

Ken Page

Así funciona todo

Serie The Traveler

Título Original: *The Way It Works*.

© 1997, 1999, 2003. Ken Page.

© 2010, de la traducción realizada a partir de la 3ª edición en inglés, Irune Serna.

Todos los derechos reservados. 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.



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, y a Mary Darragh, por su ayuda con la edición. 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?	8
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 Enviar amor y luz.....	25
Capítulo 7 Bucles energéticos.....	30
Capítulo 8 Permanecer limpio a nivel energético.....	33
Capítulo 9 Amar y crear.....	38
Capítulo 10 Devolver una parte.....	42
Capítulo 11 Cambios en la Tierra	45
Capítulo 12 Estar en el presente.....	48
Capítulo 13 Técnica de liberación de patrones	52
Capítulo 14 INCensión.....	55
Capítulo 15 El Vacío	57
Capítulo 16 Comunicarse con el Ser Superior	62
Capítulo 17 Sueño lúcido.....	65
Capítulo 18 Ángeles y guías.....	69

Capítulo 19 Transmigración.....	74
Capítulo 20 Canalizar.....	78
Capítulo 21 Mantenerse energéticamente saludable ...	81
Capítulo 22 La Epítesis	86
Capítulo 23 El punto Hara.....	94
Capítulo 24 Respiración de la Luz Viva.....	98
Capítulo 25 Así funciona todo	103
Información sobre <i>HSH - Sanación de Corazón y Alma</i> , cursos, consultas, libros y otros productos (páginas 109- 116).	

Introducción

Adquirí la información que contiene esta obra mientras ayudaba a mis clientes¹ en su sanación.

Algunas ideas son diferentes de las que habitualmente se enseñan en la comunidad metafísica. Estos planteamientos pueden parecer nuevos y entrañar un desafío. 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 conocimiento relacionado con tu realidad física, emocional, mental y espiritual, este trabajo puede ayudarte. Me alegro de poder compartirlo contigo de forma incondicional – de un creador a otro.

Ken Page.

Septiembre 2003.

¹ Ken Page utiliza el término “cliente” para referirse a todas las personas que asisten a su consulta. No emplea el término “paciente” por su significado pasivo que se refiere a un sujeto que recibe o padece la acción de un agente. El autor considera que todos somos creadores, todos realizamos un papel activo en cualquier situación o relación. (N. de la T.)



Capítulo 1

¿Por qué estoy en la Tierra?

Escribí este libro 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 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, pienso que estamos en la Tierra para superar todas las restricciones que, como humanos, vinculamos al amor. En nuestra vida creamos circunstancias para darnos la oportunidad de llegar a dominar esas restricciones. Considero que volvemos aquí una y otra vez hasta que las superamos todas.

La Tierra es un reino de dualidades que, en un polo tiene el amor, y en el otro, el odio. Entre los dos se encuentran el resto de dualidades que vivimos: guerra-paz, tranquilidad-angustia, esperanza-desperanza, 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.

Creo que estamos en la Tierra para superar todas las restricciones que, como humanos, vinculamos al amor.

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? ¿Cuántos nos odiamos o no nos gustamos en parte o en todo? No estoy seguro de que sea posible amar incondicionalmente a alguien hasta que no hayamos aprendido a amarnos a nosotros mismos. Sin embargo, lo que sí podemos hacer es tener compasión incondicional por los demás mientras aprendemos a tener amor incondicional por nosotros mismos.

En 1985 desarrollé un sistema de transformación personal que se conoce como Sanación Celular Multidimensional. En 1998 fundé el Instituto de Sanación Celular Multidimensional y cambié la denominación de mi técnica por el de *Heart & Soul Healing 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.

Creo que somos parte de la Fuente y del consciente colectivo de la creación.

¿Existen las vidas pasadas? Después de llevar a cabo miles de regresiones a vidas pasadas, creo que hay distintas respuestas posibles a esa pregunta. Independientemente de que las vidas pasadas sean lineales u holográficas, constituyen la forma en que mis clientes a través de su mente subconsciente crean historias que les ayudan a ver y a comprender, de un modo distinto, su vida actual.

Creo 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 cualquier persona. 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 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

insuportable 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 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.

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.

Si llegamos a depurar todos los límites que ponemos al amor, lograremos tener compasión incondicional por toda la creación.

Capítulo 2

Patrones subconscientes

Parece que de alguna forma hemos olvidado lo que vinimos 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.

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 especial. 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 la estaban mortificando y sufriendo. 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. Al morir, creo que volvemos al creador y al consciente colectivo. En cada vida recreamos experiencias anteriores que no logramos entender hasta conseguir comprender lo que sucedió.

Siempre venimos a la Tierra para formarnos o transmitir algún aspecto del 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.

**Utilizamos programas energéticos para atraernos personas
que pongan a prueba el amor hacia nosotros mismos,
nuestra propia capacidad y nuestra definición de quiénes
somos.**

Capítulo 3

Transformar el consciente colectivo

Muchas personas tenemos vidas pasadas en las que hubo otras personas que en el momento de nuestra muerte proyectaron sobre nosotros rabia y odio. 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?

¿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? Creo que uno de nuestros propósitos en la Tierra es equilibrar los distintos conscientes colectivos - incluida la guerra.

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

Creo que uno de nuestros propósitos en la Tierra es equilibrar los distintos conscientes colectivos.

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.

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

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 mis 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.

Estamos entrando en un período de creación instantánea.

Todos hemos podido comprobar este tipo de ejemplos de creación en nuestra vida diaria. Estamos empezando a saber lo que va a suceder antes de que se produzca.

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. ¿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. Sin embargo, 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. 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?

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

La creación instantánea es la vibración más habitual que podemos encontrar en dimensiones superiores.

Capítulo 5

Elecciones

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 esa información, además de la información de otras vidas, dimensiones y realidades. 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 dí 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 encuentre en alguna de esas situaciones, me paro, retrocedo y observo qué estoy creando de forma subconsciente. De este modo, ya no me siento víctima, 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.

La mayoría de las veces elijo no aportar energía a las situaciones creadas por mis antiguos problemas. Elijo, por contra, observarlas y prestar atención a ver qué me descubren. Para mí, resulta más fácil comprender mis creaciones desde nuestro consciente colectivo de unidad, donde la dualidad carece de poder, y de esa forma convertirme simplemente en un observador.

Nuestro Ser Superior trabaja a través de nuestra mente subconsciente y quiere que nos demos cuenta de que creamos nuestra propia realidad y podemos elegir.

Desde el consciente colectivo puedo observar mi vida de una forma objetiva y ver más claramente el patrón que engloba a mis creaciones. Este punto de vista holográfico me proporciona una comprensión mayor de las elecciones que realizo y me da la capacidad de crear lo que deseo en mi vida sin que los patrones antiguos me afecten a un nivel energético.

Todos somos capaces de hacer eso. Cada vez somos más conscientes de que tenemos muchas oportunidades de elección respecto a cómo reaccionar en cada situación - en cada momento - de nuestra vida.

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 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.

La energía que antes utilizábamos para recrear esos patrones antiguos se convierte ahora en energía disponible para crear lo que decidamos incorporar a nuestra vida.

Capítulo 6

Enviar 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 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? La Programación Neurolingüística (PNL) establece que cada persona interpreta el mundo a través de tres modalidades internas:

visual, auditiva y 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? Creo que todos estamos de acuerdo en que 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 ser más concreto, ¿percibe un hombre el amor igual que una mujer? Las variables que pueden darse en estos ejemplos crean miles de millones 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 ilimitada? ¿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, ¿os amáis 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. Suelo encontrarme con que el campo energético de mis clientes se encuentra proyectado a centenas de metros de ellos. 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?

Pregúntate a ti mismo: ¿me amo de forma incondicional?

Respecto a todo ese tema, yo recomiendo 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.

**SER amor es amarse de forma incondicional y tener
compasión incondicional por los demás.**

Capítulo 7

Bucles energéticos

A lo largo de los últimos años, distintas personas me han comentado que no podían sentir mi corazón. Creían que les pasaba algo conmigo porque yo no reflejaba lo que ellos querían sentir. Me llevó un tiempo darme cuenta de que esas personas no podían sentirme porque no se concentraban de la misma forma en la que yo lo hago. Me concentro en mi epífisis (glándula pineal). Confío en mi corazón y lo sigo, pero no me centro exclusivamente ahí. Creo 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 yo no estoy reflejando sus problemas. Reflejar 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 siguiente.

¿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.

Capítulo 8

Permanecer limpio a nivel energético

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?

Te ofrezco una sencilla técnica de limpieza que transformará tu vida. Es muy fácil llevarla a cabo y sólo requiere unos minutos varias veces al día. En nuestro mundo tridimensional resulta más potente todo lo que hagamos a nivel físico.

La próxima vez que vayas al baño, en esos momentos de privacidad, utiliza la siguiente técnica de limpieza.

TÉCNICA PARA CENTRAR, EQUILIBRAR Y LIMPIAR

Sentado o de pie, levanta una o ambas manos por encima de la cabeza. Utiliza la intención, concéntrate y piensa “ME LIMPIO” mientras haces tus necesidades. Mientras lo piensas, ve bajando la/s mano/s por la zona central de tu cuerpo, imaginando que la energía vieja sale por entre tus piernas.

A continuación recógete en tu propio espacio personal, atrae tu campo energético. Empieza extendiendo tus brazos y ve acercándolos hacia tu cuerpo. Céntrate y permanece al cien por cien en tu cuerpo. Ve acercando tus brazos hacia tu plexo solar. Permítete entre cinco y diez segundos para estar en tu espacio en ese momento y ama cada parte de tu cuerpo que no te guste. Debes amarte del mismo modo que amas algo

que te gusta mucho o que te divierte. Ama esa parte de ti de la misma forma que disfrutas de las flores o de una puesta de sol. Crea así un sentimiento de bienestar. Deja de hacer el ejercicio antes de que aparezca el ego y te diga que hagas algo distinto.

Esta técnica habría que practicarla a diario. Te permitirá cambiar tu vibración y volverte menos reactivo frente a las proyecciones de otras personas.

Si la realizas cada vez que vayas al baño, de una forma consciente y rápida tendrás la oportunidad de limpiar tu campo energético varias veces al día. Cualquier cosa que hagas centrado y con una intención consciente, aunque hacerla solamente te lleve treinta segundos, transformará tu vida y te proporcionará una mayor capacidad de elección.

MANTENERNOS LIMPIOS MIENTRAS COMEMOS

El aparato digestivo de mis clientes suele estar cargado energéticamente con tensiones y disgustos. 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.

Cualquier cosa que hagas centrado y con una intención consciente, aunque hacerla solamente te lleve treinta segundos, cambiará tu vida.

Constantemente observo que hay 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

Yo me ejercito en ser invisible 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. Creo 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.

**Recoger el campo, permanecer en nuestro espacio y
amarnos nos permite elegir.**

Capítulo 9

Amar y crear

Cuanto más nos amemos, es más fácil para nuestra vibración - nuestro campo energético - permanecer dentro del cuerpo. Si 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. Les digo que comiencen por aceptarse - aceptando su apariencia, pensamientos y sentimientos.

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.

Cuanto más nos amemos, es más fácil para nuestra vibración - nuestro campo energético - permanecer dentro del 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 CON LIMITACIONES

Pienso que muchos 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.

Puedes Ser, crear cuando estás haciendo aquello que te apasiona y aceptar lo que has creado.

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? ¿Crees que alguien te haría daño, te quitaría lo que tienes o dejaría de quererte? ¿Crees que no lo mereces? ¿Te has sentido así alguna vez en 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.

Yo creo cuando estoy feliz y hago aquello que me apasiona.

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 o María 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.

Amarte, crear y tener compasión son las razones más importantes por las que estás en la Tierra.

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. ¿Tienes 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.

Al tener amor incondicional por aquellas partes de nosotros que tememos y alcanzar un estado de paz, transformamos nuestra vibración - y, al hacerlo, ayudamos a transformar el consciente colectivo.

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?

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.

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 tienen 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.

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

¿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 todo 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

Conozco 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.

Para cada predicción de destrucción hay cientos de opciones distintas que nosotros como consciente colectivo podemos elegir.

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.

El presente es la puerta de acceso para que seamos el mejor reflejo posible de la Fuente.

LLEGAR AL PRESENTE

La clave de todo el proceso de ser, aprender y crear es permanecer en el presente. 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.

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 22), 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.

Al alcanzar este estado eterno de comunión con nuestro ser celular, accedemos al conocimiento de nosotros mismos y a la sabiduría.

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 dejaron 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.

Nuestra tarea consiste en reintegrarlos en nuestro cuerpo físico y estar totalmente conscientes y presentes en el ahora.

Capítulo 13

Técnica de liberación de patrones

Quiero enseñarte 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 treinta 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, Sai Baba, Moisés, Jesús, la Virgen María o Buda. Siente el amor incondicional que refleja esa persona espiritual y reconoce dentro de ti ese amor.

Mira 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 para ti mismo. 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. Sigue liberando los pensamientos, sentimientos y emociones que retengas como puedan ser la culpa, la rabia, la pena o la tristeza. 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 recibido de otras personas. Durante la liberación, debes tener la intención de

mantener contigo la sabiduría que has obtenido de esas situaciones y sentimientos.

Ahora quiero que hagas algo distinto. Quiero que liberes todas las memorias positivas que retienes del pasado. ¿Estás reteniendo las mejores Navidades 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 – libéralo 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 limpia.

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.

Las experiencias positivas suelen tener una carga energética mayor que nuestros miedos.

Capítulo 14

INcensión

Hasta que no estemos totalmente presentes y conscientes aquí en la Tierra, creo 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. Creo que muchos actuamos como seres bidimensionales en una realidad tridimensional. 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.

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

**La INcensión supone estar totalmente presente en el cuerpo
con consciencia consciente.**

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. Puede que 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 estoy totalmente en el presente no estoy seguro de si tengo vidas pasadas porque ya no tienen una carga emocional para mí.

Creo que esta vida y todas las anteriores se funden en el ahora. Ahora, en vez de vidas pasadas, simplemente tengo memorias que conforman mi 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.

Puede que el final del tiempo sea simplemente ir al estado eterno del ahora y estar presente en nuestro cuerpo.

Capítulo 15

El Vacío

Dualidades como el amor y el odio se funden y se disuelven. 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 funden, 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 translúcida 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.

**A medida que las dualidades se funden, también lo hace
nuestra realidad.**

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.

¿Te apetecería 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.

Creo 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.

Para atravesar el Vacío hemos de afrontar nuestros peores miedos.

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 el ahora nos permitirá una senda segura a través del Vacío hacia la siguiente dimensión.

**Mentir hace que no creamos en nuestros sentimientos,
produce separación y mala comunicación con nuestro Ser
Superior.**

Capítulo 16

Comunicarse con el Ser Superior

Mucha gente me 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.

La mayoría nos comunicamos con nuestro Ser Superior a través de la mente subconsciente, utilizando uno de nuestros sentidos principales - ver, oír o sentir.

Conozco 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 “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 debo amar?, ¿cómo debo sanar?, ¿cómo debo enseñar?, ¿qué significa el amor?, ¿qué se supone que debo enseñar?, ¿qué se supone que debo compartir? 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.

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.

En las consultas de *HSH - Sanación de Corazón y Alma*, conecto a mis clientes con su Ser Superior. Ya conocen todas las respuestas, sólo tienen que confiar.

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 desarrollado 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.

Nos encaminamos hacia una dimensión de creación instantánea... Gran parte de la preparación necesaria para afrontar esos cambios se da mientras soñamos.

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 creo perfección en mis 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.

Con el sueño lúcido podemos perfeccionarnos en la dimensión de la creación instantánea, proporcionando maestría a nuestra vida de tercera dimensión.

Capítulo 18

Ángeles y guías

Cuando empezaste 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.

Creo que los ángeles y los guías son aspectos de nosotros mismos que coexisten en otras realidades o frecuencias vibratorias.

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 mis 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.

Tus ángeles jamás te dirían que te hicieras daño, que te pusieras en peligro o que hicieras algo de extrema dureza o destructivo.

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”. La energía de este ser era verdaderamente oscura y acabé limpiando energéticamente la negatividad que envolvía a ese ser.

MIS ÁNGELES Y GUÍAS

Al inicio de mi camino espiritual, tuve muchos ángeles y guías y me resultaron enormemente valiosos. Amy, una maravillosa amiga espiritista 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.

Los guías, igual que nosotros, necesitan experimentar y comprender para seguir evolucionando.

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, me dí cuenta de que ya no los necesitaba

del mismo modo. Les dije que eran libres 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.

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

La transmigración se suele definir como la situación en la que un alma deja el cuerpo de una persona y otro alma lo ocupa y asume su control. También se conocen como cambios de aspecto o capas dimensionales. Ruth Montgomery, en sus libros *Companions 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.

Puede que todos estemos teniendo continuamente experiencias de transmigración con aspectos de nosotros mismos.

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 un nuevo 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, 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.

Ahora sé que soy un Viajero. He llegado a ser la vibración de la Luz Pura de la Orden Melchizedek, la Gran Hermandad Blanca y la Orden del 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.

Ahora sé que soy un Viajero. He llegado a ser la vibración de la Luz Pura de la Orden Melchizedek, la Gran Hermandad Blanca y la Orden del Mesías. Un mensajero.

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. Creo 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.

La Fuente es amor puro, lo mismo que las vibraciones superiores donde no existe la dualidad.

¿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.

Creo 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 vuelven a su casa con su familia después de todo un día de trabajo estresante, en el que han tenido una larga jornada de discusiones, han estado con 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.

Mucha 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. Yo suelo poner mi ropa sucia en una bolsa de

plástico. El plástico retendrá esa vieja energía. Cuando llegue la hora de hacer la colada, la pongo con el resto de la ropa que hay que lavar.

Mucha gente tampoco limpia sus joyas todos los días. Se lavan 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 desciende 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.

El otro día trabajé con una mujer que llevaba unos pendientes de diamantes. Le pregunté cuándo había sido la última vez que se los había quitado y los había limpiado. Me dijo que hacía una semana o dos. Había tanta energía acumulada en aquellos diamantes que le dolían los oídos. Le había afectado a la audición y tenía dolores de cabeza. Le dije que tenía que limpiar sus joyas todos los días, sobre todo, si solía llevar gemas o cristales sobre la zona del corazón. Todos esos objetos acumulan energía. Los metales amortiguan la energía hasta que se llenan, entonces se revierte el proceso y comienzan a emitir la energía acumulada.

Después de exponerse a energías tan cargadas, es importante ducharse y cambiarse de ropa tan pronto como llegues a casa.

Sucede lo mismo cuando la persona lleva un cinturón de cuero durante años. El cuero es una materia viva y recoge energía. Cuando te pones un cinturón viejo, ¿te estás atando a la energía de los momentos en los que te lo pusiste en el pasado?

Suelo enseñar un método sencillo para limpiar cinturones y otros objetos de cuero. Para asegurarte de que no te quedas en tu cuerpo con la energía que estás limpiando del cuero, colócate una goma elástica bajo el codo de la mano con la que vayas a limpiar el objeto. Para los hombres, su mano derecha es la mano que tienen que utilizar para limpiar. Para las mujeres, es la mano izquierda. La goma se utiliza para recordarnos que hemos de mantener la energía bajo el codo.

Sujeta la hebilla del cinturón con una mano y agarra el cinturón con tu mano de limpiar. Consciente de tu intención de limpiar, retira la energía acumulada en el cuero realizando con tu mano de limpiar de cinco a diez movimientos longitudinales a lo largo de toda la superficie del cinturón. Cuando acabes, lávate las manos mientras piensas “Me limpio”.

Si tienes un trabajo estresante o eres un profesional de la terapia, lo más sencillo es que utilices un cinturón de tela o no utilizar siempre el mismo cinturón si es de cuero. Sucede lo mismo con los zapatos de cuero. Cambiar los cinturones o los zapatos de cuero les permite liberarse energéticamente de parte de la carga que han recogido. Todo esto también es válido para billeteros y monederos de cuero, especialmente si llevas el mismo desde hace años. Limpia cualquier objeto de cuero como si fuera un cinturón.

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 comprarte una cama nueva.

Las gemas 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.

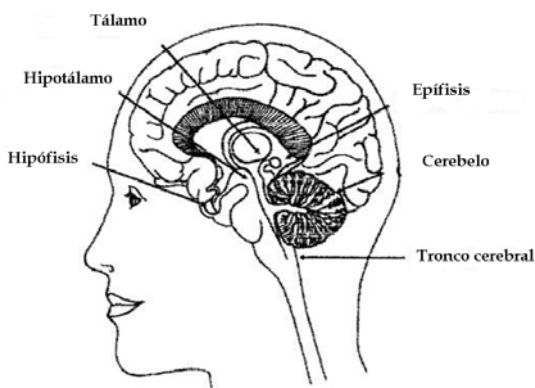
**Recuerda que tu intención es la parte más importante de la
limpieza energética.**

Capítulo 22

La Epífisis

En los capítulos anteriores de esta obra te he explicado mis mejores herramientas. Constantemente está llegando información nueva. En este capítulo me gustaría compartir contigo la forma en la que me llegó la mayor parte de la información e introducirte en el conocimiento y los métodos que te permitirán conseguir tus propias respuestas. Creo que el conocimiento más valioso se localiza en la epífisis (o 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 epífisis es una glándula pequeña y poderosa, crucial para correcto funcionamiento de tu cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Es sólo un poco más pequeña 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 hipófisis, 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 epífisis 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 epífnis no funciona bien a nivel físico, nada funcionará bien. Si no se ha activado, creo que practicar la Respiración de Luz Viva (capítulo 24) puede ayudar a devolverle un buen funcionamiento.

La epífnis 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 epífnis la glándula maestra, "el regulador de reguladores", que asegura el ritmo adecuado del sistema celular y hormonal. La epífnis 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 epíffisis 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 epíffisis. A medida que envejecemos, el equilibrio del flujo de esos líquidos vitales puede verse comprometido porque la epíffisis comienza a calcificarse. A medida que se calcifica, la producción de melatonina disminuye.

La calcificación de la epíffisis 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 epíffisis. El cáncer de mama no es algo habitual en Japón, donde las mujeres de mediana edad tienen muy poca calcificación en la epíffisis.

Practico la Respiración de Luz Viva para ayudarme a permanecer centrado en la epíffisis. Atraigo continuamente luz espiritual hacia mi glándula pineal para revertir la calcificación y mantenerla fuerte y saludable. Prácticamente

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 epífisis se asocia con la naturaleza espiritual de hombres y mujeres, 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 epífisis 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 epíffisis, 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 epíffisis, 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 epíffisis 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 epíffisis. 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 epíffisis 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. Unifica nuestro cuerpo, mente y alma. Es el centro energético para utilizar la

Luz Divina y la Luz Pura. Cuando se observa de forma clarividente por quienes tienen visión etérica, la energía de la epífisis 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 Lu K'uan dijo: "La naturaleza esencial 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 epífisis: "... 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: alquimia e inmortalidad*).

Los modernos maestros espirituales y los investigadores también se han dado cuenta de las interesantes cualidades de la epífisis. 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 epífisis 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. El hemisferio izquierdo la analiza para ver si puede obtener la información. Eso suele ocurrir con sueños vívidos que nos transmiten mensajes. 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 situación de resonancia permanente 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 epífisis... Para que este chakra 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 epífisis y los dos hemisferios cerebrales.

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.

Al permanecer en tu epíflsis 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 epíflsis no significa estar “en la cabeza”. Permanecer realmente en la epíflsis permite una alineación simultánea y enriquecedora de todos tus chakras así como con cada uno de los cien billones de células de tu organismo.

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

Al permanecer en tu epíflsis y practicar la Respiración de Luz Viva... cada experiencia resultará enriquecedora.

Capítulo 23

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 24) 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 moderno maestro taoísta 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 Japón 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” 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” (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. 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 epíffisis y conectamos los cuerpos físico, mental, emocional y espiritual con la mente universal y el consciente colectivo.

Capítulo 24

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.

Hace dos mil años la vibración del ser llamado Jesús de Nazareth creó una puerta. Esa puerta conecta el cuerpo y el espíritu, los reinos superiores y los reinos inferiores, así como los mundos interiores con los exteriores. En el momento de su muerte, se creó y se abrió para toda la conciencia humana. En concreto, se activó cuando Cristo hizo su última respiración física y pasó a la conciencia de unidad y a la respiración de Luz Viva.

Fui capaz de sentir aquella última respiración. Cuando Jesús murió, su cabeza se desplomó sobre su pecho. Hubo un momento de silencio y entonces se notó que algo tiraba de él hacia fuera de su cuerpo. Como seguí a Cristo de forma energética me dí cuenta de que su vibración había creado un portal para acceder a la Fuente. Me dí cuenta de que lo único que teníamos 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 se activa cada vez que un maestro ascendido toma su último aliento y pasa a la rejilla de conciencia de Unidad. La Respiración de Luz Viva es una forma de pasar a esa rejilla y conectarse con cualquier conciencia viviente de cualquier lugar. Esta respiración acerca una conexión hacia nuestra conciencia física a través de la epífisis.

LA RESPIRACIÓN DE LUZ VIVA: DINÁMICA BÁSICA

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 perfectamente 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. 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 velo del paladar encima de los dientes. Colocar la lengua en esta zona 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 hables, 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 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.

Te sugiero 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 Consciousness*", que puedes obtener en inglés a través de la página de Internet www.KenPage.com.

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.

Capítulo 25

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 gurús. 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.

Se nos suele olvidar la importancia de tener un criterio propio.

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) 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.

Hoy en día estamos saturados de información, lo que supone un gran desafío para la esencia de qué y quiénes somos.

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 creo que la Tierra se vaya a destruir. No creo que vaya a haber una muerte y destrucción masivas. Mi sabiduría interior me 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. Nado, disfruto del agua y, lo más importante, profundizo en lo que me 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.

Noto que tanto mi energía personal como la de lo que me rodea está cambiando. Cuando nuestro campo electromagnético cambia, nuestros cuerpos 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. Creo 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 “dejar marchar”. Dejar marchar lo que ya no te sirve, 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.

**Cuanto más nos acercamos a la creación instantánea,
necesitamos tener más claro lo que decidimos crear en
nuestra vida.**

Información acerca de la consulta de *HSH - Sanación de Corazón y Alma*

COMBINACIÓN DE REALIDADES FÍSICAS, EMOCIONALES, MENTALES Y ESPIRITUALES

HSH - Sanación de Corazón y Alma es un medio para descubrir tu propia verdad. Su finalidad es ayudarte a integrar todo tu ser, todo lo que eres en todas las dimensiones con tu Ser Superior.

En la sesión buscarás patrones a los que la mente subconsciente está dando energía sin que la mente consciente lo sepa. Tu mente subconsciente es esa parte que te conoce por completo, todas tus realidades y vivencias desde el momento en que viniste del Creador. Si existe algún conflicto a nivel interno, saldrá a la luz, podrás comprenderlo y resolverlo. El equilibrio con las energías e influencias externas se consigue con un mayor desarrollo de la conciencia y la comprensión, así como aceptando toda la responsabilidad de tus intenciones, emociones, deseos, pensamientos y acciones.

No importa cuánto trabajo hayamos hecho para comprender nuestros problemas físicos, mentales, emocionales y espirituales. Suele haber un fragmento perdido que frena que podamos acabar de resolver un problema. En consecuencia, los patrones se crean en nuestra vida una y otra vez para tener así la oportunidad de conseguir la sabiduría, la comprensión y el conocimiento de nuestras lecciones. Además, cualquier miedo o residuo emocional que podamos estar reteniendo sobre un problema concreto aumenta la confusión sobre dicho problema, haciendo prácticamente imposible tener una visión más amplia.

HSH - Sanación de Corazón y Alma se ocupa del modo en que la mente interna nos ayuda a comprender los límites que nos hemos colocado. Es un recurso único que nos ayuda a entender circunstancias y experiencias que van más allá de lo físico, nos sirve de apoyo en nuestro crecimiento al tiempo que restablece la conexión con nuestro Ser Superior.

Ken Page ha llevado a cabo miles de consultas personales y a distancia y es consciente del poder que la mente interna tiene para sobreponerse y superar problemas espirituales, mentales, emocionales y físicos. Esta técnica te va a ayudar a descubrir tu verdad interior, las razones que subyacen tras los asuntos sin resolver y los patrones recurrentes que tenemos en la vida para que así te procures una vida llena de amor, entusiasmo y prosperidad.

ASPECTOS PRINCIPALES DE UNA CONSULTA DE *HSH - SANACIÓN DE CORAZÓN Y ALMA*

Al inicio de una sesión de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* es prioritario descubrir la conciencia colectiva que estás equilibrando. Necesitamos equilibrar esa energía primaria que nos frena desde el principio de la sesión para que los temas que se vayan tratando a continuación en la terapia no se vean comprometidos. Una vez halles esa energía primaria y seas capaz de equilibrarla, tu vibración cambiará y dejarás de atraer esa clase de energía a tu vida.

En cierto momento de la vida actual o en alguna vida anterior, te conectaste con la energía de un consciente colectivo. Esa conexión suele hacerse cuando prometemos cosas del tipo “tengo que hacer algo con la guerra, la tristeza o la desesperanza” o con cualquier cosa por la que te sintieras muy preocupado. El hecho de descubrir cuáles son esas

promesas, promesas tal vez realizadas hace quince vidas, pondrá de manifiesto que en realidad cada uno es responsable de lo que ha estado creando. No eres la víctima de tu vida sino su creador y un creador en múltiples niveles de realidad.

Es importante que comprendas tu papel dentro del equilibrio del consciente colectivo, tanto a nivel espiritual como a nivel mental, emocional o físico - y puede que estés desempeñando más de uno a la vez. Eso pone de manifiesto el rol único que desempeñas en los aspectos energéticos del planeta e incrementa la trascendencia del por qué estás aquí en la Tierra en este preciso momento de la Historia. Es importante que sepas que en todo momento has estado realizando la misión de tu alma, aunque no fueras consciente de ello. Si no comprendes cuál es tu papel dentro de las múltiples dimensiones de realidad y distintas conciencias colectivas que has venido a equilibrar, puede que sientas una gran frustración en tu vida ya que no has encontrado la forma de vislumbrar que eres quien en realidad piensas que eres.

En una consulta de *HSH - Sanación de Corazón y Alma*, además de darnos cuenta de cuál es la parte de consciente colectivo que hemos venido a equilibrar en esta vida, también localizamos las partes de la persona que no están aquí y ahora. Creo que todos formamos una unidad - hay setenta billones de células que forman parte del organismo y resuenan con cada célula del resto de las personas. Estás aquí, viviendo el presente, pero ¿y si tus pensamientos están viviendo en el pasado? A veces pensamos tanto en el pasado que sólo con eso deformamos el presente, y en consecuencia, no podemos estar plenamente presentes dentro de nuestro

cuerpo. Esas partes ajenas al presente podrían ser fragmentos de una vida anterior que no se han podido integrar. Queremos recuperar el pasado y equilibrarlo con el yo actual. Al hacerlo, te sanarás y transformarás tu vibración.

Otro punto importante de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* consiste en encontrar energías ligadas a ti de algún modo. El término ligado o pegado puede sonar inquietante, pero ¿y si te dijera que esos lazos energéticos no son sino personas o almas de personas a las que en otro momento hemos amado mucho? Esas personas están hoy en día aún ligadas a ti energéticamente y utilizan tu energía aunque ya no formen parte de tu vida, como sucedió en su momento. Recuerda, los demás reflejan quiénes somos, y hacemos eso constantemente en las relaciones interpersonales. Creo que no somos conscientes de cuánta cantidad de energía utilizamos para permanecer aún ligados a esas ataduras energéticas.

El cuarto aspecto que vamos a trabajar en la sesión de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* tiene que ver con vidas pasadas o momentos anteriores en los que se implantaron programas clave. Si tienes programas subconscientes a los que aportas energía y consisten en creer que no estás a salvo si amas, o si te haces cargo de tu propio poder o si eres tú mismo, esos programas limitan tu mundo.

Siempre pregunto a mis clientes cuánta energía utilizan para no ser felices y la mayoría me suelen comentar que usan entre el cincuenta y el setenta y cinco por ciento de su energía en ese cometido. Tienen un programa que dice: “si soy feliz y tengo todo cuanto quiero -todo lo que pudiera imaginar o desear - vendrá alguien y me lo quitará”. Otro programa que

suele aparecer junto a éste es “me haré daño antes de que otro me lo haga para que así no me lo haga”.

No podemos acceder a esos programas de vidas pasadas a menos que hayamos limpiado la energía primaria, te hayas alineado con las partes que permanecen fuera del tiempo y te hayas desconectado de la forma en la que interactuabas con otras personas a nivel energético. También hemos de limpiar los patrones y la energía que contienen tanto el sistema nervioso como el cerebro y el líquido cefalorraquídeo. Si no limpiamos esas zonas de antemano, esas energías deformarán tus programas de vidas pasadas y pasarán muchas sesiones antes de llegar al núcleo del problema.

Al finalizar la sesión se te ayudará a integrar esa parte que se marchó cuando tenías tres años y dijiste “ya no quiero estar más aquí”. Esa parte infantil de tu alma o espíritu, separada de tu cuerpo, ha estado observándote desde fuera todos estos años. Integrar esa vibración de la niñez y alinearla con las partes que no estaban aquí y ahora y se encontraban deformadas se llama INcensión. Ser todo uno te permite vivir el momento de una forma distinta, cambiar tu realidad y tu vibración de una forma progresiva y hacerte cargo de tu propio poder según la misión de tu alma.

Consultas de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* en persona o a distancia

- ¿Cuántas veces has sufrido por decir la verdad?
- ¿Cuántas veces te han hecho daño por ayudar a otros?
- ¿Qué decisiones has tomado basándote en experiencias pasadas que aún te siguen afectando?

La consulta de *HSH - Sanación de Corazón y Alma* incluirá los siguientes aspectos:

- Descubrir el consciente colectivo que estás equilibrando.
- Descubrir la misión y propósito de estar aquí y ahora.
- Descubrir e integrar los fragmentos que tienes fuera del tiempo o retenidos en emociones del pasado.
- Liberar lazos kármicos con padres, parejas u otras personas del pasado.
- Liberar programas problemáticos del subconsciente del tipo “amar es peligroso”, “no estoy a salvo si reclamo mi propio poder” o “es problemático ser uno mismo”.
- Experimentar la INCensión y devolver esa sensación a todo tu organismo.
- Limpiar energéticamente chakras y meridianos.
- Identificar símbolos que desbloquean información de tu pasado.
- Liberar patrones energéticos procedentes de traumas del pasado.
- Entender qué energías o patrones has recogido de tus padres.

- Conectarte con la Fuente de un modo que seas capaz de repetir después de la consulta.

- Liberar el peso psíquico que retienes debido a pensamientos subconscientes.

- Recuperar las partes que no se han sentido seguras como para estar aquí hasta ahora.

- Armonizar y liberar los pensamientos desequilibrados del sistema nervioso y de los órganos internos.

- Descubrir cómo estar presente y cómo superarte.

- Aprender a conectarte con tu Ser Superior.

- Descubrir lo que ha estado interfiriendo con tu prosperidad y con tu creatividad.

- Aclarar a qué responden tus patrones recurrentes.

- Reintegrar cualquier fragmento del alma y otras partes separadas de tu personalidad.

- Liberarte de los programas y emociones destructivos.

- Entender las lecciones de vidas pasadas.

En una consulta, se suelen tratar temas como:

Poca energía, miedos sin causa aparente, problemas de salud y de relaciones, hábitos que no puedes dejar, baja autoestima, dolor crónico, experiencias paranormales, conexión con aspectos multidimensionales, abuso sexual y uniones kármicas y traumáticas con el pasado.

HSH - Sanación de Corazón y Alma

Para más información sobre la obra de Ken Page y las técnicas expuestas en la presente obra, puede dirigirse a:

A. Información general en inglés:

www.KenPage.com

Es la página web de Ken Page y del *Institute of Multidimensional Cellular Healing*. Todo su contenido está en inglés, y contiene la información y el material audiovisual e impreso desarrollado por Ken Page y Nancy A. Nester.

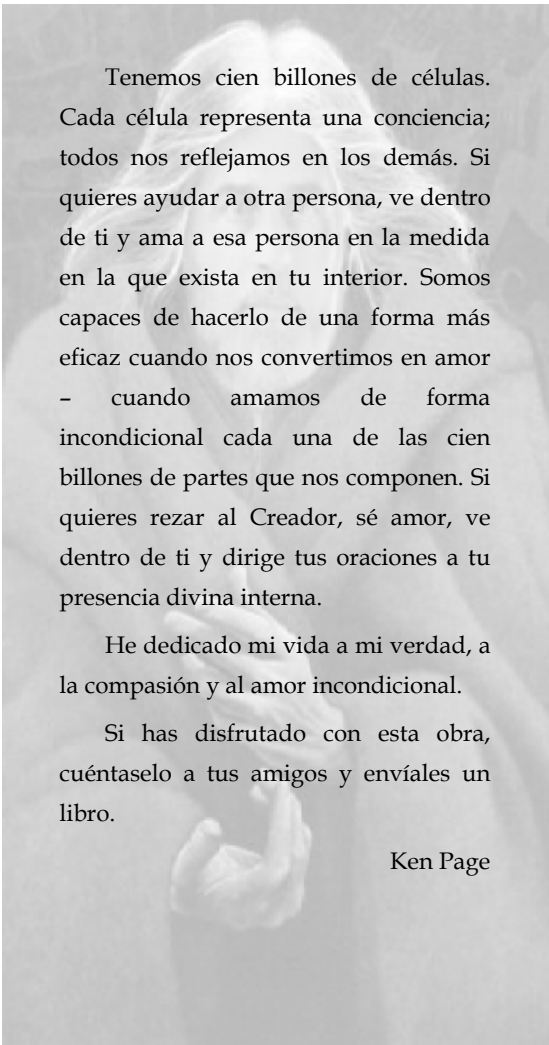
B. Seminarios y consultas en español:

Puedes dirigirte a:

Irune Serna

Tfn: +34 653 012 257

E-mail: iruneki@yahoo.es



Tenemos cien billones de células. Cada célula representa una conciencia; todos nos reflejamos en los demás. Si quieres ayudar a otra persona, ve dentro de ti y ama a esa persona en la medida en la que exista en tu interior. Somos capaces de hacerlo de una forma más eficaz cuando nos convertimos en amor - cuando amamos de forma incondicional cada una de las cien billones de partes que nos componen. Si quieres rezar al Creador, sé amor, ve dentro de ti y dirige tus oraciones a tu presencia divina interna.

He dedicado mi vida a mi verdad, a la compasión y al amor incondicional.

Si has disfrutado con esta obra, cuéntaselo a tus amigos y envíales un libro.

Ken Page