no precisa del cuerpo, **la Consciencia existe eternamente como el sentimiento de vida.**

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Busca un lugar donde te sientas tranquilo y puedas tomar un tiempo para ti. Siéntate y relájate. Siente tu cuerpo desde el tope de tu cabeza hasta los pies. Tómate tu tiempo, primero observa y siente minuciosamente cada parte: tus ojos, por ejemplo, ¿están irritados?, quizá estén secos y necesitas pestañear para lubricarlos. Sigue en tu rostro, ¿hay alguna contracción en alguna parte de él?, si la hay, abre y cierra suavemente tu boca varias veces, busca relajar los músculos de tu cara. Sumérgete en tu boca, asegúrate que tu lengua esté suficientemente húmeda ¿sabías que tu lengua tiene conexión directa con el corazón? Continúa hacia el cuello, si deseas puedes rotar tu cabeza para aliviar cualquier tensión en esta zona antes de descender hacia el torso. Allí, comienza por los hombros, permíteles relajarse, los puedes mover suavemente arriba y abajo, en movimientos circulares.

Aprovecha para estirar tus brazos y que toda tensión en ellos se disipe, incluye tus manos abriendo las palmas. Lleva esta sensación a tus dedos, y estíralos lo más que puedas.

Volvamos al torso y siente como si levantara cualquier peso de encima. Chequea tu respiración, respira profundo y dilata tus pulmones lo máximo posible unas tres veces. Retén el aire un par de segundos y exhala completamente, normaliza el ritmo, respira como un bebé: hacia el abdomen, permite que mientras respiras tu diafragma masajee las vísceras, siente que ese movimiento del abdomen relaja y nutre esta zona, puedes levemente contraer los glúteos varias veces, y mientras lo haces contrae el área del periné, esto relaja la energía sexual y de los genitales.

Pasamos a las piernas, esos majestuosos pilares que son nuestro apoyo. Estíralas lo

más que puedas sin forzar o crear tensión en ellas. Dobra el tobillo hacia el frente e incluye tus pies y los dedos de los pies, como si en la punta de cada dedo tuvieras una cuerda tirando hacia adelante. Al final, dobla los dedos del pie para que suelten cualquier tensión.

Toma consciencia de tu respiración, deja que pase naturalmente. Tu cuerpo sabe cómo hacerlo, solo cuando generamos estrés alteramos su ritmo. ¿Qué relación tiene el cuerpo con la respiración? Podemos vivir sin comer o tomar agua por días, pero sin respirar pocos minutos. Cada vez que respiramos, llenamos de energía nuestra psiquis en varios niveles.

Sigue respirando y observa. Siente el cuerpo de la cabeza a los pies, si al bajar te topas con alguna sensación, emoción o contracción, detente y concentra tu atención en ella, y aplica el poder de tu intención.

Visualízate respirando luz sobre la zona del cuerpo que lo requiera, hazlo hasta que se disipe la tensión. Si te cuesta trabajo mantener tu atención sobre la sensación que habías encontrado, puedes ayudarte poniendo las yemas de tus dedos en esa zona, utiliza ambas manos, sintiendo que entra energía donde tocas. Entre más preciso seas con la zona que deseas aclarar, más liberador será este ejercicio. Al exhalar, visualiza cómo la sensación es liberada.

Algo maravilloso está pasando, ¿verdad que sí?, la intensidad de esas sensaciones o estrés empiezan a bajar. Un cuerpo menos estresado es un buen comienzo.

Debes seguir aclarando emociones, sé que suena complejo, pero es más simple de lo que imaginas. Busca el centro donde sientes que se concentra la emoción y permítete sentir. Si puedes reconocer lo que experimentas – rabia, temor, tristeza–, mucho mejor, quiere decir que tienes buen contacto

con tu mundo emocional; cuando chocas con una mezcla de emociones, el procedimiento es el mismo. Respirando sobre el centro de la emoción tienes control de la intensidad, pero vamos a subirla, pues lo que queremos es permitirnos sentir la emoción mientras la transformamos.

Entretanto, imagina la luz penetrando hasta el fondo de la emoción, no solo en la superficie de la zona que visualizas o tocas con las yemas de tus dedos, sino al centro de la emoción. Imagina que la luz es como un cuchillo caliente y la emoción es un trozo de mantequilla, respiras luz y exhalas la negatividad. Respira y entra en la emoción mientras la sientes al máximo y exhala por tu boca los restos de esta emoción derretida, que es oscuridad.

Dos cosas estupendas van a pasar: primero la emoción bajará de intensidad, luego verás que se mueve. No la pierdas, síguela con las yemas de los dedos y continúa respirando a fondo y liberándote de ella. Es

normal que comencemos con las emociones en el corazón y terminemos en algún órgano u otro lugar específico del cuerpo; aunque no sea siempre así, es común que suceda. Muchas veces es en estas zonas donde se generan enfermedades.

Este maravilloso proceso no acaba aquí. Una vez relajados, libres de estrés y emoción, hemos despejado el horizonte y podemos observar nuestra mente. Ella y los pensamientos que genera son lo mismo, son la energía que surge del absoluto. Los pensamientos positivos son de muy alta vibración y poca densidad, mientras que los negativos son de muy baja vibración y alta densidad. Al tener un estado de vibración, se cumple la ley de atracción para cocrear y manifestar. Observa estos pensamientos, no te identifiques con ninguno, deja que se desvanezcan, que ocurran sin poner tu atención en ellos, como si escucharas hablar en un idioma que no logras comprender. Cuando sientas que comienzas a separarte de tu mente,

continúa relajándote, porque intentará cautivarte y robar tu atención. La mente es un instrumento muy avanzado, tanto que logra hacer imitar la existencia, a través de la idea de identidad que ha tejido para nosotros.

Deja ir toda memoria o deseo dentro de ti. Algo maravilloso está pasando, un silencio, una profundidad empieza a

aparecer, deja que este vacío magnetice tus sentidos, tu atención y tu intención. Finalmente, deja que se consuma tu nombre, siéntete como una pluma que cae en el viento, no pongas ninguna resistencia, sumérgete más y más en esa sensación de vida, más y más profundo en esta vida. Quédate siendo el Observador sin nada que ser observado.

Ahora, revierte el proceso y permítete poco a poco recuperar la consciencia corporal, haciéndote cada vez más consciente de tu respiración, la relación entre respirar y el cuerpo. Estira suavemente tus extremidades y, cuando estés listo, abre tus ojos.

El observador existe como la esencia espiritual de la vida misma, ilimitada, infinita, perfecta consciencia.



VIVIENDO TU SER

La mente hace sentido de todo, cuando en realidad todo es vacío, hacer sentido de él es lo que nos lleva al dilema, lo que causa conflicto y sufrimiento.



El espíritu es impersonal, mientras el alma está personalizada, es decir, la Consciencia hizo un movimiento para personalizarse como alma, aunque sigue siendo la misma esencia del espíritu.

Eres alma, en esencia, y cada alma es un punto de referencia para el espíritu. Múltiples expresiones se producen en este espíritu universal en un determinado momento. Cada ser es una expresión de él.

Cuando hablamos del espíritu también lo hacemos de la Consciencia, por ello es impersonal. En cambio, un ser humano es una personalidad encarnada. El espíritu es impersonal, mientras el alma está personalizada, es decir, la Consciencia hizo un movimiento para personalizarse como alma, aunque sigue siendo la misma esencia del espíritu. El alma tiene el sentimiento del «Soy y Existo». Pero el espíritu, por su parte, es demasiado abstracto y no tiene un punto de referencia con el cual identificarse porque lo abarca todo y no es nada en particular.

Cada alma es como parte de una composición musical, como una nota y una vibración en particular, es la manera en la cual la Consciencia o el espíritu universal están experimentando toda posibilidad simultáneamente.

A veces hablamos de injusticia y nos preguntamos por qué unos son pobres o enfermos; resulta que el espíritu universal está viviendo todas estas posibilidades simultáneamente, entonces no hay injusticias porque es la misma esencia experimentándolo todo.

Esta es una perspectiva espiritual que te ofrece una nueva visión en la cual la Consciencia es la misma viviendo en todos los seres simultáneamente, como en el ejercicio *Los trajes de la Consciencia*: asumes tu vida, amándola, nutriéndola y tratando de transformar la

limitación. Sin embargo, dicha limitación fue creada por la mente, el espíritu universal creó la expresión del alma, pero la mente fue la que empezó a poner los frenos abriéndole las puertas a la ignorancia, creando las identificaciones en lo que ella misma creó, las preferencias y las experiencias asociadas con ese sentimiento de separación; «a mí me gusta, yo quiero, yo siento, yo tengo», y dejo de percibir la esencia universal encerrándose en una persona separada del todo. Pero cuando te veas como parte del todo, en imagen y semejanza de este Ser universal, entonces todos estos dilemas se empezarán a ver desde una perspectiva menos densa y mucho más fluida.

El alma ocupa su contenedor sin estar separada del espíritu, porque están hechos de la misma esencia. Solo el espíritu o la Consciencia, ente impersonal, puede estar en todo tiempo y todo espacio a la vez.

Este proceso de sanación es tan asombroso que encontrarás disponible esta fuerza espiritual en ti; y aunque vivas en medio de la culpa, la vergüenza, el resentimiento, el pasado o en ciertos arquetipos que te nublan, nada de eso podrá robarte tu realidad. Todo lo demás es tan solo una forma de pensar llena de limitaciones para tu identidad, a lo que sientes y lo que crees que eres.

Aquí y ahora, ¿cómo puedes validar tu existencia?, ¿crees que te definen tus acciones, pensamientos o sentimientos?

Si estás tranquilo, sin pensamientos y no sientes nada en particular, o estás presente entonces ¿cómo defines tu existencia? «Eres» sin pensar, sigues existiendo aun sin ningún atributo o cualidad ya que proviene de la mente. Pones sobre ti la responsabilidad de lo que la mente crea para ti, de los eventos, de las circunstancias, de los sentimientos y eso refuerza la idea de separación.

Si el océano es el espíritu y lanzo un vaso al fondo del océano, el vaso contendrá una porción de él, una vez allí, observará el entorno desde el matiz del vaso, se convierte en alma. Eso pasa con el cuerpo, el alma ocupa su contenedor sin estar separada del espíritu, porque están hechos de la misma esencia. Solo el espíritu o la Consciencia, ente impersonal, puede estar en todo tiempo y todo espacio a la vez.

Incluso la física cuántica ha observado que el universo es más un holograma que cualquier otra cosa, es prácticamente vacío. La idea de que existe «algo» es más un concepto que una realidad concreta, rendimos nuestro poder a la mente y colapsamos esa idea en la realidad que percibimos.

¿Puedes existir sin mente?

Nos quedamos en el racionalismo, «yo pienso, por consecuencia soy», «porque como yo creo, pienso, me identifico y me conozco a través de la mente», así le damos veracidad a la existencia, a través de la mente. Y como tenemos libre albedrío, estamos cocreando nuestro propio mundo, pagando el precio de la ignorancia. Presumimos que somos la mente cuando somos espíritu.

Es la mente la que genera dolor, es algo que experimentas y, por lo tanto, te puedes liberar, dejar de ser adicto al sufrimiento. ¿Cómo harás para romper y trascender esa limitación? Si estás asumiendo que ese dolor forma parte de lo que eres, necesitarás tener una visión más transpersonal, y ver esa aflicción como energía de residuos de lo que puedes transformar, y no como algo que define lo que eres.

El cuerpo es un vehículo

El alma se desenvuelve en diferentes dimensiones, las cuales tienen variados niveles de vibración y de densidad, por lo que ella busca un vehículo que le permita tener la vivencia de acuerdo con la dimensión en que esta se halle. Por ejemplo, si está en un campo mental, el alma necesita un cuerpo mental que le puede transmitir las ideas, las sensaciones y los conceptos que le correspondan a esa dimensión mental. Pero si el alma quiere tener una experiencia física, necesita tener un cuerpo material, donde pueda tener sentidos, un sistema nervioso con capacidad para percibir ese plano, porque el alma *per se* no puede. Cuando tú sueñas, las cosas que percibes en el sueño no son igual que aquí, porque estás en un plano más sutil; no percibes la realidad del mismo modo que en el campo físico; aquí todo es más nítido, si te golpeas con algo duele, pero en un sueño no necesariamente es así. Es por ello por lo que el alma necesita de un cuerpo para tener esta experiencia física.

**En los momentos en los que no estás pensando,
es cuando estás realmente vivo.**

Muchos seres de luz son muy avanzados, habitan en dimensiones muy altas; son seres elementales que apenas están comenzando esta experiencia humana; seres extraterrestres o de otros sitios de la galaxia, con diferentes niveles de evolución. Toman este cuerpo físico para poder sentir, así como tú eres un vehículo para el alma.

¿Qué es la psiquis?

Es el conjunto de cuerpos que requiere el alma para vivir la dimensión que desea experimentar, y utiliza estos cuerpos para darle significado a la dimensión en la cual lo hace.

■ PSIQUIS

- Es el conjunto de cuerpos
- que requiere el alma para
- vivir la dimensión que desea
- experimentar, y se manifiesta
- como un rastro que esta traza en
- la personalidad de cada ser.

La psiquis es parte de la personalidad que el alma está trazando, la cual se empieza a manifestar desde los campos supramentales, donde no hay límites. El alma tiene esta conexión natural, pero a medida que penetra en dimensiones más densas, va creando velos para poder sentir y vivir las limitaciones de estos planos. Cuando esto ocurre, el alma va perdiendo su sincronismo con el origen, filtrando su experiencia a través de sus propias ideas y de la consciencia colectiva.

La psiquis tiene un poco de las dos: de la supramente y de la mente humana, tanto del alma como del espíritu, eres algo asombrosamente divino y perfecto, que a la vez es limitado, finito y mortal, somos dos caras de la misma moneda. Esa es la gran paradoja de la existencia.

La supramente genera pensamientos puros y armoniosos que están en sincronía con el espíritu divino; es decir, que cada pensamiento que surge en el alma a ese nivel es totalmente lúcido y claro, solo piensas en lo que te corresponde pensar y estás en armonía con el Universo. No hay conflictos, ni dilemas, ni ideas erráticas, no hay mentira ni ignorancia, tan solo pureza; observa, entonces, tus pensamientos y sabrás qué clase de mente tienes.

Cuando se está en claridad, hay pensamientos puros y en sincronía con el Universo. En el humano están los pensamientos vagos, erráticos y egoístas, filtrados por el sentimiento de separación. Si tus pensamientos fueran puros no tendrías ningún dilema, estarías claro con una verdadera expresión de tu inteligencia y los pensamientos serían justo los necesarios. Ahora pregúntate, ¿cuántos

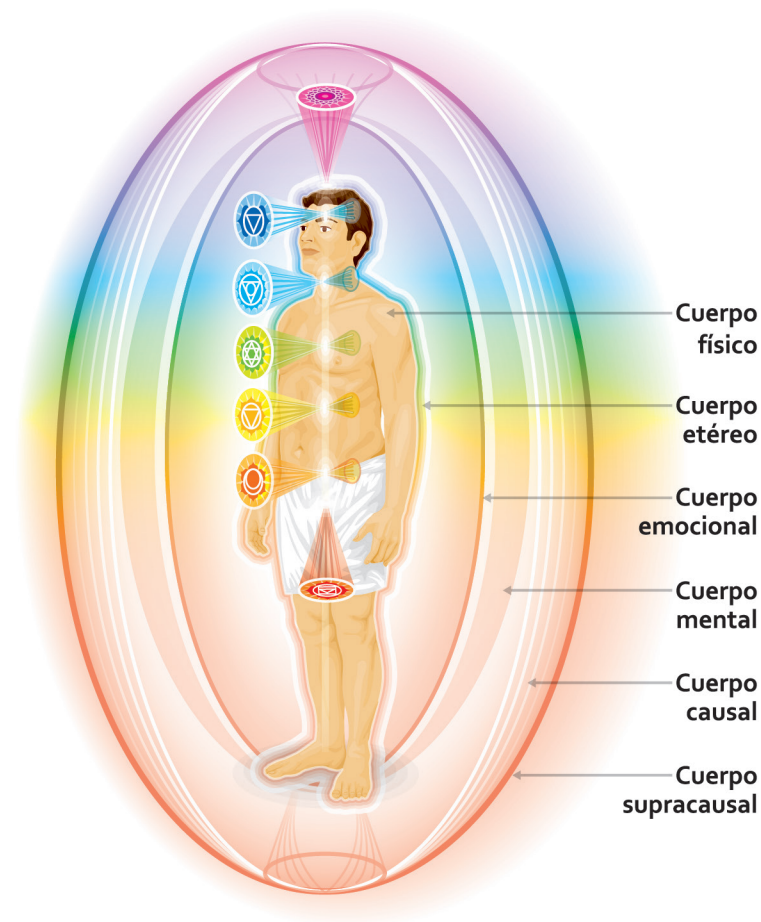
En el conflicto entre tu corazón y tu cerebro, sigue a tu corazón.

pensamientos innecesarios tienes al día? *La mente no tiene ser para sí misma, ¿y si es así?, entonces no eres la mente. Y si no eres la mente, entonces, ¿quién eres?*

Definiremos a continuación qué son *cuerpos sutiles*, eso te ayudará a entender la conexión entre nuestro cuerpo físico y nuestro campo cuántico.

CUERPOS SUTILES

Todos 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. Los cuerpos causales y supracausales existen en planos espirituales; el mental, en planos mentales; el emocional, en planos astrales. También tenemos un cuerpo en planos *etéricos*, además de nuestro cuerpo físico.



Cuerpo supracausal

Es el primer cuerpo que surge de la Consciencia, nos da la idea y el sentimiento de individualidad, sin él no podríamos tener esa idea de nuestra individualidad. Esta sensación no surge de nuestra mente, ni de la emoción, ni del cuerpo físico, es allí donde surge la idea de separación. Algunos yoguis que han trabajado mucho su mente quedan en este limbo del supracausal cuando desencarnan.

Cuerpo causal

Es el cuerpo el que nos da esta visión de individuo. De este cuerpo surgen las vibraciones lumínicas, frecuencias que dan estos valores y arquetipos positivos a la psiquis. Todas las vibraciones del cosmos están aquí y contienen las inteligencias del Universo.

Existen teorías que dicen que cada persona tiene su propio cuerpo causal, y otras que todos vivimos la misma experiencia de tenerlo. Ambas teorías pueden ser válidas, porque a niveles más sutiles, el ego es mucho más refinado, sin ningún tipo de vanidad que le haga sentir mejor que otros.

Toda la esencia y la inteligencia del Universo están contenidas en este cuerpo, y es el que le da «las reglas del juego a la psiquis», el cuerpo causal es el que gobierna la psiquis. Incluso los maestros ascendidos tienen este cuerpo, porque los hace sentir como individuos, y aunque se sienten conectados con el Universo, también saben que ellos son una expresión individual de esa divinidad. Esto es lo conocemos como *Monodualismo trascendente*.

En la práctica, conectado con el presente y con aquello

que te hace sentir individuo a través de la meditación, o simplemente al estar consciente más allá de lo que experimentes, podrás tener esta sensación de individualidad del cuerpo causal.

Cuerpo supramental

Es un nivel muy 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, es el poder que permite que haya una creación. En este nivel supramental no existen imposibles. ¿De qué sería capaz una mente que no ve imposibles?

El cuerpo supramental 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, el siguiente paso en la evolución humana es crear su representación en la psiquis. Es un nivel que, cuando se integre, va a llevar

al ser humano a trascender su limitada mentalidad, para así darle paso a un conocimiento divino acerca del Universo. Este nivel de mente está disponible para la humanidad en la era de Acuario, que es una nueva era de armonía, paz, hermandad, unidad y claridad desconocida hasta ahora. Aquellos que se abren a este conocimiento, pueden transformar su ser realizando cambios genuinos en la voluntad de ser más puros o divinos en su ser o en la Consciencia misma. Esta supramente diviniza nuestra percepción de los niveles más densos.

Cuando esta transformación se integre en nuestra psiquis, un nuevo individuo renacerá, el cual tendrá una conexión con el poder de este nivel de mente. La ignorancia se desvanecerá y la luz fluirá naturalmente, permitiendo al alma tener comunicación con todos los niveles de su ser.

Imagina qué gran transformación podrían traer al mundo miles de seres abiertos a estos niveles: se recrearía el Edén, y la inocencia de nuestra alma, que ha sido velada en eras previas. Brillaría aún más. Este nivel de vida

está ahora disponible para la humanidad, ¿qué más hay que buscar, cuando vemos la impermanencia de la vida y la inevitable disolución de los cuerpos?

Cuerpo mental

El propósito de este cuerpo es darle significado a nuestra experiencia. Es el que permite decir si te 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 cómo se perciben mentalmente.

Cuerpo emocional

Es el cuerpo que procesa la reacción de la mente en la psiquis, en forma de vibración, de sentimientos y procesa la textura de las emociones

según el desarrollo de nuestro crecimiento almático. También 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. De allí obtenemos el soporte para una relación sana del alma misma.

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.

Creamos energía permanentemente, y aunque no se puede destruir, sí se puede transformar. Al ocultar las

emociones estamos generando represión, pero al hacernos conscientes de esta vibración, podremos transformar la energía contenida en algo positivo. Esta energía siempre existirá en el presente, no tiene pasado ni futuro, y la manera de transformarla es a través del amor.

Cuerpo etérico

Este les permite a los cuerpos sutiles tener una interacción con el cuerpo físico a través de conexiones llamadas chakras. Hay teorías que mencionan 144.000 chakras, otras dicen que cada poro del cuerpo es un chakra, y otras más hablan de 7 chakras primordiales en nuestra psiquis en este nivel, aunque existen chakras superiores para niveles más altos de nuestra psiquis.

Me gusta incluir el octavo chakra ubicado en el occipital llamado *El Alta Mayor*, que está relacionado con el inconsciente.

Cree en tu ser y el mundo estará a tus pies.

SWAMI VIVEKANANDA

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO BREVE DE MEDITACIÓN

La meditación es un proceso natural, nuestra psiquis fue diseñada para ella. La prueba de ello es cómo reacciona positivamente ante este proceso en todos los diferentes cuerpos, incluyendo el físico, el cual genera un sincronismo neuronal y mejora el rendimiento del metabolismo. Una vez la persona se sienta y cierra sus ojos, el proceso se da por sí solo cuando se mantiene presente y consciente, la psiquis se tranquiliza y empieza a ocurrir una liberación natural de todas las cosas que hemos acumulado. Este tema lo vamos a profundizar en el capítulo de meditación. Puedes realizar a diario el ejercicio de relajación sugerido en el capítulo II, o iniciar con esta simple técnica:

Siéntate cómodo, cierra tus ojos para relajarte, cuenta lentamente hasta 10 y abre de nuevo los ojos, luego ciérralos por otros 10 segundos y vuélvelos a abrir, lentamente. Comenzarás a sentir cómo la mente se calma, notarás un silencio. Una vez pongas la intención para hacer la meditación, la mente se va a disponer para que el proceso comience.

Cierras nuevamente los ojos por 10 segundos, ábrelos lentamente por otros 10 segundos. Vas a sentir cómo algunos pensamientos vienen, pero se van automáticamente; no te conectes con estos, simplemente deja que surjan en la pantalla de la mente y ellos se desvanecerán por sí

solos. Vuelves a cerrar los ojos y empiezas a conectarte con tu respiración, ahora vas a notar que tus inhalaciones son más profundas y lentas, conserva este ritmo respiratorio lento y escucha el sonido que haces al respirar, haciéndote consciente de las sensaciones en el cuerpo, pero sin conectarte con ninguna de ellas. Trata de mantenerte en esta quietud por 20 minutos.

Una vez transcurrido este tiempo, antes de abrir los ojos vas a esperar de 1 a 3 minutos para que el metabolismo suba a su nivel natural, vas a tomar varias respiraciones profundas y ya podrás salir lentamente de este estado.

El deseo, la ignorancia y la inequidad, equivalen a la trinidad de la esclavitud.

En este texto nos concentraremos en los siete chakras primordiales que son niveles de consciencia; es decir, que están guardando e interpretando la información de planos más altos de consciencia para la psiquis del individuo. Cada chakra tiene diferentes funciones:

PRIMER CHAKRA:

supervivencia humana.

SEGUNDO CHAKRA:

capacidad de sentir.

TERCER CHAKRA:

poder personal o individual.

CUARTO CHAKRA:

integración del amor, desde lo humano a lo divino.

QUINTO CHAKRA:

poder de la palabra y la espiritualidad.

SEXTO CHAKRA:

sabiduría y la fe.

SÉPTIMO CHAKRA:

conexión con el Universo y disolución del sentimiento de separación.

Cuando cambias una forma de pensar, tu salud, tus emociones y tu cuerpo etérico se verán afectados positivamente.

En este proceso de transformación cuántica, siempre que se mueve algún patrón en los cuerpos más sutiles, los cuerpos más densos o que estén por debajo se ajustarán y se afectarán positivamente.

La transformación surgirá de lo más sutil a lo más denso. Cuando cambias una forma de pensar, tu salud, tus emociones y tu cuerpo etérico se verán afectados positivamente.

Existen técnicas para estimular los centros más densos con vibropatía, homeopatía, yoga o meditación. También existen procedimientos más avanzados como el láser frío o bioresonancia. Todo esto ayuda a que el organismo se descongestione, y así se podrá causar efecto en un cuerpo más sutil. Se pueden producir grandes transformaciones, haciendo que surjan emociones que están atoradas, o algunas formas de pensar que están asociadas a bloqueos en el cuerpo etérico serán más notorias.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIOS PARA EL CUERPO ETÉRICO

PRANAYAMA: cierra tus ojos, relájate y adopta una posición cómoda. Comienza con una respiración profunda y rítmica alternando las fosas nasales. Puedes cubrir con tu dedo medio de la mano derecha, la fosa nasal izquierda, al inhalar puedes usar tu mente para visualizar o imaginar luz proveniente de dimensiones más sutiles, o superiores, entrando y purificando tu cuerpo, mientras al mismo tiempo, baja esa luz por el canal derecho, hasta abajo del ombligo. Posteriormente, al exhalar, cubres la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la misma mano, visualizando el estrés o la energía de baja vibración que sale por la fosa nasal izquierda; exhalas, y esa energía de baja vibración sale de ti, generando una sensación de liberación y de placidez.



Inhalación - RESPIRAR LUZ

Ahora comienza por la fosa nasal por la que acabas de exhalar —la fosa nasal izquierda—baja la luz por el canal izquierdo, hasta el ombligo y exhalando el estrés o energía de baja vibración, por el canal derecho. Continúas el ciclo inicialmente por dos minutos, y puedes ir subiendo un minuto por día hasta que llegues a 10 minutos.



Exhalación - EXPULSAR ESTRÉS

Estos canales a los que me he referido, son llamados en India *idá* y *pingalá*, y corren paralelos, al canal *sushumna* o canal central que tiene como representación física y material, la columna vertebral; dichos canales, no son físicos, y existen en nuestro cuerpo etérico.

ORBITA MICRO-CÓSMICA: recuerda que la relación entre el cuerpo, la respiración y la energía son sagradas. La parte más concreta de la energía es la respiración. Existe un canal que corre por tu columna vertebral, desde el coxis hasta la coronilla, y existe otro canal que desciende por la parte frontal de la corona, bajando por el medio hasta el coxis, creando un circuito energético. Este es el flujo natural de la energía. Ahora, a través de la visualización, vamos a moverla para limpiarla.



Vas a visualizar una esfera de luz dorada en la punta de tu coxis, que con la inhalación sube por toda la columna y al llegar a la cabeza, baja por el frente de tu cuerpo con la exhalación. Así conectas la respiración con este movimiento de la órbita interna.

Al inhalar, sube la luz por la columna, y al exhalar baja por el frente hasta conectar nuevamente con el coxis y continúa con tu ritmo respiratorio, procurando que sea lento y profundo. También puedes imaginar que esta luz se puede convertir en una cierra que corta algún bloqueo que sientas impidiendo el flujo natural de la energía.

De igual manera, este ejercicio puedes hacerlo inicialmente por dos minutos, y con el paso de los días vas aumentando el tiempo, hasta llegar a 15 minutos.

Estos ejercicios tienen como objeto desbloquear el cuerpo etérico, regular la energía, estimular los centros energéticos, balancear la energía masculina y femenina dentro de nuestro cuerpo y anclar a la persona más en su diario vivir. Por eso es importante magnetizar en la órbita microcómica la columna y el canal frontal, para no desconectarte de la armonía hacia tu vida física.

*La química de nuestro cuerpo es gobernada
por campos cuánticos celulares.*

Dr. MURRAY GELL-MANN
Premio Nobel de Física

Las enfermedades no son solo físicas, bien sabemos que también las hay emocionales, o mentales. A esas debes sumar las enfermedades etéreas o supracausales, que se producen por bloqueos espirituales.

Cuerpo físico

Hemos dejado de último al cuerpo físico y lo separamos del esquema para darle un trato especial, ya que sabemos que en él se encuentran muchas de las cosas que más te interesan.

El cuerpo físico está formado por los diferentes órganos y sistemas a través de la materia; es una representación a través de estos y de toda esta energía sutil. Cada proceso fisiológico tiene una conexión directa con la psiquis, por lo que las formas de pensar y de sentir van a afectar de alguna forma la salud integral.

Cuando hay enfermedad en el cuerpo físico, como un cáncer, donde le extirpan el tumor o el órgano a la persona, no están sanando la enfermedad, la energía que la causó sigue existiendo en los cuerpos sutiles, y en cualquier momento va a buscar manifestarse nuevamente si la persona no tiene algún tipo de transformación. Toma una curvatura de tiempo, pero siempre tiende a recaer en enfermedad degenerativa. También hay factores que contribuyen a ello, como dietas inapropiadas, toxinas, causas externas como la contaminación ambiental y la calidad del agua, entre otros. El verdadero proceso de sanación es descubrir lo que llevó a la persona a padecer esta enfermedad, y así poder transformar su vida.

La enfermedad de algún cuerpo tiene relación con los otros. Las enfermedades no son solo físicas, bien sabemos que también las hay emocionales, o mentales. A esas debes sumar las enfermedades etéreas o supracausales, que se producen por bloqueos espirituales.

En el cuerpo físico

Enfermedades físicas	Emociones relacionadas	Chakra relacionado
Del sistema muscular y esquelético	Desbalance entre lo espiritual y material, sobrecargas emocionales, capacidad para moverse por la vida	Primer chakra
De las gónadas y los ovarios	Sentimientos y pensamientos autodestructivos, negatividad y falta de creatividad	Segundo chakra
De las glándulas suprarrenales	Miedos, incapacidad para dejar fluir emociones dolorosas	Segundo chakra
Del colon, recto y duodeno	Incapacidad para dejar ir asuntos emocionales	Segundo chakra
Del sistema digestivo	Incapacidad de procesar emociones, culpa, rabia y frustración	Tercer chakra
Del páncreas y el hígado	Amargura y rabia	Tercer chakra
Relacionadas con la circulación o la presión arterial	Falta de fluidez espiritual, resentimientos y odios	Cuarto chakra
Del aparato respiratorio	Tristezas, nostalgias y depresión	Cuarto chakra

El sistema endocrino es la representación física del sistema energético o etérico, cada glándula tiene una conexión con los chakras:

Otras glándulas	Chakra
Pineal	Séptimo chakra
Pituitaria	Sexto chakra
Tiroides y paratiroides	Quinto chakra
Timo	Cuarto chakra

La emoción no solo es movimiento de energía, sino también un cambio bioquímico; el córtex cerebral, el cerebelo y el hipotálamo traducen la energía emocional en energía bioquímica. Cuando manejamos estados alterados de emoción, el cerebro produce péptidos, causando que el cuerpo entre en un estado catabólico, que lo hace acidificar la sangre, generando grandes cantidades de radicales libres e impidiendo la capacidad de regeneración celular.

Recomendaciones para mantener una buena salud del cuerpo físico

1. Es conveniente desintoxicar el cuerpo con productos naturales, que se encarguen de limpiar órganos como el hígado, riñones, el sistema linfático y colon.
2. Tener una sana alimentación cargada de fitonutrientes de acuerdo con tu organismo o tu tipo de sangre.
3. Hacer relajación física evitando el estrés.
4. Meditar.
5. Hacer ejercicios que ayuden al cuerpo a oxigenarse y liberar toxinas a través del sudor.
6. Tomar agua en envases de vidrio.
7. Hacer ejercicios de liberación emocional (Capítulo II).
8. Dormir bien, lo cual se facilita al realizar los ejercicios anteriores.
9. Inhalar luz a tus órganos, conectando con su vibración, su natural y perfecto funcionamiento. Al hacerlo, exhalar toda la oscuridad acumulada.
10. Pensar y sentir positivamente ayuda a que tu cuerpo permanezca sano.

Limpieza de los cuerpos sutiles

Desde muy pequeños nos enseñan a lavarnos las manos, a cepillarnos los dientes, a bañarnos el cuerpo y lavarnos el cabello con el propósito de estar limpios y sentirnos cómodos con nosotros mismos. Ponte a pensar por un minuto, cómo estaríamos si no nos limpiáramos el cuerpo y no nos cepilláramos los dientes, digamos, durante un día. Nos empezaríamos a sentir incómodos. ¿Qué pasaría si no te limpiaras por una semana?, ¿o un año?, ¿o a través de tu vida? No podrías vivir contigo mismo, serías rechazado, se degradaría tu apariencia, tus dientes y cabello. Te enfermarías y, hasta podrías morir por ello.

Limpieza de nuestros cuerpos sutiles es aclarar nuestra energía, nuestras emociones y pensamientos. Pero esto nunca se nos ha enseñado, por el contrario, se nos programa para reprimir las emociones. En consecuencia, generamos una desconexión con la realidad emocional, causando sobrecargas y bloqueos, impidiendo el procesamiento natural de estas emociones.

La mugre acumulada en nuestros cuerpos sutiles podría tener efectos muy destructivos. En estos momentos en que las almas están buscando nuevas formas de sanar y de procesar los residuos energéticos que afectan su estabilidad, vemos más y más el deterioro de la psiquis y el cuerpo físico, siendo este el más denso, y por ello en el cual se acumulan todos los residuos, causando enfermedad.

Es cada vez más común ver personas jóvenes con padecimientos crónicos: cáncer, diabetes y todo tipo de enfermedades terminales. Todo aquel que padece algún desbalance, carece de conexión entre su energía y su mente.

En un nivel, nuestros órganos son tejidos formados de células, las cuales son moléculas, estas consisten en átomos, y los átomos son partículas cuánticas. Si nuestros pensamientos son muy densos, traen muy baja vibración, lo que puede afectar el ritmo subatómico, generando entropía, la cual se traduce en un desorden que nos va a enfermar. Esta energía de alta densidad y baja vibración es altamente negativa, desalineada con el origen universal.

**Somos en el presente,
la expresión de toda
la energía del pasado
y seremos en el
futuro la energía del
presente.**

Estas vibraciones de alta densidad se acumulan en espacios cuánticos, esos vacíos de los átomos entre el núcleo y los electrones. Esta energía negativa puede estar atrapada toda una vida, si no es propiamente liberada. Albert Einstein dijo «La energía no puede ser creada ni destruida, pero puede cambiar de un estado a otro». Eso significa que no podemos destruir la energía negativa porque es parte de un todo, pero podemos transformarla, cambiarla de un estado denso a un estado fluido y en armonía con el Universo.

Desde la perspectiva de la física cuántica, el cuerpo material no es más que un holograma. Cuando tomamos este espacio cuántico, la masa de nuestros cuerpos es mínima, somos más vacíos que nada, pero nuestra idea e identidad con el cuerpo físico, como una finita y limitada realidad, está tan integrada en nuestro sistema de creencias que lo manifestamos así, atrapando toda esta energía en nuestra psiquis sin medios para transformarla, porque pensamos erróneamente que con el paso del tiempo, la energía del pasado ya no existe en el presente, negando de esa manera nuestra responsabilidad por aquello que hemos reprimido. Pero la realidad es que somos en el presente, la expresión de toda la energía del pasado y seremos en el futuro la energía del presente. La palabra clave aquí es *presente*, porque es aquí donde la energía se puede transformar.

Siendo conscientes, podemos transformar la energía de una manera muy simple y a la vez muy eficiente. Tú mismo puedes transformar la energía de alta densidad que esta atrapa en tus cuerpos sutiles y físico. Cada ejercicio que te he enseñado en estos dos capítulos, puedes practicarlos todos los días e incluso varias veces al día.

La razón por la cual te invito a realizar estos ejercicios de limpieza y descompresión es porque tu psiquis guarda diferentes emociones asociadas con un mismo tema. Un evento puede desencadenar eslabones de emociones. A medida que haces los ejercicios de limpieza, estos eslabones van saliendo y la emoción representada por ellos se hará presente. Muchas veces tienes que limpiar dos, tres y hasta más eslabones hasta lograr sanar aquello que lo ha ocasionado.

La Consciencia es primordial a todos los cuerpos y forma parte de todo, es lo que nos da el sentimiento de vida.

Con la práctica, tu psiquis va a querer liberar aspectos más profundos. Imagina que tu subconsciente es un vaso de agua puro y que alguna emoción es aceite. Esa energía del pasado está en el presente; si sientes rabia, esta será como una gota de aceite que viajará al fondo del agua. Si al otro día vuelves a sentirla, la gota de ayer, que sigue estando presente, y la de hoy se atraerán para formar una mucho más grande.

El subconsciente no tiene tiempo y espacio, por ello estos eventos permanecen como gotas de aceite, contaminando tu ser. Cuando logras dominar el ejercicio de *liberación emocional* (Capítulo II), puedes liberar los sentimientos que te hieren y aquellos que están latentes esperando para herirte en el futuro.

Como hemos comentado, estamos programados para actuar bajo dioses impuestos y una sociedad ineludible. Para hallar algo más, hay que salir de esa prisión del pensamiento. Esto es posible si logras conectar con tu inocencia. Permítete explorar en esta nueva visión que se te presenta, confía en la intuición, que es el medio que tiene el Ser para conectar con su parte espiritual.

Para ello no debes anular el razonamiento, seguramente has tenido momentos en que sientes algo, pero prefieres crear una propia idea de ello, en la medida en que te conectas con la intuición, ese sentir retornará convirtiéndose en una vivencia.



TÚ Y LAS LEYES DEL UNIVERSO

Un corazón abierto es una mente abierta.



DALAI LAMA

El sufrimiento surge como una forma de decirnos que algo no está bien, que hay algo que no funciona como debería hacerlo, este viene a ser una alerta de que no estás fluyendo con el Universo.

El Universo se comunica de formas muy sutiles. El sufrimiento no es solo físico, mental o emocional, también puede ser espiritual; esto se da gracias al maravilloso regalo de la vida que es el libre albedrío, que nos hace creadores, capaces de lograr lo que deseamos. Tu ser no tiene límites.

Al principio, todo fluía de manera perfecta, pero al surgir la mente empezamos a generar conflicto, esto significa que no hay armonía ni sincronismo con el Universo, y es ahí donde el primer grado de dolor empezó a florecer. Cuando creamos esta mente con el objeto de darle significado a nuestras vidas y a las mismas dimensiones que estábamos creando, empezamos a desviar el propósito universal. Entonces, surge el sufrimiento como una forma de decirnos que algo no está bien, que hay algo que no funciona como debería hacerlo, este viene a ser una alerta de que no estás fluyendo con el Universo.

El primer sufrimiento del alma es «desalinearse» de la divinidad, ella sabe que aquello que creó, los planos y la mente misma, provocó que se saliera del sincronismo de la vida y del Universo. El alma expresa esta desalineación en forma de desdicha. Hay personas que sufren en una relación y sin embargo persisten en ella. El Universo insiste que ahí no está lo que necesitas. Igualmente ocurre cuando tienes un trabajo que te genera amargura, pero persistes en mantenerte allí por el salario, tal vez el alma te está diciendo que hay otras posibilidades de vivir o de ganarte la vida.

Inicialmente, todo lo creado estaba en sincronía con el Universo, pero estas creaciones empezaron a surgir de manera multi-

dimensional gracias a nuestra capacidad para crear, nos fuimos densificando y empezamos a ver las cosas de una manera más concreta y menos fluida, nos convertimos en exploradores de nuestra propia existencia y así fuimos ampliando nuestras capacidades hasta llegar a la densificación, generando dolor en este cuerpo físico.

Es simple: como cuando un niño monta bicicleta por primera vez sostenido por su padre, pero al momento de este soltarlo se cae; aunque hubo dolor vuelve a la bicicleta, pero ya lo hace con miedo. Asimismo, nuestra alma empezó a generar frenos a través de la mente para no sufrir, y esa misma prevención nos hizo darle más poder a la mente, tratando de seguir nuestro camino fuera del sufrimiento; pero al hacer esto creamos otro mayor, nos densificamos más y empezamos a crear miedo.

La insatisfacción fue creada por nuestro poder. Es un regalo que nos dio la vida, ¿cómo podríamos comprender la inmortalidad, la omnipotencia y la eternidad si no existiera lo opuesto? Cuando el alma lo experimenta y empieza a despertar, se sorprende de lo que ella es: absoluta y trascendental. Pero si no enfrenta la limitación, tampoco podría darse cuenta de que es grandeza pura.

El sufrimiento puede ser necesario para el alma, por más fuerte que sea, está para depurarla de acciones previas o de eventos del pasado. Muchas veces cuando el alma sufre o «está contra la pared», es como si una montaña hiciera presión a un carbón, haciendo que salte un diamante de allí. La aflicción es una herramienta que está usando la vida para pulir y purificar el alma de experiencias previas, siempre la inteligencia escoge la vida, y la Consciencia simplemente la sostiene.

Cuando otra persona te hace sufrir es porque también padece profundamente dentro de sí, pero su dolor se está desbordando sobre ti. No necesita un castigo sino ayuda, este es realmente el mensaje que te está enviado.

THÍCH NHÁT HANH

Aceptación

Aceptar el presente es aceptar que todo lo que surge es tal y como es, significa vivir sin ideas ficticias sobre cómo debería ser o como tú quisieras que fuera, si no lo aceptas así ¿cómo podrías transformarlo?

La manera de transformar nuestra experiencia es introduciendo un nivel más alto o exaltado de consciencia, como lo hemos planteado anteriormente, eso significa que necesitamos estar más presentes, reevaluando si aquello que sucede es lo que quieres para tu vida.

Tú eres la divina presencia que está enfrentando tu sufrimiento con el propósito de transformarlo y de liberarlo. Si no lo reconoces, el Universo te dejará vivir esa ilusión por el tiempo que quieras, el tiempo es infinito.

A veces llevas una vida tan mecanizada que pareciera que vives por hábito. Esto le sucede a muchos, y la única manera de salir de esa mecánica es cuestionarte esa aparente felicidad. Puedes usar el intelecto para ello. Cuando aceptas que tu propio ser se halla en este nivel de densidad y sufrimiento, y reconoces que tú mismo eres un «todo», entonces podrás decir que no necesitas experimentarlo de esa manera, podrás traer este nuevo nivel de consciencia en tu vida, donde una posibilidad se abre, permitiéndote aprender tus lecciones almáticas a través del amor y no del dolor. Este es el regalo que nos trae esta nueva era de la evolución humana.

También existe el karma, no le debes tener miedo, es algo que no se puede parar, pero cuando aparezca el dolor podrás reconocer que eres el espíritu que está aquí viviendo, amando y transformándolo todo. Eres la personificación de la Consciencia.

Como seres almáticos, nos hemos sobreidentificado con el cuerpo y la psiquis, viéndonos en una forma separada nos hicimos adictos a la felicidad que viene a través de las vivencias, cuando lo que buscamos es una felicidad eterna basada en la existencia y no en la experiencia. Nos hemos velado por reconocer que somos este ser netamente espiritual que goza una aventura humana, no un humano que está buscando una aventura espiritual.

Tú eres la divina presencia que está enfrentando tu sufrimiento con el propósito de transformarlo y de liberarlo. Si no lo reconoces,

el Universo te dejará vivir esa ilusión por el tiempo que quieras, el tiempo es infinito. Si aceptas este paradigma como tu realidad, podrás comprender que estás aquí para transformarla. Si te ves como materia, el Universo te va a tratar como tal. Si te ves como parte del Universo, él responderá del mismo modo.

Así de asombroso es tu ser, pero para ello debes visualizarlo y comprenderlo. Cuando lo consideras imposible, te niegas esta oportunidad. Por lo general, cuando la mente escucha algo grandioso o trascendental, se lo niega diciendo «no creo», «eso no es posible», «eso es ficción», lo cual puede ser comprensible cuando hay tanta información insustancial sobre el tema.

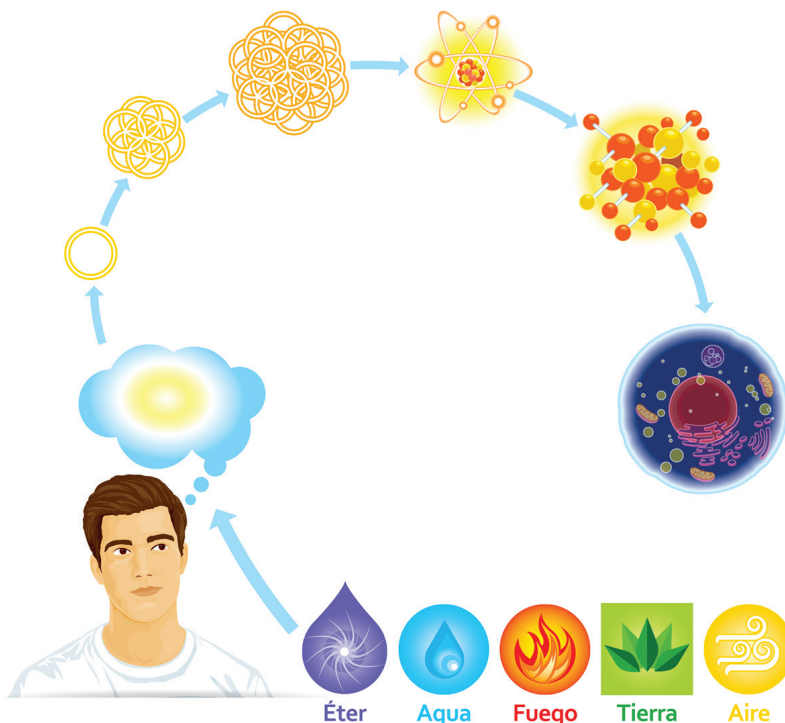
He conocido monjes y yoguis tanto en Tailandia como en India que han tenido las experiencias místicas más grandes, pero carecen de la habilidad para poderlas enseñar. Un ejemplo de ellos es Ramana Maharishi; él se realizó a los 15 años y se internó en una cueva durante 30 años para meditar, obteniendo todas estas revelaciones. Cuando salió, no sabía cómo explicar y transmitir sus asombrosas vivencias, así es que decidió estudiar Vedanta y Filosofía para poder enseñar con sentido a las personas. Aunque tenía claridad, no conseguía la forma de comunicarla.

¿Cómo permites que esto sea posible?

Abriéndote a esta posibilidad de transformar tu vida, creyendo que es posible tener esta visión que con el tiempo podrás cultivar y, aunque no tengas la experiencia dentro de ti, podrás reafirmar de que existe una salida. Sabrás que eres más que este cuerpo y hay algo grandioso acerca de ti mismo: tu propia maestría solo podrá ocurrir a través de ti, no a través de otro, podrás al fin ver que eres uno con el Universo.

Patanjali, yogui milenario de la Vedanta, veía este mundo sutil a través de sus meditaciones, decía que el pensamiento se convierte en energía que se va convirtiendo en materia: el pensamiento es la estructura más básica de la creación. La energía es el primer paso para que exista materialización. Los pensamientos que tienen esta misma vibración se atraen para formar energía, esto quiere decir que cada vez que pensamos, estamos creando. El pensamiento engendra manifestación, la emoción es la reacción

de la mente en el cuerpo, cada vez que esta piensa genera energía y, según cómo la procesemos, surge esta emoción.



Cuando piensas creas, si quieres transformar el mundo transforma tu forma de pensar, no esperes a que los demás lo hagan por ti, esta es una responsabilidad con la vida.

El Universo se manifiesta a través de la fuerza de los elementos herméticos: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter, los cuales le dan diferentes cualidades a la psiquis y se mueven a través de ella en forma de fuerza vital. Su balance, o desbalance, puede traer cualidades positivas o negativas a la psiquis, contribuyendo también de manera significativa, en la calidad de tus pensamientos. Más adelante encontrarás una forma muy poderosa para balancearlos.

Cuando pensamos, generamos energía. Esta contribuye al pensamiento colectivo para generar manifestación, se convertirá en el mundo cuántico que le da vida al subatómico y al de la materia.

Debemos cambiar la manera en la cual nos percibimos y pensamos, para que podamos al fin ver la divinidad que ya está presente en nosotros, es la constante, lo que siempre está ahí, pero no la vemos porque estamos nublados por todas estas estructuras de pensamiento. Asimismo, el pensamiento puede alterar

todo el funcionamiento celular del cuerpo, pues tiene energía. Los taoístas siempre han explicado cómo las energías se somatizan en diferentes partes del cuerpo de acuerdo con los elementos, este conocimiento antiguo nos dice que las disfunciones del cuerpo siempre se generan en la mente.

El cerebro es una porción de la mente, es una mínima expresión de ella, es una conexión hacia la psiquis. Una analogía simple para que comprendas esto es la forma como un granjero trabaja su terreno cuando crece maleza. Él no se preocupa solo de arrancarla, sino también de las causas por las cuales la tierra la está produciendo, trabajando el suelo para que la mala hierba no vuelva a crecer.

En la transformación cuántica no solo nos preocupamos de la mala hierba de nuestros pensamientos y nuestras emociones negativas, nos fijamos también en por qué están surgiendo. Si la persona está teniendo pensamientos negativos es porque su alma es terreno fértil para ello. Así, transformar ideas no es suficiente, hay que ir a la estructura energética de donde surgen estos campos fértiles para estas formas de pensar. La energía hay que transformarla en ese nivel para que eso deje de ocurrir. A través de la transformación cuántica dejarás atrás los pensamientos negativos, y así harás de tu vida una experiencia positiva.

Karma o acción

El karma proviene de aquellas acciones que no están alineadas con el propósito del Universo. Al seguir el curso de aquel propósito liberas karma, solo requieres la experiencia necesaria para vivirlos. El karma constituye la energía atrapada que trae una persona de sus anteriores vidas, y debe ser liberada en su actual encarnación.

Cuando pienso creo. La calidad de mi pensamiento dictará la calidad de mi experiencia.

No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti, porque te lo estás haciendo a ti mismo, literalmente.

Como había mencionado anteriormente, en esta nueva era de Acuario hay una gran transformación de la evolución de la consciencia humana, hay una nueva intervención de la divinidad donde a las almas se les está dando una nueva oportunidad de aprender a través del amor y no del dolor. En la actualidad, las almas ya han madurado lo suficiente como para entender que no es necesario sufrir para reconocer que ha obrado mal. Ahora, a través del amor lo puedes realizar transformando esta energía en algo positivo, con esta gran enseñanza que te ha dado la vida. Sin embargo, esto no significa que el karma se borre, lo que significa es que, si tienes un karma latente, la vida te dará la oportunidad de vivir una experiencia a través del amor, te hará comprender de una manera profunda esta lección que necesitabas aprender. La catarsis del alma siempre es más grande cuando se comprende a través del amor.

El alma viene a aprender una lección del dolor, por lo que la persona debe vivir el proceso a través de esas experiencias que, además, han sido escogidas por ella misma. Nada es accidental en nosotros, tomar una posición de víctima ante la vida o ante las personas es evadir nuestro karma.

Cada alma vive lo que le corresponde, y si son escenas dolorosas es porque tiene el potencial para sanar, la vida no te dará un reto karmático que tu alma no tenga la maestría de poder sanar. Si así fuera, la vida no tendría propósito, sería como enfrentarse con un tanque de guerra con una pistola de agua, el alma no escoge una vida que le sea imposible de manejar o de superar.

El proceso de transformación cuántica no se da con el propósito de sanar para obtener lo que se desea, el propósito es aclarar y transformar la visión de la vida, para así recibir las cosas de la misma vida, las cuales serán distintas. Todos somos una expresión de la divinidad, con valor por lo que somos y no por lo que hacemos, o por lo que tenemos, o por la forma en que nos relacionamos, nuestro ser es sagrado y nuestro cuerpo es un templo de la divinidad.

Jamás somos víctimas de la vida, pensando así solo generamos una energía más densa para nuestra psiquis. Una manera de transformarlo es cambiando la visión de lo que vivimos. Por ejemplo: es muy diferente decir «estoy solo» a decir «soy uno y

estoy en todo». Esto sí representa una gran transformación para la Consciencia, se ha cambiado la definición de solitario para darse cuenta de que se está en la unidad, de que el Universo no es más que una extensión de ella misma.

Pero el alma, al identificarse con esta parte humana, lo olvida, cada cosa que el Ser pide vivir al encarnar es para acercarlo a esa posibilidad. De una manera interna le puedes hablar al Ser y preguntarle: ¿De qué manera te puedo ayudar?, ¿cómo te puedo servir? Aunque el karma sea grande y sientas que es una dura encarnación, siempre le puedes preguntar. La respuesta siempre llegará de una manera intuitiva e inocente, pero para ello debes darle más valor a tu ser que a la identificación con tu cuerpo y al sentimiento de separación que heredas al hacerlo.

El Universo siempre está dispuesto a ayudar a una persona que está abierta a aprender sus lecciones con amor.

¿Cómo podría aprender un alma a crecer en amor y en compasión si no ha conocido el dolor? ¿Cómo puedes crecer en paciencia y en tolerancia si no has conocido la impaciencia, la frustración y la intolerancia? ¿Cómo puedes crecer en confianza, en certeza y vitalidad si no has aprendido lo que es el miedo?

Todas nuestras experiencias son un gran aprendizaje para el alma. Con ello viene la gran magia que puede transformar el arquetipo negativo en uno positivo. Si tu temor es quedarte solo, el propósito de tu sanación no estará guiado a que encuentres a alguien, sino a sanar el temor de estar solo, pero cuando el alma comprende que estar solo está bien, entonces llegará la compañía. Este proceso está orientado hacia lo que el Ser necesita, no hacia lo que la mente desea.

El Universo va a guiar al alma hacia la trascendencia y la sanación espiritual. Cuando el alma está plena, luminosa y tranquila, el Universo le dará lo que necesita para que fluya de esa manera. Pero si no estás en este nivel de percepción, te seguirá dando de lo mismo hasta que aprendas la lección. Cuando la vida te lleva una y otra vez a vivir experiencias similares, es porque hay algo que tu alma necesita aprender. Esta nueva visión radica en desarrollar la capacidad de detenerse, observar y transformar, en la

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

CARTAS DE AMOR

El objetivo de esta actividad es hacer que surjan emociones negativas para que puedas transformarlas. Este ejercicio lo puedes repetir cuantas veces sea necesario para transformar los motivos negativos que te generaban ansiedad, dolor, resentimiento y angustia.

Al liberarlos, haces que las emociones acumuladas sanen y se descompriman, transformando esta energía que le está generando densidad a tu psiquis.

Cuando tienes un ser querido que te ha producido dolor, puedes escribirle diciéndole y explicándole qué hizo para

ocasionar ese dolor en ti. Es una manera de conectar contigo, y cuando surja esta emoción podrás identificar cuál y en qué parte de tu cuerpo la sientes; en este momento harás el ejercicio de *liberación emocional* (Capítulo II).

Al terminar la carta, le expresarás las razones por las que amas a esta persona, por las cosas buenas que le ha traído a tu vida o los buenos recuerdos que te ha dado, expresándole las enseñanzas que te ha dejado y podrás agradecerle por ello. De esta manera comienzas con emociones negativas hasta llevarlo a emociones positivas,

así lograrás que la mente se reorganice y logres reconectar con aquellas que tenías reprimidas.

Este ejercicio también puedes realizarlo en ciclos de 21 días. Ten presente que siempre que escribas debes destruir las cartas, estas no se escriben para enviarlas, tan solo permiten que tu mente fluya con las ideas y los conceptos que tienes sobre la relación. Así también activas la reacción de la mente sobre el cuerpo, a través de las emociones, ya que siempre los eventos que crees que están en el pasado, surgen con el sentimiento que los asocia.

MEMORIA CELULAR

Es una curiosa memoria trascendente que graba en el ADN todo lo que acontece en nuestras vidas. La memoria celular registra con extrema fidelidad cada experiencia, sentimiento y pensamiento.

medida en que se supera el dolor, se abre espacio para todo, no significa que no se vuelva a caer en el dolor, pero cuando el Ser ha adquirido la maestría para transformar el dolor en amor, el Ser mismo lo aplicará una y otra vez en la vida.

Somos expresiones divinas, pero nos hemos identificado con el cuerpo por nuestro karma, por nuestra memoria celular, por domesticación, pero al final somos Consciencia pura. Para llegar a esta visión y realización es muy importante creer que es así, debes sacar de tu léxico la palabra «imposible» y cambiarla por «asombroso», de esta manera estás dándote la oportunidad de que esta

DOMESTICACIÓN

Es un mecanismo que nos hace anteponer la mente ante la realidad de Ser. Acontece por medio de la educación y la religión. En la adolescencia, se inicia una sumisión que pretende que cada individuo sea aquello que la sociedad desea.

transformación sea posible. Esta creencia de «no puede ser» es la que nos obliga a vivir en esta limitación tan dura. Somos maestros de todo lo realizable; sin embargo, nos convertimos en maestros de lo imposible cuando nuestra esencia es lo opuesto. La manera de volver a ello es abrir nuestro corazón a esta posibilidad, creer en todo lo asombroso. Nuestra inteligencia tiene la capacidad de discernir, mas no la mente. Recuerda que la inteligencia es parte del Ser, la mente no lo es.

LA MEMORIA CELULAR

Nuestro ADN graba y almacena todo en una curiosa memoria vital trascendente. Cada experiencia —grata o dolorosa— que hemos tenido en algún momento de la vida, lo mismo que cada pensamiento o cada sentimiento, se registran con extrema fidelidad. Este es un banco de memoria que se remonta hasta el principio de nuestra vida y continúa hasta nuestro pasado inmediato. La memoria cuántica emergió cuando tuvimos el primer cuerpo, no necesariamente físico. En la causalidad descendente, la memoria cuántica incluye también los recuerdos de los cuerpos sutiles. Allí, todo trazo de nuestros ancestros, lo mismo que sus experiencias y sentimientos, entraron a formar parte de la memoria heredada.

Por lo tanto, cuando nuestra consciencia entra en el cuerpo

al nacer, las memorias ya están esperando por nosotros para determinar la forma en la cual empezamos a experimentar nuestra relación con ese nuevo plano al que hemos retornado. Entonces, a partir de ese momento, la mente es empujada por esta información almacenada para tomar ciertas determinaciones.

Estas memorias cuánticas van a nublar o distorsionar la percepción, haciéndonos reaccionar de una forma similar a la de nuestros ancestros frente a situaciones semejantes, formado un patrón de invocaciones ancestrales.

No somos este cuerpo que habitamos y con el que nos desplazamos en las coordenadas del tiempo y del espacio: somos mucho más

que eso. Somos indefinibles e inaprehensibles.

Somos el alma inmortal que habita en este cuerpo y que yace prisionera dentro de él. Nuestra alma no nació ayer, es tan antigua como misterioso es el origen del Universo. Por ello, el conjunto de memorias que posee un cuerpo es la sabia razón por la cual un alma lo escoge. Será porque ese cuerpo almacena las experiencias y lecciones que el alma vino a aprender y quiere realizar.

Las experiencias que el alma va a tener en su encarnación le ayudarán a crecer como un árbol sobre la tierra fértil, y en la plenitud de ese crecimiento adquirirá la esperanza de ser iluminada. Esa es la gran leyenda del viaje del alma, un viaje por el mundo de las formas y de las metamorfosis.

La memoria celular es tan poderosa que guarda en sí cada instante de tu vida, la cual es liberada en los últimos momentos de la encarnación, para ser procesada por el alma en niveles más sutiles.

El karma es energía atrapada dentro del cuerpo. Si el objetivo es que el alma se libere de él, la energía que representa se debe dejar ir. En nuestras vidas asumimos ciertas clases de experiencias y, hasta que no estemos dispuestos a sentirlas, los eventos karmáticos no serán resueltos, porque cuando nos reprimimos, nos frenamos o nos inhibimos, ese karma acumulado buscará una nueva oportunidad para manifestarse o expresarse a sí mismo. De una generación a otra, las personas van a experimentar el karma, una y otra vez, desde diferentes perspectivas, hasta que este sea sentido completamente.

Limpiar la memoria celular significa asumir y afrontar el karma con toda su fuerza y con la severidad que posea. Estar presentes en nosotros mismos, ser conscientes de lo que realmente somos es esencial para ese ejercicio profiláctico de nuestra psiquis desorientada y perpleja. También la meditación contribuye con ese proceso y ayuda a liberar karma, como lo hemos dicho anteriormente, para avanzar en la conquista de nuestra propia realidad vital y espiritual.

Te preguntarás ¿cuánta información pueden guardar nuestras células? Es mucho más de lo que puede concebir tu mente: cada instante de tu vida y todo lo que los sentidos perciben incluyendo sensaciones, sentimientos, pensamientos y sentidos; todo eso es grabado a nivel celular.

Lo que vivimos hoy, en nuestra actual encarnación, es el resultado de una memoria que se ha activado en nosotros en el momento de nacer. Desde la eternidad, abuelos, bisabuelos y tatarabuelos, han formateado nuestra existencia y es allí donde comienza el hombre a entender la verdadera dimensión de su propio destino.

En mi libro *Deshojando el corazón de la eternidad* encontrarás mucha más información sobre este maravilloso tema.

Consciencia familiar

Se refiere cuando un grupo de almas se une para crear una consciencia colectiva, es un grupo que se forma con similar vibración, pero diferentes perspectivas, tienen resonancia y cierto karma

Cuando una persona encarna en una familia que vive ciclos de violencia, y uno de sus miembros logra sanar y trascender esta limitación, su descendencia sanará.

y darma juntos. Esta consciencia familiar agrupa los arquetipos que dominan las mentes de esta familia. La depresión, la rabia o la violencia se viven generación tras generación, o funcionan a través de muchas formas de ser y de pensar similares en diferentes miembros de la familia. Esos arquetipos que son constantes más allá del individuo conforman una consciencia familiar.

Está relacionada con aquello que tu padre y tu madre no pudieron sanar o actualizar en sus vidas, incluso bajo las limitaciones que estas tuvieron. Todo ello lo puedes estar sanando en ti; si escoges volver a ciertas experiencias, pueden ser las mismas que ellos debieron haber vivido y que por la cultura de su generación, no se atrevieron. Ahora, tu postura no debe ser culpar a tus antepasados por lo que te está afectando; la energía de ellos simplemente reside en ti. Lo que las pasadas generaciones no logran sanar ni trascender, aquellas nuevas almas que entran en la consciencia familiar asumen esta energía también, muchos de los eventos de nuestra vida tienen resonancias con esta consciencia familiar.

Siempre es muy posible aclarar en nuestra vida lo que los padres no pudieron aclarar en la de ellos. Asimismo, tus hijos han heredado energías de ambas familias, pero lo que sanes para ti, también lo estarás sanando para ellos y lo que no logres resolver en ti lo heredará alguno de tus hijos, pasando por experiencias similares a las que has vivido, con emociones, sentimientos y formas de pensar como las tuyas.

Cuando una persona encarna en una familia que vive ciclos de violencia, y uno de sus miembros logra sanar y trascender esta limitación, su descendencia sanará. Aunque la descendencia haya nacido antes de la liberación, esta es una puerta que se abre en la consciencia familiar, que les permitirá tener este proceso de sanación. Maharishi Mahesh Yogui decía: «Cuando un alma se realiza dentro de una familia, siete generaciones hacia atrás y siete hacia el futuro serán liberadas, solo porque así de fuerte es el evento dentro de la consciencia familiar».

El núcleo familiar lo escoge el alma para aceptar aquello que no ha sido resuelto. Las personas con quienes escogimos compartir son aquellas con quienes más conflictos tenemos, porque necesitamos

vivir esta experiencia con el propósito de sanar y trascender. Aunque también las almas se pueden unir en relaciones darmáticas, donde se encuentran por amor con el propósito de cumplir una misión para el Universo.

Las decisiones y no los chances determinan tu destino.

ARISTÓTELES

Darma o propósito

Cuando un alma sale a vivir lleva consigo un propósito y un destino que el Universo le ha asignado en su propia esencia. Es por ello por lo que se restringe y adopta un proceso mecánico y robótico adaptándose a la manera de actuar y sentir de la sociedad, como lo explicaremos más adelante.

El alma es consciente de todas las memorias karmáticas, pero con el propósito de tener una encarnación fresca, generamos un velo que nos limita a tener acceso a previas encarnaciones, por ejemplo; si supieras que has sido una persona malvada, ¿cómo podrías iniciar tu vida en inocencia? También cada memoria que nuestros ancestros han vivido está grabada en nuestro ADN y son activadas en la vida. Cuando el alma entra al cuerpo está dándole vida a esta energía, la cual muestra eventos y relaciones similares dentro de la ley de atracción.

Cuando se aclaran y se trascienden temas en la vida se limpia el ADN y la descendencia también se limpia de esa vibración.

Aquí se da nuestro proceso de domesticación, es donde nos enseñan las creencias inmediatas, cómo nos crían y nos enseñan parámetros para identificar lo bueno y lo malo; nos enseñan formas de sentir, de pensar y de creer, pero en esta domesticación el alma puede quedar confinada. Podemos ver cómo los recién nacidos pueden nadar de manera natural, pero a los pocos años, el miedo al agua o a la creencia del impedimento, se hacen más fuertes que el mismo instinto de poder nadar.

El Universo lleva cuentas separadas, el karma en lo negativo, y el darma en lo positivo, ninguna cuenta cancela la otra, solo el Universo puede transformar una experiencia karmática dolorosa en una darmática.

El darma es aquello que vinimos a hacer, es nuestro propósito de vida, es la función que desarrollaremos en la vida. La vida se vive hasta el último segundo cuando ves tu propósito a través de los ojos del Universo; tus dilemas desaparecen, el único propósito del Ser al encarnar es poder despertar a su verdadera naturaleza, despertar a la verdad.

La mejor forma para que el alma halle su propósito es por la vía de la intuición.

Muchas veces el alma se deja saturar mentalmente, con lo que los demás le quieren vender, tal y como sucede en el proceso de domesticación que se conforma al hacerte parte de un ciclo de personas que te proyectan de cierta manera. La intuición es la percepción inmediata de cómo te ves o te relacionas con la vida, cada alma es única, es una esquina del Universo por donde la Consciencia está observando. Ella te creó con un propósito y una razón, y en tu cuerpo físico hay algo profundo que resuena en tu alma, en este plano o nivel de densidad tienes un propósito, por eso es importante la intuición, para conectarte con aquello que resuena contigo mismo. Cuando sientas la conexión con aquello que has intuido lo debes convertir en algo práctico para hacerlo un hecho en tu vida, no te sirve la idea de hacer una gran obra si nunca la ejecutas. Pregúntate a ti mismo cómo te sientes, ¿qué intuyes?

***El comportamiento humano fluye de tres principales orígenes:
el deseo, la emoción y el conocimiento.***

PLATÓN

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA CONECTAR CON EL PROPÓSITO

Revisemos un ejercicio simple para ayudarte a conectar con tu propósito. Recomiendo que grabes en tu móvil, o cualquier otro dispositivo, este texto, colocando música relajante de fondo y tomando pausas para hacer la visualización.

Iniciamos como lo hemos hecho anteriormente. Cierra tus ojos, relájate y hazte consciente de tu respiración, recuerda que esta conexión entre el cuerpo y la respiración es sagrada y siempre nos ayuda a estar presentes y a liberar estrés. Hazte consciente de ti y de tu cuerpo, tómate unos minutos para escuchar el sonido que haces al inhalar y al exhalar, llevando el aire hasta el abdomen y oprimiendo para liberarlo.

Visualiza que entras a un bosque primaveral, con un sol de amanecer tibio, ve las nubes a través del follaje y siente el olor de tierra húmeda. Observa los animales del bosque comiendo hierba tranquilamente y mira las aves

volar de un árbol a otro, nota las flores con gotas del rocío, siente la paz y la armonía que te ofrece el ambiente. Verás cómo se dibuja en medio de la hierba fresca un camino que te lleva a un claro de este bosque, allí verás un templo majestuoso, sabes que es sagrado. Al entrar encontrarás un ser de luz, estará allí de pie, como si estuviera esperándote: es tu propia alma, la representación en tu psiquis, de ti mismo en forma de Luz. Al hacer contacto con ella, harás una reverencia saludando aquello que es sagrado en ti, sintiendo un profundo respeto, agradecimiento y benevolencia porque sabes que este ser es parte de ti.

Ahora podrás preguntar a tu propia alma, «¿Cuál es mi propósito?». Podrás recibir su respuesta de una manera intuitiva, a través de un sentimiento, de una idea, de un mensaje o simplemente recibirás un objeto, el cual podrá tener un significado o forma abstracta, más

adelante podrás averiguar lo que significa. Ahora vas a recibir una bendición, con una vibración lumínica que transformará tu vida; vas a visualizar cómo entra esta luz, que tendrá un color en particular, la vas a respirar sintiéndola penetrar en tu cuerpo a través de la inhalación, llenándote completamente con esta energía.

Tómate unos minutos para hacer esta transmisión por todos tus cuerpos, relájate en esta energía que estás recibiendo, sin cuestionarte, tan solo integra esta luz en tu psiquis y fúndete en la sensación de este encuentro con esta parte pura de ti mismo. Cuando te sientas listo, empezarán a tomar consciencia de tu cuerpo, percantándose del lugar donde te encuentras, de tu postura, y, por último, abre los ojos.

Cuando hayas concluido este ejercicio, visualizarás por 21 días esta misma energía

Cómo liberar karma

Llenado todos tus cuerpos cada mañana, antes de levantarte y cada noche antes de dormir. También podrás realizar este ejercicio cada vez que sientas que lo necesitas, aunque lo ideal es que le des un lapso para que se dé una integración de esto que recibiste. Recuerda que tu respuesta podrá llegar en forma de sentimiento, en una idea, o incluso a través de un sueño. Una vez tengas el contacto con tu propósito, observa qué es lo que te impide comenzar hoy a conectarte con él, es importante que tengas claro qué se interpone en su cumplimiento.

Si quieres una respuesta más profunda, podrás visitar a un facilitador de este proceso, porque al trabajar con otra persona podrás hacer una catarsis y sabrás de manera más clara lo que ocurre, puesto que no hay localidad para este espacio cuántico.

La meditación es el primer paso que damos para desplegar el potencial total de nuestra mente y de nuestro cuerpo, ella abre nuestra consciencia hacia el espacio cuántico y hacia la energía que remueven las fricciones y la resistencia.

Cuando se remueve el karma desarrollamos una percepción más clara del campo interno y ocurre la iluminación. Si se libera suficiente karma para que nuestra percepción esté conectada con este espacio cuántico, podremos vivir en la esencia de nuestra propia consciencia, que no es una experiencia sino la realización de nuestra verdadera esencia espiritual.

El segundo paso es remover la fricción y resistencia que interfiere con nuestro diario vivir. El karma es real, la fricción y la resistencia siempre están siendo generadas por nuestra mente, y mientras estas energías existan vamos a sentir y a generar dolor. La meditación permite que se libere esta fricción, porque a través del Observador cuántico se genera una transformación mientras nuestro ser se alinea con la intención universal.

La ignorancia ocasiona que reprimamos dolor, golpeando nuestra psiquis; por eso es importante liberarnos de toda esta energía que puede estar atorada y nos lleva a sufrir. Al subir, estas ondas se pueden golpear con este espacio físico que puede estar determinado por formas, sentimientos, conceptos e ideas que son energía también, creando fricción en aspectos que la persona consciente o inconscientemente tiene estancados y no quiere liberar.

En algunos estados de meditación se puede sentir que el cuerpo se calienta, esto ocurre porque la fuerza vital genera fricción con la energía reprimida. Cuando se siente frío, quiere decir que la energía se está atascando con algo; durante la meditación también se puede sentir que el cuerpo se tuerce, pero al abrir los ojos te das cuenta que estás derecho, pero los cierras y vuelves a percibir que estás torcido; eso indica que la energía está subiendo por los cuerpos, pero cuando entra al cuerpo etérico, se desvía por otro meridiano que no es el principal y por eso se produce esa

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO DEL TÚNEL DEL TIEMPO

Busca un espacio cómodo y privado, en un entorno tranquilo donde puedas realizar este ejercicio por unos 15 minutos. Recuerda grabar tu voz para poder guiarte a ti mismo. Cierra tus ojos, relájate, hazte consciente de tu respiración, inhala profundo y exhala lentamente, permitiendo que tu mente se sincronice con el sonido de tu respiración. Hazte consciente de ti y de tu cuerpo, esto toma unos minutos, recuerda llevar el aire hasta el abdomen al inhalar y oprimiéndolo al exhalar.

Visualiza un túnel que va hacia el tiempo, donde podrás ver las cosas del futuro que quieres que se plasmen en tu vida, –incluso tu propósito–, para ayudarle a dar dirección a tu vida. Podrás ver arquetipos positivos que, aunque estén lejos en el tiempo, conseguirás acercarlos a ti para hacerlos más tangibles; también es posible que percibas situaciones algo difíciles en el futuro, ellas se harán tangibles y posibles trayéndolas al presente,

acercándolas a ti, como un momento cercano en tu vida.

Asimismo, concibe este túnel hacia el pasado, donde podrás observar todos estos momentos de tristeza, dolor, rupturas o episodios donde te sentiste impotente. Vas a encontrarte contigo mismo en esos momentos y te vas a enviar luz, te vas a abrazar y darte amor a ti mismo, te vas a apoyar diciéndote que todo va a estar bien, que todo pasará. Lo que hace poderoso este ejercicio es que es un acto de estima hacia ti mismo, donde estás transformando una vibración de dolor por una de amor. Así generarás un gran cambio en tu vida, recuerda que tu alma no tiene tiempo ni espacio, por ende, la energía del pasado y del futuro siempre están en el presente. Te estás haciendo maestro de tu propia vida, dándote luz a ti mismo, te reafirmas, te visualizas, lo decretas, lo vives, tú mismo sabes que estás recibiendo esa información, porque aquí y ahora coexisten

todas las versiones de ti mismo a través de toda tu vida.

Si sufriste la pérdida de una persona importante, que desencarnó en tu vida y no te has desconectado de este evento, ve hasta ese momento, transmítete luz hacia ti y también a ese ser querido que está desencarnado, porque esa persona también recibirá esta buena intención. Recuerda nunca pensar que algo es imposible, todo es posible y asombroso, el tiempo es flexible y relativo.

En este ejercicio es importante que tengas en cuenta plasmar los asuntos del futuro para tu vida presente, libera tus deseos egoístas de tener y poseer y abre tus compuertas para darle la bienvenida a las situaciones que te lleven a cumplir el propósito que tu alma tiene en esta vida; recuerda que cuando una persona busca fluir en armonía con el Universo, abrirá los caminos para que así sea.

**El tiempo es flexible
y relativo.**

sensación de desviación. La meditación misma afina nuestros sentidos para percibir estas sensaciones, pero mientras no liberemos estas tensiones vamos a seguir cometiendo los mismos errores y vamos a volver a recrear el dolor. Todo esto lo veremos con más profundidad en el siguiente capítulo del proceso de la meditación.

El poder de estos ejercicios aumentará en la medida en que balances los elementos en tu psiquis. En el siguiente capítulo encontrarás cómo hacerlo de una manera simple y poderosa.



LA MEDITACIÓN

FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN PARA LA ACTUALIZACIÓN DEL HUMANO CUÁNTICO

*Existen aquellos que piensan que el mundo es real.
Existen otros que piensan que el mundo no es real.
Raro en verdad es el bendito que no piensa, sino que está
siempre en calma, permaneciendo en el absoluto.*



Con la práctica de la meditación, tu cuerpo emocional empieza a liberar tensiones que han sido reprimidas a través de tu vida, esto también tiene efecto en la energía de la información almacenada en los órganos, y asociada con una emoción en particular.

Meditar es estar presente, es observar, contemplar o simplemente relajarse en silencio; es tomar el tiempo para ser lo que somos sin la contaminación de la mente y el entorno.

Podemos afirmar que el acto de observar tiene el poder de transformar la energía, no solo a nivel de la materia. Cuando entendamos que la forma más sutil de la energía es el pensamiento, entonces surgirá un asombroso entendimiento en nuestras propias consciencias, pues cuando pensamos creamos, y al observar los pensamientos o cualquier manifestación cognitiva, estos son directamente transformados, cambiando su densidad y su textura.

La meditación es el camino al corazón y trasciende la mente, revelando nuestra verdadera esencia. Ese proceso no es intelectual y no requiere de ninguna habilidad especial, pero sí es muy importante comprenderlo. No hay nada que memorizar al respecto, pero hay que verificar la experiencia directa y personal. Todas las percepciones comienzan en el estado de consciencia donde nos encontremos y en el plano de manifestación que habitemos como almas encarnadas. La actualización del humano cuántico no comienza con una idea o un concepto. La mente siempre ha dominado nuestras percepciones y nuestra concepción del mundo, tenemos que trascender su mecanicidad estando presentes con nosotros mismos y así redescubrir nuestro verdadero ser.

El científico e investigador Herbert Benson, del Centro de Investigación Médica de la Universidad de Harvard, afirma que la meditación es una respuesta innata y natural, tanto del cuerpo

como de la mente, que responde a la condición de la existencia física del ser humano, y podemos decir enfáticamente que es una habilidad que cada persona posee, algo intrínseco a su propia naturaleza. Es tan simple como soñar cuando estamos dormidos, es una actividad fisiológica y vital del cuerpo humano. Una vez que comienzas una práctica de meditación determinada, ella ocurre y se manifiesta, es un estado autónomo, independiente y diferente del estado de consciencia de dormir, de vigilia y de soñar.

Cuando dormimos, nuestro metabolismo baja gradualmente durante la noche. Después de dos o tres horas de sueño profundo, nuestro metabolismo puede bajar en un 8%. En cambio, si meditaras, tu metabolismo cambiaría dramáticamente en un periodo de dos minutos. El metabolismo desciende entre 20% y 25%. Aquellas personas que sufren de problemas de sueño o que no descansan al dormir les sucede esto, porque el metabolismo no ha hecho ningún cambio relevante durante toda la noche; fisiológicamente, los cuerpos han cambiado muy poco, su metabolismo no reduce su funcionamiento en un 8% que es necesario para experimentar algún descanso. Este rendimiento del metabolismo es medido por el consumo de oxígeno en el cuerpo, entre otros cálculos.

Con la práctica de la meditación, tu cuerpo emocional empieza a liberar tensiones que han sido reprimidas a través de tu vida, esto también tiene efecto en la energía de la información almacenada en los órganos y asociada con una emoción en particular. A manera de ejemplo podemos enunciar que cuando nos conectamos con la rabia o la ira, como expresiones emocionales que generan fricción, estas se encuentran almacenadas en el hígado y entran a ser liberadas por la práctica frecuente de la meditación, como lo veremos ampliamente en el capítulo referido al chakra manipura.

No es solo la técnica de meditación la que va a traer liberación, tu carácter tiene que ser fuerte y puro, toda tu vida y comportamiento, deben estar en armonía con las leyes de la verdad.

YOGANANDA

En cuanto al cuerpo etérico podemos decir que es estimulado por la práctica de la meditación, la cual purifica plenamente tus canales energéticos o los meridianos que lo integran, donde la energía negativa o de baja vibración acumulada, es procesada por los diferentes chakras según su nivel de vibración o su nivel de densidad. A su vez, el cuerpo mental, por medio de la práctica frecuente de la meditación, comienza a revelar sus patrones de pensamientos más profundos para ser liberados o transformados, descongestionando la psiquis y aquellas películas mentales de los arquetipos negativos que sostienen dichas manifestaciones egoístas; la meditación entonces sirve para obtener esa liberación tan necesaria y para alinearnos con nuestro ser. Más allá de la mente, se comienza a experimentar el cuerpo causal, el cual te revela una identidad universal, el absoluto vacío.

Por ello, el estado de soñar mientras dormimos está relacionado con liberar el estrés causado por la complejidad de la vida de las grandes ciudades. Es también como liberar el karma o los residuos de experiencias personales que no han sido aclarados. Cuando entras al estado de descanso, es natural para el cuerpo dejar ir el estrés, lo mismo que el karma que le aprisiona o restringe. Cuando un descanso metabólico profundo ocurre en la meditación, se produce un fenómeno similar al que se da durante la fase del sueño. El cuerpo espontáneamente comienza a sanarse en la medida en que deja salir el estrés y el karma.

Cuando comienzas a meditar, pareciera que tus pensamientos aumentaran en cantidad y volumen, la mente carece de estabilidad y se percibe muy congestionada. Esto es distinto a lo que parece, pues en realidad las conversaciones mentales no han aumentado, se refiere a que eres más consciente del mundo interior que tú mismo has creado.

Relajar tu cuerpo y hacerte consciente de la respiración, por ejemplo, ayuda muchísimo a que experimentes más calma y tranquilidad, contribuyendo a revitalizar la psiquis. Cuando la persona ha padecido estrés, sobrelleva mucho cansancio corporal, entonces, quien medita logra transformar su carga emocional en positiva, ayudando a disolver los dilemas o los conflictos mentales y psíquicos. En esta etapa inicial, que podríamos denominar

La respiración relajada y pausada ayuda aún más, cuando los momentos de silencio ocurren, puedes introducir un arquetipo positivo utilizando la visualización.

introdutoria, la meditación ayuda a generar un espacio emocional y físico.

A medida que los pensamientos o distracciones mentales empiezan a disminuir, se presentan algunos momentos de claridad, y es recomendable no identificarse con este nuevo estado y creer que estás pensando menos, solo se trata de otra forma de evasión de la que no nos percatamos. Simplemente debes relajarte sin oponer resistencia, permitiendo que el proceso se desarrolle espontáneamente.

La respiración relajada y pausada ayuda aún más; cuando los momentos de silencio ocurren, puedes introducir un arquetipo positivo utilizando la visualización. Por ejemplo, puedes sostener energéticamente la presencia en la imagen de Jesús de Nazaret en tu visión interna, o de cualquier ser espiritual con quien sientas conexión, ayudando a la mente a estabilizarse y conectarte intuitivamente con tu corazón.

Poco a poco, como quien empieza a recorrer un camino desconocido, sostendrás más la atención en tu consciencia al perder la sensación de separación; la desarticulas de forma progresiva y desaparece lentamente. La mente se estabiliza en este proceso haciendo colapsar esa sensación de separación y esa existencia del Yo en un sentimiento de devoción que fluye en forma de amor, de armonía y en una forma abstracta que te despierta a tu realidad.

La mente estabilizada genera la continuidad existencial de la Consciencia y es sostenida con mucha más facilidad. Por lo tanto, el amor empieza a penetrar tu psiquis y la armonía invade tu ser, el amor se revela como luz en la mente y disuelve todas las densidades acumuladas que vienen de encarnación en encarnación, como barrotes que aprisionan al alma. Y esa luz fluorescente transforma los patrones mentales, los paradigmas arcaicos, los hábitos esclavizantes y, en general, el dolor puede ser sanado.

Así, en la medida en que profundizas en estos estados de meditación, surgen contactos más profundos con tu realidad multidimensional y cuántica, permitiéndote acceder a aquellos espacios

desconocidos de tu mundo interno; de esta manera te vas haciendo más presente en tu diario vivir, y poco a poco vas transformando tu dolor.

Reiterando la simpleza de estar presentes

La meditación es un proceso natural para el cuerpo. Toda nuestra psiquis está diseñada para meditar y para, eventualmente, crear nuevas representaciones de realidades o dimensiones más sutiles. Una de las primeras lecciones acerca de la meditación es entender que no todo es éxtasis sublime, aquietamiento de la razón o la sumersión en experiencias o en dimensiones menos densas. No siempre es así.

La mayor parte del proceso vivido en la meditación involucra liberar información o energía previa o anticipadamente atrapada en diferentes niveles de nuestro ser y de nuestra psiquis. Cada vez que nos sentemos a meditar, vamos a encontrar toda esta energía reprimida y concentrada en forma de viejos y alocados pensamientos, en ideas preconcebidas o en creencias que son verdadera basura emocional o concepciones erróneas que personifican formas de actuar eminentemente *egóticas* o *yoicas*. A medida que nos relajamos, la rueda de la meditación empieza a girar como un planeta alrededor de su sol central y nuestro ser atrayendo su atención a niveles más sutiles y profundos de nosotros mismos. En estas dimensiones sutiles hay varios velos superpuestos, unos al frente de otros, donde nuestro ego ha guardado y retenido celosamente información que aún no ha sido procesada, liberada o integrada a nuestro actual nivel de consciencia. Estos velos son la matriz que sostiene nuestro concepto de ego, que falsea o distorsiona lo que realmente somos.

El conocimiento derivado de la meditación de una persona rompe la fundación de la ignorancia.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

TRUCO PARA MITIGAR UNA EMOCIÓN

Cierra los ojos, conéctate con tu respiración, recuerda que las inhalaciones son profundas hacia el abdomen y las exhalaciones lentas. Cuando te sientas relajado y concentrado en el sonido que haces al respirar, vas a sentir y liberar emociones. Ahora simplemente en cada inhalación vas a visualizar cómo entra luz por la nariz, sostienes el aire expandiendo la luz por todo el cuerpo y exhalas lentamente por la boca, visualizando cómo sale humo oscuro, como si fueran todas estas emociones y el estrés de tu propio cuerpo.

Este ejercicio lo puedes hacer en cualquier momento y durante el tiempo necesario, hasta cuando sientas que se ha mitigado la emoción, es una forma muy simple y práctica de limpiar el cuerpo.

Cuando la mente conscientemente se expande, para incluir niveles más profundos de pensamiento, la ola de pensamiento es más poderosa y el resultado es energía e inteligencia.

MAHARISHI MAHESH YOGUI

El truco para navegar en estas dimensiones misteriosas es relajar la mente, dejar que se aquiete como un lago después de una huracanada tempestad. Es que la gran mayoría de los seres humanos intentan infructuosamente controlar la mente, como quien domina un aparato mecánico tratando de pensar cosas positivas o, simplemente, incubando pensamientos de superación personal, y luchan con ella buscando la forma de callarla o excluirla. Esto nunca funciona, no así. Cuando estos métodos enseñados en manuales o por profesores mentalistas no funcionan, se recurre a formas más esotéricas para poder calmar a la mente y se utilizan mantras, ejercicios psicofísicos y visualizaciones, entre otras.

Creo que nunca es suficiente recordar que *la mente no tiene ser para sí misma*, o una entidad separada y autónoma; es simplemente un cuerpo en la Consciencia o, a lo sumo, un mecanismo que le da significado racional a nuestra experiencia, o que rotula alguna vivencia que hayamos tenido, no necesariamente de estirpe espiritual.

Ahora bien, para relajar la mente tenemos que evitar una experiencia en particular; esto hay que descartarlo. Porque al intentar conferirle significado a las cosas que están ocurriendo durante la meditación, o a los conceptos que pueden surgir bajo un estado especial de concentración, se corre el riesgo de contaminarlas con cierta información que reposa en el inconsciente.

En mis primeros intentos por meditar hice grandes esfuerzos, me entregué con fervor a mis prácticas de meditación. Incursionaba dentro de mí mismo, como un buzo que penetra en el mar y se sumerge como un explorador desprevenido que quiere llegar a lo más profundo de la soledad marina. Me la pasaba constantemente en

pugnas internas. Abría mis ojos constantemente para mirar el reloj. Todo mi ser clamaba por centrar la atención en algo concreto y la ansiedad colmaba mis horas y el tiempo transcurría muy, pero muy lento. Un día, mientras meditaba con mi maestro, me mantuve con los ojos abiertos a todo momento. Cada vez que lo hacía, veía a mi maestro meditar imperturbable y plácido, con rostro sereno y a ojos cerrados.

Cuando finalmente paramos de meditar, le pregunté: «¿Cuál es el truco para aquietar la mente?» Él me miró y me brindó una cálida sonrisa. Inmediatamente percibí cómo me sentía y musitó pausadamente: «Relájate y hazte consciente. Simplemente permite a tu atención caer detrás de los pensamientos, eso es todo».

Durante la siguiente meditación con él, comencé a profundizar rápidamente dentro de mí mismo. No estaba fijando mi atención en la mente y, aun así, los pensamientos continuaban desfilando en forma persistente. Yo me permití relajarme y dejar caer mi atención detrás del proceso inconsciente de pensar. Mantené mi concentración queriendo disolver mi atención en el sentimiento primordial de la vida, en el sentirme vivo, que es la Consciencia misma sin importar qué clase de pensamientos asaltaran mi mente. Percibí que un nuevo nivel de meditación afloraba en mí, en forma por demás lúcida y plácida. Con la persistencia en la práctica meditativa y con suma perseverancia, cada vez se me hacía más fácil ingresar en esta claridad que nutría mi vivencia espiritual, y con el pasar del tiempo pude detener sin mucho esfuerzo el repetitivo y atropellado proceso del pensar.

Después de más de dos décadas y media, y más de cincuenta mil horas de dedicada meditación, aprendí un gran truco para calmar la mente: ella entra en silencio naturalmente, cuando tenemos el interés de escuchar algo o a alguien. Cuando alguien te habla, sea, por ejemplo, tu esposa o tu hijo y tú estás interesado en lo que dicen, tu mente entra en silencio para escuchar y por lo tanto tu nivel de consciencia se refina rápidamente, creando un estado de alerta que previamente no estaba presente. Si estás escuchando con la debida atención, no existen pensamientos cruzando por tu mente e importunando esa tentativa para acallar la mente. La forma más fácil es escuchar internamente lo que

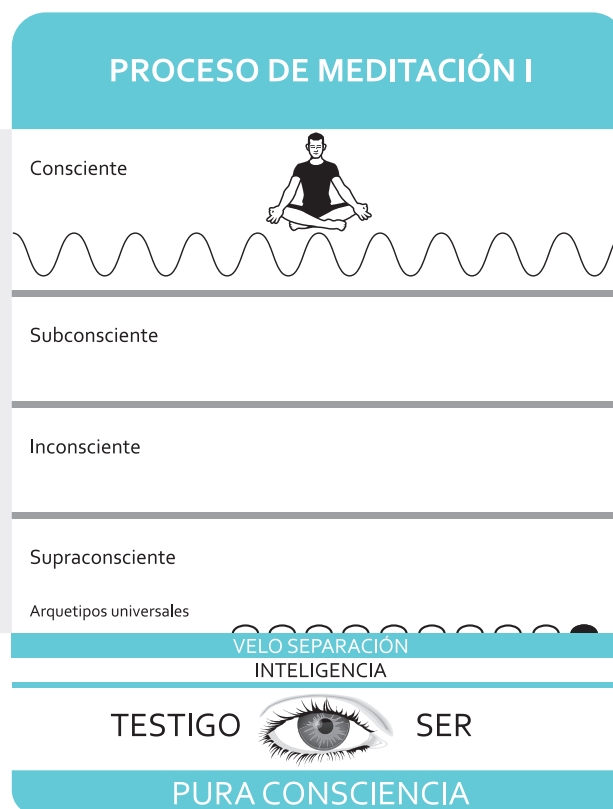
*La verdad siempre está
latente en nosotros,
busca por ella.*
PARAMAHAMSA
HARIHARANANDA

sucede dentro de ti; siéntate en silencio y comienza a prestar a atención como si un mundo interno estuviera murmurando algo muy importante o te estuviera confiando un secreto. Relájate y permite a tu consciencia profundizar; ir hacia tu hondura espiritual; siente cómo te disuelves en este proceso de solo escuchar. Recuerda que tu ser es el espíritu universal y él quiere comunicarse contigo. Así de sencillo.

Veamos este proceso de una manera didáctica: las siguientes ilustraciones representan estados de consciencia. El consciente está relacionado con el día a día, con aquello que te permite leer este libro. El subconsciente tiene que ver con el mundo interno donde se disuelve la identidad del ser humano físico y se vuelve más abstracto. El inconsciente es aquello de lo que no nos damos cuenta, es un estado de ceguera. El supraconsciente es el estado donde te haces consciente de las dimensiones más sutiles.

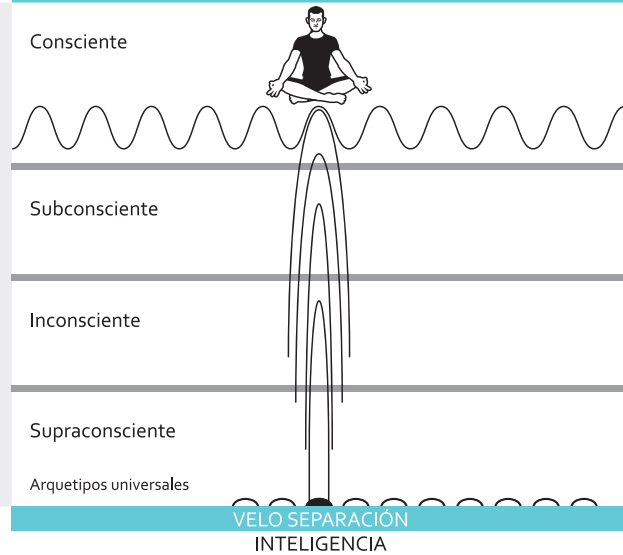
Comprendiendo el proceso de meditación

Al comenzar a meditar, te haces consciente de tu mundo interno relajando tu atención, también hazte consciente del cuerpo, de tu postura y de la respiración. Respirar es importante porque ayuda a aclarar la mente a medida que te relajas. Luego te haces consciente de tus pensamientos y emociones, llevas tu atención a descansar en el sentimiento de vida, el cual es la conexión de tu ser. No importa qué técnica utilices, este proceso siempre funciona.



A medida que te relajas en la esencia de la vida, conectarás con campos más sutiles dentro de ti, los cuales emiten diferentes niveles de vibración. Esta vibración la puedes sentir a la altura del corazón haciéndote sentir un vaivén en el cuerpo. Conectar con esa sensación ayuda a tu mente a vincularse con ese momento profundo de meditación. Si no lo sientes la primera vez no hay de qué preocuparse, pueden pasar varias sesiones para que comiences a tener esta sensación.

PROCESO DE MEDITACIÓN II

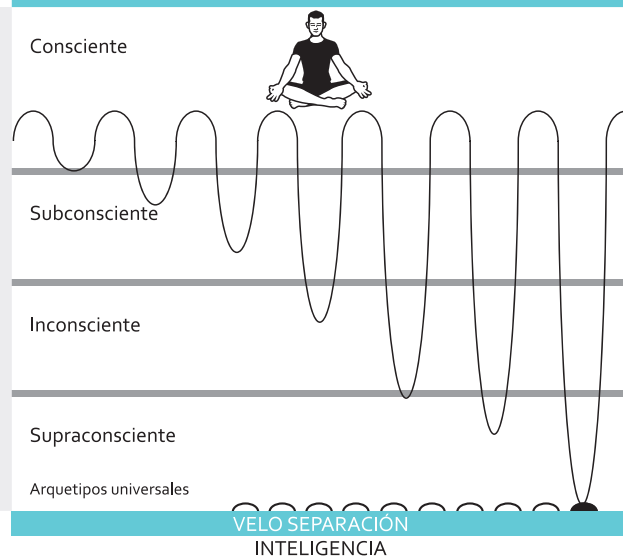


TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

A medida que tu mente se relaja, el cerebro cambia sus frecuencias provocando que haya más intervalos de tiempo entre un pensamiento y otro. Mientras sigues descansando en tu sentido de vida, tu relajación va a ser más profunda, llevándote a experimentar niveles subconscientes, inconscientes y supraconscientes de tu ser.

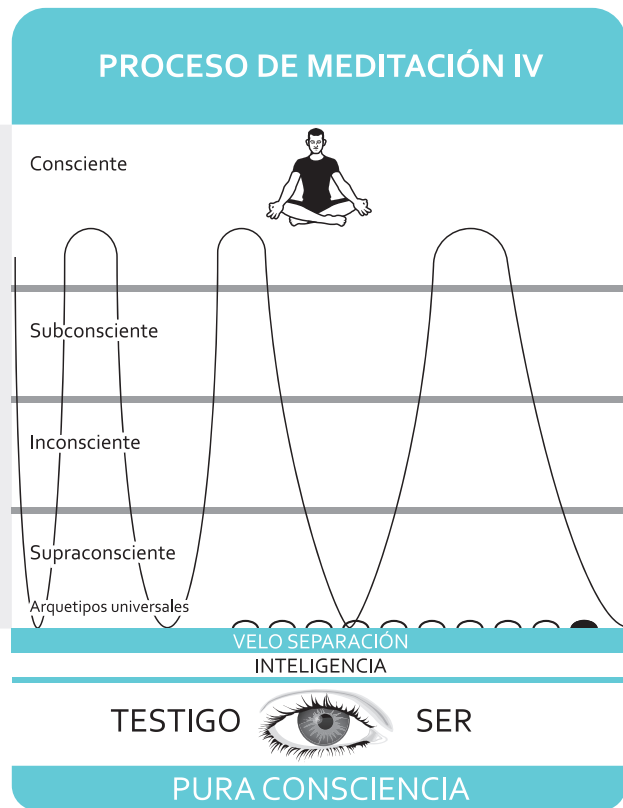
PROCESO DE MEDITACIÓN III



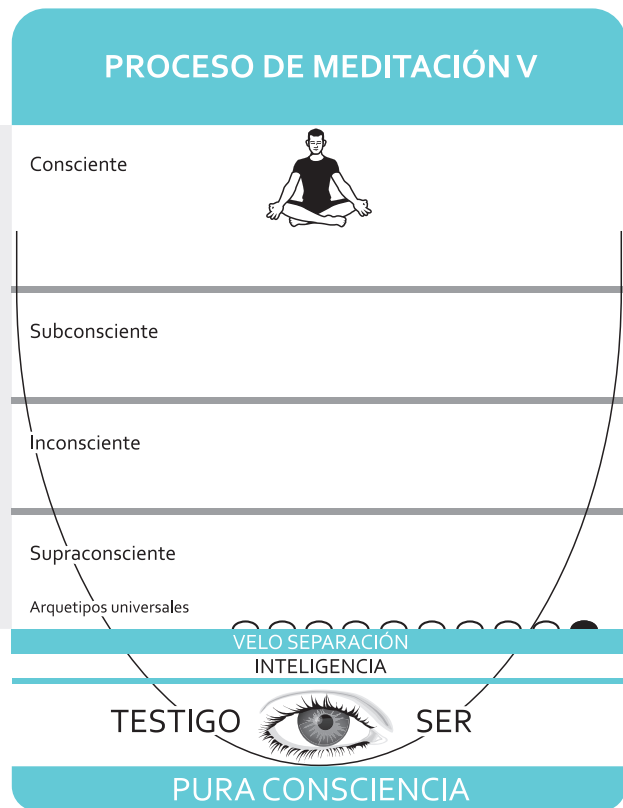
TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

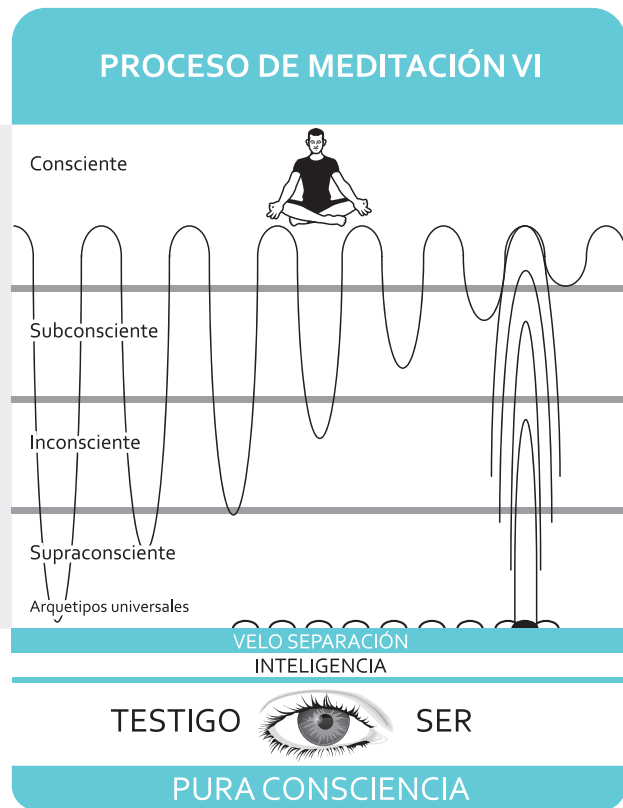
A medida que se acentúa la ausencia de pensamientos, una sensación de claridad, paz y existencia se convierten en tu percepción continua, aun cuando algunos pensamientos ocurran, estos son observados distantes o ajenos y sin ninguna identificación que te interrumpa.



A medida que profundizas en la práctica, el proceso de pensar se detiene, y tu percepción continua del Ser será la única y constante experiencia que tendrás. La Consciencia te revelará su existencia previa a la mente.



Cuando la actividad de la mente regresa, tu atención surge una vez más y se vuelve a conectar con la mente, pero a medida que esto pasa, el regalo de la meditación comienza también a surgir con la atención, este regalo es la vibración o esencia del supraconsciente que penetra tu psiquis transformándola.



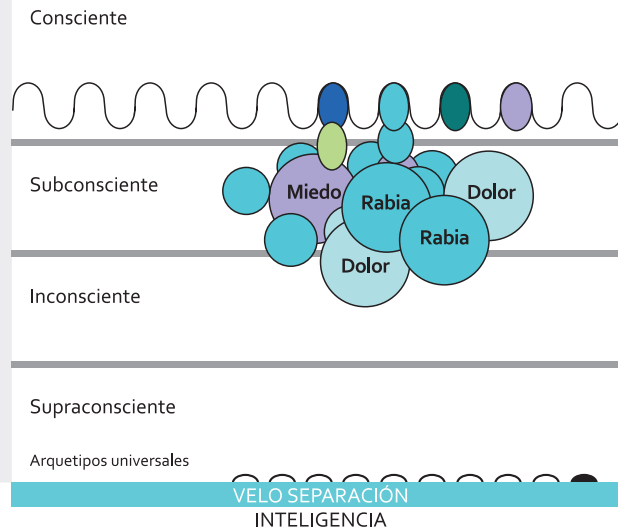
Proceso de liberación con la meditación

Te explicaré los beneficios de meditar y qué tan asombroso es este proceso, que no solo se trata de estar en silencio, se trata también de una liberación y transformación de tu mundo interno, donde podrás tener una vibración de todo aquello que estas reprimiendo.

Una vez que la rueda de tu meditación inicia su proceso, la vibración empieza a sacudir tu mente subconsciente, los residuos emocionales y energéticos que has guardado a través de toda tu vida, reprimidos y no integrados en su totalidad por tu ser, permanecen en este nivel.

Tu consciencia comienza a observar esta energía y la libera de una manera que te hace consciente a través de la meditación en el nivel subconsciente. Todas las texturas y energía que no han sido procesadas quedan reprimidas, incluyendo traumas de la vida o emociones olvidadas.

PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN I

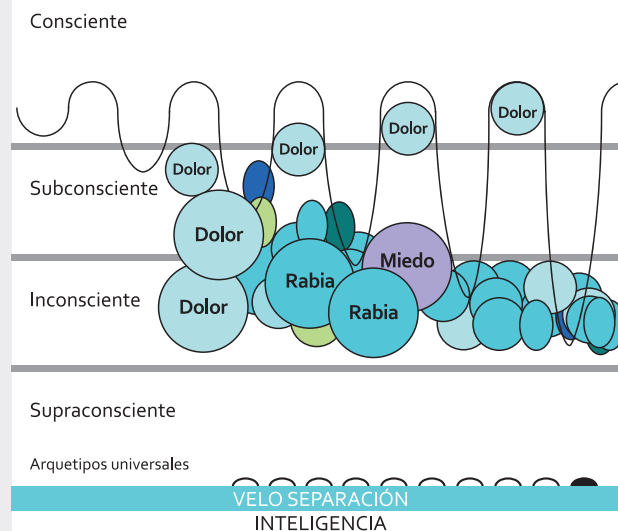


TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN II

Al profundizar más allá del subconsciente, recibes niveles del inconsciente. La inteligencia de tu consciencia escoge qué información procesar, y esta se libera desde la más antigua. Las memorias se presentan en forma de pensamientos que no se asocian con la energía original de cuando fue reprimida ya que el inconsciente contiene información de diferentes dimensiones. La energía almacenada no puede ser destruida, pero sí transformada.

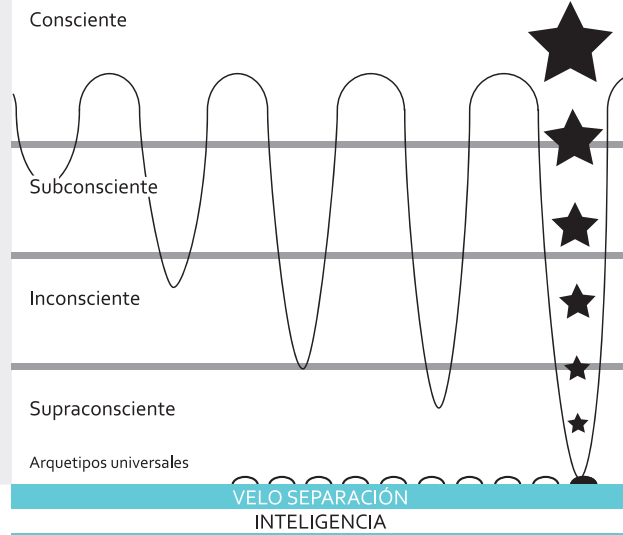


TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

Cuando la atención se disuelve, también tu sensación de separación como un ser limitado empieza a disolverse, y una nueva percepción universal asociada con el supraconsciente y las diferentes dimensiones de tu ser empiezan a aparecer en tu consciencia. Esto es lo que consideramos un estado muy profundo de meditación.

PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN III

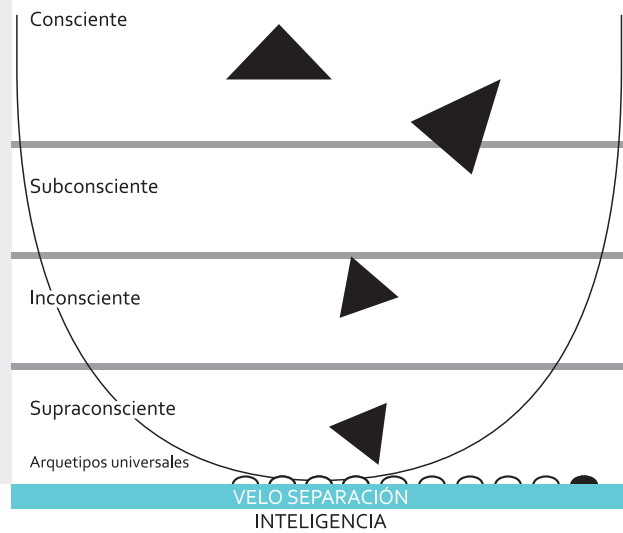


TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

PROCESO DE LIBERACIÓN CON MEDITACIÓN IV

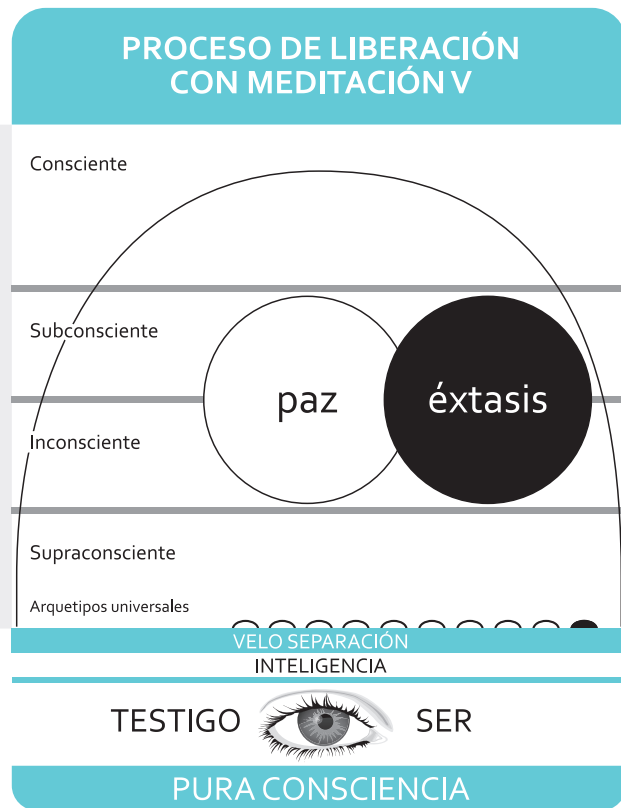
Cuando la información del cuerpo supraconsciente impacta tu consciencia, se convierte en una experiencia subjetiva; es decir, que aquello en lo que has estado meditando se fusiona en tu consciencia. Esta es una experiencia verdadera, donde la inteligencia y la Consciencia crean vivencias en la unidad.



TESTIGO  SER

PURA CONSCIENCIA

Después de un tiempo, el proceso del pensamiento se detiene y mantener el foco en el Ser se convierte en la constante. La Consciencia brilla por sí misma.



A través de este asombroso proceso, la sublime realidad existencial empieza a emerger a través de tu psiquis despertando todo tu ser. No es necesario que sea liberado todo lo que tienes reprimido en el subconsciente e inconsciente, tan solo con aclarar algunos asuntos durante el proceso, el Ser será liberado y eventualmente realizado a nivel consciente.



EFFECTOS DE LA MEDITACIÓN EN EL CUERPO FÍSICO

1. Tu metabolismo empieza a disminuir su función cuando entra en estado de relajación, se reduce tu sistema respiratorio disminuyendo el número de inhalaciones por minuto.
2. Tu función metabólica disminuye entre un 20% y 25%, el ritmo cardiaco disminuye, tus órganos empiezan a liberar toxinas y las glándulas regulan la producción hormonal. Se ha comprobado que esto ocurre solo a través de la meditación.
3. El cerebro empieza a cambiar sus frecuencias de Beta a Alfa generando cambios en tus procesos químicos y hormonales.
4. Inicias la sincronización entre los dos hemisferios cerebrales, pasando las frecuencias de Alfa a Theta.
5. Las frecuencias cambian de Theta a Delta, poniendo tu cuerpo en estado anabólico, regenerándose a sí mismo. Las células se abren a nivel de la mitocondria, liberando la memoria celular almacenada.
6. El cerebro se sincroniza permitiendo que tus sistemas nervioso, simpático y parasimpático, activen la percepción a estados trascendentales.

Los meditadores avanzados pueden llegar a producir 5-MeO-DMT –triptamina psicoactiva– de forma natural al alcanzar frecuencias superdelta y gamma. Tanto el corazón como el sistema respiratorio se detienen completamente. Este proceso es reanudado por el cuerpo después de un tiempo. La triptamina es usada por los chamanes en sus conexiones místicas.

En conclusión, los beneficios de la meditación son innumerables.

EFFECTOS DE LA MEDITACIÓN EN LOS CUERPOS SUTILES

1. La vibración ascendente del supraconsciente inicia su efecto en todos los cuerpos.
2. El cuerpo físico comienza a liberar la memoria celular que se ha de reprogramar por los arquetipos universales en el supraconsciente. Esta incluye toda la memoria celular colectiva de nuestros antepasados conectados a nuestro ADN a nivel sutil y físico.
3. El cuerpo emocional comienza a liberar presiones 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.
4. El cuerpo etérico empieza a recibir estas vibraciones del supraconsciente, las cuales transforman y purifican la energía corriendo a través de los meridianos y los canales principales.
5. Los chakras comienzan a abrirse y liberan semillas previas de ignorancia o karma y energía negativa, recuperando su verdadera intención y su vibración.
6. Los arquetipos negativos liberados desde los chakras son presentados a nuestra consciencia para ser transformados.
7. 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.
8. El cuerpo causal comienza a liberar karma cósmico de los archivos akáshicos o memorias universales y, desde aquí, esta luz es transmitida a todos los cuerpos sutiles.
9. La Consciencia permanece despierta, siendo la fuente de toda manifestación. La sensación de separación es trascendida y solo permanece el Yo universal.

RECOMENDACIONES PARA MEDITAR

1. Para comenzar, recomiendo meditar por lo menos una vez al día, entre 15 a 20 minutos mínimo, y poco a poco sostener la meditación por 45 minutos para darle oportunidad a que el cuerpo experimente el descenso del metabolismo y, en consecuencia, la liberación de emociones reprimidas.
2. Lo mejor es hacerlo a la misma hora, pues tu cuerpo es un sistema muy avanzado, y cuando tiendes a meditar a la misma hora, él entra más fácilmente en el proceso al estar adaptado al horario.
3. Evita meditar después de comer, porque esto puede ocasionar que la meditación se ponga más lenta al ser interferida con el proceso biológico que está ocurriendo.
4. Después de meditar siempre hidrata tu cuerpo tomando agua, siempre que meditas cambias la vibración de tu cuerpo. El agua es un elemento conductor, ayuda a liberar vibraciones negativas que se hayan movido en la meditación que acabas de realizar.
5. Es ideal meditar en el mismo lugar, cuando tienes un sitio permanente para hacer tu meditación, estás creando un campo magnético en el lugar, que con el tiempo aumentará facilitando tu meditación. Esto no implica que ocasionalmente no se practique en otros lugares o, en el de que viajes frecuentemente, no puedas hacerlo en los lugares que visitas.
6. Meditar en medio de la naturaleza también es muy beneficioso y liberador, te recarga energéticamente.

Medita, medita,
medita y realiza
tu verdadera
esencia.

Meditar es más regenerativo que dormir. Si tienes solo 6 horas para dormir, es preferible que medites una hora y duermas las otras cinco. No hay excusas, tú puedes hacerlo, siempre hay tiempo para meditar.



FUERZA VITAL

*La energía principal del Ser
se mueve en nuestra psiquis como fuerza vital.*



La expresión más pura de la energía es la luz, y esta es inteligente y consciente de sí misma. No estamos hablando de energía en forma convencional aquí, esta fuerza vital es la manifestación de la Consciencia misma en forma, así sea muy sutil o abstracta.

La fuerza vital es la expresión de la Consciencia hacia la manifestación. Cada vez que el absoluto Observador desea colapsar una experiencia, energía o fuerza vital, se manifiesta dentro de sí para materializarle. La expresión más pura de la energía es la luz, y esta es inteligente y consciente de sí misma. No estamos hablando de energía en forma convencional aquí, esta fuerza vital es la manifestación de la Consciencia misma, así sea muy sutil o abstracta. Esta inteligencia se encarga de todas las funciones del universo, desde cómo se mueven los astros y sus leyes gravitacionales hasta cómo funciona nuestro organismo. En la manifestación, esta fuerza vital es la fundación y esencia de toda la vida, la energía y vitalidad que impregna todo el universo.

La fuerza vital fluye en todo lo que existe, es el eslabón que conecta el mundo material con la mente y el espíritu, es la que hace posible la vida en planos materiales. Esta fuerza, que se expresa en *pranas*, regula todas las funciones de nuestra psiquis. Si una persona o un entorno tienen buena energía o baja densidad, podríamos decir que tienen buen *prana*. La energía muy densa crearía lo opuesto; es decir, alta densidad, enfermedad y bloqueos, por eso es importante desarrollar la capacidad de mover esta energía, para recuperar el balance en el cuerpo, emoción y mente. De esta manera, preparamos la psiquis para sostener niveles más altos y sutiles de consciencia.

Los 5 elementos del hermetismo —Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter— se mueven en forma de *pranas*, los cuales fluyen como se muestra en el siguiente cuadro:

Elementos del hermetismo	Prana	Flujo en el cuerpo	Color	Función
Tierra	Apana	Desde el abdomen a través de las piernas, hacia el centro de la tierra	Blanco con destellos rubí	Responsable de la excreción. Nos da la capacidad de tener pensamientos reflexivos. Equilibrio y estabilidad. Sensación de paz.
Agua	Vyana	Desde el corazón hacia fuera y todas las direcciones, llevando luz a la psiquis.	Blanco brillante	Nos da la capacidad de disolver temores. Nos permite adaptarnos con facilidad, a ser imaginativos y a establecer relaciones armoniosas.
Fuego	Samana	Desde el centro del estómago, expandiendo luz al sistema digestivo en dirección al colon.	Blanco mate	Responsable de la digestión y de darle brillo a nuestra aura. Aumenta la vitalidad en todos los aspectos de la vida, salud general, entusiasmo y liderazgo. Autoconfianza.
Aire	Prana	Desde el corazón hacia la cabeza y más allá.	Color sangre o coral.	Nos da flexibilidad y libertad de pensamiento. Habilidades comerciales, simpatía y sutileza.
Éter	Udana	Desde el diafragma hacia arriba.	Blanco perla	Responsable de activar la memoria celular y los registros del karma en la psiquis. Nos da la capacidad de amar y de ser ecuanímes.

Los dos primordiales son el Fuego y el Agua, que son los elementos de manifestación; cuando ellos se mezclan, sale vapor, que representa el elemento Aire. Cuando los tres se condensan, sale Tierra. El Éter es el espacio donde todo esto acontece.

Todas las filosofías conciben estos cinco elementos, y cuando hablamos de entrar en contacto con ellos, creamos el estímulo en la psiquis a través de la intención sensorial, pues estamos hablando de que algo sutil pasa a ser muy denso. Estos son una representación de los elementos espirituales.

También se manifiestan físicamente en cinco órganos de nuestro cuerpo: cinco dedos de las manos y los pies, y en los cinco cuerpos de la psiquis: físico, etéreo, emocional, mental y causal, que rigen toda la psiquis, cómo piensas, sientes y percibes.

Entre más desbalanceado está un elemento, más lo estará tu psiquis. Por ejemplo: si estás balanceado con el elemento Fuego, tendrás buena vitalidad, alta autoestima, buen rendimiento y propósito en tu vida; pero si no lo estás con el elemento Agua, serás emotivo y destructivo emocionalmente. Lo mismo pasa con el elemento Tierra: si eres muy magnético por la armonía en ese elemento, pero el elemento Fuego está desbalanceado, no tendrás voluntad para hacer nada.

Entre más desbalanceado está un elemento, más lo estará tu psiquis.



La medicina ayurvédica se basa en el balance de la fuerza vital y los elementos en la persona: a través del pulso se determina cómo está la energía y qué órgano causa la enfermedad. Determinado

esto, se busca balancear el elemento para que el órgano también tenga un mejor rendimiento. En otras palabras, el proceso busca que tu energía en la superficie esté afín con la energía sutil en el subconsciente.

Esta combinación de elementos también marca ciertos aspectos de tu personalidad generando un efecto en tu psiquis, esta energía esencial y este poder espiritual que fluye a través de todo el universo le da fuerza a la vida. Regular los elementos tiene un gran impacto en tu fuerza vital, liberándola, energizándola, y descomprimiéndola. Cuando se rompe el balance de todos estos elementos, surge la enfermedad.

*La Tierra, el Agua, el Fuego y el Aire,
donde hay energía hay vida.*

SUZY KASSEN

Ahora podrás aprender a balancear estos elementos en ti. A continuación, podrás contestar unas preguntas para que identifiques cuál o cuáles de los elementos tienes desbalanceados.

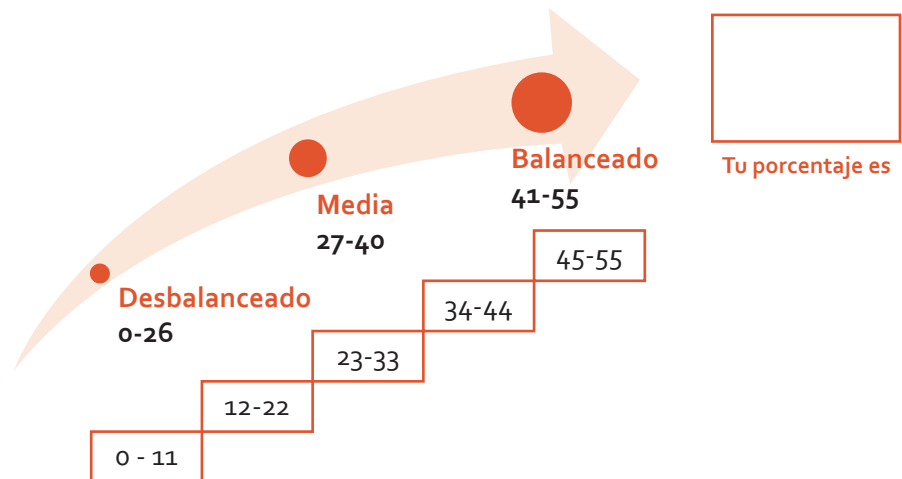
Cuestionario para identificar el balance del elemento

Dirígete a www.drzulanorion.com; allí encontrarás estos cuestionarios y recibirás las respuestas de forma inmediata.

Elemento Tierra

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

Elemento Tierra	5	4	3	2	1
Soy una persona paciente					
Soy perseverante					
Me caracterizo por ser prudente					
Tengo pensamientos reflexivos					
Tengo disciplina					
Me caracterizo por ser una persona emocionalmente equilibrada					
Controlo mis emociones negativas con facilidad					
Soy una persona tranquila					
Soy una persona económicamente estable					
Me considero una persona próspera					
Tengo claro mi lugar en el mundo					



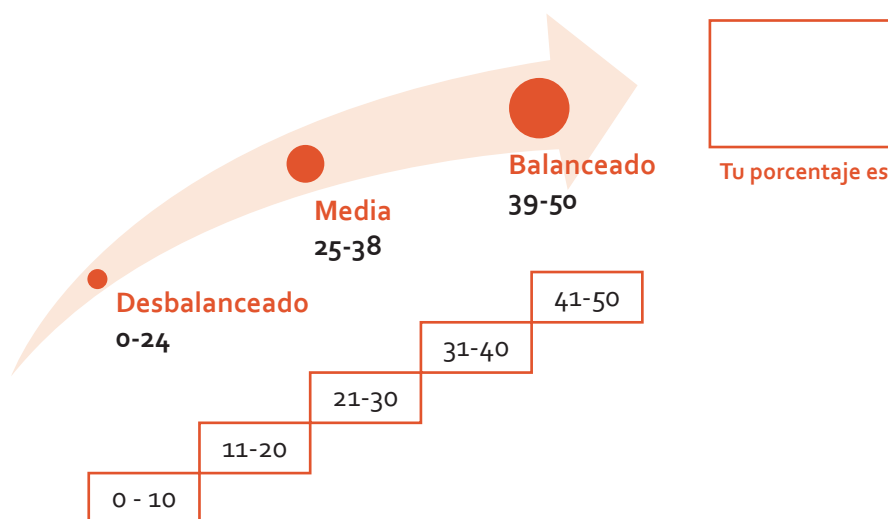
Escala de autoconocimiento

Toma el valor del resultado de tus respuestas y ubícalo en un cuadro, así sabrás cuántos escalones te faltan para considerar que el elemento Tierra se encuentra balanceado en tu psiquis.

Elemento Agua

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

Elemento Agua	5	4	3	2	1
Me adapto fácilmente ante diferentes circunstancias					
Se me facilita comprender conceptos generales					
Me considero una persona creativa					
Me siento en paz					
Soy una persona comprensiva, fácilmente me pongo en los zapatos del otro					
Tengo relaciones afectivas armoniosas					
Siento que fluyo en la vida sin temores					
Me relajo fácilmente					
Logro contemplar la belleza en los pequeños detalles					
Tengo una personalidad magnética					



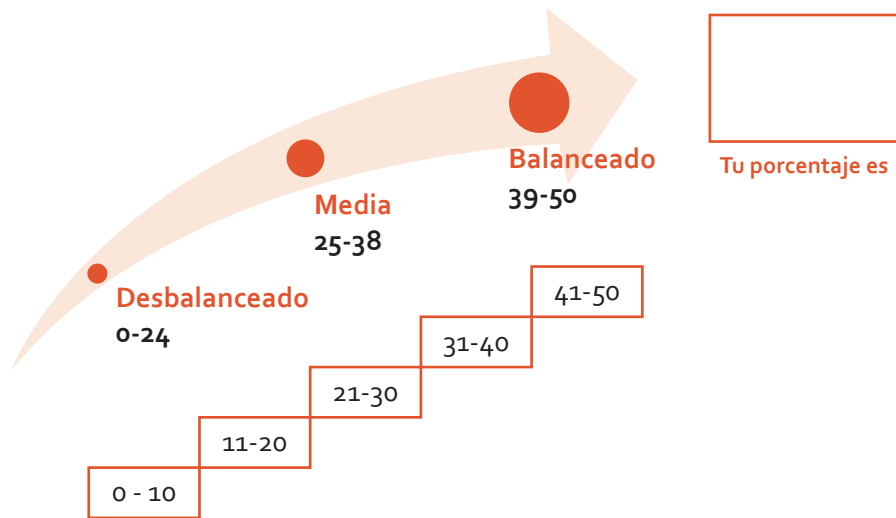
Escala de autoconocimiento

Toma el valor del resultado de tus respuestas y ubícalo en un cuadro, así sabrás cuántos escalones te faltan para considerar que el elemento Agua se encuentra balanceado en tu psiquis.

Elemento Fuego

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

Elemento Fuego	5	4	3	2	1
Siento seguridad en mí					
Me siento capaz de emprender proyectos					
Tengo iniciativa para tomar decisiones					
Lidero proyectos con facilidad					
Tengo inclinación a ayudar a otros					
Soy optimista					
Siento entusiasmo por la vida					
Me siento con vitalidad					
Con frecuencia actúo de forma rápida					
En general, gozo de buena salud					



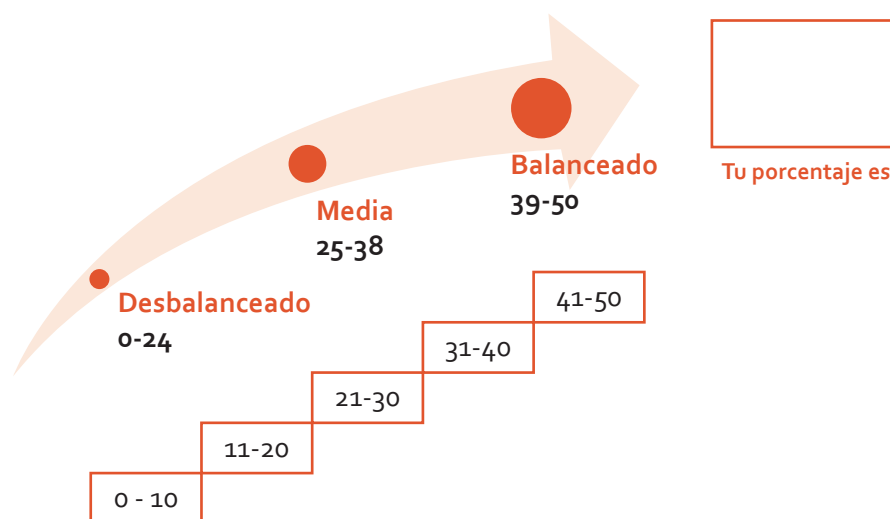
Escala de autoconocimiento

Toma el valor del resultado de tus respuestas y ubícalo en un cuadro, así sabrás cuántos escalones te faltan para considerar que el elemento Fuego se encuentra balanceado en tu psiquis.

Elemento Aire

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

Elemento Aire	5	4	3	2	1
Me considero de pensamiento flexible					
Soy una persona tolerante					
Tengo habilidad analítica					
Tengo un trato diplomático con los demás					
Me considero una persona simpática					
Soy una persona extrovertida pero sutil					
Siento entusiasmo por la vida					
Soluciono problemas de manera práctica					
Soy hábil con mi cuerpo					
Tengo habilidad comercial					



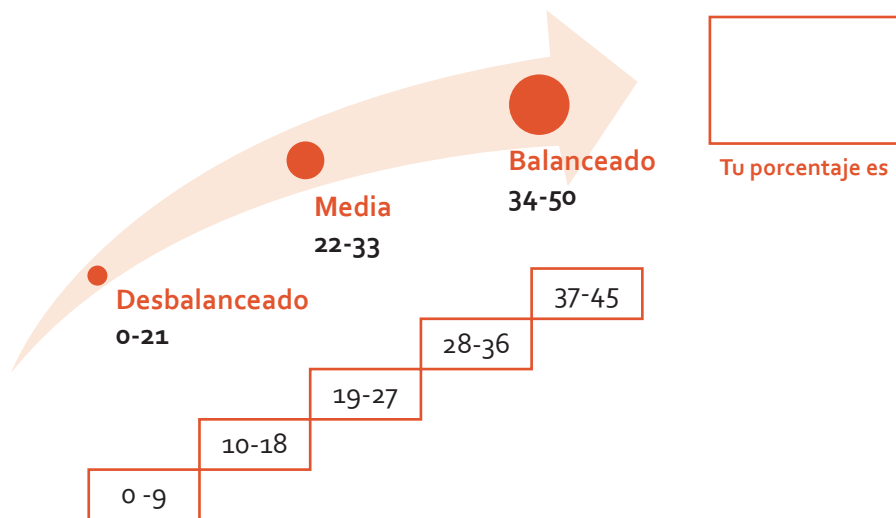
Escala de autoconocimiento

Toma el valor del resultado de tus respuestas y ubícalo en un cuadro, así sabrás cuántos escalones te faltan para considerar que el elemento Aire se encuentra balanceado en tu psiquis.

Elemento Éter

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

Elemento Éter	5	4	3	2	1
Tengo conexión con lo espiritual					
Me centro fácilmente en mí					
Soy una persona compasiva					
Mi trato hacia los demás se basa en el amor					
Soy noble					
Soy una persona considerada					
Soy benevolente					
Siento la fuerza vital fluir dentro de mí					
Me siento en unidad con el Universo					



Escala de autoconocimiento

Toma el valor del resultado de tus respuestas y ubícalo en un cuadro, así sabrás cuántos escalones te faltan para considerar que el elemento Éter se encuentra balanceado en tu psiquis.

Una vez hayas respondido los cuestionarios, podrás escoger cuál de los elementos debes priorizar. Este proceso podrás realizarlo de una manera muy simple a través de las siguientes meditaciones: en ciclos de 7 días para casos agudos y en ciclos de 21 días para los crónicos. Realízalas durante 20 minutos, aunque también puedes iniciar con 10 minutos. De una manera muy reflexiva podrás determinar cuál ciclo es más favorable para ti.

*Sin la orquesta del Universo no habría el éter,
y sin su instrumentación por el éter, no habría olas;
y sin las olas no habría sonido, y sin el sonido no habría
música, y sin la música no habría vida, y sin la fuerza
vital no habría materia. Pero no importa, porque
¿qué es materia si no hay luz?*

SUZY KASSEN

Importancia del elemento Tierra

Te conecta con la vida, te ayuda a materializar y a concretar; te da un sentido de pertenencia y te permite tener una experiencia física en este campo de existencia; te da la textura sólida de la vida, este elemento es la combinación de Aire, Fuego y Agua. El anclaje con la Tierra te da la capacidad de percibir la materia y de sentirte conectado. Está relacionado con las ideas y objetivos de la existencia física, la abundancia, lo material, y la estabilidad financiera. Se relaciona con el primer chakra, el equilibrio, la estabilidad y la tranquilidad.

El sentido es el olfato. El órgano la nariz. El órgano de acción es el ano. En nuestro cuerpo físico está representado en los huesos, los dientes, las células y los tejidos.

Tener balanceado este elemento te ayudará a conectarte con el mundo y el equilibrio. Te ayudará a atraer estabilidad financiera.

Usualmente, las personas que están desbalanceadas en este elemento acumulan aspectos negativos como pérdida de conocimiento, inestabilidad, inseguridad, impaciencia, frustración, sensación de vacío, dependencia, falta de solidez, mediocridad, falta de realismo, falta de perseverancia, de concentración, de disciplina, de equilibrio, de paz y la falta de abundancia, entre otros.

Chakra	Sentido	Órgano de acción	Representación en el cuerpo	Cuando está balanceado	Cuando está desbalanceado
Muladhara Primer chakra	Olfato La nariz	Ano y los pies	Huesos Dientes Células Tejidos	Conexión con el mundo Equilibrio y estabilidad Estabilidad financiera Buena salud física general Fuerza vital para alcanzar los objetivos propuestos Facilidad para mantener buenas relaciones interpersonales	Inestabilidad Inseguridad Impaciencia Facilidad a las adicciones Sensación de vacío Dependencia Falta de solidez Mediocridad Falta de realismo Falta de perseverancia Falta de abundancia, equilibrio y de paz

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 un prado. Si esta posición es incómoda para ti, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía de Tierra desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena. Imagina la energía fluyendo hacia arriba a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento Tierra. Rota la energía que entra, luego la dejas salir por el brazo izquierdo hacia la mano para que vuelva al centro de la Tierra.

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

Importancia del elemento Agua

La energía del elemento Agua disuelve preocupaciones y temores, permite fluir con la vida y desarrollar una personalidad tranquila y magnética. Caracteriza el cambio y representa el estado líquido, el agua es necesaria para la sobrevivencia de todos los seres, la mayoría del cuerpo humano está conformado por él.

Chakra	Sentido	Órgano de acción	Representación en el cuerpo	Cuando está balanceado	Cuando está desbalanceado
Svadhithana Segundo chakra	Gusto La lengua	Genitales	Sangre y fluidos Sistema linfático Sistema inmunológico Temperatura corporal	Inspiración Imaginación Establecer y cultivar relaciones armoniosas Creatividad Procreación	Pereza Indiferencia Negligencia Timidez Insolencia Inestabilidad Frigidez Ansiedad Arrogancia Estrés Crueldad Soledad Miedo Falta de inspiración Insensibilidad

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 un prado. Si esta posición es incómoda para ti, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía de Agua desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena. Imagina la energía fluyendo hacia arriba a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento Agua. Rota la energía que entra, y luego la dejas salir por el brazo izquierdo hacia la mano para que vuelva al centro de la tierra.

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

Importancia del elemento Fuego

El Fuego tiene el poder de transformar los sólidos en líquidos y los líquidos en gases, así como cualquier sustancia. Tiene gran importancia mística por este poder transformador. Dentro de nuestro cuerpo, la energía de Fuego mantiene los átomos juntos, también convierte la comida y la grasa en energía, crea los impulsos del sistema nervioso, de nuestros sentimientos y de nuestra forma de pensar. El Fuego es considerado una forma sin sustancia.

Chakra	Sentido	Órgano de acción	Representación en el cuerpo	Cuando está balanceado	Cuando está desbalanceado
Manipura Tercer chakra	Vista Los ojos	Pies	Vitalidad en todos los aspectos de la vida Tendencia a la acción inmediata Buena salud Sistema digestivo y el metabolismo Sistema nervioso	Voluntad Liderazgo Autoconfianza Coraje Vitalidad Iniciativa	Rabia y cólera Venganza y celos Sentimiento de abandono Arrogancia y codicia Culpa y malicia Masoquismo y sadismo Gula Irritabilidad y destrucción

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 un prado. Si esta posición es incómoda para ti, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía de Fuego desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena. Visualiza en tu mente la energía fluyendo hacia arriba a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del Fuego. Rota la energía que entra, y luego la dejas salir por el brazo izquierdo hacia la mano para que vuelva al centro del Fuego.

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

Importancia del elemento Aire

El Aire es un estado gaseoso de la materia, en una forma movible y dinámica dentro de nuestro cuerpo, es la base de la energía, es la clave para que el elemento Fuego haga combustión, es un elemento sin forma.

Chakra	Sentido	Órgano de acción	Representación en el cuerpo	Cuando está balanceado	Cuando está desbalanceado
Anahata Cuarto chakra	Tacto La piel	Manos	Desarrollo de destrezas Sistema circulatorio y respiratorio El timo	Habilidades comerciales Solución de problemas prácticos Extroversión Simpatía Habilidades diplomáticas Sutileza Estilo refinado Independencia emocional	Frivolidad Orgullo Arrogancia Inseguridad Necesidad Vulnerabilidad Obsesión Confusión Sentimientos de inferioridad Deshonestidad Abulia Falta de iniciativa y entusiasmo

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 un prado. Si esta posición es incómoda para ti, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía de Aire desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena. Visualiza en tu mente la energía fluyendo hacia arriba a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento Aire. Rota la energía que entra, y luego la dejas salir por el brazo izquierdo hacia la mano para que vuelva al centro del Aire.

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

Importancia del elemento Éter

Existe como fuerza vital indiferenciada, se manifiesta como amor. El Éter es el espacio donde todo pasa, es el campo cuántico del cual toda la materia surge, es la distancia que separa la materia. La característica de este elemento es el sonido, el cual representa el espectro de la vibración.

Chakra	Sentido	Órgano de acción	Representación en el cuerpo	Cuando está balanceado	Cuando está desbalanceado
Vishuddha Ajna Sahasrara Quinto, sexto y séptimo chakra	Oído El oído	Cuerdas bucales, garganta y lengua	Cuello y la garganta Boca, dientes y cara Articulaciones Glándula tiroideas	Habilidades para hacer síntesis Espiritualidad Devoción Capacidad para amar y ser amado Capacidad para sentirse conectado con lo divino	Dolor espiritual, orgullo y celos Fuerte sentido de separación con el todo, excesivamente centrado en el cuerpo y en lo material Desconexión de la luz y conexión con lo oscuro Ignorancia de sí mismo y el ateísmo Trastornos del sueño

MEDITACIÓN CON LA ENERGÍA DEL ELEMENTO ÉTER



La constancia en la meditación te llevará a cosechar sus frutos.

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 un prado. Si esta posición es incómoda para ti, busca una que te haga sentir bien, siempre visualizando la energía de Éter desde el centro del planeta, acoplada contigo como una frecuencia que se conecta a través de una antena. Visualiza en tu mente la energía fluyendo hacia arriba a través de tu mano derecha dentro de tu brazo y el cuerpo, sintiendo la vibración del elemento Éter. Rota la energía que entra, y luego la dejas salir por el brazo izquierdo hacia la mano para que vuelva al centro del Éter.

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

Ya hemos aprendido cómo descomprimir la psiquis en niveles muchos más profundos de esta fuerza elemental que se ha atorado en forma de pensamientos, sentimientos e ideas.

Profundizando más en los elementos de nuestra psiquis

Estos ejercicios son muy eficaces para purificar la fuerza vital, en especial en nuestros cuerpos más densos, que son el físico y el etérico; con ellos se darán desbloques a estos niveles, propiciando tu salud física y emocional.



CONTINUACIÓN DE LA VIDA EN OTRO ESTADO

*La muerte es tan solo pasar
de un estado de consciencia a otro.*



La emoción y la mente se mantienen vivas, el cuerpo simplemente se recicla a otra forma de existencia y energía.

Cuando Siddhartha Gautama, Buda, se enfrenta a su padre para que lo deje ir a visitar su ciudad, finalmente observa la realidad: la vejez, la enfermedad, la miseria y la muerte. Entonces, su padre le explica que esta era la maldición de la que nadie podía escapar: nacer, morir y volver a nacer. Siddhartha decide salir a buscar la manera de acabar con esta maldición; a través de la meditación y la realización de su Ser, su impulso era encontrar la liberación.

Morir es un proceso por el que pasaremos todos en algún momento, está ligado no solo a la enfermedad o la vejez, sino a la llegada a esta vida para anidarnos en otra, y al hacerlo esperaríamos ser más brillantes, creando una continuidad del proceso evolutivo del alma. Para esto deberíamos tener el sano hábito de prepararnos para el momento de desencarnar, sin hacer de la muerte un tabú o un designio de mala suerte, ya que todos tendremos que llegar a ese momento.

Padma Sambava, el maestro tibetano, enseñó varios estilos de meditación para preparar a las personas a morir, uno de ellos enseñaba a los niños desde pequeños a visualizar a todas las personas como esqueletos andantes. Aunque suene un poco lúgubre, era la manera usada para enseñarles a no temer, era una forma de comprender que detrás de toda esta apariencia de la carne y la belleza, hay un mundo que no es permanente en el ciclo de la vida: la muerte forma parte de él. La muerte no es un castigo sino una liberación o un descanso, sería agotador seguir viviendo tu vida día a día con los mismos dilemas, los mismos problemas y sufrimientos. El alma entraría en una monotonía, y en una idea

de identidad donde se limitaría a sí misma, por lo cual se cansaría y pediría salir de este plano.

La muerte es un proceso de transición a otro nivel de consciencia, no hay nada que muera en realidad, ni siquiera el cuerpo físico muere, porque aun así vive un proceso bioquímico. La emoción y la mente se mantienen vivas, el cuerpo simplemente se recicla a otra forma de existencia y energía.

La muerte es un estado de vida exaltado, y no un estado real de muerte. Es el despertar de la prisión de esta dimensión.

Parábola de la semilla de la mostaza

Una joven mujer desesperada busca a Buda porque se le ha muerto su pequeño hijo, y le dice: «Señor Buda, vengo aquí para que revivas a mi hijo». Esta joven se encontraba en un estado de sufrimiento profundo y Buda ve al niño, pero ella no esperaba una respuesta diferente de él que no fuera devolverle la vida a su hijo, aunque él trató de consolarla y explicarle lo ocurrido, ella insistía desconsolada que le devolviera la vida.

Ante tanta insistencia, Buda le dice: «Está bien, pero deberás traerme semillas de mostaza de alguna casa de la ciudad donde no haya muerto nadie». La joven esperanzada emprende su camino para cumplir la misión que le encomendó Siddharta, y al empezar a solicitar estas semillas en cada casa, todas le ofrecían lo que pedía, pero al preguntar si alguien había muerto allí, la respuesta siempre era sí. Agotada de recorrer la ciudad, se detiene y piensa: «No solo es verdad para una aldea o una ciudad, también es verdad para una sola familia, para todo el mundo, incluso desde dioses y hombres, esto es verdad, la impermanencia». Así, ella se dirige al bosque a enterrar a su hijo muerto, y vuelve a Buda para decirle que no pudo cumplir su misión, y él le responde: «Querida niña, la vida de los mortales en este mundo es complicada y corta, e inseparable del sufrimiento, porque jamás habrá un medio para que aquellos que han nacido puedan evitar morir; todos los seres vivientes en la naturaleza tienen que morir, así lleguen a la edad de viejos o no». Kisa Gotami se convirtió en la primera mujer discípula del Buda en iluminarse.

Morir es tan simple como soñar. Todas las noches, cuando dormimos, estamos experimentando la muerte al vernos más allá del cuerpo, en otra dimensión. Morir tiene que ver con el proceso de desprendimiento del alma del cuerpo, el desprendimiento generará una recopilación de todas sus memorias, las cuales pasarán a la siguiente condición, de acuerdo con sus vibraciones.

Cuando una persona comienza el proceso de morir, se abre la memoria celular como un medio de volver la información alámica experimentada nuevamente al origen o al Ser. Es como una recapitulación alámica de la experiencia. Aunque el cerebro no los cree, llegan claramente a nosotros los recuerdos de nuestra infancia; esto demuestra que el alma comienza el proceso de liberar información, porque ya está sintiendo que es tiempo de irse. Este proceso puede durar semanas, meses o incluso años.

Todo lo que uno hace en vida desde el momento que nace jugará un papel importante en el momento de la muerte.

Cada pensamiento, cada idea y cada evento, será energía pura presente al momento de morir. Si tu alma está clara, si eres positivo, si has sanado emocionalmente, si eres un ser que se ha anclado en el ahora, si vives día a día y has cultivado la meditación, la oración y la contemplación, entre otras prácticas, con seguridad estarás vibrando más alto, ayudando a tu alma a desencarnar de una manera más fácil, sin contradicción.

Así, el alma será impulsada para llegar a estados y dimensiones donde pueda ver con más claridad lo que pasó con su vida, incluso seres queridos, lo cual no significa que esas almas estén ahí, muchas veces la misma mente crea la visión de estos seres porque para el alma es importante recrearlos. También es posible que estas vengan a recibir a la persona que está muriendo, y ayudarle en el proceso. Pueden ser maestros, ángeles o el mismo «Consejo kármico», el cual está conformado por seres de mayor dimensión que pueden ayudar a orientar el alma al momento de desencarnar, para determinar qué logró en esta vida, qué enseñanzas tuvo, cómo está en su proceso evolutivo y qué lecciones necesita aprender en las siguientes encarnaciones. Pero si el alma está muy cargada de emociones y patrones mentales negativos,

conceptos erróneos e ideas basadas en el dolor, esto no será así, el alma estará ciega.

El cuerpo físico es un regalo muy grande. La razón por la que el alma reencarna en un cuerpo físico es porque le permite enfrentar la paradoja o la antítesis de su verdadera esencia; por eso el cuerpo sufre, el cuerpo se enferma y muere. Todos estos procesos la Consciencia no los vive, ella está experimentando el dolor, la enfermedad y la muerte, pero a la vez se está reflejando a sí misma. Ella no muere ni envejece, es un espejo que te ayuda a reconocer tu verdadera esencia.

Puedes ser cocreador de tus sueños y transformarlos, lo importante es mantenerte siempre consciente y presente, y darte cuenta de que estás soñando.

El cuerpo te ancla en el presente, no importa cuántos castillos construyas en el aire, el cuerpo te mantiene conectado y presente. Cuando sueñas y tienes una pesadilla, es gracias a él que despiertas y vuelves, si vivieras una pesadilla y no tuvieras el cuerpo que te sacara de ella, no podrías saber si es la realidad.

Con la práctica, esos niveles de consciencia los puedes transformar a voluntad, incluso, para las tradiciones chamánicas, el proceso de soñar es también una forma de desarrollo espiritual, en la transformación cuántica sabemos que los sueños son estos niveles de consciencia, algunos pueden ser superficiales, pero otros te pueden llevar a niveles más profundos para tener contacto con tu propio Ser. Puedes ser cocreador de tus sueños y transformarlos, lo importante es mantenerte siempre consciente y presente, y darte cuenta de que estás soñando. Cuando estás realizado, sabes que todo lo que hay a tu alrededor es una extensión tuya, y puedes modificarla a voluntad. Pero si no tienes un nivel de claridad, puedes vivir esta experiencia indefinidamente o hasta que el Universo te ayude a salir de allí.

Cuando una persona está muriendo con un dolor intenso, es el cuerpo el que está ayudando al alma a procesar ese dolor a través de las emociones negativas descargadas. Aunque te parezca inconveniente decirle a una persona que *la enfermedad es su amiga*, es la verdad, porque la enfermedad está liberando su carga emocional. El cuerpo ayuda al alma a descargar las emociones negativas, son formas de somatización que quedan en el cuerpo, mientras hay otras que el alma se lleva consigo, especialmente las que constituyen lecciones de vida. El alma tendrá que vivir las situaciones que le correspondan según su karma.

Anécdota de mi experiencia

Tuve una paciente que fue reina de belleza de su país, ya había alcanzado los treinta y lucía muy hermosa. Acudió a mi clínica porque estaba desarrollando una artrosis avanzada, con deformaciones en sus dedos y un intenso dolor. Otra paciente, amiga suya, le recomendó que fuera a verse conmigo porque, además, estaba sumida en un profundo estado depresivo, al punto de haber intentado quitarse la vida. Cuando la atendí por primera vez, su extraordinaria belleza física estaba opacada por su tristeza; llegó reacia a estar allí y lo primero que le hice saber fue que pese al dolor que le causaba esta enfermedad, dejara de luchar contra ella y la asumiera como una aliada, porque le estaba ayudando a procesar alguna carga del pasado.

Pasadas varias sesiones, yo seguía insistiéndole que su enfermedad era la somatización de un dolor emocional. Con el paso del tiempo se abrió y me contó la experiencia de su adolescencia.

Mencionó que su gran belleza era también su calvario: dos familiares abusaron sexualmente de ella desde los 13 años hasta los 18 años, la mantenían chantajeada con amenazas a ella y su familia. Era tanto el dolor que acumuló por cinco años, que ella misma mencionaba que en el momento en que pasaba, se desconectaba de su cuerpo para no sentirlo, que algunas veces lo olvidaba, pero que no era posible deshacerse de él.

Este planteamiento cambió su visión, varias veces le había explicado que la enfermedad es de vibración negativa y se va somatizando, sobre todo cuando hablamos de huesos, que son los elementos más fuertes de nuestro cuerpo y por lo tanto los que soportan la mayor carga de energía negativa. Su estructura ósea estaba aguantando toda esta carga, le hice comprender que hubiese sido mucho peor que tal cosa sucediera en otro órgano vital, porque hubiera desarrollado un padecimiento más delicado y ya no estaría aquí. Fue

allí donde comprendió que su enfermedad jugaba a su favor, mi respuesta fue que sí: «Tu cuerpo y tu inteligencia están cargando por ti lo que tú no has podido procesar a nivel emocional, tanto es el peso que soporta que se ha torcido».

Después de esta sesión, se veía brillo en sus ojos, ella logró comprender que su cuerpo le estaba ayudando a compensar su trauma emocional. Al sumergirse en esa claridad, empezamos a trabajar sobre la transformación de estos eventos y de su vida. Incluso adquirió el valor de enfrentar legalmente a sus agresores. Se volvió a casar, tiene hijos y su enfermedad remitió. Ahora es más bella de lo que era antes, sus ojos brillan tanto como su vida.

En etapas terminales de una enfermedad, antes de desencarnar, el alma vive el proceso de dejar el cuerpo, entra y sale constantemente porque no encuentra razón para estar allí; el cuerpo está sostenido por la fuerza

vital y la mente sigue funcionando. Cuando el alma sabe que el cuerpo ya no funciona más, empieza a dejarlo como si entrara a un estado de sueño subconsciente, en ocasiones inconsciente, hasta que colapsa. En este proceso lo más importante es que la persona se mantenga presente en el ahora.

La inteligencia universal es tan benevolente que no está ahí para juzgarte, ponerte un castigo, ni para decirte qué mal actuaste; estas reflexiones las haces tú cuando tu alma se muestra a sí misma lo que hizo con su vida, y si no logra reflexionar al respecto, tendrá que seguir naciendo para continuar experimentando lo suficiente, para aprender y poder reflexionar. Porque cielo e infierno no son algo que el Universo crea para nosotros, los creamos nosotros.

Estados de transición almáticos

Estaba realizando un viaje de Holanda a Egipto, donde fui a visitar las pirámides, tuve la gran fortuna de que uno de los guardias me permitió entrar a la pirámide, donde yo deseaba hacer una meditación en una de sus cámaras. Estando allí, esperaba tener una gran apertura en este lugar, y aunque la meditación fue muy profunda y muy vívida, no pasó nada especial, solo pude percibir la vibración violenta de las paredes del lugar, estas pirámides son grandes catalizadores de energía.

Cuando salí de allí regresé a mi hotel, donde comencé a meditar. De pronto, empecé a sentir como mi *Kundalini* se despertaba, sentía que la energía subía fuertemente a través de la espina dorsal, y a medida que subía sentía diferentes niveles de consciencia. Cuando iba pasando por mis primeros tres chakras, vi imágenes negativas relacionadas con aspectos sexuales, asuntos del pasado, incluso sufrimiento guardado que tenía de mi padre, sentía que todo ello estaba siendo liberado, viví muchas cosas de mi infancia.

Luego, la energía llegó a la altura del corazón, empecé a sentir que se aclaraba, haciéndome sentir muy lúcido, pero mi cuerpo cada vez se ponía más rígido, y fue tanta la tensión que mi cuello se empezó a ir hacia atrás, con tal fuerza que no podía evitarlo, de pronto mi boca se abrió y sentí la energía salir hacia arriba; entonces, comencé a ver diferentes dimensiones. En cada una encontré diferentes seres, así como lo menciona la Biblia: ángeles, querubines, serafines y diferentes jerarquías. Sentía su presencia almática como seres de luz, entre más alta era la dimensión, más puras y claras se veían sus almas.

Fue una enseñanza asombrosa. No comprendo por qué evité dejarme llevar hacia eso, en cambio, me esforcé en enderezar mi cabeza

■ KUNDALINI

- Es energía latente que soporta nuestro crecimiento espiritual.
- Reside en el coxis y su etimología tiene que ver con estar enrollada, por lo que se representa como una serpiente. Es fundamental en
- nuestros cuerpos y dimensiones sutiles.

Cuando el alma sale del cuerpo, recoge su fuerza vital que corre por toda la espina dorsal a través del cuerpo físico, transitando todas las dimensiones que están asociadas con las vértebras, deteniéndose donde la persona esté más atrapada, allí quedará estancada la energía.

y empecé a sentir que la energía golpeaba sobre mi chakra de la corona, sentí un golpe de energía en mi cabeza y, de repente, comencé a ver mi intelecto. Esto es muy bello, muchos de los maestros del yoga hablan de la *perla azul*, y aunque yo no sabía nada de estas filosofías, así empecé a ver mi intelecto, como una perla con dos pirámides interconectadas, lo cual hacía más significativa mi experiencia luego de haber meditado en una pirámide en el mismísimo Egipto. Veía esta figura que rotaba sobre sí misma, mientras me sumergía en reflexiones sobre mi propia existencia.

Más tarde comprendí que esa perla era el *cuerpo causal*, donde este mismo cuerpo se cuestionaba «¿quién soy?», recibiendo como respuesta «Tú eres». Cada vez que sentía esta respuesta, se me llenaba el cuerpo de éxtasis de los pies a la cabeza, y la perla dejaba de girar, al yo sentir este gran entendimiento «Yo Soy – Yo Existo», la perla detenía su giro. Años después, pude comprender muchas cosas más.

Con esta breve historia de mi experiencia, quiero hacerte referencia de estos estados de transición. Cuando el alma sale del cuerpo, recoge su fuerza vital que corre por toda la espina dorsal a través del cuerpo físico, transitando por todas las dimensiones que están asociadas con las vértebras, deteniéndose donde la persona esté más atrapada, allí quedará estancada la energía.

En este proceso de transformación cuántica, definimos 33 estados de transición asociados con cada vértebra. Estos estados son muy positivos cuando se despiertan hacia arriba, aunque tengan sus niveles de densidad, el último nivel siempre es puro y trascendental en divinidad. Pero también existe un espejo ilusorio hacia abajo, donde se halla la antítesis de esta positividad. Imagina en lo que quedaría atrapada el alma en el nivel 33 del extremo negativo. Sería un limbo de absoluto vacío y dolor, sería la antítesis de la divinidad, donde podría quedar apresada en niveles más livianos de la misma oscuridad, donde el alma sería atormentada por demonios, o sentirse como en un desierto buscando agua, una pesadilla de lo que no podría despertar.

Hay maestros que mencionan que en ciertas ocasiones el *Kundalini* se despierta hacia abajo, lo cual resultaría ser muy destructivo para la psiquis de una persona, pues quedaría atrapada en limbos extremadamente negativos.

Estos estados de transición están conectados a distintos niveles de consciencia, que van de lo más denso a lo más sutil, de un estado muy denso y material, a un estado totalmente trascendental. Estaríamos hablando de 66 niveles, 33 hacia arriba o trascendentales, y 33 hacia abajo o negativo y obscuro. Pero todos estos niveles se podrán experimentar conforme a tu nivel de claridad y a lo presente que estés, ya que la mente siempre va a querer vivir en tiempo y espacio, como si fuera un sueño tratando de hallar la manera en la cual el falso protagonista siga subsistiendo.

El mantenerte presente es muy importante, porque mientras más claro estás, las dimensiones van cayendo hasta que el alma las trascienda y pueda conectar con la luz o su origen revelado en el proceso de muerte, la cual puede ser imaginada como un túnel, que no es otro que la misma columna vertebral. Desde el infrarrojo hasta el ultravioleta, cada espectro de luz es una dimensión que tiene su textura; donde se fije la atención, quedará el alma tejiendo, quedándose atrapada en esa dimensión. Pero si el alma está muy clara, así no haya destruido todos los residuos karmáticos, se puede liberar del ciclo de reencarnación, porque deja que todas estas energías caigan, reconociendo que no son de ella, sino del falso protagonista. Solo estás aquí para vivir la experiencia, pero tú no eres la experiencia en sí; al reconocerlo el alma queda libre, no está en ningún lugar en particular y sigue en todos lados, sigue siendo consciente de lo que es, lo que Buda llamó el Nirvana, el cual represento en esta bella oración llamada *Sutra del corazón*:

La forma no se diferencia del vacío, ni este se diferencia de aquella, así la forma es vacío y el vacío es forma. Atenciones, intenciones, percepciones y sentimientos también son todos lo mismo. Así todos los dharma se caracterizan por el vacío, ni nace ni se destruye, ni está manchado ni es puro, ni aumenta ni disminuye. Sin ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente, sin color, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni nada existente, ni objetos de mente sensorial. No existe ignorancia ni cese de ignorancia ni todo lo que proviene de la ignorancia. Sin vejez, ni muerte, ni causa o fin del sufrimiento, sin camino, sin sabiduría, sin beneficios. No existe iluminación, ni realización, la realización también es vacío. Así vivió Bodhisattva, sin

apegarse a nada, comprendiendo la realidad, sin el estorbo de la mente, sin estorbos; por consiguiente, sin miedo, estaba más allá de los pensamientos engañosos, eso es el Nirvana.

Al morir, existe la percepción almática espiritual que va más allá de cualquier forma, con la que podemos relacionarnos a través de nuestras mentes, donde finalmente podríamos tener una percepción del creador, pero ocurre más allá de nuestros sentidos. Para todos nosotros siempre es importante saber que cuando morimos podemos ir al cielo, si existe esa percepción, pero el cielo no es como un teatro de ángeles, y con un Dios sentado en un trono. Es un nivel de consciencia y de claridad. Imagina cómo sería si vivieras en la ignorancia, en el dolor, en el resentimiento, y te pararas frente al Ser absoluto del universo; su presencia te rompería en mil pedazos, porque lo que es ilusorio y falso no puede estar frente aquello que es real y verdadero.

Para volver a casa debemos estar en un estado de pureza y claridad, para tener una percepción clara de lo que Él es: absoluto e infinito, nunca tendrá fin la percepción que podamos tener de él.

Por eso es tan importante nuestro cuerpo físico, el alma entra en un vehículo que está diseñado para tener toda esta percepción, con lo cual el mismo cuerpo ayuda al alma a tener estas aperturas, a verse de esta manera trascendental, que podemos explorar a través de la meditación, sentándonos a observar. Tus sueños son prueba de ello, allí ya estás doblando tiempo y espacio. El cerebro, a través de nuestro sistema nervioso, ayuda al alma a tener esta gran apertura, desafortunadamente nos perdemos en nuestras preocupaciones del día a día, que no tienen nada que ver con el verdadero propósito de nuestra humanidad; esta fue un regalo de la divinidad para nuestro desarrollo, no para que pasemos nuestra vida en competencia por el trabajo, el cargo, la moda o el cuerpo, nos perdimos sin reconocer lo que somos.

La manera de morir dependerá de tu karma y de tu manera de vivir. Hay almas que cuando mueren intempestivamente ni siquiera se dan cuenta de que han muerto y siguen repitiendo su rutina, porque así han creado su propia película. La Consciencia tiene el

poder de crear lo que el alma está deseando, y si el alma no se quiere ver en la muerte, asumirá que está en la vida, y podría quedar atrapada en sus entornos o «pegada» a seres queridos y no necesariamente en esta dimensión, sino en la propia que el alma crea para sí. Hay almas que, debido a los cruces de estas dimensiones, se pueden observar cerca de la persona a la que se han pegado, en forma de lo que se denomina, comúnmente, fantasmas.

El mundo occidental asumió como verdadera la teoría del racionalismo, de Descartes: «Pienso, por consecuencia existo», que nos obliga a identificarnos con la mente. Justo allí radica el dilema con el que nos enfrentaremos al morir.

Tú eres sin pensar, pero no puedes pensar sin ser.

No podrías ser consciente de que hay algún pensamiento o sentido. Este racionalismo es el que crea esta idea de continuidad, y este protagonista ficticio a través de la mente genera el sentimiento de separación en el cual confina al cuerpo, porque la identidad gira en torno a la mente y no en torno a la Consciencia, la mente cree que ella es real con sus pensamientos y sentimientos, solo para que el protagonista concebido por ella pueda subsistir.

Así que ten cuidado con lo que desees, porque si no lo tuviste en vida, lo puedes tener en la muerte, y seguro habrás generado la semilla para reencarnar. Es tanto el deseo del alma por tener una experiencia, que en cuanto tiene la oportunidad se queda atrapada viviéndola, todo en lo que piensas siempre son deseos: «quiero saber, quiero tener, quiero desarrollar, quiero hacer», etc., le estás diciendo al Universo que necesitas cumplir con todos estos pendientes, pero toda esta felicidad basada en lo tangible no es permanente.

La verdadera felicidad no se vive a través del cuerpo, es existencial. No está en el valor que le das a los objetos, asumirla bajo esta fórmula será la raíz de tu sufrimiento.

Cuando valoras tu vida por encima de las cosas materiales, tu felicidad será existencial, serás feliz tan solo porque eres. Será

Al estar presente y claro, la luz siempre estará ahí, sin dejarse llevar de nada que parezca bello, solo de la luz que es el Origen, la divinidad de la Consciencia.

entonces cuando brote en ti un sentimiento de paz y plenitud. No significa esto que debas privarte de vivir situaciones agradables y de tener aquello que quieres, es reconocer que nada tendrás que no tengas ya. Nos hemos hecho adictos a la posesión, al materialismo y a cosas que no son necesarias.

La manera ideal de morir

Es estando consciente y soltando el cuerpo físico voluntariamente, para ello debes tener muy claro quién eres. Aunque la mente te proyecte escenarios, sabes y vives la experiencia de ser pura Consciencia, y cuando te relajas en tu propia esencia, puedes despertar entrando en el plano supramental.

Al morir la vida continúa, lo mejor es dejar las cosas saldadas contigo mismo, pues lo que no se logre sanar en esta vida será un peso que llevarás contigo. La invitación es siempre a sanar. Lo ideal es morir de una manera tranquila, con alguien que te pueda guiar en ese momento para vivir esta transición fácilmente, o por lo menos tener la suficiente claridad de comprender que lo único que necesitas buscar es la luz y estar presente.

Si tienes un familiar que está muriendo, puedes ayudarlo a que tenga una muerte feliz y guiarlo para que no se bloquee en diferentes estados de transiciones almáticas. Después de que el cuerpo fisiológico muere sigue escuchando, la Consciencia sigue estando allí. Durante tres días el alma seguirá recogiendo información. Durante los primeros 30 minutos, la persona aún puede escuchar, luego se empieza a desprender del cuerpo.

En Ecuador, tuve la oportunidad de ayudar a un amigo, quien era un doctor muy inquieto con su desarrollo espiritual, y que fue estudiante mío de meditación, por lo que compartí mucho tiempo con él y su familia. Al momento de fallecer, estaba acompañado por sus hijos y seres queridos. Uno de sus familiares, de manera intuitiva, me llamó en el preciso momento en el que él murió, yo le pedí

que pusiera el teléfono cerca de su oído, con el propósito de poder guiarlo.

Pude hablarle por 20 minutos aproximadamente, le dije: «No te dejes llevar por ideas, tu mente va a generar diferentes formas, diferentes visiones y sueños, desde lo más concreto a lo más sutil, que depende de cuán avanzada sea el alma». Continué diciéndole que su mente trataría de engañarlo mostrándole diferentes dimensiones, que le mostraría sus propios deseos y cosas que le eran llamativas. Por ejemplo, situaciones que hubiese querido tener, de quedarse atrapado allí, no hay forma de salir al no haber un cuerpo que le rescate de la ilusión.

Le decía que no se dejara guiar por aquello que le generaba fascinación, que buscara la luz manteniéndose presente. Yo me dejé guiar por mi intuición, la cual me permitió percibir en cuál de los centros se quedaba bloqueado, me sentía ligado a él para ayudarlo a conectar más arriba en su canal central. No tengo manera de saber en cuál centro se quedó, ya que siendo un alma avanzada, pudo seguir a uno de los centros más altos.

Esa misma noche soñé con él, en el sueño me confirmaba que se había conectado conmigo en el momento de desencarnar. Lo vi en un prado verde en la parte alta de una colina, mirando el firmamento que se veía muy azul, con la boina que él solía usar, me indicaba que estaba bien. Para mí este sueño fue una gran validación, pues el color verde y la pradera están relacionados con el chakra del corazón, y el firmamento azul con energía del Éter y el chakra de la garganta. Cualquiera de estos dos centros por los que él haya podido salir, están conectados con la espiritualidad. Me sentí simplemente tranquilo al verlo despedirse de mí.

Por esto es muy importante ayudar a una persona cuando muere, tenlo presente para tu propia muerte esta posibilidad. Podrás

La paz, la tranquilidad y la plenitud que se sienten al morir son asombrosas, por eso no hay que morir con temor de conectarte con algo oscuro.

ejercitar cómo aprender a morir, serás menos apegado a la vida, perderás el interés por cosas mundanas, apreciarás cada instante que vives. Si nos preparamos para morir, no nos quedaremos atrapados en los sueños y deseos creados por nuestra mente.

En la coronilla, tenemos un portal que se llama *la puerta de prisma*, que es por donde se conecta el alma y se libera el cuerpo. El ideal es que la desencarnación se dé en este punto; sin embargo, la mayoría de las veces se da por otros niveles o estructuras energéticas, que van conectadas con diferentes niveles de consciencia.

Cuando una persona muere, el alma empieza a liberarse desde el coxis hasta la corona, un alma avanzada siempre sale por el tope de la corona. Existen algunas «reliquias tibetanas» que consisten en cráneos de monjes que han liberado su alma por el tope de la corona y en el hueso queda un hueco que demuestra la perforación que se presenta en ese momento, es asombroso. El alma se libera del cuerpo por diferentes niveles, de acuerdo con su evolución; puede salirse por los primeros chakras a cualquiera de estas dimensiones, si la liberación del alma se da por el primer chakra, el escenario con el que se encontrará será con este espacio físico y rústico, encontrando cosas que no pudo tener. Si se libera por el segundo chakra, lo que verá serán eventos de sexualidad y lujuria, de traumas emocionales y de aceptación. A medida que el alma se libera por los centros energéticos más altos, y los niveles de consciencia que hay de por medio en estos 33 centros, su percepción se va aclarando. Así, al morir una persona, lo que debemos hacer es ayudarla a viajar por el pilar medio o *sushuma*, para que pueda salir por los centros más altos.

La paz, la tranquilidad y la plenitud que se sienten al morir son asombrosas, por eso no hay que morir con temor de conectarte con algo oscuro, pues así la mente jugará en tu contra. Entre más claro y tranquilo estés con tu propia vida, mucho más tranquilo será el proceso de morir, esto significa que has resuelto temas pendientes, que has perdonado y liberado.

Esto es lo que hace la transformación cuántica: sanar y transformar arquetipos negativos para liberar y aclarar el alma. El alma que no esté iluminada tendrá que reencarnar –este plano físico es el que te hace estar más presente gracias al sistema nervioso,

y te ayuda a liberar y sanar karma—, pero entre más avanzada esté el alma, más rápido reencarnará.

Tenemos una gran oportunidad de beneficiarnos de ese salto cuántico que el planeta está dando, por eso es un sitio privilegiado para nacer. Muchas almas quieren nacer aquí. Dicen muchos maestros ascendidos que por cada alma que esta encarnada, hay otras 7 mil tratando de encarnar aquí, pero las personas nacen y derrochan su vida, no es fácil nacer en este lugar porque hay sufrimiento y dolor, pero todos estos contrastes son los que ayudan al alma a desarrollar claridad.

Hazte estas preguntas: ¿puedo vivir sin mi carro?, ¿puedo vivir sin mi casa?, si tu respuesta es no, tendrás que trabajar en el desapego, pues significa que has creado una semilla de deseo que eventualmente va a germinar, simplemente no crees una fascinación de poseer, ese deseo entra al computador universal y en algún momento se va a empezar a manifestar hasta que el alma se dé cuenta de que no lo necesita y empiece a aclararse. Los deseos solo traerán sufrimiento.

¿Qué pasa con las personas que se suicidan?

Las personas que se suicidan pueden quedarse viviéndolo indefinidamente, es como saltar de una pesadilla a otra. Lo que define la experiencia es la vibración que el alma tiene; si tenemos la vibración muy baja con emociones de rabia, de dolor, odio, depresión, así estará la vibración, entonces al desencarnar va a entrar a jugar un rol en la energía que has creado, si al momento de morir, estás lleno de dolor y resentimiento en tu corazón, llevarás esas emociones en el alma.

Cuando una persona se ha suicidado, puedes pedirle a Dios o a un maestro a través de la oración que ayuden a esa alma a trascender, puedes pedir piedad por esa alma que está en pena, para que sea asistida. El Universo nunca te quiere castigar; te quiere liberar, quiere sacarnos a todos de este estado opresivo, de esta limitación y de dolor. La humanidad no fue creada para sufrir, este caos es consecuencia de nuestros actos. El cosmos siempre está jugando a favor de la liberación, tenemos que despertar de este caos y de todo este dolor.

No importa qué carga estés llevando en tu vida, si te lo propones puedes trascender cualquier limitación, no importa por lo que pases: si pones tu corazón en tu meta, lo podrás conseguir.

Morir bien es morir en paz, es estar en desapego, es estar presente, es dejar una vida que has tenido en devoción hacia la sacralidad de la vida misma, es morir en esa entrega y en esa fe que cada alma está en proceso de trascendencia. Toda encarnación siempre cuenta; es como una montaña de arroz, un solo granito tendrá el poder de hacer derrumbar esa montaña. Esto quiere decir que cada encarnación aporta a ese gran momento de despertar, siempre tienes la posibilidad de liberarte en esta misma vida si te lo propones, lo lograrás estando presente, haciendo tu proceso de liberación interior y teniendo devoción a Dios, quien es padre y madre de todo el Universo, a quien trato de usar vagamente a través de todo el libro para no dogmatizar el material, pues siento que este Ser está más allá de cualquier concepto que nuestra mente pueda interpretar. La única manera de conocerlo es través de la experiencia directa, la cual lograrás con tu devoción y dedicación hacia él y tu vida espiritual.

Aclarando estados de luz

Aclaras estados de luz cuando transformas procesos negativos en otros más altos, transformando arquetipos negativos en positivos. Para ello, tu atención debe estar con el Ser y no con la experiencia, entre más presente estés, más ayudas a la energía positiva a colapsar en ti.

Tenemos libre albedrío para actuar, atrayendo energía del Universo de acuerdo con la vibración de nuestros actos, de nuestras palabras, nuestros sentimientos y nuestros pensamientos; lo importante es estar consciente de no elegir esta energía negativa, al no haber negatividad ni contaminación, se revelará nuestra verdadera esencia lumínica. El demonio no es aquel que está afuera con cola y cuernos, sino toda esta energía latente en nosotros que tiene conexión con ello; es esa energía que te hace sentir orgullo, rabia, aversión, tristeza, envidia, depresión, todo ello es lo que necesitas trascender.

Debes cultivarte a diario para transformar estos estados negativos en positivos, la Consciencia vive, ama y trasciende todas estas limitaciones, entonces como eres la Consciencia, a medida

Entre más sutiles son los estados de transición alámica, más tranquilas serán las experiencias. El alma vive estados de felicidad y de plenitud, como estar en un cielo con imágenes bellas y confortables.

que reconozcas el poder innato en ti, el acto de observar a través de ti podrá transformar y trascender las limitaciones simplemente porque cuando estás presente, trasciendes la mente.

Los infiernos son estados de incoherencia existencial del alma. Los creamos nosotros mismos y se expresan de diferentes formas, como sentir miedo. El alma se siente perdida y desconectada de todo, vive recurrentes escenas de terror. Entre más bajo se halla el estado de transición alámica, serán más densas y mayor la incoherencia. El alma pierde visión de la luz y de invocar todo lo que ella representa. Pero entre más sutiles son los estados de transición alámica, más tranquilas serán las experiencias. El alma vive estados de felicidad y de plenitud, como estar en un cielo con imágenes bellas y confortables, o también podrá pasar a estados más abstractos, de luz, de unión y disolución, un nirvana de ocasiones universales y cósmicas.

Estas almas atrapadas en los estados de transición alámica tienen salvación a través de un maestro o Ser de luz, que pueda sacarlas de allí, aunque a algunas de ellas se les deja vivir estas experiencias como parte de su karma, hasta que puedan comprender que son el resultado de sus acciones y de la energía que han creado. Eventualmente, serán rescatadas para llevarlas a un nivel más alto de claridad y así ellas mismas buscarán volver a encarnar, para purificar y trascender estas limitaciones.

Desde el plano sutil, quizá sea fácil elegir la razón por la que se vuelve a encarnar, pero al llegar a este plano físico, el alma se conecta con la energía del cuerpo y con las experiencias, en las cuales se pondrá a prueba una vez más. Si el alma tiene una tendencia espiritual trabajando y formando alianzas con ángeles y maestros a lo largo de su vida, tendrá asistencia al momento de desencarnar, será guiada para que adopte la trascendencia alámica más sublime que le permita su estado vibracional. De lo contrario, ocurriría como en el dicho «se ha vendido el alma al diablo»: con acciones y hechos, esas energías oscuras se benefician de estas almas que quedan atrapadas en sus redes y en esta consciencia densa, donde podrán exprimir su existencia.

Sería erróneo pensar entonces que *el pasado queda en el pasado*, aunque la persona esté teniendo una vejez tranquila, la energía

Para tener una vida espiritual es muy importante tener claridad, observarse, descomprimir emociones, vigilar la clase de pensamientos que tiene la mente y transformarlos en positivos.

que se crea no tiene ni tiempo ni espacio y siempre está latente en el presente y si no se sana estará en el futuro, una vez más. El alma siempre es responsable de la energía que ha creado. Venturosamente existe la gracia, si la persona ha sido piadosa y ha tenido devoción hacia la vida benevolente, podrá ayudar al alma en ese momento para que se aclare y se balancee, ayudando a sanar el karma de una manera que no sea tan dolorosa.

Existen almas que al desencarnar deciden estar en planos más sutiles por mucho tiempo. Aunque estos planos sean bellos y satisfactorios de experimentar, no son beneficiosos para que el alma pueda despertar, porque si vives en un plano donde no hay fricción, no estarás obteniendo ningún aprendizaje, ni surgirá la necesidad de hacer una búsqueda hacia tu crecimiento y despertar.

Para tener una vida espiritual es muy importante tener claridad, observarse, descomprimir emociones, vigilar la clase de pensamientos que tiene la mente y transformarlos en positivos, la acción correcta, el pensamiento correcto, tener emociones claras, romper con patrones de pensamiento negativo, aclarar el subconsciente y, en general, aclararse a uno mismo: es convertirse en Ser cuántico.

La vida espiritual conlleva trabajo y compromiso, la nueva era no es un *cliché*, es una faena donde puedes observarte, tener claridad, medirte en cuanto a lo que te está pasando, preguntarte por qué siempre te ves en el mismo escenario de infelicidad y trabajar para poder salir de allí; este trabajo espiritual no es esperar o pedir que alguien te saque de ahí, solo depende del compromiso y entrega contigo mismo y tu transformación personal.

Cuando el alma logra esta trascendencia e integra esta capacidad dentro de sí, podrá llegar a niveles mucho más espirituales del Ser, donde hay memorias previas de toda forma física y sabrá dónde se empezó a distorsionar la luz.

En el momento en que la persona está desencarnando, la mente empieza a revisar toda la información que se ha tenido, muchas personas que han tenido experiencias de muertes cercanas han hablado mucho de este tema, todas manifiestan que en esos

¿Por qué darle tanta importancia a esta aparente posibilidad cuando existes en varias simultáneamente?

momentos se sienten más vivos, más claros, mencionan que lo único que deseaban en esos momentos era haber pasado más tiempo con sus familias y seres queridos, haber perdonado, tener mayor calidad de vida y haber alcanzado un mayor desarrollo espiritual. Todas reconocen en esos momentos lo intrascendentes que son las preocupaciones y sufrimientos mentales.

El planeta Tierra y esta dimensión son muy bellos en su manera de ser, pero si no tuviéramos este grado de ignorancia podríamos hacer más grata nuestra experiencia aquí.

Al momento de morir cobra validez lo que hayas cultivado a lo largo de tu vida.

Si toda la vida viviste desconectado, mentalizado, en ignorancia y sin devoción, difícilmente en el último segundo de tu existencia podrás cultivarlo. Recuerda que tu ser es eterno, absoluto y con infinitas posibilidades.



ARQUETIPOS UNIVERSALES Y PERSONALES

*Existe un poder más alto que lo hace todo y el hombre
es tan solo una herramienta. Si él acepta esta posición,
estará libre de todo dilema.*



RAMANA MAHARSHI

El Universo surge de una manera arquetípica, no lo veas como un ejército con jerarquía, sino como energía que busca una expresión personalizada, los arquetipos son una manifestación armoniosa y sincrónica, con una gran comunicación con el origen o con el Ser.

El Ser emana luz para el universo. Esa luz posee ciertas vibraciones que presentan energía e inteligencia: son los *arquetipos*, fuerzas guiadas por la intención del absoluto, que son el fundamento de la creación de las virtudes.

Estos seres universales son los que empiezan a darle vida al todo, a moldear, a colapsar, a densificar en ciertas formas. Tienen inteligencia y son conscientes de sí mismos, ellos no son como una figura geométrica que flota en el espacio, al contrario, pueden personificarse en arcángeles, ángeles, querubines, serafines o elementales, que le sirven a esa luz que representan. De esta manera la inteligencia toma forma, los arquetipos más grandes pueden empezar a subdividirse, creando otros más pequeños para cumplir funciones específicas, aunque en realidad sean la misma energía buscando expresión.

Muchos de estos arquetipos han sido personificados teológicamente en diferentes creencias. El señor Shiva, por ejemplo, tiene la misma vibración que el arcángel Miguel, aquel que destruye el mal; nos da voluntad y fortaleza, y es conocido con diferentes nombres en otras aproximaciones a la espiritualidad. El Universo surge de una manera arquetípica, no lo veas como un ejército con jerarquía, sino como energía que busca una expresión personalizada, los arquetipos son una manifestación armoniosa y sincrónica, con una gran comunicación con el origen o con el Ser.

Los arquetipos no se cuestionan si están haciendo o no su trabajo, ellos no tienen libre albedrío, no pueden decidir cuándo trabajar y cuándo no. Por esto, los seres humanos nos hacemos tan especiales, porque tenemos libre albedrío; nosotros sí podemos decidir cuándo

Todos los seres tenemos la capacidad de sentir las virtudes universales.

trabajar. Al igual que los humanos, los arcángeles gozan de libre albedrío, pero ellos son una sola frecuencia para todo en el universo: al arcángel Zadquiel le corresponde la transmutación y la alquimia, y cumple únicamente esta función en el todo; en cambio, el ser humano puede hacer lo que se le antoje, pero una cosa a la vez.

La Consciencia es la que tiene el poder de causar efectos o cambios, los arquetipos son energía con inteligencia consciente de sí misma, por eso podría manifestarse en la forma de un arcángel. Un maestro ascendido podría usar una vibración lumínica para crear un efecto, pero uno a la vez. El maestro ascendido no es un arquetipo y no cumple la misma función, experimenta una vivencia cósmica.

Todos los seres tenemos la capacidad de sentir las virtudes universales; así, la transformación cuántica atrae la luz innata de tu ser para que la integres y la actualices en tu cotidianidad.

Para explicarlo, te daré el ejemplo de la *voluntad*, que es un arquetipo y una fuerza universal que se le atribuye al arcángel Miguel, arquetipo que irradia y transmite esta vibración. También nuestros chakras tienen arquetipos e inteligencia; del mismo modo sucede con nuestros órganos, que poseen una inteligencia que trabaja detrás de todos ellos. Tu hígado hace miles de funciones, pero tú no tienes que esforzarte para que lo haga, es la inteligencia la que lo hace funcionar.

Entre más nos hacemos presentes y conscientes con todos estos arquetipos positivos, mayor será su facilidad para penetrar nuestra psiquis. Si te preguntas cuántos arcángeles hay, encontrarás infinidad de ellos; aunque ángeles hay muchísimos más. Entonces, imagina cuánta inteligencia hay en el universo. Solo necesitas abrirle a tu psiquis la capacidad de ser compasivo para tener esa experiencia. El renacimiento de este *humano cuántico* integra todos estos arquetipos universales en su psiquis.

¿Existen los arquetipos negativos?

Los arquetipos negativos son energías de muy baja vibración que han sido generadas por el colectivo humano, son la personificación del

Los arquetipos tienen inteligencia y son conscientes de sí mismos, incluso los negativos, porque tienen el poder de afectar nuestra identidad.

miedo, la inseguridad, la vergüenza, la culpa, el temor, la separación, el dolor y la lujuria, entre otros. Han surgido de nuestra consciencia porque los hemos adoptado en nuestra psiquis. Recuerda que los arquetipos tienen inteligencia y son conscientes de sí mismos, incluso los negativos, porque tienen el poder de afectar nuestra identidad. El egoísmo, la separación, el resentimiento o la indiferencia son esas energías actuando; al no rechazarlas, las asumimos como parte de nosotros, aunque no sea así.

Las almas que no logran concientizar que estas emociones no son realmente tuyas, tampoco se dan cuenta del poder de trascender esta energía reconociéndola por lo que son: arquetipos negativos. Deberás reafirmarte para que esto no se convierta en un calvario en tu vida. El primer paso será reconocerlos y, el segundo, trascenderlos.

También hay arquetipos negativos originales que teológicamente se explican desde la caída de los seres de luz, antes que se opusieron a Dios por querer Él plasmarse en el ser humano, no toleraron que el Ser absoluto quisiera verse en esta forma individualizada con todo su poder, a imagen y semejanza. Estos ángeles e inteligencias no comprendieron la voluntad divina y hubo esta gran revolución, donde ocurre la primera decadencia de su vibración, generando planos más densos. Estos ángeles caen de esa gloria y se forman ahora como arquetipos negativos del colectivo.

Así como el arcángel Miguel es el arquetipo de la voluntad, existe su negativo o demonio, su antítesis como representación del todo.

Cuando te cargas de ansias de poder y riqueza, cuando te invade el deseo de querer más de lo que necesitas, experimentas a esos demonios actuando en su vibración. El que cae en la red de la lujuria se está conectando a esta energía negativa, destructiva y distorsionada del poder creativo, que es asombrosamente bello. Pero en la medida en que la alimenta, se produce esta distorsión sin notar que aquello de lo que se queja fue atraído por él mismo.

Al hablar de sanación, es muy importante que tengamos presente que nuestra forma de pensar y nuestras actitudes son

No repitas «yo soy así», estarás negando la posibilidad de transformación.

afectadas por los arquetipos colectivos con los que nos hemos conectado a través de nuestro karma, de nuestra domesticación, de la memoria celular y de todas estas formas o tendencias que nos llevan a actuar de una manera particular.

Siempre podrías transformar estas limitaciones. No digas «yo soy así», no te encasilles en esta visión, tienes el poder de trocar la energía. Parte del propósito del alma es justamente transformar su energía, su vida, su entorno.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

CÓMO DESCONECTARSE DE ARQUETIPOS NEGATIVOS

El objetivo de este ejercicio es ayudar a desconectarte de aquellos eventos o experiencias que te han atrapado, con la que puedes tener conexión de varias maneras, puede ser en el mundo material o con algún objeto.

Es muy importante que tengas claro desde el inicio aquello con lo que quieres romper, pero debes hacer el ejercicio con una sola cosa a la vez, así le darás poder al rompimiento de este vínculo que tú mismo has creado.

Favorece siempre tu intuición, lo primero que llega a tu corazón es más importante y profundo, y no necesariamente lo que tu mente quiere crear, además, porque el subconsciente es más fluido y los mensajes que te enviará no son racionales, no te frustres si no te llega algo rápidamente, muchas veces necesitarás repetir el ejercicio.

Una vez hayas escogido el arquetipo negativo con el cual quieres romper, siéntate cómodamente, relájate cerrando tus ojos, hazte

consciente de tu cuerpo, envía tu respiración al abdomen, expandiéndolo cuando inhales y oprimiéndolo cuando exhales, así generas una conexión con tu respiración, haciéndola cada vez más lenta y profunda.

Ahora escanea tu cuerpo, él es una experiencia que estás teniendo, tú no eres el cuerpo. Una vez te sientas relajado, centra tu atención en todas sus partes, percibe con qué está relacionada esta cadena que te une al arquetipo negativo, generalmente está conectada con alguno de tus chakras.

Cuando hayas focalizado el punto donde está la conexión o la sensación, forma una imagen del arquetipo que representa tu vicio, interioriza que lo que te venden es negativo, ponlo frente a ti visualizando los hilos que te unen a él, y empieza a romperlos, observándolos

desaparecer junto con todo aquello que te ha esclavizado.

Al sentir que rompes esas cadenas, puedes darle magnitud, si ves que es muy grande, visualiza que se reduce poco a poco; cuando te sientas listo, se romperá. Intenta hacer este ejercicio hasta que

logres el rompimiento, puedes hacerlo paulatinamente hasta que pierda fuerza y la conexión desaparezca. Te recomiendo hacer este ejercicio por ciclos de 21 días. Si estás haciendo este proceso con un facilitador, juntos establecerán los lapsos más adecuados.

Arquetipos positivos

El arquetipo positivo siempre tiene más poder que el negativo porque tiene más alta vibración, menor densidad y mayor fluidez. La física cuántica ha comprobado que campos de alta y baja vibración no pueden coexistir en el mismo tiempo y espacio, siempre el de más alta vibración predomina. Así, cuando integramos un arquetipo positivo a nuestra psiquis, estamos exorcizando energía negativa o de baja vibración, con lo cual, este principio es el que hace que la transformación cuántica funcione. Por ejemplo, si convives con el arquetipo negativo del miedo, el poder y la fuerza del arcángel Miguel te ayudarán a transformar esta energía en ti, invocarlo con fe traerá esta vibración a tu psiquis.

La fe es un gran puente para que los arquetipos universales puedan funcionar, en la medida en que desarrollas esa maestría y obtienes el conocimiento debes practicarlo y finalmente convencer a ti mismo de que el arquetipo es real. Cuando lo logras, empiezan a surgir manifestaciones del arquetipo en tu psiquis. Así podrás tener interacción con los arcángeles y sentir su energía, podrás saber con certeza que ellos son reales y están ahí, que no son juguetes con alas que están volando a tu alrededor, son parte de tu psiquis.

El campo cuántico trasciende el inconsciente, es la Consciencia misma, es el punto de singularidad absoluta, el punto de origen

está en todos lados y en ninguno, no tiene forma ni materia. Lo que sucede es que estos arquetipos siempre han existido, desde el momento en que se dijo «hágase la luz», toda esa luz se convirtió en esta energía que se manifestó en una vibración, con inteligencia y con presencia.

Cuando estás presente eres capaz de observar tus tendencias negativas y reconocer su vibración, así podrás trabajar tu campo energético observándolas como un patrón que fluye de la mente. No vivirás en una actitud negativa y mecánica sin darte cuenta de su influencia. Por ejemplo, cuando te enojas por algo empiezas a sentir que se contrae el pecho, si reconoces la vibración de esa emoción y el combustible que le está dando energía a tu mente, la podrás transformar.

Si todo fuera total armonía, no tendrías eventos que te alertaran la necesidad de transformar esta energía en algo diferente. El Universo te sitúa en estas situaciones, para darte la oportunidad de transformarlas, si no te vieras enfrentado a ello ¿cómo sabrías que hay algo que tienes que transformar?

Esta anécdota de la experiencia, de una facilitadora de *Transformación cuántica* en Colombia, Diana Collazos, te dará una idea de lo fascinante que resulta la transformación de arquetipos negativos en positivos:

Esta paciente es una mujer que se acercaba a sus 40 años, con un matrimonio fallido a causa de diferentes conflictos, uno de los cuales radicaba en sus ocho embarazos perdidos. Se embarazaba con facilidad, pero durante los primeros meses sufría abortos espontáneos. Años después de desear tener un hijo, decidió no intentarlo más y, por los continuos conflictos, decidió también terminar con su matrimonio. Acude a terapia porque quería sanar sus temores respecto a la relación con su actual pareja. El proceso con ella se basó en fortalecer su psiquis, transformando arquetipos negativos en positivos, que la hicieran sentirse segura de sí misma, anclada, fuerte y tranquila.

Con el paso de las sesiones, manifestaba que las cosas iban mejorando dentro de ella, sintiéndose muy presente y confiada de la vida. Una vez fortalecida, empecé a llevarla a un nivel más profundo de su psiquis, para llegar a la raíz de sus conflictos con todas las parejas que había tenido en su vida, incluso con su padre. Cuando finalmente se abrió, me confesó haber sido abusada sexualmente por un familiar cuando era una niña.

Ella misma comprendió y aclaró la energía negativa latente que le hacía atraer a este tipo de hombres y relaciones tormentosas a su vida, e incluso su rechazo hacia la energía creativa y sexual, razón por la cual sus abortos eran espontáneos, estando en óptimas condiciones para concebir.

Después de esto, las sesiones se basaron en transformar todos estos arquetipos negativos y en liberarse emocionalmente de todos estos eventos traumáticos de su niñez. Unas semanas después de esta sesión donde ella misma comprendió la raíz de su dolor, sin esperarlo ni buscarlo, quedó embarazada.

Su felicidad fue muy grande, y aunque la pareja no esperaba este embarazo, se sintieron sorprendidos y agradecidos por este evento. Luego surgió nuevamente su temor de perder al bebé, por lo que continué fortaleciendo la psiquis de la paciente, y por supuesto, toda esta energía y arquetipos positivos con los que ella se transformaba y sanaba también beneficiaban al bebé que venía en camino.

Felizmente para todos, ese bebé es hoy un sano y hermoso niño.

No estamos yendo en círculos, estamos subiendo, el camino es una espiral, y nosotros ya hemos subido varios escalones.

HERMANN HESSE

Debemos tener claro que este es un proceso espiritual y eventualmente la energía te va a llevar allá, esto es algo de lo que

debes ser consciente, porque si trabajas en ello, esta conexión con los arquetipos negativos tendrá que ser confrontada y trascendida. El universo tiene vida y es consciente de sí mismo, esta energía negativa tiene arquetipos que son conscientes y se representan a sí mismos a través de estas emociones.

Es imposible saber cuánto has transformado esos arquetipos si no tienes una visión interna para notar cómo está tu conexión con ellos en el ámbito colectivo. No creas que al hacerte consciente de tu rabia te enojarás con menos frecuencia. No es esto lo que conseguirás. Cuando llegas a la vibración de la emoción, alcanzas ese nivel energético y a todos estos arquetipos mentales de la psiquis, entonces la vibración deja de ser una idea y un concepto, vas a llegar a la raíz y así podrás transformarla.

*Cada segundo de la vida humana es más precioso
que los cielos de gemas que otorgan deseos.*

LAMA ZOPA RIMPOCHE

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

CÓMO HACER SÍNTESIS CON ARQUETIPOS POSITIVOS

Debes relajarte cerrando tus ojos, hazte consciente de tu cuerpo, envía tu respiración hacia el abdomen, expandiéndolo cuando inhales y oprimiéndolo cuando exhales, generando así una conexión con tu respiración, haciéndola cada vez más lenta y profunda, siempre permaneciendo con tu intuición y con aquello que tu corazón siente.

Ahora escanea tu cuerpo, él es una experiencia que estás teniendo, tú no eres el cuerpo. Si tienes alguna emoción presente y activa en el momento, puedes asociarla con algún punto donde la estés sintiendo para que hagas tu proceso de *liberación emocional*. Toca el punto, inhala luz en ese sitio y exhala por la boca la emoción

en forma de humo, sintiendo cómo baja de intensidad, se mueve y se libera.

Ahora te haces consciente de tus pensamientos, no son reales, son solo un proceso de la mente, observa cómo aparecen y se desvanecen por sí mismos sin que hagas esfuerzo alguno ni conexión con ninguno de ellos. Ahora

te haces consciente de tu identidad, de tus memorias, de tu pasado, de tus creencias, de tus ideales y de todo aquello que conforma tu psiquis.

Una vez estés consciente de esto, disuélvete situándote detrás de la experiencia e interioriza 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, 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.

Conéctate con tu pecho, visualízalo y siente que estás en el corazón, es allí donde haces

catarsis con los arquetipos positivos. Visualiza que entras en una pradera, observa esta naturaleza llena de flores y árboles con frutos frescos, el sol radiante en el cielo, la brisa tibia propia de la primavera, sientes la paz y la tranquilidad que se respira en este frondoso campo. Ahora camina hacia un claro de este lugar donde traerás el arquetipo que quieres transformar; por ejemplo, el rencor. Visualízalo dándole un color de manera intuitiva, el color traerá información que, en su momento, tendrá significación para ti. Ahora dale textura, esta textura es la vibración. Posteriormente, introduces el arquetipo positivo dándole igualmente un color y una textura. Ubica siempre el arquetipo negativo a la izquierda y el positivo a la derecha. Puedes usar tus

manos, una levantada frente a la otra, como si cada una fuera un arquetipo, y empiezas a acercarlas en la medida que se funden y mezclan ambas energías. Acerca los arquetipos en tu visualización hasta que finalmente tus manos se unan y se compriman, tal como harán los arquetipos. Disuelve el arquetipo negativo en el positivo, recuerda que el cuerpo físico te ancla en el presente.

Esto es una catarsis o síntesis. Cuando enfrentas opuestos y los neutralizas, creas una sensación de plenitud y de vacío, de presencia. Para saber si hiciste el ejercicio correctamente, pon la atención en la sensación interna que tengas, ella te lo hará saber, debes sentirte en paz y tranquilo.

Buda decía «para cualquier tendencia que tuviera la mente humana siempre habría un antídoto para ella».

A continuación, comparto esta experiencia de la facilitadora cuántica, Astrid Ramírez, en Guayaquil:

En la mayoría de los casos, con el paso de las sesiones las personas que he atendido comienzan a observar sus vivencias de una forma en la cual ya no se ven como víctimas, lo

que se convierte en un antídoto y una fuente de poder que les ayuda a sanar, alcanzando una vida más plena.

Un día llegó una paciente algo desanimada, especialmente por la falta de reconocimiento por parte de su familia y con sentimientos de inseguridad. Conversando con ella pudimos aclarar que era una emoción que había estado presente desde su niñez. Además, tenía una pareja con quien había creado una relación muy dependiente, aun sabiendo que no era una situación sana, y que le generaba tanta ansiedad que interfería con sus actividades cotidianas. El proceso con ella se basó en transformar todos estos arquetipos negativos de inseguridad, temor, dependencia, entre otros, con el propósito de fortalecer su psiquis con arquetipos positivos como la confianza y autoestima, y otros aspectos más que a lo largo del proceso ella misma iba manifestando. Con el paso de las semanas, su actitud había cambiado radicalmente, ella misma manifestaba sentirse mucho más animada y tranquila, se sentía tan bien que pudo aceptar que lo mejor era terminar con su pareja, decisión que tomó de una manera profunda y sintiéndose muy clara, simplemente eligió soltar. Actualmente se siente tranquila, sin ansiedad, está desarrollando proyectos tanto personales como profesionales y, naturalmente, sus relaciones familiares han mejorado de manera ostensible. Aún sigue trabajando en su proceso de sanación.

Vibraciones lumínicas

El cuerpo causal, como lo explicamos anteriormente, se puede ver con diferentes colores, todos estos espectros de luz pueden considerarse una esencia, una vibración, o una cualidad que el Ser universal está encarnando. Incluso, puede decirse que la encarnación que integra una vibración da vida a una virtud, a un arquetipo.

Este es el cuerpo más sutil que tenemos y es el encargado de darle las cualidades a nuestra psiquis. Irradia ciertas vibraciones

lumínicas que se conectan con todos los arquetipos, pero que, de acuerdo con la vibración y a la frecuencia de tu psiquis, pueden ser positivas o negativas. Se llaman vibraciones lumínicas porque la luz tiene vibración propia, la cual también está en ti, pero dependerá del nivel de densidad que estés manejando.

Cuando esta luz se divide, aparece cada rayo y cada vibración con su propia frecuencia, inteligencia y conocimiento. Por ejemplo, cuando hablamos del rayo violeta de salud, lo asociamos con el arcángel Zadkiel y el maestro San Germain. Es muy fácil ponerle todos estos nombres, pero es, en esencia, el rayo violeta, la energía de la transmutación. Así que, casi podríamos decir que la transformación cuántica le pertenece, porque de allí nace la transmutación y la alquimia para transformar arquetipos negativos en positivos.

En el cuerpo supracausal se concibió la primera causa con la que fuimos esencialmente creados, y sus frecuencias se representan en los arcángeles. Es aquí donde los chakras constituyen el medio de conexión entre los planos groso y sutil, son puentes que unen tu psiquis a un nivel de consciencia más alto.

A continuación, verás una tabla de arquetipos positivos con los que podrás transformar los negativos, con su respectiva vibración lumínica, arcángel y maestro ascendido.

Incluso tenemos arquetipos personales, que podríamos llamar Ángel de la Guarda o seres que están trabajando directamente contigo para tu desarrollo y tu propósito.

El cuerpo causal se puede ver con diferentes colores, todos estos espectros de luz pueden considerarse una esencia, una vibración, o una cualidad que el Ser universal está encarnando.

Vibración lumínica	Arcángel y arcangelina	Maestro	Arquetipos positivos	Arquetipos negativos
Azul	Arcángel Miguel y Fe	El Morya	Fe Voluntad Poder espiritual Autoridad Determinación Valor Confianza Responsabilidad	Desconexión Desidia Debilidad espiritual Controlador Vacilación Cobardía Incredulidad Irresponsabilidad
Dorado	Arcángel Jofiel y Constancia	Kuthumi	Constancia Sabiduría Inspiración Diplomacia Discreción Entendimiento	Inconstancia Ignorancia Bloqueado/Cerrado Rudeza Indiscreción Confusión
Rosa	Arcángel Chamuel y Caridad	Lady Rowena	Caridad Amor Tolerancia Benevolencia Afecto Generosidad	Frívolo Desamor Soberbia Malicia Frialdad Egoísmo
Blanco	Arcángel Gabriel y Esperanza	Serapeis Bey	Esperanza Armonía Pureza Disciplina Alegría	Desesperanza Negatividad Desarmonía Impureza Indisciplina Infelicidad
Verde	Arcángel Rafael y Madre María	Hilarión	Paciencia Verdad Salud Concentración Vitalidad	Impaciencia Mentira Autodestructivo Negativo Confusión Distracción Extenuación
Oro – Rubí	Arcángel Uriel y Gracia	Lady Nada	Gracia Encanto Servicio Paz Armonía	Insulso Insípido Indolencia intranquilidad Desarmonía/Fricción
Violeta	Arcángel Zadquiel y Humildad	San Germain	Humildad Libertad Transmutación Perdón Compasión	Altanería Esclavitud Estancado Odio Desprecio

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

CONTACTAR CON TU ÁNGEL

Comienza con una relajación, siempre dándole prioridad a tu intuición, en la medida que practiques más desarrollarás esta conexión.

Relájate, cierra tus ojos.

Hazte consciente de tu cuerpo respirando hacia el abdomen, expandiéndolo cuando inhales y oprimiéndolo cuando exhales, generando así una conexión con tu respiración, haciéndola cada vez más lenta y profunda.

Ahora escanea tu cuerpo, él es una experiencia que estás teniendo, tú no eres el cuerpo. Si tienes alguna emoción presente y activa en el momento, puedes asociarla con algún punto donde la estés sintiendo para que hagas tu proceso de liberación emocional (Capítulo 2). Toca el punto, inhala luz en ese sitio y exhala por la boca la emoción en forma de humo, sentirás la intensidad bajar, moverse y liberarte.

Ahora hazte consciente de tus pensamientos, estos no son

reales ni son la realidad misma, es solo un proceso de la mente, observa cómo aparecen y se desvanecen por sí mismos sin que hagas esfuerzo alguno y sin que te conectes con ninguno de ellos.

Toma conciencia de tu identidad, de tus memorias, de tu pasado, de tus creencias, de tus ideales y de todo aquello que conforma tu psiquis. Disuélvete yendo detrás de la experiencia e interioriza 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.

Ahora conéctate con tu pecho, visualízalo y siente que estás en el corazón conectándote con la vibración de este centro.

Visualiza que entras en una pradera verde, primaveral, observa esta naturaleza llena de flores, el sol radiante en el cielo azul, la brisa tibia, propia de la primavera, sientes la paz y la tranquilidad que se respira en este frondoso campo lleno de naturaleza. Sabes que estás en este sitio para tener un contacto muy especial, verás cómo se abre un camino en medio de la yerba que te lleva a un lugar que reconoces como sagrado; sabes que alguien te está esperando allí. Al entrar, te acercará y verás la imagen de un ser radiante, puede ser de esencia femenina o masculina, no importa, depende de tu intuición. Comprendes que este ser de luz es tu guía o tu ángel guardián. Está allí para conectar contigo y para transmitirte algo muy especial, único en este día, que será importante en tu proceso de vida. A medida que te acercas a él, sentirás una paz que solo un ángel podría inspirar, saludalo respetuosamente, él te responderá. Puedes plantearle el propósito con el que iniciaste

este viaje interno y él te dará una respuesta, entregarte un objeto o tal vez te muestre un escenario, una memoria, un pasaje de tu vida o una visión para el futuro.

El ángel entregará este mensaje de varias maneras. Si te llega a dar un objeto, no trates de interpretar qué significa, simplemente transfórmalo en luz y respírala para que entre en ti; si te da un cofre cerrado, ábrelo, hay algo ahí para ti, si lo encuentras vacío, puede ser que no es el momento de saber, pero hay algo que viene a tu vida o que tienes que descubrir. No importa lo que te entregue, siempre debes transformarlo en luz. Naturalmente, no te entregará nada perjudicial, aunque podría mostrarte aspectos negativos de tu vida, como una invitación a reflexionar, para que puedas hacer un cambio.

Visualiza que te retiras agradecido y te despides respetuosamente, verás que comienza a disolverse en un

pilar de luz y sube al cielo, se funde y se disuelve con el sol. Sal de este lugar que creaste y devuélvete por donde llegaste. Al salir, descubres que tu cuerpo físico está bañado en la luz que el ángel te ha transmitido, descansa y medita en este momento de silencio. Luego, empiezas a hacerte consciente de tu cuerpo, de tu respiración. Siempre tómate un tiempo necesario antes de abrir los ojos, para que le des la oportunidad a tu consciencia de integrar la energía de tu mundo interno con tu mundo físico, haciéndote consciente de tu respiración, de tus sentidos, del tacto, escucha el entorno y conecta con tu cuerpo, que es tu presente.

Esta es una manera de contactar con tu ángel o tu Ser, es una manera de vincularte con la energía y tener una comunicación interna más profunda. Podrías tener sueños que traigan mensajes de tu mundo interno, podrías ver una señal que validará tu proceso en cualquier espacio de tu

día a día: una revista, una llamada, una película.

La energía positiva siempre crea una transformación, recuerda que lo importante es que integres y traigas energía positiva a tu vida, porque así estarás haciendo algo diferente de lo que siempre has hecho, y siempre que haces algo diferente, estás creando una posibilidad de transformación, esta es una invitación a concientizarte.

Este contacto lo puedes hacer cada 21 días, para dar tiempo a que la energía y el mensaje que recibiste los puedas integrar, y así puedas crear un cambio. Pero si lo haces todos los días, recibirás muchos mensajes y muchas ideas y realmente no te permitirás reflexionar en ninguna. Durante el tiempo que dejes de hacer este ejercicio, podrás hacer otros que te ayudarán a aclarar tu psiquis.

¿SABÍAS QUÉ?

Los 21 días del calendario original de las constelaciones se relacionan con los ciclos lunares. En la medicina ayurvédica y en la filosofía vedanta, también usan los ciclos de 21 días en conexión con la luna, hasta que llega el ciclo de la luna nueva, durante la cual, holísticamente, no recomiendan iniciar ningún ciclo porque no hay luz, sobre todo en el subconsciente. De esta manera le estás dando también un ciclo energético a tu trabajo con la luna y las constelaciones.

Vibraciones positivas y negativas

Diferentes vibraciones y emociones tienen ciertas correlaciones, las vibraciones positivas te fortalecen la energía, pero las vibraciones negativas la debilitan. Por ejemplo, la depresión le roba la energía vital a una persona. En estos estados es muy importante conectar con un arquetipo o emoción positiva, al visualizarte en una actitud positiva, la energía subirá de vibración y así se facilitará el proceso de sanación.

¿Qué es densidad?

La densidad le da sensación de solidez a la experiencia, la mente y los pensamientos son lo mismo, entre más altos o puros son los pensamientos, menos densidad nos traen. Un nivel más alto de mente significa una forma de pensar más amplia, pura, ilimitada, clara, libre de conceptos y en función universal o alineada con la voluntad divina. **Cuando nosotros permitimos a estos pensamientos puros llegar a nuestra consciencia, actuamos, sentimos y percibimos de acuerdo con ellos, viviendo sin crear resistencia, hacemos nuestra energía menos densa.**

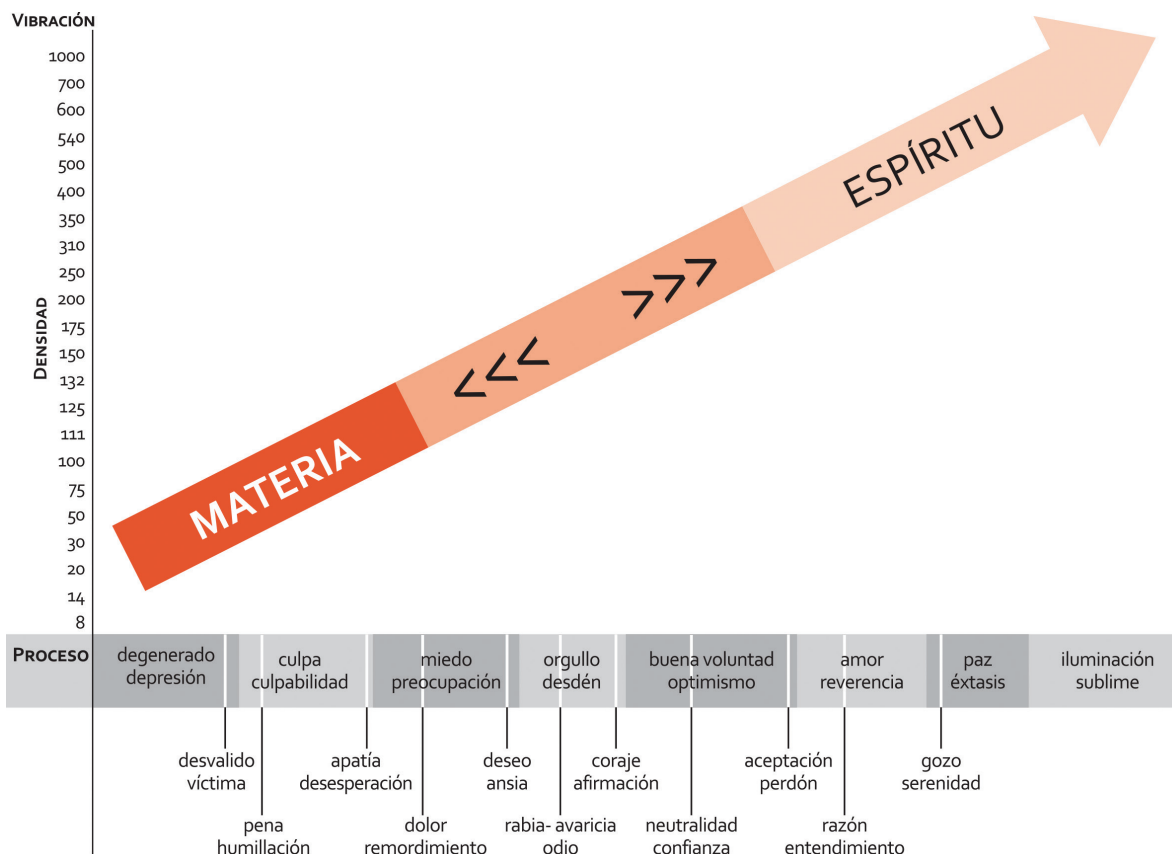
Pero cuando, por el contrario, los pensamientos se distorsionan llenándose de erróneos conceptos que van en desarmonía con el Universo, frenamos este flujo natural, y así nos hacemos más densos.

El cosmos está dentro de nosotros, estamos hechos de polvo de las estrellas, somos una forma para el Universo conocerse a sí mismo.

CARL SAGAN

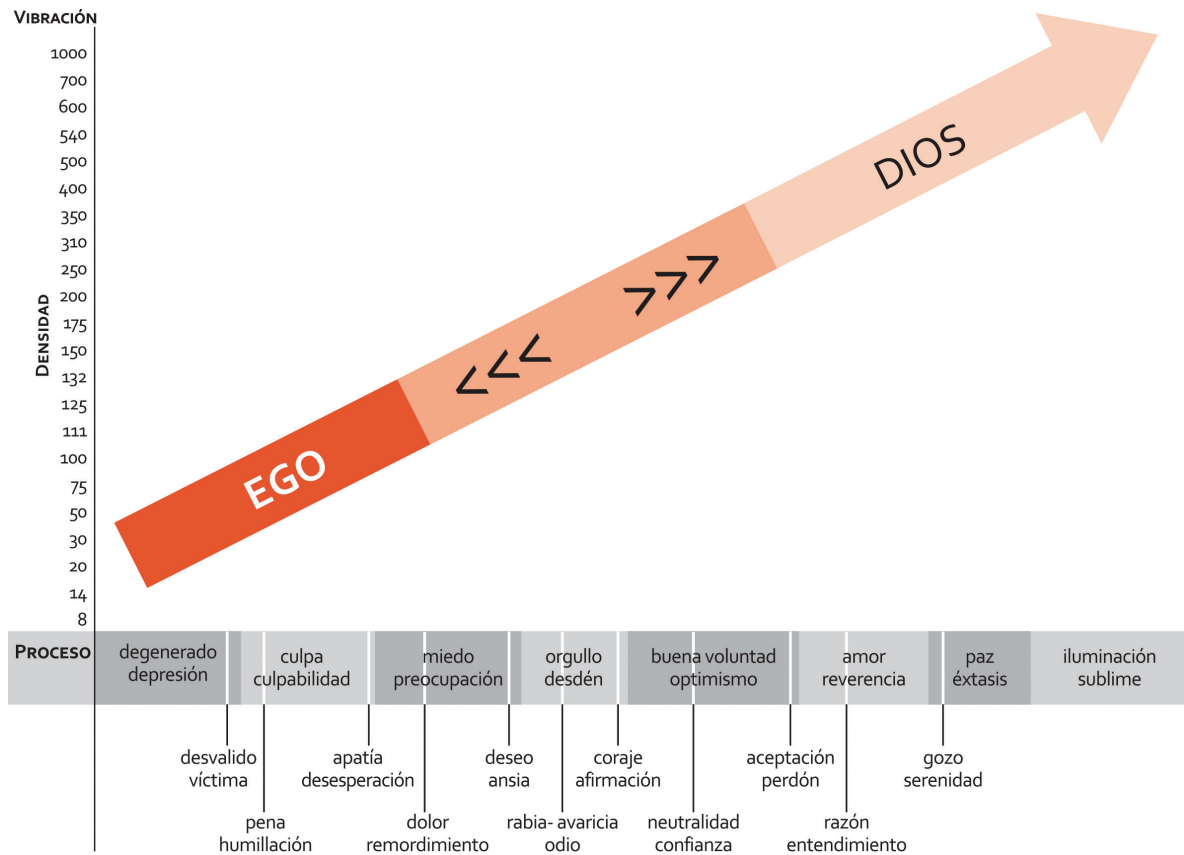
En las siguientes ilustraciones verás cómo las emociones negativas pueden ser transformadas en positivas y el rango de las vibraciones que generarás con cada emoción. Mientras más alto es el arquetipo y la energía con la que te conectas, más poder y conexión con el espíritu y el Universo tendrás. El nivel de densidad es menor, dando paso a la transformación en tu psiquis.

Mientras más te liberas de emociones negativas, menos conexión con la materia, la no permanencia y lo físico tendrás, tu vibración se vuelve más alta, te conectas más con el espíritu.

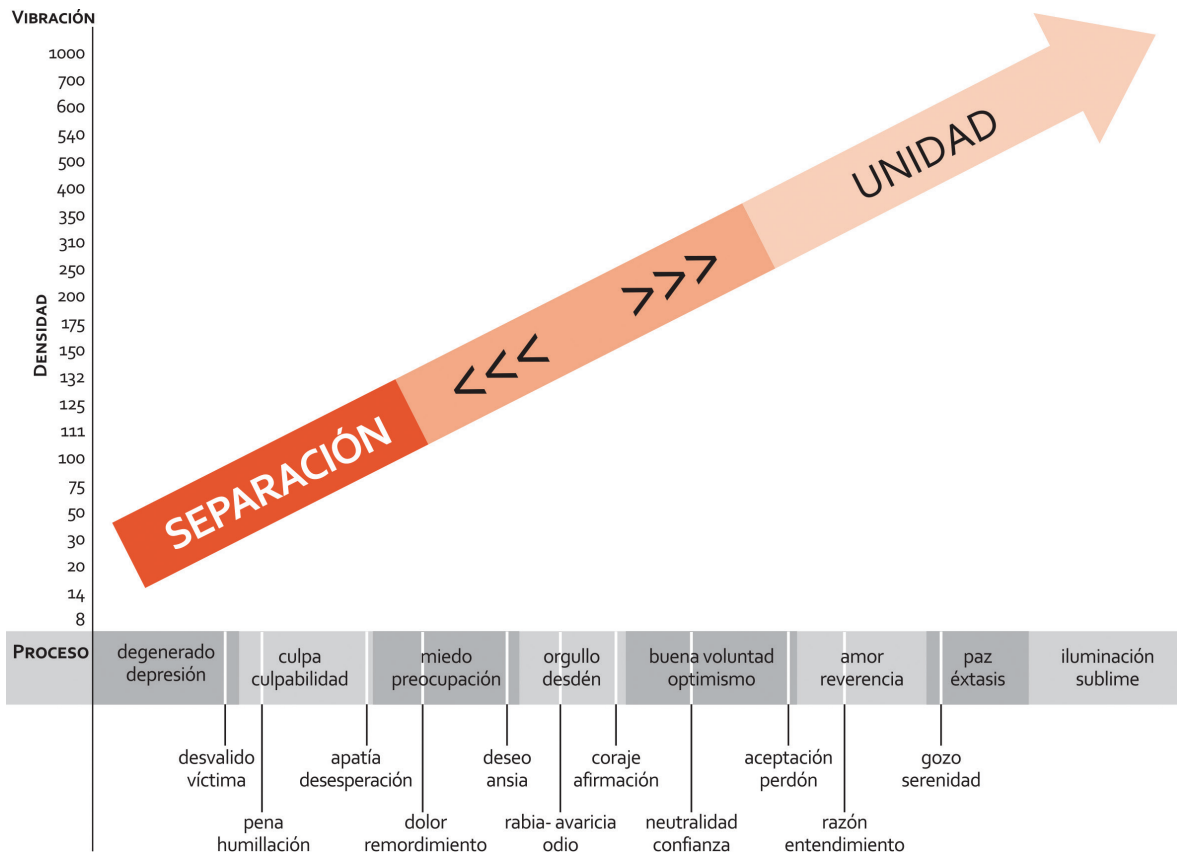


En la medida que aumente la vibración de la emoción, disminuye la densidad de tu psiquis y generas con tu transformación una energía más pura. Cuando pierdes conexión con el ego, te conectas con estados más lumínicos y más puros.

Mientras más alto es el arquetipo y la energía con la que te conectas, más poder y conexión con el espíritu y el Universo tendrás.



Mientras más te liberes de emociones negativas, menos conexión con la materia, la no permanencia y lo físico tendrás, tu vibración se vuelve más alta, te conectas más con el espíritu y el Universo.



Entre más altos sean tus estados emocionales, más libre serás y mayor será el sentimiento de unidad.

Entre más densidad tengamos en nuestra psiquis, más conectados con el ego y más separados nos sentiremos del Universo. Tus estados emocionales y mentales pesarán más, creando un círculo vicioso de vibración.



SERES DIMENSIONALES Y SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

No somos un organismo que está evolucionando a través del tiempo y el espacio para volverse algo divino. Recuerda que eres puro espíritu, pura divinidad, permitiéndote tener una experiencia humana.



Lo que nos acerca a una relación espiritual es algo muy intuitivo, pero a niveles más sutiles, los maestros se relacionan de una forma más profunda y sutil, unen sus consciencias y son cocreadores de todo un escenario donde comparten esa vivencia.

Hay muchos seres que viven en mundos sutiles que no están iluminados, porque no han tenido la revelación de ser la consciencia. De por sí, la mayoría de los ángeles no tienen esa visión, sino que toman forma humana y ascienden para volverse arcángeles, ya que han desarrollado esa maestría y se han iluminado haciéndose conscientes de que son parte del universo, por más de que ellos mismos sean sublimes, amorosos y que solo hagan el bien. ¡Así de asombrosos somos!

Es así como este gran Ser cósmico —que es absoluto— empieza a tomar forma de luz que se densifica a través de la mente. Este Ser es el mismo que está en todas estas dimensiones, no se transforma en algo diferente mientras la mente se convierte en plataformas o dimensiones más densas.

El ser humano que está encarnado en este nivel de densidad es también el Ser absoluto que trasciende todas las dimensiones. Esto quiere decir que existes en la tercera dimensión, en la cuarta, en la séptima y, en la medida que subimos, hay toda una regla universal diferente, una forma particular de percibir y relacionarse. Por ejemplo, en esta dimensión nos comunicamos verbalmente, aquí lo que nos acerca a una esfera espiritual es algo muy intuitivo, pero a niveles más sutiles, los maestros se relacionan de una forma más profunda y sutil, unen sus consciencias y son cocreadores de todo un escenario donde comparten esa vivencia. En vez de tener un punto de vista para hacer algo, todos se funden, y la inteligencia toma vida con una visión mucho más allá de lo que nosotros podamos comprender.

Los maestros tienen diferentes formas de comunicación: los que están en la cuarta dimensión lo hacen de forma telepática, y en la medida en que la dimensión va subiendo, la comunicación es más incorpórea, hasta que se vuelve singular, ya no hay más nada que transmitir que no sea existencia pura.

¿Qué es una dimensión?

Desde la perspectiva espiritual, una dimensión es un nivel de consciencia donde niveles menos densos y más universales de nuestro ser existen e interactúan.

Para comprender esto, exploraremos las distintas dimensiones:

PRIMERA DIMENSIÓN

La primera es la más alta expresión de la creación, que es la luz misma, y a partir de esta, las dimensiones de mayor densidad empezaron a surgir a medida que le poníamos freno a la manifestación, creando más densidad en nuestra mente y pensamientos. Los pensamientos originales eran expresión de la divinidad, ellos estaban cargados de la vibración del amor y la compasión, diseño de la divinidad, dándole al ser humano el instinto de proteger, amar y cuidar a toda la creación.

Las dimensiones no surgen del Ser como una creación o experiencia separada de

él. Se transforman en la manifestación a través de diferentes niveles de densidad, tal como el agua congelada: no importa qué tan densa parezca una masa de hielo, su esencia sigue siendo el agua.

Estos pensamientos puros son formas de luz y de la más alta vibración; entre más alta es la vibración, menor es la densidad de esa dimensión. Cuando un ser trasciende de una dimensión a otra, significa que esa alma ha logrado liberarse de las tendencias del ego asociadas con esa dimensión en particular.

Existen varias dimensiones sutiles donde posiblemente

puede encarnar el alma, en orden de mayor densidad a menor densidad.

SEGUNDA DIMENSIÓN

La segunda dimensión es el primer espacio del mundo material y concreto. En ella cohabita un grupo de seres carentes de individualidad, pero que son esenciales para el sostenimiento biológico en el plano en el cual se desarrollan nuestros cuerpos físicos. Los seres vivos primarios, como los organismos unicelulares, los árboles, las plantas, los hongos o los insectos se desenvuelven en esta dimensión. Sus seres carecen de una consciencia propia, en su lugar comparten un único estado.

La sincronía es una de sus cualidades. Un bosque de pinos forma parte de la misma conciencia, estos seres vibran en idéntico ritmo y desconocen el libre albedrío.

La segunda dimensión es fundamental para la vida física tal como la conocemos y se representan como objetos dentro de la perspectiva de la tercera. Es allí, en la tercera, donde se colocará el punto de partida en el reconocimiento de las dimensiones sutiles de nuestra existencia.

TERCERA DIMENSIÓN

Es el espacio físico donde nos encontramos. Una energía de muy alta densidad nos hace percibir esta dimensión como materia sólida. La mente la experimenta con una visión errónea al aceptar los límites generados por la densidad: cada objeto tiene forma, a todo se le ha dado un nombre, todo se percibe con bordes, cada objeto tiene un valor y todo ocupa tiempo y espacio.

Usamos nuestra mente para darle significado a la experiencia y basamos todo el conocimiento científico en ella. Esto convierte al mundo

en algo lógico y desconectado de nosotros. En este nivel de densidad nos identificamos erróneamente con el cuerpo físico; creamos una identidad que se basa en él. En esta dimensión, la percepción de la vida se hace muy limitada y la idea de mortalidad constituye la fundación de nuestra psiquis, por lo que su muerte se produce a través de la disolución corporal. Esta dimensión es el mundo de la ilusión y del libre albedrío, donde unas veces actuamos como santos y en otras como demonios.

Cuando procesamos esta dimensión desde un nivel muy denso, el alma se siente aprisionada, le cuesta mucho esfuerzo tener relaciones más allá de la dualidad objeto-sujeto que la mente genera. ¿Pero de dónde proviene todo? La Consciencia se condensa en la medida en que ocurren las densidades generadas por la mente en estado de ignorancia. Los objetos experimentados y la Consciencia son uno y el mismo. El regalo de esta dimensión es la realización de sí misma en un todo, rompiendo con la dualidad

existencial y la idea del otro. Es necesario para los seres que buscan su iluminación tener esta experiencia de densidad; solamente así se rompe cualquier dualidad ¿De qué otra forma podría reconciliarse lo absoluto y eterno con lo finito y mortal?

CUARTA DIMENSIÓN

Es la primera de las dimensiones de menor densidad después de la dimensión física. La cuarta dimensión es la casa de los planos astrales, donde todos los deseos se acumulan creando experiencias que están muy polarizadas por la necesidad de satisfacerles. Suenan muy llamativo, pero la verdad es que en estos planos se acumula la mayoría de la basura que nuestra psiquis no logra procesar o integrar, estimulándola a satisfacer estos deseos.

Sería muy simple si se tratara solo de deseos personales insatisfechos, pero estamos hablando de la colectividad, de todos los deseos de la humanidad. Eso quiere decir que no se trata, por ejemplo, de la lujuria de una persona sino la de millones. Cada conexión con deseos de este tipo abre la puerta a otros similares en

los demás; y entre más se deja llevar un alma por ellos, más se conecta con la densidad generada por la fuerza colectiva.

Es por eso por lo que en esta dimensión se encuentran las fuerzas de la luz y de la oscuridad; es en ella donde elementales, demonios, espectros y otros seres desencarnados que se niegan a fluir con su proceso evolutivo, se hallan en una batalla continua. Estos seres coexisten en estos planos y en todos los planos de dualidad. Es aquí donde psíquicos, brujos y hechiceros consiguen mucha de su información.

Esta es la muralla que se debe trascender para llegar a la quinta dimensión. La manera de hacerlo es cultivando nuestra psiquis como lo hemos planteado previamente, manteniendo nuestros pensamientos e ideales alineados con la luz, subiendo nuestro nivel de vibración para ser menos densos y, de esa manera, menos susceptibles a esta clase de ataques y limitaciones.

Los demonios de esta cuarta dimensión se alimentan de

los vicios y las debilidades de los seres humanos, y toda su realidad y poder se sostienen en nuestra ignorancia. Estos demonios son el mayor obstáculo para que el planeta trascienda y para que los seres humanos encuentren su realidad porque cuando esto ocurra, ellos desaparecerán y perderán todo su poder.

QUINTA DIMENSIÓN

La quinta dimensión es la primera dimensión de aquellas que pueden ser tocadas por las fuerzas negativas de las dimensiones previas. Para muchas religiones esta dimensión es la más alta realidad que se puede alcanzar, como si fuese el cielo después de haber desencarnado. Aquí los seres son andróginos, habitan en inmortales cuerpos de luz, porque la luz es su código genético. En esta dimensión no hay sufrimiento y los seres que la habitan están diseñados para sostener la Consciencia crística; estos seres no sufren la separación porque constantemente experimentan unidad con la Consciencia.

Todas las acciones son basadas en el amor, y no en el temor.

Los maestros ascendidos se manifiestan en esta dimensión para conectar, dirigir y asistir almas avanzadas en el planeta, y con ello apoyar sus procesos de ascensión. Es muy importante aclarar que las almas que habitan estas dimensiones de menor densidad y más alta vibración no son necesariamente almas realizadas, aunque su alineación con la voluntad divina está bien definida, es por ello por lo que los seres de luz continúan encarnando físicamente.

SEXTA DIMENSIÓN

Esta dimensión es una inmensa biblioteca universal de infinita información. A estos archivos los conocemos como registros akáshicos —de *akasha*, que en sánscrito significa cielo, espacio, éter—, y consisten en una especie de memoria de todo cuanto ha acontecido desde el inicio de los tiempos, y que quedaría registrada en el elemento Éter.

Con la meditación, estos registros pueden ser comprensibles para nuestra mente. Existe un grupo de maestros ascendidos que tiene acceso a esta información, la cual utilizan para ayudar

a las almas a evolucionar de la manera más compasiva posible. Esta dimensión está constituida por un panel de dimensiones, una dentro de otras, por lo que podríamos pasar milenios explorándola. Allí la comunicación es telepática.

SÉPTIMA DIMENSIÓN

En esta dimensión existen seres diversos, son percibidos como espirales de luz y carecen de forma humanizada. Muy poco se puede decir de ellos, pues tienen una única función: servir a la fuerza de la evolución universal.

Generalmente son arquetipos o seres interdimensionales que tienen la capacidad de transmitir su esencia a seres de mayor densidad, ayudándoles a transformar formas de pensar o creencias muy enraizadas en sus psiquis.

Estos arquetipos son los que hacen síntesis con la psiquis durante la transformación cuántica. Allí también se produce catarsis de arquetipos negativos en positivos. Es aquí donde se da la comunicación de estos niveles espirituales

por vía de la intuición y los sueños.

OCTAVA DIMENSIÓN

Esta dimensión está formada por grupos de almas que trabajan en unidad. Imagina cada célula como parte de una entidad consciente; el corazón, el hígado o el pulmón como órganos que la forman. Cada una de ellas tiene una función diferente, pero son parte del mismo cuerpo.

De una manera similar funcionan estas almas. En esta dimensión, los seres se comunican compartiendo sus esencias, como si dos o más soñadores construyeran un mismo sueño; cada soñador añade su propia esencia, compartiendo un espacio mutuo al fundirse: cada ser tendría una comunicación existencial y sabría todo lo transmitido por el otro.

NOVENA DIMENSIÓN

Es donde la Consciencia pura y homogenizada de las dimensiones más altas forma consciencias de planetas, estrellas, galaxias, universos y otras dimensiones. Es la transición de la no-forma a

la forma y cada una depende de la otra. De esta manera, la Tierra no puede vivir sin el sol y viceversa, el sol depende de la Tierra. Hay jerarquías, pero cada una depende de la otra. Los seres en esta dimensión los reconocemos como *elhoim* universal.

DÉCIMA DIMENSIÓN

Esta dimensión es una entidad consciente. La mente surge creando toda posibilidad, desde una perspectiva supramental. Allí se crean infinitas expresiones paralelas del mismo ser, es decir, que esta dimensión es el origen de la mutua-paralela existencia del universo, donde cada ser vive interminables versiones y posibilidades de su ego.

Existen infinitas versiones tuyas en experiencias paralelas; quizás en una seas un artista, en otra obrero o bailarina. Es más profundo que esto: en alguna podrías estar en el romance de tu vida o una dolorosa ruptura. Sea cual sea la versión en la que estés, y tomando en cuenta que este dolor fue el catalizador de una búsqueda de sanación o espiritualidad,

¿cuál evento paralelo sería más importante?, ¿en el que vives felizmente enamorado o el que te facilita las enseñanzas necesarias para reencontrarte con tu realidad?

En definitiva, todas estas dimensiones paralelas son expresiones del Ser. Lo más asombroso es que cuando un alma rompe con la idea de separación, esto trasciende a través de las dimensiones paralelas causando un efecto que conduce a tu total despertar. A través de la meditación podemos contactar estas versiones de nuestro Ser para traer cualidades a nuestro entorno.

Esta dimensión es como la cobertura del universo, más allá está la nada. Desde la decimoprimera dimensión se pueden apreciar billones de estas coberturas flotando en la nada. Dentro de cada cobertura existen otras más pequeñas, y otras dentro de estas representando una dimensión. En su centro está la materia o tercera dimensión. Esta entidad consciente que llamamos décima dimensión es la manifestación del

Supramental. Esta dimensión es la verdad viviente.

DECIMOPRIMERA DIMENSIÓN

Ámbito netamente espiritual y fuente que manifiesta todos los universos mentales. En ella, los seres son totalmente de luz y carecen de mente.

Cada uno es un infinito –visto desde nuestra perspectiva–, y la creación es un multiuniverso donde cada uno cocrea su propio universo con cualidades únicas conectadas con su propia esencia. Almas de menor densidad habitan dentro de estos seres quienes son uno en la absoluta consciencia.

Esta dimensión es la combinación de dos fuerzas iguales en poder, pero diferentes en polaridad: El *yin* y el *yang*. El gran *yin*, el vacío; el gran *yang*, todo lo existente. Los dos son omnipresentes, pero se encuentran separados por una fina membrana. De unirse, volverían a su más alta realidad que es la decimosegunda dimensión. Digamos que el *yang* es el *Padre Creador* y el *yin* la *Madre Creadora*, dentro de ellos

existen todas las posibilidades. Un universo nace cuando una partícula del *yang* atraviesa la membrana que lo separa del gran *yin*. Esto crea un cigoto que crece rápidamente: *El gran Bang*.

DECIMOSEGUNDA DIMENSIÓN

Es la Consciencia misma libre de atributo alguno. Esta dimensión contiene todos los infinitos. Va más allá de toda definición y de lo que podemos imaginar. Esta es la fuente de todas las cosas y de todo lo que existe y ha de existir. Es la divina Providencia. «Yo soy el que yo soy». Más allá de las palabras, más allá de cualquier concepto mental. Donde todo existe y a la vez nada es.

En diferentes dimensiones de consciencia hay diferentes formas de vida, de comprensión y de interacción entre las almas. Pero en este nivel de consciencia generamos puentes de densidad que tienen conexión con otros más sutiles, proveyéndonos de las cualidades para poder vivir en este plano físico.

*Es a través de la gratitud por el momento presente
que las dimensiones espirituales de la vida
se abren a nosotros.*

Eckhart Tolle

La Consciencia o el Ser son netamente trascendentales. Todo aquello que llamamos dimensiones es el tejido que se está creando en la mente. Al principio los nudos son muy grandes, a medida en que las agujas universales avanzan, se van haciendo nudos más pequeños, pero todo es arte de la mente. Cada nudo se convierte en una dimensión, en las más elevadas, los nudos son más sueltos y, por ende, lo es su percepción; al disminuir, la dimensión va tejiendo nudos ciegos que han sido apretados por la densidad de nuestros pensamientos.

En todo caso, si todos tenemos una representación multidimensional y coexistimos en todas las dimensiones a la vez, también lo hacemos en la cuarta y en la quinta dimensión. Para poder estar en estas dimensiones tienes que tener cierto nivel de consciencia, aunque ese ser de novena dimensión puede estar existiendo en otras, incluso en la tercera, cumpliendo su función y transmitiendo este conocimiento desde la limitación que asumió para hacerlo.

Esto es realmente asombroso, así es como debe ser comprendido este conocimiento, que tu esencia real es espiritual y trascendental, sin importar que no te veas como un alma que está buscando la forma de iluminarse. La verdadera iluminación está en darse cuenta de que aquí y ahora ya estás siendo un espíritu puro.

Sueños, respuestas del subconsciente

Los sueños son mensajes que provienen de los estados más profundos de nuestro ser, de niveles más sutiles donde el tiempo y el espacio son más flexibles. La capacidad de comprensión es mucho más alta y la vivencia de los arquetipos que se están trabajando es mucho más obvia, de forma que resulta más fácil entender la calidad de la energía.

Tus sueños te dan la pauta de lo que necesitas liberar o de aquello que ya está siendo liberado.

En el mundo de los sueños convergen tu parte más sutil y la más concreta. Es de allí donde se explica por qué tu Ser tiene más claridad en niveles más profundos. Al mover la basura emocional, abres espacios para aclarar estos senderos. Así empezarán a surgir sueños más lúcidos que podrán ayudarte a comprender el propósito de tu vida, tus dilemas y el estado evolutivo de tu alma o aquello que ella requiere para sanar.

Si tienes conflictos con tu familia, el subconsciente, a través de los sueños, te hará saber que esa energía está todavía latente en ti. A veces soñarás con personas del pasado que te buscan, que ves enfermas o a las cuales asocias con un aspecto negativo.

Esta puede ser una forma en que tu subconsciente manifiesta esta energía. De esta forma muestra lo que generaste con esa persona que aún está latente, así como tus defectos o virtudes representados en ella. Se hace entonces necesario reconocerla para poder transformarla.

Al inicio de tu sanación es posible que tus sueños se manifiesten con estos asuntos personales, pero en la medida en que te refinas, es posible que vayas a niveles más profundos de tu subconsciente, menos densos y más abstractos, donde tendrás contacto con aspectos más sutiles y espirituales. Tus sueños te dan la pauta de lo que necesitas liberar o de aquello que ya está siendo liberado, incluso podrás tener sueños premonitorios.

Cuando hablamos entonces de respuestas del subconsciente, tenemos que comprender que estas son una comunicación mucho más sutil de ti mismo. Siempre vas a tener el poder de determinar si tus propios sueños están revelando algo acerca de ti o si son simplemente liberación de estrés. Será siempre a través de la intuición que te darás cuenta de que son algo fuera de lo común, incluso aprenderás a identificar tus propios arquetipos relacionados con tu proceso de sanación. El facilitador cuántico también te podrá dar un punto de vista acerca de tus sueños, y tanto el tuyo como el de él serán reales y significativos con respecto a lo que tu Ser te está comunicando. Incluso el subconsciente o el alma sabrán que habrá otra persona tratando de interpretar esta comunicación.

Aunque te puedas sentir muy cerrado con respecto a tus sueños, cuando empieces a conectarte con tu mundo interno te volverás asombrosamente abierto e intuitivo. Hay almas que son muy avanzadas y simplemente se les hace difícil superar estos temas que le resultan limitativos. La interpretación de los sueños no es exclusiva de las personas expertas o ascendidas. Tú eres quien produce tus sueños a través del subconsciente.

Esta experiencia de la facilitadora de *Transformación cuántica*, Grace Orion, te ayudará a comprender un poco más a lo que me refiero con los mensajes de los sueños:

Me encontraba con una paciente en su sesión regular. Ella había venido específicamente por problemas de pareja, aunque siempre le advertí que no empezaríamos con su relación marital, sino con la imagen masculina en general, y la figura de su padre, la cual no había sido muy cercana, en particular. Llevábamos apenas dos sesiones, pero, al empezar la tercera, comenzó relatándome su sueño de la noche anterior.

Soñó que se encontraba en casa con su esposo y estaba limpiando. Llevaba al garaje cosas de su pasado que ya no le eran útiles. Guardaba los objetos con cuidado cuando, de repente, vio en el fondo del cuarto un cesto de basura y una bolsa negra dentro de él. Tomó la bolsa, algo pesada, y al abrirla encontró un feto. Ante este hallazgo no pudo contener sus lágrimas y empezó a llorar sin control, al punto que su cuerpo no lo podía resistir. Encontrar este feto no le causó ningún tipo de asombro, sino mucha culpabilidad y dolor. Entonces, despertó.

Me dijo que fue un sueño tan real que sus ojos estaban llenos de lágrimas. Tenía un dolor profundo en su corazón. Durante la sesión le pregunté qué pensaba sobre ese sueño, qué significado tenía en su vida. Fue entonces cuando me reveló un secreto que había guardado por más de 30 años, y que ella pensaba superado y enterrado en el pasado:

A los 17 años ella tuvo una relación muy intensa con un novio al que llamó su «primer amor». De esa relación quedó embarazada, pero su novio estaba a días de irse al extranjero a iniciar sus estudios. Al enterarse de su embarazo, el estrés y la confusión la llenaron de dudas y decidió abortar. Fue criada en una familia muy tradicional, con un padre machista y una madre controladora. Pensó que no tenía opción alguna. Tener ese bebé en ese momento, y con su gran amor saliendo de su vida, no era el mejor de los escenarios. Ella abortó y sufrió al hacerlo, ya que amaba intensamente a este hombre y tener el fruto de ese amor en su vientre la llenaba de dolor.

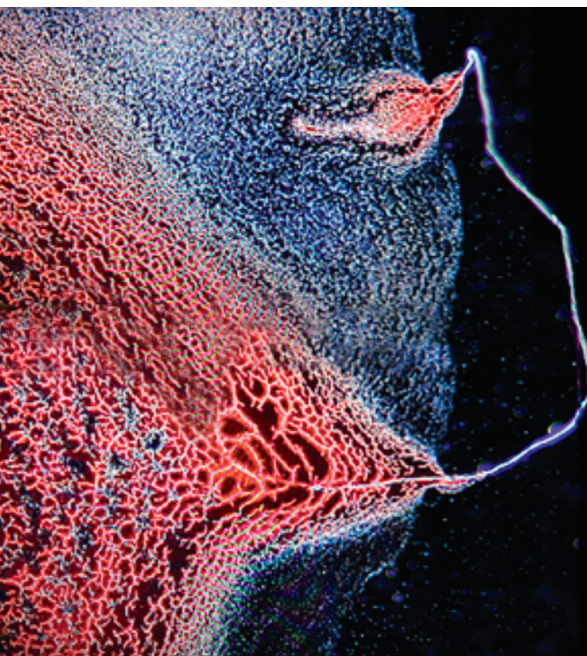
Ese día empecé a trabajar con ella para ayudarla a desconectarse de la energía de su bebé. Era evidente que con el sueño y su confesión esa energía estaba absolutamente atada a ella.

Al entrar a trabajar en su subconsciente, ella empezó a cortar los hilos energéticos y sintió la presencia del bebé a su lado. Le dije que le hablara y le dijera todo lo que sentía, se despidiera y lo dejara ir porque ya era su momento.

Al tomarse esos minutos para hacerlo, entró en llanto y empezó a decirme que él estaba ahí con ella, a su lado izquierdo. Cuando estábamos terminando y mientras la guiaba para empezar a salir del proceso, veo una luz blanca exactamente a la izquierda de la paciente, como si fuese una estrella fugaz.

La paciente, sin abrir sus ojos, me dijo que estaba viendo —en el mismo lugar donde yo acababa de ver la luz— a su bebé extinguiéndose lentamente.

Terminamos el proceso interior y ella encontró la paz que tanto necesitaba. Al salir de la sesión, tomamos una muestra de sangre para hacer un análisis y para tratar una afeción de origen bacteriano que presentaba y, sorprendentemente, hallamos la imagen que mostramos a continuación, y que resultó ser una confirmación más del proceso que se había vivido minutos antes en su sesión cuántica.



En esta imagen de una muestra de sangre de la paciente, podemos verificar cómo refleja el choque psicosomático grabado en el cuerpo a través de la memoria celular. Es una forma gráfica de comunicación de la mente de la persona, tal como constató mi paciente al momento de ver su muestra de sangre. Ella misma reconoció el hilo que la conectaba con su bebé, sosteniéndose aún en su aura en un nivel sutil.

El subconsciente y los sueños no son lo mismo, cuando se mueve la energía en este proceso de transformación cuántica, este medio de comunicación se vuelve muy poderoso. No todos los sueños vienen del mismo nivel de consciencia ni tienen el mismo nivel de claridad o de vibración, no son generados por los mismos arquetipos. Muchos de ellos son una forma de liberar desechos, como las cargas cotidianas. No obstante, cuando te conectas con tu aspecto íntimo y espiritual, podrás tener conexiones con Dios mismo, no hay límites. Recuerda, al refinar tu canal de recepción estos mensajes de tu psiquis ganarán profundidad. Tal refinación te llevará a comunicarte con niveles más profundos de tu Ser.

Los sueños no son una realidad sino la interpretación que nuestro subconsciente hace de la energía que circunda nuestra alma a niveles más sutiles. Más adelante hablaremos de la representación de un potencial. Únicamente cuando el alma quiere plasmar esta posibilidad, empieza a fluir esa energía a través de la psiquis. Si esta posibilidad le llegó a tu alma, quiere decir que seguirá el turno de muchas otras, y aquellas que estén lo suficientemente claras y maduras serán las que gocen la dicha de la transformación.

**Toda la inteligencia
del universo
ya existe en ti.**

EL SIGNIFICADO DE ALGUNOS ESCENARIOS EN TU SUBCONSCIENTE

Casa

Cuando es la casa de la niñez donde creció la persona representa su psiquis. Si es su residencia actual, se relaciona con su vida adulta, igualmente representa la psiquis, pero se relaciona con asuntos presentes y actuales.

Baños

Se trata de asuntos emocionales. Ir al baño es un acto de dejar ir, y el bañarse de purificación. Lavarse las manos tiene que ver con la no aceptación de responsabilidades.

Cocina

Es el lugar donde se generan nuevos alimentos y nuevos nutrientes, donde las nuevas ideas son cocinadas o son preparadas. Es donde se genera lo que nutre, se relaciona con la fuerza vital y la energía, o las nuevas ideas que están surgiendo.

Habitación principal

Es el cuarto del adulto donde se tratan temas de la relación de pareja o de la vida actual. Cuando es en la casa de la

niñez se relaciona con los padres y la relación con ellos.

Habitación infantil

Se pueden relacionar con temas de los hijos, de la relación con ellos. Si es la casa de la niñez tiene que ver con temas de la propia infancia.

Auto

Es el cuerpo físico. La relación entre la mente, la emoción y la energía hacia el cuerpo físico. Si el auto está en buen estado significa que ha habido una buena integración, si no lo está, se relaciona con temas de salud del cuerpo o traumas físicos.

Garaje

Tiene que ver con la integración del cuerpo físico hacia la psiquis. Si el garaje está bien organizado, limpio y con luz quiere decir que la psiquis está teniendo buena conexión con el cuerpo. Si sueña con el vehículo en buen estado, significa que el cuerpo goza de buena salud, pero si el garaje está en mal estado podría apuntar hacia desconexión o falta de anclaje, significa que la persona no está

teniendo una buena integración del cuerpo físico con la psiquis.

FUERA DEL ÁMBITO DEL HOGAR HAY OTROS ELEMENTOS DE CONTROL

Luna

Como arquetipo es positivo y se encuentra relacionado con la energía femenina.

Nubes

Indican asuntos emocionales por resolver.

Salón con ventanas

Puede relacionarse con nuevas posibilidades u oportunidades asociadas a la claridad interior o a la reflexión personal.

Corredores

Son pasos que nos llevan de un lado a otro, reflejan oportunidades o dirección hacia algo, pueden simbolizar talentos o habilidades que tiene la persona, pero que desconoce.

Montañas

Tienen que ver con un crecimiento o con un salto espiritual.

Callejón

Significa transición, pero no de la psiquis, sino que se puede estar viviendo una transición en la manera cómo percibimos a la sociedad, o cómo nos relacionamos con diferentes creencias o formas de pensar.

Océano

Se relaciona con experiencias espirituales o emocionales, se puede relacionar con el mundo interno de la persona, la intuición y el subconsciente.

No todos sueñan igual, cada persona puede tener diferente percepción de sus sueños.

SIGNIFICADO DE ALGUNOS COLORES

Se relacionan con objetos o arquetipos significativos, que aparezcan vistosos en tus sueños.

Rojo

Se relaciona con el primer chakra, con actividad, con lo físico, la pasión y la intensidad. Significa afirmación en la vida, es el fluir y la activación de la energía en la base.

Naranja

Se relaciona con el segundo chakra. El color naranja en los sueños es símbolo de igualdad, balance y templanza. El naranja trae mensajes de armonía y felicidad.

Amarillo

Se relaciona con el plexo solar, que es el chakra central. Gobierna nuestro sentido de identidad. El amarillo en los sueños representa la radiación

de nuestro centro, el foco, la conciencia, y nos recuerda el rol que tenemos como humanos dentro del todo.

Verde

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 salud. El verde facilita el crecimiento, el amor y la sanación a través de la estimulación de la mente.

Azul

Corresponde con los pensamientos, ideas, sueños y la habilidad de hacerlos realidad cuando soñamos en remolinos de tonos azules. Este color está asociado a nuestra capacidad de aprovechar los grandes misterios de la vida.

Índigo

Su significado está relacionado con la psiquis, contacta lo efímero con lo espiritual. El índigo nos habla de profundidad, los pensamientos profundos serán sueños con la vibración de este color. Si sueñas en índigo, haz un esfuerzo consciente y lúcido de ir hacia lo más profundo, supera los límites y encontrarás que estos no existen para las revelaciones extraordinarias por percibir.

Violeta

Indica divinidad, paz, tranquilidad y sabiduría. Es como si el conocimiento sagrado se personificara en sí mismo y su presencia se anclara en nuestro cuerpo, en nuestro pensamiento, en nuestro entendimiento, en nuestra visión, aunque todos estos sean elementos

separados. Es una experiencia sensorial. Los sueños en color violeta son el reflejo interno del fenómeno de la consciencia. El violeta se relaciona con el florecimiento y la apertura a

situaciones 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 embeberse todas

las sensaciones. 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.

Transformar el sueño negativo

Para hacer este proceso, lo primero que debes hacer es escoger el sueño. Si fue negativo lo transformas, o integras la energía del sueño positivo.

Solo necesitas la visualización. Si sueñas con tu casa sucia o resquebrajada, puedes ir a limpiarla o arreglarla. Recuerda que la casa es la representación de tu psiquis, es así de simple.

Si te sueñas en una discusión en la cual intercambias frases duras con alguien, puedes visualizar un escenario en donde le vas a hablar a esa persona, pero esta vez con afecto. Vas a decirle cuánto amor puedes darle, cuánto te ha enseñado, así sea a través de esas emociones negativas que ha despertado en ti. De no ser por la rabia, no reconocerías lo que es la serenidad, de no ser por el odio, no reconocerías lo que es el perdón. Con lo que esta persona representa para ti harás una catarsis positiva, así ella no sea de tu agrado. Crearás una transformación energética.

Si sueñas con ladrones o criminales, visualizarás que son atrapados por la autoridad. Si llegaras a ver algo negativo en un escenario, trae luz a ese entorno con el fin de aclararlo y limpiarlo, verlo todo bonito y agradable. Si encontraras algo que está encerrado o tapado, ábrelo y lleva luz allí. Lo importante siempre es corregir aquello negativo que ves.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

INTEGRAR LA ENERGÍA DE UN SUEÑO POSITIVO

Una vez hayas escogido tu sueño, retoma la manera de relajarte como te he recomendado en ejercicios anteriores. Cierra los ojos y toma unos minutos para conectar con tu respiración, con tu psiquis, tus pensamientos y tus ideas. Relájate y conecta con el sentimiento de vida en ti.

Ahora empieza a revivir el sueño, visualízate en el entorno donde se produjo como si fueras el observador. Si es un sueño negativo, comienza a transformarlo; tu intuición te hará saber cuándo está bien, tendrás una sensación de bienestar y tranquilidad con la que seguirás meditando por unos minutos más hasta que salgas del proceso, al igual que en una meditación. Es importante que apliques tu ejercicio de *liberación emocional* (Capítulo 2), para que liberes todo aquello que se mueva a este nivel.

Puedes visitar el sueño para recibir su esencia; cada vez que sueñas con arquetipos positivos puedes visualizar una energía que se transfiere de él hacia ti y, una vez realizado esto, la traes en ti a nivel consciente. Por ejemplo, si tienes un sueño donde ves que llegan barriles de oro a tu casa, esto significa que llegará prosperidad a muchos niveles de tu vida, o tal vez sea una recompensa karmática. En ese caso, lo que harás es visitar el escenario, ver las monedas de oro, convertirlas en energía y respirarla dentro de tu cuerpo. Si sueñas con un ángel, volverás a este encuentro para recordar lo que te ha dicho o simplemente conéctate con la sensación que tuviste durante este encuentro. De esta manera concientizas la energía del mundo subconsciente para que no quede perdida en el limbo de tu mundo interno, así estarás creando puentes contigo mismo. Es muy

importante tomar acción para que aquello que comunica tu ser se manifieste en tu vida en forma de virtudes o de cosas materiales, todo depende de lo que el universo tiene previsto para ti.

Retoma tu proceso de relajación y ve al ambiente donde tuviste el encuentro con el arquetipo positivo. Conéctate con la sensación del sueño transformando en energía pura, o con el mensaje u objeto que hayas experimentado y吸órbelo. Visualiza como ahora esta energía es parte de ti. Luego meditarás la energía y te relajarás en esta sensación por el tiempo que sueles meditar normalmente.

Este ejercicio lo puedes repetir por ciclos de 7 o 21 días, de acuerdo como se den tus sueños, para que integres en tu vida consciente los mensajes que el subconsciente te ha enviado.

La visualización

No es un acto de imaginar, en realidad es un acto consciente de cocrear y concientizar esta visión. La Consciencia tiene el poder de colapsar; entonces, cuando haces una visualización estás co-creando en un nivel mucho más sutil.

Lo que creas y visualizas tiene poder y eres responsable por ello, si proyectas mal para alguien serás responsable de esa energía, pues le estarás enviando esta intención al universo. Asimismo, si visualizas un millón de dólares, estos no llegarán al plano físico, pero en cambio te puedes concebir de una forma muy próspera, de esa manera estarás creando un campo magnético que pueda atraer esa cualidad a tu vida. No debes confundir visualizar con desear.

**Lo que creas
y visualizas tiene
poder y eres
responsable por ello.**

Podrás desarrollar este poder asombroso de creación en la medida en que te vuelvas más benevolente, permitas que la luz transforme tu psiquis y tu forma de pensar, y dejes que transforme tu forma de sentir, tu visión y la relación que tienes con el universo.

Todo esto lo podrás lograr a través de lo que has aprendido: la meditación, la visualización y la transformación y, en especial, la devoción. El alma se refina hasta que llega el punto en que no tendrá ninguna tendencia negativa, cuando solo proyectarás luz y el alma se volverá transmisora de esta benevolencia, que es lo que realmente vinimos a cultivar en esta vida.

Siempre inicio mis meditaciones relajándome, haciéndome consciente de mí mismo, de mi cuerpo, de la emoción y de la mente. Empecé a visualizar mi sueño, que ocurría en mi casa de la adolescencia, me dirigí a mi habitación la cual encontré inundada. Drené el agua esperando que se secase. Posteriormente me dirigí a unas cajas fuertes que había visto y las abrí; allí pude ver las cosas para las que estaba preparado y que se relacionaban con mi vida familiar; las saqué y las ordené, aceptando lo que había. Tomé conciencia de los haberes y aclaré la habitación. Salí de allí y me desprendí de cualquier textura emocional que hubiese sentido. Hice el ejercicio para liberar esa energía porque siempre habrá texturas emocionales que se mueven cuando haces estos ejercicios.

El objetivo es conectarte con tu mundo interno, es una forma de reconocer e interactuar con él, de integrar y plasmar en este plano físico mucha de esta energía que está guardada en el subconsciente.

Los senderos de comunicación interna

Son lugares donde se lleva a una persona a través de una meditación guiada, con el objeto de tener contacto con su propia consciencia. Esta experiencia se vive a través de los chakras.

Estos senderos son visualizaciones que los maestros han usado previamente y están impregnados con la inteligencia universal. Por eso, el practicante debe seguir los linajes de sabiduría y energía que ya tiene, no solo por respeto al conocimiento sino por la carga energética y de acompañamiento de los maestros y seres de luz que ya han impregnado con su uso.

En la kábala han sido utilizados para hacer contactos internos con arquetipos espirituales o arcángeles, es decir, que tienen milenios de existencia. Por eso este proceso es muy tradicional, dado que se han trabajado y cargado de energía en la Consciencia y no requiere de ser cambiado. A través de estos senderos se lleva a la persona a su espacio cuántico, al contacto con estos arquetipos espirituales, en búsqueda de una transmisión energética del arquetipo positivo, que a su vez genera mucho valor en la psiquis y en el plano subconsciente, esto le da poder a la persona, es un regalo del mundo interno que vamos a traer a la psiquis.

Utiliza tu intuición y no la razón.

Está científicamente comprobado que hay transformaciones en el campo *etérico* cuando se hacen estos ejercicios. Esta vibración se trae para fortalecerse y hacer catarsis del arquetipo positivo; se crea para reprogramar la memoria celular a través de las imágenes, ya que la mente tiene este poder de reprogramar las células porque estas no saben si la experiencia es real. Las células son muy simples, y por eso se pueden reprogramar. El subconsciente no reconoce la diferencia entre las sensaciones o imágenes que percibe mientras duerme o medita, porque en este campo no hay ni tiempo ni espacio. Por eso, el contacto con el arquetipo positivo es percibido como real. De esta manera se da la resolución emocional generando una sanación.

Serás testigo del impacto positivo en tu consciencia de estas meditaciones.

Cada chakra tiene su sendero de comunicación interna con su respectivo arquetipo positivo, con el que puede hacer una conexión y síntesis, para lograr un funcionamiento saludable de cada uno de estos centros en ti.

Debes tener claro que este proceso de sanación se dará de una forma gradual, no quiere decir que sanarás de inmediato o que te desprenderás de un vicio sin esfuerzo. Cuando comiences a hacer meditaciones a través de los *senderos de comunicación interna*, presta especial atención a las respuestas que podrán llegar a ti.

He de insistir en que, aunque podemos generalizar arquetipos en los sueños del colectivo, hay muchas revelaciones que son únicas para ti. Nadie tendrá mejor visión de estos procesos que tú. No renuncies si no lo entiendes al inicio, trata de contemplar por qué escoges un arquetipo en particular, una relación o un personaje, y qué significa ese personaje para ti. Escribe tus sueños, tenlos como un punto de referencia que podrás comprender más adelante, cuando hayas avanzando. Incluso verás que algunos sueños tendrán conexión entre sí.

Muchas veces los sueños te mostrarán aspectos que no son el tema principal que quieres trabajar, pero el alma estará escogiendo mover esas piezas importantes primero, antes de llegar a la raíz. Por ejemplo, si eres mujer y quieres sanar la relación con tu padre, podrás empezar a soñar con tu pareja, exparejas u otros personajes masculinos. Esto significa que estas relaciones son parte de la energía que primero necesitas aclarar para llegar a los cimientos.

Para trabajar con los *senderos de comunicación interna* es importante contar con arquetipos que están bien definidos como los arcángeles, que son muy claros en los ámbitos espiritual y holístico. Es preferible que no inventes tus versiones de arquetipos, pues no todas estas ideas son luz o están bien fundamentadas o canalizadas. Los arcángeles representan arquetipos puros que tienen mucho poder en el colectivo. Te recomiendo mantener la integridad y la pureza de cada uno de estos *senderos* que te voy a presentar, así podrás evitar alguna distorsión o que se abra un portal a algo que sea negativo.



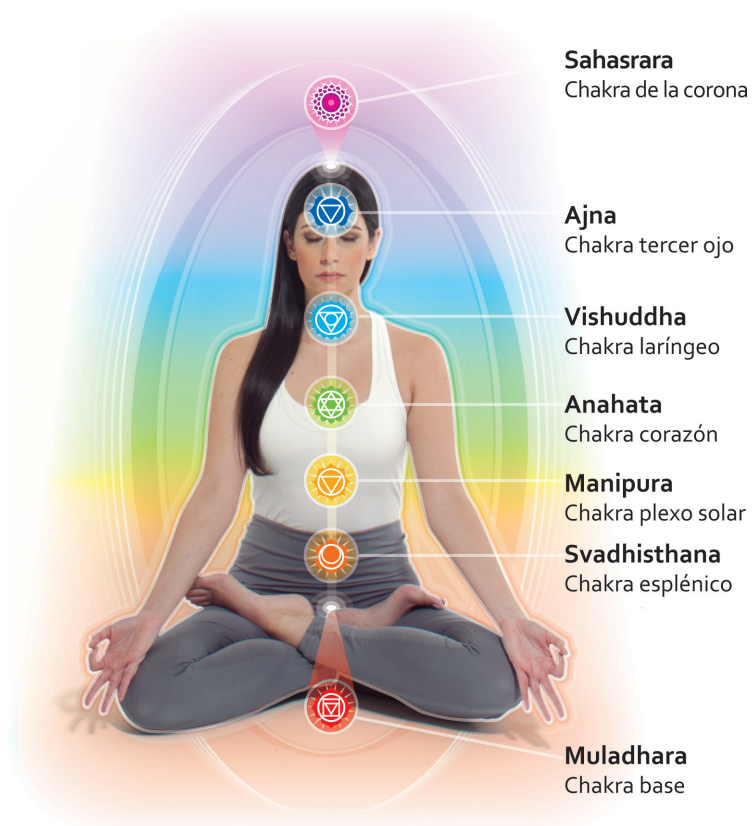
NIVELES DE CONSCIENCIA O CHAKRAS

*Los chakras no son solo vórtices de energía,
sino puentes a otros niveles de consciencia.*



Un chakra es un portal a un nivel de consciencia dentro de nosotros mismos.

A modo de ampliar su definición, te diré que un chakra es un portal a un nivel de consciencia dentro de nosotros mismos, el cual hemos creado para poder tener esta experiencia humana, para llevarnos de lo concreto a lo sutil, de lo físico a lo metafísico, de lo personal a lo impersonal. Es la manera con la que podemos tener comunicación de este nivel físico a otro de consciencia trascendental. A través de los chakras y de la interacción con estos niveles de consciencia, traemos aspectos de nuestro Ser y el poder del Observador universal para lograr una transformación en nuestra psiquis.



Los ejercicios de yoga ayudan a descongestionar los centros energéticos.

Tienen la representación de una estructura o vórtice energético en el plano etérico. Son interconexiones o puentes de la mente hacia la psiquis que poseen energía e inteligencia y nos permiten tener una función tanto espiritual como humana. Es decir, los chakras son vórtices de inteligencia que funcionan como un motor para que nuestra psiquis tenga un funcionamiento adecuado en cada nivel que le corresponda.

Están asimismo conectados al cuerpo a través del sistema endocrino, que es una representación física de estos centros energéticos. Muchas veces, las disfunciones endocrinológicas son una forma de llamar la atención hacia un mal funcionamiento energético.

Existen chakras en dimensiones mucho más altas, lo que significa que incluso en otras dimensiones tenemos estructuras energéticas de mayor vibración que no han sido integradas humanamente, porque nuestra psiquis no podría sostener ese nivel de vibración y de consciencia tan alto. Cuando se regenere una representación del *supramental* en nuestra psiquis, toda esta representación de centros energéticos aparecerá, pero la visión de la vida será totalmente diferente.

En los siguientes capítulos te explicaré ampliamente los siete chakras principales, aunque existen otros muy importantes en las manos, en los pies, el chakra esplénico o el del alta mayor, los cuales excluyo de este primer volumen.

Recuerda que esta sanación consiste en transformar la energía. Una vez que esto se logra, todos los diferentes cuerpos asociados a la psiquis reciben un beneficio o una sanación, incluso el cuerpo físico.

No te preocupes si estás muy abajo en la edad espiritual porque, al trabajar activamente, estos ciclos se pueden acortar satisfactoriamente. Si estás en los 10 años, puedes avanzar en los 39 faltantes en una fracción de ese tiempo. Debes concentrarte en conocer cuáles arquetipos desarrollar, trabajar los senderos luminosos y generar una transformación cuántica. Además, dedicaremos un capítulo a cada uno de los chakras. Allí encontrarás nuevas herramientas para que evoluciones.

Funcionamiento de los centros energéticos o chakras

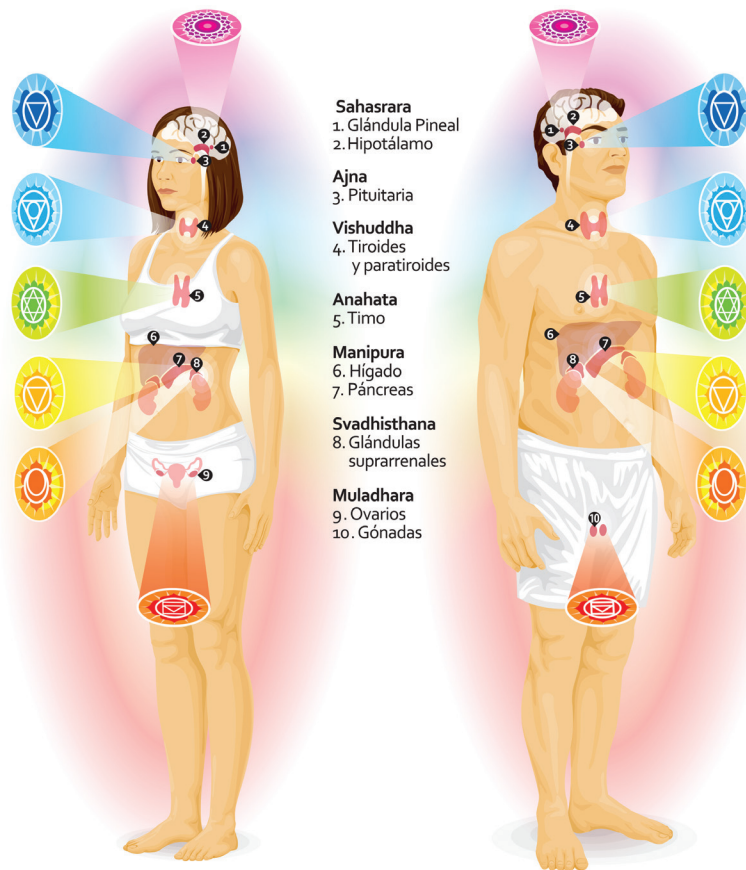


Disfunciones en los centros energéticos o chakras



Relación del sistema endocrino y los centros energéticos o chakras





En esta ilustración, se muestra la energía de los chakras y sus distintos niveles que, en la medida que crecemos, nos llevan a desarrollar diferentes facultades o atributos. Mientras vamos madurando nos conectamos con las diferentes inteligencias y arquetipos que le corresponden a cada nivel de consciencia.



MATRIZ DE MADUREZ ESPIRITUAL

A continuación te presento una matriz fundamental para tu evolución espiritual. Cada chakra rige durante periodos de 7 años. De esta forma, tenemos una combinación de 49 estadios que corresponden a una edad. No importa cuántos años tengas sino el punto en el cual te hayas estancado, por ejemplo: independientemente de tu edad, si estás en una situación en la cual tienes miedo a amar, al futuro o a vivir lejos de tu entorno, estarás —en este aspecto— en los 15 años. Buscamos este número en la matriz y encontraremos que corresponde al primer año del periodo regido por el tercer chakra. Si ya estás en la adultez y encuentras que tu vida se estancó en una etapa pueril, no te preocupes, el 98% de la humanidad no ha superado el tercer ciclo evolutivo.

Revisa la matriz y haz un análisis de tu situación personal. Supón que te hayas en una etapa correspondiente a los 11 años. Esta edad está en el segundo ciclo y se conjuga con el cuarto chakra. Para superar ese peldaño, tienes que concentrarte en estos dos chakras. Cada 8 años, encontrarás que la conjunción corresponde a un chakra influenciado por sí mismo.

CHAKRAS		Muladhara SEGURIDAD	Svadhithana SENTIMIENTOS	Manipura PODER
		Muladhara SEGURIDAD	 <p>1. Vivir la vida desvanece el sentimiento de sobrevivencia</p>	 <p>2. Despertar de los sentimientos: «Yo quiero» «Yo no quiero»</p>
Svadhithana SENTIMIENTOS	 <p>8. Ansias de deseos nuevos. Despertar de nuevas hormonas</p>	 <p>9. Primer amor, sentimientos se salen fuera de control</p>	 <p>10. Estableciendo relaciones con el sexo opuesto</p>	
Manipura PODER	 <p>15. Miedo al amor, miedo al futuro, miedo a estudiar lejos de casa</p>	 <p>16. Experiencia directa y activa en una relación con el amor. Edad en la que encuentras placer</p>	 <p>17. Amor egoísta. «¡No me importa nadie!»</p>	
Anahata ARMONÍA	<p>22. Miedo a vivir juntos toda la vida, miedo a quedarte solo el resto de la vida</p>	<p>23. Respetando los sentimientos de los demás. Entendiendo las necesidades de otros</p>	<p>24. Preocupación por todos los aspectos de la vida y los miembros familiares</p>	
Vishuddha FILOSOFÍA	<p>29. Miedo al futuro, realización del silencio interno</p>	<p>30. Intentos de probarte a ti mismo de que puedes ser feliz a través de tus sentimientos</p>	<p>31. Justificando tus actividades, su importancia y lo indispensable que son</p>	
Ajna SABIDURÍA	<p>36. Miedo a socializar con gente, miedo a perder el balance en la vida</p>	<p>37. Control de los sentimientos, disfrute de las realizaciones espirituales</p>	<p>38. Socializando activamente con gente sabia</p>	
Sahasrara ESPIRITUALIDAD	<p>43. Miedo antes de envolverte en la espiritualidad</p>	<p>44. Placer espiritual, espiritualización de las emociones</p>	<p>45. Sistematización de la espiritualidad</p>	

Anahata
ARMONÍA



Vishuddha
FILOSOFÍA



Ajna
SABIDURÍA



Sahasrara
ESPIRITUALIDAD



- | | | | |
|--|---|--|--|
| 4. Felicidad de compartir y socializar (Consciencia corporal) | 5. Intentos de entender el mundo | 6. Primeras experiencias y enseñado a otros | 7. Inquietud por lo misterioso y lo desconocido |
| 11. Amistades en diferentes formas | 12. Entendiendo la diferencia entre los sexos. Interés en estudiar la filosofía de la amistad y el 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 de vivir un primer divorcio o fuerte ruptura emocional | 21. Búsqueda por el lado espiritual en la pareja o desarrollo personal, o con tu pareja espiritual |
| 25. Estabilidad y armonía en la vida. Primeras señales de estar incompleto | 26. Pensamientos sobre el destino de la vida y su significado | 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 tu familia | 35. La espiritualización de tu trabajo, familia y hogar |
| 39. Encontrándote 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 de 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 |

Meditaciones con el sendero de comunicación interna

Siempre se debe iniciar esta meditación con una intención, la cual entendemos como una fuerza muy poderosa que dirige la energía. Aclara tu objetivo para conectar con el chakra que estás trabajando, basado en las cosas que quisieras estabilizar, sanar, o simplemente transformar en tu vida. Por ejemplo: ¿por qué no te fluyen las cosas?, ¿por qué no sientes conexión con tu vida?, ¿por qué no puedes terminar los proyectos que inicias? Estos son cuestionamientos que puedes hacerte para el primer nivel de consciencia. Por ello, debes tener muy clara tu intención, para convertirla en un objeto o en una forma, para establecer el contacto que tendrás con el arquetipo espiritual.

Puedes transformar tu intención en un objeto que la represente en el subconsciente. A manera de ejemplo: si tienes problemas de trabajo, los puedes asociar con una moneda; un problema emocional, con una flor o un anillo, siempre algo que te conecte con la fuerza

de ese deseo. Lo que harás es llevar un arquetipo para el subconsciente, el cual será transformado por el arcángel regente de cada centro.

Pero entre más físico sea tu dilema, más pesada será la energía y más difícil transformarla, al contrario de cuando tu intención es interna y espiritual: es muy diferente pedir un millón de dólares que pedir prosperidad. El universo siempre te dará lo que necesitas. Si tienes un problema de trabajo, tu intención no deberá ser la solución al conflicto con tu jefe, la intención podría ser creatividad y armonía para todos los que allí laboran. El universo te escuchará y tal vez esto implique un cambio en el que tu trabajo sea más creativo, valorado y productivo.

Este proceso espiritual no necesariamente te generará un cambio en este plano físico, no es como llevar un deseo, porque lo que estarías haciendo es imponerlo al universo, pero cuando pides prosperidad para ti y para

todos, estás atrayendo una cualidad arquetípica a tu vida, donde dejarás que la inteligencia de esta energía se encargue de generar los cambios necesarios. De esa manera, estarás fluyendo con el universo y este te abrirá los caminos para que tu vida también sea un constante flujo de armonía.

Las virtudes de estos arquetipos no trabajan como la lámpara de Aladino, más bien podríamos decir que es el genio del cosmos, que transforma tu energía sin imponer tu voluntad sobre el plano físico; de lo contrario estarías ejerciendo tu voluntad sobre otros seres, cometiendo una agresión en contra de la voluntad divina.

Entre más universal y grande es tu intención, más universal y grande será la respuesta. Debes tener la claridad suficiente para comprender que si estás viviendo una situación crítica en tu vida, es porque cultivaste y generaste esta energía. Por lo mismo, debes ser responsable con el karma que has generado, y aunque estos encuentros con

los arcángeles no te liberaran de él, sí te traerán luz y claridad para que te ayuden a sortear las circunstancias que te generan dolor. Así se acelerará el proceso, recibiendo la sabiduría y la capacidad para comprender emocionalmente por lo que estás pasando. Estas meditaciones guiadas las puedes hacer con la intención de responsabilizarte de aquello que quieres transformar.

Estos contactos con los arcángeles son amalgamas cósmicas; estamos llevando nuestra consciencia a tener una fusión «monodualista trascendente»: **mono**, porque te haces uno con la esencia; **dualista**, que quiere decir que son dos entidades que se están fundiendo con el propósito de crear una trascendencia. Entre menos aspectos de tu mente lleves a estos encuentros espirituales, mayor será tu catarsis.

Ser humano no es fácil, pero el alma encarna sabiamente en esta vida y lo único que debemos aceptar es este gran compromiso que tenemos al

asumir esta responsabilidad, tenemos la capacidad de ser conscientes y tenemos libre albedrío. Lo que nos hace más valiosos es tener la capacidad de cuestionar nuestra existencia: somos complejos pero maravillosos.

¿Quién mejor que tú para transformar tu humanidad? Tú eres la vida, la luz, la divina presencia que está aquí para vivir y transformar, para amar a este humano que eres.

***La respiración
consciente estimulada
por la visualización nutre
los centros energéticos.***

Cuando sigas estos *senderos de comunicación interna*, llevarás una ofrenda al arcángel, recuerda siempre llevar cosas apropiadas para él, como flores, frutos, inciensos, mirra o agua. Se los dedicas y verás cómo estos dones se multiplican hacia todos los seres del universo; así, lo que pides para ti también es otorgado a los demás. Hacer una ofrenda, es un acto para ser equitativo por lo que vas a recibir de Él.

Estos senderos los hacemos en conjunción con los arcángeles, porque ellos son muy poderosos y claramente definidos en la consciencia colectiva, son energías incorruptibles.

La meditación eleva la vibración a los centros energéticos



CHAKRA MULADHARA

(PRIMER CHAKRA O CHAKRA BASE)

Tener miedo es una cosa, pero permitir que te tome de la mano y te sacuda para todos lados es otra.

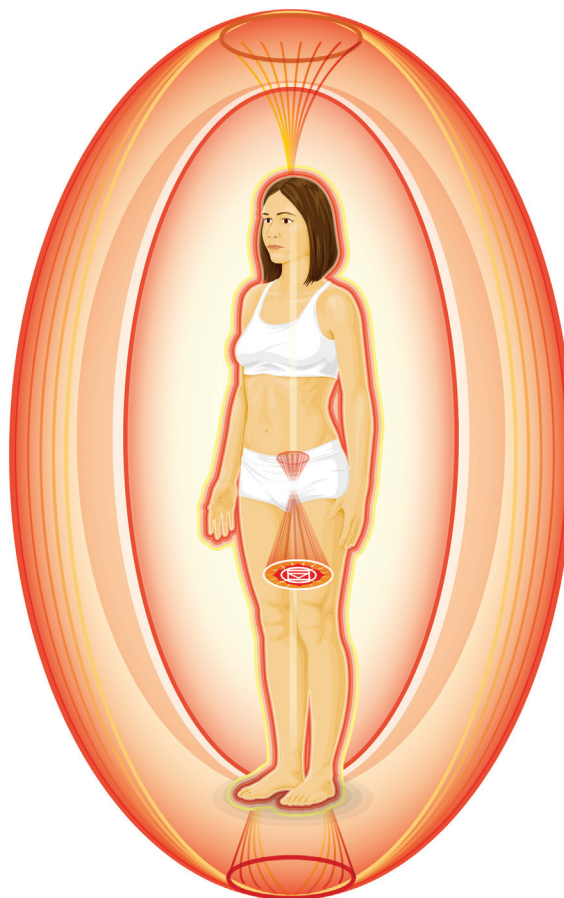


KATHERINE PATERSON



Cuando funciona de manera saludable, te sientes como un proveedor, tienes un propósito de vida, te sientes integrado al mundo, seguro de ti mismo, tienes estabilidad en tus finanzas, te conectas con tu medio ambiente y hogar. Al funcionar apropiadamente, te sientes confiado del flujo de la vida y con la conexión necesaria para vivir este flujo y experimentas buena salud.

El primer chakra tiene que ver con la supervivencia humana, cuando no está funcionando saludablemente, puedes sentir que te cuesta anclar tus ideas, hay depresión y ausencia de significado, puedes sentirte con frecuencia inseguro por eventos reales o por cosas con las que alimentas tu mente. Este chakra se encuentra conectado con el tercero y el quinto, lo rige el elemento Tierra.

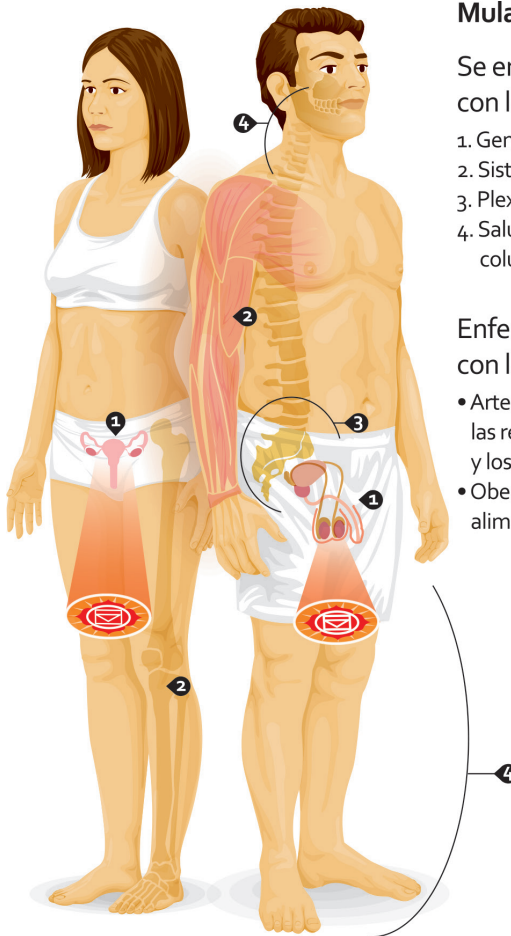


Pasos para conectar con la energía del primer chakra

Puedes observar la imagen de la página anterior y el color con el que se relaciona mientras realizas este ejercicio. Relájate, siente tu cuerpo, enfoca tu atención en la punta del coxis, una forma fácil de encontrarlo es apretando el periné dos o tres veces. Ahora concéntrate en la energía del chakra Base. Siente la energía ahí, siente qué te comunica. ¿Qué distigues al focalizar la atención en este nivel? ¿Qué emociones te transmite este centro? Este chakra nos conecta con la vida, con la confianza y seguridad.

Beneficios del funcionamiento del chakra

Paciencia, perseverancia, resistencia, responsabilidad, concentración, pensamientos reflexivos, capacidad de análisis, sentido práctico, objetividad y disciplina. A nivel emocional: equilibrio, estabilidad, seguridad y capacidad de contralar las emociones negativas.



Muladhara

Se encuentra conectado con los siguientes órganos:

1. Genitales masculinos y femeninos
2. Sistema muscular y esquelético
3. Plexo coxígeo
4. Salud de piernas, pies, columna vertebral y dentadura

Enfermedades relacionadas con la disfunción de este chakra:

- Arterioesclerosis y todas las relacionadas con los huesos y los músculos
- Obesidad, anorexia, trastornos alimenticios

Este chakra nos conecta con la vida, con la confianza y la seguridad.

Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu primer chakra

Dirígete a www.drzuluanorion.com; allí encontrarás estos cuestionarios y recibirás las respuestas de forma inmediata.

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

MULADHARA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
Tiendo a ser impaciente					
Siento que mi vida es inestable					
Tiendo a sentir inseguridad en mi persona					
Difícilmente encuentro razones para agradecer por las cosas que tengo en mi vida					
No siento el apoyo de la vida para hacer lo mejor					
No siento que mi vida sea próspera					
Me preocupo más de lo normal					
Mi sueño no es reparador y me cuesta descansar					
Le temo a la crítica					
Siento que a mi vida siempre le falta algo					
Siento cansancio y desmotivación					
No logro definir mis metas personales					
Siento desconexión con mi comunidad, mi familia y mi ser					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 43 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 43 y superior a 23 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 23, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5,

donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
No puedo cambiar hábitos que son perjudiciales para mí					
Tengo sensaciones de abandono que me hacen sentir frustración con la vida					
Siento conflicto entre el apego y el dejar ir					
Siento inestabilidad e inseguridad emocional					
Siento temor a la pérdida					
Siento depresión					
Siento insatisfacción de ser como soy					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 20 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 20 y superior a 10 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 10, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Siento que mi salud general está deteriorada					
El funcionamiento de mi sistema digestivo es inestable					
Descuido mis hábitos alimenticios					
Padezco enfermedades como artritis o artrosis					
Siento dolencias relacionadas con la dentadura					
Padezco enfermedades relacionadas con la mandíbula					
Tengo problemas cardíacos					
Padezco de várices					
He tenido problemas o dolores en mis caderas					
Sufro de diarreas					
Sufro de estreñimiento					
He padecido de hemorroides					
Tengo dolores en el nervio ciático					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 47 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 47 y superior a 23 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 23, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Estos cuestionarios te podrán dar una idea sobre cuáles centros de energía están más débiles o fuertes, la recomendación es siempre trabajar con el chakra que sientas más fuerte antes de comenzar con otro más débil, pues los desbalances leves serán más fácilmente corregidos y así le estarás creando espacio a tu psiquis para que pueda procesar más fácilmente la energía, y le estarás creando un mejor entorno al chakra más desbalanceado. De esta manera, sentirás cualidades y beneficios que te ayudarán a fortalecer y a sanar.

***Hay una sabiduría profunda en nuestra piel,
si tan solo nos permitiéramos hacernos
conscientes y sentirla.***

ELIZABETH A. BEHNKE

Algunas personas suponen que tienen un centro fuerte porque no están realmente conscientes de lo que les está afectando, pero tan pronto comienzan a estar presentes, se darán cuenta de que no están tan claros con algunos temas. Puedes repetir la realización de estos cuestionarios en diferentes lapsos, para que observes cómo cambia la energía e, incluso, observar que algunos de tus centros desbalanceados ya no lo están.

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

En este ejercicio recomiendo grabar tu voz en tu teléfono o algún otro dispositivo para poder guiarte a ti mismo.

Siéntate cómodamente, cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, expande el abdomen al inhalar y oprímelo al exhalar, deja que salga todo el aire lentamente. Concéntrate en el sonido de tu respiración, esta relación con el cuerpo es sagrada.

Hazlo durante unos minutos, al concentrar tu atención en la respiración notarás que cesan tus pensamientos.

Ahora escanea tu cuerpo y hazte consciente de él, fíjate si percibes alguna sensación que puedas relacionar con una emoción. Recuerda hacer el ejercicio de *liberación emocional* (Capítulo 2)

poniendo tus dedos en el punto de la sensación, inhala de manera que lleves luz a tu interior y exhala por la boca, moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no sientes ninguna sensación o emoción en particular, relájate en una respiración rítmica.

Con tu intención clara y con tu ofrenda, visualiza la entrada de una cueva, siente que tus pies

descalzos tocan el piso y se siente la roca firme y la tierra fría. El silencio es profundo y penetrante, imposible de generar algún eco en el espacio, este silencio produce una sensación de tranquilidad y descanso para tus sentidos. Huele a tierra mojada, se siente humedad en el ambiente, y al tocar las paredes puedes sentir la textura gruesa y carrasposa de la roca. Percibe la sensación de solidez, de seguridad, de fuerza. Camina hacia el centro de la tierra, la profundidad del lugar lo hace oscuro por lo que llevas una antorcha que ilumina el camino. A medida que avanzas, siente el olor de flores frescas, tan agradable que penetra todo el ambiente.

Vas a llegar a un espacio abierto donde ves piedras preciosas de color rojo incrustadas en la roca firme, observa los metales en el fondo de la cueva que hacen que este espacio brille con su luz. Esta piedra es el *lingam*, elemento espiritual de este centro, es radiante y cristalina, tallada en forma de huevo, donde se encuentra el secreto de la esencia de la vida. En el fondo de este salón encontrarás unas puertas doradas muy grandes

y al tocar un *lingam* supones, ves que un gran portal se abre ante ti. Al entrar, verás un templo con un trono gigante donde se encuentra el arcángel Uriel, regente de este nivel de consciencia; lo verás muy alto y con una figura corpulenta, tiene una vestimenta brillante, larga y olivácea que cubre su cuerpo, y a medida que caminas y te acercas a él, puedes observar sus ojos de color verde intenso. Sus ojos le hablan directamente a tu alma, su rostro es radiante y hermoso. Este arcángel tiene la sabiduría de todos los años pasados, presentes y futuros, ves las alas gigantes que salen de su espalda y caen alrededor de su cuerpo creando un aura magnificante que lo rodea.

Ahora presentarás una reverencia al arcángel como muestra de respeto, porque te sientes honrado y agradecido de estar en este sitio ante su presencia, en este momento percibes que se dará una gran transformación para ti.

Ahora le entregas la intención que traes en forma de ofrenda y agradeces que él la reciba, mientras te mira comprendiendo cuál es tu dilema. Verás entonces

que empieza a reducir su tamaño y, convertido en un sol de luz, empieza a entrar a través de tu corazón, haciendo que se funda su esencia con la tuya. Empiezas a sentirte lleno, fortalecido, próspero, amplio, paciente, claro, con deseos de hacer, sientes el valor y la sacralidad de la vida, te sientes en paz y tranquilidad, conectado con la tierra y el presente. Toda tu psiquis se llena con las cualidades de este arcángel. Lo único que harás en este momento de unión será meditar, la visualización es una forma de conectar con la energía conscientemente, pero ahora que se está expandiendo la energía del arcángel dentro de ti, entras en este proceso de meditación, permitiendo que disuelva su esencia con la tuya,

disolviendo todo aquello que crees ser, para que la frecuencia del arcángel sea lo que eres. Te quedarás fundido en esta esencia por unos minutos, sintiendo la energía de esta conexión.

Cuando te sientas listo, vas a visualizar que el arcángel Uriel se vuelve a formar frente a ti, pero esta esencia que él te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. En ese momento él podrá entregarte un regalo: puede ser un mensaje del subconsciente como una imagen, tal vez algún área de tu vida a la que debes prestar atención o algún objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Al salir del recinto, harás una reverencia de agradecimiento por este maravilloso encuentro y saldrás caminando hacia atrás, sin darle la espalda al arcángel. Es muy importante que te devuelvas por el camino por el cual llegaste a ese punto, disolviendo todo este templo que has creado.

Siente que toda la energía que te ha transmitido el arcángel rebosa tu alma, tu mente, tu emoción, tu energía, tu cuerpo, siente cómo inunda tus células. Toma tiempo para que la energía se integre, hazte consciente de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos, y cuando te sientas plenamente en conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos.

La Consciencia tiene el poder de transformar tu energía. Por eso es importante que, cuando hagas esta meditación, permitas que la energía se integre en tu psiquis. Si es la primera vez que meditas, podrás sostener este contacto por 5 minutos, pero con el tiempo podrás llevarlo a 15 minutos. Se recomienda que estos contactos con los arcángeles se practiquen en ciclos de 21 días, de esta manera podrás hacer la visualización completa una vez por semana; pero cada noche deberás visualizar tu cuerpo bañado de esta energía, la cual debe tener el mismo color que hallaste en tu meditación. Debes repetir el ejercicio al levantarte. En ese momento, tu mente tendrá un contacto más completo con el subconsciente y así vas a obtener un efecto mayor.

Se recomienda no hacer estos ejercicios saltando de chakra en chakra, es preferible que te enfoques en la calidad para que le

Estos contactos se hacen por ciclos lunares. Si te gusta la astrología, puedes iniciarlos en su fase creciente.

des tiempo a la energía y a la vibración integrarse con tu psiquis y tu cuerpo físico. En la medida que vas practicando estos ejercicios, vas a sentir esta energía entrar en tu día a día, haciéndote sentir más presente y con mayor claridad. Puedes tratar de mantener esta sensación los 7 días de la semana las 24 horas.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Las tablas arquetípicas te ayudarán a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este chakra está desbalanceado, estos son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza: podrías sentir miedo a surgir debido al desbalance de algún chakra o miedo de vivir dedicado a un ideal por un desbalance en algún otro. Esta tabla contiene aquellos arquetipos que están más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan el sano funcionamiento de este chakra, basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

ARQUETIPOS POSITIVOS	ARQUETIPOS NEGATIVOS
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, disposición de realizar las cosas, incluso capacidad para alentar.	Abulia: ausencia de voluntad, ocio, pereza, falta de energía y ganas de vivir.
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.
Dinamismo: cualidad de una persona activa, con energía y que actúa con prontitud.	Parsimonioso: lentitud al actuar, falta de energía para actuar con prontitud.
Disciplina: 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: es la capacidad de hacer, es el positivismo y la disposición para realizar algo.	Ineficiencia: es la inoperancia, complicarse y es el impedimento de realizar algo.
Empuje: condición y carácter para cumplir objetivos, para emprender.	Pasividad: es aquel sin condición ni carácter, no aporta, no coopera, no emprende nada.
Entrega: 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.
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.
Familia: conexión con el linaje, con las raíces, honrar de dónde y con quién venimos.	Desconexión: deshonar el linaje, abandonar o alejarse de los ancestros o el lugar de donde venimos.
Gozo: juego, capacidad de divertirse conectar con el niño interno.	Apatía: tedio, pereza a disfrutar a imaginar y a divertirse, prefiere quejarse.
Misericordia: nos inclina a la compasión, a ser humanitarios con otros, 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.
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.	Inconstancia: ser ligero de criterio y acción, sin propósito claro, ni disposición de trabajo.
Presteza: modo de hacer las cosas o de cumplir con brevedad y rapidez, ser diligente y estar atento a realizar actividades.	Desidia: negligencia, lentitud y torpeza para cumplir responsabilidades o simples actividades.
Prosperidad: bienestar y paz, abundancia de felicidad por la vida.	Miseria: infelicidad, desprecio por la vida, pobreza de espíritu.
Puntualidad: diligente y preciso. Respeta y considera el tiempo y las actividades de los demás y los propios.	Impuntualidad: el que no cumple, es impreciso y desconsiderado con el tiempo y espera de otros e incluso de si mismo.
Regocijo: satisfacción y complacencia permanente y ostensible.	Aflicción: sensación permanente de lleno de dolor y amargura.
Resistencia: carácter y capacidad de tolerar agentes nocivos, no se inmuta ante las tribulaciones externas.	Debilidad: flaqueza de carácter, sede con facilidad y se deja llevar por agentes o circunstancias nocivas.
Responsabilidad: asumir los compromisos a cabalidad, siendo puntual o integro, cumplir con la palabra.	Irresponsabilidad: incapaz de cumplir con los compromisos, ser fresco. No le importan las consecuencias de sus actos.

Anécdota de mi experiencia

Tuve una paciente hace algunos años a quien le habían dicho, en 1997, que su primer centro se encontraba desbalanceado. Desde ese entonces, ella no había tenido ninguna revelación que le indicara que estaba mejor. Así que dedicó toda su energía por casi 20 años al primer chakra, ignorando a los demás. Solo se vestía de rojo, se alimentaba con frutos rojos, usaba cuarzos rojos y aceites que correspondían a esta vibración. Sus meditaciones y ejercicios de yoga estaban enfocados al desbloqueo de este único centro energético. Jamás se

imaginó que durante nuestras sesiones, descubriríamos que este vórtice se encontraba balanceado, y el que no lo estaba era el tercero. Es un ejemplo de cómo «más» no siempre es «mejor».

Si quieres sanar no puedes «suponer», porque te podrás volver rígido en tu proceso de sanación, la mejor manera de conectarte con la energía de cada uno de tus chakras es a través de estos ejercicios que te he explicado.

Muchas veces los chakras están funcionando muy bien,

pero son los meridianos los que están bloqueados. Podemos hacer una analogía al respecto: imagina que tu sistema energético funciona como una instalación hidráulica, donde los chakras son los encargados de bombear agua y los meridianos son las tuberías por donde fluye. De esta manera, la bomba o el chakra que envía la energía puede estar funcionando muy bien, pero la tubería o meridianos se encuentran bloqueados, así el agua no llega a donde debe hacerlo.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, hazte consciente de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es prana o energía que alimenta tu cuerpo. Mientras inhalas vas a respirar luz y sientes que esta te llena y te revitaliza; cuando exhalas,

sueltas el estrés o la oscuridad acumulada a través del día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz que estas respiraciones sean profundas, permitiendo que haya una relajación en tu mente, en tu cuerpo y en

tus emociones, continúa respirando suavemente. Sientes que el estrés que te ha acompañado durante el día se empieza a disipar, que el lugar donde estás es abierto y limpio, sientes claridad en tu ser, a medida que inhalas le

permite a tu respiración llegar a todas las partes de tu cuerpo.

Este centro se encuentra en la punta del coxis. Tal vez la forma más simple de encontrarlo es apretando el periné, dos o tres veces. Percibe lo que este chakra te comunica, ¿qué sientes al focalizar tu atención en este nivel?, ¿qué emociones sientes en este centro? Una vez que hayas logrado conectar con su energía, procede a entrar en este nivel de consciencia. Los chakras son más que vórtices de energía, son portales en diferentes niveles de consciencia. En el primer chakra se desarrollan los primeros niveles para llegar al plano físico, es allí donde la sobrevivencia, la seguridad, la salud general del cuerpo, de la sangre, el deseo sexual, la estabilidad de las finanzas, el sentido de pertenencia en este mundo, con el medio ambiente y un hogar favorable, existen entre otras y muchas más funciones.

Vas a imaginar que en la punta del coxis existen unas puertas gigantes de color rojo, este color es de la vibración que le corresponde a este centro energético en el espectro de la luz. Sabiendo que estas

puertas son las entradas a este nivel de consciencia, las verás abrirse y, tras atravesarlas, se cerrarán. Encontrarás frente a ti tres escalones, estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo en la vida tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia. Es difícil tratar de forzar tu consciencia a sostener algo que tu alma ya no necesita.

Teniendo eso en cuenta, no quiere decir que no puedas enviar un mensaje almático al Universo de la experiencia que quieres tener en este momento, para poder aclarar los bloqueos hacia tu despertar espiritual.

Te verás en la mitad de este centro como si estuvieras dentro de una esfera de luz que refleja diferentes aspectos de tu vida. Vamos a comenzar con el tema de la sobrevivencia, te mantendrás muy presente y consciente como un simple testigo de todo lo que observarás. Verás en las paredes de este nivel de consciencia todos los miedos e inseguridades que asocias

con con tu forma de vida: cómo ganas tu dinero, los bienes materiales que tienes y aquellos que necesitas. Verás todas las limitaciones que has experimentado en la vida asociadas con este tema.

Esto es lo que harás: siente desde tu consciencia cómo fluye una luz muy poderosa que viaja hacia estas paredes en el nivel de este centro, transformando la energía en aquello que necesitas en tu vida, disipando todas las cosas que reducen la fluidez que mereces, rompiendo las barreras estructuradas por tus creencias o aquellas domesticaciones que has aceptado como método de sobrevivencia. Siente que esta luz reverbera fuertemente en las paredes del primer chakra, trayendo un mensaje poderoso, como si fuera un gran magneto que atrae prosperidad a tu vida.

Tómate un momento para ver todo aquello que quieres transformar, recuerda que no hay imposibles en el Universo, no hay límites, solo reconoce que descendes de él, que siempre está escuchando, lo hace desde tu corazón. Desde

allí ejerce tu poder para crear el entorno que tanto necesitas. Mira cómo todo lo viejo se disuelve en esta luz, como si en las paredes de este centro se borrara aquello que es innecesario y, simultáneamente, observa todo lo nuevo aparecer en las imágenes del centro, incluyendo aquellos seres queridos de tu vida. Cuando veas en estado de bienestar en su vida, visualízalos a todos en prosperidad. Nunca cometes el error de pedir únicamente para ti, porque el Universo vive y existe en todos.

Una vez que observes estas paredes totalmente lumínicas con las experiencias que quieres tener, habrás decidido que en este nivel puedes aprender a través del amor y no del dolor. Permite que esta energía fluya a través del cuerpo y de toda la psiquis como una vibración que estás integrando hoy en tu ser, la cual va a llamar justamente aquello que quieres colapsar en tu vida, trata de no darle ningún término de tiempo, confía en que el Universo te ha escuchado.

Ahora comenzaremos con un tema muy importante en este nivel de consciencia: la seguridad.

Observarás todas las cosas que te causan inseguridad, plasmadas en las paredes de tu consciencia como relaciones, familia, trabajo, entorno. Vas a confiar en la luz de tu ser y el Universo, trayendo esta frecuencia de seguridad, transformando esta energía negativa en algo muy positivo.

Al traer esta cualidad de seguridad verás que entra en todas las áreas que tu vida necesita, pero la seguridad primordial es que somos parte del todo y que ese todo nos está cuidando, esta es la seguridad primordial que debe existir en el alma humana. Permitirás que esta luz traiga esta cualidad y reverbera por todo tu ser, aclarándote y fortaleciéndote, porque mientras estás en la luz, en la vibración alta, lo negativo se disipa. Imagina lo que podría pasar en el mundo si todos traemos este nivel de consciencia y lo actualizamos aquí y ahora.

Luego, te vas a focalizar en un tema muy importante: el de la salud física. Este primer chakra lo rige el elemento Tierra y es aquel que condensa los niveles sutiles de energía en materia; en consecuencia, es un centro muy importante para la fuerza

vital y la energía en tu psiquis. Verás plasmadas en las paredes aquellas áreas de tu cuerpo que necesiten fuerza vital de este nivel de consciencia; no importa cuál sea el órgano, quiero que observes la fuerza vital viajando hacia todas estas partes del cuerpo, en especial los músculos, los huesos, las gónadas, los genitales, la glándula suprarrenal, los tendones y cartílagos. Si hay algún otro órgano que necesite atención, desde este nivel de vibración podrás enviarle fuerza vital. Imagina que esta energía llega a sus células como una vibración que regenera y aclara su funcionamiento, trayéndole salud a la psiquis, restableciendo el poder del cuerpo físico. Muchas veces solo toma hacernos conscientes de nuestra fuerza vital para generar un gran cambio en muchos temas de salud.

Tómate el tiempo para generar esta transformación, una vez que has llevado la energía a todas partes, vas a salir de este estado por las mismas puertas rojas por las que entraste. Al hacerlo, retomas consciencia de tu cuerpo, de tu mente, de tu emoción, llevándote a un estado consciente y presente.

Hay muchos temas más que puedes trabajar desde este primer chakra para tu vida.

Todo hombre es el que construye su propio templo, que llama su cuerpo, nadie lo puede hacer martillando mármol.

HENRY DAVID THOREAU

Transformación creativa

Para resumir, podrás usar estas afirmaciones que te ayudarán a fortalecer tu psiquis, los arquetipos positivos de este centro y la intención de este nivel de consciencia. Podrás repetirlas durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees, incluso puedes escribirlas como notas para ponerlas en diferentes sitios donde las puedas leer con frecuencia. Recuerda que la transformación en tu forma de pensar también transforma tu energía.

Yo soy la conexión con el mundo

Yo soy la estabilidad

Yo soy especial e irreplicable

Yo soy la vitalidad

Yo soy la seguridad

Todo lo que hago se convierte en un éxito

Yo acepto los regalos de la vida

Yo irradío energía positiva

Tu trabajo en este centro te podrá llevar a transformar los arquetipos negativos de la siguiente manera:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá el arquetipo al que queramos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Por ejemplo, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño, quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que, antes de ello, debamos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA		
Primer chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Unión	Regocijo	Prosperidad
↑	↑	↑
Ánimo	Reciedumbre	Presteza
↑	↑	↑
Capacidad	Resiliencia	Suficiencia
↑	↑	↑
Compromiso	Resistente	Imagen
↑	↑	↑
Dinamismo	Estabilidad	Amparo
↑	↑	↑
Diligente	Gozo	Pertinacia
↑	↑	↑
Efectividad	Misericordioso	Desapego
↑	↑	↑
Disciplinado	Abnegación	Aprovechar
↑	↑	↑
Empeño	Delectación	Afinidad
↑	↑	↑
Ordenado	Consonancia	Alianza
↑	↑	↑
Habilidad	Permanencia	Desprendimiento
↑	↑	↑

Seguridad	Equilibrio	Puntualidad
↑	↑	↑
Perseverancia	Solidez	Responsabilidad
↑	↑	↑
Inconstancia	Inconsistencia	Irresponsabilidad
↓	↓	↓
Evasivo	Desequilibrio	Impuntual
↓	↓	↓
Ignorancia	Inestable	Avaricia
↓	↓	↓
Desordenado	Disconformidad	Rivalidad
↓	↓	↓
Aplazar	Insatisfacción	Discordancia
↓	↓	↓
Indisciplinado	Desconsideración	Derrochar
↓	↓	↓
Ineficiencia	Indiferencia	Acumular
↓	↓	↓
Pereza	Apatía	Despreocupación
↓	↓	↓
Parsimonia	Fragilidad	Soledad
↓	↓	↓
Desprolijidad	Debilidad	Dejación
↓	↓	↓
Incapaz	Decaimiento	Impotencia
↓	↓	↓
Inactivo	Vulnerabilidad	Desidia
↓	↓	↓
Bloqueo	Desolado	Miseria
↓	↓	↓

Por último, te dejo unas posturas de yoga te pueden ayudar a conectar con el balance de este centro.

Es muy importante mantenernos conectados y balanceados en este centro porque nos conecta con una vida estable y próspera, donde podemos sentirnos parte del mundo.



MULADHARA

ASANA

ARDHA UTTANASANA

Postura nivel básico

Ardha: Mitad o medio

Uttana: Extensión

CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Aries/Marte:

Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

Tauro:

Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial.

Escorpio/Plutón:

Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.

Capricornio/Saturno:

Estructura, resistencia.

En el ayurveda también se asigna al chakra base o raíz, como dador original de la vida.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Estiramiento frontal
- Extensión de piernas y brazos
- Oxigenación de isquiotibiales



CONTRAINDICACIONES:

- Padecimiento cardíaco
- Presión arterial alta o baja
- Afecciones oculares



ACTIVACIÓN:

Ardha Uttanasana permite la flexión, alineación y oxigenación del cuerpo, activando el chakra Muladhara de una forma sutil y compasiva. Es una asana apta para practicantes que se están iniciando.



MULADHARA

ASANA

UTTHITA TRIKONASANA

Postura nivel intermedio

Utthita: Extendido o estirado

Trikonasana: Triángulo



ACTIVACIÓN:

Utthita Trikonasana permite flexibilidad de la espalda, fortalece las extremidades inferiores y superiores, mejora la alineación y oxigenación del cuerpo.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Flexibilidad espalda
- Estiramiento muscular
- Fortalecimiento de brazos



CONTRAINDICACIONES:

- Padecimiento cardíaco
- Presión arterial alta o baja
- Afección lumbar



MULADHARA

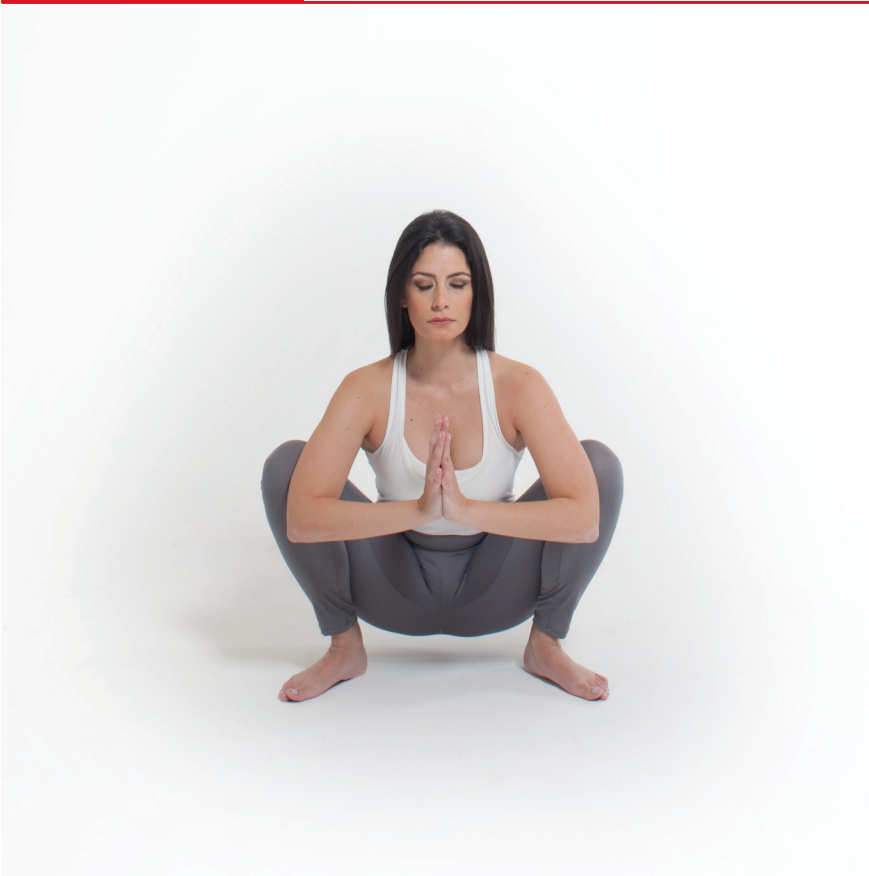
ASANA

MALASANA

Postura nivel avanzado

Mala: Guirnalda

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Malasana es una postura que permite la apertura de caderas, transmitiendo un mensaje preciso al cerebro que no existen motivos para tener miedo. Es una postura poderosa que nos libera de sombras.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Relaja y apertura caderas
- Flexibiliza el tendón de Aquiles
- Estabiliza arcos plantares



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones lumbares
- Lesiones de rodilla



CHAKRA SVADHISTHANA

(SEGUNDO CHAKRA O CHAKRA ESPLÉNICO)

*La emoción siempre tiene raíces en el inconsciente y se
manifiesta a sí misma a través del cuerpo.*

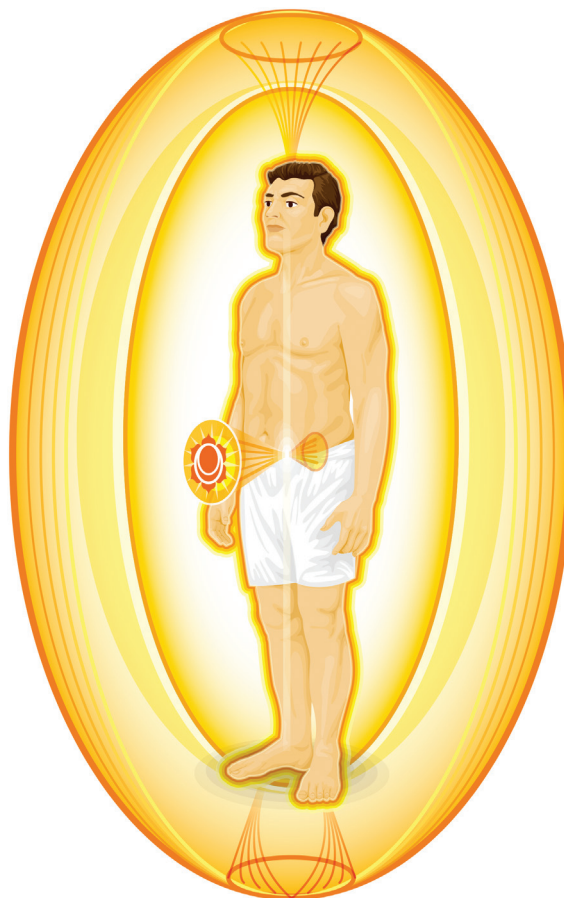


IRENE CLAREMONT DE CASTILLEJO



Cuando no se encuentra funcionando saludablemente, la persona tiene sentimientos negativos y de lujuria, inseguridad, miedo a sentir y a lo desconocido. La persona siente pereza, indiferencia, negligencia; puede ser tímida y ansiosa, inestable y arrogante, tiende a ser cruel y egoísta, presenta depresión, falta de imaginación y de inspiración.

Este chakra tiene que ver con la capacidad de sentir, con el amor verdadero, el respeto propio y con la capacidad de relacionarte armoniosamente con los demás y con tu pareja. Se encuentra ubicado en el abdomen, entre el ombligo y los genitales, el elemento que lo rige es el Agua, el sentido es el gusto y se encuentra conectado con el cuarto y sexto chakra.



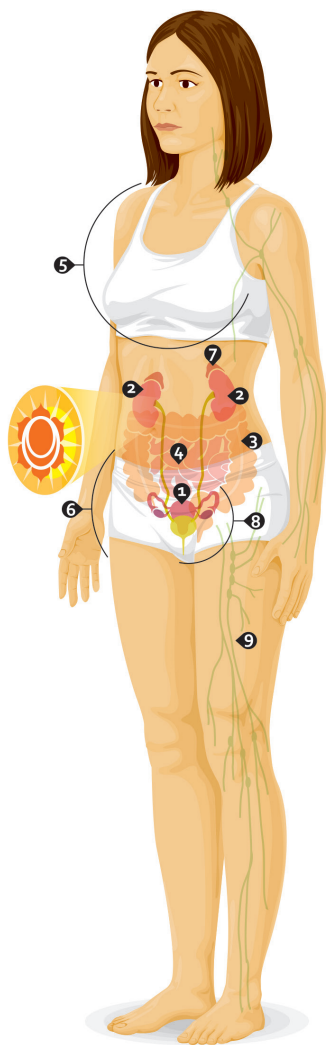
Pasos para conectar con la energía del segundo chakra

Cierra tus ojos y concentra tu atención a unos cuatro dedos debajo del ombligo, recuerda que los chakras son un paso de energía que se mueve constantemente y atraviesa nuestro cuerpo desde la columna hacia el frente, siente esa energía de este centro en movimiento, relájate y percibe su movimiento ¿Qué sentimientos surgen al concentrar tu atención en este centro?

Relájate y siente la energía fluir en este centro. Es como un sol radiante que te transmite amor verdadero y respeto propio.

Beneficios del funcionamiento del chakra

La energía del elemento Agua disuelve preocupaciones y temores. Se conecta con el flujo de la vida y el desarrollo de una personalidad tranquila y magnética con la relajación, la tranquilidad, y la contemplación. La persona se siente en paz, inspirada, abierta, sensible, se conecta fácilmente con la ternura, tiene la capacidad de establecer y cultivar relaciones afectivas armoniosas.



Svadhithana

Se encuentra conectado con los siguientes órganos:

1. Útero
2. Riñones
3. Intestino grueso y colon
4. Intestino delgado
5. Senos, pecho y omóplatos
6. Pelvis, sacro y vejiga
7. Glándulas secretoras
8. Órganos reproductores
9. Sistemas inmunológico y linfático

Enfermedades relacionadas con la disfunción de este chakra:

- Disfunciones del sistema urinario
- Trastornos digestivos y del colon
- Trastornos del sistema reproductor, frigidez
- Constipación

Este chakra te conecta con el amor verdadero y el respeto propio.

Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu segundo chakra

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

SVADHISTHANA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
No siento motivación para lograr el éxito en los asuntos de mi vida					
Se me dificulta tomar decisiones					
Me expreso con dificultad ante personas desconocidas					
Difícilmente asumo mis responsabilidades					
Siento miedo ante los retos que me plantea la vida					
Me reconcilio difícilmente con mis recuerdos del pasado					
Me siento una persona poco eficiente					
Siento que debo luchar para mantener mi poder					
Tengo problemas financieros y de trabajo					
Siento que todo me falta					
Siento que no tengo creatividad y que apporto poco					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17, se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
Mi temperamento es mayormente inestable y lleno de estrés					
No veo la alegría y el placer en las pequeñas cosas					
Me siento culpable					
No tengo una vida sexual plena					
Siento temor de no controlarlo todo					
Me considero una persona inestable emocionalmente					
Constantemente siento ansiedad					
Siento desconfianza y celos					
Me invade una constante preocupación					
Tengo una o varias adicciones					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17 se ubican en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Mi sistema urinario se encuentra alterado					
Sufro de alergias alimenticias					
Mis órganos reproductivos no se encuentran saludables (próstata-ovarios)					
Sufro de infecciones urinarias					
Padezco dolores lumbares					
Padezco de colon irritable					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 20 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 20 y superior a

10 se ubican en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 20, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

No nos olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestra vida, y a las cuales obedecemos sin realizarlo.

VINCENT VAN GOGH

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, al inhalar expande el abdomen y al exhalar oprime dejando que salga todo el aire lentamente. Concéntrate en el sonido de tu respiración, esta relación con el cuerpo es sagrada. Hazlo durante unos minutos, notarás que, al concentrar tu atención en la respiración, tus pensamientos cesan. Ahora escanea tu cuerpo haciéndote consciente de él y fíjate si hay alguna sensación que puedas relacionar con alguna emoción. Recuerda hacer el ejercicio de *liberación emocional* (Capítulo 2), pon tus dedos en el punto de la sensación, inhalas llevando luz y al exhalar lo haces por la boca moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no puedes percibir alguna sensación,

simplemente relájate al ritmo de tu respiración.

Una vez que te relajes, recuerda tener clara tu intención y llevar una ofrenda, ahora empiezas tu visualización.

Debes sentirte en un estado muy fluido, como si todo tu cuerpo fuera agua, te disuelves y te ves en una playa con un mar en calma, ves el océano a la izquierda y la arena a la derecha, es de noche con un cielo despejado lleno de estrellas brillantes, con la luna llena en el centro del cielo tan grande y luminosa que alumbró el espacio. La arena es suave, de color plateado. Siente la textura de la arena fría en tus pies descalzos, es suave pero

espesa, por lo que sientes que tus pies se hunden al caminar, siente el viento tenue y frío propio del invierno. El oleaje, tranquilo y lento, emite un sonido armonioso al oído.

Ves un delfín de color rosa que se acerca a la orilla invitándote a nadar con él, te genera confianza y te honra esta invitación, la cual aceptas, y empiezas a nadar con el delfín. Poco a poco te sumerges en el mar y puedes respirar con tranquilidad, sintiendo el agua más fluida, sientes fluidez emocional, felicidad y gozo. A medida que avanzas, sientes que el agua y el delfín son energía pura, ahora te sobreviene claridad emocional y comienzas a ver una luz dorada al fondo que sigues

porque sabes que te llevará a un encuentro maravilloso.

Al llegar, hallarás un portal imponente, verás a su alrededor perlas incrustadas como si fueran lunas materializadas. Para entrar, toca una perla y el portal se abre ante ti, ahora comprenderás que tu delfín es un vehículo energético y que te estará esperando al salir.

La luz proviene del arcángel Gabriel. Haz contacto directo con sus ojos radiantes sintiendo que su mirada inflama esta energía cósmica en ti, es varios metros más alto que tú, con un rostro muy bien definido, sobre él cae una túnica de tonos azules que parece etérea por el agua. Parado frente al arcángel empiezas a sentirte amado, sientes que tus dilemas se aclaran, te invade el amor propio y tus conflictos se disuelven en este, sientes surgir la creatividad en ti.

En ese momento, le entregas la intención que traes en forma de ofrenda y agradeces que el

arcángel la reciba. Él te verá directo a los ojos haciéndote saber que comprende tu dilema. Notarás que comienza a reducirse y, convertido en luz, entra en tu corazón, fundiendo su esencia con la tuya. Te sientes deleitado, motivado hacia la vida, te sientes divertido en esta inmersión con el arcángel Gabriel. Medita disolviéndote en esta frecuencia, ahora eres uno con él. Puedes sostener esta meditación de 5 a 10 minutos.

Cuando te sientas listo, visualiza que vuelve a tomar una forma y una estatura similar a la tuya, pero esta esencia que él te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. Ahora, él te entrega un regalo que puede ser un mensaje del subconsciente, como la imagen de algún área de tu vida que debes prestar atención o algún objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Al salir del entorno, haz una reverencia de agradecimiento

por este maravilloso encuentro y sal caminando hacia atrás sin darle la espalda al arcángel. Es muy importante que te devuelvas por el camino que llegaste hasta aquí disolviendo todo el templo que creaste.

Siente que la energía que te transmitió impregna tu alma, tu mente, tu emoción, tu energía, tu cuerpo e inunda tus células. Toma tiempo para que la energía se integre, lentamente hazte consciente de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos, y cuando te sientas plenamente en conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos.

Recuerda que esta meditación la puedes hacer una vez por semana en ciclos de 21 días, o cuando lo sientas necesario. Es muy importante que la energía que te deje el encuentro con cada arcángel, con un algún color en particular que hayas visto o simplemente la energía de color blanco, la visualices cada mañana antes de abrir los ojos y cada noche antes de dormir.

Para tu proceso de sanación, cada vez más sentirás cómo te vuelves más flexible; entrarás en un proceso de interiorización, de descubrimiento y comprensión de tu verdadera realidad. No olvides nunca que eres un ser espiritual que está teniendo una experiencia humana, y no un humano que está tratando de convertirse en algo divino, eres un ser cósmico que puede cocrear su propia realidad, hecho a imagen y semejanza del Universo.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Estas tablas te ayudarán a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este chakra está desbalanceado, estos son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza, podrías sentir miedo a surgir en la vida por desbalance en un chakra o miedo de vivir dedicado a un ideal por desbalance en otro. Esta tabla contiene aquellos que más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan el sano funcionamiento de este chakra basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

ARQUETIPOS POSITIVOS	ARQUETIPOS NEGATIVOS
Afectividad: capacidad de sentir afecto por sí mismo y por otros y poder demostrarlo	Frialdad: incapacidad para emocionarse o impresionarse, falta total de entusiasmo y afecto.
Aplomo: actuar de manera serena y sin apuro, con claridad en la toma de decisiones.	Desesperación: estado de suprema angustia y cólera, pérdida de serenidad y claridad en la toma de decisiones.
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, atrevimiento, falta de moderación.
Conmiseración: sentimiento de compasión ante la desgracia o el sufrimiento de otro.	Indolencia: incapacidad para conmoverse con el dolor ajeno, nada le afecta.

Creatividad: capacidad de crear y construir algo para cambiar y transformar.	Destructivo: incapacidad para crear, crítico, negativo, cerrado.
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.
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, reaccionar con intrepidez.	Desánimo: desaliento, carente de ánimo, o actuar, falta de arrojo y brío.
Disposición: aptitud para estar presto, atento. Habilidad para emprender.	Aprensión: escrúpulo que limita, temor que impide emprender o atender.
Dulzura: suavidad, placidez y ternura que se expresa.	Dureza: resistencia a sentir, expresión de indiferencia y frialdad.
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.
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.
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.
Impulso: es la acción de inducir o estimular para realizar acciones.	Sujeción: refrenar y sujetarse, reprimirse a sentir, a pensar y a realizar.
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.
Intrepidez: que hace frente a las situaciones que le generan temor, valeroso y arrojado.	Temor: miedo y terror súbito que paraliza.
Madurez: aquel que demuestra continuamente su manera de vivir la vida con 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.
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 generan calidez o cercanía con otros, sino distancia y rechazo

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 comprender, 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.

Ni la abstinencia, ni el libertinaje son las actitudes correctas para un sano desarrollo sexual.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, toma consciencia de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es prana o energía que alimenta tu cuerpo. Mientras inhalas vas respirando luz y sientes que esta te llena y te revitaliza; cuando exhales, suelta el estrés o la oscuridad acumulada a lo largo del día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz estas respiraciones profundas permitiendo que se relajen tu mente, tu cuerpo y tus emociones, continúa

respirando suavemente. Siente que el estrés que te ha acompañado durante el día se empieza a disipar, que el lugar donde estás es abierto y limpio, siente claridad en tu ser, a medida que inhalas, le permites a tu respiración llegar a todas partes de tu cuerpo.

Una vez te sientes claro emocionalmente, desciende conscientemente a la altura de la pelvis, donde verás unas puertas majestuosas de color naranja. Estas puertas son la entrada a este nivel de consciencia, se abrirán, y

después de atravesarlas se cerrarán. Encontrarás frente a ti tres escalones, estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo en la vida tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia. Es difícil tratar de forzar que tu consciencia sostenga algo que tu alma ya no necesita.

Estando aquí te encuentras en un maravilloso salón cuyas paredes son un espejo que

refleja tu vida, te harás muy consciente de todas las que tienes, inclusive de aquellas que ya fueron y de las que deseas que sean. Comenzarás con aquellas relaciones que ya fueron, verás en estos espejos la energía que tienes y sostienes en tu campo energético. Esta energía proviene de esos seres y se devuelve a ellos, liberándote de la proyección mental y emocional que ellos hayan ejercido sobre ti, consciente o inconscientemente. De la misma manera visualizarás tu energía que vive en esas personas, trayéndola a ti como si volviera a casa, recuperando tu poder, sanando tus heridas, y sientes que los lazos del pasado se rompen y se integran en el presente, fortaleciendo tu poder y el magnetismo para atraer las relaciones que son sanas y beneficiosas para ti.

Te despedirás de una manera muy fraternal y amorosa de todos esos seres del pasado con los que hayas tenido algún tipo de intimidad, por más que sean amigos del presente.

De igual manera, visualiza ahora aquellas relaciones que

quisieras tener, seres en los que inviertas tu atención y poder, y llamarás ese poder a casa si esas almas han de ser parte de tu historia emocional. Tu karma y el Universo se encargarán de ello, pero mientras tengas tu energía proyectada, estás regalándola y debilitando tu verdadero poder espiritual. Así que convocas la energía, fortaleciendo tu centro a este nivel, haciéndote más completo y pleno, y les podrás hablar almicamente, a aquellos seres por los cuales puedas tener sentimientos silenciosamente, o aquellas relaciones que quisieras que fuesen, hablándoles muy sinceramente, les dirás desde este nivel almicico, cómo te sientes, dejando ir tus deseos, poniéndolo todo en manos del Universo, que sabe qué es lo que necesitas.

Estando muy presente y consciente, procede a sanar aquellas relaciones que tienes en la actualidad, si tienes algo que decirles a aquellos seres queridos que son parte de tu vida, se los puedes comunicar muy claramente desde este nivel, verás la energía transformarse y cómo las paredes de este centro te

proyectan una visión lumínica y de más alta vibración, para estas relaciones que tienes en tu vida. De la misma manera, vas a usar el poder de la intención para atraer aquellos elementos que pudieran jugar un factor muy importante, para mejorar la claridad y calidad en tus relaciones, estos pueden ser elementos muy simples.

Ahora que has aclarado tus relaciones, invoca desde este estado, una luz blanca muy luminosa que penetre este segundo chakra; esta llena las paredes del recinto, subiéndole así su vibración. Recuerda que el segundo chakra lo rige el elemento Agua, el cual le da flexibilidad a tu vida, tanto física, mental y emocionalmente. Vas a ver que esta luz maravillosa empieza a viajar desde este centro hacia la mente, haciéndote más flexible de pensamiento, liberándote de todo terror e inseguridad hacia la vida. Verás disolverse las antiguas formas de pensar, y que esta luz descende al plano emocional, haciéndote mucho más flexible para comprender claramente a los demás, haciéndote un ser de alta integridad emocional.

Ahora verás descender esta maravillosa luz hacia el cuerpo físico, transformando la energía de los órganos que se alimentan de este segundo centro, entre ellos el riñón, el colon, el intestino grueso, el recto, la vejiga, la uretra, los órganos femeninos y masculinos, revitalizándolos y permitiéndoles liberar de su memoria celular toda programación errónea acerca de la realidad.

Para finalizar, atrae tu cualidad creativa a este nivel, la creatividad existe en todos

los niveles de nuestro ser y su energía te hace innovador y cocreador con el mundo y el Universo. Tienes el poder de transformar tu vida, en ti existen todos los elementos para ser un maestro, aquí y ahora. Con esta energía cocreadora que entra y reverbera en este segundo centro o chakra, vas a ver todas las cosas que puedes imaginar para tu vida tomando forma y materializándose.

Una vez que has aclarado este segundo chakra, te harás muy consciente y presente

de esta vibración y de lo que ella significa para tu vida. Vas a salir de este nivel de consciencia en el cual has estado trabajando, verás una vez más estas puertas de color naranja, las vas a abrir y las atravesarás saliendo conscientemente de este recinto, verás que las puertas se cierran e irás recuperando tu estado de consciencia natural. Permítete integrar esta energía en tu psiquis mientras te haces consciente sin forzarte. Toma tiempo para regular tu respiración y, cuando te sientas listo, abre tus ojos.

Como lo vimos en este nivel de consciencia, nos conecta con un flujo emocional sano, nos hace cocreadores de la vida y nos ayuda a traer relaciones afectivas afines con nuestro nivel vibracional.

Transformación creativa

Podrás usar estas afirmaciones que te ayudarán a fortalecer tu psiquis, los arquetipos positivos de este centro y la verdadera intención de este nivel de consciencia.

Podrás repetir las durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees, para ayudarte a transformar tu forma de pensar:

Todo lo que sucede en la vida es perfecto y adecuado

Merezco el amor y el placer

Tengo derecho a expresar mis deseos

Yo merezco bondad y felicidad

Soy todo lo mejor que puedo ser

Honro a mi cuerpo y me siento bien en él

Yo permito que el placer y la bondad formen parte de mi vida

Tu trabajo en este centro te podrá llevar a transformar los arquetipos negativos de la siguiente manera:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá el arquetipo al que queramos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Como se mencionó previamente, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño, quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que, antes de ello, debamos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA Segundo chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Creatividad	Complacencia	Heroísmo
↑	↑	↑
Ingenio	Afectividad	Intrepidez
↑	↑	↑
Impulso	Sensibilidad	Entereza
↑	↑	↑
Deleitar	Dejar ir	Tranquilidad
↑	↑	↑

Colaboración	Comiseración	Disposición
↑	↑	↑
Gallardía	Calidez	Denuedo
↑	↑	↑
Audacia	Conexión	Consistencia
↑	↑	↑
Imaginativo	Enlace	Aventura
↑	↑	↑
Inventiva	Dulzura	Naturalidad
↑	↑	↑
Fantasía	Simpatía	Valor
↑	↑	↑
Inspiración	Manifestar	Emitir
↑	↑	↑
Participación	Madurez	Impavidez
↑	↑	↑
Vigor	Decoro	Seguridad
↑	↑	↑
Cautela	Deferencia	Dominio
↑	↑	↑
Aplomo	Circunspección	Asistencia
↑	↑	↑
Desesperación	Descompostura	Desdén
↓	↓	↓
Necedad	Insolencia	Aversión
↓	↓	↓
Pusilánime	Lujuria	Inseguridad
↓	↓	↓
Indiferencia	Inmadurez	Aprensión
↓	↓	↓
Despropósito	Enmascarar	Abstención
↓	↓	↓
Mitomanía	Antipatía	Cobardía
↓	↓	↓
Trivialidad	Dureza	Timidez
↓	↓	↓
Imitar	Obstrucción	Resistencia
↓	↓	↓

Recelo	Separación	Debilidad
↓	↓	↓
Retraimiento	Impasibilidad	Estupor
↓	↓	↓
Abulia	Indolencia	Temor
↓	↓	↓
Aburrimiento	Aguantar	Miedo
↓	↓	↓
Cohibir	Insensibilidad	Horror
↓	↓	↓
Cortedad	Frialdad	Pánico
↓	↓	↓
Destructivo	Sufrimiento	Pavor
↓	↓	↓

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

PARA GENERAR FLUIDEZ EN LA PSIQUIS

Pon un cuenco de cobre o una vasija de color similar redonda y con boca amplia, llénalo completamente de agua, siéntate cómodamente y ubica el cuenco diagonal a tus ojos, a una distancia de 40 centímetros aproximadamente, donde puedas ver la superficie mas no el fondo, como si observaras un espejo.

Relájate a través de tu respiración, observa la superficie y el halo que se forma por tu visión, llévalo a tu interior y haz que brille dentro de ti por 5 o 10 minutos, luego, cierras tus ojos sosteniendo esa luz internamente por otros 20 minutos. Lo puedes hacer por ciclos de 7 días y descansar por un tiempo.

Este ejercicio te ayudará a generar liberación emocional, estimular la visión y la comunicación con el mundo interno a través del elemento Agua. Te podrás limpiar emocionalmente, desarrollarás la flexibilidad mental y movimiento a nivel subconsciente.

En el hermetismo antiguo se hablaba del famoso espejo mágico, porque esta era la forma que se utilizaba para visualizar y tener este contacto interno con el elemento Agua.

Por último, te dejo unas posturas de yoga te pueden ayudar a conectar con el balance de este centro.



SVADHISTHANA

ASANA

DANDASANA

Postura nivel básico

Danda: Bastón

Asana: Postura

CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Cáncer/Luna:

Riqueza de sentimientos,
sensibilidad, fertilidad

Libra/Venus:

Dedicación al tú, relaciones de
pareja, sensorialidad, sensibilidad
artística.

Escorpio/Plutón:

Ambición sensorial,
transformación de la personalidad
mediante la superación del yo en
la unión sexual.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Mejora postura corporal
- Fortalece músculos de la espalda
- Activa zona abdominal



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones lumbares
- Lesiones de espalda
- Lesiones muñecas



ACTIVACIÓN:

Dandasana es una postura que permite la correcta alineación del cuerpo. Incrementa la fuerza de voluntad y mejora la estabilidad emocional.



SVADHISTHANA

ASANA

PASCHIMOTTANASANA

Postura nivel intermedio

Paschima: Oeste - parte de atrás del cuerpo

Uttana: Estiramiento intenso

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Paschimottanasana es una postura de flexibilidad, logra un intenso masaje abdominal y combate la ansiedad, el estrés y la inseguridad.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Activación zona abdominal
- Fortalece músculos de la espalda
- Mejora la flexibilidad corporal



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones lumbares
- Lesiones de espalda
- No apta para embarazadas



SVADHISTHANA

ASANA

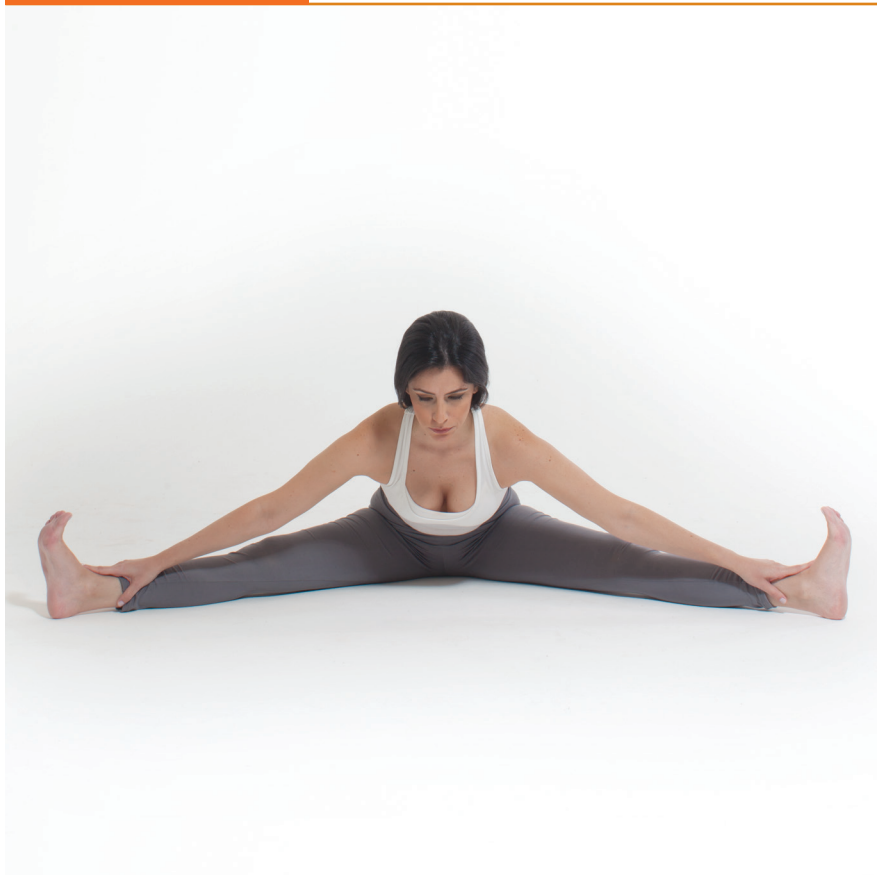
UPAVISTHA KONASANA

Postura nivel avanzado

Upavistha: Sentada (o)

Kona: Ángulo

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Upavistha Konasana es una postura avanzada que requiere gran flexibilidad y apertura de cadera, logra un intenso masaje abdominal y combate la ansiedad oxigenando el cerebro.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Apertura de cadera
- Fortalece músculos de la espalda
- Extensión profunda de extremidades inferiores



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de espalda
- Lesiones de cadera
- Acortamiento de isquiotibiales
- No apta para embarazadas



CHAKRA MANIPURA

(TERCER CHAKRA
O CHAKRA DEL PLEXO SOLAR)

*Yo soy de seguro un rey, porque yo sé
cómo gobernarme a mí mismo.*

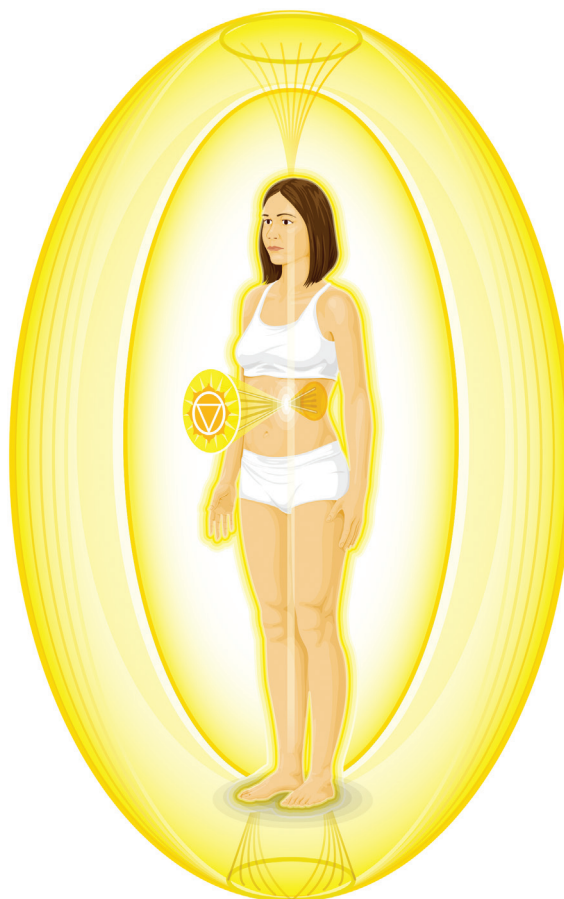


PIETRO ARETINO



Cuando no se encuentra funcionando saludablemente, la persona se desestima, es indecisa, infeliz, con sentimientos de culpa y rabia. Generalmente se procesan traumas de la niñez en este chakra. Aquí se alojan emociones negativas como el odio, la venganza, los celos, sentimientos de abandono, la codicia, la envidia, la malicia, el masoquismo, el sadismo, la gula, la pasión carnal y la irritabilidad.

Se encuentra ubicado entre el ombligo y el esternón, el elemento que lo rige es el Fuego, el sentido es la vista. Se encuentra conectado con el primer y quinto chakra. Tiene que ver con la voluntad, el liderazgo, la confianza en sí mismo, el coraje, la vivacidad, la iniciativa, autoestima y la fuerza de la vida.

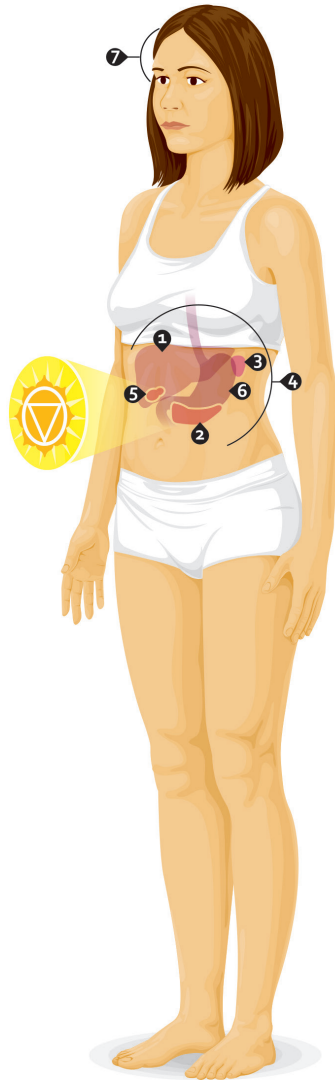


Pasos para conectar con la energía del tercer chakra

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 desde 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? Relájate y siente fluir la energía como un sol radiante que te transmite voluntad, seguridad, confianza y fuerza por la vida.

Beneficios del funcionamiento del chakra

Tendencia hacia el altruismo, inclinación a ayudar y proteger a los demás; felicidad, optimismo, entusiasmo, autoestima y valoración de sí mismo. La persona muestra habilidad para dirigir su fuerza vital, para expresar su identidad sin limitaciones, puede darle dirección a su vida y propósito, tiene liderazgo y respeto hacia los demás.



Manipura

Se encuentra conectado con los siguientes órganos:

1. Hígado
2. Páncreas
3. Bazo
4. Metabolismo y sistema digestivo
5. Vesícula
6. Estómago
7. Frente y ojos

Enfermedades relacionadas con la disfunción de este chakra:

- Trastornos del sistema digestivo
- Fatiga crónica
- Diabetes
- Gastritis, úlceras
- Trastornos de la sangre y del sistema inmune
- Trastorno obsesivo – compulsivo
- Adicciones
- Problemas hepáticos
- Problemas biliares
- Cálculos en la vesícula

Un hombre sabio jamás pierde nada si se tiene a sí mismo.

MICHELL DE MONTAIGNE

Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu tercer chakra

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

SVADHISTHANA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
Me cuesta valorarme					
No siento autoestima ni siento que me respeten por el buen trabajo que ejecuto					
Desconfío de mi habilidad para hacer bien las cosas					
No siento necesidad de balancear mi poder personal con humildad y compasión					
Creo que no tengo libertad de elección ni fundamento para mi desarrollo humano					
Difícilmente respeto y valoro las decisiones de los demás					
Me cuesta dirigir y organizar proyectos					
En mis relaciones interpersonales se impone la desconfianza					
No me considero una persona alegre ni de buen humor					
No me siento capaz de reconocer ni superar mis temores					
Creo que siempre tengo la razón					
Difícilmente me conmuevo ante el dolor ajeno					
Doy demasiada importancia a la opinión de los demás y a las exigencias sociales					
Quiero tener el control de todo					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 47 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 47 y superior a 23 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 23, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5,

donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
Siento que algunas personas se acercan a mí por lo que tengo y no por lo que soy					
No me siento optimista hacia la vida					
Me cuesta resolver las situaciones que me han herido					
Me siento una víctima de la vida					
Hay aspectos de mi vida que me avergüenzan					
Prefiero evitar los compromisos					
Me enojo con facilidad					
Aún siento rabia por cosas del pasado					
Difícilmente me expreso con dulzura					
Me siento infeliz					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Padezco de problemas digestivos					
Tengo problemas circulatorios					
Padezco diabetes					
Constantemente siento fatiga					
He padecido de cálculos biliares					
Padezco hipoglucemia					
Tengo gastritis					
Tengo alguna enfermedad relacionada con la artritis					
He padecido pancreatitis					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17 se ubica en la media y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Desarrollo del chakra del plexo solar

Sanar no implica mejorar tu relación con una persona o con otra, en realidad lo que necesitas sanar son los arquetipos negativos que te llevan a estar en conflicto con la vida, y te ofrezco este ejercicio que te ayudará a descubrir qué te descompensa.

Dibuja un sol completo en una hoja de papel, cada rayo de sol será una flecha dirigida hacia afuera. Escribe en cada rayo el nombre de cada persona que influye o ha impactado tu manera de ver y de pensar en la vida, positiva o negativamente.

Ahora vas a marcar un punto negro en cada rayo con el nombre de la persona que más te ha influenciado negativamente, entre mayor la influencia, el punto ira más alejado del centro, y si ha sido mínima el punto estará más cerca del centro ¿Cómo te ves plasmado allí?, ¿has permanecido en el centro de tu vida?, ¿te has salido de tu centro?, ¿los impactos negativos son mayores que los positivos?

Si observas tu sol con más puntos hacia afuera, presta atención sobre cuál de los nombres tiene el punto más lejano del centro, o cuántos de ellos te han alejado de tu propio centro. Estas personas son quienes han creado conflicto en ti. Ahora deberás definir qué emoción provocan en ti: rabia, dignidad, orgullo, intriga, odio o miedo.

Este sol es una representación de tu plexo solar, observa qué tan recargado está de emociones negativas y así tendrás una idea más clara de los arquetipos que necesitas sanar.

Ten paciencia y tolerancia con el mundo, pero, sobre todo, contigo mismo.

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración. Al inhalar expandes el abdomen y al exhalar oprimes dejando que salga todo el aire lentamente. Focalízate en el sonido de tu respiración, esta relación con el cuerpo es sagrada. Hazlo durante unos minutos, notarás que al concentrar tu atención en la respiración, tus pensamientos cesan. Ahora escanea tu cuerpo haciéndote consciente de él y fíjate si percibes sensaciones que puedas relacionar con alguna emoción. Recuerda hacer el ejercicio de liberación emocional (Capítulo 2), poniendo tus dedos en el punto de la sensación, inhalas llevando luz y exhalas por la boca, moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no experimentas ninguna emoción, simplemente relájate sintiendo tu respiración.

Al relajarte, prepárate para hacer tu visualización del encuentro con el arcángel Jofiel, llevando tu intención clara y tu ofrenda.

Estás en un desierto de arena dorada con vegetación acorde al entorno, con arbustos dispersos, el sol se ve radiante y el cielo está completamente azul, el aire y la temperatura son propios del verano. A lo lejos se ve la arena

brillar por el reflejo del sol y el calor, tus pies descalzos sienten la arena tibia y espesa, es una sensación agradable, percibes la paz de este ambiente, escuchas el sonido del viento, te sientes seguro de estar aquí. Al caminar por la arena amarilla, se crea un camino que simboliza que siempre hay un punto de llegada y uno de salida. Verás cómo empiezan a salir de la arena formaciones de topacios brillantes y encontrarás un gran portal dorado que te indica que aquello que está del otro lado es sagrado y puro, al tocar uno de estos topacios, verás que el portal se abre ante ti.

Al entrar, hallarás un gran trono donde está sentado un ser muy alto, con alas resplandecientes y doradas que caen por su espalda, puedes ver su túnica dorada y brillante como si estuviese hecha con los rayos del sol. Al acercarte, ves sus ojos que miran directamente a tu alma, son de color topacio, su rostro bien marcado y sus cabellos son dorados. Te abruma su presencia, te embarga una sensación de humildad, sabes que todo este potencial universal está ahí para ayudarte y, por lo mismo, lo recibes con sencillez y agradecimiento.

Ahora le entregas tu intención o tu ofrenda y agradeces que la reciba. Jofiel te observa comprendiendo tus dilemas. Notarás que comienza a reducirse y, convertido en luz, entra en tu corazón fundiendo su esencia con la tuya, recibiendo toda la gracia del arcángel. Te sientes seguro, confiado, lleno de valentía y fuerza, lleno de determinación y poder mientras estás fundido con el arcángel Jofiel. Entras ahora en meditación, disolviéndote en esta frecuencia, siendo uno con el arcángel. Puedes sostener esta meditación de 5 a 10 minutos.

Cuando sientas que tu cuerpo está preparado, visualiza que se vuelve de una forma y una estatura similar a la tuya, pero la esencia que él te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. Ahora él podrá entregarte un regalo, que puede ser un mensaje del subconsciente, como una imagen, tal vez algún área de tu vida a la que debes prestar atención o algún objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Al salir del recinto, harás una reverencia de agradecimiento

por este maravilloso encuentro y saldrás caminando hacia atrás sin darle la espalda al arcángel. Es muy importante que te devuelvas por el camino que llegaste, disolviendo todo este templo que has creado.

Siente que la energía que te transmitió el arcángel Jofiel impregna tu alma, tu mente, tu emoción, tu energía, tu cuerpo, siente cómo inunda tus células. Tómate un tiempo

para que la energía se integre lentamente; hazte consciente de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos, y cuando te sientas plenamente en conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos.

Esta sensación en cada contacto con el arcángel permanecerá contigo durante el día, aunque estés consciente y alerta, esta energía está ahí en tu subconsciente.

Conéctate constantemente con la energía que te ha transmitido este encuentro, ahora eres vehículo de esa gracia que has recibido, incluso puedes transmitir y afectar de manera positiva a los demás con esta vibración. Recuerda, cada mañana antes de abrir los ojos y cada noche al dormir, imprégname con esta sensación o con esta luz que has recibido de tu encuentro mágico con el arcángel Jofiel.

Cada vez que traes energía de mundos sutiles a este mundo concreto de experiencia humana, esta vibración se queda contigo, así te vuelves portador de esta. Puedes ser un transmisor de luz, eso es cocrear, traer claridad, eres un transmisor de esta vibración en la tierra.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Estas tablas te ayudarán a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este chakra está desbalanceado, son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza, podrías sentir miedo a surgir en la vida por desbalance en un chakra o de vivir dedicado a un ideal por desbalance en otro punto energético. Esta tabla contiene aquellos más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan el sano funcionamiento de este chakra basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

ARQUETIPOS POSITIVOS	ARQUETIPOS NEGATIVOS
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.
Autoestima: atención hacia sí mismo, respeto por uno mismo, amor propio.	Descuido: baja autoestima, autocastigo.
Compostura: manera modesta de comportarse con recato, moderación y buenos modales.	Ira: estado de descontrol donde 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 que algo es posible.
Coraje: valentía y vigor para realizar y emprender.	Cobardía: miedo y desconfianza a emprender y realizar.
Generosidad: propenso a hacer dadas 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: falta de decoro, 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: postergación o posposición de la acción o hábito de retrasar actividades que deben atenderse, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables.
Determinación: tener osadía y ser intrépido ante algo.	Vacilación: es dudar y temer ante todo, no querer actuar por miedo.
Ejemplar: ser digno de admirar, ser 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.
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.
Flexibilidad: facilidad para acomodarse a diferentes situaciones o propuestas.	Intolerancia: no permitir cambios y cerrarse ante nuevas propuestas.
Independencia: capacidad para 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 de una persona con facilidad para perdonar las ofensas, juzga sin severidad, es benevolente.	Vengativo: castigo o daño hacia alguien por una ofensa recibida, ser severo e inflexible.

Lealtad: soportada en la fidelidad, en el honor, 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: capacidad de dirigir, expresar y motivar las habilidades de otros.	Sumisión: ser dependiente, prefiere no tomar decisiones, ni opinar, es temeroso y penoso, no reconoce sus propias habilidades.
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.
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.
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.
Tolerancia: ser indulgente, paciente y comprensivo.	Soberbia: hostilidad y trato despectivo hacia conocidos o desconocidos.
Vivacidad: tener gran vigor, actuar lleno de vida, con esplendor e ingenio.	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.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, hazte consciente de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es prana o energía que alimenta tu cuerpo.

Mientras inhalas respira luz y siente que esta te llena y te revitaliza; cuando exhales, suelta el estrés o la oscuridad acumulada durante el día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz que estas respiraciones sean profundas, permitiendo que haya una relajación en tu mente, en tu cuerpo y en tus emociones, continúa respirando suavemente.

Siente que el estrés que te ha acompañado durante el día se empieza a disipar, que el lugar donde estás es abierto y limpio, sientes claridad en tu ser. A medida que inhalas, le permites a tu respiración llegar a todas las partes de tu cuerpo.

Una vez te sientas claro emocionalmente, vas a descender de manera consciente a la altura del plexo solar, ubicado entre el ombligo y el esternón, donde verás

unas puertas majestuosas de color amarillo. Estas puertas son las entradas a este nivel de consciencia, se abrirán y, tras atravesarlas, se cerrarán. Encontrarás frente a ti tres escalones, estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia.

Te verás en la mitad de este centro como si estuvieras dentro de una esfera de luz que refleja diferentes aspectos de tu vida, empezaremos por el valor hacia ti mismo, te mantendrás muy presente y consciente, como un simple testigo de todo lo que observarás. Verás en las paredes de este nivel de consciencia, todas aquellas emociones negativas, como el odio, la rabia, la irritabilidad y, en general, verás todo aquello que sientes que te roba tu tranquilidad y tu paz, incluso a las personas y a las

circunstancias que sientes que generan estas emociones en ti.

Ahora verás que, desde tu plexo solar, empieza a crecer un sol resplandeciente, iluminando todo el espacio e irradiando su calor y poder dentro de ti, como un fuego transformador. Todas aquellas emociones negativas son absorbidas por esta gran luz, todas las ideas o creencias que se han implantado en ti por tu memoria celular o por patrones de crianza, se consumen en este gran sol como si fueran ideas de papel que se queman en una gran hoguera. Incluso puedes observar a todas las personas o circunstancias que te generaron estas emociones, haciéndote perder tu poder y la seguridad en ti mismo en algún momento.

Empieza a sentir dentro de ti una sensación de fuerza, de seguridad y determinación, que incluso te permiten generar voluntad para transformar todo aquello que tú mismo has generado,

dejándote llevar por rabias, odios, circunstancias o personas que te roban tu fuerza vital. Cuando sientas que tu cuerpo está listo, percibirás esa luz que lo ha transformado todo y a todos a quienes hayas visualizado. Vuelve a ti, recuperando tu poder, tu autoconfianza y tu seguridad.

Ahora visualizarás esa misma luz en tu cuerpo físico, siente cómo su poder y fuerza brillan en los órganos que le corresponden a este chakra: percibes el calor y el poder del sol en todo tu sistema

digestivo, siente el poder en la parte alta del vientre bañado de luz; te revitaliza y te transforma, cada órgano de tu cuerpo trabaja con inteligencia y es a esta a la que llega esta luz transformadora, a todas tus células les llega tu intención, así logras que se regeneren, haciéndote sentir saludable, lleno de fuerza vital, motivado para vivir a plenitud.

Una vez que has aclarado el entorno donde estás, te harás muy consciente y presente de esta vibración de poder, y de lo que ella significa para tu vida. Vas a proceder a salir de este

recinto, o nivel de consciencia, observando una vez más estas puertas de color amarillo, las vas a abrir y las atravesarás, saliendo conscientemente de este nivel; verás cerrarse las puertas, y poco a poco vas a empezar a recuperar tu estado de lucidez natural, trayendo desde lo más profundo de tu ser estas vibraciones, esta inteligencia y la energía de este nivel hacia tu vida, permite que se integre esta energía en tu psiquis, mientras te vas haciendo consciente, sin forzarte. Toma tiempo para regular tu respiración y, al lograrlo, abre tus ojos.

Préstale tu ser a los demás, pero dale de tu ser a ti mismo.

MICHELL DE MONTAIGNE

Transformación creativa

Podrás usar estas afirmaciones que te ayudarán a fortalecer y atraer a tu psiquis los arquetipos positivos de este centro, y la verdadera intención de este nivel de consciencia.

Podrás repetirlas durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees:

<i>Merezco amor</i>
<i>Cada día soy lo mejor que puedo ser</i>
<i>Merezco alegría</i>
<i>Me acepto y me apruebo</i>
<i>Me honro y me respeto</i>
<i>Yo soy Yo y decido sobre mi comportamiento y mi pensamiento</i>
<i>Merezco prosperidad y tengo disposición a recibirla y aceptarla</i>

Tu trabajo con este centro te llevará a transformar los arquetipos negativos así:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá el arquetipo al que deseamos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Como se mencionó previamente, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño, quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que, antes de ello, debemos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA		
Tercer chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Voluntad	Pundonor	Vitalidad
↑	↑	↑
Coraje	Apoyo	Entusiasmo
↑	↑	↑
Firmeza	Fidelidad	Iniciativa
↑	↑	↑
Autoestima	Entrega	Decisión
↑	↑	↑
Motivación	Solidaridad	Brío
↑	↑	↑
Optimismo	Respeto	Constancia
↑	↑	↑
Vivacidad	Tolerancia	Destreza
↑	↑	↑
Esfuerzo	Generosidad	Talento
↑	↑	↑
Liderazgo	Inofensivo	Autodisciplina
↑	↑	↑
Independencia	Arrepentimiento	Puntualidad
↑	↑	↑
Confianza	Apaciguarse	Confiabilidad
↑	↑	↑
Lealtad	Compostura	Flexibilidad
↑	↑	↑
Determinación	Admiración	Cooperación
↑	↑	↑
Autenticidad	Indulgencia	Obediencia
↑	↑	↑
Libertad	Quietud	Decencia
↑	↑	↑
Control	Condescendencia	Ejemplar
↑	↑	↑
Descontrol	Rabia	Escandaloso
↓	↓	↓

Avasallar	Irritabilidad	Indecencia
↓	↓	↓
Hipocresía	Venganza	Desobediencia
↓	↓	↓
Vacilación	Displícencia	Arrogancia
↓	↓	↓
Deslealtad	Ira	Controlador
↓	↓	↓
Incredulidad	Enojo	Desconfianza
↓	↓	↓
Dependencia	Orgullo	Impuntualidad
↓	↓	↓
Subordinación	Maldad	Desorden
↓	↓	↓
Lasitud	Avaricia	Impericia
↓	↓	↓
Astenia	Soberbia	Procrastinación
↓	↓	↓
Pesimismo	Irrespeto	Inconstancia
↓	↓	↓
Desmotivación	Egocentrismo	Desinterés
↓	↓	↓
Autodescuido	Desinterés	Indecisión
↓	↓	↓
Permisivo	Infidelidad	Desaliento
↓	↓	↓
Cobardía	Desamparo	Desanimo
↓	↓	↓
Debilidad	Autodestructivo	Extenuación
↓	↓	↓

Por último, te dejo unas posturas de yoga que te ayudarán a conectarte y a liberar energía de este centro.

La armonía en este centro te hace sentir saludable y con fuerza vital, su vibración de plenitud, te dan la determinación para perdonar.



MANIPURA

ASANA

BHUIJANGASANA

Postura nivel básico

Bhujanga: Cobra

Asana: Postura

CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Leo/Sol:

Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social.

Sagitario/Júpiter:

Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad.

Virgo/Mercurio:

Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista.

Marte:

Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Apertura de pecho
- Fortalece músculos de los glúteos
- Estimula órganos abdominales



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones lumbares y de espalda
- Síndrome de túnel carpiano
- No apto para embarazadas
- Dolor de cabeza



ACTIVACIÓN:

Bhujangasana. En la mayoría de las tradiciones místicas, la serpiente representa el poder latente en el individuo; en la mitología hindú es respetada y honrada como un animal sagrado que simboliza la fuerza sutil del individuo, la intuición y la sabiduría.



MANIPURA

ASANA

SETU BHANDASANA

Postura nivel intermedio

Setu: Puente
Bhanda: Formación
Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Setu Bhandasana. Estimula el chakra del plexo solar-Manipura, que es el centro de reserva del Prana, lo que aporta energía y vitalidad. Calma el cerebro y alivia el estrés y el insomnio. Desarrolla la fuerza de voluntad y la confianza.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Apertura de pecho
- Fortalece muslos, glúteos y abdomen
- Flexibilidad de columna vertebral



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello y de hombros
- Lesiones cervicales
- Dolor de cabeza



MANIPURA

ASANA

DHANURASANA

Postura nivel avanzado

Dhanur: Arco

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Dhanurasana nos permite sentirnos "arcos" en las adversidades de la vida, y aprendiendo hasta donde hacer, tolerar, forzar y permitir. Activa profundamente la concentración.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Apertura de pecho
- Fortalece brazos, muslos, glúteos, y abdomen
- Flexibilidad de columna vertebral



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones lumbares
- Lesiones cervicales
- Migraña
- Presión arterial alta o baja



CHAKRA ANAHATA

(CUARTO CHAKRA
O CHAKRA DEL CORAZÓN)

*Ama a todos, confía en pocos,
pero no le hagas mal a nadie.*

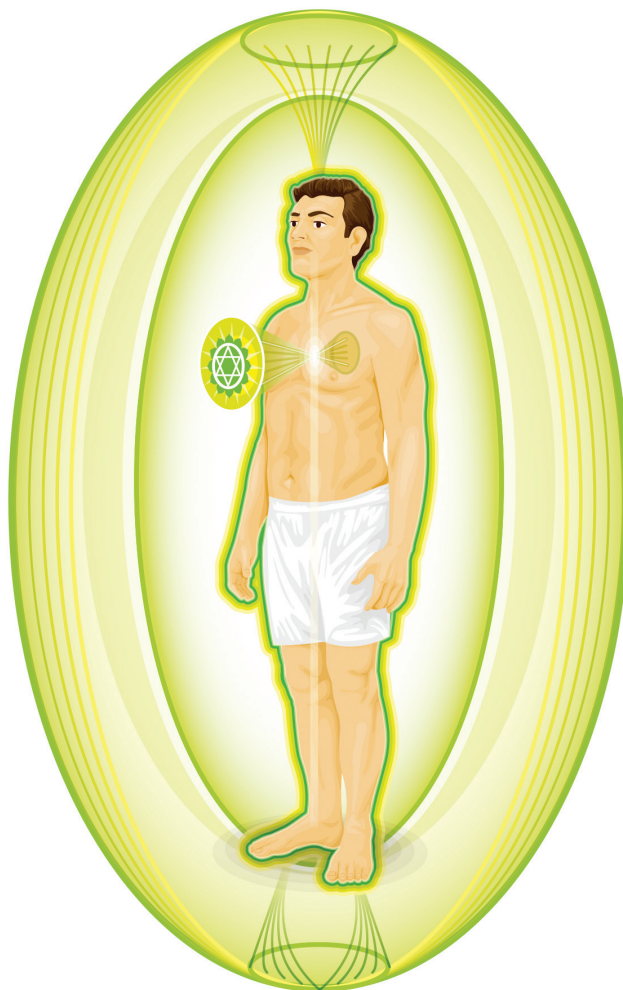


WILLIAM SHAKESPEARE



El cuarto chakra nos procura nitidez mental, pensamiento flexible y analítico, nos permite ser simpáticos y sutiles. Cuando se encuentra en desequilibrio, las personas son frívolas, orgullosas, abusivas, arrogantes, impacientes. Tienden a ser inseguras, vulnerables, obsesivas, sus valores morales se ven alterados visibilizando una falta de honradez, y tampoco presentan iniciativa ni entusiasmo.

Este centro se encuentra ubicado en el centro del pecho, el elemento Aire lo rige. Se encuentra relacionado con el segundo y sexto chakra. Nos transmite paz y tranquilidad, y permite hacer una integración del amor de la parte humana con la parte divina.

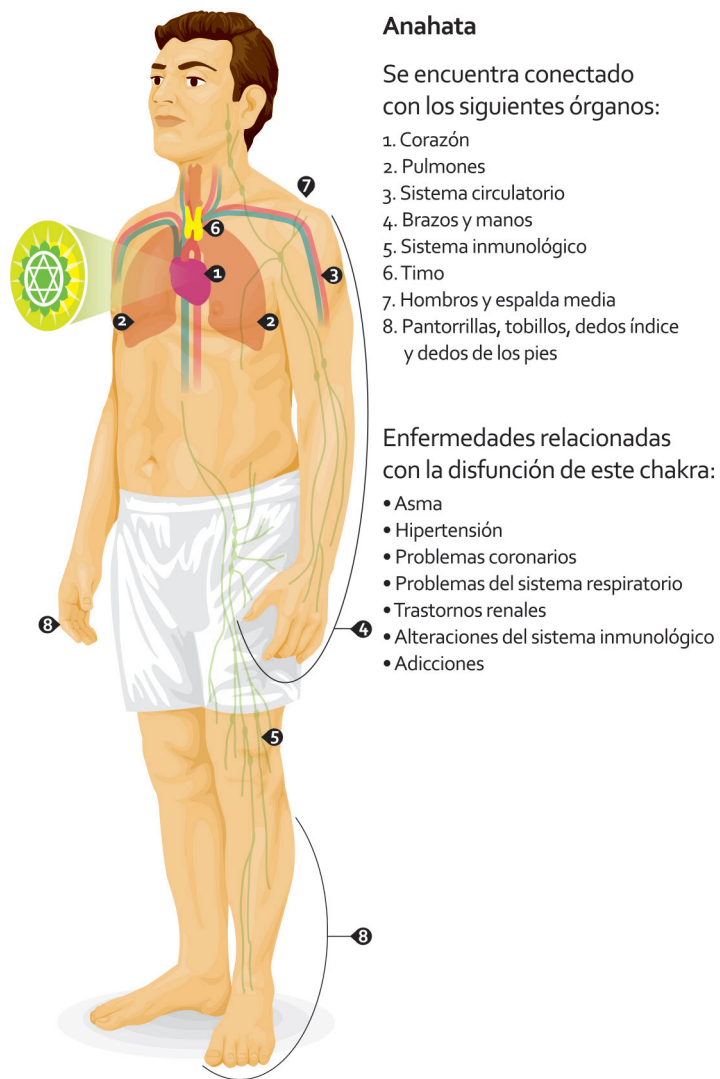


Pasos para conectar con la energía del cuarto chakra

Este punto 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 y siente el amor en este flujo.

Beneficios del funcionamiento del chakra

La persona se muestra armoniosa, sabe amar, piensa en el beneficio colectivo. Tiene gran capacidad para desarrollar destrezas en muchas áreas, incluyendo las habilidades comerciales y soluciones de problemas prácticos. Quien vive con el cuarto chakra en balance tiende a la extroversión, posee estilo refinado y es independiente emocionalmente. Tiene habilidad analítica, rápida comprensión y flexibilidad mental.



Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu cuarto chakra

Dirígete a www.drzulanorion.com; allí encontrarás estos cuestionarios y recibirás las respuestas forma inmediata.

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ANAHATA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
No siento que genero paz en mi vida					
Me identifico con el mundo simplemente por lo que hago y mi papel en la sociedad					
Difícilmente hago conexión con la naturaleza					
Siento que mi vida se rige por el «Debo», «Tengo que», «Debería», «Necesito»...					
Se me dificulta alejarme de las personas que no me hacen bien					
No aplico mis valores morales a todos los aspectos de mi vida					
Me siento solo aun estando en medio de una multitud					
Siento insatisfacción con mi trabajo y/o mi vida, pero siento que no hay salida					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 26 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 26 y superior a 13 se ubica en la media y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 13, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
Me cuesta resolver conflictos emocionales					
Trato de evitar conflictos incluso cuando siento mucha rabia					
Se me dificulta amar todo de mí					
Me cuesta perdonar y resolver situaciones dolorosas					
Tengo duelos sin resolver					
Tiendo a sentir depresión					
No suelo ser una persona amorosa					
Me preocupa que me abandonen					
Difícilmente me compadezco de los demás					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 30 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 30 y superior a 15 se ubica en la media y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 15, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Tengo problemas relacionados con el sistema respiratorio (asma, pulmones, bronquios)					
Tengo problemas relacionados con el sistema circulatorio					
Sufro de hipertensión					
He padecido accidentes cerebrovasculares					
Tengo alguna enfermedad relacionada con las mamas					
Tengo problemas de columna vertebral					
Padezco angina de pecho					
Padezco problemas cardiacos					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 26 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 26 y superior

a 13 se ubica en la media y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 13, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Si abres las puertas de tu corazón, no solo entrará el amor, sino también la divinidad.

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, al inhalar expandes el abdomen y al exhalar oprimes dejando que salga todo el aire lentamente. Concéntrate en el sonido de tu respiración, esta relación con el cuerpo es sagrada. Hazlo durante unos minutos, notarás que al concentrar tu atención en la respiración, tus pensamientos cesan. Ahora escanea tu cuerpo haciéndote consciente de él y fíjate si percibes sensaciones que puedas relacionar con alguna emoción. Recuerda hacer el ejercicio de liberación emocional (Capítulo 2) poniendo tus dedos en el punto de la sensación, inhalas llevando luz y exhalas por la boca, moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no sientes ninguna emoción, simplemente relájate sintiendo tu respiración.

Una vez relajado, empiezas tu visualización hacia tu encuentro con el arcángel Chamuel, recuerda tener clara tu intención y llevar tu ofrenda.

Entra en un bosque primaveral verde y radiante, con mucha vegetación, siente el aire tibio y el olor de las plantas en el amanecer, el sol es cálido y agradable, siente la grama tibia que cosquillea tus pies, los árboles son altos e imponentes como si su antigüedad transmitiera sabiduría. Puedes ver en absoluta calma venados y animales de diferentes especies comiendo entre la hierba. Las aves cantan y revolotean entre los árboles, la brisa es tibia y suave. Verás cómo entre flores de colores se forja un camino que lleva a una apertura en medio de este bosque, donde encontrarás un ave fénix que te espera, esta es

el ave de la resurrección, sabes que ella te dirigirá a la presencia del arcángel. Subirás sobre ella sintiendo cómo te eleva hasta el cielo y en la medida que lo haces, ves que se convierte en un vehículo energético que te conduce a oleadas altas de vibración. Llegas a un lugar mágico, descubres al fondo un resplandor al que te acercas sintiéndote confiado, pleno y feliz, y ves surgir esmeraldas que guían tu ruta hacia un portal dorado; al tocar una de esas piedras preciosas el portal se abre para ti.

Al entrar, hallarás al arcángel Chamuel sentado en su trono luminoso. Acércate y siente el gran amor con el que te espera. Tu corazón se exalta de felicidad y gracia. Te aproximas a él y detallas sus ojos azules brillantes y redondos que le hablan directo a tu alma; su

rostro es bien definido, exhibe una sonrisa, su cabello es negro y corto, lo cual lo hace lucir muy jovial, observas su túnica de color rosa y ves formarse en su pecho una luz brillante.

Le entregas tu intención y tu ofrenda y agradeces que él la reciba, lo ves a los ojos y él te devuelve una mirada de amor, te deja saber que comprende tu dilema. Notarás que comienza a reducirse y, convertido en luz, entra en tu corazón fundiendo su esencia con la tuya recibiendo la gracia del arcángel. Te colmas de amor, de candor, te sientes natural, sencillo, sientes perdón y liberación.

Entras en meditación disolviéndote en esta frecuencia, siendo uno con el arcángel. Puedes sostener esta

meditación de 5 a 10 minutos. Cuando te sientas listo, visualiza cómo el arcángel se vuelve a formar frente a ti, pero esta esencia que él te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. Ahora él te entregará un regalo que puede ser un mensaje del subconsciente como una imagen o, tal vez, algún área de tu vida a la que debas prestar atención. También puede ser un objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Si tienes dudas de lo que te entrega el arcángel, podrás visitar tu facilitador cuántico.

Al salir del recinto, harás una reverencia de agradecimiento por este maravilloso encuentro y saldrás caminando hacia atrás, sin darle la espalda al

arcángel. Es muy importante que te devuelvas por el camino que llegaste, disolviendo todo este templo que has creado.

Siente cómo la energía que te transmitió el arcángel Chamuel reboza tu alma, tu mente, tu emoción, tu energía, tu cuerpo, siéntelas colmar tus células. Toma tiempo para que la energía se integre, lentamente hazte consciente de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos, y cuando te sientas plenamente en conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos.

Imprégname cada mañana antes de abrir los ojos y cada noche antes de dormir con esta sensación o con esta luz que has recibido de tu encuentro mágico con el arcángel Chamuel.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Las tablas arquetípicas te ayudan a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este centro está desbalanceado, estos son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza, podrás sentir miedo a surgir en la vida por desbalance en un chakra o

miedo de vivir dedicado a un ideal por desbalance en otro. Esta tabla contiene aquellos más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan su sano funcionamiento basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

ARQUETIPOS POSITIVOS	ARQUETIPOS NEGATIVOS
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.
Amor: sentimiento desinteresado e incondicional hacia alguien, es la capacidad de 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.
Armonía: unión, tranquilidad, felicidad, envuelve a alguien más.	Desarmonía: desunión, emociones negativas
Benevolencia: querer ser bueno, buena voluntad para ayudar y servir, ser simpático.	Malicia: propensión a pensar siempre mal, a desconfiar, hace el mal creyendo que los demás se lo hacen a él.
Compasión: es ser piadoso y mostrar clemencia, es el amor en acción.	Desprecio: es ser insultante y capaz de maltratar.
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.
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 otro como te gustaría ser tratado.
Dejar: soltar y liberar, al aceptar se puede dar rienda suelta.	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.
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.
Felicidad: trae sentimientos de bienestar y tranquilidad.	Tristeza: sentimiento de melancolía y desconsuelo.
Generosidad: amplitud, que permite dar y recibir.	Mezquindad: aprovechado, interesado en recibir, mas no en ofrecer.
Gentileza: es suavidad, candor y amor hacia los demás.	Brusquedad: es rudeza, burdo en la forma de tratar a los demás.

Gratitud: es reconocer las enseñanzas de la vida, las personas y las situaciones.	Ingratitud: obstinarse, sentir que la vida permanentemente nos debe algo.
Honestidad: transparencia y pureza, coherencia entre el pensamiento, la acción y la palabra.	Deshonestidad: tendencia al engaño y la mentira, envolver, tapar.
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.
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.
Modestia: exento de 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.
Perdón: es la 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, provoca y justifica el deseo de hacer el mal.
Reconciliación: restablecer la concordia, la amistad y la armonía, capacidad para perdonar.	Rencor: resentimiento, odio y apatía hacia alguien o algo que se carcome nuestra vida y a quienes nos rodean.
Reflexión: considerar detenidamente, meditar, autocuestionarse, darse una oportunidad de cambiar.	Negligencia: apático e indolente, incapaz de auto observarse y de medir las consecuencias de sus propios actos.
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 impermanente, lleva a la envidia y la avaricia.
Simpatía: manera de ser o de actuar que nos hace atractivos a los demás, en general es ser agradable y mostrar agrado hacia los demás.	Tirria: sentimiento profundo de antipatía hacia alguien o algo que es injustificado.
Ternura: sentimiento de candidez e ingenuidad, permite conmoverse, 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 a ocultas, no muestra sus intenciones

*El hambre por el amor es más difícil de remover
que el hambre por el pan.*

Madre TERESA DE CALCUTA

Anécdota de mi experiencia

Tengo un paciente que conozco desde hace casi una década, con quien tengo, además, cercanía personal. Es un directivo de una compañía multinacional para Suramérica. Hace 6 meses fue ascendido como vicepresidente de la compañía, pero desde que aceptó su nuevo cargo, empezó a manifestar síntomas de asma. Esta persona es un gran corredor a quien siempre le ha gustado participar en maratones, pero debido a sus crisis respiratorias, tuvo que dejarlos. No consiguió un diagnóstico acertado a pesar de haber visitado varios especialistas y realizarse distintas pruebas médicas. Su frustración aumentaba al no sentir mejoría y no poder correr.

Cuando llega a mi consulta, le recomiendo algunos ejercicios de respiración para limpiar sus pulmones. Uno de los ejercicios consiste en inhalar profundo visualizando sus pulmones llenos de luz plateada y exhalando energía negativa. A nivel energético, estos órganos están relacionados con las

tristezas, así fue que indagué sobre este tema en el cual él sugería algunas posibles divergencias familiares que podrían estar causando este estado emocional.

Finalmente, me sentí muy extrañado de su sintomatología, y lo llevé a través de una meditación guiada a visitar su pulmón. Debía visualizarse que estaba en un cuerpecito pequeño dentro de sí mismo, le pedí que llevara luz a este punto, y cuando le indiqué que levantara su antorcha, me dice que ve un cubo de color rojo. Cuando me dice esto, entendí que lo que ocurría en sus pulmones no se relacionaba con este centro en particular sino con el primer chakra, relacionado con temas de sobrevivencia y economía.

Intuitivamente él escogió dos arquetipos que se relacionan con el primer chakra, como el cubo y el color rojo. Comprendí entonces, que lo que hacía que él se ahogara eran aspectos de este centro, justamente relacionados con este cambio en su vida

laboral. Entonces le pregunte qué sentía con relación a este nuevo trabajo y me contestó: «Me ahoga pensar que no pueda cumplir con las responsabilidades que me han asignado, me siento perdido y no me siento seguro de lo que debo hacer». Le dije: «La respiración es luz, vitalidad y fuerza. Cuando respiras, estás llenando tus pulmones con la energía de la vida, pero como sientes que es difícil asimilar lo que la vida te está dando, te sientes ahogado».

Fue así como decidimos trabajar el primer chakra, ocuparnos de todos estos miedos e inseguridades, con todas las dudas que tenía con respecto a su capacidad para desempeñarse laboralmente. Le dije que él se había preparado toda su vida para realizar este trabajo, además de todos los años que llevaba en esa compañía, había crecido y escalado en diferentes cargos hasta llegar a la vicepresidencia, porque él está capacitado para realizar este trabajo que le han asignado. Comenzó a darse cuenta y comprender lo

que pasaba y empezó a liberar toda esta presión que tenía en sus pulmones, sintiendo un alivio inmediato.

Fíjate en cuáles temas cotidianos como el trabajo llegan a afectar órganos que ni siquiera están conectados directamente con el chakra que le corresponde.

La energía puede estar ahí afectando tu salud. Si la energía reacciona negativamente sobre el cuerpo o la psiquis a cualquier nivel, debes comprender que eres tú quien está reaccionando ante ese entorno, es tu alma la que está colapsando la energía de una manera errónea y por

eso es muy importante aclarar todo lo que surge de ti y en ti.

Los pacientes que combinan estos temas de salud con su vida personal mejoran más rápido porque, al tomar conciencia de ello, logran llegar al tema raíz que los está afectando.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA CONTACTAR TU SER

Relájate, hazte consciente del cuerpo y la respiración, permite que esta te libere de todas las actividades del día a día, déjalo ir todo, hazte consciente de las emociones, de los sentimientos, de las memorias del pasado, de tus anhelos, de tus deseos y de tu futuro, hazte consciente de tu nombre, que actúa como el ancla de tu psiquis.

Imagina como entras a través de tu corazón por un portal majestuoso de piedras preciosas de color verde. Sabiendo que estas puertas son las entradas a este nivel

de consciencia, las verás abrirse y, al atravesarlas, se cerrarán. Encontrarás frente a ti tres escalones, estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia. En este salón verás cuatro pilares, uno en cada esquina que simbolizan un elemento: Tierra, Agua, Fuego y Aire, el cielo que es infinito y representa el elemento del Éter, y el piso de mármol blanco, que simboliza la manifestación.

Sabes que estás aquí con la intención de contactar tu ser, verás ahora que en este lugar se manifiesta una puerta, por la que entrarás a un bosque verde primaveral, frondoso, lleno de árboles antiguos e imponentes que te transmiten sabiduría, siente el olor a flores frescas; escucha el canto de las aves y del movimiento de las hojas movidas por el viento, siente este lugar lleno de belleza que te embarga con un sentimiento acogedor. Caminando por este bosque observarás un claro donde hay una pirámide de cristal, este es un portal para tener un

contacto con tu ser, cuando lo atraviesas, todo desaparece, no verás absolutamente nada, te sientes en un infinito océano de vida, como si tu atención cayera más profundamente en este sentimiento primordial; no opones resistencia, siente cómo cada vez te disuelves más y más en este sentimiento de vida. En la medida que profundizas, menos te identificas con tu nombre y con tu psiquis, te sientes libre de la materia, mientras más avanzas, menos densidad sientes. Permítete profundizar cada vez más como una pluma que cae en el viento, la pluma no lucha con él, te dejas llevar y, si hay alguna resistencia, la pluma rodea aquello que está creando bloqueo y vuela alrededor, siempre dejándose llevar por el viento.

Sin importar cuál emoción, sensación o ideas surjan, vas a dejar caer tu atención más allá sin darle ninguna importancia trascendental a nada. Entre más descendes en este océano de vida, mas sientes que se vuelve espeso, solo hay un sentimiento continuo de existencia, de vida sin límites.

Empiezas a percibir que las esferas físicas y el mundo

como lo conoces desaparecen y te visualizas como este ser lumínico, como este ser sin límites. Vas a ver el mundo y las cosas que percibes como un sueño que estás creando, no lo vas a racionalizar, simplemente lo vas a ver y te darás cuenta de que la vida es un juego, un juego de expresión, un juego de inocencia de la existencia misma, y es aquí en este nivel que sientes este profundo contacto contigo. No hablas con tu ser como si fuese otro porque tú eres él, tú eres la esencia espiritual, el cocreador de tu vida, el origen de todo lo que pasa y de lo que percibes. Tú eres la verdad de Yo Soy. El contacto primordial con lo que eres pasa a través de este sentimiento de vida, de existencia, empiezas a darte cuenta de tu magnitud, y como brota todo de ti, sientes que te invade rápidamente un sentimiento de inocencia, que borra todo concepto o idea, sientes que esta sensación penetra todo tu ser, todo lo que has manifestado, todo lo que eres y te das cuenta que no hay una razón para que nada sea, no hay ninguna razón o propósito particular, es simplemente el juego de esta consciencia inocente que es tu ser.

Siente esta inocencia a la altura del corazón, cómo irradia en todas las direcciones, siente que no hay separación entre tu corazón y tu mente, solo el corazón es real, y sigue disolviéndote en este sentimiento de inocencia, en este sentimiento de vida, en esta simple presencia. La vida simplemente es, es porque existes, es porque eres consciente de ello, deja que toda esta inocencia llene tu alma, que toda esta paz y amor existencial penetren en ti, no hay nada que preguntar, no hay dilemas. Desde aquí comprendes lo efímero que es toda esta manifestación física y humana, vas a sentir más la intención de traer estas cualidades de inocencia, de presencia, de vida, al humano que estas manifestando, cuando surge esa intención, vas a sentir esa energía reverberar por toda tu psiquis mientras te vas haciendo más y más consciente de ella. Siente como todo el mundo está manifestado dentro de ti como un sueño, ahora verás como el sueño empieza a colapsar esa pirámide por la

cual entraste, sí, todo esto es tu creación, no hay otra, nunca ha existido.

Saldrás por la pared de la pirámide, radiante, brillante, comprendiendo que la vida es un juego que tienes que jugar, saldrás de este entorno por el camino que llegaste aquí, vas a salir por la puerta del chakra del corazón, la cierras y empezarás a expandir luz a todos los cuerpos sutiles, a la mente, a la emoción, a la energía, al cuerpo físico, incluyendo las células, todos los concepto erróneos de este plano son pura ilusión: la enfermedad, la muerte, el control, ilusiones, y su presencia tiene el poder de transformarlo todo, recuerda el contacto con tu ser no es el contacto con otro, es contigo mismo, porque no existe otro en el universo, cuando sientas toda esta energía llenar todo tu cuerpo, tu mente y emoción, en ese momento podrás abrir los ojos.

Como te diste cuenta, la vida es simple, ser es tu ser, y eres el creador y el soñador de todo lo que vives pero, por alguna razón, escogiste este sueño. Ahora necesitas traer

esta cualidad de inocencia, necesitamos volver a este estado de ingenuidad, a este estado de claridad, el Universo te acoge cuando te ve inocente, te acoge como un padre y una madre, pero si ve que eres como aquel que lo sabe todo, pues no lo hará, porque estarás diciéndole que no necesitas ser acogido. La inocencia es una cualidad de nuestro ser. Recuerda que también somos el Universo, lo somos todo.

Después de hacer este ejercicio, trata de mantener esta sensación en el día a día, para que sea integrada en tu psiquis la inocencia.

*Un hombre no es
de donde él vive,
sino de donde él ama.*
Proverbio latino

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, hazte consciente de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es prana o energía que alimenta tu cuerpo. Mientras inhalas vas a respirar luz y sientes que esta te llena y te revitaliza; cuando exhalas, sueltas el estrés o la oscuridad acumulada a través del día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz que estas respiraciones sean profundas, permitiendo que haya una relajación en tu mente, en tu cuerpo y en tus emociones, continúa respirando suavemente. Siente que el estrés que te ha acompañado durante el día se disipa, que el lugar donde estás es abierto y limpio, sientes claridad en tu ser, a medida que inhalas, le permites a tu respiración llegar a todas las partes de tu cuerpo.

Una vez te sientas claro emocionalmente, vas a ir conscientemente a la altura del pecho, donde verás unas puertas majestuosas de color verde. Sabiendo que las puertas son la entrada a este

nivel de consciencia, se abrirán y, después de atravesarlas, se cerrarán. Encontrarás frente a ti los tres escalones, cuyo significado ya conocemos.

Estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia. Es difícil tratar de forzar tu consciencia a sostener algo que tu alma ya no necesita.

Te hallas en un maravilloso salón, cuyas paredes son como un espejo que refleja tu vida, como un testigo verás todas las emociones negativas que han nublado tu alma con la antítesis de todos los arquetipos positivos que le corresponden a este centro, verás pasar todo como nubes pasajeras: experiencias, personas y circunstancias en las que te hayas sentido orgulloso, frívolo, arrogante o incluso momentos donde le has fallado a tu integridad.

Verás ahora cómo se transforma la energía, verás cómo las paredes de este centro te proyectan una visión lumínica y de más alta vibración para estas emociones en tu vida. De la misma manera, vas a usar el poder de la intención para atraer todos los arquetipos positivos que transformarán toda esta energía negativa, te sentirás lleno de amor, de candor, sencillo, sientes perdón y liberación. Te sentirás feliz, en gracia e íntegro, y verás a todas las personas o seres queridos con quienes interactuaste con estas emociones negativas también son cubiertos y llenos con toda esta transformación que tú sientes, diriges tu intención al Universo para que todos ellos vivan en plenitud, así como lo estás haciendo en este momento.

Ahora que has aclarado tu psiquis, invoca desde la Consciencia una luz blanca muy lumínica que penetre este cuarto chakra, esta luz llena las

paredes de este recinto y de este entorno, subiéndole así su vibración. Vas a ver cómo esta luz maravillosa empieza a viajar desde este centro hacia la mente, haciéndote más flexible y compasivo. Verás disolverse en el elemento Éter las antiguas formas de pensar, y que esta luz desciende al plano emocional para comprender claramente a los demás elevando tu integridad emocional.

Ahora verás descender esta maravillosa luz hacia el cuerpo físico, transformando la energía de los órganos que se alimentan de este cuarto centro, entre ellos el corazón, los pulmones, tu sistema circulatorio, el sistema inmunológico, el timo, brazos y manos, hombros y espalda media, revitalizándolos con esta maravillosa luz,

permitiéndoles liberar de su memoria celular toda programación errónea acerca de la realidad.

Para finalizar, vas a traer desde la Consciencia la cualidad del amor universal que existe en todos los niveles de nuestro ser, y esta energía te llena de felicidad y plenitud; sientes que vives la vida con el flujo natural del Universo, sin fricciones. Tú tienes el poder de transformar tu vida, en ti existen todos los elementos aquí y ahora, para ser un maestro de tu propia vida, con el amor universal que lo es todo, siempre en ti, siempre en todos, cualquier cosa diferente a ello será un falso espejismo de tu realidad.

Una vez que has aclarado este cuarto chakra, te harás muy

consciente y presente de esta vibración y de lo que ella significa para tu vida. Vas a salir de este recinto o nivel de consciencia en el cual has estado trabajando, verás una vez más estas puertas de color verde, las abrirás y las atravesarás, saliendo conscientemente; verás cerrarse las puertas, y poco a poco vas a empezar a recuperar tu estado de lucidez natural, trayendo desde lo más profundo de tu Ser estas vibraciones, esta inteligencia y energía de este nivel de consciencia hacia tu vida, permite que se integre en tu psiquis, sin forzarte. Tómate tu tiempo para regular tu respiración y cuando te sientas listo, abre tus ojos.

Un poco de fragancia siempre se doblaga a la mano que da rosas.

Proverbio chino

Transformación creativa

Podrás usar estas afirmaciones para ayudarte a fortalecer y atraer a tu psiquis los arquetipos positivos de este centro y la verdadera intención de este nivel de consciencia.

Podrás repetir las durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees, para ayudarte a transformar tu forma de pensar:

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

Tu trabajo en este centro te llevará a transformar los arquetipos negativos así:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá el arquetipo al que deseamos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Como se mencionó previamente, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño, quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que, antes de ello, debamos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA		
Cuarto chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Júbilo	Alegría	Complacencia
↑	↑	↑
Dicha	Sanación de vida	Vínculo
↑	↑	↑
Ánimo	Felicidad	Espontaneidad
↑	↑	↑
Armonía	Amor	Ayudar
↑	↑	↑
Dejar	Consuelo	Discreción
↑	↑	↑
Conmemorar	Prudencia	Transparencia
↑	↑	↑
Concordia	Perdón	Cortesía
↑	↑	↑
Esperanza	Jovialidad	Moralidad
↑	↑	↑
Flexibilidad	Sencillez	Modestia
↑	↑	↑
Renovación	Resignación	Honradez
↑	↑	↑
Gracia	Reconciliación	Generosidad
↑	↑	↑
Gratitud	Ternura	Educación
↑	↑	↑
Integridad	Venia	Justicia
↑	↑	↑
Honestidad	Clemencia	Gentileza
↑	↑	↑
Simpleza	Afabilidad	Humildad
↑	↑	↑
Ética	Satisfacción	Cordialidad
↑	↑	↑
Reflexión	Compasión	Consideración
↑	↑	↑

Docilidad	Benevolencia	Bondad
↑	↑	↑
Comprensión	Amabilidad	Amistad
↑	↑	↑
Inquina	Rudeza	Rivalidad
↓	↓	↓
Rigidez	Malicia	Codicia
↓	↓	↓
Negligencia	Desprecio	Severidad
↓	↓	↓
Amoral	Melancolía	Rechazo
↓	↓	↓
Pretender	Grosería	Altanería
↓	↓	↓
Deshonestidad	Inclemencia	Brusquedad
↓	↓	↓
Degeneración	Resentimiento	Cinismo
↓	↓	↓
Ingratitud	Hostilidad	Insolencia
↓	↓	↓
Insulso	Rencor	Egoísmo
↓	↓	↓
Conservación	Resistencia	Deshonra
↓	↓	↓
Conservadurismo	Vanidad	Presumir
↓	↓	↓
Desesperanza	Malhumorado	Inmoral
↓	↓	↓
Resquemor	Odio	Descortés
↓	↓	↓
Olvido	Imprudencia	Aparentar
↓	↓	↓
Reprimir	Desgracia	Indiscreción
↓	↓	↓
Desarmonía	Desamor	Estorbar
↓	↓	↓
Pena	Tristeza	Escrúpulo
↓	↓	↓

Amargura	Autodestructivo	Aislamiento
↓	↓	↓
Depresión	Infelicidad	Aflicción
↓	↓	↓

Por último, te dejo unas posturas de yoga que te ayudarán a exponer tu corazón, como una forma de invitación para recibir y dar más amor.

El trabajo y armonización de este centro traerá a tu vida y a tu corazón felicidad, amor y compasión hacia ti como hacia otros.



ANAHATA

ASANA

ARDHA MATSYENDRASANA

Postura nivel básico

Ardha: Media

Matsyendra: Señor de los peces

Asana: Postura

CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Leo/Sol:

Calor sentimental,
cordialidad, generosidad.

Libra/Venus:

Contacto, amor,
aspiración a la armonía,
complementación en el «tú».

Saturno:

Superación del ego
individual, imprescindible
para el amor
desinteresado.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Oxigena y estira cuello y hombros
- Energiza columna vertebral
- Alinea región pectoral



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones lumbares
- Lesiones cervicales



ACTIVACIÓN:

Ardha Matsyendrasana nos permite el equilibrio emocional, genera calma y serenidad. A su vez, desbloquea todos los centros energéticos ubicados en la línea de la columna vertebral (todos los chakras).



ANAHATA

ASANA

MATSYASANA

Postura nivel intermedio

Matsya: Pez

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Matsyasana expande cuerpo, mente y espíritu. Produce sensación de apertura, disminuyendo los sentimientos negativos. Reduce la timidez y los problemas de expresión. Favorece la creatividad y aporta paz interior.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Libera tensión de cuello y hombros
- Energiza columna vertebral
- Apertura región pectoral



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones lumbares
- Presión arterial alta o baja
- Migraña



ANAHATA

ASANA

KAPOTASANA

Postura nivel avanzado

Kapota: Paloma

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Kapotasana tonifica toda la región de la columna vertebral al provocar una circulación correcta de la sangre a su alrededor. Gracias al estiramiento de la región pelviana, los órganos genitales se mantienen sanos. Se eleva el diafragma y ello ejerce un masaje suave sobre el corazón ayudando a fortalecerlo.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Aumenta la curvatura de la columna vertebral
- Extensión profunda de pecho y abdomen
- Fortalecimiento de hombros y brazos



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones lumbares
- Lesiones de rodillas
- Presión arterial alta o baja
- Migraña



CHAKRA VISHUDDHA

(QUINTO CHAKRA O CHAKRA LARÍNGEO)

Si tú dices la verdad no tienes que recordar nada.

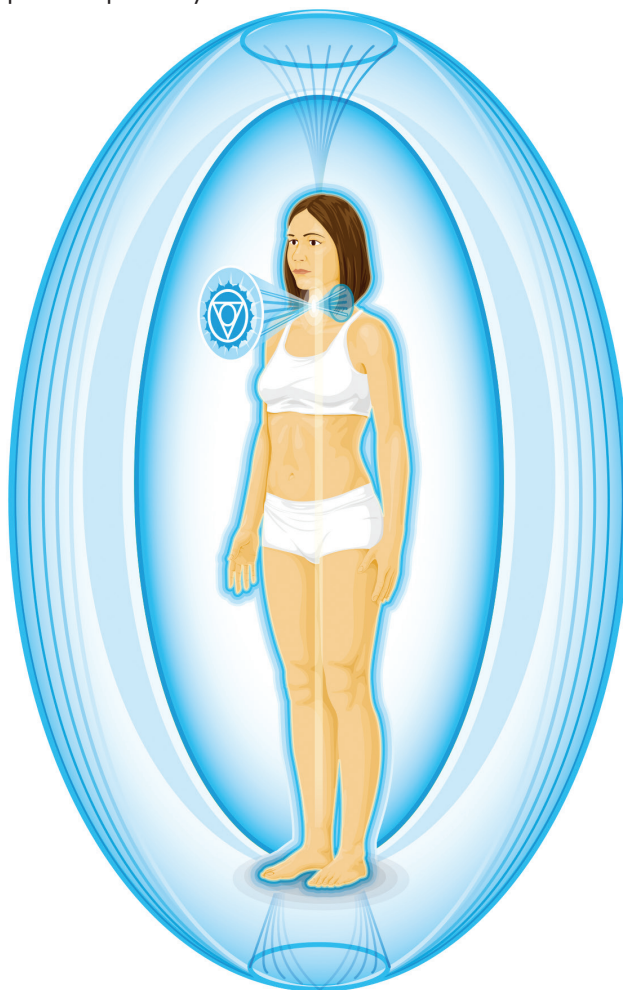


MARK TWAIN



Cuando el quinto chakra se encuentra desequilibrado, la persona siente rabia, dolor espiritual, tristeza, es orgullosa, mentirosa y celosa. Sufre una fuerte desconexión espiritual y pérdida del camino hacia la luz, envidia de naturaleza espiritual. Es egocéntrica e irreflexiva.

Este centro se encuentra ubicado en la garganta, se rige por el elemento Éter. Está relacionado con el primer y tercer chakra. Dirige nuestra fuerza vital para hacer buen uso de la palabra, orientando la energía a la verdad, la facilidad y libertad de expresión. Se relaciona con el poder espiritual y la conexión con el mundo.

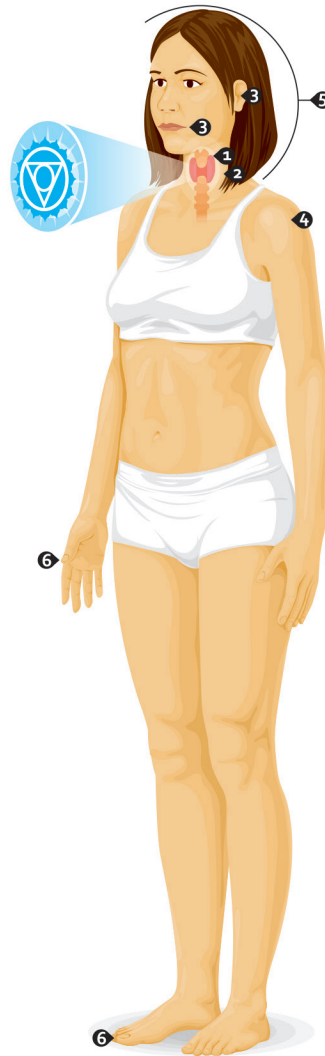


Pasos para conectar con la energía del quinto chakra

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, ¿que 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.

Beneficios del funcionamiento del chakra

Coherencia al pensar y comunicar sentimientos positivos de cariño y amabilidad, capacidad para manifestar los deseos sobre la base del coraje y la verdad, poder espiritual, creatividad, habilidad para dirigir la fuerza vital y hace buen uso de la palabra.



Vishuddha

Se encuentra conectado con los siguientes órganos:

1. Glándula tiroides y paratiroides
2. Garganta y cuello
3. Boca y oído
4. Hombros
5. Dientes, cara, pelo y piel
6. Pulgares de manos y pies

Enfermedades relacionadas con la disfunción de este chakra:

- Problemas de garganta
- Trastornos de la tiroides y paratiroides
- Problemas y dolor de cuello y hombros
- Trastornos del sistema inmunológico
- Trastornos del sueño
- Adicciones
- Problemas de audición
- Alteraciones en el metabolismo
- Estrés y paranoia

*Cada artista sumerge su pincel dentro de su alma
y pinta su propia naturaleza en sus cuadros.*

HENRY WARD BEECHER

Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu quinto chakra

Dirígete a www.drzuluanorion.com; allí encontrarás estos cuestionarios y recibirás las respuestas de forma inmediata.

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

VISHUDDHA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
Aunque mi mente está llena de ideas y pensamientos hay muy poca acción en mi vida					
Siento mi creatividad bloqueada					
Tengo muy poca capacidad de análisis					
Siento que afuera el mundo es peligroso y hostil					
No suelo ser una persona amable					
Prefiero mentir antes que afrontar las consecuencias de decir la verdad					
Me expreso con palabras hostiles					
Las personas no entienden lo que quiero comunicar					
Uso improperios al expresarme					
Se me dificulta verbalizar las ideas					
Me cuesta dar apoyo a los demás					
No honro mi verdad personal					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 40 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 40 y superior a 20 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 20, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5,

donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
Expreso lo contrario de lo que realmente siento					
Cuando me altero puedo llegar a decir cosas irrespetuosas					
No expreso fácilmente mis sentimientos					
Tengo algún tipo de obsesión					
Siempre encuentro excusas antes de asumir retos o cambios					
Siento miedo de expresar lo que siento por las posibles consecuencias					
Siento que soy una persona indecisa					
Tengo miedo de fallar, de tomar riesgos y responsabilidades					
Padezco de algún tipo de fobia					
Tiendo a sufrir de depresión					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en referencia a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Padezco infecciones relacionadas con la garganta					
Suelo sufrir de gripes y resfriados					
Padezco de laringitis con disfonías y afonías					
Adolezco de infecciones crónicas					
Sufro reacciones alérgicas					
En ocasiones tengo espasmos en hombros y/o cuello					
Padezco de problemas en los dientes y/o en las encías					
El funcionamiento de mi tiroides y paratiroides está alterado					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 26 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 26 y superior a 13 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 13, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en referencia a este centro se encuentran balanceados.

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, al inhalar expandes el abdomen y al exhalar oprimes dejando que salga todo el aire lentamente. Concéntrate en el sonido de tu respiración, esta relación con el cuerpo es sagrada. Hazlo durante unos minutos, notarás que, al concentrar tu atención en la respiración, tus pensamientos cesan. Ahora escanea tu cuerpo haciéndote consciente de él y fíjate si hay sensaciones en alguna parte, que incluso puedas relacionar con alguna emoción. Recuerda hacer el ejercicio de liberación emocional (Capítulo 2), pon tus dedos en el punto de la sensación, inhala llevando luz y exhala por la boca moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no sientes una emoción presente, simplemente te relajas en el ritmo de tu respiración.

Una vez estés relajado, empieza tu visualización hacia tu encuentro con el arcángel Miguel, recuerda tener clara tu intención y llevar tu ofrenda.

Llegarás a la cima de una montaña y verás que unos seres angelicales de color azul vuelan hacia tu encuentro, te espolvorean su luz, la cual te da la facilidad de volar con ellos. Empiezas a ascender más allá de las nubes, hasta llegar a un lugar de una dimensión mucho más sutil, lleno de jardines celestiales decorados con piedras de lapislázuli y zafiros que hacen que todo el lugar brille con un resplandor azul, ves un camino abrirse hacia un templo cristalino de un portal de oro. Al tocar uno de estos zafiros, ves cómo este portal majestuoso se abre ante ti. Cuando entras, observas que este templo

tiene forma de pirámide, donde estas piedras preciosas hacen que el ambiente también se vea azulado; en el centro podrás ver sentado al arcángel Miguel en un trono imponente y luminoso. Su forma es de un guerrero alto, fuerte, de hombros gruesos, de ojos azules radiantes como el sol, con armadura y una espada que emite una llama de color azul; lo observas y, al acercarte, empiezas a sentir armonía y gratitud.

Le entregas tu intención y tu ofrenda y agradeces que él la reciba, el arcángel te verá directo a los ojos comprendiendo tus dilemas. Notarás que comienza a reducirse y, convertido en luz, entra en tu corazón fundiendo su esencia con la tuya, sintiendo toda la gracia del arcángel. Te colmas de verdad,

con capacidad para innovar y crear, te sientes renovado, con fuerza para comunicarte y te sientes envuelto en sanación. Entrás ahora en meditación, disolviendo el ego en esta frecuencia siendo uno con el arcángel. Puedes sostener esta meditación de 5 a 10 minutos.

Cuando estés listo, vas a visualizar que el arcángel Miguel se vuelve a formar frente a ti, pero esta esencia que él te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. Ahora él te entregará un regalo, que puede ser un mensaje

del subconsciente como una imagen o, tal vez, algún área de tu vida a la que debes prestar atención. También puede ser un objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Al salir del recinto, harás una reverencia de agradecimiento por este maravilloso encuentro y saldrás caminando hacia atrás, sin darle la espalda al arcángel. Es muy importante que te devuelvas por el camino que llegaste, disolviendo todo este templo que has creado.

Siente que la energía que te ha transmitido el arcángel Miguel rebosa tu alma, tu mente,

tu emoción, tu energía, tu cuerpo, siente cómo inunda tus células. Tómate tu tiempo para que la energía se integre, lentamente hazte consciente de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos, y cuando te sientas plenamente en conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos.

Imprégname cada mañana antes de abrir los ojos y cada noche antes de dormir con esta sensación o con esta luz que has recibido de tu encuentro mágico con el arcángel Miguel.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Estas tablas te ayudarán a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este chakra está desbalanceado, son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza, podrías sentir miedo a surgir en la vida por desbalance en un chakra o de vivir dedicado a un ideal por desbalance en otro punto energético. Esta tabla contiene aquellos más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan su sano funcionamiento basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

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.	Marginar: mantener alejadas y al margen a las personas y seres queridos por presunciones erróneas o desconfianza.
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.
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.
Certo: 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 esta 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.
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 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.
Discreción: prudencia y sensatez para formar un juicio o para hablar lo correcto en el momento apropiado.	Indiscreción: falta de sensatez, falta 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 merito a otras personas, decir siempre palabras positivas para animar a otros.	Afrenta: es el insulto hacia la dignidad, honor y credibilidad de una persona.

Fe: creer y confiar en que todo es posible.	Desconexión: separación y división, creer que la vida no te lleva por donde debes vivirla.
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.	Deshonra: 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.
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.
Moderación: cordura y sensatez. Conocer el momento apropiado para usar el No y el Si, 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.
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.

La verdad necesita muy poco ensayo.

BARBARA KINGSOLVER

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, hazte consciente de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es energía que alimenta tu cuerpo. Mientras inhalas vas a respirar luz y sientes que esta te llena y te revitaliza; cuando exhalas, sueltas el estrés o la oscuridad acumulada a través del día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz que estas respiraciones sean profundas permitiendo que haya una relajación en tu mente, en tu cuerpo y en tus emociones, continúa respirando suavemente. Sientes que el estrés que te ha acompañado se empieza a disipar, que el lugar donde estás es abierto y limpio, sientes claridad en tu ser, a medida que inhalas le permites a tu respiración llegar a todas las partes de tu cuerpo.

Una vez estés claro emocionalmente, vas a ir conscientemente al centro de tu garganta o laringe, como el nombre de este centro, donde verás unas puertas

majestuosas de color azul. Sabiendo que estas puertas son la entrada a este nivel de consciencia, las verás abrirse y, tras atravesarlas, se cerrarán. Encontrarás frente a ti tres escalones, estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo en la vida tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia.

Te verás en la mitad de este centro como si te vieras dentro de una esfera de luz que refleja diferentes aspectos de tu vida, empezaremos por tu fuerza vital hacia el buen uso de la palabra, te mantendrás muy presente y consciente, como un simple testigo de todo lo que observarás. Verás en las paredes de este nivel de consciencia todas aquellas emociones negativas, y la energía de mentira se disipa de tu vida y todo aquello que te impide hacer buen uso de la palabra, el aislamiento, la

rabia reprimida, la falta de comunicación, y todo aquello que te hace ofensivo, hiriente o intrigante; verás incluso a las personas y a las circunstancias que generan estas emociones en ti.

Verás cómo desde tu garganta, se empieza a expandir una luz azul que ilumina todo el espacio, sientes que todas aquellas emociones negativas son absorbidas por esta gran luz, consumiendo a todas las ideas o creencias que se han implantado en ti por tu memoria celular o por patrones de crianza. Incluso puedes observar a todas las personas o circunstancias que son transformadas positivamente también por esta luz en sus vidas.

Empiezas a sentir dentro de ti la fuerza y el poder de la verdad, sientes que tus emociones se aclaran, llenándote de perdón y felicidad, todo lo negativo se disipa y solo sientes plenitud. Esta luz dentro de ti

lo transforma todo, eres tan solo luz. Permítete consumirte en esta sensación por unos minutos.

Advertirás que esa luz te da poder espiritual, te sientes conectado y uno con el todo, comprendes que eres espíritu viviendo esta experiencia humana, y no un humano buscando conexión espiritual, tú eres espíritu, te sientes presente y pleno.

Ahora visualizarás esa misma luz en tu cuerpo físico, siente su poder y su fuerza brillando en los órganos que le corresponden a este chakra: la glándula tiroides y paratiroides, tu garganta y

cuello, tu boca, tus dientes, tu rostro y toda tu piel, son bañadas en esta luz, sientes que eres sanado y reconfortado. Cada órgano de tu cuerpo se revitaliza y se transforma, siente la inteligencia trabajar en ti, en todas tus células, en tu intención, así logras que se regeneren, haciéndote sentir saludable, conectado con el universo, sereno y feliz.

Una vez que has aclarado este entorno en el que estás, te harás muy consciente y presente de esta vibración y poder espiritual, y de lo que ello significa para tu vida. Vas a proceder a salir de este recinto o nivel de

consciencia, observando una vez más estas puertas de color azul, las vas a abrir y las atravesarás, saliendo conscientemente de este nivel; verás cerrarse las puertas, y poco a poco vas a empezar a recuperar tu estado de lucidez natural, trayendo desde lo más profundo de tu ser, estas vibraciones, esta inteligencia y la energía de este nivel de consciencia hacia tu vida permite que se integre esta energía en tu psiquis, mientras te vas haciendo consciente, sin forzarte. Toma tiempo para regular tu respiración y, cuando te sientas listo, puedes abrir tus ojos.

Transformación creativa

Podrás usar estas afirmaciones que te ayudarán a fortalecer y atraer a tu psiquis, los arquetipos positivos de este centro y la verdadera intención de este nivel de consciencia.

Podrás repetir las durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees:

<i>Reflexiono antes de hablar</i>
<i>Me gusta mi voz potente y atractiva</i>
<i>Hablo por mí</i>
<i>Lo que digo merece ser escuchado</i>
<i>Mis palabras salen del corazón</i>
<i>Escucho, acepto y reconozco los deseos y necesidades de los demás</i>
<i>Yo escucho mi verdad interior</i>
<i>Quien no sabe amar merece mi amor y no mi odio</i>

Tu trabajo con este centro te podrá llevar a transformar los arquetipos negativos de la siguiente manera:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá el arquetipo al que deseamos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Como se mencionó previamente, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que, antes de ello, debemos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA		
Quinto chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Carácter	Fe	Vehemencia
↑	↑	↑
Certero	Poder espiritual	Agilidad
↑	↑	↑
Coherencia	Confiado	Expresión
↑	↑	↑
Honor	Veracidad	Comunicación
↑	↑	↑
Aceptación	Sinceridad	Acoger
↑	↑	↑
Discreción	Honra	Moderación
↑	↑	↑
Autenticidad	Recato	Donación
↑	↑	↑
Fiabilidad	Verdad	Legitimidad
↑	↑	↑
Consistencia	Elogio	Innovación
↑	↑	↑
Crítico	Justicia	Franqueza
↑	↑	↑
Receptividad	Tacto	Abierto
↑	↑	↑
Admitir	Alabar	Diálogo
↑	↑	↑
Intransigencia	Anatematizar	Debatir
↓	↓	↓
Cuadrulado	Crudeza	Huraño
↓	↓	↓
Criticón	Calumnia	Intriga
↓	↓	↓
Contradictorio	Afrenta	Falta de creatividad
↓	↓	↓
Falacia	Mentira	Engaño
↓	↓	↓
Farsa	Chisme	Fraude
↓	↓	↓

Indiscreción	Desprestigio	Desenfreno
↓	↓	↓
Negación	Hipocresía	Marginar
↓	↓	↓
Deshonor	Falsedad	Aislamiento
↓	↓	↓
Incongruencia	Celos	Inexpresión
↓	↓	↓
Dubitativo	Debilidad espiritual	Ocio
↓	↓	↓
Flaqueza	Desconexión	Flemático
↓	↓	↓

Por último, te dejo unas posturas de yoga que te ayudarán a liberar el chakra de la garganta y a estimular la glándula tiroides.

Este centro te ayuda a liberar rabia reprimida y todo aquello que te impide comunicar lo que sientes y lo que piensas, de una manera saludable para ti y para los otros, este centro te conecta con el poder de la palabra y tu poder espiritual.



VISHUDDHA

ASANA

USTRASANA

Postura nivel básico

Ustra: Camello

Asana: Postura



CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Géminis/Mercurio:

Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias.

Marte:

Automanifestación activa.

Tauro/Venus:

Sentido del espacio y la forma.

Acuario/Urano:

Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Flexibiliza columna vertebral
- Fortalecimiento de hombros y brazos
- Apertura de pecho



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones lumbares
- Lesiones de rodillas
- Presión arterial alta o baja
- Migraña



ACTIVACIÓN:

En el aspecto psicológico, en Ustrasana el hecho de dejarnos ir hacia atrás requiere confianza, y ello repercute en una mejora de la autoestima. Esta postura nos da energía, combate la depresión y mantiene la mente alerta.



VISHUDDHA

ASANA

SARVANGASANA

Postura nivel intermedio

Sarva: Completo

Anga: Cuerpo



ACTIVACIÓN:

Sarvangasana es la reina de las posturas de Yoga. Permite el descanso del corazón. A su vez, está relacionada con la introspección del practicante, el mirar hacia dentro.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Fortalece hombros y brazos
- Alinea postura
- Fortalece espalda



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones cervical
- Lesiones en oídos
- Glaucoma
- Problemas pulmonares
- Lesiones en la columna vertebral
- Periodo menstrual
- Embarazo



VISHUDDHA

ASANA

HALASANA

Postura nivel avanzado

Hala: Arado

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Halasana es una de las asanas más representativas de la práctica del Yoga, por lo efectos y significado en cuerpo físico, cuerpo mental y emocional. El arado es el instrumento de labranza que prepara la tierra para la siembra, de igual manera influye en el desarrollo interno del practicante.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Fortalece zona abdominal
- Fortalece la espalda
- Elonga extremidades superiores e inferiores



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de cuello
- Lesiones cervicales
- Lesiones en la columna vertebral
- Periodo menstrual
- Diarrea



CHAKRA AJNA

(SEXTO CHAKRA
O CHAKRA DEL TERCER OJO)

*Una buena intuición te dice qué hacer
mucho antes de que tu cabeza lo haya imaginado.*



MICHAEL BURKE



Cuando este centro se encuentra en desbalance se siente desconexión espiritual, ilusión e ignorancia. La persona es indecisa, no gusta de sí misma, es incapaz de ver opciones, se le dificulta planificar o es obsesiva al hacerlo, presenta pobre imagen corporal.

Este centro se encuentra ubicado entre las cejas. El elemento que rige este chakra del tercer ojo es el Éter. Es el centro que nos transmite fe, claridad y entendimiento.

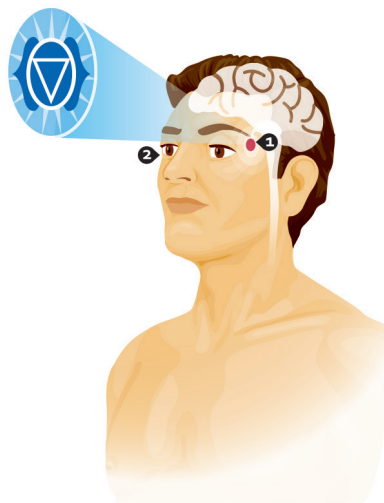


Pasos para conectar con la energía del sexto chakra

Puedes observar la imagen anterior y el color con el que se relaciona mientras realizas este ejercicio. Este centro se encuentra ubicado entre las cejas, 5 cm hacia la frente. 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 entendimiento.

Beneficios del funcionamiento del chakra

Integridad emocional, capacidad para disfrutar del silencio y la quietud, capaz de reflexionar y hallar la sabiduría en sí misma y los demás, aceptación propia y los demás, asume sus errores y aprende de ellos. La persona desarrolla claridad y entendimiento intuitivo, fe y confianza en lo desconocido, creatividad.



Ajna

Se encuentra conectado con los siguientes órganos:

1. Glándula pituitaria
2. Ojos

Enfermedades relacionadas con la disfunción de este chakra:

- Trastornos alimenticios
- Alteraciones en el funcionamiento de la glándula pituitaria
- Problemas de visión
- Migrañas y dolores de cabeza
- Pesadillas

Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu sexto chakra

Dirígete a www.drzuluanorion.com; allí encontrarás estos cuestionarios y recibirás las respuestas de forma inmediata.

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

AJNA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
No logro reconocer la sabiduría en mis mayores					
Me siento responsable de otras personas					
Siento que me dirigen en lugar de ser yo quien tiene el control					
La espontaneidad se me dificulta, incluso para jugar					
No tengo habilidad para discernir entre lo bueno y lo malo					
Soy una persona de blanco o negro, sin matices					
No poseo ningún conocimiento que haga que mi vida tenga mayor significado					
Tengo la tendencia de juzgar en lugar de observar con compasión					
No logro visualizar cómo será mi vida en el futuro					
No creo en la intuición					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17 se ubica en la media y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
Me siento mártir de una causa					
Siento que mi vida está llena de confusión, desorientación e inseguridad					
Llegan pensamientos negativos a mi mente					
No logro pensar positivamente a pesar de las circunstancias					
Presento crisis de pánico					
Sufro de pesadillas					
Presento síntomas relacionados con la esquizofrenia					
Siento que no puedo concentrarme					
Tiendo a ser una persona indisciplinada					
Suelo sentir confusión y carezco de juicio					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 34 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 34 y superior a 17 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 17, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Padezco dolores de cabeza					
Tengo pensamientos confusos					
He padecido ceguera					
He padecido sordera					
He tenido accidentes cerebrovasculares					
Padezco epilepsia o convulsiones aisladas					
Presento problemas de aprendizaje					
Presento problemas en la columna vertebral					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 26 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 26 y superior a 13 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 13, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

No es lo que tú ves lo que importa, sino lo que tú observas.

HENRY DAVID THOREAU

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, al inhalar expandes el abdomen y al exhalar oprimes dejando que salga todo el aire lentamente. Concéntrate en el sonido de tu respiración, esta relación con el cuerpo es sagrada. Hazlo durante unos minutos, notarás que al concentrar tu atención en la respiración, tus pensamientos cesan. Ahora escanea tu cuerpo haciéndote consciente de él y fíjate si percibes sensaciones que puedas relacionar con alguna emoción. Recuerda hacer el ejercicio de liberación emocional (Capítulo 2), poniendo tus dedos en el punto de la sensación, inhalas llevando luz y exhalas por la boca, moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no sientes ninguna emoción, simplemente relájate sintiendo tu respiración.

Una vez estés relajado, empieza tu visualización hacia tu encuentro con el arcángel Rafael teniendo clara tu intención y llevando tu ofrenda.

Vas a sentir que viene una corriente de energía que te envuelve completamente y

te disuelve como si fuera un torbellino que te lleva a una dimensión de luz más alta y empiezas a sentirte lleno de inspiración y fe. Verás un camino marcado por cuarzos de color violeta y amatistas que te guían a este gran portal gigantesco de color dorado, donde sabes que tendrás un encuentro con el arcángel Rafael. Al tocar una de estas amatistas, un portal se abre ante ti. Al entrar, podrás ver sentado, en un trono imponente y luminoso, al arcángel Rafael; verás un ser gigante de pelo largo, rubio, ondulado, vestido con una túnica de color verde que se mueve suavemente con el viento. Él se fija en ti con sus intensos ojos de color zafiro, te das cuenta de que tiene un par de alas luminosas, tiene un aro de color dorado que brilla afuera de su cabeza como rayos de sol.

Ahora le presentas con gran respeto tu intención o tu ofrenda y agradeces que él la reciba; él verá tu alma a través de tus ojos y te hará sentir que comprende tus dilemas. A continuación, se levanta frente a ti y es varios metros más alto que tú, pero se

empieza a reducir de tamaño, y, convertido en luz, empieza a entrar por tu corazón, haciendo que se funda su esencia con la tuya, sintiendo toda la gracia del arcángel. Te sientes liberado, con una visión profunda de la vida, lleno de confianza y de sabiduría, te sientes abierto a nuevas ideas e iluminado. Entrás ahora en meditación, disolviéndote en esta frecuencia, siendo uno con él. Puedes sostener esta meditación de 5 a 10 minutos.

Cuando estés listo, vas a visualizar que el arcángel se vuelve a formar frente a ti, pero esta esencia que te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. En ese momento él te entregará un regalo, que puede ser un mensaje del subconsciente como una imagen o, tal vez, algún área de tu vida a la que debas prestar atención. También puede ser un objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Al salir del recinto, harás una reverencia de agradecimiento por este maravilloso encuentro y saldrás caminando hacia atrás, sin darle la espalda.

Es muy importante que te devuelvas por el camino que llegaste, disolviendo todo este templo que has creado.

Siente que la energía que te ha transmitido el arcángel Rafael rebosa tu alma, tu mente,

tu emoción, tu energía, tu cuerpo, siente cómo inunda tus células. Toma tiempo para que la energía se integre, lentamente hazte consciente de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos y, cuando te sientas plenamente en

conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos. Imprégnete cada mañana antes de abrir los ojos y cada noche antes de dormir con esta sensación o con esta luz que has recibido de tu encuentro mágico con el arcángel Rafael.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Estas tablas te ayudarán a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este chakra está desbalanceado, son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza, podrías sentir miedo a surgir en la vida por desbalance en un chakra o de vivir dedicado a un ideal por desbalance en otro punto energético. Esta tabla contiene aquellos más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan su sano funcionamiento basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

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.
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.
Conciencia: 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 consecuencia.
Conocimiento: entendimiento, la inteligencia y la razón natural, tener capacidad para discernir.	Insensatez: rayar en la tontería por terquedad, sin conocimiento, ni discernimiento.
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 de otro.
Erudición: conocimiento profundo logrado por el estudio y las experiencia 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
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.
Libertad: desenvoltura y naturalidad para vivir la vida, con capacidad para elegir.	Esclavitud: aquel dominado por creencias erróneas que le impiden vivir natural y simplemente.
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 mas 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.
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.
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 co-crear nuevas posibilidades.	Atascarse: sumergirse en un atolladero de pensamientos negativos, imposibilidad de imaginar nuevas posibilidades.

Cuando observamos en el entrecejo la luz del ser se empieza a revelar.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, hazte consciente de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es prana o energía que alimenta tu cuerpo.

Mientras inhalas vas a respirar luz y siente que esta te llena y te revitaliza; cuando exhalas, sueltas el estrés o la oscuridad acumulada a través del día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz que estas respiraciones sean profundas, permitiendo que relajen tu mente, tu cuerpo y tus emociones, continúa respirando suavemente.

Sientes que el estrés que te ha acompañado durante el día se empieza a disipar, que el lugar donde estás es abierto y limpio, sientes claridad en tu ser, a medida que inhalas, le permites a tu respiración llegar a todas las partes de tu cuerpo.

Una vez te sientas claro emocionalmente, vas a ir conscientemente a tu tercer ojo, donde verás unas puertas majestuosas de color índigo. Sabiendo que estas puertas son la entrada a este nivel de

consciencia, las verás abrirse y, tras atravesarlas, se cerrarán.

Encontrarás frente a ti tres escalones, estos simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo en la vida tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia. Es difícil tratar de forzar tu consciencia a sostener algo que tu alma ya no necesita.

Te hallas en un maravilloso salón, cuyas paredes son como un espejo que refleja tu vida, verás cómo la energía se transforma y las paredes de este centro te proyectan una visión lumínica y de más alta vibración para transformar todos estos arquetipos negativos que te impiden conectarte con este centro, la congestión emocional, la represión, la rigidez mental, la confusión y la ignorancia, sabes que esta pesada carga te impide sentirte conectado con el espíritu, con tu parte sutil y pura, con tu propio Ser.

Ahora observarás que en el recinto sagrado brilla una luz incandescente de color índigo, es un color entre el azul y el violeta. Su luz es tan poderosa que sientes cómo lo transforma todo con su poder y te empiezas a sentir pleno, claro, te llenas de confianza y conectado con el Universo. Observas a todos los seres que conoces, y a los que no conoces, transformados por esta luz que se expande dentro de ti y continúa a todo el universo. Ahora tu ascendencia, tu descendencia y todas las relaciones que tienes son bañadas con el poder de esta luz.

Verás disolverse en el elemento Éter las antiguas formas de pensar, y que esta luz desciende al plano emocional, haciéndote mucho más flexible para comprender claramente a los demás, haciéndote un ser de alta integridad emocional.

Ahora verás descender esta maravillosa luz hacia el cuerpo

físico, transformando la energía de los órganos que se alimentan de este sexto centro, entre ellos la cabeza y la glándula pituitaria, revitalizándolos con esta maravillosa luz, permitiéndoles liberar de su memoria celular toda programación errónea acerca de la realidad.

Para finalizar, vas a traer desde la Consciencia, la cualidad del entendimiento intuitivo a este nivel, la intuición es la conexión con el Universo y con nuestro mundo sutil. Tú tienes el poder de transformar

tu vida, en ti existen todos los elementos aquí y ahora, para ser un maestro de tu propia vida, con esta energía que entra y reverbera en este sexto chakra.

Una vez que has aclarado este centro, te harás muy consciente y presente de esta vibración y de lo que ella significa para tu vida. Vas a proceder a salir de este recinto, o nivel de consciencia en el cual has estado trabajando, verás una vez más estas puertas de color índigo, las vas a abrir y las atravesarás,

saliendo conscientemente de este nivel. Verás cerrarse las puertas y, poco a poco, vas a empezar a recuperar tu estado de lucidez natural, trayendo estas vibraciones desde lo más profundo de tu ser. Esta inteligencia y la energía de este nivel de consciencia hacia tu vida permiten integrar esta energía en tu psiquis, mientras te vas haciendo consciente, sin forzarte. Toma tiempo para regular tu respiración y, cuando te sientas listo, abre los ojos.

Transformación creativa

Podrás usar estas afirmaciones que te ayudarán a fortalecer y atraer a tu psiquis los arquetipos positivos de este centro, y la verdadera intención de este nivel de consciencia.

Podrás repetir las durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees:

Necesito silencio y quietud en mi vida

Mis errores me sirven para desarrollarme y aprender

Mi naturaleza es integra

Hallo todas las respuestas en mi interior, donde está la sabiduría

Me acepto como soy y acepto a los demás como son

Tu trabajo con este centro te podrá llevar a transformar los arquetipos negativos de la siguiente manera:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá el arquetipo al que deseamos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Como se mencionó previamente, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que antes, de ello, debamos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA		
Sexto chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Claridad	Visualizar	Autonomía
↑	↑	↑
Perceptivo	Visión	Fluir con la vida
↑	↑	↑
Erudición	Surgir	Proceder
↑	↑	↑
Abstracción	Manar	Autodeterminación
↑	↑	↑

Entendimiento	Aflorar	Sintonía
↑	↑	↑
Criterio	Emanar	Acatar
↑	↑	↑
Conocimiento	Albedrío	Atención
↑	↑	↑
Conciencia	Asimilación	Inteligencia
↑	↑	↑
Sapiencia	Inspiración	Discurrir
↑	↑	↑
Ilustración	Liberar	Perspectiva
↑	↑	↑
Comprensión	Empatía	Tino
↑	↑	↑
Obsesión	Incisivo	Devaneo
↓	↓	↓
Incultura	Represión	Obstaculización
↓	↓	↓
Ignorancia	Bloquearse	Inadvertido
↓	↓	↓
Inconsecuencia	Incertidumbre	Inhabilidad
↓	↓	↓
Insensatez	Sometimiento	Desatención
↓	↓	↓
Insulso	Retener	Contravenir
↓	↓	↓
Confusión	Sumergirse	Discrepancia
↓	↓	↓
Distracción	Consumirse	Subordinación
↓	↓	↓
Desconocimiento	Abatimiento	Cesar
↓	↓	↓
Mentalizado	Negación	Quejarse de la vida
↓	↓	↓
Oscurantismo	Atascarse	Adicción
↓	↓	↓

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA DESARROLLAR LA VISIÓN Y LA INTUICIÓN

Este centro tiene relación con la visión espiritual y una manera de desarrollarla, es trabajar con este elemento de luz que simboliza la visión. Para ello, pones una vela frente a ti, lo suficientemente cerca para que la puedas observar, nunca fijas tu visión en la llama, sino en el brillo que esta irradia; mientras la miras, la llevas internamente haciendo que brille dentro de ti. Atrayendo la vibración de clarividencia y esta cualidad

de la visión, respiras este brillo dorado que está alrededor de la vela a través del tercer ojo.

Puedes meditar de 5 a 10 minutos observándola, una vez que hagas la respiración interiorizando la luz, cierras los ojos sosteniendo su claridad en tu tercer ojo y te relajas en esta observación, por 20 minutos.

Lo puedes hacer por ciclos de 7 días y descansar por un tiempo, mientras tu intuición te dice que puedes volver a hacerlo.

Este ejercicio te ayuda a fortalecer habilidades de videncia y principalmente la intuición, la cual refina tu conexión con el espíritu y te conecta a niveles más sutiles. En lo personal, es más importante la intuición que la videncia, aunque por lo general, los humanos tendemos a creer más en lo que vemos que en lo que sentimos, todo depende del desarrollo almático de cada persona.

Por último, te dejo unas posturas de yoga que te ayudan a conectar con este centro, al estimular tu centro de la intuición mediante la activación física, te haces consciente de Ajna.

Este nivel de consciencia nos conecta con la visión universal y con nuestra verdadera realidad, disipando la ignorancia del ego.



AJNA

ASANA

UTTANASANA

Postura nivel básico

Ut: Intensidad

Tana: Estiramiento

Asana: Postura

CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Mercurio:

Conocimiento intelectual,
pensamiento racional.

Sagitario/Júpiter:

Pensamiento holístico,
conocimiento de las
relaciones interiores.

Acuario/Urano:

Pensamiento de inspiración
divina, intuición superior,
conocimiento súbito.

Piscis/Neptuno:

Capacidad de imaginación,
intuición, acceso (mediante
la entrega) a las verdades
interiores.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Progreso en flexibilidad corporal
- Fortalece la espalda
- Aumenta el estiramiento de extremidades superiores e inferiores.



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de espalda
- Hernia discal
- Lesiones en la columna vertebral



ACTIVACIÓN:

Uttanasana es una de las asanas más sencillas de la práctica del Yoga, sin embargo requiere de la elongación de las extremidades inferiores, proceso que se va adquiriendo con las técnicas de respiración consciente.



AJNA

ASANA

ADHO MUKHA SVANASANA

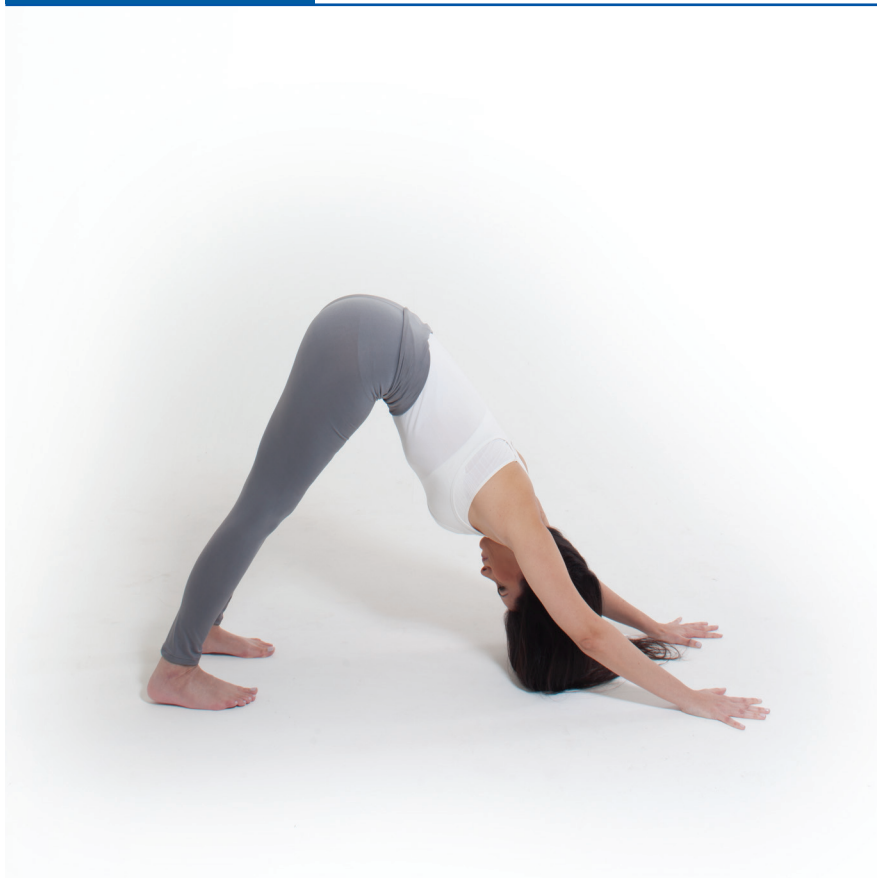
Postura nivel intermedio

Adh: Hacia abajo

Mukha: Cara

Svana: Perro

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Adho Mukha Svanasana relaja el cerebro, disminuye el estrés y la depresión leve. Vigoriza el cuerpo. Al dar la espalda al mundo te enseña a confiar en los demás.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Aumenta flexibilidad corporal
- Fortalece la espalda, brazos y hombros
- Fortalece todos los músculos del cuerpo



CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial alta
- Túnel carpiano
- Síndrome de retina silenciosa
- Lesiones de hombros dislocados
- Diarrea



AJNA

ASANA

JANU SIRSASANA

Postura nivel avanzado

Janu: Rodilla
Sirsa: Cabeza
Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Janu Sirsasana tonifica el hígado y el bazo facilitando, por tanto, la digestión. Asimismo, tonifica y activa los riñones. Las personas afectadas de hipertrofia de próstata se beneficiarán de esta postura permaneciendo en ella durante largo tiempo. También se recomienda para quienes padezcan de fiebres ligeras durante largo tiempo.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Aumenta flexibilidad corporal
- Fortalece la espalda, brazos y hombros.
- Oxigena zona isquiotibial



CONTRAINDICACIONES:

- Asma
- Lesiones en la espalda
- Diarrea



CHAKRA SAHASRARA

(SÉPTIMO CHAKRA
O CHRAKRA DE LA CORONA)

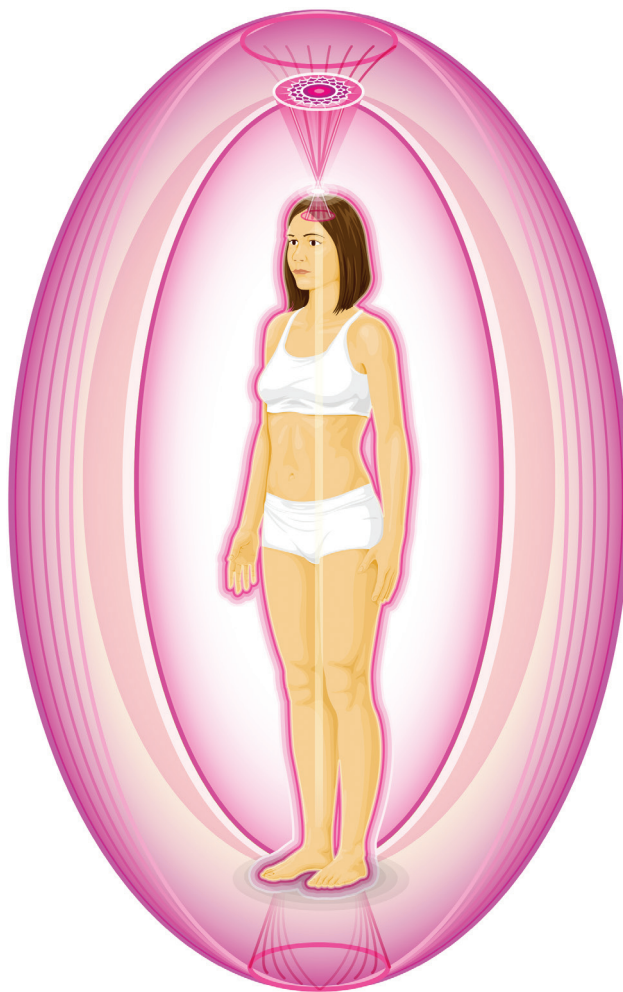
El ser humano es el origen de su propia felicidad.





Cuando el séptimo chakra o centro está bloqueado la persona puede padecer de depresión, confusión y alienación, se siente desesperada o apenas satisfecha con la vida, presenta falta de enfoque y sentido, es fanática, débil y ansiosa.

Este centro se encuentra ubicado en la parte de arriba y en el centro de la cabeza. El elemento que lo rige es el Éter. Este centro nos transmite felicidad y fluidez existencial, nos permite sentir conexión con la nada y con el vacío.

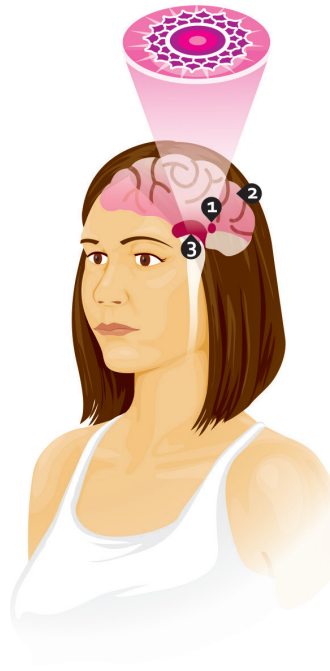


Pasos para conectar con la energía del séptimo chakra

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, permitiéndonos sentir esta conexión con la nada y con el vacío.

Beneficios del funcionamiento del chakra

Felicidad y fluidez existencial, conocimiento de sí mismo, disolución del ego y rompimiento con el sentimiento de separación. Habilidad para dirigir la fuerza vital hacia el despertar de sí mismo. Existe un sentimiento permanente de aceptación y gratitud, la persona siente conexión con el Universo y la fuente del saber, genera una sensación desde el amor y la alegría, se siente un ser único guiado por lo divino en la vida.



Sahasrara

Se encuentra conectado con los siguientes órganos:

1. Glándula pineal
2. Córtex cerebral
3. Hipotálamo

Enfermedades relacionadas con la disfunción de este chakra:

- Disfunción en el funcionamiento de la glándula pineal
- Depresión
- Problemas del sistema endocrino
- Alteraciones del sistema nervioso central

Cuestionarios para evaluar el funcionamiento de tu séptimo chakra

Dirígete a www.drzuluanorion.com; allí encontrarás estos cuestionarios y recibirás las respuestas de forma inmediata.

Actitud hacia la vida

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

SAHASRARA Actitud hacia la vida	5	4	3	2	1
El ánimo y el entusiasmo no son parte de mi vida					
No siento que tenga un propósito en la vida					
La ruta de mi vida es confusa					
Experimento mi realidad a través de la fantasía					
No oriento mi vida hacia el autoconocimiento					
No contemplo un contexto espiritual que sirva de soporte para las experiencias y retos difíciles de mi vida					
La felicidad y la tranquilidad me son esquivas					
Soy devoto de la emoción, aunque trabajo exclusivamente a través de mi intelecto					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 26 puntos, podemos considerar que tu actitud hacia la vida se encuentra desbalanceada; si tu puntaje es inferior a 26 y superior a 13 se ubica en la media y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 13, podríamos considerar que tu actitud hacia la vida en lo referente a este centro se encuentra balanceada.

Aspectos emocionales

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS EMOCIONALES	5	4	3	2	1
Siento apego a las personas y a las cosas					
Siento desconexión con la vida					
Siento confusión					
Tiendo a sentir depresión					
Soy pesimista, me agobian los problemas					

Aprender a dejar ir es la clave de la felicidad

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 16 puntos, podemos considerar que tus aspectos emocionales se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 16 y superior a 9 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 9, podríamos considerar que tus aspectos emocionales en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

Aspectos de salud

Te recomiendo que hagas este ejercicio en la web, pero si prefieres hacerlo con lápiz y papel, te muestro cómo: califica de 1 a 5, donde 5 es siempre, 4 la mayoría de las veces, 3 algunas veces, 2 pocas veces y 1 es nunca.

ASPECTOS DE SALUD	5	4	3	2	1
Padezco trastornos relacionados con el sistema músculo-esquelético					
Presento trastornos en el sistema nervioso					
Presento trastornos de piel					
Siento fatiga crónica					
Tengo hipersensibilidad a la luz, al estímulo sonoro y ambiental					

Si la sumatoria de tus respuestas se encuentra por encima de 16 puntos, podemos considerar que tus aspectos de la salud se encuentran desbalanceados; si tu puntaje es inferior a 16 y superior a 9 se ubica en la media, y hay que prestar atención a los aspectos relacionados con este chakra. Si tu puntaje es inferior a 9, podríamos considerar que tus aspectos de la salud en lo referente a este centro se encuentran balanceados.

GUÍA PARA DESARROLLAR LOS SENDEROS DE COMUNICACIÓN INTERNA

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, al inhalar expandes el abdomen y al exhalar oprimes dejando que salga todo el aire lentamente. Concéntrate en el sonido que haces al respirar, esta relación con el cuerpo es sagrada. Hazlo durante unos minutos, notarás que, al concentrar tu atención en la respiración, tus pensamientos cesan. Ahora escanea tu cuerpo haciéndote consciente de él y fíjate si percibes sensaciones que puedas relacionar con alguna emoción. Recuerda hacer el ejercicio de liberación emocional (Capítulo 2), poniendo tus dedos en el punto de la sensación, inhalas llevando luz y exhalas por la boca, moviendo la emoción en forma de humo oscuro. Si no sientes ninguna emoción, simplemente relájate sintiendo tu respiración.

Una vez tengas clara tu intención y tu ofrenda, te relajas y empiezas la visualización de tu encuentro con el arcángel Zadquiel.

Verás que un tubo de luz blanca desciende del infinito y se conecta con tu corona y empiezas a disolverte a través

de él en un viaje dimensional hacia este punto de origen. Cuando sientas que has llegado a este lugar, verás un templo diamantino con jardines brillantes de diferentes formas de diamantes, llegarás frente a este portal majestuoso de color dorado con diamantes incrustados. Al tocar uno de ellos verás que este portal se abre ante ti, y al entrar, verás sentado en este trono radiante al arcángel Zadquiel, ves su túnica color violeta e índigo y una aureola diamantina que flota sobre su cabeza; sus alas son resplandecientes e iluminan todo su cuerpo; al acercarte verás que él se pone de pie para recibirte y te mira directamente a los ojos, y sentirás cómo esa mirada va directo a tu alma, la cual es desbordada por esos ojos azules profundos, son muy redondos y de largas pestañas. Ves su rostro delgado y muy bien definido, de nariz alargada y labios bien delineados. Ahora le presentarás, con una reverencia llena de respeto, la intención u ofrenda que le traes y agradeces que él la reciba.

Notarás que comienza a reducirse y, convertido en luz, entra en tu corazón, fundiendo su esencia con la tuya, recibiendo

toda la gracia del arcángel Zadquiel. Empiezas a sentir esta gran apertura, paz, libertad y esta claridad tan simple y natural. Entras en meditación, disolviéndote en esta frecuencia, siendo uno con el arcángel. Puedes sostener esta meditación de 5 a 10 minutos.

Cuando te sientas listo, vas a visualizar que el arcángel se vuelve a formar frente a ti, pero esta esencia que él te ha transmitido se queda contigo, toda esta energía puede tomar un color particular dentro de ti. Ahora él te entregará un regalo, que puede ser un mensaje del subconsciente como una imagen o, tal vez, algún área de tu vida a la que debes prestar atención. También puede ser un objeto simbólico que surgirá intuitivamente.

Al salir del recinto, harás una reverencia de agradecimiento por este maravilloso encuentro y saldrás caminando hacia atrás, sin darle la espalda al arcángel. Es muy importante que te devuelvas por el camino que llegaste, disolviendo todo este templo que has creado. Siente que la energía que te ha transmitido el arcángel

Zadkiel rebosa tu alma, tu mente, tu emoción, tu energía, tu cuerpo, siente cómo inunda tus células. Toma tiempo para que la energía se integre, lentamente hazte consciente

de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos, y cuando te sientas plenamente en conexión con tus sentidos, podrás abrir los ojos. Imprégnete cada mañana

antes de abrir los ojos y cada noche antes de dormir con esta sensación o con esta luz que has recibido de tu encuentro mágico con el arcángel Zadkiel.

Listado de algunos arquetipos para este centro

Estas tablas te ayudarán a determinar cuál es el arquetipo positivo con el cual puedes contrarrestar ese vicio que está afectando tu vida. Cuando este chakra está desbalanceado, son los principales arquetipos negativos que emergen. No significa que sean exclusivos de este chakra; por ejemplo, el miedo está relacionado con todos, lo que varía es su naturaleza, podrías sentir miedo a surgir en la vida por desbalance en un chakra o de vivir dedicado a un ideal por desbalance en otro punto energético. Esta tabla contiene aquellos más estrechamente relacionados con este chakra.

Puedes transformar estos arquetipos negativos que afectan su sano funcionamiento, basándote en el ejercicio de *Síntesis de arquetipos positivos*, recomendado anteriormente.

ARQUETIPOS POSITIVOS	ARQUETIPOS NEGATIVOS
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.
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.
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.
Convicción: 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.
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.
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.
Observancia: respeto hacia todo lo sagrado de la vida.	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 complican la existencia y nos alejan de la divinidad.
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.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

EJERCICIO PARA LIMPIAR ESTE CENTRO ENERGÉTICO

Relájate, hazte consciente de tu respiración, la relación entre esta y tu cuerpo es sagrada. La respiración es prana o energía que alimenta tu cuerpo.

Mientras inhalas vas a respirar luz y sientes que esta te llena y te revitaliza; cuando exhalas, sueltas el estrés o la oscuridad acumulada a través del día. Lo harás rítmicamente: respiras luz y exhalas oscuridad. Haz que estas respiraciones sean profundas, permitiendo que haya una relajación en tu mente, en tu cuerpo y en tus emociones, continúa respirando suavemente.

Sientes que el estrés que te ha

acompañado durante el día se empieza a disipar, que el lugar donde estás es abierto y limpio, sientes claridad en tu ser, a medida que inhalas, le permites a tu respiración llegar a todas las partes de tu cuerpo.

Una vez te sientas claro emocionalmente, vas a ir conscientemente al tope de tu corona, donde verás unas puertas majestuosas de color violeta. Sabiendo que estas puertas son la entrada a este nivel de consciencia, las verás abrirse y, tras atravesarlas, se cerrarán. Encontrarás frente a ti tres escalones, estos

simbolizan que todo en la vida tiene un comienzo, todo se vive por un momento y eventualmente todo en la vida tendrá un final. Es importante recordar que este principio, que rige todo el Universo, se llama impermanencia.

Te hallas en un maravilloso salón, cuyas paredes son como un espejo que refleja tu vida para transformar todos estos arquetipos negativos que te impiden conectarte con este centro: la dependencia, el apego, la extravagancia, la infelicidad. Verás que la energía se transforma y las paredes de

este centro te proyectan una visión lumínica y de más alta vibración que te hará percibir un sentimiento de gratitud, de aceptación, de alegría, que te hacen comprender que la vida es absolutamente simple.

Ahora observarás que este recinto sagrado brilla en una luz incandescente de color violeta, su luz es tan poderosa que sientes que todo lo transforma con su poder y empiezas a sentir que tu fuerza vital orienta tu despertar, tu conexión con el Universo y la fuente del saber. Observas a todos los seres que conoces y a los que no conoces transformados por esta luz, sientes que se expande dentro de ti y continúa hacia todo el universo. Ahora tu ascendencia, tu descendencia y todas las relaciones que tienes, son bañadas con el poder de esta luz.

Verás disolverse en el elemento Éter a las antiguas

formas de pensar, y que esta luz desciende al plano emocional, haciéndote mucho más flexible para comprender claramente a los demás, haciéndote ser de alta integridad emocional.

Ahora verás descender esta maravillosa luz hacia el cuerpo físico, transformando la energía de los órganos que se alimentan de este centro, entre ellos el cerebro y la glándula pineal, revitalizándolos con esta maravillosa luz, permitiéndoles a ellos liberar de su memoria celular toda programación errónea acerca de la realidad.

Para finalizar, vas a traer, desde la Consciencia, libertad, paz, apertura, unidad, trascendencia, sentirás que tu vida está siendo guiada por lo divino. Tú tienes el poder de transformarte, en ti existen todos los elementos aquí y ahora, para ser un maestro de tu propia vida, con esta energía

que entra y reverbera en este séptimo chakra.

Una vez que has aclarado este centro, te harás muy consciente y presente de esta vibración y de lo que ella significa para tu vida. Vas a proceder a salir de este recinto, o nivel de consciencia en el cual has estado trabajando, verás una vez más estas puertas de color violeta, las vas a abrir y las atravesarás, saliendo conscientemente de este nivel; verás cerrarse las puertas, y poco a poco vas a empezar a recuperar tu estado de lucidez natural, trayendo desde lo más profundo de tu ser estas vibraciones, esta inteligencia y a la energía de este nivel de consciencia hacia tu vida. Permite que se integre esta energía en tu psiquis, mientras te vas haciendo consciente, sin forzarte. Toma tiempo para regular tu respiración y cuando te sientas listo, puedes abrir tus ojos.

Transformación creativa

Podrás usar estas afirmaciones que te ayudarán a fortalecer y atraer a tu psiquis, los arquetipos positivos de este centro y la verdadera intención de este nivel de consciencia.

Podrás repetir las durante el tiempo que estés trabajando con este centro o siempre que lo desees:

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

Tu trabajo con este centro te podrá llevar a transformar los arquetipos negativos de la siguiente manera:



Guía de transformación cuántica

En la tabla siguiente podemos ver un esquema con las virtudes y vicios en un orden intuitivo y vibracional, divididas por los diferentes planos: mental, emocional y físico. Estos planos sirven de referencia en el proceso de transformación cuántica. Todos los arquetipos positivos son beneficiosos a la hora de sanar, pero quizá

el arquetipo al que deseamos llegar sea muy complicado en una primera aproximación. Como se mencionó previamente, si queremos dejar a alguien que nos ha hecho daño quizá sea complicado conectarnos con el arquetipo del «perdón» y que, antes de ello, debamos trabajar el arquetipo de «aceptación». Esta tabla nos muestra el proceso progresivo que nos llevará a los arquetipos más elevados.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA Séptimo chakra		
Plano mental	Plano emocional	Plano físico
Devoción	Sacralidad	Bendición
↑	↑	↑
Conexión	Piedad	Serenidad
↑	↑	↑
Apertura	Paz	Placidez
↑	↑	↑
Divinidad	Bienaventuranza	Entusiasmo
↑	↑	↑
Comunión	Gloria	Fervor
↑	↑	↑
Identidad	Gracia	Observancia
↑	↑	↑
Inquebrantable	Unidad	Libertad
↑	↑	↑
Contemplación	Mansedumbre	Participación
↑	↑	↑
Tendencia	Veneración	Simplicidad
↑	↑	↑
Pasión	Discernimiento	Impermanencia
↑	↑	↑
Sosiego	Afinidad	Complacencia
↑	↑	↑
Propensión	Inviolable	Consagrar
↑	↑	↑
Recogimiento	Inclinación	Avenencia
↑	↑	↑
Disipación	Repudio	Pugna
↓	↓	↓

Defección	Depravación	Desasosiego
↓	↓	↓
Agitación	Disensión	Cisma
↓	↓	↓
Barreras	Delirio	Apego
↓	↓	↓
Contaminación	Apartamiento	Extravagancia
↓	↓	↓
Divergencia	Desavenencia	Alejamiento
↓	↓	↓
Escepticismo	Separación	Opresión
↓	↓	↓
Ruptura	Condena	Venalidad
↓	↓	↓
Desunión	Sufrimiento	Incredulidad
↓	↓	↓
Negación	Desventura	Cansancio
↓	↓	↓
Encierro	Intranquilidad	Inquietud
↓	↓	↓
Nihilismo	Impiedad	Desosiego
↓	↓	↓
Ateísmo	Corrupción	Maldición
↓	↓	↓

Más allá de los chakras y del cuerpo causal

Más allá de los siete chakras principales, existen otros centros energéticos que son representaciones o portales de otros niveles de consciencia más altos, y cada nivel o dimensión tiene su diferente estructura energética.

Existe la infinita y pura Consciencia que es representada por el arcángel Metatrón, a través del vacío podrás contactar con la luz del infinito, que es representada por él.

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

MEDITACIÓN DEL ARCÁNGEL METATRÓN. OCTAVO RAYO ELEMENTO DEL ÉTER

Siéntate cómodamente, consciente y relajado. Hazte consciente de tu respiración y de tu cuerpo, de tus emociones, visualiza el cuerpo, la emoción, los pensamientos, las formas de pensar, las creencias, las ideas y los deseos. Relájate en el ritmo de tu respiración.

Tu intención será el encuentro con el arcángel Metatrón, él representa la cara de Dios, es la representación de la luz pura, un arquetipo extremadamente poderoso que puede transformar tu vida.

Visualizarás, a través del tercer ojo, tu entrada al elemento Éter por el chakra de la corona. Para tener este contacto verás unas puertas de color índigo. Sabiendo que estas puertas son las entradas a este nivel de consciencia, las verás abrirse y, después de atravesarlas, se cerrarán.

Verás ahora una puerta que se manifiesta en medio de este

salón, que sabes te llevará a tener ese contacto con el arcángel Metatrón. Al abrirla, pasarás a un espacio como el cosmos, donde flotas y ves galaxias por todos lados, reconoces el Sistema Solar, la Vía Láctea y ves estrellas en todas las direcciones a las que miras, permítete relajarte por unos instantes en este hermoso paisaje.

Ahora sentirás una luz blanca que empieza a surgir del centro de tu corazón y ves que comienza a expandirse rápidamente, llenando todo tu cuerpo, tu aura y todo este ambiente. Ves que esta luz se sigue moviendo y se expande en forma de espirales llenando todo el planeta como si fuera 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 y más allá del infinito; se expande más dentro de tu corazón y te

empieza a llenar con felicidad y con tranquilidad. Empiezas a sentir una gran sensación de confianza. Te permites estar en esta magnífica luz por un momento permitiendo que esta luminosidad te envuelva a ti y a la naturaleza, sientes cómo te nutre esta energía y llena todos los niveles de tu Ser. Se pone cada vez más brillante, mientras tú permites que te siga nutriendo, poco a poco te sientes más acostumbrado a este brillo, sin perderte a ti mismo 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 translucientes que te miran directamente, mientras ese amor y aceptación incondicional te llenan, empiezas a ver las características inmaculadas del arcángel Metatrón, el cual está parado frente a ti en toda

su gloria; 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, mientras comprendes que él no necesita ninguna forma para existir, que la forma que está tomando es para tu beneficio, porque él es libre de toda restricción.

Mirándole a sus ojos color lavanda, te abres a ti mismo para recibir al arcángel incondicionalmente. En respuesta, Metatrón estira su brazo derecho y toca tu corazón, un brillo sale de sus manos penetrando tu alma, acelerando la visión y la sabiduría interna acerca de ti mismo, hasta que llegas a ese lugar donde la divina chispa del amor existe dentro de ti y te vas a sostener en ese brillo interno, consintiendo que la vida fluya como si fuera latida por el corazón espiritual del centro de tu corazón hacia todo 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 mismo, siente el amor fluyendo por tu vida.

Siente esta sensación de expandirse hasta abarcar a tu familia, a tus amigos y a tus conocidos, siente el amor en ti por los animales y las plantas, por los objetos y aquellos lugares que son especiales para ti. Ahora siente tu amor moviéndose más allá de esas barreras, sintiéndolo por todos los seres vivos, 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, pero que ama incondicionalmente, ama todo solo por lo que es, solo por eso, siente que tú también puedes amar todo lo que existe, justamente porque existe y porque es perfecto tal y como es, es perfecto en su imperfección, único en su individualidad y bello. Siente que 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 será.

Eres parte de este gran Ser, simplemente porque eres, porque existes, siente que eres amado y merecedor de ese amor, simplemente porque eres consciente y presente, siente

que no importa lo que haces o en qué te conviertes. Nunca vas a tener miedo de perder el amor, porque tú eres el amor. El amor es la fuerza sagrada que lo une todo en manifestación, no puede ser negada, pero tampoco puede ser forzada, 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 este éxtasis; 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 ser llevado a un nuevo estado de amor dentro de ti, confía en él, siente cómo te vuelves el corazón y el centro de la vida.

Te entregas completamente y te rompes, llenando todas

las cosas incondicionalmente con tu amor, con tu poder, tu sabiduría, sientes que eres el origen de toda la vida y que, a través de ti, el Universo bendice todo lo que te rodea, te vas a mantener en este estado por un momento.

Cuando te sientas listo, agradece al arcángel Metatrón por su ayuda y vas a sentir cómo él retira la mano de

tu corazón y sale de tu aura. El arcángel se desvanece, tomando su verdadera forma, que es de luz absoluta. Tú saldrás por la puerta por la cual entraste cerrándola y retornas por el portal por el cual entraste, observando que, al salir, las puertas se cierran.

Visualizarás tu cuerpo cargado de la luz de Metatrón y la expandirás 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. Cuando te sientas listo, abrirás los ojos.

Después de este viaje maravilloso en el que has conocido a todos los arcángeles, es muy probable que recibas respuestas cósmicas o del mundo interno a través de la meditación o los sueños, que te revelarán qué arquetipos y qué energía se están moviendo. Cuando traes energía del mundo interno, se transformará positivamente la psiquis a todo nivel: en el inconsciente y en el subconsciente.

Por último, te dejo unas posturas de yoga que te ayudan a conectar con este centro efectuando presión sobre la parte superior de la cabeza. El séptimo chakra es la puerta de entrada a la conciencia y, cuando se estimula, se puede conectar con nuestro ser superior.

Este centro te conecta con la sabiduría de lo divino, que eres tú mismo.



SAHASRARA

ASANA

SAVASANA

Postura nivel básico

Sava: Cadáver

Asana: Postura



CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS

PARA ESTE CHAKRA:

Capricornio/Saturno:

Intuición, concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz divina.

Piscis/Neptuno:

Disolución de los límites, entrega, unificación.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Descanso de todos los órganos
- Reafirma los beneficios de la práctica física



CONTRAINDICACIONES:

- Ataques de epilepsia
- Ataques de pánico



ACTIVACIÓN:

Savasana es la postura más importante en la práctica del Yoga, quizás a primera vista la más fácil, pero requiere de muchísima práctica mental y emocional para lograr un estado total de relajación que permita la alineación de los 7 Chakras y la activación del sistema energético.



SAHASRARA

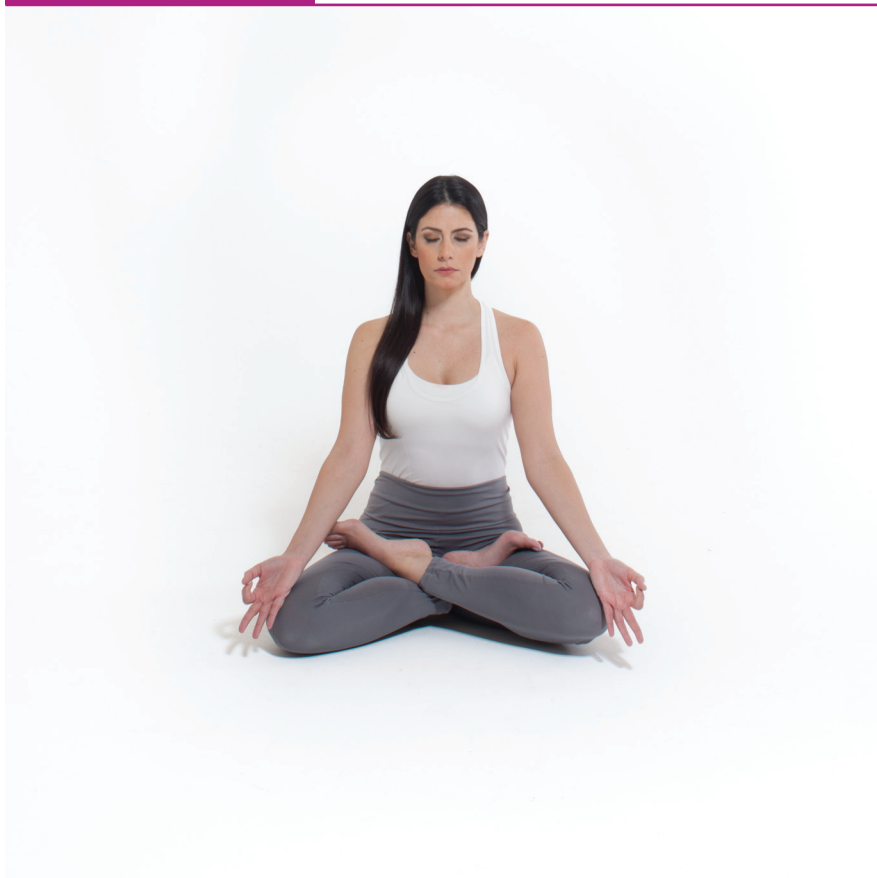
ASANA

PADMASANA

Postura nivel intermedio

Padma: Flor de loto

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Padmasana. Postura meditativa que permite la activación del chakra corona - Sahasrara con la energía del Universo. Y activa chakra raíz - Muladhara.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Postura de Meditación
- Serenidad y calma
- Activación chakra raíz -Muladhara
- Activación Chakra corona - Sahasrara



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de rodillas
- Lesiones de tobillos



SAHASRARA

ASANA

SALAMBA SIRASANA

Postura nivel avanzado

Salamba: Con apoyo

Sirsa: Cabeza

Asana: Postura



ACTIVACIÓN:

Salamba Sirsasana. Se recomienda practicar con regularidad, ya que al tener la corona de la cabeza en el suelo, se rejuvenece el suministro de sangre hacia el cerebro, se oxigena los tejidos, mejora la digestión e incrementa la memoria. Además, estamos más conectados con la tierra. Esto nos ayuda a restaurar la energía y liberarnos del estrés.



BENEFICIO CUERPO FÍSICO:

- Alineación corporal
- Activación muscular
- Fortalecimiento de extremidades superiores



CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones cervicales
- Lesiones en el cuello
- Lesiones en la espalda alta
- Menstruación
- Problemas coronarios



TRANSFORMACIÓN CUÁNTICA EN TU DÍA A DÍA

*La felicidad es cuando lo que tú piensas, lo que tú dices
y lo que tú haces están en armonía.*



MAHATMA GANDHI

Al abordar estos arquetipos negativos en esta vida, sin importar qué cara tomen, estamos sanando aspectos de muchas encarnaciones pasadas y futuras.

Siempre que te encuentres con diferentes estados emocionales o frente a algunos dilemas o conflictos en tu vida, ir a los lugares apropiados te llevarán a crear una gran transformación de tu psiquis. Comprendiendo de cuál nivel vienen, podrás ir a cada chakra y hacer los diferentes ejercicios que te he enseñado. Ahora ya has comprendido cómo puedes trabajar en ti mismo transformando tu vida y, en la medida en que te aclares, llegarás a la realización de tu naturaleza.

Con todo lo aprendido y practicado a lo largo del libro con la transformación cuántica, podrás percibir tu propia realidad. Este proceso te llevará a generar tanta luz en la psiquis que empezarás a tener un contacto más profundo con tu ser, donde podrás comprender esta comunicación más íntima contigo mismo y con tu verdadera esencia; así me sucedió a mí y a otros seres con quienes he trabajado.

Este despertar me llevó a comprender dónde está focalizada la humanidad. Hay una gran transformación de estos aspectos negativos porque cuando comprendemos qué es el karma, vienen a nosotros todas las respuestas. Los eventos de nuestra niñez y lo que vivimos ahora, tienen que ver con este pasado. Al abordar estos arquetipos negativos en esta vida, sin importar qué cara tomen, estamos sanando aspectos de muchas encarnaciones pasadas y futuras.

Si tu alma es sabia y muy selectiva en las experiencias y las relaciones que quiere, y le agregamos a la ecuación que el mundo está en proceso de ascensión, el resultado será una gran transformación.

Estamos frente a un proceso extraordinariamente poderoso para la transformación del alma. Hemos comprobado que existe una conexión trascendental, donde la Consciencia entra a jugar un factor primordial en la sanación de las personas.

Podrás entender que las relaciones que escogiste son muy importantes para tu proceso espiritual y para obtener las respuestas que necesitas.

A partir de todo ello nace la necesidad de transmitir y preparar personas como facilitadores en transformación cuántica; al hacerlo, nos hemos dado cuenta de que no es suficiente guiar a los pacientes, debemos además sostener un campo cuántico para el otro. Pudimos entenderlo sintiéndonos presentes en el momento y consiguiendo catarsis más poderosas. Esta es una confirmación que obtengo a través de los pacientes, de sus experiencias, sus sueños y de intensos eventos que ocurrían durante las sesiones.

Cuando se trabaja con una persona, se genera una no-localidad, que es una gran puerta a este campo cuántico en el cual yo no estoy tratando de ayudarla ni ella está tratando de sanar. Hay una entrega, y el solo hecho de que los dos estemos conscientes de ello permite a la Consciencia ejercer su influencia. El trabajo es facilitar que lo haga. Entre más intervenga la mente, menos resultados habrá.

Para mí ha sido una labor de sanación propia, de intuición, de validación espiritual, incluso a niveles muy sutiles, que han sido convalidadas por los facilitadores de transformación cuántica quienes experimentan procesos similares. En más de dos décadas he visto los asombrosos resultados de esta transformación.

Nuestro trabajo va más allá de los conceptos psicológicos o hipótesis de lo que podría funcionar, nuestra experiencia con pacientes nos ha llevado a la confirmación práctica de que sí funciona. Estamos frente a un proceso extraordinariamente poderoso para la transformación del alma. Hemos comprobado que existe una conexión trascendental, en la cual la Consciencia entra a jugar un factor primordial en la sanación de las personas, y es ahí donde se genera la dinámica de la fe. A estas conclusiones me ha llevado este camino que comenzó en las primeras vivencias de mi niñez.

Mi fe no consiste solamente en mi confianza en el sistema, está fundamentada en mi comprensión del hecho de que este ser soy

Cada vez que una
persona sana,
el sanador
también lo hace.

Yo. Esa es la realización que alcancé: este ser que soy también es Dios, somos uno. En el texto lo hemos definido como *monodualismo trascendental*: el Padre y Yo somos uno, pero al mismo tiempo el Padre es el Padre y Yo soy Yo, manteniéndonos como uno en Consciencia.

Hay una gran fe y un entendimiento de que la Consciencia es Dios con ese poder de transformar, esto último ha sido validado por la física cuántica en laboratorios de observación, y que cuando uno está consciente de ello, permitiendo a la Consciencia actuar, comprendemos que somos un océano de múltiples dimensiones, y que hay diferentes niveles de inteligencia que ni siquiera podemos llegar a comprender, pero que forman parte de este proceso.

Cada vez que una persona sana, el sanador también lo hace.

Al introducir un arquetipo positivo, su energía llega al facilitador. Hay, millares de niveles de inteligencia que están allí siendo parte del proceso de sanación; así, en la medida en que ayudamos más a una persona, más se despierta en nosotros este proceso espiritual.

Hoy en día, estamos extendiendo esta enseñanza a facilitadores que están teniendo los mismos resultados, corroborando el potencial que tiene esta manera de sanar y de transformar. Esto no es un don, mi realización es la gracia que recibí, pero el conocimiento tuvo como vehículo un inmenso dolor que introdujo en mí la necesidad de sanar. Las enseñanzas que he impartido a mis facilitadores así lo confirman.

Si el alma está lista y tiene el entendimiento, la comprensión y la experiencia suficientes para ser un vehículo de esa transmisión, cualquier persona lo puede hacer. Simplemente hay que prepararse para tener contacto con estos arquetipos positivos y dedicar tiempo a la meditación.

La sanación inicial comienza a ser física, la enfermedad es el llamado del cuerpo físico al alma, para decirle que hay algo a lo que no le estás prestando atención. Naturalmente, la medicina tra-

La enfermedad es un mecanismo de la psiquis para compensar las cargas. Si esas cargas energéticas no pasaran al cuerpo, estarían afectando la mente y la psiquis, lo que podría causar graves depresiones u otros problemas del sistema nervioso.

dicional le pone una etiqueta a cada enfermedad, pero ¿cómo se llega a esa etiqueta? Habrá muchas respuestas, en este proceso no estamos sanando una patología, estamos yendo a las causas donde esta se generó: el cuerpo mismo a través de la enfermedad es el que nos hace una invitación a sanar.

La enfermedad es un mecanismo de la psiquis para compensar las cargas. Si esas cargas energéticas no pasaran al cuerpo, estarían afectando la mente y la psiquis, lo que podría causar graves depresiones u otros problemas del sistema nervioso. Básicamente, cuando se nos llena la copa, la psiquis somatiza, dirigiendo la carga al cuerpo, que está más preparado para soportarla.

Muchos yoguis como Sri Aurobindo, creador del «Yoga integral», expone en su libro *La vida divina* la inmortalidad como una posibilidad, pero hay tanta basura en la consciencia colectiva, que resulta difícil sostener el cuerpo en estado de inmortalidad. Estos grandes seres han reconocido que esta capacidad es innata en el cuerpo humano, el cual tiene la capacidad de regenerarse indefinidamente. Lo natural es que nuestra alma encarne en este cuerpo, viva la experiencia que necesita y, cuando sea el momento, se lleve ese cuerpo consigo, pero no sucede así.

Entonces, cualquier patología que tenga tu cuerpo es una invitación a sanar tu alma, a profundizar siempre en los niveles emocional y mental, reconocer los arquetipos que se están moviendo detrás de la mente y el alma. Las tensiones acumuladas de otras vidas, la consciencia familiar a través de la memoria celular y la enfermedad misma son llamados de nuestro ser.

Cuando desaparece el síntoma de una enfermedad no significa que la sanación ocurrió, tal vez sea un indicador de que la carga se ha aliviado y el cuerpo está respondiendo positivamente, pero si la tendencia se repite como una posibilidad en la psiquis, entonces la curación no fue completa. Cuando se erradica de la mente el arquetipo negativo que generó esta posibilidad, la sanación sí se completa, lo importante es erradicar la posibilidad de que la enfermedad siga latente, cuando sanas de manera convencional alivias tu cuerpo, no tu psiquis, por eso reitero que el objetivo de una sanación es erradicar de la psiquis aquello que la está enfermando.

Cuando se erradica la ignorancia primordial, que es la que te hace sentir diferente y separado del universo, se empieza a dar una gran transformación para el alma.

Si alivias la carga emocional de aquello que te produce una dolencia y tu cuerpo sana sin que cambies tu forma de pensar y tu comportamiento, volverás a caer en la enfermedad.

El cuerpo mental persiste más allá de la muerte física, así al reencarnar traemos el mismo patrón mental que teníamos en vidas pasadas. Recuerda, ni la mente ni el cuerpo emocional mueren con el cuerpo físico, solo se disuelven cuando el alma entra a niveles más altos donde estos no son necesarios, o hasta que tu psiquis entre en un nivel supramental. Si mueres y tu mente trae esas tendencias seguirán acompañándote en reencarnaciones futuras, en algunas se harán activas y en otras estarán latentes. En la medida en que sanas, más rápido se aclarará tu psiquis transformándote vida tras vida.

La enfermedad más grande que padece el ser humano es la ignorancia, nos desconecta del universo, ella es la raíz de toda nuestra disfuncionalidad, porque perdemos la percepción de lo que somos, nos desconectamos del Universo y, al hacerlo, abrimos las puertas al sufrimiento.

Cuando se erradica la ignorancia primordial se empieza a dar una gran transformación para el alma. Al romper con esta barrera, el alma vuelve y llega a *esa verdad*, porque esta liberación de ignorancia se da a un nivel muy profundo, y quedará grabada vida tras vida.

Siempre que sanamos un aspecto de nuestro ser, cada vez que transformamos un pensamiento negativo en uno positivo, estamos abriendo trecho para que esta claridad ocurra a nivel almático.

El despertar no es el final, sino el inicio, y continuará en otras dimensiones más altas hasta que haya una disolución. Es asombroso vivir en el misterio, porque no hay duda, no hay miedo, porque estás en las manos del Ser.

Los principios humanos con los que debes conectarte en este proceso son la *entrega* y la *humildad*, estos arquetipos llevarán a conectarte con el despertar espiritual. Estarías muy lejos de ello si creyeras que es un logro egótico. Necesitas rendirte y dejarte llevar por la vida, no es otra cosa que ir de la mano de Dios. Tu

Tu vida es la mano invisible de Dios actuando sobre tu alma, así no sea la vida que tu mente quiere, es la vida que tu alma necesita.

vida es la mano invisible de Dios actuando sobre tu alma, así no sea la vida que tu mente quiere, es la vida que tu alma necesita.

Muchas veces lo que el alma necesita es un poco de dolor y limitación que le hagan comprender la importancia de transformarse y así superar esos mecanismos que causan sentimiento de separación.

Opté por transmitir estas experiencias como muchos de los regalos que me ha dado la vida, porque todo ello es también una posibilidad para ti, si te interesas y la estás buscando, te aseguro que está a tu alcance. Ramakrishna fue un santo que siguió todas las religiones, fue budista, musulmán, católico y, a través de todas estas versiones, llegó a Dios. Ninguna religión está equivocada, siempre que tengas una conciencia clara, todas te llevarán por el mismo sendero a Dios. No tienes que dejar tu religión, solo necesitas integrar una nueva visión de tu humanidad que te ayude a comprender tus propias creencias.

Siempre que la ciencia llega a un nivel de entendimiento, la conciencia colectiva está lista para integrarlo. Cuando la ciencia concluyó que el Universo es uno, que todos proveníamos del mismo origen y que fuimos formados de la misma esencia, se produjo una gran apertura para integrar ese aprendizaje. Así, este *observador cuántico*, llámese Ser o Conciencia, tiene el poder de transformar y de cocrear a través de todos los niveles.

El campo cuántico es el Ser supremo, ese observador único que existe detrás de todas las cosas: es tu *verdadera esencia*. No está escondida, ni está dentro ni fuera de ti. Aunque entiendas el concepto no se revela; así te desgastes en búsquedas, lecturas esotéricas, lugares sagrados, acumulando conocimientos o mantras. Cambiar alcohol, tabaco, sexo, poder y dinero por dogmas es cambiar de vicio. Memorizar historias y repetir lo que los sabios dicen no es más que ventilar la mente. Buscar lo imperceptible es imposible.

El ego desmoronado y desgastado quiere para sí el poder, desea poseer al espíritu divino, pensando y creyendo que el dolor va a trascender, asumiendo poderes y esperando que nos rindamos

No busques lo que ya eres, trasciende en cada instante por vía de la devoción, comprensión y entrégate a tu verdadera naturaleza.

a sus pies ¿Cómo podría el ego hacer de la divinidad algo suyo? Lo que no sabe es que aquello que ambiciona con tanto fervor lo destruirá por completo.

Más allá de lo que creas, no eres tu cuerpo, tampoco eres tu mente. No posees nombre ni forma en particular. No estás hecho de tierra, agua, fuego, aire o espacio, no perteneces a ninguna secta o tribu, ni estás conectado con nación o cultura alguna. Tú no estás relacionado con las cosas de este mundo. Tú eres el testigo de todo ello, el Ser inmortal, la Conciencia universal.

No busques lo que ya eres, trasciende en cada instante por vía de la devoción, comprensión y entrégate a tu verdadera naturaleza. Toda experiencia, identidad o posesión anda libre en aquello que ya eres; respira y sé un vehículo para que la vida sea glorificada a través de tu mundana humanidad, haz de tu mente un espejo de la luz de tu ser, desechando toda corrupción y pensamiento malo, vive íntegro de emoción, moldea tu cuerpo a un templo sagrado, haz uso digno de tu palabra y fluye siempre desde la compasión y humildad, sé puro en tu ser y así la verdad brillará siempre a través de ti.

Bendiciones.

El realizarse es permanecer en paz y felicidad.

RAMANA MAHARSHI

CONTENIDO

Prólogo	7
Introducción	10

Capítulo 1	
El renacimiento del humano cuántico	15

Capítulo 2	
La realidad absoluta del universo: el Ser	29

Capítulo 3	
Viviendo tu ser	49

Capítulo 4	
Tú y las leyes del Universo	67

Capítulo 5	
La meditación. Fundamentos de la meditación para la actualización del humano cuántico	87

Capítulo 6	
Fuerza vital	105

Capítulo 7	
Continuación de la vida en otro estado	127

Capítulo 8	
Arquetipos universales y personales	147



Capítulo 9 Seres dimensionales y senderos de comunicación interna	167
Capítulo 10 Niveles de consciencia o chakras	187
Capítulo 11 Chakra Muladhara (primer chakra o chakra base)	197
Capítulo 12 Chakra Svadhisthana (segundo chakra o chakra esplénico)	217
Capítulo 13 Chakra Manipura (tercer chakra o chakra del plexo solar)	235
Capítulo 14 Chakra Anahata (cuarto chakra o chakra del corazón)	253
Capítulo 15 Chakra Vishuddha (quinto chakra o chakra laríngeo)	275
Capítulo 16 Chakra Ajna (sexto chakra o chakra del tercer ojo)	293
Capítulo 17 Chakra Sahasrara (séptimo chakra o chakra de la corona)	311
Capítulo 18 Transformación cuántica en tu día a día	331

