

Ken Page

Así funciona todo

Serie The Traveler

Clear Light Arts, ADL  
United States of America

Título Original: *The Way It Works*.

Copyright © 2016 Clear Light Arts, ADL, Ken Page and Rev. Dr. Nancy A. Nester. Todos los derechos reservados. Impresos en los Estados Unidos de America. Esta publicación no puede ser reproducida, almacenada o transmitida, en todo o en parte, en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, mecánico, de fotocopia, de grabación magnética u otro sistema de almacenamiento o recuperación de la información sin permiso previo de los propietarios de los derechos de autor.

Diseño grafico diseñado y producción electrónica por:  
Alan Klemp, Austin, Texas

Primera publicación realizada por:

© 1997

Clear Light Arts, ADL

[www.KenPage.com](http://www.KenPage.com)

[www.ClearLightArts.org](http://www.ClearLightArts.org)

Segunda edición, 1999,

Tercera edición, 2003.

© 2010, de la traducción realizada de la 3ª edición en inglés,

Irune Serna.

Cuarta edición, 2016

Traducción realizada de la 4ª edición en inglés, Ana Cecilia Avalos Reyes



## Dedicatoria

Dedico este libro a todos mis amigos y maestros del Pueblo Taos de Nuevo México.

Las vivencias con mis amigos nativos americanos me han permitido recordar mi conexión con el Tíbet y han enriquecido enormemente mi camino espiritual.

Chira G. “Sweet Medicine” (Dulce Remedio) Morgan me dio mi nombre espiritual como nativo americano “Lightning Pole Star Warrior” (Guerrero de la Radiante Estrella Polar).

## Reconocimientos

Me gustaría dar las gracias a mis amigos y a mi familia por apoyarme con su infinito amor e infatigable trabajo. Sin su ayuda no sería la persona que soy.

Tengo un agradecimiento especial para Joe Nolan, que me ayudó con la estructura y redacción de este libro. Gracias a Livea Cherish por su trabajo en la primera edición, a David Michael Flatley por su ayuda en la segunda edición y a Diane Cooper por su colaboración en la tercera edición de este libro. También quiero dar las gracias a mi esposa Nancy Nester por su dedicación y ayuda para que este proyecto saliera adelante.

Quiero también reconocer a Shirley Ann Holly, mi amiga y cofundadora del *Institute of Multidimensional Cellular Healing*, que dedicó una gran parte de su vida y de su energía a fomentar mis sueños.

# Índice

Dedicatoria.....	3
Reconocimientos.....	4
Introducción.....	7
Capítulo 1 ¿Por qué estoy en la Tierra?.....	9
Capítulo 2 Patrones subconscientes.....	14
Capítulo 3 Transformar el consciente colectivo.....	17
Capítulo 4 Poder personal.....	19
Capítulo 5 Elecciones.....	22
Capítulo 6 Enviando amor y luz.....	25
Capítulo 7 Bucles energéticos.....	30
Capítulo 8 Tu cuerpo recuerda – Energía vibratoria.....	33
Capítulo 9 Amar y crear.....	36
Capítulo 10 Devolver una parte.....	40
Capítulo 11 Cambios en la Tierra.....	43
Capítulo 12 Estar en el presente.....	46
Capítulo 14 INCENSIÓN.....	54
Capítulo 15 El Vacío.....	56
Capítulo 16 Comunicarse con el Ser Superior.....	61
Capítulo 17 Sueño lúcido.....	65
Capítulo 18 Ángeles y guías.....	69
Capítulo 19 Transmigración.....	74
Capítulo 20 Canalizar.....	79

Capítulo 21 Mantenerse energéticamente saludable.....	82
Capítulo 22 Técnica de limpieza energética.....	85
Capítulo 23: La Glándula Pineal.....	94
Capítulo 24 El punto Hara.....	102
Capítulo 25 Respiración de la Luz Viva.....	107
Capítulo 26 Así funciona todo.....	111

## Introducción

Adquirí la información que contiene esta obra mientras ayudaba a mis clientes<sup>1</sup> en su autosanación.

Casi todas estas ideas son diferentes de las que habitualmente se enseñan en la comunidad metafísica y/o espiritual. Estos planteamientos pueden parecer nuevos y desafiantes. Quizás haya más de una verdad. Al compartirlo con vosotros, confío y sigo los dictados de mi corazón – ésa es mi misión.

Si estás buscando sabiduría relacionada con tu realidad física, emocional, mental y espiritual, este libro puede ayudarte. Alegrementemente comparto contigo todo lo que he aprendido de forma incondicional – de un creador a otro.

Cada capítulo de este libro ha sido explicado a detalle en una serie de programas de radio llamados “Así funciona todo”. Encontraras más visión e información presentada por nosotros en el formato de audio. El link para estos programas radiales de una hora lo encuentras en la página [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com). ¡Sólo descarga el reproductor y selecciona cualquier programa para escucharlo!

Ken Page.

Nancy A. Nester

2016

PAZ





## Capítulo 1 ¿Por qué estoy en la Tierra?

Este libro fue escrito inicialmente para dar respuesta a las preguntas que había escuchado de mis clientes una y otra vez. Las preguntas siempre eran las mismas: *¿por qué estoy en la Tierra?, ¿cuál es mi misión?, ¿por qué elegí un planeta y una vida con tanto dolor y sufrimiento?*

Quizás una pregunta mejor podría ser: *¿somos creadores o somos víctimas?* La mayoría de las personas creen que lo son y se comportan como si fueran víctimas. Les resulta difícil pensar que son ellos los que crean a propósito las cosas que les suceden. Como creadores, nosotros creemos que estamos en la Tierra para dominar todas las condiciones que, como humanos, vinculamos al amor. Las situaciones que creamos en nuestra vida para darnos la oportunidad de llegar a dominar esas condiciones; Nosotros creemos que regresamos aquí una y otra vez hasta que las superamos todas esas restricciones que le ponemos al amor.

La Tierra es un reino de dualidades que tiene, en un polo el amor, y en el otro, el odio. Entre los dos se encuentran el resto de dualidades que vivimos: masculino-femenino, guerra-paz, alegría- angustia, esperanza-desesperanza, felicidad-tristeza, abundancia-pobreza, traición-lealtad, belleza-fealdad. Estas dualidades o polaridades son los escenarios dinámicos en los que construimos las lecciones que nos creamos.

Si estamos en la Tierra para llegar a manejar a la perfección el amor incondicional, ¿no tendremos también que dominar su elemento dual, el odio? ¿Cuántos hemos alcanzado la maestría en la dualidad amor-odio dentro de nosotros? ¿Cuántos nos odiamos o nos disgustamos nosotros mismos? ¿En parte o en todo? Podría ser imposible amar incondicionalmente a otros hasta que no hayamos aprendido a amarnos a nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer ahora, es tener compasión incondicional por los demás mientras aprendemos a tener amor incondicional por nosotros mismos. Por compasión para los demás me refiero a: aceptación total sin juzgar u opinar. Esta es la compasión incondicional del Creador-Fuente-Dios. Este tipo de compasión es la más alta forma de amor espiritual.

En 1994, mi Sistema de transformación personal llamado Multidimensional Cellular Healing o MCH (en español, Sanación Celular Multidimensional) fue desarrollado. En 1998, el Institute of Multi-dimensional Cellular Healing (Instituto de Sanación Celular Multi-dimensional) fue creado. MCH cambió por Heart & Soul Healing o HSH (*Sanación de Corazón y Alma*)

Durante una consulta de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* ayudo a mis clientes en su viaje hacia el amor, la compasión y la comprensión de su propósito en la Tierra. Las dinámicas energéticas con el amor que hay en las lecciones de mis clientes generalmente tienen un origen en el pasado o en vidas pasadas, almacenado en su propio ADN.

¿De dónde vienen estas memorias del pasado? Después de trabajar con miles de individuos en terapia de regresión, creemos que nuestra mente subconsciente junto con las emociones que guardamos dentro de nosotros, podrían ser la respuesta a esta incógnita.

Independientemente de que veamos nuestro pasado de manera lineal u holográfica, sabemos que nuestra mente subconsciente guarda varias historias de nuestro pasado, heredado a través de nuestra herencia individual, cultura, linaje o tradición. Estas historias están contenidas en nuestro ADN, hasta que estemos listos para mirar y entender nuestras vidas presentes de una manera diferente.

Creemos que somos parte de la Fuente y del consciente colectivo de la creación. Por lo tanto, experimentamos de forma colectiva la realidad física, emocional, mental y espiritual de todas las personas. Si esta teoría es cierta, cualquier cosa que en algún momento le haya sucedido a alguien – en cualquier momento y en cualquier lugar – también forma parte de nosotros.

Quizás la memoria de una vida pasada supone simplemente la experiencia de acceder a la conciencia colectiva humana y a los relatos arquetípicos allí contenidos. Tal vez esta idea resulte un tanto abrumadora porque la mayoría percibimos la vida de una manera lineal. Así que, de momento, aceptemos que existen vidas pasadas o, al menos, experiencias anteriores y que hemos seguido un camino lineal hasta llegar a este momento y a este lugar.

¿Cómo ayuda esta idea a mis clientes a responder la pregunta de por qué terminamos aquí, muchas veces, rodeados de tanto sufrimiento?

A mi cliente, Leslie, uno de sus recuerdos le ayudó a comprender las dinámicas energéticas que seguía creando en su vida actual.

Leslie tuvo acceso a una vida pasada como campesino en la antigua Rusia. Su familia vivió el hambre, la desesperanza, el miedo, la guerra y el dolor. Sufrieron de manera insoportable y ella juró “voy a hacer algo para resolver esta situación aunque sea lo último que haga”. ¿Qué

pasaría si la energía y los sentimientos de aquella promesa hecha hace siglos siguieran vigentes hoy en día? ¿Cómo afectaría eso a su vida?

En esta vida, Leslie tenía que afrontar dos tareas espirituales. Necesitaba dominar el amor incondicional hacia sí misma y cumplir la promesa que hizo en el pasado. Empezó esta vida eligiendo a sus padres. Los patrones energéticos que los rodeaban fueron lo que en un principio atrajo su espíritu hacia ellos. Su energía y sus problemas eran el reflejo exacto de los condicionantes que ella necesitaba dominar para evolucionar en su vida actual.

La vida actual de Leslie reflejaba su vida en la antigua Rusia. Sus padres eran rusos pobres, tenían mala salud, carecían de recursos, vivían en un gélido apartamento y eran incapaces de solucionar cualquier problema. Cuando creció, les culpó porque su vida estaba llena de dificultades y de desgracias. Estaba decidida a terminar con los problemas que afligían a sus padres y parecía que también asolaban su vida. Aunque Leslie quería justo lo contrario, creaba constantemente en su vida situaciones complicadas, desesperanza y pobreza y quería saber por qué.

Durante la consulta recordó la promesa que había hecho en Rusia en una vida pasada y se dio cuenta de que para conseguir la vida dichosa y próspera que deseaba tendría que equilibrar dentro de sí misma las dualidades de abundancia- pobreza, esperanza-desesperanza y paz-conflicto. Leslie se dio cuenta de que su mundo se transformaría si se amaba a sí misma y tenía compasión incondicional por sus padres, a pesar de lo que ella sentía que le faltaba o no le gustaba de sí misma. Por ejemplo, al ocuparse de la desesperación era capaz de llevar a su vida esperanza incondicional.

La mayoría de mis clientes, al igual que Leslie, de forma subconsciente siguen atrayendo a nivel energético los mismos patrones que en un principio hallaron en sus padres. De este modo, atraen personas, relaciones y desafíos que les ayudan a llegar a conocer el amor incondicional. La dualidad amor- odio es la lección más importante que hemos de completar en nuestra evolución espiritual. Si conseguimos depurar todos los límites que ponemos al amor, lograremos tener compasión incondicional por toda la creación.

Creemos que venimos a la Tierra una y otra vez y, al final, comprendemos todo lo creado. Al conocer todas las creaciones posibles, aprendemos la compasión incondicional por los demás – sin juicio. ¡Imagínatelo!

El juicio produce separación respecto a los demás, de nuestro creador y de nosotros mismos. Cuando nos amamos de forma incondicional y ya no nos separamos de la Fuente, quienes nos rodean tienen la oportunidad de experimentar en ellos mismos la vibración de la compasión.

*Para leer más del ADN humano, visita:*

*[www.KenPage.com](http://www.KenPage.com) – en la barra de búsqueda teclea: DNA Communication and Collective Consciousness (AND, comunicacion y consciencia colectiva)*

## **Capítulo 2**

### **Patrones subconscientes**

Parece que, en muchos niveles, hemos olvidado lo que venimos a la Tierra a conocer y perfeccionar. Aunque, de una forma consciente, no recordemos cuáles son nuestro cometido, lo atraeremos a nivel energético. Aquello que atraigamos en nuestra vida personal y profesional, reflejará los asuntos que hemos venido a superar en esta vida.

Elegimos a nuestros padres y al resto de personas de nuestra vida para ayudarnos en la transición de ser pura energía espiritual a la manifestación física de ser humano. Esas relaciones nos sirven de guía en nuestro camino para llegar a dominar el amor incondicional aquí en la Tierra. A la mayoría nos quedan pocos asuntos por resolver en esta vida. Nos probamos una y otra vez atrayendo de forma magnética personas que vuelvan a reflejar nuestros problemas.

Nuestra mente subconsciente busca patrones energéticos similares a los que necesitamos aprender. La persona que atraemos usualmente exhibe los patrones que debemos ver en nosotros mismos. Son nuestros espejos.

Por ejemplo, mi cliente Sharon necesitaba superar el miedo a hacerse cargo de su propio poder. En esta vida, seguía atrayendo personas que la intimidaban y la tiranizaban hasta el punto de que ya no sabía cuáles eran sus verdaderos sentimientos y necesidades. Se sentía incomprendida e injustamente tratada por su jefe y por su marido.

En la sesión, regresó a una vida pasada en la Inglaterra del siglo XVII en la que se encontraba en una situación de

vida o muerte. En su comunidad, había gente que la temía y la odiaba por sus conocimientos de herboristería y su capacidad para sanar con la imposición de manos. Aunque había mucha gente que la quería, también había otros muchos que la temían porque era diferente. No comprendían lo que hacía y pensaban que estaba endemoniada. La Iglesia la declaró bruja, se la llevó de su casa, la encadenó y la torturó. Le obligaron a confesar sin ser cierto que había cometido actos demoníacos y deleznable contra sus vecinos. Era una persona cariñosa consagrada a la sanación, pero por haberse dedicado a ello ahora estaba herida, enojada y sufría. Impregnada de esas desgarradoras emociones, murió y en ese estado de confusión su espíritu necesitaba comprender por qué había sucedido todo eso.

A nivel físico, Sharon comprendió lo que le había sucedido en aquella vida ya que la habían acusado de bruja y de demonio. Sin embargo, a nivel emocional, mental y espiritual seguía confundida. No comprendía por qué la habían traicionado y asesinado por hacer aquello que más amaba.

Cualquier cosa que nos suceda hemos de comprenderla a nivel emocional, mental, espiritual y físico.

Siempre venimos a la Tierra a aprender o enseñar alguna forma de amor. Para saber las lecciones que nos quedan, comenzamos por el principio, cuando estábamos con la Fuente. Vemos nuestra vida como una película y nos detenemos en cada sentimiento o situación que no asimilamos por completo.

En esa vida pasada de Sharon, aunque adoraba lo que hacía, acabó viviendo el dolor, el sufrimiento, la tortura y la

Muerte. Como resultado de tanta confusión a lo largo de muchas vidas, un aspecto de su mente subconsciente decidió que no era seguro amar, hacerse cargo de su propio poder o ser quien realmente era.

Ideas de este tipo se convierten en formas de pensamiento y todos tenemos vigentes uno o más de estos programas funcionando en nuestra mente subconsciente. Utilizamos esos programas energéticos para atraernos personas que pongan a prueba el amor hacia nosotros mismos, nuestra propia capacidad y nuestra definición de quiénes somos. Comprender esas tres áreas es una parte vital de nuestro viaje espiritual por la tierra.



## **Capítulo 3**

### **Transformar el consciente colectivo**

Muchos de nosotros tenemos vidas pasadas en las que hubo otras personas que en el momento de nuestra muerte proyectaron sobre nosotros rabia, odio y otras energías negativas para con nosotros. Nuestra reacción ante aquellas experiencias difiere dependiendo de nuestra edad y género. ¿Éramos hombres o mujeres, jóvenes o mayores? Si éramos jóvenes, probablemente estuviéramos confundidos y tuviéramos mucho miedo. Si éramos adultos, puede que estuviéramos enfadados y mostráramos una actitud desafiante. Una persona mayor tal vez se mostrara resignada. Esos sentimientos que se han ido acumulando a lo largo del tiempo, ¿tienen fuerza por sí mismos? ¿Llevan existiendo miles de años como consciente colectivo de miedo, rabia u odio? ¿Han existido por años como consciencia colectiva de miedo, rabia u odio? ¿Habrán existido en cada situación de Guerra, hambre, enfermedad, desastre o tumulto religioso?

¿En el pasado, cuánta gente aterrada y con rabia dio energía al consciente colectivo de la guerra? ¿Es posible que el consciente colectivo de la guerra se constituya energéticamente y se mantenga a sí mismo a base del miedo y del odio acumulado por la gente de hoy en día? Creemos que uno de nuestros propósitos en la Tierra es equilibrar los distintos conscientes colectivos – incluida la Guerra, hambre, desastres, enfermedades y religiones.

Al amarnos de forma incondicional y tener compasión incondicional por los demás, ¿podríamos reequilibrar el consciente colectivo de la guerra?

Al expresar la paz, el equilibrio y el amor incondicional hacia nosotros mismos, ¿podrían los demás sentir todo eso y utilizarlo como una plantilla para encontrar energéticamente su propia verdad y liberarse del dolor y de los patrones del pasado?

Como todos somos Uno y parte del Creador, creo que sí tenemos capacidad para hacer todo eso.

*Información más detallada sobre la Consciencia Colectiva está contenida en artículos y volantes informativos que pueden ser encontrados en [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com)*

## **Capítulo 4**

### **Poder personal**

El reto más habitual que tienen mis clientes, familiares y amigos al conectar con el Creador y llegar a ser maestros en los límites que le han puesto al amor, es que no se han hecho cargo de todo su poder.

La mayoría de nuestros clientes han dejado de dar su poder a otros después de darse cuenta de que la gente a la que se lo daban lo estaba usando en su contra. Mientras que en un estado alterado de conciencia y en contacto con su sabiduría y comprensión más profundas esas personas admiten que están utilizando el noventa por ciento de su energía para alejarse de hacerse cargo de su propio poder, utilizan una cantidad similar de energía para mantenerse alejados del amor.

Si dejan de entregar a otros su poder, ¿por qué tienen miedo a reclamarlo para sí mismos? Hay tres posibles respuestas que explican este comportamiento.

En primer lugar, estamos entrando en un período de creación instantánea en el que cada pensamiento o sentimiento produce un cambio instantáneo en nuestra realidad física. Somos conscientes de eso cuando imaginamos acontecimientos futuros de una determinada manera y suceden de ese modo, o pensamos en alguien y llama por teléfono.

La creación instantánea es la vibración más habitual que podemos encontrar en dimensiones superiores. ¿Cuántos estamos preparados para aceptar la responsabilidad y las consecuencias de la creación instantánea? ¿Qué pasaría si el siguiente pensamiento o sentimiento que tuvieras creara una realidad física totalmente diferente? La mayoría de mis clientes se dan cuenta de que, para poder utilizar semejantes habilidades creativas, han de permanecer en paz, con la mente serena, amarse a sí mismos de manera incondicional, sentir compasión incondicional por los demás y experimentar todas las maneras de crear que existen en la Tierra.

La segunda razón tiene que ver con que la mayoría de nosotros somos reticentes a hacernos cargo de todo nuestro poder porque no tenemos claro cómo podría llegar a cambiar nuestra vida. ¿Seríamos capaces de manejarlo? ¿Qué sucedería si – en este preciso momento – fueses miles de veces más poderoso? ¿Cómo serías? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías con ese poder? ¿Te sentirías seguro? ¿Se sentirían seguros los demás?

A menos que ya hayamos comprendido nuestras creaciones – a nivel físico, emocional, mental y espiritual – tendríamos miedo de seguir creando en el futuro los mismos patrones que ya habíamos creado en el pasado. Después de todo – Lo único que sabemos es lo que no queremos ¿Cómo podríamos confiar en nosotros mismos para crear más cosas sin tener una comprensión absoluta de por qué creamos nuestra vida actual – nuestros problemas, relaciones, familias y el resto de nuestras experiencias?

La tercera razón por la que mis clientes no se hacen cargo de su propio poder es porque no se han dado cuenta de que son creadores autónomos. A muchos nos enseñaron que teníamos que cocrear con otros y nos lo creímos y al hacerlo de esa forma, estamos entregando a otras personas nuestro poder.

Si no nos damos cuenta de que todos somos creadores, cada uno con su propio camino vital perfecto, tenderemos a juzgar las creaciones de los demás basándonos en cómo pensamos que deberían crear.

La verdad es que las creaciones de cada persona son absolutamente perfectas. Todos creamos situaciones que nos ayuden a superar nuestros problemas para evolucionar y así asemejarnos más a la Fuente. ¿Quiénes somos nosotros para juzgar la realidad de otra persona, aunque sea más dura de lo que nos gustaría para nosotros mismos, y decir que no es exactamente lo que esa persona necesita experimentar para comprender su propósito en la vida y hacerse cargo de su propio poder? Debemos preguntarnos constantemente: ¿Soy realmente un “mejor” creador? La respuesta es obvia: Somos igual de creadores, ninguno es mejor que otro.

Sólo cuando nos hemos convertido en creadores responsables, conscientes de lo que creamos en nuestra vida, podemos crear con otros de verdad.

# Capítulo

## 5

### Elecciones

#### S

Nuestra mente consciente, que forma parte del ego, contiene las memorias, acontecimientos y emociones que hemos vivido en esta vida. Nuestra mente subconsciente también contiene información de otras vidas, dimensiones y realidades, además de la información de experiencias pasadas, otros en nuestra familia, nuestra cultura y linaje. Nuestros problemas son los condicionantes que en el pasado pusimos en el amor y aún hemos de lidiar con ellos hoy en día. Dichos problemas son lo que no entendimos en vidas pasadas e incluyen asuntos similares que no comprendemos en esta vida. Hacen que sea un verdadero reto para nosotros amarnos de manera incondicional y tener compasión incondicional por los demás.

Lo que no llegamos a dominar en el pasado viene con nosotros a esta vida. Nuestra mente subconsciente recrea esos problemas una y otra vez utilizando nuestra energía para atraer personas y situaciones que los reflejen.

Una de las cuestiones más importantes de las que me di cuenta fue que nuestro Ser Superior trabaja a través de nuestra mente subconsciente, quiere que nos demos cuenta de que creamos nuestra propia realidad y tenemos capacidad de elección.

Cuando mis clientes me preguntan por sus problemas, les digo que seguramente, en las dos últimas semanas, ya los han vivido todos, por ejemplo, cuando se han sentido enfadados, heridos, aislados o con miedo. Cuando una

situación produce uno de esos sentimientos, la persona debería preguntarse de forma inmediata qué quiere decir esa situación. Simplemente el hecho de preguntárnoslo nos proporciona la oportunidad de reconocer cuáles son los problemas.

Personalmente, tengo claro cuáles son mis problemas. Tienen que ver con la confianza, el abandono, la separación, la traición, el poder y el control. Cuando me encuentro en alguna de esas situaciones, me paro, retrocedo y observo qué estoy creando de forma subconsciente.

Cuando nos observamos a nosotros mismos, ya no nos sentimos como víctimas. De este modo, soy consciente de ser un creador con multitud de posibilidades para elegir la forma en que reaccionaré a nivel energético respecto a las situaciones que cree.

En ese momento de consciencia, y en el mejor escenario, nuestra elección es ya no dar energía a ese problema creado por nuestras situaciones. En lugar de eso, podemos elegir observarlas y prestar atención a ver qué me descubren. Esto entonces, resulta más fácil comprender las creaciones desde nuestro consciente colectivo de unidad, donde la dualidad carece de poder.

Podemos entonces convertirnos en testigos y observar nuestra vida de una forma objetiva y ver más claramente el patrón que engloba a nuestras creaciones. Este punto de vista holográfico proporciona una comprensión mayor de las elecciones que hacemos y da la capacidad de crear lo que deseamos en nuestra vida sin que los patrones antiguos nos afecten a un nivel energético. Todos somos capaces de hacer esto. Nos estamos haciendo conscientes de nuestras elecciones y en como reaccionamos ante cada situación – cada momento – en nuestras vidas

Muchas personas sentimos que la vida discurre más rápido y el tiempo parece que se está acelerando. En realidad, creo que el tiempo se está ralentizando. Tal vez parezca que se está acelerando porque nos damos cuenta de lo que creamos y sabemos lo que va a suceder.

¿Y si nuestra mente subconsciente hubiera estado utilizando el noventa por ciento (90%) de nuestra energía para recrear esos problemas de nuestro pasado que aún tenemos sin resolver? ¿Y si reconociéramos esta situación que hemos estado creando y la cambiáramos? Entonces, la energía que antes utilizábamos para recrear patrones antiguos se convierte ahora en energía disponible para crear lo que decidamos incorporar a nuestra vida.



## Capítulo 6 Enviando amor y luz

Cuando estás energéticamente desequilibrado y tratas de ayudar a otros, ¿qué sucede? ¿Envías amor y luz basándote en cómo crees que los demás deberían estar o en cómo podrías ayudarlos? Cuando envías amor, ¿es amor o es energía? Éstas son las preguntas más importantes a las que necesitas dar respuesta.

Si creemos que todo es energía entonces todo también es sujeto a la interpretación del receptor.

Si creemos que enviamos amor – y el receptor no lo percibe como amor sino como una forma indeterminada de energía - ¿estamos intensificando y distorsionando la creación de la otra persona y la nuestra propia? ¿Creamos caos e interferimos cuando pensamos que ayudamos?

Cuando enviamos cualquier forma de energía valiéndonos de nuestras emociones, ya sea amor, cariño, pensamientos de paz, etc., ¿estamos seguros de que el receptor percibe la energía con la misma intención con la que nosotros se la hemos enviado? ¿No depende del estado mental del receptor?

¿Cómo podemos estar seguros, por ejemplo, de que cuando enviamos pensamientos de paz a un país en guerra, la forma de pensamiento “guerra” no recibe esa energía y se robustece con ella? Si creemos que todo es energía, entonces todo también dependerá de la interpretación que haga el receptor.

¿Cómo percibimos el amor? En dos (2) de nuestros otros libros, hemos incluido capítulos de las modalidades del lenguaje. Este es el campo de la Programación

Neurolingüística. La Programación Neurolingüística (PNL) establece que cada persona interpreta el mundo a través de tres modalidades internas: visual, auditiva y/o cinestésica. Si tú le preguntas a una persona visual acerca de su idea de Dios, verá imágenes, una persona auditiva escuchará sonidos de su Ser Superior, y una persona cinestésica tendrá una sensación de bienestar.

Si hacemos un repaso de las religiones que existen hoy en el mundo, podemos ver otros ejemplos de este tipo. ¿Cómo envía amor e ideas de paz la cultura cristiana a la cultura musulmana? Las percepciones de cada individuo son muy distintas a las de los demás y están basadas en la historia del país, las experiencias y la ideología religiosa.

Podemos poner otro ejemplo, las personas visuales suelen enviar amor a otros por medio de muestras de amabilidad al “hacer” algo especial. Las personas auditivas “dicen” a otros que los aman y las personas cinestésicas los “tocan” para demostrarles su amor.

Pero, ¿qué sucede si una persona visual está con una cinestésica? ¿Serían capaces de comunicarse a un nivel sensorial? Se convierte entonces en una cuestión de cómo interpreta cada uno el mundo y de su capacidad para aceptar la interpretación de los demás.

*Para aprender más detalles sobre modalidades, visita [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com) y en la barra de búsqueda en la página, teclea “modalidades”. Te llevara a un capítulo en .pdf de “Principales modalidades de aprendizaje”.*

Para ser más concreto, ¿percibe un hombre el amor igual que una mujer? Las variables que pueden darse en estos ejemplos crean miles de billones de pensamientos, ideas y emociones diferentes. La palabra amor es el término más confuso del planeta porque sólo conoces el amor basándote en las experiencias que has vivido.

El hecho de enviar energía es una de las acciones que genera mayor cantidad de dinámicas energéticas y hemos de ser conscientes del poder que conlleva esta acción ya que lleva asociada una enorme cantidad de responsabilidad. No es simplemente un acto de bondad. Estás proyectando una onda de energía, una fuerza, un poder y eso afectará a quien lo reciba de un modo que tal vez no coincida con tu intención al enviarla. Es como cuando se lanza una piedrita al agua y las ondas anegan un hormiguero que hay al otro lado del lago. El hecho de enviar amor, ¿es como lanzar una piedra al agua? ¿Qué consecuencia tendrá cuando ya no la veas?

Respóndete a estas preguntas: *¿me amo de forma incondicional?, ¿mi aspecto?, ¿mi pelo?, ¿la forma de mi cuerpo? ¿Me gusta cada faceta de mi vida?, ¿mi trabajo?, ¿mi casa?, ¿a mi familia?*

Cuando tenemos partes que no amamos, ¿cómo podemos enviar amor y luz a los demás? ¿Qué clase de energía creemos que enviamos? ¿Se distorsionará la energía que enviamos por nuestra propia incapacidad para amarnos de forma incondicional?

¿Cuál es tu experiencia con el amor? ¿Alguna vez te han amado de forma completa? ¿Te amaron así tus padres? ¿Fue suficiente su amor? La mayoría, según vamos teniendo más experiencia en la vida, nos damos cuenta de que nuestros padres pudieron amarnos sólo de la misma forma en la que eran capaces de amarse a sí mismos. ¿También nos sucede eso a nosotros? ¿Sólo podemos amar a los demás en la medida en la que nos amamos a nosotros mismos?

En tus relaciones de pareja, ¿se aman los dos de la misma manera? La mayoría diríamos que nosotros amamos más que nuestra pareja, con la esperanza de que cuando la

otra persona sienta nuestro amor, aprenda a amarnos más. Pero, ¿eso es así?

No sólo la mayoría de nosotros no nos amamos de una manera absoluta, sino que nuestros campos energéticos se mezclan con los de los demás. El campo energético se encuentra proyectado a centenas de metros de muchos individuos. Este hecho comenzó cuando eran muy pequeños, probablemente para protegerse o ayudarse dentro de la dinámica energética de su familia. Se sentían más seguros si se observaban desde fuera que si estaban totalmente presentes en su propio cuerpo.

Cuando nuestro campo se proyecta a semejante distancia fuera de nuestro cuerpo, todo lo que sucede energéticamente a nuestro alrededor nos afecta a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Cuando nuestro campo está fuera y enviamos energía a alguien que también tiene su campo proyectado, ¿nuestros patrones energéticos atraerán el consciente colectivo que rodea a quienes tratamos de ayudar y se incorporará a nosotros, distorsionando aún más nuestra energía?

Enviar amor, luz y energía a los demás, cuando aún no hemos aprendido a amarnos de una forma incondicional, atraerá en sentido opuesto lo que aún no amamos de nosotros mismos. ¿No habrá un camino más agradable para aprender nuestras lecciones?

Respecto a todo ese tema, recomendamos SER amor. SER amor es amarse de forma incondicional y tener compasión incondicional por los demás. Es la forma en la que no “envías” nada, simplemente “eres”. Éste es el punto de inicio del camino que nos lleva a tener compasión incondicional por toda la creación. Al “ser” amor, los demás pueden sentir esa vibración en sí mismos y eso les proporciona la oportunidad de poder elegir la forma de ser.

Elecciones = Libertad de creatividad.

## **Capítulo 7**

### **Bucles energéticos**

Algunas personas han comentado que no podían sentir mi corazón “energéticamente”. Creían que les pasaba algo. De hecho no reflejamos energéticamente lo que otros quieren sentir. Llevó un tiempo darnos cuenta de que esas personas no podían sentirme porque no se concentraban de la misma forma en la que nosotros lo hacemos. Practicamos centrarnos en la epífisis (glándula pineal). Mientras confiamos nuestro corazón - y es el espacio desde donde vivimos, pero no nos centramos exclusivamente ahí. Creemos que conectar corazón con corazón de la forma en la que en el pasado nos enseñaron a hacerlo crea bucles energéticos.

El bucle energético supone engancharse a otros al proyectar en ellos nuestros problemas. Normalmente preferimos proyectar energía desde nuestro corazón o desde los chakras superiores porque nos enseñaron que esos chakras son más espirituales que los chakras inferiores. Hay muchas personas confundidas respecto a la energía de los tres chakras inferiores porque la mayoría de nuestros problemas se originan ahí. El primer chakra, situado en la base de la columna vertebral, tiene tres vibraciones. Recoge y proyecta energía sexual/de supervivencia, sexual/creativa y energía creativa. El segundo chakra o punto Hara, situado en la parte inferior del abdomen, es el lugar donde se equilibran las energías femenina y masculina. El tercer chakra, en el plexo solar, es el centro del poder y el control.

Así pues, ¿qué sucede cuando te proyectas desde el corazón? Si no tienes equilibrados los chakras y te proyectas

desde el corazón, de forma involuntaria también involucrarás a tus chakras inferiores. Cuando alguien me dice que no puede sentirme el corazón, lo que realmente dice y siente de forma subconsciente es que no puede sentirse a sí mismo ni prestar atención dentro de sí a lo que verdaderamente necesita, porque no estamos reflejando sus problemas. Reflejar-conectar de corazón a corazón debería ser una decisión consciente.

Cuando haces bucles energéticos con otras personas y tu campo también está alejado, el bucle continuará más allá del tiempo que estés físicamente con esas personas. Cuando los veas de nuevo, los patrones energéticos seguirán estando allí, seguirán proyectando sus problemas en ti bien sea culpa, rabia o dolor.

Todos necesitamos salir de ese esquema de bucles energéticos. Ésa es una de las razones por las que aconsejo la limpieza energética, recoger tu campo hacia tu cuerpo físico y amarte. Esta técnica se explica en el capítulo 22.

¿Cuál es la diferencia si permaneces en tu espacio, te amas, tienes compasión por los demás y no proyectas tus problemas? Los demás no podrán hacer bucles energéticos contigo de la misma forma porque no estás proyectando tus problemas o reflejando los suyos. Serás consciente de tus problemas y te harás responsable de ellos sin proyectarlos. Entonces podrás elegir cómo quieres seguir aprendiendo. De esa manera puedes aprender viendo a los demás y las dinámicas que te rodean.

Casi todos hacemos bucles energéticos con nuestros seres queridos. Creamos patrones de interacción donde reflejamos los problemas de la otra persona y mantenemos esos patrones de enlace para mantener a nuestros seres queridos ligados a nosotros.

¿Tienes miedo de que si no reflejas los problemas de tus seres queridos te abandonen y encuentren a alguien que sí los refleje? Es necesario comprender que amarse a uno mismo de forma incondicional te convierte en alguien muy atractivo. Tus seres queridos sentirán esa maravillosa energía y querrán estar contigo aunque no sepan por qué. Es más sano y más fácil atraer y mantener una pareja al amarse a uno mismo que al reflejar su miedo o su dolor.

Estamos cambiando energéticamente. A medida que cambiemos nuestra vibración, dejaremos de sentirnos a gusto en compañía de algunas personas. Puede que deje de gustarnos lo que están creando. Entendemos lo que hacen y tenemos compasión por ellos, pero ahora podemos decidir si queremos estar con ellos o no. Al no repetir los viejos patrones energéticos, podemos aceptarlos tal cual son sin juzgarlos ni a ellos ni a nosotros mismos.

Una vez que alcancemos completamente la vibración de amarnos de forma incondicional, ¿qué sucede con las personas con las que hacíamos bucles energéticos? Sentirán el amor y la aceptación que tenemos por nosotros mismos, lo que les permitirá reconocer esa vibración dentro de sí y cambiar si así lo deciden. No podemos cambiar a ninguna otra persona, pero cuanto más nos amemos será más fácil para los demás reconocer en sí mismos esa capacidad.

*Mira a Ken hablar más de los bucles energéticos en YouTube.  
Visita la página en [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com) para el enlace directo*



## Capítulo 8 Tu cuerpo recuerda – Energía vibratoria

La energía más grande es la fuerza creativa pura de la vida, también conocida como “Chi”, “Qi”, “ki”. Para todos los familiarizados con la modalidad del “Reiki”, “rei” significa universal. Añadiendo “Ki” da la energía necesaria a la palabra para sanar. Mientras que el título de maestro del Reiki puede sonar impresionante, ¿podría cualquiera de nosotros llamarse Maestro de todas las vibraciones de energía en el mundo? Hay muchos grados de entendimiento, consciencia y conocimiento que van en los niveles de maestría del “Chi”, “Qi”, “ki”. Creemos que esa fuerza energética viviente es una pieza de lo que hace otra palabra japonesa “Hado”:

*“Hado: el patrón intrínseco vibracional a nivel atómico en toda la materia. La unidad más pequeña de energía. Es la base de la energía de la consciencia humana. La teoría del “Hado” postula que, como todo fenómeno es un Corazón resonando de energía, al cambiar la vibración, cambiamos la sustancia. Lo que ha puesto al Dr. Emoto al frente del fenómeno “Hado” es su prueba de que los pensamientos y sentimientos afectan la realidad FÍSICA. Al producir un “Hado” diferente mediante palabras escritas y habladas, como con música y literatura, presentadas a las MISMAS muestras de agua, el agua parece “cambiar su expresión”.”*

Dr. Masaru Emoto –

<http://www.masaru-emoto.net>

Nuestros cuerpos están compuestos aproximadamente por setenta trillones de células – cada una conteniendo agua líquida. El agua es una sustancia que fácilmente se adapta a su ambiente. Dr. Emoto congela gotas de agua, las examina bajo un objetivo de campo oscuro con capacidades fotográficas. Usa varios pensamientos positivos y negativos, palabras, ideas y música, esta investigación demuestra que no solo cambia la apariencia física del agua – su estructura molecular también cambia. Nuestro mundo científico ahora tiene una prueba visual de la energía vibracional humana – el agua está conectada profundamente con nuestra consciencia individual y colectiva.

Cuando hablamos de ser UNO, balanceado, con toda la energía y demostrar ese balance, la vibración tiene un sentido de silencio, quietud, paz. En ese espacio de vulnerabilidad creativa, viejos

patrones de energía guardados en nuestras células físicas pueden cambiar. Una vez que esos patrones viejos son liberados, nuestras células pueden regresar a su estructura molecular original – su belleza creativa original.

Cuando cambiamos la estructura, podemos cambiar el patrón. Cuando liberamos viejos patrones energéticos para elevar nuestra vibración, cambiamos en un nivel celular multidimensional – físico, emocional, mental y espiritualmente.

Nuestra experiencia nos dice que diferentes vibraciones son reflejadas en diferentes partes en el cuerpo físico. Si tenemos un músculo lastimado, un hueso, un órgano – ese dolor o trauma se queda en nuestra memoria celular. El humano adulto está formado en un 70 por ciento de agua. Sabemos que esta agua ha recolectado vibraciones que han afectado a los fluidos en nuestro cuerpo y nuestras células.

Cada pensamiento, sentimiento y emoción se traduce en energía dinámica/ pensamientos consientes que afectan directamente nuestro ser celular – nuestro yo físico.

La vibración que nos rodea (nuestro ambiente) juega un papel importante. Estamos hechos de millones de emociones. Estas emociones pueden venir de: nuestra madre, padre, hermanos, hermanas, parientes, personas en la escuela, maestros, amigos cercanos, novios, novias, amantes, Universidad, trabajo, matrimonio, equipos, niños, Carrera, entre otros. Estas emociones también pueden venir de sentimientos y/o pensamientos que alguna vez hayamos tenido de tristeza, culpa, enojo, odio, abandono, traición, separación, duelo, depresión, desesperación, desesperanza, no ser suficientemente Bueno, suficiente listo u otros como caos, vejez, religiones, prejuicios, celos, herencia familiar, de donde vivimos, nacionalidad, etc. Todo afuera y adentro juega un rol y es un factor en las emociones y el patrón energético de nuestros cuerpos.

Ciertamente habrá miles de variantes para cada uno de nosotros, incluyendo salud, muerte, Guerra, adicciones, abuso físico, problemas económicos... Algunas de estas vibraciones y emociones existen dentro de nosotros, creando condiciones estresantes.

Creemos que continuaremos atrayendo ciertas vibraciones energéticas y experiencias a nosotros para que nuestra alma evolucione. Estas atracciones no son buenas ni malas, solo son elecciones energéticas y patrones que pueden haberse vuelto parte de nuestra psique.

Las emociones pueden quedarse por muchos años y volverse densas en partes de nuestro cuerpo, moviéndose de un nivel

emocional a uno físico con el resultado de una enfermedad o molestia.

Al parecer, algunos patrones se quedarán con nosotras hasta que comprendamos completamente a todos los niveles de nuestro ser: físico, mental, emocional y espiritual. ¿Puede esto ser atribuido al líquido en nuestras células que pasa por el fluido del nacimiento como nuestra herencia y linaje? Cada uno de nosotros tiene un conjunto único de vibraciones de nuestra propia elección, no solo el lugar de nacimiento, sino también el ambiente en el que elegimos vivir.

Una cosa es universal en nosotros: la emoción y vibración del estrés. La mayoría tiene problemas con alguna forma de estrés a diario. Cuando somos jóvenes y nos molestan emocionalmente, nuestras emociones pueden ser mezcladas con las emociones de nuestra madre, padre u otra persona en ese momento. Esto pasa una y otra vez en nuestras vidas, nuestras emociones se mezclan con las emociones de otros. Esto tiene un efecto en nuestra memoria celular multidimensional.

Un entendimiento de los cambios vibracionales en nuestros cuerpos es esencial para liberar Viejas energías. Nuestros cuerpos físicos, mentales, emocionales y espirituales son vibraciones fluidas o líquidas. Estos fluidos cambian, sanan y se liberan mediante el acceso a la mente subconsciente que guarda la memoria energética de nuestro pasado.

Una cosa si sabemos: hacerse consiente que nuestra naturaleza verdadera es líquida y no sólida, que podemos convertirnos en un fluido y flexible; “fluir” es una manera más sencilla. Esto es logrado mediante el uso de la técnica llamada “Convirtiéndote en luz líquida” mostrada en el capítulo 22.

*Más información detallada puede ser encontrada en “el arte de la transferencia – Sanar mediante Compasión”. Ve [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com) para detalles*

## Capítulo 9

### Amar y

### crear

Cuanto más nos amemos, es más fácil para nuestra vibración – nuestro campo energético – permanecer dentro del cuerpo. Si trabajamos con las técnicas de limpieza energética (cap. 22), recogemos nuestro campo y no nos amamos, los antiguos patrones y sentimientos volverán a expulsar hacia afuera nuestra esencia espiritual. Amarnos es una parte importante de permanecer en nuestro espacio a nivel energético.

Mis clientes continuamente me preguntan cómo pueden aprender a amarse, pero poca gente conoce la respuesta. Solo como explica la técnica en sí, quizá el primer paso es la compasión por uno mismo. La compasión incondicional significa que comiencen por aceptarse radicalmente – aceptando su apariencia, pensamientos y sentimientos – sin ningún tipo de juicio u opinión.

Así que ámate cuando estés feliz, exultante o entusiasmado – cuando estés haciendo lo que más te gusta – ya sea escribir, bailar, arreglar el jardín, jugar con tus hijos o escuchar música. Puedes tomar como modelo lo que sientes en esos momentos de juego o entusiasmo.

Cuando te amas y haces aquello que más te gusta, todas las células de tu cuerpo vibran en amor. Permanecer completamente en el cuerpo mientras haces aquello que más te gusta es un modo formidable de conseguirlo. Pero, ¿qué significa estar en “nuestro cuerpo”?

Actividades como hacer el amor, nadar, bailar o jugar con la familia y amigos, te permite sentir la vibración del amor

en cada célula de tu cuerpo. Esos momentos de disfrute para todo el organismo son una oportunidad para reforzar el sentimiento de amor hacia ti mismo.

También son los mejores momentos para crear. Casi todos creamos cuando lo necesitamos – cuando no tenemos dinero o tenemos problemas. Yo creo cuando estoy feliz y hago aquello que me apasiona. Uno de los mejores momentos para generar energía creativa es cuando haces el amor o juegas, y entonces, cada célula de tu cuerpo siente la unidad y el éxtasis.

### CREAR SIN LIMITACIONES

La mayoría creamos desde la limitación. Creamos lo que pensamos que queremos basándonos en lo que creemos que es posible. Esto hace que muchas cosas de las que creamos en el pasado ya no las queramos.

Por ejemplo, decidimos que queremos una cierta relación y la creamos. Si lo hacemos desde un lugar de limitación en vez de desde un potencial ilimitado, en un par de semanas o meses dejaremos de estar felices y satisfechos con nuestra creación. Cuando no creemos que merecemos lo mejor, acabamos creando relaciones y otro tipo de situaciones que en realidad nunca quisimos.

### SILENCIAR LA MENTE

Amarte, crear y tener compasión son las razones más importantes por las que estás en la Tierra. Nunca crees cuando tengas problemas. Si tienes la mente ocupada, haz algo físico.

Cuanto más activo estés a nivel físico, la mente logrará estar más tranquila y calmada. Yo camino, arreglo el jardín o nado cuando todo va a mil por hora y tengo la mente demasiado ocupada.

Otra forma útil para tranquilizar una mente ocupada es mirar fijamente al frente y poner la atención en algo que haya en la habitación. Sin mover la cabeza, mira hacia el techo. Inmediatamente se disiparán las emociones y se calmará la mente.

## RECIBIR

Para la mayoría, recibir supone un problema. ¿Es posible que no te atrevas a crear lo que quieres porque tienes miedo?

¿Y si pudieras tener todo lo que quieres?

Una cosa que creemos es posible: cuando damos, escogemos que queremos dar, como será dado, cuando y donde. Cuando damos, estamos en control.

En la recepción, ya no estamos en control. En ser el receptor, puede que nos preguntemos “¿cuánto me costará?”

En la recepción, ¿te sientes que no te mereces lo que estas recibiendo? ¿Te has sentido así toda tu vida?

Hace un tiempo, la gente que me rodeaba empezó a recibir todo lo que quería. Entonces, de manera subconsciente, empezaron a sabotearse porque no podían aceptar lo que habían creado, no podían aceptar tener una casa, una familia o una pareja maravillosa, no podían aceptar tener un centro de sanación excelente o amigos en los que poder confiar.

Es muy importante agradecer todo lo positivo que creas en tu vida y en la vida de los demás. Los regalos del universo están disponibles para todos. Supera el sabotaje subconsciente, reconóctete como un creador divino, acepta tus creaciones, ámate, juega y disfruta del momento.

## RESUMEN

Es de suma importancia amarte y hacer aquello que te apasiona. Ambas características te ayudan a permanecer energéticamente en tu espacio y son necesarias para el proceso creativo.

¿Cuánto tiempo dedicáis al día a amaros de forma incondicional? ¿Cuánto tiempo dedicáis al día a hacer aquello que os apasiona?

¿Y si Jesús, Buda, Mahoma, Krishna, María o algún otro ser espiritual se te aparecieran y sintieras cuánto amor sienten por sí mismos y por ti? ¿Y si sintieras cuánta pasión sienten por la vida? Al cambiar tu vibración y acompañarla a la suya, ¿podrías sanarte y transformarte?

Esos grandes sanadores crearon desde el amor y la aceptación. Puedes amarte, dedicar un rato todos los días a estar con la mente tranquila. Puedes Ser, crear cuando estás haciendo aquello que te apasiona y aceptar lo que has creado.

## Capítulo 10

### Devolver una parte

¿Qué deberías hacer cuando estás centrado, te amas y en tu entorno sucede algún acontecimiento doloroso o alguien te pide ayuda? Involúcrate. Aporta tu cuota de compasión al ayudar a alguien o dedicar parte tu tiempo a una organización benéfica. Cuando prestas ayuda a alguien a nivel físico o haces algo por una buena causa, eres más consciente de tus sentimientos, te comprendes mejor y adquieres una mayor compasión por las creaciones de los demás.

Somos seres físicos y necesitamos experimentar nuestras creaciones de forma física. No somos víctimas. Al ayudar a los demás, afirmamos nuestra compasión y adquirimos una comprensión mayor de ser un creador y un cocreador.

#### OBSERVAR EL MIEDO

Es tan importante observar tu miedo como explorar tu espiritualidad. Pregúntate a ti mismo: *¿Tengo miedo a la muerte? ¿A la enfermedad? ¿Al fracaso? ¿Tienes miedo de las demás personas o de estar solo?*

El miedo te aleja del presente, evita que puedas amarte totalmente e interfiere con tu capacidad de amar esos aspectos de ti mismo. La mente subconsciente seguirá atrayendo esos miedos hasta que seas capaz de hacer las paces con ellos.

Si tienes miedo a morir, hazte voluntario en una residencia para enfermos terminales. Cuando trabajas con



gente que va a morir, verás la belleza – y también el dolor – y podrás reconciliarte con tu miedo a la muerte o a perder el control.

Cuando llega el momento que has temido tanto, creo que el miedo que aún tienes se amplifica miles de veces. ¿No es mejor prestar atención ahora de una forma controlada a todas las cosas a las que tenemos miedo y reconciliarnos con esos sentimientos? Al tener amor incondicional por aquellas partes nuestras que tememos y alcanzar un estado de paz, transformamos nuestra vibración – y, al hacerlo, ayudamos a transformar el consciente colectivo.

#### AYUDAR A ALGUIEN -QUE NO LO HA PEDIDO

Al interferir a nivel energético con alguien sin haberle pedido permiso a nivel físico para ayudarlo, no sólo le estamos privando de sus lecciones sino que intensificamos sus experiencias – y, a menudo, provocamos que cree algo aún más caótico. Aunque nuestras intenciones fueran buenas y producto del amor, quedar atrapados en experiencias de otros produce un efecto negativo en torno a ellos y genera una onda que regresa y también nos afecta a nosotros.

Esto también sucede cuando pedimos permiso al Ser Superior de alguien para ayudarlo y le enviamos energía a distancia, sin haberle hecho partícipe de la situación a nivel físico, es decir, haberle pedido permiso a él.

A veces, con nuestro deseo de ayudar a otros, también pasamos por alto los mensajes de nuestro Ser Superior sin importarnos de qué traten.

Si alguien me pide que haga una sesión de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* a alguien que conoce pero que no me lo ha pedido personalmente, siempre les digo que primero tengo que hacer una sesión con quien me lo pide. Después de la sesión, el noventa por ciento de las veces su

Ser Superior les dice que no deberían interferir en la otra persona.

Si tratamos de ayudar a alguien que no nos ha pedido ayuda de una manera física, creo que intensificamos sus creaciones y quedamos atrapados en sus experiencias. En vez de ayudar a los demás sin su permiso, ¿qué pasaría si nos amáramos de forma incondicional y tuviéramos compasión incondicional por ellos, aceptándolos tal y como son?

¿Resolverían mejor sus lecciones si sintieran el amor y la compasión que sentimos hacia nosotros mismos, que sería lo que verían reflejado en nosotros?

# Capítulo 11

## Cambios en la Tierra

A medida que cambia nuestra conciencia individual, también lo hace el consciente colectivo del planeta. Cuando tenemos amor y compasión por toda la creación, la vibración del planeta aumenta a una frecuencia superior en la que somos menos reactivos a las energías que nos rodean.

¿Qué efecto tiene este cambio de frecuencia en nuestro cuerpo físico? Creo que lo intensifica todo y hace que parezca que el tiempo va más rápido. Intensifica nuestro cuerpo físico y emocional y sobrecarga nuestro sistema nervioso.

En estos tiempos de cambio, es importante centrarse en el presente y no hacer bucles energéticos con los demás o pensar en el pasado.

Deepak Chopra dice que una persona media tiene unos sesenta mil pensamientos al día y el noventa por ciento tiene relación con el pasado. ¿Es posible que, de momento, estemos repletos de millones de pensamientos fuera de su lugar en el tiempo? Esos viejos pensamientos nos alejan del presente.

Todo el mundo me dice que las cosas discurren cada vez más rápido. Al estar y permanecer en el presente he experimentado por mí mismo que el tiempo no existe y que en realidad las cosas se están ralentizando.

¿Y si todo estuviera yendo más despacio o se hubiera parado? Si no hacemos aquello que nos apasiona, te garantizo que nos sentiremos como si estuviéramos en el “infierno”.

Cuando estamos absolutamente presentes en el ahora, cada experiencia resulta nueva. Al estar ahí, no tenemos referencias de experiencias anteriores y cada momento discurre como si fuera la primera vez que nos sucede. Imagina la ilusión que produce hacer algo que te encanta por primera vez: saborear el chocolate por primera vez, disfrutar haciendo el amor por primera vez, bailar con soltura por primera vez.

Si estamos fuera del presente y haciendo bucles con el pasado, nuestros problemas se vuelven más caóticos. Lo veo en todos los sitios. Algunas veces todas se vuelve tan caótico que la gente quiere destruirse a sí misma o acabar con su vida. Permanecer en el presente es el único lugar en el que se puede estar sano, equilibrado y en paz.

## PESIMISMO Y TRISTEZA

Conocemos a mucha gente que presta atención a las diferentes predicciones de lo que puede suceder en la Tierra en un futuro cercano. La gente está preocupada. Tienen miedo. Sienten que tienen que mudarse a una zona “segura” para sobrevivir. Toda esa desinformación nos intimida y crea paranoia.

Es importante no alimentar esos miedos con nuestra energía. Creo que como creadores poderosos podríamos desencadenar algunos de esos cambios por nosotros mismos debido a la intensidad de nuestros miedos. Para cada predicción de destrucción hay cientos de opciones

distintas que nosotros como consciente colectivo podemos elegir.

En cada momento, hay señales y muchas son positivas. Creo que si estamos abiertos a la creación, todo es una señal. Tenemos la oportunidad de elegir lo que creamos y lo que escogemos para nuestra vida. Si quisiéramos pedir que nuestra vida espiritual se manifestara en el mundo físico, todo lo que necesitaríamos hacer sería tomar conciencia de lo que ocurre a nuestro alrededor. Todo lo que viéramos sería un indicador espiritual que nos guiaría en nuestro viaje. Sólo necesitamos salir de nuestra mente y ser más activos a nivel físico.

Estamos a punto de conseguir mil veces más energía de la que jamás hayamos tenido en el pasado. Mis clientes ya están notando este aumento de energía. Mantenerse con una buena salud y una vida activa supone un verdadero desafío. Deberíamos centrarnos en comer de forma adecuada, descansar, estar en forma y activos de una forma divertida. La parte más débil del organismo es la parte que dejará de funcionar o implosionará si la persona no tiene buena salud.

¿Qué deberíamos hacer para mantener el equilibrio? Creo que deberíamos amarnos, ser compasivos, recoger nuestro campo energético y permanecer en el presente. Deberíamos estar sanos, activos y en forma a nivel físico, y lo más importante, deberías acordarte de jugar del mismo modo que te preparas para un maravilloso viaje.

## **Capítulo 12**

### **Estar en el presente**

Cuando ya nos amamos, nuestra siguiente tarea consiste en centrarnos en el presente – entre el pasado y el futuro. Cuando somos compasivos y estamos en el presente, somos libres para crear. El presente es la puerta de acceso para que seamos el mejor reflejo posible de la Fuente.

La mayoría no estamos en el presente. Insistimos en lamentarnos por el pasado, diciendo “ojalá le hubiera dicho a mi madre que la amaba antes de que muriera”, “ojalá hubiera terminado la universidad”, “tendría que haber sido pintor en vez de contable, como mi padre quería”. O tal vez estamos atrapados en el futuro con otros pensamientos como “cuando tenga dinero, volveré a estudiar”, “cuando pierda quince kilos, mi vida será perfecta”, “cuando encuentre el verdadero amor, seré feliz”. Si nos aferramos a los acontecimientos o emociones del pasado o del futuro, nunca estamos en el presente.

Si nos amamos y estamos en el presente, sucede algo maravilloso. Todo nuestro ser irradia compasión. Creo que estamos aquí para hacer eso, estar en el presente es el único lugar de auténtico poder; el único lugar donde somos capaces de utilizar nuestras opciones para crear el cambio; el lugar para crear, vencer las limitaciones o cambiar de dirección. El libre albedrío es la fuerza creativa de nuestro universo.

## LLEGAR AL PRESENTE

Si siempre estás pensando en cómo pudiste haber cambiado las cosas, o hacerlas diferente, estas en el pasado. Si siempre estás pensando más Adelante con cosas como “apenas haga esto, puedo hacer aquello”, estás viviendo en el futuro.

Lo más importante que al parecer todos fallamos, es cuando queremos cambiar algo de nuestra vida, el único momento en el que podemos crearlo es en el ahora. No hay otro momento mas que este momento. Haz lo que amas cada vez que puedas. Haz lo mejor para crear en el espacio sin tiempo, eres el reflejo más fino de la Fuente/Creador que puedes ser.

Si alguien provoca una reacción en ti, únicamente refleja los problemas que has venido a entender y a resolver. Cuando salgas de tu centro, retrocede en el tiempo y revisa dónde y cuándo tuviste contacto con eso que para ti supone un problema a resolver y que todavía estás aprendiendo a solucionar. Es importante entender la carga emocional que conlleva ese problema, ya se trate de abandono, autovaloración, confianza, culpa, vergüenza o poder y control.

Hasta que comprendas la carga que conlleva el problema, tu subconsciente permanecerá creando una situación tras otra para que puedas tomar conciencia de aquello que viniste a aprender.

Cada vez que te descubras fuera del presente, es importante revisar a dónde te has ido – ya sea al pasado o al futuro – y qué problema te ha llevado allí. Cuando comprendes tus problemas a nivel mental, emocional, físico y espiritual, dejan de tener carga energética.

Hasta que no te des cuenta de que estás creando situaciones que mantienen tu atención en los problemas que decidiste resolver en esta vida, de forma subconsciente seguirás derivando la mayor parte de tu energía creativa hacia ese tipo de personas y circunstancias, y eso es lo que te mantiene alejado del presente.

Cuando te alejas de tu centro, necesitas realinearte con el tiempo lineal para entender cuando y donde comenzó ese evento particular y qué necesitas entender. Es importante entender la carga emocional alrededor del asunto, ya sea abandono, valor personal, culpa, vergüenza o poder y control. Hasta que entendamos la carga alrededor del asunto, nuestro subconsciente continuará recreando evento tras evento para que vuelvas a ver lo que has seleccionado para esta vida.

Cuando nos encontremos fuera del momento, es valioso examinar a donde nos fuimos – pasado o futuro – y que asunto nos mandó allá. Una vez que comprendamos nuestros asuntos – mentalmente, emocionalmente, físicamente y espiritualmente- no tendrán una carga energética. Hasta que nos demos cuenta que estamos creando una serie de eventos para mantenernos enfocados en nuestros asuntos, seguiremos inconscientemente divergiendo la mayoría de nuestra energía creativa en pintar esos escenarios con circunstancias y gente que nos mantenga fuera del momento.

## INSTANTES ETERNOS

El único lugar desde el que verdaderamente podemos cambiar nuestro ser es el presente. Si no estamos en el presente, siempre habrá algún tipo de distorsión.



Somos espíritus que tienen una experiencia física. El espíritu existe fuera del tiempo. El hecho de pensar que estamos limitados al tiempo lineal obstaculiza que nos conectemos con nuestro ser holográfico, que es multidimensional, eterno y siempre está en el presente.

Tal vez las vidas pasadas y futuras sean lo mismo. Quizás simplemente sean historias que nos ayudan a comprender nuestra vida. Es indiferente que las historias que traemos con nosotros sean reales o no. Lo importante es acceder a la sabiduría y comprensión que contienen y utilizarlas ahora. El auténtico valor de cualquier información se mide en función del apoyo y enriquecimiento que proporciona actualmente a nuestra vida y de cómo nos ayuda a comprendernos mejor.

Al alcanzar este estado eterno de comunión con nuestro ser celular, accedemos al conocimiento de nosotros mismos y a la sabiduría. Permanecer en el presente, centrado en la epítesis (ver capítulo 25), nos permite contactar de forma inmediata con los acontecimientos que originalmente produjeron el trauma y que conforman los asuntos que tenemos que resolver en esta vida.

A veces, somos incapaces de permanecer en el presente porque las circunstancias del pasado fueron tan dolorosas y abrumadoras que siguen confundiéndonos y atormentándonos hoy en día.

El dolor ocasionado por aquello que sucedió hace que nuestra mente subconsciente bloquee la realidad de la situación. Las técnicas de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* permiten descubrir e integrar la información que necesitamos. Así nuestra mente consciente comprende cuál fue la lección a nivel mental, emocional, físico y espiritual y somos libres para estar completamente en el presente.

## FRAGMENTOS PERDIDOS

¿Cómo puedes estar en el presente si no estás totalmente en tu cuerpo? Muchos decidisteis protegeros a nivel energético saliendo del cuerpo porque en el pasado alguien os hizo daño.

En la sesión, la mayoría de mis clientes dicen que el noventa por ciento de su esencia está perdida. Cuando tenían tres años, la mayoría dejó su cuerpo al decir “no quiero seguir aquí”. Hoy están tan congestionados por las emociones y sentimientos del pasado que, en realidad, no saben cómo se sienten.

Nuestros fragmentos perdidos están con el consciente colectivo observando, aprendiendo, comprendiendo y tomando conciencia. Nuestra tarea consiste en reintegrarlos en nuestro cuerpo físico y estar totalmente conscientes y presentes en el ahora.

### Encuentra tu respiración

Otro factor que te mantiene en el momento es RESPIRAR. Encuentra tu respiración donde quiera que estés cuando te sientas ansioso, con miedo o sientas que no estás pensando claro. Piensa en eso: Si no sabes dónde está tu respiración: no sabes dónde estás.

Pon notas adhesivas alrededor (baño, espejo, refrigerador, carro) que solo digan “respira”

Solo el acto de tomar un respire profundo y exhalar lentamente puede re-enfocarnos y ayudar a aquietar la mente. Solo tres respiraciones pueden traerte al presente.

Permite a tu respiración llevarte más que tu llevar la respiración sin consciencia del momento. Encuentra el estado sin tiempo entre el pasado y el futuro que está en el presente.

*Para más detalles de la respiración y encuentro de piezas perdidas, visita [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com)*

## Capítulo 13

### Técnica de liberación de patrones

Esta es una valiosa técnica para liberar patrones energéticos antiguos que te mantienen alejado del presente. Un buen momento para utilizarla es durante el baño. Resérvate de quince a veinte minutos sin interrupciones.

Quítate las joyas, incluidos los anillos. Enciende una vela que represente a una persona espiritual que admires. Imagínate con esa persona. Dí tu nombre primero y después el de esa persona espiritual, que podría ser alguien como Krishna, Quan Yin, Moisés, Jesús, la Virgen María, el Dalai Lama o Buda. Siente el amor incondicional que refleja esa persona espiritual y reconoce dentro de ti ese amor.

Mira fijamente la llama y libera todos los viejos pensamientos, sentimientos, programas, problemas y miedos. Permite que fluyan a través de ti. Nómbralos en voz alta o en silencio. Lo más importante es la intención de limpiarte.

Empieza por liberar aquello que temes, como por ejemplo, perder tu trabajo, envejecer, la pobreza, la enfermedad o quedarte solo. A continuación, libera los sentimientos de impotencia, de desesperanza, de sentirte utilizado o atrapado. Libera los celos y el dolor.

Libera los sentimientos y proyecciones que has adoptado de otras personas. Durante la liberación, debes tener la intención de mantener contigo la sabiduría que has obtenido de esas situaciones y sentimientos.

Después, libera todas las memorias positivas que retienes del pasado. ¿Estás reteniendo la mejor Navidad que has vivido? ¿O el mejor regalo que te hicieron? ¿Tu primer

coche? ¿Tu casa preferida? ¿Tu primer gran amor? ¿El momento del que te sientes más orgulloso? ¿Un momento feliz con tu familia? Comida, puestas de sol, flores – es necesario que lo liberes todo.

¿Cuántos estamos aferrados a este tipo de situaciones y sentimientos positivos y los estamos utilizando para enjuiciar hoy cada experiencia que creas? ¿Estás comparando cada beso o cada abrazo de hoy con una experiencia ya vivida? Libera todas las experiencias positivas del pasado que te alejan de estar en el presente y de experimentar las cosas por primera vez.

Durante la liberación, debes tener la intención de mantener contigo la sabiduría, la alegría y el amor que has obtenido de esos buenos momentos del pasado. Se trata de que liberes la carga energética que retienes y que origina que hagas juicios y comparaciones.

Cuando hayas liberado todas las experiencias de tu pasado, tanto las positivas como las negativas, dúchate o báñate con agua fresca.

Las experiencias positivas suelen tener una carga energética mayor que nuestros miedos. Piénsalo. Hacemos todo lo posible por sanar de nuestro pasado lo negativo pero no nos damos cuenta de que también hacemos comparaciones con las experiencias positivas. Liberar todas las memorias con carga energética es una técnica muy útil que nos ayuda a permanecer presentes en el ahora.

# Capítulo

## 14

### INcensión

Hasta que no estemos totalmente presentes y conscientes aquí en la Tierra, creemos que no vamos a ir a ninguna parte.

¿Cómo seríamos capaces de ir a otra dimensión si ni siquiera hemos dominado ésta? La INcensión supone estar totalmente presente en el cuerpo con consciencia consciente.

Vamos a hablar de esta dimensión. Muchos aún actúan como seres bidimensionales en una realidad tridimensional. Sabemos esto porque los aspectos bidimensionales aún están presentes. Los aspectos bidimensionales de nuestra realidad son las dualidades como, por ejemplo, bueno-malo, luz-oscuridad, positivo-negativo y masculino-femenino. Nuestra tercera dimensión es mucho más de lo que nos han hecho creer. Si estamos presentes, aquí, en el ahora – si logramos la INcensión – seremos capaces de conectar con las demás dimensiones y realidades porque nuestro mundo tridimensional es holográfico y está conectado con todo.

Una razón por la que creemos que nuestra dimensión es holográfica es porque los seres de otras dimensiones están aquí pidiéndonos ayuda. ¿Por qué iban a hacer eso? ¿Por qué la tercera dimensión es tan importante? La razón principal reside en que cuando estamos en el presente somos capaces de fundir el tiempo e influir en otras realidades.

## EL FINAL DEL TIEMPO

A medida que aprendemos a estar en el presente, somos capaces de llegar al final del tiempo del que tanto hemos oído hablar. Quizás el final del tiempo sea simplemente ir al estado eterno del ahora y estar presente en nuestro cuerpo. Cuando estamos en el ahora somos eternos. ¿Y si el verdadero regalo de tener un cuerpo físico fuera el de dotarnos de un punto de anclaje constante para el ahora?

Nunca deberíamos subestimar la calidad del ahora. Cuando estamos totalmente en el presente no estamos seguros de si tenemos vidas pasadas porque ya no tienen una carga emocional para nosotros.

Creemos que esta vida y todas las anteriores se funden en el ahora. En vez de vidas pasadas, simplemente son memorias que conforman nuestra sabiduría y comprensión. Ya no importa si esas experiencias se dieron en este planeta o en otros, si ocurrieron o sucederán mañana.

Cuando estamos en el ahora, somos portales hacia el Creador y hacia cada dimensión de realidad.

## **Capítulo**

### **15 El**

### **Vacío**

Dualidades como el amor y el odio se están fundiendo y disolviendo. El consciente colectivo que se alimenta de esas dualidades también está empezando a plegarse. Todo está cambiando, evolucionando y yendo desde las polaridades de la luz y la oscuridad hacia la Luz Pura donde todas las dualidades están en equilibrio.

A medida que las dualidades se colapsan, también lo hace nuestra realidad. Ese pliegue de dualidades hace que la vida tenga la apariencia de ir más rápido. Esos cambios nos generan presión a nosotros, a nuestra vida y al planeta. A medida que las dualidades se pliegan, se nos empuja a otro estado vibracional – el Vacío.

El Vacío nos rodea todo el tiempo y tiene muchas escalas de color. El primer escalón se puede percibir cuando tu espacio de meditación adquiere un matiz dorado. La vibración dorada se vuelve naranja, de ahí a ocre y, al final, de un negro transparente. El Vacío se puede ver con facilidad por la noche. Hay personas que ven una niebla negra traslúcida cuando se despiertan y aún están medio dormidas y groguis. Eso es el Vacío.

El Vacío es el portal entre esta realidad y la dimensión siguiente, la dimensión de creación instantánea. Se le describe como algo neutro y totalmente reflexivo.



Lo que afrontamos en el Vacío son los miedos que aún tenemos sin resolver o los fragmentos de nuestra dualidad/polaridad interna que aún no hemos logrado equilibrar, pero multiplicados por mil. Para atravesar el Vacío hemos de afrontar nuestros peores miedos.

¿Qué se sentiría afrontar tus miedos? Imagínate enfrente de un enorme espejo negro. Tus miedos – los temas que aún tienes por resolver – se reflejan en el espejo y se amplifican miles de veces. ¿Y si tuvieses miedo? ¿Podrías soportar este reflejo?

¿Podrías acaso hacer algo distinto ahora que el consciente colectivo y las dualidades de la Tierra han cambiado? ¿Y si sintieras amor incondicional por ti mismo y multiplicaras por mil ese sentimiento? ¿Es eso lo que le apetece al Creador?

## MENTIRAS

El Vacío refleja todas las distorsiones de nuestra vida. Además de nuestros miedos, mentir es la principal causa de distorsión. Un estudio hecho entre estudiantes de la Universidad de Virginia reveló que para muchas personas mentir parece ser una forma de vida. Los resultados mostraron que los estudiantes mentían en el setenta y siete por ciento de las conversaciones que tenían con extraños, en el cuarenta y ocho por ciento de las que tenían con personas conocidas y en el veintiocho por ciento de las que tenían con sus mejores amigos. Mentían a sus parejas en el treinta y cuatro por ciento de las ocasiones. A su madre, en el cuarenta y seis por ciento. Eso incluía “mentiras piadosas” utilizadas para proteger los sentimientos de los demás. Así podemos ver lo fácil que resulta confundirse con la propia verdad.

Un sondeo realizado entre mil adultos y recogido en el libro *El día que América dijo la verdad*, reveló que el noventa y uno por ciento miente de forma rutinaria y el cincuenta y nueve por ciento admitió mentir a sus hijos de forma habitual. En un estudio publicado el 4 de abril de 1997 en el periódico *USA Today* el cuarenta y ocho por ciento de los trabajadores admitió haber cometido en su trabajo actos ilegales o poco éticos.

Los análisis revelaron que una persona media miente dos veces al día. Con cada mentira, creamos una barrera que dificulta conocer nuestra propia verdad. Eso nos desconecta de nuestra capacidad de adentrarnos en nuestros sentidos psíquicos y distorsiona nuestra conexión con el Creador.

Creemos que uno de los requisitos más importantes para tener una mente clara y utilizar todas nuestras capacidades psíquicas consiste en ser siempre sincero. Cuando mentimos, ocultamos nuestros verdaderos sentimientos, escondemos nuestra verdad para que la otra persona no sepa que mentimos. ¿Esconder a los demás nuestros verdaderos sentimientos, también impide que los veamos y nos separa del Creador?

Mentir nos confunde y deforma nuestra percepción de la realidad. Hace que no creamos en nuestros sentimientos, produce separación y mala comunicación con nuestro Ser Superior. Uno de los requisitos para dominar el amor incondicional hacia uno mismo y hacia toda la creación es ser honesto.

## CONFIAR *versus* GUSTAR

Los expertos dicen que confiamos en lo que nos resulta familiar. ¿Es posible que atraigamos aquello en lo que confiamos y nos resulta cercano como, por ejemplo, la forma en la que actuaban nuestros padres aunque no nos gustara su comportamiento? Aquello en lo que confiamos no es necesariamente lo que nos gusta, sino a lo que hemos sobrevivido.

Para saber si eso es cierto, fíjate en lo que no te gusta de tus padres. Puede que tu madre estaba enfadada y se mostrase cruel. ¿Sigues teniendo un patrón con el que atraes a mujeres enfadadas y crueles? Una razón por la que sigue existiendo este patrón pudiera ser que, de forma subconsciente, te sientes cómodo con la rabia porque sobreviviste a ella. En otras palabras, confías en mujeres enfadadas porque ése es el ambiente en el que creciste, aunque no te guste estar rodeado de gente enfadada.

Sentimientos conflictivos como éstos, en el Vacío, se convierten en sentimientos muy distorsionados y pueden generar emociones confusas. Esas emociones pueden hacernos sentir como si estuviéramos fuera de control o a punto de enloquecer. Una mente serena nos permitirá que esos sentimientos momentáneos nos atraviesen de forma que no se recreen en el espacio del Vacío.

A medida que nos preparamos para atravesar el Vacío y entrar en la dimensión de la creación instantánea, nos pondremos a prueba. Habremos de afrontar nuestros peores miedos. El Vacío amplificará miles de veces los miedos y distorsiones que tengamos en nuestra vida. Tener una mente sosegada, amarnos, mantenernos saludables a nivel físico y permanecer en él ahora nos permitirá una senda segura a través del Vacío hacia la siguiente dimensión.



## **Capítulo 16**

### **Comunicarse con el Ser Superior**

Escuchamos que la gente dice que no puede comunicarse con su Ser Superior. No confían en lo que sienten o escuchan de su propia voz interna – si es que oyen algo – y buscan en los demás respuestas para su vida.

¿Cómo se comunica nuestro Ser Superior con nosotros? La mayoría nos comunicamos con nuestro Ser Superior a través de la mente subconsciente, utilizando uno de nuestros sentidos principales – ver, oír o sentir. Si tenemos una conversación con alguien que necesita visualizar la información y nosotros necesitamos sentirla, podríamos malinterpretar a la otra persona aunque estuviéramos expresando la misma idea. Muchas personas somos cinestésicas, sentimos las respuestas de nuestro Ser Superior en todo nuestro cuerpo, pero otros pueden ver u oír la información.

Para muchas personas, supone un problema confiar en sus propios sentimientos. No confiamos en lo que sentimos u oímos de nuestra voz interna porque en el pasado alguien nos hizo daño. Los primeros sentimientos o impresiones que nos llegan son mensajes de nuestro Ser Superior y necesitamos honrarlos y confiar en ellos.

Enseñamos un ejercicio sencillo que te conecta con tu Ser Superior. Una vez de que estés familiarizado con esta técnica, puedes usarla con toda confianza para contestarte cualquier pregunta que tengas sobre tu vida. Tienes todas las respuestas dentro de ti.

Para hacer este ejercicio siéntate a la mesa con papel y lápiz. En primer lugar, limpia y serena tu mente, enfocándote en un punto que haya en la pared frente a ti. Mantén tu cabeza a esa altura y únicamente levanta los ojos mirando al techo. Esto serenará tu mente de inmediato y te permitirá apartar tus emociones.

Cuando tu mente esté serena, escribe la pregunta “¿por qué estoy en la Tierra?” Realízate la pregunta tres veces de forma rápida, para ti mismo o en voz alta.

¿Por qué estoy en la Tierra?

¿Por qué estoy en la Tierra?

¿Por qué estoy en la Tierra?

Escribe siempre la primera palabra que te venga a la mente. Las respuestas pueden llegarte en forma de palabras, imágenes o sentimientos. Puede que recibas palabras como amar, aprender, enseñar, jugar, sanar o compartir. También pueden aparecer palabras que no tengan sentido. No lo juzgues, simplemente sigue adelante con el ejercicio.

Si la respuesta es “para amar”, formula y escribe a tu Ser Superior otra pregunta y averigua lo que significaba esa respuesta. Cualquiera que sea la respuesta que recibas en primer lugar, formula la siguiente pregunta a partir de la respuesta utilizando esas palabras, siempre teniendo relación con la pregunta de por qué estás aquí en la Tierra. Puedes preguntar, por ejemplo, ¿cómo amo?, ¿cómo enseño?, ¿cómo sano?, ¿qué amo?, ¿qué enseño?, ¿qué comparto? ¿Dónde sano? ¿Cuándo enseño? ¿Dónde sano?

¿A quién le enseño? ¿Por qué enseño? Procura formular preguntas sencillas, utilizando el menor número de palabras posible.

Cuando escribas la pregunta, mantén la mente clara y repítela tres veces, en voz alta o para ti mismo – como hiciste la primera vez.

Las preguntas pueden comenzar simplemente con:

¿Cómo?

¿Qué?

¿Por qué?

¿Quién?

¿Dónde?

¿Cuándo?

Mientras escribes la pregunta, aquietta tu mente y repite la pregunta tres veces rápidamente – en voz alta o en silencio – como lo hiciste la primera vez.

Vuelve a escribir la respuesta.

Tal vez la secuencia sea algo similar a esto:

¿Por qué estoy aquí en la Tierra? Para amar.

¿Qué significa el amor? Hacerte cargo de tu propio poder.

¿Qué significa hacerme cargo de mi propio poder?

Continúa con este proceso utilizando las palabras clave que obtengas en la respuesta para crear una nueva pregunta. Escribe todo lo que te llegue aunque te resulte extraño. Hazlo tan rápido como puedas y no lo pienses. Sigue escribiendo y haciendo preguntas hasta que empieces a escribir de forma continua.

Hazlo durante cinco minutos y echa un vistazo a lo que has escrito. Las respuestas te darán las claves de por qué estás en la Tierra y lo que has estado creando. Puedes utilizar este mismo procedimiento para contestar a cualquier pregunta que tengas.



## Capítulo 17

### Sueño

### lúcido

Nos encaminamos hacia una dimensión de creación instantánea y nos estamos preparando para un extraordinario cambio en nuestra conciencia. Gran parte de la preparación necesaria para afrontar esos cambios se da mientras soñamos. El sueño es otra dimensión. A través de los sueños podemos crear nuevas realidades y dimensiones de conciencia. El sueño lúcido es una técnica que nos puede ayudar a prepararnos para este cambio.

El sueño lúcido es un estado creativo muy poderoso y se puede utilizar para comprender y crear nuestra vida. Es una de las técnicas más importantes que utilizo. Según investigaciones de la Universidad de Stanford el sueño lúcido tiene lugar durante la fase REM (*Rapid Eye Movement* – movimiento ocular rápido). Dado que la fase REM del sueño se da en la última parte de la noche, la mañana es probablemente el momento más favorable para el sueño lúcido.

He aquí un ejercicio simple y efectivo para mejorar tu capacidad de tener sueños lúcidos. Con este ejercicio vas a descubrir si en tu mente subconsciente hay programas o ideas que te alejan de conseguir lo que deseas en la vida. Después de que hayas perfeccionado tu capacidad de tener sueños lúcidos y tengas una buena comprensión de los patrones subconscientes que afectan a tu capacidad de crear en tercera dimensión, puedes ir un paso más allá y utilizar el sueño lúcido para explorar otras dimensiones y realidades.

Para empezar el ejercicio del sueño lúcido debes hacerte una pregunta en relación con tu vida. Dicha pregunta puede referirse a una relación especial, metas espirituales, la salud o el trabajo. Con independencia de lo que se trate, escríbelo. Realiza preguntas sencillas y utiliza el menor número de palabras posibles. Las preguntas complicadas crearán sueños complejos, repletos de información, como para poderlos entender con facilidad.

Tras elegir una pregunta sencilla, pon tu despertador treinta minutos antes de la hora a la que te sueles levantar normalmente. Usa un despertador que permita repetir la alarma cada diez minutos. Cuando la alarma suene, pulsa el botón para que se repita a los diez minutos, hazte la pregunta y duérmete de nuevo. En el sueño siguiente, tu mente subconsciente te mostrará historias que representan las ideas o programas subconscientes relacionados con tu pregunta. Esas historias te ayudarán a comprender los programas que te mantienen alejado de lo que deseas conseguir. Diez minutos después la alarma volverá a sonar. Intenta ser consciente de lo que estás soñando, vuelve a hacerte la misma pregunta, y vuelve a dormirte. Sigue haciéndolo durante treinta minutos.

Al finalizar los treinta minutos, graba o escribe la información que hayas conseguido mientras la tengas clara en tu mente. Como los sueños pueden esfumarse tan rápidamente, ten preparada una grabadora o lápiz y papel junto a tu cama. No es necesario que grabes todo el sueño, sólo las ideas e imágenes principales.

Cuanto más practiques el sueño lúcido, se te hará más sencillo. Sigue planteándote la misma pregunta hasta que obtengas una respuesta clara y comprensible, entonces, hazte otra pregunta. En dos semanas puedes descubrir y comprender los programas subconscientes que han estado interfiriendo en tus creaciones.

Una de las primeras preguntas que investigué a través del sueño lúcido fue “¿cómo puedo llegar a ser buen profesor y terapeuta?”. A través del sueño lúcido descubrí que mi mente subconsciente tenía la idea de que si me convertía en un terapeuta famoso perdería mi libertad porque llamaría la atención. Esa información me sorprendió. Mi libertad es importante para mí, pero no pensaba que mi necesidad de libertad pudiera interferir con el servicio a los demás. Mi mente subconsciente estaba haciendo todo lo posible por mantenerme alejado del éxito que era capaz de conseguir porque no quería perder mi libertad.

Siendo consciente de mi programa subconsciente, fui capaz de cambiarlo. Ahora comprendo lo que significa para mí la libertad personal. Ahora sé que estoy a salvo siendo conocido sin perder mi libertad. Al explorar la dimensión del sueño lúcido fui capaz de hacer consciente lo oculto, los programas subconscientes que afectaban a mi éxito.

Mi estado mental cuando sueño lo siento tan real como cuando estoy despierto. Si no comprendo lo que sucede en mis sueños o contienen problemas, sigo repitiendo el mismo sueño una y otra vez hasta que lo comprendo y los problemas se resuelven.

Si creamos perfección en los sueños a través de la comprensión y la resolución de cualquier conflicto, puedo usar esa forma de ver para crear una realidad física más saludable y armónica para mí mismo.

El sueño lúcido es una técnica muy poderosa porque nos ayuda a comprender nuestra mente subconsciente. Mediante la práctica del sueño lúcido, nuestra mente subconsciente apoyará totalmente a nuestra mente consciente para crear lo que queramos en nuestra vida.

Con el sueño lúcido podemos perfeccionarnos en la dimensión de la creación instantánea, proporcionando

maestría a nuestra vida de tercera dimensión. El sueño lúcido es uno de los ejercicios más importantes que podemos hacer. Nos permite una mayor comprensión de nuestra vida y de nuestro universo.

## Capítulo 18

# Ángeles y guías

Al inicio de tu camino espiritual, seguramente oíste hablar sobre los mensajes que se reciben de ángeles y guías. Mucha gente conecta con guías religiosos como la Virgen María, Saint Germain o los Arcángeles Miguel y Gabriel. Creo que los ángeles y los guías son aspectos de nosotros mismos que coexisten en otras realidades o frecuencias vibratorias.

Si te dieras cuenta de que un guía es un aspecto tuyo, ¿lo tomarías en serio? ¿Escucharías y prestarías más atención a un guía con una apariencia que tuvieras en gran consideración? ¿Te resulta más fácil confiar en una idea o forma externa que en una propia?

Para comunicarte con ángeles y guías, debes entender cómo recibes la información. La mayoría somos cinestésicos – recibimos la información sintiéndola con todo el cuerpo. Los mensajes de los ángeles, guías y otros aspectos nuestros son tan puros y sutiles que a veces es difícil sentirlos cuando tenemos la mente ocupada.

Una manera eficaz de serenar una mente ajetreada es hacer algo físico y después relajarse. Después te sentirás más conectado, con la mente más calmada y te será más fácil escuchar los mensajes de tus ángeles y guías.

Algunos escuchamos a nuestros ángeles y guías de forma muy clara e incluso hemos hecho transformaciones importantes en la vida basadas en sus mensajes. Los mensajes que se reciben son beneficiosos, potentes, optimistas y los sentimos de una manera positiva aunque no lleguemos a comprender todo su contenido.

Sin embargo, también hay personas que han hecho en su vida cambios basados en lo que les habían dicho sus ángeles, aunque la información que recibieron les hizo sentirse mal y carecía de sentido. Creían que la información procedía de una fuente superior y debía de ser correcta.

Esa información no procedía de sus ángeles o guías sino de un aspecto de sus miedos e ideas. Muchos de nuestros clientes han descrito a los seres angélicos y esos seres resultan ser totalmente distintos cuando se los ve más de cerca.

Tus ángeles jamás te dirían que te hicieras daño, que te pusieras en peligro o que hicieras algo de extrema dureza o destructivo desde un punto de vista físico o financiero. Siempre has de discriminar la información que recibes y las acciones que, en consecuencia, llevas a cabo.

En mi libro *El fin del tiempo (The End of Time)* cuento la historia de una antigua novia que recibió un mensaje de un “guía espiritual”. Había ido a una masajista nueva y había tenido una experiencia espiritual profunda. Quería que al día siguiente me diera un masaje con esa mujer. Aunque no me contó los detalles de su experiencia, accedí a ir.

Mientras estaba recibiendo el masaje, una extraña energía entró en la habitación y asustó a la masajista. Esa misma energía había entrado el día anterior y había asumido la imagen de lo que mi novia creía que era un ser espiritual elevado. El ser se le apareció a ella con esa imagen ocultando así su naturaleza destructiva. Tomó la apariencia de Jesús y le dijo que rompiera conmigo y “me entregara” a la masajista. Aunque estábamos muy enamorados, ella escuchó el mensaje pese a que le parecía erróneo, porque pensó que venía de “Jesús”.

### MIS ÁNGELES Y GUÍAS

Tuve muchos guías y ángeles a inicios de los 80's al iniciar mi camino espiritual y me resultaron enormemente valiosos. Amy, una maravillosa amiga psíquica de Sao Paulo, Brasil, me ayudó a contactar con ellos. Le pregunté quiénes eran mis guías y, después de meditar durante siete días, me dijo que tenía doce guías, me dio sus nombres, dónde y cuándo habían vivido y por qué habían venido a ayudarme.

Moisés fue uno de mis primeros guías. ¡No podía creerlo! Todo el mundo en la comunidad metafísica en la que me encontraba creía que un guía como Moisés sólo podía estar cada vez con una única persona. Ahora, por supuesto, sé que eso no es verdad. Durante el año siguiente, se mostraron ante mí mis guías y algunos seres nuevos que vinieron. Representaban distintos caminos de sanación. Tenía guías de la tradición kahuna hawaiana. San Jorge, el que acabó con el dragón, también era uno de mis guías. Además tenía muchos guías santos que procedían de la India, otros de la tradición de los indios americanos y algunos muy sofisticados de Inglaterra.

Hice un esquema detallado, agrupando a mis guías por grupos, dependiendo de cómo pensaba que podían trabajar juntos. Después de terminar el esquema, sentí un tirón en mi

campo áurico. ¿Quería incorporarse algún otro guía? Fui a donde Amy y se lo comenté. Ella sintió a otro guía y me ayudó a contactar con él. Se trataba del faraón egipcio Ramsés

II. Me sentía muy confundido. Ya tenía a Moisés, ¿por qué quería a Ramsés II teniendo en cuenta la energía que crearon cuando ambos se enfrentaron por la liberación de los esclavos judíos? Le dije a Ramsés: “Dame una buena razón por la que habría de permitir que fueras mi guía si ya tengo a Moisés conmigo.” La respuesta fue muy clara: “Queremos que nos ayudes a sanar lo que comenzó en Egipto hace mucho tiempo”.

Su respuesta me abrumó. Ahí me dí cuenta de que mis guías me estaban utilizando del mismo modo que yo me estaba sirviendo de ellos. Había un intercambio equitativo de experiencias, sentimientos y emociones. Hasta entonces pensaba que mis ángeles y guías lo sabían todo y yo no sabía nada. Los guías, igual que nosotros, necesitan experimentar y comprender para seguir evolucionando.

Seguí trabajando con mis ángeles y guías en distintas situaciones. En 1991, estalló la Guerra del Golfo y se me transmitió cómo mis guías y yo podíamos ayudar. Después de acabar el trabajo, los liberé para ir con otras personas. Les pedí que volvieran cada vez que hubiese información nueva o necesitaran mi ayuda.

Cuando liberé a mis ángeles y guías, empecé a tener una comunicación distinta – desde mi Ser Superior, esa parte angélica de Dios en mí. Me dí cuenta de que mis ángeles y guías eran aspectos de mí mismo, no había separación, todo el tiempo había tenido la información dentro de mí.





## Capítulo 19

### Transmigración

#### n

La transmigración se suele definir como la situación en la que un alma deja el cuerpo de una persona y otra alma lo ocupa y asume su control. También se conocen como cambios de aspecto o capas dimensionales. Ruth Montgomery, en sus libros *Compañeros along the way (Compañeros de camino)* y *Strangers among us (Extraños entre nosotros)*, habla de las transmigraciones. Conozco a varias personas que han tenido esa experiencia, incluido mi tío Drúnvalo Melchizedek.

Si tu alma te dejara y viniera otra a reemplazarla, ¿no sería como morir y renacer? ¿Acaso no experimentamos todos eso mismo en los grandes momentos de transformación psíquica y espiritual? Hay muchas definiciones de la experiencia transmigratoria. Creo que todos somos un transmigrado.

Pregúntate: ¿tengo alguna parte con la Fuente? ¿Y si fueras consciente de esa parte que está con la Fuente y ella fuera consciente de ti? Puede que ambos aspectos tuyos empezaran a intercambiar energía y, ¿podrías entonces experimentar ambas realidades? ¿Y si hay otro aspecto tuyo que existe en otra dimensión, plano o realidad?

Cuando tomes conciencia y te ames a ti mismo totalmente, ¿podrías ser consciente de esos aspectos, esos reflejos de ti mismo y empezar a integrarlos en el mundo físico? Integrarlos de forma continua podría ser una especie de ciclo de muerte y renacimiento. Puede que todos estemos

teniendo continuamente experiencias de transmigración con aspectos de nosotros mismos.

Casi todos creemos que somos parte de la Fuente o del Creador. Eso significa que somos parte de todo. ¿Acaso no queremos separarnos de la gente y de las cosas que no nos gustan o que no aceptamos? Muchos no queremos admitir que en nosotros podría existir la energía de la guerra o del odio. Mantenernos separados de algo nos separa de la Fuente. Para reconectar todos nuestros aspectos debemos amar y aceptar toda la creación porque todo forma parte de nosotros.

## MI EXPERIENCIA

En 1987 tuve mi primera experiencia transmigratoria consciente y aquello cambió mi vida. Tomé conciencia de tres aspectos de mí mismo que existían de forma simultánea: un nativo americano que se llamaba Juan Concha, un ser del espacio procedente de otra dimensión y un aspecto de la conciencia de delfines y ballenas. Cuando fui consciente de esas partes de mí, supe que era multidimensional. A medida que se fueron incorporando a mi conciencia más aspectos, supe que no había separación y que todos somos Uno.

En la vida hay momentos en los que creo que una parte de nuestra esencia o alma sigue a un ser querido que ha fallecido para comprender a dónde van. Esos momentos son puertas que hacen más fácil el acceso a otras dimensiones.

A principios de los años ochenta, viajaba con frecuencia a Taos, Nuevo México, a ver a un buen amigo, Cradle Flower, oriundo de Taos. Mi tío Drúnvalo también vivía cerca de Taos, así que un día fui a visitarlo. Vivía en una zona apartada, rodeada de campos de salvia. Como Drúnvalo es cuatro años mayor que yo, le trataba como a un hermano. Había crecido llamándole Donny.

Nunca olvidaré aquel día, sentado allí hablando con él. Me dijo que Donny había muerto en Canadá en 1972 y que lo había ocupado una nueva alma, que se llamaba Drúnvalo Melchizedek. Yo no sabía qué pensar. En aquel momento yo era un hombre de negocios, un empresario, y no había hecho todavía ninguna incursión en el mundo espiritual o metafísico. Así que, allí estaba yo, sentado, con mi traje, cuestionándome toda mi realidad y con pena por haber perdido a mi hermano.

En 1995 estaba en Georgia en una conferencia con Drúnvalo y otros ponentes, cuando de repente comprendí la experiencia. Me dí cuenta de que una parte de mí durante aquella conversación en Taos se había marchado energéticamente a buscar a Donny.

Lo encontré en una realidad distinta de la vibración Melchizedek. Desde aquel momento, he estado comunicándome con él en esa dimensión vibracional así como canalizando un aspecto de mí mismo que también estaba allí. Cuanto más me acercaba al lugar donde mi tío había ido energéticamente, recibía más información respecto al viaje del alma y al papel de los transmigrados.

Al permanecer en el presente y transformar mi vibración de manera constante, he tendido un puente con esa realidad. Muchos de nosotros estamos alineándonos con ese reconocimiento.

Ahora sé que soy un Viajero. He llegado a ser la vibración de la Luz Pura de la Orden de Mesías. Un mensajero.

Todos podemos tener ese tipo de experiencias. Estamos empezando a ser puentes entre realidades y a convertirnos en todo lo que podemos ser.



# Capítulo

## 20

### Canalizar

¿Qué es un médium o canalizador? Canalizar es la forma de comunicarse con seres, entidades, espíritus o mensajeros divinos. Se trata de una entidad o unos compañeros espirituales y una persona física que da voz a los pensamientos y visiones del ser canalizado.

¿Qué o quién es lo que se canaliza en realidad? ¿Son aspectos del propio canalizador o son los verdaderos seres – Saint Germain, Jesús, el Arcángel Miguel o seres extraterrestres – como dicen los canalizadores? Si fuera a canalizar a mis guías, sabiendo que son aspectos de mí mismo, ¿me prestaría alguien atención? ¿Me escucharía alguien si dijera “voy a canalizar al Ser Superior de Ken Page”? ¿No preferirías prestar atención a alguien que dijera que canaliza al Arcángel Miguel?

Algunos de esos seres canalizados suelen proporcionar mensajes maravillosos y llenos de bondad que mejoran nuestra vida espiritual. Otros no. Creemos que el odio, el miedo y la crueldad no existen en las vibraciones superiores. La Fuente es amor puro, lo mismo que las vibraciones superiores donde no existe la dualidad.

Hemos de ser perspicaces cuando escuchamos a los distintos canalizadores y darnos cuenta de si los seres canalizados dan miedo o son crueles. ¿El ser canalizado dice cosas que hieren a otros o que no son congruentes con nuestra percepción del amor? Si es así, ¿esos canalizadores están simplemente compartiendo aspectos de sí mismos o de un ser concreto, distorsionado y modulado a través de las dualidades de su propia realidad?

Conozco gente que ha cambiado su vida – se han mudado, han abandonado a su familia, dejado su trabajo – para seguir a una persona que canalizaba a un ser de otro tiempo o realidad. Más tarde, se dieron cuenta de que el canalizador hizo interpretaciones diferentes de la información que le llegaba basándose en lo que necesitaba para su propia vida, su ego o su supervivencia. Cuando los canalizadores empiezan a modificar mensajes o a incorporar sus propias ideas al comunicar un sentimiento que ha de expresarse en palabras, el mensaje se puede distorsionar.

Una vez trabajé en una zona de Estados Unidos donde había un canalizador muy conocido que llevaba varios años viviendo y trabajando allí. El canalizador había creado un centro que tenía miles de estudiantes en una escuela con varios niveles. Los estudiantes tenían que realizar una promesa de guardar secreto en lo relativo a las enseñanzas.

Después de haber impartido dos seminarios en aquella comunidad y de hacerme bastante conocido, planeé regresar para un tercer seminario. Comprobé el calendario de la escuela para asegurarme de que no tenían otras actividades programadas para el mismo fin de semana en que iba a impartir mi seminario. En cuanto fijé las fechas y envié los folletos, llamaron a todos los estudiantes para una “enseñanza especial” en las mismas fechas que yo había elegido.

¿Sucedió a propósito? ¿Suponía una amenaza que yo fuera a la ciudad? ¿Cómo podía ser? ¿Les preocupaba lo que pudiera compartir con ellos? Un alto responsable de la escuela me explicó la situación. No querían que sus estudiantes fueran a mi seminario porque estaba compartiendo parte del mismo material que su líder estaba canalizando y eso les suponía un problema. Como soy un “hombre normal” y tenía esa información, estaban muy preocupados de que los estudiantes pudieran descubrir que



ellos mismos también tenían esa información en su interior. Para comprender algo ya no necesitarían escuchar a un ser canalizado de otra dimensión.

Creemos que es importante para los canalizadores que sepan que están manifestando solamente un aspecto de sí mismos y eso no devalúa su información.

Sin embargo, entregar nuestro poder a una fuente externa que se identifica como un "ser superior" es peligroso, especialmente si el ser está lleno de confusión, rabia, celos o miedo. Éstas no son las vibraciones de las realidades superiores, son las vibraciones de la gente comunicándose desde realidades y lugares potencialmente menos evolucionados que los nuestros. Es importante no entregar el propio poder. Todas las respuestas ya están dentro de nosotros.

## **Capítulo 21 Mantenerse energéticamente saludable**

Muchas personas tienen un trabajo estresante, en el que tienen largas jornadas de discusiones, rodeados de gente enfadada y trabajando contrarreloj. Esas personas suelen llegar a casa energéticamente exhaustas y quieren encontrarse con su familia y que los acepten tal como están – aunque lleven encima todas las vibraciones energéticas del día.

Después de exponerse a energías tan cargadas, es importante ducharse y cambiarse de ropa tan pronto como llegues a casa. Quieres estar energéticamente limpio para el momento en el que vuelvas a estar con tu familia. Hacerlo supondrá una enorme diferencia en las relaciones con tus seres queridos y con los demás.

La mayoría de la gente se ducha por la mañana. Por la noche se van a la cama llevando encima todo a lo que han estado expuestos durante el día. Al día siguiente, cuando van a la ducha, suelen estar agotados y preguntarse por qué no han dormido bien. Ahí afuera hay muchas energías y a la mayoría no nos gustaría darles un abrazo o llevárnoslas a la cama.

Para aquellas personas que se dedican a la terapia es vital cambiar la ropa de trabajo al final de cada día. La ropa que llevamos todo el día absorbe energía. Es especialmente útil no mezclar en el armario la ropa que te has quitado con el resto de tu ropa. Mantén la ropa de trabajo separada, para que el armario y el resto de tu ropa no vibren con energías indeseadas. Ponemos la ropa energéticamente cargada en una bolsa de plástico. El plástico puede contener vieja

energía. Cuando llegue la hora de lavar, la pongo con el resto de la ropa que hay que lavar.

Mucha gente tampoco limpia sus joyas todos los días. Se bañan y limpian su ropa, pero llevan las mismas joyas día tras día, sin quitárselas ni limpiarlas con su intención. Las joyas metálicas atraen y conducen energía. Como la energía descende por tu mano y alrededor de ti, un anillo lleno de energía acumulada puede bloquear tu flujo energético y causarte dolor de espalda, cuello u hombros. Cuando te duches por la noche, quítate los anillos y las demás joyas. Límpialos con agua mientras piensas "Las limpio" de forma que tu intención los limpie a nivel energético.

Los metales guardan energía hasta que se llenan, y después la regresan y la proyectan hacia afuera.

Lo mismo aplica a quienes visten cintos de piel por años. La piel es orgánica y recolecta energía. Cuando usas un cinto Viejo, ¿intentas rodearte de la energía de los días en que lo usaste?

Enseñamos un método simple para limpiar la piel. Para asegurarte de que no recibas ninguna energía residual de la que has limpiado en tu cuerpo, coloca una liga de hule justo abajo de tu codo en tu mano limpiadora. En hombres, la mano limpiadora es la derecha; en las mujeres, la izquierda. La liga se usa para mantener la energía debajo de tu codo.

Sujeta la hebilla del cinturón con una mano y toma el cinto con tu mano limpiadora. Mientras te haces consciente de tu intención de limpiar, jala la energía acumulada fuera de la piel pasando tu mano limpiadora por todo el cinto entre 5 y 10 veces. Cuando hayas terminado, lava tus manos pensando "Te limpio".

La manera más sencilla si estas relacionado con el trabajo de sanación o con un trabajo muy estresante es usar un cinto de tela o rotar diferentes cintos de piel. Lo mismo

aplica a los zapatos. Rotar zapatos y cintos de piel permite a la piel liberarse energéticamente algo de la carga que ha adquirido. Esto también aplica para bolsas y carteras, especialmente si les has usado por años. Limpia cualquier artículo de piel como describimos para el cinto.

Una de las prendas de ropa más cargadas que jamás he visto fue una chaqueta de cuero que llevaba un adolescente de Canterbury (Inglaterra). Su madre le trajo a una sesión de *HSH - Sanación de Corazón y Alma*. Cuando entró en la habitación, la chaqueta era una fuerza vital palpitante de energía y con vida propia. Llevaba la chaqueta día y noche, dentro y fuera, la llevaba al colegio, a los bares. Acabé limpiando la chaqueta antes de empezar la sesión.

Algunos objetos no son fáciles de limpiar, como las almohadas de pluma o plumón y los edredones. Una vez, utilicé en mi trabajo de sanación una almohada de plumón para liberar los patrones energéticos de mis clientes. Hice todo lo que pude por limpiarla, la llevé a la tintorería, la saqué al sol, pero aún llevaba el zumbido energético de todos los patrones y pensamientos de las sesiones de sanación. Acabé deshaciéndome de la almohada.

¿Has dormido en la misma almohada de plumón durante los últimos diez años? ¿Tu pareja y tú tenéis discusiones mientras estás en la cama? ¿Puede ser que los sentimientos y emociones hayan dejado improntas en las plumas de tu almohada o en tu ropa de cama? Los cañones de las plumas acumulan energía porque una vez tuvieron vida. Si acabas una relación sentimental, te sugiero que te hagas el favor de compartirte una cama nueva.

Los cristales también recogen y transmutan energía. Conozco a muchas personas y, sobre todo, terapeutas, que tienen gemas o cristales en sus consultas y en su casa. Si no

limpias esos cristales por lo menos una vez a la semana, emitirán toda la energía que han ido recogiendo a lo largo del tiempo. El entorno que los rodea también puede empezar a verse afectado o a volverse caótico. Te sugiero que tengas en tu consulta o dormitorio pocas gemas o cristales y los limpies a menudo con tu intención y agua corriente.

Recuerda que tu intención es la parte más importante de la limpieza energética. Hay quien sugiere utilizar sal o salvia como método de limpieza, pero creo que la luz del sol o el agua corriente junto con tu intención de limpiar funcionan igual de bien.

## **Capítulo 22 Técnica de limpieza energética**

Si recibieses una fórmula que contuviera el secreto de la vida, bien sea en forma de meditación, respiración o técnica de limpieza, ¿dejarías de hacerla en caso de que fuese demasiado complicada o te llevara demasiado tiempo? En este capítulo, te ofrecemos algunas sencillas técnicas para el día a día. Recomendamos cuatro técnicas específicas de limpieza para usarse a diario:

- 1.- Limpieza energética – Estar en el momento
- 2.- Transformarse en luz líquida (de tu color)

3.- La técnica "Yo Soy" – Cambiando la vibración de tu nombre

4.- El respiro de luz viviente – La entrada a la Unidad Consiente.

*Cada una de estas 4 técnicas son demostradas y descritas en el video gratuito en nuestro canal de YouTube "Clear Light Arts" (Artes de la luz cristalina). Encuentra el enlace directo a los videos visitando nuestra página [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com)*

Recuerda, toma un mínimo de 7-10 días para formar el hábito. Estar limpios energéticamente es el mejor hábito a mantener. Por favor, ¡no dejes de amarte a ti mismo, Hazlo parte de tu vida!

### **1.- Limpieza energética – Estar presente - Y en el momento**

Esta técnica es usada cada vez que vas al baño; y es la herramienta más importante que te puedes dar a ti mismo. En ese momento de privacidad, sin importar si estas sentado o parado, haz lo siguiente:

Usando tu intención y enfoque, mientras te liberas a ti mismo, simplemente piensa LIMPIO. Este intento, mientras tu cuerpo se libera físicamente, es una afirmación poderosa.

A continuación, trae tu atención total, tu energía y poder al centro de tu abdomen (el punto hara) con enfoque consciente. La mayoría de nosotros nunca estamos realmente presentes en éste momento. Recuérdate a ti mismo que estas "aquí" y "presente". ASÍ de consciente.

Ahora, trae un buen sentimiento de amor hacia ti mismo. Recuerda amarte a ti mismo como amas a un atardecer, dormir en un día lluvioso, jugar con animales – lo que sea que te traiga un buen sentimiento a tí. Cualquier cosa que haga físico puede ser usado – como montar una bicicleta o correr en la playa; lo que sea que ames hacer en la vida.

Debe ser un buen pensamiento/memoria, uno que casi te haga sonreír. SE ese sentimiento Bueno por 5 segundos. Es la energía de ese buen sentimiento lo que eleva tu vibración.

Repite esto cada vez que vayas al baño y te estarás limpiando conscientemente a ti y a tu energía. Cualquier cosa que hagas con atención a consciencia, incluso si te toma 8-10 segundos cada vez, puede cambiar tu vida.

El estado de ser, mejor y que más ayuda (a nosotros y a otros), es el de ser incondicionales a nosotros mismos. Tenemos amor incondicional a uno mismo. Quizá comiences primero con compasión incondicional. Eso significa: sin juzgarte – sin opiniones, independientemente de si eres alto, gordo, grande o pequeño. Encontrarás que no tomará mucho tiempo, quizás días o semanas, y los demás te tratarán diferente. ¿Por qué? Porque tú te amas a ti mismo primero. Te convertirás en amor incondicional. TU LO SERÁS.

## ***2.- Transformarse en luz líquida***

Para mantener una vibración más clara y ligera – piensa en tí en como lo que realmente eres: Luz Líquida. Recuerda, el agua nunca detiene su movimiento o flujo. Investigaciones científicas ha establecido que tus pensamientos, emociones, sentimientos e ideas tienen un efecto en la estructura del agua. Tu cuerpo es más del 78% de agua – vibración líquida. Tus células son directamente afectadas por tus pensamientos, emociones e ideas.

Primero, experimentate a ti mismo como líquido – fluido y adaptable. Después, agrega color a esa luz (un color que ames o uno que tu sientas que representa tu esencia espiritual).

Al pensarte como líquido combinado con el color elegido, tú cambias como te percibes a ti mismo. De esta manera, la aceptación incondicional comienza, lo cual crea amor incondicional para una verdadera sanación. Simplemente

coloca tu color (fácilmente corta un cartón de pintura/muestra de la tienda y usa látex/adhesivo para pegar pequeños cuadros en tu teléfono, computadora, espejo, cartera, coche...) en cada lugar que lo veas 25-30 veces al día, para que tu recuerdes que ERES luz líquida (el color). Necesitas repetirte esto hasta que lo creas.

### ***3.- La técnica “Yo Soy” – Cambiando la vibración de tu nombre.***

Nuestro mundo está atrapado en sus propias creencias – cada cultura, país, religión, sociedad, grupo y organización tiene sus propias ideas y creencias. Cada uno de nosotros tiene una vibración “firma” única. Muchos de nosotros no podemos verla o sentirla fuera del espacio en el que estamos, y seguramente no podemos aceptar que solos hemos creado ese espacio – y ¡somos responsables de lo que existe en la creación! Si realmente queremos sentirnos libres de la energía vieja, improntas y viejos patrones para que ya no atraer los mismos tipos de personas y experiencias – entonces, tenemos que cambiar.

Nuestra marca vibratoria está conformada por nuestra personalidad, ADN y todo lo de nuestro pasado. También está contenida en nuestro nombre. Cambiar nuestra vibración, incluye cambiar la manera en que todos en nuestra vida nos perciben. Seguimos Adelante pero para los otros, seguimos en la misma forma energética por lo que nos “atan” a sus ideas, opiniones y juicios.

Así que cambiar la vibración de nuestro nombre puede ayudar a liberarnos de toda proyección, no solo las del pasado, pero también liberarnos de las proyecciones de otros en nuestras vidas hoy. Aquellas proyecciones conectan con nuestra marca vibratoria y estamos vulnerables a que otros nos atrapen en su energía.



Muchos individuos cambian su nombre cuando quieren cambiar su vida. Eso puede causar un complete cambio en la dinámica energética y más que crear cambio, crea caos. Lo que recomendamos es una manera más sencilla, segura forma de aligerar la vibración que quieras, sin el costo, controversia o medidas drásticas.

Nuestro nombre puede volverse la vibración más ligera cuando pensamos en nosotros mismos – cambiamos nuestra percepción de nosotros mismos – en maneras en las que el mundo no nos reconocería ni se haría consciente de. Nuestro nombre debe ser tan ligero que nadie pueda proyectar o pensar en nosotros y usar nuestra energía.

Este sencillo ejercicio es usado mejor cuando vas a la cama a dormir cada noche. Hazlo una y otra vez, Cada noche requiere 3 minutos de tu tiempo y te ayudará a cambiar tu vibración en 7 -10 días. El ejercicio continuo diario, ayudara a sanarte y convertirte en un creador consciente.

Primero: Escribe 10 cosas que ames, cosas que son perfectas. Abajo hay 10 ejemplos, donde hemos escrito dos o más cosas en cada una. Tu solo necesitaras 10 cosas individuales que ames

1. Las estrellas
2. La luna
3. El océano, lagos, aguas
4. El amanecer – sus colores
5. El atardecer – su belleza
6. Naturaleza, flores, montañas, caminar en el bosque, jardinería
7. Dormir en días lluviosos
8. Música, bailar, cantar, leer
9. ... cualquier cosa que ames...  
-solo no uses a otra persona

Cada noche, di las mismas 10 cosas que has escrito para ti mismo. (Por ejemplo):

*“Yo soy las estrellas, Yo soy la luna, Yo soy el agua, Yo soy el atardecer, Yo soy las flores, Yo soy las montañas, Yo soy la música, Yo soy el baile, Yo soy la lectura, Yo soy el viaje” --- y después añade: “Yo soy (inserta aquí tu nombre completo)”.*

Después comienza de nuevo desde el principio, para decir de nuevo esas 10 cosas que amas y tu nombre al final.

No le enseñes tus “10 cosas” a nadie – esto es para que tu cambies la vibración de tu nombre a su potencial más ligero. Tu nombre se convierte ahora en una vibración más clara y que abarca una amplia variedad de cosas, y nadie en el mundo pensará de ti de esa manera. Nadie será capaz de ‘bloquear’ tu energía nunca más.

#### **4.- El respiro de luz viviente – La entrada a la Unidad Consiente.** – encontrada en el capítulo 25

##### **Más técnicas de limpieza**

##### **MANTENERNOS LIMPIOS MIENTRAS COMEMOS**

Nuestro aparato digestivo suele estar cargado energéticamente con tensiones y disgustos. ¿Por qué? La última vez que has comido, ¿estabas tranquilo y en paz disfrutando de tu comida o estabas discutiendo? ¿Estabas viendo la televisión, escuchando la radio o conduciendo? Cualquier sentimiento que tuvieras mientras comías, se transmitió energéticamente a la comida y a tu organismo.

Constantemente atendemos a personas que siguen unas dietas muy saludables. La mayoría están obsesionados con lo que pueden y lo que no pueden comer. Sin embargo, mientras comen están preocupados, leen el periódico, ven la televisión o hacen algo que tiene una carga emocional.

La intensidad de las emociones transforma la vibración de los alimentos que se comen.

Imagina estas situaciones. Estás sentado, delante de una succulenta comida, y ves en la televisión las noticias con los asesinatos, guerras y otros conflictos que llenan los titulares hoy en día.

Vas conduciendo en hora punta, comes comida rápida y delante de ti se produce un pequeño choque.

Tienes una comida familiar y empiezas a discutir con uno de tus hijos. ¿Cuáles son los sentimientos que vas a “ingerir” en esos momentos de estrés?

Es importante que mantengas tus pensamientos “limpios” mientras comes. Disfruta de la comida, de la compañía de tus seres queridos o permanece tranquilo y solo hasta que acabes de comer. Hacerlo ayudará a tu aparato digestivo y a la calidad de la energía que acumulas en los alimentos. Prácticalo durante tres días y tu vida cambiará.

## SER DUEÑOS DE NUESTRO PROPIO ESPACIO

Nosotros practicamos en ser invisibles a nivel energético. ¿Te suena extraño? Estoy seguro de que casi todos, en un momento u otro de la vida, nos hemos sentido invisibles. Sin embargo, ser invisible a nivel energético nos permite elegir cómo queremos utilizar nuestra energía y cómo interactuamos con los demás.

Cuando vamos a la frutería, por ejemplo, queremos comprar la verdura y marcharnos. Queremos que sea una experiencia sencilla, rápida y sin desgaste. Si recogemos nuestro campo energético y nos amamos antes de salir a las compras, ¿qué sucederá? Si en la tienda no reflejamos los problemas de nadie, nadie nos verá a menos que de forma consciente elijamos contactar con ellos a nivel energético. A

menos que tomemos la decisión de conectar con alguien, por ejemplo, un amigo, no utilizaremos nada de nuestra energía.

Creemos que hemos de reservar la energía para nuestras prioridades – aquello que nos apasione hacer, nuestra familia

– todo lo que amemos. Si desperdiciamos la energía a lo largo del día, cuando llega la noche estamos cansados, malhumorados y no queremos hacer nada. Enseguida dejaremos de hacer aquello que nos gusta porque hemos malgastado nuestra energía en todo lo demás.

Practica dar la mano a alguien y no sentir nada, salvo su apretón de manos. Deberíamos permanecer energéticamente en nuestro espacio de forma que cuando hacemos el amor con nuestra pareja después de que haya tenido un mal día, la energía de ese “mal día” pase a través de nosotros. Sentiremos a nuestra pareja a nivel físico pero no nos quedaremos con nada de esa energía problemática. Podemos amarlos, tranquilizarlos, estar con ellos y la energía de ese “mal día” pasará a través de nosotros sin producirnos ningún efecto negativo.

Cuando hablo de recoger el campo energético, amarse, no enviar energía y ser invisible, la gente empieza a preocuparse. ¿Significa eso que ya no podremos estar con otras personas por el mero placer de pasar un rato? Por supuesto que podremos, es cuestión de elegir. Es cuestión de cómo preferimos experimentar la energía. Recoger el campo, permanecer en nuestro espacio y amarnos nos permite elegir.

*La energía en tu hogar*

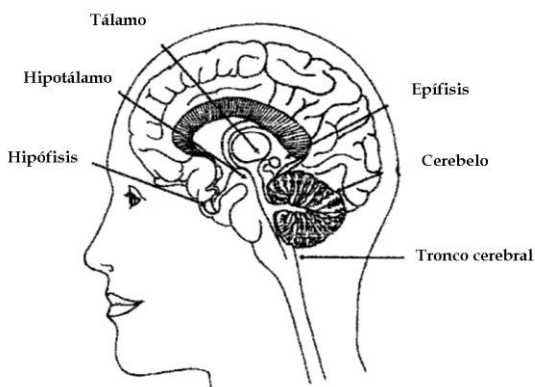
Hay muchos individuos afectados por la energía de sus casas o de sus lugares de trabajo. Hemos explorado varias razones y provisto de algunas técnicas guía que ayudaran a muchos con las cuestiones energéticas actuales. Tú puedes cambiar y mantener la energía en tu casa.

Visita [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com) y en la barra de búsqueda del sitio, escribe: *Detectando y cambiando Energía Negativa*

## **Capítulo 23: La Glándula Pineal**

En los capítulos anteriores de esta obra hemos presentado lo mejor que sabemos. Constantemente está llegando información nueva. Siempre somos cuidadosos de compartir todo lo que sabemos y no guardarnos nada. De esta manera, nos encargamos de tener un espacio continuo para seguir recibiendo más información y conocimiento. Esto significa que también compartimos técnicas y métodos que te permitirán llegar a tus propias respuestas. Creemos que el conocimiento más valioso se localiza en la glándula pineal. Esta sabiduría comprende información del Creador, de la Madre Tierra, orientación de ángeles y guías, sabiduría de tu Ser Superior y comunicación con seres extraterrestres.

La pineal es una glándula pequeña y poderosa, crucial para correcto funcionamiento de tu cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Es sólo un poco más grande que un grano de trigo. La epífisis tiene un tamaño de unos cinco milímetros, de color gris rojizo y con forma de cono. Se localiza en medio del cerebro, entre los dos hemisferios, detrás y justo debajo de la glándula pituitaria, y unida a y sobre el tercer ventrículo del cerebro. Puedes imaginar dónde se ubica si dibujas una línea recta desde tu entrecejo hasta la parte posterior de tu cabeza y otra perpendicular sobre tus orejas. La pineal se localiza en el medio del cerebro en la intersección entre esas dos líneas.



Si bien nos interesa más la función espiritual de esta especial glándula, el conocimiento sobre su actividad física, emocional y mental también resultará muy útil porque si la epífisis no funciona bien a nivel físico, nada funcionará bien. Si no se ha activado, creo que practicar la Respiración de Luz Viva (capítulo 25) puede ayudar a devolverle un buen funcionamiento. Investigadores médicos han probado adicionalmente que la activación de la glándula pineal o epífisis puede sanar nuestro ADN.

Visita [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com) y teclea “Investigación ADN” en la barra de búsqueda para leer la investigación rusa completa.

La epífisis forma parte del sistema endocrino y produce regularmente hormonas que viajan por el torrente sanguíneo hasta las diferentes células y órganos. Los científicos consideran a la epífisis la glándula maestra, “el regulador de reguladores”, que asegura el ritmo adecuado del sistema celular y hormonal. La pineal secreta una hormona vital llamada melatonina que modula y fortalece el sistema inmune y estabiliza el sistema nervioso. Induce al sueño, te proporciona fuerza y energía, es afrodisíaca y estimulante de la tiroides. La melatonina es el principal antioxidante del organismo. Protege de daños a las células y al ADN. Es una hormona anti-envejecimiento, anti-cáncer, anti-estrés y anti-insomnio.

La melatonina regula los ciclos circadianos – el ciclo día-noche – del metabolismo del organismo. Por la noche, en la oscuridad, se libera al torrente sanguíneo y deja de producirse al amanecer. Si duermes con la luz encendida puedes estar interfiriendo con la producción natural de melatonina.

La pineal produce melatonina a partir de la serotonina. La serotonina es un neurotransmisor. Sirve de puente para que la energía se desplace de una neurona a otra. La serotonina se concentra fundamentalmente en la pineal. A medida que envejecemos, el equilibrio del flujo de esos líquidos vitales puede verse comprometido porque la epífisis comienza a calcificarse. A medida que se calcifica, la producción de melatonina disminuye.

La calcificación de la epífisis o pineal y el decremento en la producción de melatonina, activan el proceso de envejecimiento del organismo. Las autopsias que se han hecho a personas fallecidas de Alzheimer han mostrado unos niveles de melatonina anormalmente bajos. En Occidente, las mujeres con cáncer de mama tienen una actividad pineal mermada y una gran calcificación de la epífisis. El cáncer de mama no es algo habitual en Japón, donde las mujeres de mediana edad tienen muy poca calcificación en la epífisis.

Nosotros (Nancy y yo) practicamos la Respiración de Luz Viva para ayudarnos a permanecer centrado en nuestras pineales. Atraemos continuamente luz espiritual para revertir la calcificación y mantener la pineal fuerte y saludable. Cualquiera puede aprender a hacerlo y si lo haces creo que te mantendrás joven y saludable y disfrutarás de los beneficios de una comunicación, conexión y comprensión espirituales más profundas. Mientras que los descubrimientos en la medicina moderna nos ayudan a comprender el funcionamiento físico, mental y emocional de la epífisis, los adeptos de las antiguas escuelas místicas siempre supieron de sus beneficios y de sus maravillosos dones etéricos.

La pineal se asocia con la naturaleza espiritual de hombres y mujeres. Es el órgano la visión interna, la intuición espiritual y el conocimiento. La sabiduría antigua que nos ha llegado – nuestra herencia espiritual – nos recuerda que esta



glándula es el asiento del pensamiento cósmico, la imaginación, la inspiración y la intuición.

Centrarnos en esta glándula nos permite experimentar el presente eterno. Es la puerta a otras dimensiones, a realidades paralelas y a los mares infinitos de Luz y conciencia. Es la unión directa con la Mente Universal y el consciente colectivo. Utilizar esta glándula ha facilitado el trabajo de curanderos, chamanes y sanadores, y el de quienes trabajan con *HSH - Sanación de Corazón y Alma*.

El gran taoísta Lao Tsu escribió que la pineal era el centro de un portal entre el Cielo y la Tierra y si nos concentramos en ese centro podemos darnos cuenta de la unidad de todas las cosas. También hemos aprendido de otros maestros antiguos que la función espiritual de la epífisis se activa con la compasión y siguiendo la Regla de Oro – trata a los demás como quieras que ellos te traten a ti.

El amor y la bondad activarán, abrirán y estimularán la función pineal. El setenta y cinco por ciento de los problemas médicos tienen relación con el estrés. Creo que amar de

corazón, tener consideración por los demás, vivir y actuar correctamente constituyen el camino directo para frenar la calcificación física y espiritual de la epífisis, al tiempo que permiten una abundante segregación de melatonina que reduce de nuestra vida enormemente los problemas médicos y el estrés.

Los maestros de las antiguas escuelas místicas, que enseñaban a sus estudiantes cómo abrir su epífisis, se referían a ella como el Ojo Interno, el Ojo de la Sabiduría, el Ojo de la Visión, el Ojo Eterno y el Ojo que todo lo ve. La epífisis es el ojo del alma. Cuando está abierta podemos ver la vida de los planos etéricos, las formas de pensamientos, las auras y todo aquello que la visión común no puede registrar.

En 1993 el moderno maestro taoísta Mantak Chia, en su libro *Awaken Healing Light of the Tao (Despierta la luz curativa del Tao)*, escribió sobre la epífisis. Él destaca su utilización para la comunicación telepática y dice:

*‘Cuando a través de la meditación se abre este punto, se abre la conciencia a la verdad, a la sabiduría, a la benevolencia, y al poder psíquico. Aumentan los poderes latentes de sanación y la vibración del organismo. Este centro se puede utilizar para enviar energía a otras personas, o para recibirla del universo. Las frecuencias que emanan del Tercer Ojo se pueden utilizar para explorar reinos desconocidos y fuentes de energía más elevadas.*

La pineal es el punto de contacto a través del que se conecta nuestro cuerpo con sistemas energéticos superiores. Es nuestra conexión con “Todo lo que Existe” y unifica nuestro cuerpo, mente y alma. Es el centro energético para utilizar la

Luz Divina y la Luz Pura. Cuando se observa clarividencia por quienes tienen visión etérica, la energía de la pineal se ve como una luz iridiscente brillante. El halo que se ve en las pinturas de los santos se produce por el flujo energético que procede de su epífisis cuando el ojo interno está abierto y ve la Luz Divina.

El maestro taoísta Lio Jan dijo: “La esencia natural es la vitalidad espiritual del corazón que se manifiesta en el centro del cerebro. Así, cuando ver se concentra en el punto que hay entre los ojos, la luz de la naturaleza esencial se manifiesta y va... a unirse con la vida eterna para llegar a ser un todo...” Va aún más allá y sugiere que deberíamos volvernos hacia la pineal: “... para sostenernos en la unidad... donde se cultiva la naturaleza esencial y donde emergen las raíces de la vida eterna.” (Lu K’uan Yu. *Yoga taoísta*).

Los maestros espirituales modernos y los investigadores también se han dado cuenta de las interesantes cualidades de la pineal. Según el Dr. David Tansley, un especialista en radiónica, la epífisis abarca novecientos setenta y dos pequeños vórtices. En su libro *La Radiónica y la Anatomía Sutil del Hombre*, Tansley establece que la glándula pineal se conecta con el chakra coronario y se forma en el punto en el que se cruzan veintiuna veces las líneas permanentes de luz.

El Dr. Richard Gerber, otro investigador de la epífisis y autor del libro *Medicina Vibracional*, expone la siguiente información:

*La glándula pineal es la estructura cristalina que recibe información del alma y de los cuerpos sutiles, en particular, del cuerpo astral. Los cuerpos sutiles suelen actuar como filtros para las enseñanzas procedentes del alma y del Ser Superior. Desde la glándula pineal la información viaja al hemisferio derecho del cerebro. Si es necesario avisar a la mente consciente de esa información superior, se manifiesta en el hemisferio derecho en forma de sueños. Es entonces que el hemisferio*

*izquierdo la analiza para ver si puede obtener información. Desde el hemisferio izquierdo, la información viaja a través del sistema neurológico, especialmente atravesando dos puntos reflejos críticos – la médula oblonga (en el cerebro) y el coxis en la base de la médula espinal. Hay una constante resonancia a lo largo de la columna vertebral entre la médula oblonga y el coxis. Las propiedades de la epífisis resuenan entre estos dos puntos.'*

El Dr. Gerber va más allá y dice:

*'El chakra coronario está muy relacionado con la glándula pineal... Para que el chakra coronario esté totalmente despierto, primero ha de haber un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. En un individuo que ha abierto su chakra coronario, éste se representa como por una polaridad energética entre la pineal y los dos hemisferios cerebrales.*

Al permanecer en tu epífisis y practicar la Respiración de Luz Viva, dejarás de hacer bucles energéticos con otras personas o de desperdiciar energía de la forma en la que lo hacías en el pasado. Cada experiencia resultará enriquecedora.

Desarrollarás tus sentidos para comprender y sentir de un modo diferente. Centrarse en la pineal no significa estar "en la cabeza". Permanecer realmente en la epífisis permite una alineación simultánea y enriquecedora de todos tus chakras así como con cada uno de los cien trillones de células de tu organismo.

En la epíffis hay unos trescientos sesenta y seis sentidos que podrás explorar y desarrollar. Podrás elegir lo que quieras experimentar en tu vida a nivel energético.

## Capítulo 24

### El punto

### Hara

El punto Hara es un importante centro energético del organismo. En la Medicina China, esta zona se conoce como “Campo Medicinal” por el poder curativo de las energías que ahí se concentran. El cuerpo utiliza esa energía para funcionar con normalidad. Al practicar la Respiración de Luz Viva (capítulo 25) activamos y fortalecemos la energía del Hara, extrayendo energía de la Fuente y dirigiéndola a este centro. Es la parte del organismo en la que podemos unificar el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

El Hara se encuentra aproximadamente a unos cuatro centímetros detrás del ombligo y es el centro de equilibrio del organismo. Si te suspendieran con un cable por ese punto, tu cuerpo estaría en un perfecto equilibrio horizontal.

El maestro taoísta moderno Mantak Chia, en su libro *Awaken Healing Light of the Tao (Despierta la luz curativa del Tao)*, escribe sobre la importancia del Hara o lo que él llama el centro umbilical:

*La zona umbilical fue nuestra primera conexión con el mundo exterior. A través de esta entrada abdominal nuestro feto recibía todo el oxígeno, la sangre y los nutrientes. Como consecuencia, el centro umbilical tiene una sensibilidad especial que se mantiene mucho más allá del nacimiento y del momento en que se corta el cordón umbilical. Permanece con nosotros toda la vida. El ombligo es el centro físico del organismo, a medio camino entre la*

*parte superior e inferior del cuerpo. En las artes marciales, la caligrafía y otras disciplinas relacionadas con éstas, se suele hablar de la importancia de este centro. El centro del cuerpo, nuestro centro de gravedad, es el lugar más efectivo desde el que coordinar los movimientos y en estas artes uno aprende a moverse desde el propio centro, que en chino se denomina Tan Tien Inferior y en Japonese se conoce como Hara.'*

Al practicar la Respiración de Luz Viva, llevas energía al Hara y puedes empezar a utilizar ese centro para la transformación espiritual. Construir una base espiritual sólida mediante el fortalecimiento y la activación de la luz en el Hara de forma consciente era un ejercicio básico de las antiguas escuelas místicas. Chia llama a esta zona "el acumulador de batería" porque recoge, transforma y equilibra las energías que recibe de otras fuentes.

La conocida terapeuta Bárbara Brennan también escribe sobre las cualidades e importancia del punto Hara:

*El Hara existe en una dimensión más profunda que el campo áurico. Existe en el nivel de la intencionalidad. Es una zona de poder del cuerpo físico, que contiene el Tan Tien (la puerta de la vida). Es el elemento único en base al que construyes tu cuerpo físico a partir de tu madre, la Tierra. Es el elemento único que sostiene tu cuerpo en el mundo físico. Sin ese elemento único, no tendrías cuerpo. Cuando cambies este elemento único, tu cuerpo se transformará. Tu cuerpo es una sustancia gelatinosa que se mantiene unido*

*gracias a ese elemento único. Ese elemento es el sonido que produce el centro de la tierra.'*

El Hara es la segunda mente o segundo cerebro del organismo. A veces se le conoce como el "cerebro abdominal". En Medicina China, esta zona también se denomina la "conciencia corporal" o "El palacio de la mente" (Shen Ch'ue). Investigadores médicos occidentales recientemente han confirmado lo que los antiguos sabían hace mucho tiempo; ahora la Neurogastroenterología es un nuevo campo de estudio.

El 23 de enero de 1996 *The New York Times* advertía a sus lectores de la existencia de un Sistema Nervioso Entérico o cerebro abdominal. Eric Yudelove, autor de *El Tao y el Árbol de la Vida*, lo ha resumido en un reciente artículo. Respecto al "cerebro intestinal" y los descubrimientos de los investigadores médicos dice:

*'El Sistema Nervioso Entérico es el segundo sistema nervioso del organismo, separado y diferente del Sistema Nervioso Central. De acuerdo con un artículo publicado en The New York Times, ambos sistemas nerviosos tienen un origen común en el embrión. Un grupo de tejidos llamados la Cresta Neural se forma al inicio del desarrollo del embrión. Una parte de la Cresta Neural se convierte en el Sistema Nervioso Central. Una segunda parte se escinde y migra para formar el Sistema Nervioso Entérico. Durante el desarrollo embrionario, ambos sistemas existen de forma independiente. Más tarde, se conectan a través del Nervio Vago. Hasta hace poco, se creía que el cerebro de la cabeza controlaba los músculos abdominales y los nervios*



*sensoriales. Resulta que ahora se ha descubierto que eso no es verdad. Esa zona se controla por el Sistema Nervioso Entérico o cerebro abdominal.*

*El Sistema Nervioso Entérico se localiza entre las capas de tejido que recubren el esófago, el estómago, el intestino grueso y el delgado. Hay una interacción entre ambos cerebros. Cuando uno se disgusta, el otro también. Por ejemplo, cuando estás preocupado, eres más propenso a estar mal del estómago. El cerebro abdominal también puede afectar al Sistema Nervioso Central. Normalmente esto adopta la forma de mensajes negativos de dolor o incomodidad acompañados de ruidos en la cabeza cuyo origen parece que nunca se localiza. Déjenme citar el siguiente extracto: "El cerebro del intestino juega un rol fundamental en la felicidad y miseria humanas, pero poca gente sabe que existe."*

Yudelove sigue explicando que el Nervio Vago también está conectado con los principales órganos del cuerpo.

La investigación médica moderna ha documentado muy bien como nuestro "cerebro intestinal" afecta nuestro cerebro primario en cada vez más formas cada año. La salud de nuestras 'vísceras' afecta directamente cada uno de los químicos que procesa lo necesario para la correcta actividad cerebral, incluyendo la memoria, deseo, comportamiento de reacción y mucho más.

Cuando llevamos luz al punto Hara, o cerebro abdominal, ayudamos a energizar todo el organismo. Las siete primeras

respiraciones de la Respiración de Luz Viva se llevan al Hara. En la octava respiración nos centramos en la epífisis y conectamos los cuerpos físico, mental, emocional y espiritual con la mente universal y el consciente colectivo.

## Capítulo 25

### Respiración de la Luz

#### Viva

Hace años, mientras estaba en Florida impartiendo un taller, hice un importante descubrimiento. En clase, realicé con una voluntaria una sesión de *HSH - Sanación de Corazón y Alma*. En su sesión, la cliente regresó a una vida pasada en la que veía cómo crucificaban a Cristo. Fue testigo de aquella muerte. Como soy una persona empática, pregunté a la clase si les gustaría participar de la experiencia de sentir cómo ascendió Cristo. La voluntaria y la clase accedieron y me trasladé a aquel lugar.

En su momento, fui capaz de sentir aquella última respiración física del ser conocido como Jesús de Nazaret. Hubo un momento de silencio y entonces se sintió como si algo tirara de él hacia fuera de su cuerpo. Conforme Ken, siguió de forma energética su proceso, se dió cuenta de que se había creado una puerta o portal, uno que puede darte acceso directo a la Fuente/Creador.

La consciencia llegó: Lo único que tenemos que hacer era amarnos a nosotros mismos tanto como Jesús y otros maestros se habían amado a sí mismos y mediante esa vibración podríamos acceder a aquella puerta. Esa vibración es la misma que Buda y otros maestros ascendidos habían utilizado. Este estado vibracional no tiene nada que ver con la religión sino con el amor a uno mismo y la Unidad de la Fuente.

La puerta (o portal) conecta el cuerpo y el espíritu, los reinos superiores e inferiores, y con mundos interiores y mundos exteriores. Fue creada y abierta al momento de la

muerte de Jesús. La Respiración de Luz Viva es una forma de pasar a esa rejilla y conectarse con cualquier conciencia viviente de cualquier lugar.

El último respiro de Jesús fue luz pura. Directamente encima de su cuerpo, un pasaje o tubo de luz fue creado para que su alma se reconectara y viajara de regreso a La Fuente. En ese momento, el tubo de luz que rodeaba su cuerpo fue activado y conectado de regreso a La Fuente. Al incorporar la Respiración de Luz Viva, cambiará tu vida completamente.

## LA RESPIRACIÓN DE LUZ VIVA: DINÁMICA BÁSICA

Directamente sobre tu cabeza, tienes un pasaje o tubo de luz que fue creada por tu alma para reconectarte y llevarte de regreso a La Fuente/Creador. Visualiza y siente lo que sería ir a esa Luz, y gentilmente, muévete a “la última respiración”. Algunos han experimentado esta respiración como una visión muy profunda. La respiración completa consiste en atender a tres pasos naturales: inhalación, retención (contención o pausa) y espiración. La dinámica de esta respiración es la siguiente:

- Siéntate erguido con la columna vertebral cómodamente alineada.
- Coloca las manos sobre tu regazo utilizando algún mudra. Te sugiero que emplees el mudra que consiste en tocar las puntas de cada dedo índice con su pulgar correspondiente. Sin embargo, utiliza cualquier mudra que te resulte cómodo. El propósito es únicamente evitar que la energía se escape por las manos.
- A lo largo de toda la secuencia de la respiración, mantén tu lengua fija en el techo de tu boca en el velo del paladar encima de los dientes. Colocar la lengua en el techo

te conecta con los dos meridianos más importantes del organismo y evita que la energía se escape por el chakra coronario o por el chakra base. En tu vida diaria, cuando no estés hablando, es una práctica muy útil mantener tu lengua en esa posición. Al hacerlo, la persona gana de un veinte a un treinta por ciento de energía que de otro modo se pierde.

- Realiza un doble cierre en el ano. Para hacerlo, primero has de cerrarlo contrayendo los músculos de las nalgas. Éste es el primer cierre.

- El segundo cierre se lleva a cabo visualizando que hay una cuerda que te sale del ombligo. Al tiempo que cierras el ano, tira de esa cuerda. En cuanto tires, tu ombligo se replegará hacia dentro. Este doble cierre evita cualquier pérdida energética del Hara.

- Cierra tus ojos, respira a través de la nariz y relájate.

- Comienza la Respiración de Luz Viva tomando conciencia de aspirar pureza por la boca de forma muy profunda. Después deja salir totalmente el aire, sintiendo el cuerpo totalmente relajado y liberándote de todo. Espera. Algunas personas sienten una sensación de ligero tirón, como si les estuvieran sacando del cuerpo hacia arriba a través de un canal. Si sientes eso, mantente dentro de tu cuerpo físico.

- Respira por la nariz y lleva el aire en sentido ascendente por ese canal. Luego, lleva el aire hacia abajo, centrándote en el Hara (sin exhalar). Recuerda que el Hara es un punto que se encuentra a unos cuatro centímetros detrás del ombligo.

- Ahora, realiza el doble cierre del ano, conteniendo la respiración todo el tiempo que te resulte cómodo.

- Espira por la nariz. Libera el cierre.

- En la siguiente respiración vuelve a imaginarte que estás inspirando por ese canal.
- Vuelve a llevar el aire al Hara. Vuelve a realizar el doble cierre. Cada vez que espire, libera el cierre.
- Respira de este modo siete veces, llevando el aire cada vez más arriba con cada respiración hasta que llegues al Sol. Imagina que el aire viaja hacia arriba con cada inspiración por ese canal trayendo la Luz de la Fuente. Prosigue llevando el aire hacia abajo hacia el Hara y manteniéndolo ahí todo el tiempo que te sientas cómodo, sin tensión. Cada vez que lo hagas, libera el cierre.
- En la octava respiración, cuando espire, libera el doble cierre y no vuelvas a cerrar más el ano. A medida que llevas el aire hacia arriba por el canal, céntrate en la glándula pineal que se encuentra en el centro de la cabeza.
- Retén la respiración tanto tiempo como te sientas a gusto. Continúa llevando el aire hacia arriba por el canal, centrándote en la epífisis, durante unos cinco minutos. A partir de este momento, serás capaz de conectarte desde la glándula pineal con todos los chakras de una forma nueva.

Considera que esta respiración forme parte de tu vida diaria. Permite que sea una parte de ti. Respirar de este modo cada mañana te permitirá gozar de los beneficios de esta energía y te aportará claridad para todo el día. La situación ideal consistiría en permanecer centrado en la epífisis, respirando desde ahí todo el tiempo. Además, respirar desde la glándula pineal te permite tomar conciencia de que eres una parte de la conciencia de Unidad. Respirar de este modo te da la posibilidad de moverte en el espacio eterno del presente, ser consciente del momento mientras estás conscientemente conectado con el Creador. Respirar

Luz Viva es la forma más fácil, rápida y armoniosa de llevar a tu cuerpo la INcensión e integrarla en tu forma de ser.

*Para aquellos que deseen más información, pueden conseguirla en el video “Living Light Breath – Gateway to Unity Conciousness”, que puedes obtener en inglés a través de la página de Internet [www.KenPage.com](http://www.KenPage.com).*

*Ken también explica esta técnica en detalle en nuestro canal de YouTube. Visita el sitio para un enlace directo.*

**Capítulo 26**  
**Así funciona**  
**todo**

Durante miles de años ha habido un grupo elitista que controlaba información sobre Dios y los misterios religiosos. Este grupo estaba formado por aquéllos que tenían poder: chamanes, sacerdotes, líderes religiosos, la élite intelectual, la clase dirigente y los gobiernos. Mantenían el conocimiento en secreto y lo distribuían muy lentamente o lo modificaban como forma de mantener al hombre de a pie alejado de saber toda la verdad.

En el pasado, debido a la carencia de estudios, la necesidad de centrarse en la supervivencia y a la tendencia a dar nuestro poder a aquéllos que decían que tenían todas las respuestas, hemos tendido a creer con facilidad en lo que nos decían los líderes. Eso nos condujo a la guerra, a los prejuicios y al odio entre razas, países y personas. Confiamos en ciertas personas o grupos que tenían respuestas para nosotros – generalmente religiones o gobiernos. Esos líderes eran los profetas elegidos de nuestro tiempo.

Hoy en día aún hay grupos, incluidos los gobiernos, que creen que si supiéramos la verdad sobre la tecnología, los seres extraterrestres, el control mental, nuestro verdadero origen u otro centenar de temas, nuestra sociedad, cultura y gobierno se desmoronarían. Esa falta de conocimiento genera confusión respecto a nuestra verdadera naturaleza – quiénes somos y por qué estamos aquí – y sobre nuestro concepto de la Fuente.



Hoy en día estamos saturados de información, lo que supone un gran desafío para la esencia de qué y quiénes somos. Internet y las cadenas que ofrecen noticias veinticuatro horas nos conectan en tiempo real con todo lo que sucede en el mundo, tanta información nos abruma y buscamos respuestas a lo que significa todo eso.

Hace poco recibí una carta de un conocido maestro espiritual. Esa carta se envió a distintos países y contenía fragmentos de información detallada respecto al fin del mundo. Empecé a recibir llamadas de personas que estaban alarmadas y se preguntaban qué debían hacer. La mayoría tenía miedo de hacer cualquier cosa, querían que los salvaran.

El miedo nunca puede producir un cambio beneficioso. Muchas personas viven inmersas entre ideas que les atemorizan y eso los aleja del presente, los mantiene en el pasado o los proyecta a un amenazador futuro. Estoy preocupado por si el hecho de que un número suficiente de personas aporte tanta energía a sus miedos, produzca que sus ideas lleguen a tener una manifestación física.

En momentos como éste, aparecen profetas y gurúes. A lo largo de la historia, cuando se han dado este tipo de escenarios, pero lo profetizado nunca llega a suceder, uno de esos profetas suele aparecer y decir que había conseguido ayuda de sus ángeles, guías o poderes sobrenaturales para que intervinieran y nos salvaran. En consecuencia, les hemos prometido a esos "salvadores" nuestro amor infinito y nuestro apoyo.

Es importante saber que esos cambios no son nada nuevo. He seguido muy de cerca ese asunto durante los últimos años. En el último semestre de 1988, el programa de radio de Art Bell ([www.artbell.com](http://www.artbell.com)) se centró en ese tipo de temas. Cada noche llegaba un nuevo invitado que aportaba sus ideas y opiniones sobre lo que estaba por llegar. Hacían predicciones de cualquier tema, desde el efecto dos mil hasta nuevas interpretaciones sobre las profecías de Nostradamus. Gordon Michael Scallion, Ed Dames, Stan Deyo, Sean David Morton, Richard Hogland, Gregg Braden, Whitley Streiber, Robert Ghost Wolf, y por primera vez en la historia, los ancianos Hopi, entre otros muchos, aportaban sus puntos de vista respecto a lo que estaba por llegar. Todos daban el mismo mensaje: el cambio ya está aquí.

Se nos suele olvidar la importancia de tener un criterio propio. Puede haber tres personas con ideas distintas y cada una dibujará un escenario diferente. Lo que creemos y en lo que nos centremos se convertirá en nuestra realidad. Estos ciclos de cambio que parecen tan nuevos y amenazadores han existido siempre. Sin embargo, ésta es la primera vez que todos tenemos de forma simultánea tanta información sobre esos cambios. Por ejemplo, un día cualquiera hay aproximadamente en el mundo veintitrés terremotos, pero antes de que existiera la comunicación en tiempo real, casi todos lo desconocíamos.

A lo largo de la Historia, han muerto millones de personas tanto por la acción del hombre como por causas naturales, enfermedades, guerras y cambios en la Tierra. Teníamos noticia de casi todas esas catástrofes después de que hubieran sucedido, con la tranquilidad de saber que no nos habían afectado a nosotros. Al final del verano de 1998, unas inundaciones en China afectaron a más de doscientos cincuenta millones de personas. Perdieron sus hogares, su forma de ganarse la vida y todo lo que poseían. Sin embargo, en Estados Unidos hubo muy pocas noticias sobre ese desastre. Si hubiera sucedido en los Estados Unidos, habría afectado a casi todo el mundo. Nuestro planeta habría cambiado. ¿Lo hubiéramos tomado como una señal de que el mundo estaba llegando a su fin?

No creemos que la Tierra se vaya a destruir. No creemos que vaya a haber una muerte y destrucción masivas. Nuestra sabiduría interior dice que estamos en un momento de transición serena – una época de bendición y calma en medio del cambio.

Así que, ¿qué puedes hacer en esta etapa para crear oportunidades y facilitar el cambio? Prefiero mantenerme activo físicamente. Juego, me relajo, me alimento adecuadamente y bebo mucha agua. Dedico tiempo a la gente que quiero, a estar en contacto con la tierra y con los animales. Nada, disfruta del agua y, lo más importante, profundiza en lo que te apasiona.

La pasión es un término clave. ¿Qué es lo que te entusiasma? ¿Qué es lo que le da a tu ser la chispa de la vida? Cuando lo encuentres, disfrútalo tanto como te sea posible.

Sentimos que nuestra energía personal como la dinámica de lo que nos rodea está cambiando. Cuando nuestro campo electromagnético cambia, nuestro cuerpo emocional, espiritual y mental se acercan cada vez más a nuestro cuerpo físico. Cualquier cosa que estemos reteniendo o no hayamos resuelto de nuestro pasado hace que nuestra realidad física se distorsione a nivel energético. Creemos que esta época se centra en la fusión del tiempo y nuestras antiguas creencias emocionales. Espero que la información de esta obra te haya ayudado a disfrutar del viaje.

Resulta de suma importancia “soltar”. Dejar irse lo que ya no te sirve, como las emociones, las relaciones o la forma de ser que tenías en el pasado. Deja de preocuparte por tu apariencia. Deja de juzgarte y de juzgar a los demás y de pensar cómo deberían ser. Cualquier cosa que retengas en esta época de cambio intensificará tu realidad física.

Ahora creamos de una forma distinta a como lo hemos hecho en el pasado y eso resulta confuso. Trabajar duro, sacrificarse y hacer las cosas como se hacían antes ya no produce resultados. Creo que la razón que lo explica es que nos encaminamos hacia la creación instantánea. Estamos asistiendo al desmoronamiento de todo lo que nos rodea que no resulte auténtico para nuestro espíritu y para corazón, aquello que no nos sirva de apoyo. Esto es lo que sucede cuando nos volvemos “conscientes” y conlleva una sensación de comprensión y seguridad. Cuanto más nos acercamos a la creación instantánea, necesitamos tener más claro lo que decidimos crear en nuestra vida.

Ahora avanzamos hacia el amor, hacia la exploración de lo que el amor significa para nosotros y hacia una apertura mayor de la que jamás hemos tenido. Es necesario atravesar el velo de ilusión y miedo y exponerse totalmente – amarte

tanto que tengas amor y compasión puros por ti mismo y por todo lo que te rodea. Nos estamos uniendo como una familia, como el alma de la unidad, sin separación.

Rev. Ken Page  
Rev. Dr. Nancy A. Nester  
Clear Light Arts, ADL

Heart & Soul Healing™  
The Art of Transference™

Institute of Multidimensional Cellular  
Healing™  
The Third Eye of Horus Mystery School™  
Teachings of the Red School™

Ancient Wisdom Spiritual Centre

Suscribete a nuestro folleto mensual  
Mira nuestros videos en YouTube  
Lee acerca de Heart & Soul Healing Session:  
Artículos, Entrevistas y más  
Libros gratuitos y programas de Radio  
Calendario de eventos completos en:

**[www.KenPage.com](http://www.KenPage.com)**  
**[www.ClearLightArts.org](http://www.ClearLightArts.org)**

