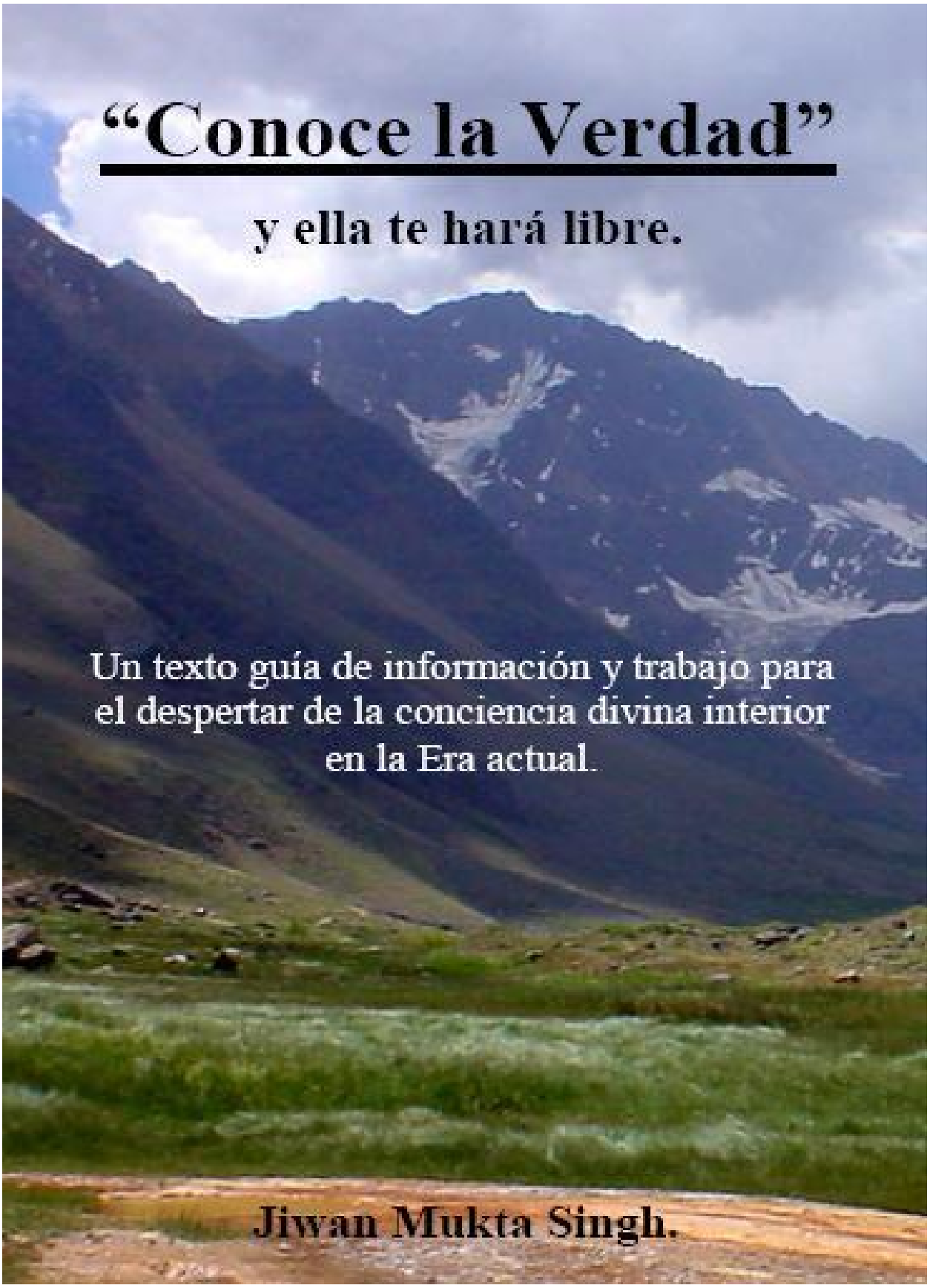

“Conoce la Verdad”
y ella te hará libre.
Un texto guía de información y trabajo para el despertar de la conciencia divina interior en la Era actual.
Jiwan Mukta Singh.

Conoce la Verdad

y ella te hará libre.

Un texto de información y trabajo para el despertar de la conciencia divina interior en la Era actual.

Jaime Schmidt Müller
(Jiwan Mukta Singh).

Pirque, Noviembre 2005.

Presentación.

En estos tiempos hay muchas personas que están escribiendo sobre espiritualidad, algunos más serios que otros sin embargo todos tienen la misma intención: llevar a la humanidad a un entendimiento más acelerado, para elevar nuestra vibración y así acceder a planos superiores. Se siente en el aire que el tiempo apremia. Hoy en sus manos tiene una hermosa herramienta, para aclarar dudas y entender en forma más cercana, lo que muchos maestros nos han querido enseñar, sólo que el lenguaje que normalmente se ha empleado, hacían un tanto difícil su comprensión.

Es maravilloso que un instructor de Kundalini Yoga y un estudioso del área Transpersonal tenga la amorosa disposición de escribir un texto donde nos explique con palabras sencillas estos procesos.

En su experiencia como instructor de Kundalini Yoga y como Terapeuta a Vidas Pasadas con estudio de Psicología Transpersonal, han llegado a él muchas personas en diferentes estados, buscando su guía y su apoyo, y es entonces que de ahí nace la idea de escribir un texto donde las personas pudiesen sentir estas enseñanzas de forma más entendibles, y en ello puso su mejor intención.

Yo, como su compañera de viaje, he visto con la seriedad que ha tomado el desafío; he visto como se ha despertado a media noche para escribir lo que le llegaba como mensajes en medio de sus sueños, y no me cabe la menor duda que en todo este tiempo estuvo asistido angélicamente. Por ello es que resultó un hermoso y responsable trabajo, lleno de sensibilidad y amor.

Siento especial respeto por las miles de personas que queriendo cambiar en positivo este maravilloso planeta, ponen al servicio de la humanidad sus estudios y conocimientos.

Sé que si este libro llegó a sus manos (nada es casual, todo es causal) es porque debía estar allí. Ahora sólo falta que Ud. le saque el mayor provecho para sí y para sus relaciones, y así seguir en este camino de evolución que no es evitable de ningun modo ya que tarde o temprano, debemos dar ese salto que nos llevará de vuelta a casa. Es sólo cuestión de tiempo y de propia decisión de cuándo comenzar.

Felicito en forma especial a Jiwan Mukta Singh, por aventurarse en ser guía y ayuda para quienes quieren profundizar en el tema.

Gurumukh Kaur, Instructora de Kundalini Yoga

Jiwan Mukta Singh.

Te felicito; es creo el mejor libro que he leído por ser claro, entretenido y educativo. Espero lo puedas publicar.

Que la fe y el amor lo realicen.

Gobinda Singh.

El reino de Dios está en ti y a tu alrededor.
No está en edificios ni construcciones.
Corta una madera y ahí estaré.
Levanta una piedra y ahí estaré.

Este texto es parte de un papiro en lengua aramea, descubierto recientemente en el año 1945, que expertos dicen perteneció al único evangelio escrito por el propio Jesús, y entregado a sus apóstoles durante la Última Cena.

INDICE

Finalidad de este libro ..... Pags. 5 – 7.
Introducción ..... Pags. 8 y 9.
Niveles de la existencia ..... Pag. 10.

PRIMERA PARTE: LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO..... Pags. 11– 64.

Capitulo I. El despertar de los herederos de la tierra..... Pags.11 – 28.
La perfección desde los inicios – Orden v/s desorden – Pide y se te dará – Siempre todo está bien –Como han afectado algunas revelaciones – Como se gestan los Herederos de la tierra – Que es ser manso – El signo de la cruz - ¿Quien dijo que alguna vez pecamos? – Si uno no merece lo bueno, es que merece lo malo – La separación sólo es mental.

Capitulo II. Las Revelaciones...... Pags. 29– 40.
Introducción – Primera a la decimoprimera revelación.

Capitulo III. Reencarnaciones..... Pags. 41 – 46.
Introducción – Haciendo memoria – Cuestión de justicia – Big Bang espiritual – Elevar la vibración – Las reencarnaciones tienen fin – Diferentes caminos, para un mismo fin.

Capitulo IV. Humanología y Era de Acuario..... Pags. 47 – 62.
Introducción – Posible Humano – Yugas y Eras – Era Acuariana – Como equilibrarnos – Los Chakras – Comunicación armoniosa – Concepto yóguico de la muerte y las reencarnaciones – La mujer – El hombre – Desarrollo emocional de los hijos – Ciclos del Ser Humano – Síndrome de Demencia Informacional.

Recapitulando..... Pags. 63 y 64.

SEGUNDA PARTE: COMO PUEDO AYUDARME..... Pags. 65 – 98.

Capitulo V. Metafísica básica..... Pags. 65 – 75.
Cristianismo dinámico – Mecánica del pensamiento – La formula infalible – El decreto – La fe mueve montañas – El amor – Sólo por hoy.

Capitulo VI. Elimine el estrés con Kundalini Yoga..... Pags. 76 – 85.
La Era del estrés está aquí. – Yoga y Kundalini Yoga – ¿Porque Kundalini yoga elimina el estrés? – Meditaciones y la calma – Alimentos y relajación – Reglas de oro para la alimentación – Técnicas para controlar una crisis de estrés.

Capitulo VII. Regresiones Terapéuticas Conscientes..... Pags. 86 – 96.
Generalidades – Origen de las enfermedades – El sanador está en mi - Accediendo a la memoria oculta – ¿Porque unos ven y otros no? – Para finalizar.

FINALIZANDO ESTA ETAPA DEL CAMINO..... Pags. 97 y 98.
Soy un Ser Divino

Mi Despedida..... Pags. 99

Bibliografía empleada y Textos Sugeridos..... Pag. 101.

Finalidad

Inicialmente este libro lo comencé a escribir como un resumen de textos que me habían ayudado para mi crecimiento interior, o al menos eso creía yo, hasta que cierta mañana de Octubre del 2005 sentí la necesidad de ponerme a escribir unas ideas que se agolpaban en mi mente, queriendo, o mejor dicho, debiendo salir apresuradamente pero en un orden muy claro y preciso sobre lo que este libro debía ser. Eso me llevo a escribir lo siguiente.

Los Seres Humanos de todas las edades, credos, clases sociales, etc sentimos interiormente que estamos siendo empujados hasta casi obligados, a continuar nuestras vidas con un cierto grado de coherencia cada vez más esquivo. Nos vamos sintiendo más y más perdidos en este mar de ofertas y demandas; de necesidades insatisfechas; de soledad a pesar del aumento poblacional; de incoherencias a pesar de que los avances tecnológicos ayudarían al desarrollo armónico de la vida; y nos sentimos como en caída libre en un espiral que se va estrechando, aprisionándonos contra lo físico y lo material.

El Prana, la energía vital, se nos está acabando y con ella nuestras fuerzas internas. Debemos hacer el ultimo y más importante esfuerzo, ya que el rumbo debe ser enmendado, y debe hacerse YA. Debemos sentirnos libres, debemos ser libres o de lo contrario nos asfixiaremos en la amargura de saber que no hicimos nuestro mejor esfuerzo para ser felices. Jesús nos dijo: *Conoce la verdad que ella te hará libre.* Es fácil decirlo, pero *¿Cual será esa?. ¿Cómo lo hago?. ¿Con qué?.*

En los últimos, digamos 500 años, a los Seres Humanos nos bastaba con darnos placer y seguridad a través de la obtención de tentaciones físicas, creyendo que con ello todo se podía armonizar y por ende se llevaría una vida feliz. Pero como estamos entrando en una Era en la que nada puede quedar oculto, salió a flote la verdad que tanto queríamos ocultar. Las arcas de riquezas internas seguían vacías independiente de las riquezas externas. La verdad es que estamos desorientados y no sabemos lo que queremos y necesitamos. Y así la desarmonía crece y crece en el interior amenazando con sobrepasar nuestras capacidades de reacción. Estaremos de acuerdo que algunos casos eso ya ha sucedido y vemos por las calles verdaderos sombis que deambulan como almas en pena.

Como el equilibrio debe mantenerse, comenzaron a aparecer algunos atisbos de luz a esta nebulosa al llegar al mercado novedosas técnicas de crecimiento interior, textos de orientación espiritual de diferentes culturas y pensamientos, personas contando todo tipo de experiencias, y por supuesto muy bien intencionadas. Pasada la alegría inicial de que habría llegado la solución a nuestros problemas y que sólo faltaba dedicarle un poco de tiempo y esfuerzo en detectar cual era la correcta para nosotros, es que nos fuimos

sumergiendo en este vasto mundo de *orientación espiritual* y comenzamos nuevamente a desorientarnos al ver la cada vez más rápida y creciente variedad de alternativas a nuestra disposición, sin que al parecer, surtan más que un leve efecto en nosotros. Ahora si que estábamos en serios problemas. No sólo nos sentíamos perdidos sino que comenzamos a pensar que no había solución y que tendríamos que vivir con esa carga estresante de pena y malestar interior inexplicable.

Y como siempre ocurre, desde ese caos, desde esa catástrofe, comienza a aparecer el orden, y este viene como la toma de conciencia que el trabajo *para que quede bien hecho debe hacerse personalmente*. Vamos haciéndonos conscientes de que al ser diferentes unos de otros, aún cuando estemos relacionados, tenemos diferentes vivencias, y por ende también diferentes necesidades. He ahí entonces la explicación lógica de por que a algunos le son tan efectivos tales o cuales caminos y a otros no. Por ello las respuestas a las necesidades están dentro del que las busca, y no en lo demás. Los libros son sólo apoyos. No hay que volverse intelectual, hay que ser inteligentes. Como decía mi maestro Yogui Bhajan: *Un burro puede ser cargado de libros y seguirá siendo un burro.*

Nos vemos en la necesidad de dejar de buscar a través de otros lo que solamente podemos obtener a través de nuestra experiencia personal. Comenzamos así a confiar en nuestras capacidades y nos vemos obligados a idear un método individual e intransferible para dar respuesta a la búsqueda. Entonces por primera vez sale la pregunta: ¿Qué estoy buscando? Para contestar eso debo saber: ¿Qué es lo que necesito?. Siempre yendo más adentro del problema aún, requiero saber entonces: ***¿Quién soy?.*** He ahí el inicio de esta búsqueda. Quien no conoce sus orígenes no puede saber sus necesidades, y tampoco puede saber como hacer frente a dichas necesidades. Entonces, sólo cuando seamos individualmente capaces de comprender y en consecuencia intentar responder esa pregunta, entonces se comenzará a hacer la luz que alumbrará el camino que nos conducirá a encontrar no solamente nuestras potencialidades y capacidades, sino que nuestros anhelos y necesidades. El escribir este libro apunta a eso...

En la primera parte del libro entrego información de textos indicados en al bibliografía empleada, para que puedas tener información que te permita contestarte desde diferentes planteamientos. Para ello sugiero, que al finalizar la primera parte del libro te contestes esa pregunta (en el cuestionario que ahi pongo), con total honestidad y sintiendo la respuesta desde tu corazón en base e la información leída. Sabrás que la respuesta es satisfactoria para ti cuando tu corazón te exprese paz y alegría al leerla. Verás como desde tu interior, del mismo lugar que nace ese sentimiento de desarmonía, soledad y pena, llega la respuesta que andas buscando. Es así de fácil. Es así de sencillo. A mas honestidad en la respuesta, más claridad en el caminar.

Sólo una vez que tengas la respuesta anterior te sugiero adentrarte en la segunda parte del libro para experimentar, algunas actividades que deberías realizar y que de hacerlo te permitirán saber de tus potencialidades para dar respuesta a lo que necesitas fortalecer y armonizar. A partir de ahí podrás continuar independientemente con tu búsqueda interior con una mejor base en cuanto a tus reales necesidades. Que nadie te diga que debes hacer o lo que es mejor para ti. Esa respuesta sólo tú la sabes. Sólo así podrás nacer de nuevo, pero con características acorde a las necesidades de tus tiempos actuales.

En consideración a que soy Instructor de Kundalini Yoga, Terapeuta a Vidas Pasadas con estudios de Metafísica, en el mundo Espirita, en Humanología Yoguica y en Psicología Transpersonal, cualquier influencia, aclaración o alcance en relación a estas filosofías en cualquier parte del texto, es absolutamente intencionada.

Entonces, la finalidad de este libro es ser una linterna que ilumine tu búsqueda en las tinieblas, a fin de ahorrarte tiempo y optimizar tus recursos para que el estrés del miedo no te alcance y la salud se mantengan en tí. El rayo de luz que ella proyecte dependerá de tu fe, tu disciplina y honestidad en ese caminar.

Te puedo asegurar, por experiencia propia, que en la medida que vayas adentrándote en tu mundo interior te irás haciendo cada vez más consciente de la ayuda del mundo sutil y angelical que nos rodea, y comenzarás a ver cada vez más luminoso y claro ese maravilloso mundo que está detrás de los ojos, en tu interior, que te llevará a experimentar la unidad con el todo, y experimentar que: *Todos somos uno*.

Somos Seres Espirituales dentro de un cuerpo físico, y este desafío es para que puedas desde ese ámbito, tener experiencias terrenales básicamente en las áreas mentales y emocionales, que es el motivo por el que estás en esta Era, en ese cuerpo físico y en este Planeta Tierra.

Comenzamos entonces este caminar, que nos va adentrar en un mundo fascinante y maravilloso, de comprender y experimentar hasta en lo más intimo de nuestras células, la interrelación del plano físico con el plano sutil. Ello ratifica el que *como es arriba es abajo*, entendiendo arriba como el plano sutil y abajo el plano físico.

Estamos entrando en la Era de Acuario, la Era de la conciencia. Es la Era que tendremos la capacidad de discernir lo que es correcto o incorrecto para cada uno de nosotros de acuerdo a nuestras necesidades. Ahora tu, y solamente tu, podrás encontrar tu verdad a través del experimentar en toda su intensidad las emociones y sensaciones, o sea lo más puro y honesto del AMOR.

Como dice la letra de una de las canciones de Joan Manuel Serrat: Caminante no hay camino, el camino se hace al andar, y cuando se vuelve la vista atrás se ha de ver la senda que nunca se volverá a pisar... Este es un camino que irás construyendo paso a paso y no tiene vuelta atrás. Cuando te sucedan hechos similares a los ya vividos, en la habilidad para superarlos estará el camino recorrido. Esas experiencias serán tus fortalezas que alejarán el fantasma mental del miedo. Serán las herramientas que corten tus cadenas.

Este libro no es un simple texto de lectura. Es un libro para trabajar, y experimentar. Es un Báculo para tu caminar y aprender. Y como se expresa en Un Curso de Milagros: nadie aprende a menos que quiera aprender y crea que de alguna manera lo necesita. Con el tiempo comprobarás que la única carencia que realmente necesitas corregir es tu sensación de estar separado de Dios. Y también comprobarás que cuando las necesidades se unifican, (ya que todas tienen un solo origen común), suscitan una acción unificada, porque ello elimina todos los conflictos.

Si al final de este libro he logrado producir algo en ti, para mí eso será suficiente. Espero que para ti sea parte importante de tú búsqueda.

Hágase tú luz, y que desde tú interior guíe tú caminar.

Introducción

Cuantas veces me he preguntado y seguramente tu también: ¿Cómo pudo ser construido físicamente este plano de tercera dimensión (largo, alto y ancho), tal como lo vemos ahora?. Y he llegado siempre a la misma conclusión: Esto pudo haber sido creado solamente por una mente universal: por un Supremo Hacedor; por un Ser Supremo; por Dios; (o el nombre que .prefieras.)

Sea cual sea tu creencia filosófica – religiosa, sea cual sea el nombre que tú le asignes a tú Dios, siempre será el mismo para todos, ya que todos estamos en este mismo plano, en este mismo juego de la vida, en esta misma obra dirigida por el gran director.

Ese es el caminar de la evolución; es la etapa crucial en que estamos tú y yo, y la humanidad toda. Por tanto te pido que leas este libro con esa altura de mira, dejando de lado sólo por un momento cualquier idea preconcebida que tengas al respecto. Ábrete a nuevos horizontes. Ábrete a caminos alternativos pero que llevan la misma dirección.

Estamos vibrando en una tercera dimensión, vale decir principalmente con nuestros 3 chakras inferiores. Para poder vibrar con nuestros chakras superiores que nos conectan a un mundo sutil y espiritual, es imprescindible que se active y se equilibre el chakra intermedio, el del corazón, el del amor.

Ver el amor en todo, ya que Dios esta en todo, y Dios es amor. Amar todo lo que fui, hice o me hicieron en el pasado, ya que solamente así podré liberarlo, y por ende liberarme.

Como Seres de Energía que somos, para que pueda nacer el hombre nuevo, para vibrar en una dimensión superior, para que podamos pasar a una cuarta dimensión o superior en la Era actual, (cosa que ya está sucediendo ya que muchos ya van en ese caminar y han podido despegar de la tercera dimensión), es imprescindible que nuestra energía vibre cada vez más alta, más rápida, más sutil. Para que lo puedas entender mejor: si mueves tu dedo en forma lenta, lo puedes ver; si lo mueves más rápido comienza como a desaparecer, aun cuando sigue ahí pero con una vibración más sutil. Es igual que una hélice de avión. Si vibras mas alto no es que desaparezcas; simplemente no eres visible al ojo humano pero si puedes sentirlo. Eso es lo que sucede al pasar a otra dimensión superior. No los ves pero puedes llegar a sentirlos como a los Seres Angelicales que nos rodean, cuidan y dirigen.

Al vibrar en dimensiones superiores a la tercera (física), se entra en dimensiones que se conocen como la tierra prometida, y este es el proceso de la transformación a la cual estamos invitados a participar.

Como individuos que somos, todos estamos individualmente comprometidos con nuestra transformación, siendo además indivisibles, lo que uno hace afecta al otro positiva o negativamente. Entiéndase por negativamente, no a un a influencia que retarde o entorpezca tu crecimiento, sino todo lo contrario, ya que solamente lo adverso te hará trabajar, aunque pudiera ser un pequeño freno en el avance y dependerá solamente de ti cuanto te demores en salir adelante. Todo es positivo. Todo es amor. Todo es cuarto chakra, *El amor es mas fuerte* dijo el papa Juan Pablo II, y como dijo Jesús: *Conoce la verdad que ella te hará libre.*

No pretendo convencer a nadie ya que no sólo no es mi intención, sino que ello no es posible. Cada uno debe hacer su propia tarea pero si es interesante que si este libro está ahora en tus manos, tú eres un compañero (a) de viaje en el regreso consciente a casa, a nuestra esencia, a Dios.

Deseo, explicarte antes de comenzar, que para que algo se materialice en el plano físico, primeramente ha de materializarse en el plano mental - sutil. (Nivel cuántico). Nada, absolutamente nada puede estar en la tercera dimensión (es decir en tu mundo físico) si antes no fué construido en el plano mental. Ni un lapiz, ni un auto, ni un computador, ni un libro, es decir... nada. De ahí que *todo es mente*. Por ello deseo recalcar que nada de lo que te suceda en el plano físico es casualidad. Bajo ese concepto debes entender, el que este texto esté en tus manos tampoco lo es, ya que estaba escrito en el plano sutil, y tu ya lo habías leído en dicho plano, y ahora es solamente un instrumento para que conscientemente tu mente racional lo reciba, y lo utilice en beneficio de tu crecimiento individual, irradie al crecimiento grupal y se haga fuerte en el crecimiento universal.

Si está en tus manos regocijaste por tenerlo, siéntelo, disfrútalo tal como lo disfruté yo mientras desde el plano sutil me llegaban las ideas para compartir y transmitir.

Reitero nuevamente que en consideración a lo acelerado de los procesos, solamente deseo optimizar tus energías y tiempo en beneficio de tu crecimiento interno, para que seas lo antes posible, una persona sana, feliz y santa.

Para profundizar estos temas y otros relacionados, te sugiero la lectura de los libros indicados en Bibliografía Empleada y Libros Sugeridos al final de este libro.

El avance universal sólo será posible cuando se haya logrado el avance grupal; y éste cuando se logre el despertar individual*.*

Marco de referencia de los niveles de existencia.

Estimo necesario, antes de entrar en materia, poner un marco de referencia de los tres niveles en donde se originan y desarrollan las diferentes formas de la energía primaria, a fin de que puedas tenerla a mano para ir relacionándola, conforme a tus inquietudes, con las informaciones que vayas recibiendo. Estos son:

1. **Nivel Físico:** (Material). Es el Universo Visible, tridimensional. El que percibimos con los cinco sentidos. El tiempo fluye en línea recta (pasado, presente, futuro). Se rige por Causa y efecto lo que lo hace predecible. Todo está hecho de información y energía. Es el mundo finito.
2. **Nivel Cuántico:** (Mental). Es sólo información y energía. Todo es insustancial, o sea no puede percibirse con los sentidos. La mente, los pensamientos, el ego y el Ser son de éste ámbito. Todo lo que existe en el mundo físico es una manifestación de la información y energía de este nivel. La mente imagina el nivel físico.
3. **Nivel No Circunscrito:** (Espiritual). Es el ámbito virtual, ámbito espiritual, Ser Universal o inteligencia no circunscrita Opera más allá del espacio y el tiempo porque sencillamente no existe en él. Se llama no circunscrito porque no puede confinarse a algún lugar. No está en ti ni fuera de ti. Simplemente es. (Dios, Alma). Es el mundo infinito. Aquí los acontecimiento son:

   - Independientes: un suceso no es la causa de otro.
   - Absolutos: los acontecimientos no son afectados por distancias ni tiempos.
   - Inmediatos: no requieren tiempo de traslado ya que no hay nada que tenga que trasladarse.

Los niveles más sutiles están también, por su vibración, entrelazados en los niveles más densos, no así estos últimos que no pueden acoplar su vibración energética a vibraciones más etéreas. Tenemos entonces que las entidades de energías del Nivel Físico solo pueden desarrollarse en ese Nivel. Las del Nivel Mental existen en ese nivel y también en el Nivel Físico. Las del Nivel No Circunscrito existen en los tres niveles. Es decir, Dios está en los tres Niveles, y por ende nuestra Alma también, o dicho de otra manera Dios y nuestra Alma están tan entrelazados que son sólo uno.

Esta Era te exige hacerte consciente de esta relación, y con este libro pretendo ayudarte, si tu te lo permites.

Nota: Existen textos en los cuales unos hablan de “planos” y otros de “niveles” de existencias, por lo que para unificar criterios, en este libro deben ser entendidos como sinónimos.

PRIMERA PARTE: LO QUE ESTA SUCEDIENDO

Capitulo I El despertar de los Herederos de la Tierra

Como muy bien lo expresa Félix Gracia en el primero de la trilogía de sus libro denominado Herederos de la Tierra, y que estudiaremos solamente parte de él: ***La aventura comienza***.

La perfección desde los inicios.

Desde el nano segundo en que el universo comienza a gestarse por obra del creador, con esa pequeñísima vibración de energía, de ahí en adelante todo ha sido información que ha quedado registrada en los Archivos Akasicos, por lo tanto nada se pierde ni ningún tipo de información esta demás. Así que por ejemplo, las especies, previa a toda existencia humana como la conocemos actualmente, debieron adaptarse a las condiciones adversas de este planeta, por lo que algunos con mas capacidades fueron adaptándose en tanto otros que no tenían igualas capacidades fueron quedando rezagados y eso comenzó a hacer una diferencia entre unas y otras. Básicamente no se debió a una cuestión de capacidad sino más bien a un aspecto de ambición. Vale decir una fuerza interna en relación al libre albedrío para ir en forma mas rápida o lenta, en relación unas de otras. Eso no necesariamente significaba que quedaban rezagados, sino que iban en una escala evolutiva más lenta que otras, o más atrás pero siempre utilizando la experiencia de los que iban delante.

Esas experiencias individuales y colectivas, de generación en generación, a lo largo de la existencia del Ser, que se traducen en información disponible, van quedando almacenadas en los denominados Archivos Akasicos, del nivel de existencia de energía primaria no circunscrito, que vimos en la pagina anterior.

Lo que hay que entender es que nada, absolutamente nada, es inútil en la evolución, ya que nada se pierde. Todas las criaturas participan de un impulso interno que se manifiesta como un impulso natural, hacia la adquisición de nuevos niveles de complejidad, es decir, ser cada vez más perfectos en su manera de ser, pensar, sentir y actuar. Ello permite ir evolucionando a velocidades diferentes unos de otros y eso va posibilitando esta red maravillosa que mantiene el perfecto equilibrio en la evolución humana.

Entonces tenemos que si las especies fueron capaces de adaptarse a los continuos cambios del planeta, se debió a su motivación por la superación, a sea su aspiración a ser más perfectos y a sobrevivir, y a su fe de lograrlo. Si

se desarrollaron y están en el planeta, es una de las mejores pruebas de que fueron capaces de hacerlo, y llegar a tener esa perfección para su evolución.

Cuando un cierto número de Seres de una especie ha logrado introducir un cambio, estos alcanzan el denominado número crítico dentro de dicho Campo Morfogenético. Alcanzado esta cantidad, por efecto de irradiación, los demás se verán tirados hacia dicho cambio y entonces la especie entera será afectada por él, aún cuando no todos estén en contacto físico directo entre ellos.

Esto se entiende mejor con el resultado obtenido en el siguiente estudio científico: *Una isla estaba habitada sólo por un tipo de monos que tenían por hábito comerse las papas tal como las desenterraban, o sea con tierra. Cierto día una mona introduce una modificación a dicho comportamiento y comienza a lavar las papas antes de comérselas. Inicialmente los otros monos solamente la observan, pero al ver que continúa día tras día con esta rara costumbre y que al parecer le agrada, algunos sienten que les ha llegado la hora de comenzar a imitarla. Cada vez son más los monos que se sienten motivados a experimentar ese agrado que ven en los que ya han introducido esa modificación en su dieta, hasta que toda la colonia lo realiza en forma habitual. Lo más curioso de todo, es que en otra isla cercana, con igual especie de monos y sin ningún tipo de contacto físico entre ellos, dicho patrón de comportamiento de lavar las papas antes de comérselas, se introdujo espontáneamente.* (Puedes leer de este experimento en internet).

Eso nos lleva a comprender que una fuerza interna, entendida como fe, es capaz de modificar perfectamente bien el código genético, de tal manera que alcanzado el número crítico la especie, incluyendo al Ser Humano, pueden adaptarse a cualquier condición de desarrollo. Así ha venido sucediendo desde los inicios, y sucederá con los cambios en el presente y en el futuro.

Entonces para que un cambio en la genética se pueda realizar debe traer esa fe desde el interior, desde adentro hacia fuera. Si me centro solamente en la especie humana, debo decir que una vez que me he convencido y tengo la certeza absoluta de que puedo lograrlo, en mi mente, en mi corazón y en mi alma, entonces lo podré lograr en el plano físico. Será mi fe interior la fuerza que me permitirá manifestarla en el plano externo. Si tengo fe en lo que en este momento estoy escribiendo y haciendo, se verá materializado, en mi vida y en el plano físico. Si esa fe no hubiese existido, no estaría este libro en tus manos.

Es una semilla que está en nosotros y es garantía de un futuro mejor, y esto no está condicionado por el tiempo, vale decir, no es para cuando yo lo quiera sino que será una espera con fe de que se hará presente en el momento adecuado para un mejor evolucionar de mi Ser. Todo sucede a su debido tiempo, y nada está excluido jamas; nada queda aislado o se pierde.

Cabe destacar que, como Seres de Energía que somos, estamos constantemente cambiando; eso es inevitable. Sólo podemos decidir cuando ha llegado nuestra hora para comenzar a experimentar el cambio siguiente.

El orden establecido hace que cada criatura disponga de lo preciso en cada momento de su existencia para que su experiencia de vida se cumpla. Por eso en este momento estoy escribiendo este libro, y por eso en este momento, y no en otro, tú lo estás leyendo.

Todo lo que he aprendido hasta la fecha tiene un orden absolutamente establecido, lo que me permite estar totalmente en paz y tranquilo con los conocimientos que he recordado, o de los que me he hecho consciente.

Orden v/s desorden.

Dentro de ese orden comienza a producirse este avance, esta transformación de fe absoluta de que hay algo más maravilloso aún para mí y entonces comienzo a investigar y experimentar, y me empiezan a llegar en perfecto equilibrio, informaciones y antecedentes, como los que aquí relato. Eso va produciendo una especie de caos, de desorden en mi, haciéndome confrontar lo que sabía hasta la fecha y va a producir una suerte de inestabilidad en mis conocimientos, en mis valores en cuanto a este crecimiento se refiere.

Ese caos es absolutamente normal y necesario que suceda, ya que sólo así en esas condiciones va a poder surgir lo nuevo. Primero siempre se tiene que derrumbar el orden establecido para que desde ese desorden pueda nacer en absoluta perfección y actuando con un principio ordenador, o de discernimiento, se va colocando cada elemento nuevo en su especifica función. Mientras el nuevo orden se instala reina la oscuridad psicológica, la confusión de valores, la inestabilidad y el temor. Es decir aparece la “catastro – fe”, o sea la crisis. (Catastro = registro; recuento).

Cuando esa crisis llega es señal de que vamos en el camino correcto ya que de ahí va a surgir el nuevo orden que estoy consciente o inconscientemente buscando, ya que es lo que mi Alma necesita para pasar a la etapa siguiente.

Dentro de esa crisis aunque no nos demos cuenta y no podamos reconocerlo, nada es fruto del azar. Todo es fruto de lo ya sembrado. Todo es conveniente y justo a los ojos de quien se sabe inmerso en una globalidad que funciona en un orden y una ética impecable. Bajo esa óptica los resultados son siempre producto de la respuesta a la búsqueda, y es la forma como el universo, o energía universal, o mente universal, los entrega a nuestro llamado.

Siempre puedo usar mi Libre Albedrío, ya que puedo engancharme en mala con esa crisis (Por qué yo?, Por qué a mí?, Por qué este castigo?, etc), o tomarlo en buena, siempre en positivo, como simples oportunidades para poder seguir aprendiendo de ellas con amor, y en consecuencia avanzar en mi crecimiento personal. Si en esas oportunidades veo la escalera que me va a permitir experimentar el subir al peldaño siguiente, es porque estoy trabajando desde mi cuarto chakra, desde el amor. (La quinta creencia fundamental de los yoguis de Kundalini Yoga dice que el amor es aceptación). Entonces acepto lo que me sucede con optimismo y fe de que es para mi beneficio. Dios está en todo. Dios es perfecto. Dios está en mí. Lo que me sucede es perfecto porque yo soy perfecto, por tanto solamente tengo que encontrar esa perfección en las cosas, y sólo de esa forma podré continuar avanzando.

Deseo agregar una información, al margen del desarrollo de esta idea, y que tiene relación con el Libre Albedrío. Las Almas para poder experimentar deben utilizar un vehículo físico, en cualquiera de las infinitas formas existentes. La Tierra es el único planeta en el sistema de Universos en que las almas pueden experimentar el Libre Albedrío. Por tanto cuando tomaste la decisión de encarnar en un Cuerpo Físico en el planeta Tierra, decidiste experimentar tu trabajo específico como la aceptación, el perdón, la tolerancia, o sea El Amor, en una atmósfera que se genera por el uso libre e individual del Libre Albedrío.

Pide y se te dará.

Ninguna llamada queda sin respuesta. Esa es la ley, y esta se cumple tanto para los individuos como para las especies, en forma individual o colectivamente, siempre conciliando las necesidades de unos y otros.

Si en mi Alma está esa llamada, siempre va a estar la respuesta adecuada para mí. Toda crisis señala el traspaso de una situación de complejidad menor a una de complejidad un poco mayor, es decir un periodo de crecimiento. Ello no significa que mi avance vaya siendo cada vez más doloroso, sino que por el contrario al ir teniendo más experiencias voy adquiriendo mas herramientas y nuevos enfoques para que el caminar vaya siendo cada vez más placentero, más armonioso, más amoroso.

Bajo ese conocimiento, es que la humanidad está entrando en una etapa crepuscular, antes de la salida del sol. Ten la certeza absoluta de que viene algo luminoso, de claridad, de paz y armonía. Esos primeros rayos de luz están haciendo que tú Alma y corazón estén abriéndose a nuevas experiencias, que te han llevado hasta este libro para tener nuevos conocimientos que te hagan un poco más iluminado y poder ver la realidad del entorno y su relación con tú crecimiento.

Nadie puede quedar ajeno a ello; pueden engañarse, ocultar su realidad, pero el crecimiento y el anhelo, las ansias y la crisis nos va a alcanzar a todos, porque eso es lo que ha venido ocurriendo desde el inicio de los tiempos. Ahora estamos siendo alumbrados para entender cual era y es el propósito de cada crisis en la que hemos estado envueltos y que no supimos por qué o para qué. Ahora estamos teniendo la claridad de este amanecer, que nos permitirá encontrar un sentido a esas respuestas que consciente o inconscientemente hemos solicitado.

El avance de la humanidad esta planificado y no se puede detener. Todos estamos inmersos en ese avance por tanto no podemos quedar ajeno a él. Lo que si es optativo y absolutamente individual, es la rapidez con que se desarrolle el crecimiento interior de cada uno.

Siempre todo está bien.

Las cosas han de suceder conforme la planificación existente, en el momento y en la forma en que tienen que suceder y no cuando queramos que ello ocurra. Sucederán cuando para nuestra participación en esta planificación sea el mejor momento para nuestro avance. Por ello es que el estar escribiendo en estos momentos este libro y no otro, es el momento preciso para hacerlo. Lo que yo estoy poniendo en él son mis vivencias e interpretaciones, y los mensajes que están siendo necesarios para esta etapa y lugar, y para los Seres a los que tiene que llegarles. Todo esta bien. Ello sucede también para ti con el hecho de leerlo, ya que es este tu momento en que estas preparado para entenderlo y utilizarlo en tú crisis.

Es tu “ahora” para pasar a la siguiente etapa. El momento presente es lo único real, tal como muy bien lo expresa Eckhart Tolle en su libro “El Poder del Ahora”, el resto es maya. (Ilusión, en sánscrito). Esta es la parte magnifica de este Plan Universal.

Entonces, si estás pasando por un proceso de caos, alégrate ya que eso significa que estas preparado para ello. Estás avanzando y te estás haciendo consciente de este avance. Por último, ese caos te debe alegrar ya que te reafirma de que estás en el camino y la dirección correcta.

Libros, ideas nuevas, mensajes, que están o estarán llegando a tu vida, con absoluta sincronía, no son otra cosa que revelaciones (antecedentes) que el universo tiene preparado para ti a fin de que vayas experimentando y haciéndote cada vez más consciente de sus influencias positivas o negativas en tu vida diaria, a fin de obtener siempre el mayor beneficio. *El que tenga ojos para ver y oídos para escuchar.....*

Como han afectado algunas revelaciones.

El Apocalipsis es el libro profético por excelencia y más enigmático de los textos sagrados. En el se reflejan pasajes de sucesos que supuestamente van a suceder o ya han sucedido culminando con la destrucción de la humanidad y del planeta, según la interpretación que cada uno le quiera dar.

Ya en el año 1000 se produjo tal crisis por ser el final de los tiempos. Y nadie quería irse hacia el otro lado con deudas pendientes. Hubo demostraciones masivas de arrepentimientos espontáneos, pero de corta duración ya que nada ocurrió. Seguramente en los Registros Akasicos ha quedado la marca de la mayor concentración de caos.

Algo similar se vuelve a presentar en el año 2000, aún cuando esta vez en aspectos más terrenales, como fue la incertidumbre de las redes computacionales, que hoy por hoy controlan todo. Sin embargo algo hay de cierto; algo de mito, y también algo de especulación. Las señales, o las sincronicidades, como explica Deepak Chopra en su libro Sincrodestino, en esta época están cada ves más nítidas y al alcance de mayor numero de personas en todo el mundo. Ello al existir una mayor difusión de libros, mayor apertura de ideas y pensamientos, y la aparición del Internet, entre otros, para ser difundidas e interpretadas según el grado de conciencia de cada cual.

En el Apocalipsis una de las profecías descritas ahí y aplicable en esta época de la humanidad, habla de una *.... estrella llamada ajenjo que caería sobre el planeta, dejando amargas una tercera parte de las aguas y mucha gente moriría por sus efectos.....* Ap. (8 – 10). O sea aparecería un cuerpo contaminante llamado ajenjo, que según el diccionario significa planta de sabor amargo, con gran poder de devastación. Si recordamos hace unos años atrás en la URSS se produce una fuga en la planta nuclear de Chernobil con efectos desbastadores hasta hoy día. Chernobil en ruso significa planta de sabor amargo, o sea ajenjo. Demasiada similitud para pasarlo por alto, considerando además que las coincidencias no existen.

Por otro lado el Apocalipsis habla también del gran poder que la bestia tendría sobre la destrucción de la humanidad. *..... y así todos, pequeños y grandes, ricos y pobres, libres y esclavos, se hagan una marca en la mano derecha o en la frente, y que nadie pueda comprar nada ni vender, sino el que lleve la marca en nombre de la bestia, o con la cifra de su nombre. Que el inteligente calcule la cifra de la bestia, pues es la cifra de su nombre. Su cifra es 666.* Ap.(13–11). Numerosos investigadores y textos que se encuentran en el mercado dan a conocer mediante extensos análisis, que la información de la que estoy hablando estaría (al menos en sus inicios) en todas los códigos de barras de las tarjetas de créditos con las cuales se está moviendo hoy la energía del dinero, que por cierto es la más importante

energía del mundo material. La gran mayoría en el mundo posee una o varias de estas tarjetas, con lo cual están fichados con este numero 666 que se repetiría con mucha frecuencia en las barras.

Recordemos que muchos estudiosos del tema asignan a la bestia el Nº 666, por cuanto es inferior a Dios que se le otorga la perfección del Nº 7.

Creo que esta tarjeta es apenas uno de los muchos disfraces tras lo que se oculta la bestia, auténticamente peligrosa por lo sutil de su disfraz. La bestia no es algo externo (físico), sino un estado anímico, compulsivo que se traduce en ansias de poseer sin encontrar satisfacción en lo poseído. Este apetito que devora es la bestia que causa la destrucción a que se refiere la profecía. La tarjeta es únicamente un instrumento que facilita su manifestación. Del mismo modo que los mensajes publicitarios son elementos que abren el apetito, o que despiertan a la bestia, entonces se desarrolla la codicia, y con ella llega inevitablemente el sufrimiento y la enfermedad.

La bestia, o el diablo es un concepto aterrador porque parece ser sumamente poderoso y dinámico. Se le percibe como una lucha contra Dios por las posesiones de sus creaciones, o sea de nosotros. El diablo engaña con mentiras que están en oposición a Dios. Sin embargo atrae a los hombres en vez de repelerlos, y estos están dispuestos a vender sus almas a cambio de regalos sin ningun valor. Esto no tiene ningun sentido.

Como éstas, hoy en día hay muchas revelaciones que están ahí a la vista de todos*. El que tenga ojos.....* Falta entenderlas, o sea debemos ser conscientes, estar atentos de ellas. Pero es tanto el ruido ambiental dentro y fuera de nuestro Ser, que nos es difícil verlas o escucharlas. Restarle poder a la bestia es hacerse consciente de ellas.

Cada uno será capaz de comenzar a vencer a la bestia o al diablo cuando efectivamente descubra que está enganchado en los bienes materiales y que de esa dependencia se deben sus sufrimientos físicos y enfermedades. Entonces y de esta manera la bestia dejará de ser una realidad y pasará a ser un simple concepto. No tendrá asidero valido en la mente, ni en el cuerpo, ni en el espíritu del Ser Humano.

El libro del Apocalipsis, no debe ser tomado al pie de la letra por cuanto los mensajes no son textuales, sino sutiles y del interior. Nos habla de estados de ánimo del Ser Humano que lo van llevando, producto de su Libre Albedrío, a tomar el camino favorable o desfavorable para su evolución. Para el desarrollo o para la destrucción.

Creo sinceramente que todas las revelaciones hecha por Dios no han sido revelaciones catastróficas ni de destrucción del mundo, sino que

sencillamente pretendían situar la expectativa humana en otro tipo de experiencia. Es decir que el Ser Humano, no con sucesos del exterior, sino con los que le estén sucediendo interiormente, pueda sobrellevar este caos, esta supuesta destrucción interna y poder entonces dar inicio al renacimiento del Hombre Nuevo. Al Ser Humano de la nueva civilización.

No creo que vaya a ser necesario, aun cuando factible, una hecatombe o exterminio físico, sino que se producirá una renovación de la vida que es santa. Una tierra limpia y pura aguarda al renacido en la confianza hacia el padre.

A partir del capitulo 21 el Apocalipsis da un giro completo y demuestra lo que define como la revelación. Así con este nuevo enfoque de su interpretación podemos ir comprendiendo lo que esta sucediendo y lo que sucederá, develando el misterio y descubriendo un camino más claro y amoroso. *Luego vi un suelo nuevo y una tierra nueva..... Mira que hago un mundo nuevo. Estas son palabras ciertas y verdaderas. Hecho está.....* Hecho está. En la manera que Dios hace las cosas. Es decir como idea o arquetipo que contiene en sí al mundo real. Pero en estado potencial como la semilla contiene ya en su interior al árbol que será. Todo está hecho y a la vez todo está por hacerse. Miles de oportunidades que ya existen en estado potencial aún aguardan el gesto que las movilicen. Todo está en el plano mental, sólo se requiere que sean movilizados y traídos al plano físico. El Hombre Nuevo ya existe como realidad en el plano mental, y en los otros planos de la existencia, y se está materializando en el plano físico. Ese es parte del caos que se está generando. Por lo tanto el Hombre Nuevo no es una ilusión, sino más bien ya es una realidad a termino, en ti, en mi, y en tantos otros. Así ha sido revelado.

Así mismo y para redondear la idea de este Apocalipsis dice *..... y no habrá ya muerte ni habrá llanto ni grito ni fatiga, porque el mundo viejo ha pasado.*

Esa es la revelación y gran noticia contemporánea. El hombre nuevo ya existe potencialmente en el plano sutil y se está manifestando, y por ende, se está creando la nueva civilización en el plano físico. El dolor y el sufrimiento ya no son necesarios para el desarrollo de su vida. No hay que sufrir ni llorar para alcanzarlo. Hay que sentirlo y dejarlo fluir con amor. *El amor es mas fuerte* dijo el papa Juan Pablo II.

Sólo hay que dejar crecer la semilla de Dios en nuestro interior ya que de esa forma no será necesario transitar la vía del suplicio, sino la vía amorosa que otorga los dones de la creación. Sólo así nos hacemos conscientes nuevamente de nuestra divinidad interior, de nuestra unión con **Dios**. (Otra confirmación de que el texto está siendo guiado y corregido por energías

sutiles superiores es que la palabra Dios se escribió sola en negrilla, sin mi intervención para que así fuera).

Como se gestan los Herederos de la Tierra.

Cuando los pueblos tienen armas capaces de destruirse, e incluso destruir las mentes sin tocar los cuerpos; cuando la prepotencia desplaza a la justicia; cuando nace el desaliento; cuando estiramos el cuello en busca de una salida, entonces la noticia de que ya esta diseñado un mundo mejor es la mejor de las noticias.

El futuro armónico existe como algo cierto en otro plano de la creación, haciéndose real a través nuestro. Esa es nuestra participación y obligación en el proceso. Ese es nuestro trabajo. **A eso hemos venido voluntariamente a este plano físico y en esta Era. Ese es nuestro desafío. Esa es nuestra oportunidad.**

El presente es lo que me permite darme cuenta, comprender o tomar conciencia de esa oportunidad. Esto se presenta solamente ante quienes lo sienten así en su corazón, porque para ellos y sólo para ellos ha llegado el momento. Para los además que no lo sienten así, les tocará después, ya que ninguna llamada queda sin respuesta. Cada momento es el adecuado para quien le llega.

A menudo se cree que la creación fue un hecho ocurrido en el pasado, pero no es así, ya que no es un proceso puntual sino que continuo, en que cada instante se produce una manifestación de vida. En consecuencia no toda manifestación tiene el mismo desarrollo evolutivo. Las que surgieron antes también incorporan mas perfección y complejidad, y por ende una mayor capacidad de percibir y sentir el llamado a la creación del hombre nuevo. Todos somos esencialmente idénticos, pero distintos en el nivel de la expresión. Ello permite que todo este perfectamente equilibrado.

Los caminos son múltiples y en ellos se reconocen los caminantes. Que cada uno mire en su corazón y descubra en el punto sensible de lo revelado. Que nadie pretenda cambiar a nadie. Todos estamos donde debemos y hay espacio para todos. Pero que nadie se desoriente.

La sensibilidad como cualidad femenina, permite establecer la sintonía adecuada, y siempre ha sido así. Por lo tanto es la hora para quienes saben que es su hora. Y no es el tiempo para quienes aun no les ha llegado ese sentir.

Hay que practicar, segundo a segundo, en cada actividad de la vida diaria, el sentir las emociones interiores que se generan en el exterior. Así se puede ir siendo cada vez más consciente del sentir de la llegada de la hora. Cuando

puedas unir tu mundo interno en perfecta armonía con tu mundo material, estarás haciendo yoga (del sánscrito yuguit = unir), o religión (del latín religare = reunir).

En este proceso creador intervienen dos fuerzas complementarias identificadas como masculinas y femeninas. La masculina que corresponde a la intención o voluntad creadora y la femenina con la capacidad de dar forma o materializar esa intención.

En apariencia primero actúa lo masculino, y luego la energía femenina. Por lo tanto cuando vimos que la revelación anuncia un mundo nuevo pero que aun no existe materializado en el plano físico, podríamos asumir que el principio masculino ya habría cumplido con su función, y ahora solamente faltaría que el femenino cumpla la suya. Este es pues el tiempo de la energía femenina, de la Mujer, con M mayúscula. De Madre. (Madre en Sánscrito se escribe Mader y se traduce como: MA Renacimiento, y DER Puerta de entrada. Toda madre es la puerta de entrada al renacimiento).

No se refiere al sexo sino a las cualidades, a los atributos cósmicos que le permiten llevar a cabo la materialización de las cosas. No debe sorprendernos entonces que en cualquier manifestación con la nueva Era o evento relacionado con el trabajo de evolución espiritual e interna, sean las mujeres quienes asisten masivamente. Es lo natural. Es lo esperado.

Creo que no es sólo la mujer la que siente la llamada y es requerida por el cosmos para ejercer el protagonismo que le corresponde, sino que es la energía femenina del Ser Humano. Por ello cada vez mas hombres irán participando con su voluntad creadora en el proceso.

Algunos colectivos han interpretado ese necesario protagonismo femenino como una ocupación del espacio funcional de los hombres, y muchas mujeres han equivocado el rumbo al pensarlo así, pero como vimos no se trata de desplazarlos ni hacer lo que ellos hacen, sino de asumir el rol femenino que corresponde a este tiempo. Vale decir feminizar la vida de todos, de incorporar a la sociedad la dulzura y la comprensión. La tierra necesita hoy a una madre que geste en su interior a hijos que los alimente, críe y eduque en la esencia de los nuevos tiempos. Esa es la hora de la mujer en su rol de co - creadora del Universo. De este nuevo Universo del Ser Humano emergente.

El proceso es irreversible e imparable porque esa es la ley. Y aún dependiendo de la función humana, se cumple. Nada queda nunca al azar.

Pero ¿quiénes forman la nueva raza?. ¿Quiénes son realmente los herederos de la tierra?. ¿Qué hay que hacer para ser uno de ellos?.

Así podríamos encontrarnos, unos mas que otros, al final de un camino frente a un gran precipicio sin el puente que nos permite cruzarlo. Pero el puente, que para unos todavía es invisible, para otros sólo se materializa luego de haber tomado la decisión de la entrega. El salto al vacío. Y quienes así actúan son los llamados mansos. Ellos son los herederos. ¿Cómo entender este gesto desde un mundo que suscita a la lucha y premia al vencedor?. ¿Acaso la mansedumbre es cobardía?.

¿Que es ser manso?.

Así como Jesús en sus últimos días reconoce su función, también reconoce en ella el llamado a la voluntad del padre. Ambas eran lo mismo. El propósito de su vida era el llamado del padre. Y la voluntad del padre era el propósito de su vida. En consecuencia aceptando una se aceptaba ambas. No hay pues mas que un camino para quien ha llegado a esa conclusión.

Descubrir el propósito único de la vida personal significa haber trascendido y sólo quien ha llegado a este nivel es capaz de dar el paso siguiente, que es la entrega absolutamente seguro que así se cumple la función. Ese es el puente.

Todo cuanto nos rodea, personas, cosas, ambientes, se convierten en instrumentos al servicio de esa misión. Nada que no corresponda al proceso irrumpirá en él, y nada faltará tampoco. El universo es perfecto y provee de todo lo necesario en cada instante y lugar para que la experiencia se cumpla.

La entrega nace como gesto definitivo de conciencia en el padre y nada interfiere el desarrollo del proceso hasta su consumación. La persona se entrega dócilmente porque sabe que todo se cumple gracias o por medio de la iniciativa de los demás, por ello la docilidad del manso es una conquista suprema del Ser que sigue inevitablemente a la comprensión de la voluntad del padre. (Reconocidas ya como propias).

Y la consiguiente entrega sin condiciones. Esos son los mansos de las bienaventuranzas y nada tiene que ver con el apocamiento ni la cobardía. Para los tiempos que corren, vas a concordar conmigo que más bien tiene que ver con una gran valentía. El dócil o manso es un trascendido. Jesús lo sabia. *Aprended de mí que soy manso.*..... Y así lo anunció.

Luego años después también lo estableció como experiencia para toda la raza humana al vivirlo. Jesús dijo: *Yo seré un sustituto de tu ego si así lo deseas*. Los mansos o dóciles heredaran la tierra porque sus egos son humildes.

Para hacer un poco más asimilable esta comprensión y llegar hasta este punto, es que tenemos que aclarar algunas equivocaciones que se nos han estado contando e inculcando por varias generaciones.

El signo de la cruz.

La cruz ha sido el símbolo asociado al cristianismo, pero con anterioridad a Jesús la cruz acompaña a otros grandes maestros. Implícito al signo de la cruz está el sentimiento del dolor. Aun cuando yo estimo que la cruz significa:

A) En su plano vertical el trabajo interno que tiene que hacer el Ser Humano, es el SI como movimiento de cabeza, si acepto. Si creo, si me entrego; es la energía positiva, es la bondad, es la conexión lo de abajo con lo de arriba, lo terrenal con lo espiritual, con Dios, y

B) En su plano horizontal el trabajo externo que se tiene que realizar en la relación con los demás, es el NO como movimiento de cabeza, es la energía negativa, es la conexión y la dependencia con lo material.

El plano vertical, nos recuerda que es el camino más largo, ya que es un proceso que toma más tiempo. El plano horizontal nos recuerda que rendirse, y dejarse llevar por el desanimo, por la auto compasión, y apegarse a los sentimientos terrenales es más fácil de ejecutar, pero que nunca nos va a conducir a lo superior. Seguiremos siendo inferiores. No nos permite subir. Por tanto cada vez que veas una cruz, es para recordártelo e incentivarte a que no desfallezcas. De esa forma Dios te sostiene en sus brazos. Que lo positivo será siempre mayor que lo negativo. Que lo más grande estará siempre por sobre lo pequeño.

El tomar el camino corto es el que nos ha llevado como sociedad y como individuos al sufrimiento, dolor y pena, ya que al no comprenderlo no hemos sabido tomar el camino de la ascensión.

Por tanto el signo de la cruz, no debe implicar pena, sino un recordatorio, una guía para nuestro enmendar rumbos. Sin lugar a dudas este significado es más optimista y lleva implícita una mayor cantidad de fe, una mayor cantidad de amor que el que entidades religiosas le han dado.

Por otro lado, también es un llamado a despertar, a hacernos conscientes, de que al estar inmersos en un mundo materialista y competitivo entre nosotros (horizontal), tenemos la tendencia a observar y resaltar más los aspectos negativos que a visualizar los positivos en todo y en todos. Pero ese es un cuento mental, personal que acarrea el sufrimiento, el dolor, y la enfermedad. En este concepto creo entonces que el signo de la cruz nos hace

ver exactamente lo contrario. Debemos esforzarnos en encontrar más cosas positivas que negativas en todos y en todas las situaciones y relaciones.

Complementando lo anterior tenemos que el Ser Humano, de las tres mentes que posee (negativa, positiva y neutral, según la filosofía yoguica), por la esencia moldeada a lo largo de muchas generaciones de pensamientos densos, siempre utilizará inicialmente su mente negativa para internalizar o analizar las consecuencias de cualquier información que le llegue. De ahí entonces que seamos mas proclive a ver y resaltar lo negativo y doloroso por sobre lo positivo y amoroso en su vida.

El visualizar el dolor en el signo de la cruz, ha creado en el Ser Humano, la mentalidad de que para llegar a Dios se debe sufrir. Esa mentalidad nos ha llevado entonces a que aceptemos que el dolor es el efecto inmediato de quien se adentra en el camino de la búsqueda, y esa expectativa nos ha paralizado.

Tenemos el convencimiento de que todo crecimiento y avance debe estar asociado al dolor. Porque nosotros lo hemos creado así en el plano mental y por ende entonces se va a ver reflejado en nuestro entorno o en nosotros mismos con dolor. Ninguna llamada queda sin respuesta.

Incluso, y esto si que lo encuentro terrible, hemos llegado a tener el convencimiento de que lo malo que nos ocurra es porque Dios así lo ha querido para nosotros. Que hemos cometido un pecado y que por ende debemos ser castigados por ello. E incluso hemos llegado a justificar ese hecho manifestando que si soy castigado, es porque Dios se ha fijado en mi y me lo esta haciendo saber. Y creo entonces que por ello Dios me ama. ¡O sea cuanto más me castigue, más me está demostrando que me ama! ¡O que para demostrar mi amor a Dios, debo ofrecerle flajelaciones o restricciones físicas anti natura en cualquiera de sus formas!

Te das cuenta hasta donde un inofensivo signo puede ser adaptado para llevarnos a un estado de inmovilidad mental, emocional, física, y espiritual? Entonces tenemos que cambiar nuestra manera de pensar porque todo lo que viene de Dios es amor. A eso se refería Juan Pablo II cuando proclamaba al mundo *el amor es más fuerte*.

Las enseñanzas, el aprendizaje y el camino de acercamiento a Dios son de amor, no de miedo. El miedo que crea dolor, es tan ficticio y creado por nosotros, como la imagen de la cruz.

Esta toma de conciencia es producto de estar entrando en la nueva Era; es el despertar; es el renacer del hombre nuevo. ¿No te parece maravilloso que tu y yo (y tantos otros) estemos en estos momentos encarnados en la tierra, para sentir, ver y ser activos artífices de esta proceso? ¿Que bendición

más grande puede existir? Si eso te da alegría, entonces te ratifica que puedes avanzar y crecer sin dolor. Si eres capaz de alégrate y experimentar esa emoción en tu interior, entonces, puedes decir con toda seguridad que*: Dios es amor; Dios es un beso*.

Siempre hay dos caminos alternativos para crecer: a) la comprensión, y b) el dolor.

Cuando estamos muy inmersos en el bullicio ambiental, terrenal, material, no detectamos las señales que desde nuestro interior intentan facilitar el camino. Entonces sobreviene el dolor para que por su acción sensibilisadora tomemos conciencia, despertemos, a lo que no supimos comprender antes. Eso nos lleva a entender que el dolor encuentra su origen en nosotros mismos. En nuestras actitudes internas. Solamente una vez que tengamos la comprensión de que Dios es amor, podremos apartarnos del camino del dolor. Y cuando salgamos del abismo de esa ignorancia, estará emergiendo el nuevo Ser en nosotros, a esta Era de paz, amor y felicidad.

Haciendo un recuento hasta aquí, tenemos que la primera verdad que tenemos que comenzar a transformar desde nuestras células, desde lo más profundo de nuestro ser, es que somos esencia de Dios, que es amor.

Estamos en el camino de unión nuevamente con nuestra Esencia Genuina, con Dios. Y ese caminar debe ser de amor y no de sufrimiento. La cruz para nosotros debe tener una interpretación de amor y de crecimiento, de positivo, mucho más grande siempre que lo externo y negativo. Aún cuando cada uno es libre de ver lo que quiera, no podemos negar que ver a un Cristo sufriente nos provoca un sentimiento de dolor y por ende de desamor. Las iglesias podrían ayudarnos en ese proceso, poniendo solamente el símbolo de la cruz, sin manifestaciones de dolor. O mostrarnos imágenes que nos recuerde a un Jesús sonriente, optimista, con amor. Deberían centrase más en el milagro de la resurrección o sea en la vida eterna (que fue el mensaje de Jesús), que en la crucifixión o sea el dolor y la muerte.

Otra de la interpretaciones equivocadas que se nos han hecho creer, es que desde nuestros orígenes somos pecadores y que por tanto debemos sufrir el castigo por ello hasta obtener el perdón de Dios. Pero ¿donde se generó ese pensamiento?.

¿Quién dijo que alguna vez pecamos?.

Esta época es de nuestra oportunidad. Estamos dando el salto de la oscuridad del abismo de la ignorancia, a la luz de la seguridad que da la comprensión.

Yogui Bhajan, maestro de Kundalini Yoga, de quien hablaremos más adelante, decía: *el sufrimiento del Ser Humano radica exclusivamente en la ignorancia de no saber quien es*.

¿Qué nos sucedió para estar donde estamos? ¿Cuál ha sido el momento o suceso que, sin darnos cuenta, nos apartó del camino de amor y felicidad? Sin lugar a dudas fueron el peso de los prejuicios, las mentalidades rígidas de lo aprendido, los miedos y las angustias que llevamos dentro. Esas emociones y sentimientos que no nos permiten saltar, tienen su origen en una experiencia muy remota que los textos han denominado como la “Caída” o el Pecado Original.

Los Seres Humanos tenían cuanto se podían desear y vivían felices ante la presencia del creador. (Época que en textos yoguicos se denominaba Sat Yuga, en que el 100% de los Seres eran espirituales).

La tradición indica o muestra este ámbito de felicidad como el paraíso. Como un estado de plenitud, de integración con lo divino. En ese estado en el paraíso, el Ser Humano continua evolucionando y perfeccionándose, y por ende también lo hace su cerebro.

Las células cerebrales o neuronas, tiene un aspecto ramificado como un árbol. Árbol de cuya actividad nace la facultad de razonar. Ese es el árbol del paraíso. Ahí no hubo transgresión sino cumplimiento de la ley. El árbol del “bien y el mal” no es mas que una hermosa alegoría del discernimiento que le permiten al Ser Humano “reflexionar”, y por primera vez es capaz de tomar conciencia de sí. De observarse, de sentirse, y así nace el “yo”. (Ego en latín.).

A partir de ese instante el Ser Humano tiene a su alcance un gran y hermoso recurso que le va a permitir hacerse responsable de sus instintos y afectos. Deja de ser criatura pasiva para convertirse en un medio activo de la creación. Comienza todo el proceso de crear mentalmente lo que luego se materializará físicamente en la tierra.

Esto requiere de un trabajo de comprensión, de adiestramiento lento y progresivo. Aparejado al crecimiento de su conciencia. Al crecimiento de darse cuenta de. Entonces los aparentes errores cometidos en su manejo, no son vanos y ayudan a comprender. No olvides que siempre se aprende más de un “error” que de un “acierto”.

El cambio que comienza a experimentar el Ser Humano es el de descubrirse a sí mismo como un individuo, (individual). Eso es registrado como una pérdida, vale decir, una separación de la divinidad y por ende, al ir creándose mentalmente sus necesidades y posteriormente materializándose éstas en el plano físico, comienza la idea de este “paraíso perdido”.

Por largo tiempo, a través de conceptos culturales y religiosos, se nos ha manifestado que hemos sido los transgresores, los que nos hemos separado de la divinidad y que por tanto hemos sido pecadores. Y si somos pecadores, entonces inconscientemente, somos merecedores de castigo. Te das cuenta entonces como está asociado el hecho que para volver al camino de la divinidad con Dios es necesario hacerlo con sufrimiento y dolor. Que para alcanzar el paraíso debemos pagar por ello. Esa es la falsedad que tenemos internalizada en lo mas profundo de nuestro Ser.

Si tan solo pudiéramos comprender que todo ha sido parte del proceso evolutivo del Ser Humano como especie; parte de la experiencia de que seguimos siendo “Dioses encarnados” experimentando, tal como en el paraíso. No ha existido tal transgresión y siempre todo ha estado y estará bien. O sea no fuimos pecadores ni somos tampoco merecedores de castigo alguno.

El sentimiento de culpabilidad viaja con nosotros por la vida para recordarnos desde lo más recóndito del ser, que somos indignos de merecer todo lo que es bueno. Como la salud, el bienestar, o la felicidad. Y ese registro genético se amplía: yo soy pecador, yo merezco castigo, yo soy culpable, yo soy indigno, yo no merezco lo bueno, ...

Quien piensa así, esta creándolo en el plano mental, e inevitablemente se creará en su plano físico. Eso lo lleva a agrandar su rueda karmica. En metafísica se conoce como ley de causa y efecto: lo que piensas, dices o haces, se te devuelve, (Profundizaremos esto en el capitulo respectivo). Se reafirma lo anterior con que ninguna llamada queda sin respuesta.

Desprendiéndose del error de interpretación del pecado original, debemos analizar ahora un error complementario que por simple razonamiento lógico, nos ha llevado a internalizar que:

Implícitamente si no merezco lo bueno, es que merezco lo malo.

¿Cómo salirse ahora de este circulo casi infernal del cual estoy tomando comprensión, para poder apartarme del camino del dolor y erradicar la falsa idea de culpa y de pecado?

La enfermedad y el dolor cobran bajo este punto de vista una nueva dimensión. Para pasar a convertirse en circunstancias creadas, normalmente en forma inconsciente, por uno mismo como elementos de purificación, dejando de interpretarse como karma o como castigo divino.

Dios no manda ni retira nada. Somos nosotros los que elegimos, con nuestro libre albedrío. Por ello si lo que hemos elegido nos lleva al

sufrimiento y al dolor (mental, emocional, físico o espiritual), sabremos que estamos en el camino equivocado. Aquí cobra un especial significado las palabras de Jesús. *Por sus frutos los conoceréis*.

No se refiere exclusivamente a los talentosos y exitosos sino que también señala a los que están en el camino equivocado.

Desde esta comprensión nace el que cuando cometemos una supuesta falta en la sociedad somos nosotros los que activamos ese mecanismo reparador, vale decir, nos abrimos de inmediato a la alternativa de recibir el respectivo “castigo” ya que nos sentimos indignos. Entonces activamos un juicio severo que nos indica que estamos en el camino incorrecto.

Debemos comprender que el camino incorrecto se refiere a que nosotros creemos que hicimos algo mal. Que creemos haber cometimos una falta.

Cuando necesitamos armonizar y traer la felicidad a una relación, ya sea esta con los demás o con uno mimo, debemos necesariamente introducirle cambios en los campos físicos (como separaciones o uniones), mentales (como adaptaciones), emocionales (como aceptaciones), o espirituales (de fe). Si estos cambios se contraponen con lo aprendido de nuestros padres, de la sociedad o de la historia, creeremos que nuestros pensamientos, necesidades y sentimientos están errados y que por tanto no nos merecemos ese tipo de armonía. Por ello cuando no obtenemos los resultados esperados de inmediato nos castigamos pensando o diciéndonos: “Soy un tonto”, “me lo merezco por idiota”, “soy un incapaz”, “eso bueno no era para mí”, “debo seguir siendo un mandado”, “mira lo que el perla quería”, y puedes agregarle aquellos que tu mas escuchas. Con ello estamos aceptando que lo que somos y nos sucede es simplemente lo mejor a lo que podemos aspirar producto de nuestra forma de ser, pensar y actuar.

Cuando no recibimos lo que esperábamos y por ende no nos llega la armonía, es porque tenemos de antemano creado en la mente todo tipo de ataques en nuestra contra que ratifiquen lo indigno que somos de recibirla. No es Dios quien nos la niega; somos nosotros los que dificultamos que nos llegue.

Toda situación aparentemente adversa, es normalmente creada por nosotros mismos para permitirnos practicar el encontrar la armonía en ella. Es como jugar a las escondidas. Lo que hace que el juego sea entretenido está en relación a las oportunidades que éste brinde para desarrollar al máximo las habilidades y capacidades para encontrar lo que buscamos.

Si no nos esforzamos en encontrar lo positivo y amoroso en todo lo que sucede, aún cuando tenga inicialmente la apariencia de ser muy negativo para nuestra armonía, se nos dificultará cada vez más el entender que

siempre trae algo bueno, aunque cueste verlo. Sólo la práctica hace al maestro, y lleva a la liberación.

En tanto la acción haya salido clarificada desde el corazón, si se ha realizado con amor, entonces nunca es una falta porque viene del amor y siempre será tan perfecta como la intención que lleva. Jesús dijo: "*lo que contamina al hombre no es lo que entra por su boca, sino lo que sale de ella, porque del corazón proviene"*.

Eso nos lleva a otra acción: "EL PERDÓN". Con mayúscula. Sin restricción.

Este perdón debe nacer de una actitud interna que no presuma ningún tipo de intención y también en este sentido las palabras de Jesús: "*Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen"*.

Ahí esta el verdadero perdón, el reconocerse y reconocer inocente al otro. Todos estamos en esta vida para dar lo mejor de nosotros, aunque como ya expliqué a veces cueste verlo. Estamos creando condiciones para que los demás tenga la posibilidad de desarrollar al máximo sus capacidades y dones en base a lo que deben trabajar para ser cada vez más conscientes de su relación con el Plan Universal; con la totalidad. Por ello nunca nadie está atacando ni perjudicando a otro (aunque a veces esto corresponda a una deuda Karmica que dificulte su entendimiento). Los que nos atacan son nuestros fantasmas y nuestros miedos creados por la mente, que nos hacen creer que estamos siendo atacados. Entonces vivimos en un mundo de irrealidades y nos auto convencemos que lo mostrado por la mente es real.

Debes tener control sobre tu mente para que puedas vivir en el mundo real, y dejar de vivir en el de ilusiones. La verdad es que todos somos inocentes y al no ser culpables, tampoco merecemos castigos, o sea el concepto de castigos desaparece y simultáneamente aparece el del perdón.

Te imaginas cuanto dolor podría ser evitado si aprendiésemos a perdonar y a perdonarnos. Visualizas cuanto dolor dejaría de ser creado en el plano mental y por consecuencia no se materializaría en el plano físico, si sacáramos el sentimiento de culpa y castigo guardado en nuestro interior como si fuera el más preciado tesoro. Eso si que para perdonar a otro primeramente debo perdonarme yo.

Los Seres que están a nuestro lado durante la vida física están perfectamente bien ubicados en puestos y roles para ayudarnos a crecer interiormente. Como en una gran obra de teatro en la cual cada personaje tiene un rol definido, con vestiduras acorde a su representación, con un parlamento de lo que deben decir, adoptan una actitud determinada, en una ambientación y escenario, y todo ello bajo la coordinación de un gran director, que crea las condiciones para que cada uno pueda desempeñar en la mejor

forma posible su tarea, en beneficio de la obra toda. En la vida real en nuestro entorno están los mejores maestros que nosotros mismos elegimos antes de nacer, en relación a lo que necesitábamos experimentar en este plano físico. Si algo nos dolió o afectó en el pasado, debemos ser capaces de verlo como oportunidades de crecimiento, y desde ese punto de vista no odiar los sucesos o personas, sino agradecerles por haber desempeñado su papel conforme a lo acordado. (Profundizaremos más sobre ello en el Capítulo de las Regresiones Conscientes Terapéuticas).

Nadie puede, aunque quisiera, hacerle daño a otro. Simplemente no se puede. Se hace daño solamente aquel que cree en su mente que el otro puede hacerlo. Aquel que no puede perdonar alguna situación de su pasado y devolverle la armonía necesaria, creará tal bloqueo energético que le obligará a un sobre consumo de su propia energía para continuar con su vida. Ello le llevará a una enfermedad que le demandará más consumo de energía aún, hasta que esta se acabe.

No se habrá enfermado por lo que “otros” le hicieron en el pasado; se habrá enfermado por lo que “él” no ha perdonado ni se ha perdonado en el presente. Entonces su vida será un total caos para él y para los de su entorno. Cuando se reconozca esta verdad, con absoluta honestidad, entonces el proceso se puede detener y hasta revertir, siempre que no sea demasiado tarde para ello. *Sin honor(honestidad) no hay sanación*.

No sólo somos “individuos” sino que también “indivisibles”, vale decir lo que tu, yo, y todos seamos capaces de mejorar en el plano mental, nos llegará como bendiciones a todos*. Todos somos uno*. A eso se refiere “*ayúdate que te ayudaré”*. Ojalá seamos cada vez más los que tomemos conciencia de ello. Estamos entrando en la Era de Acuario, en la Era de la toma de conciencia. Quien no sea consciente de sus actos mentales, emocionales, físicos y espirituales, y por ende de las consecuencias de estos, le será imposible permanecer entre nosotros.

Concluyendo: no somos pecadores, no somos culpables, y por tanto no sólo no merecemos castigo, sino que siempre nos merecemos lo mejor, con alegría, paz y amor. Esa es la conversión que tenemos que hacer en nuestro interior y evitar quienes nos están recordando lo contrario. De que debemos confesar nuestros pecados y limpiarnos de ellos.

Desde mi punto de vista esa es una visión muy liberadora y amorosa para todos.

Y comienzo así a hacerme responsable de la ley de Causa y Efecto o del karma (Lo que piensas, dices, o haces se te devuelve). Ya que ahora me va a permitir vivir conscientemente las mismas experiencias que quiero y provoco a otros. *Ama a tu enemigo como a ti mismo,* o *Hazle a otros lo que quieres*

que te hagan a ti. O como lo reza el padre nuestro: *Perdona nuestras ofensas, como nosotros perdonamos a los que nos ofenden*.

Con este camino de la comprensión recibimos exactamente lo que damos. Esa es la ley. Por ello perdonar es recibir perdón. Lo entenderás aún mejor cuando hablemos de la ley de Causa y Efecto en el capítulo de Metafísica,

La separación ha existido sólo en nuestra mente.

Otro aspecto a considerar en estas "erradas interpretaciones", nos lleva a volver nuevamente al paraíso donde se ha activado la capacidad de razonar y ha supuesto, como hemos visto, una modificación inmensa en las condiciones de vida, la de sentirse separado de las otras criaturas y del creador. Aquel "seréis como dioses" que en la tradición religiosa figura como argumento de esta separación, le da un nuevo sentido a la relación con Dios.

Los Seres Humanos pasan de "*dioses sois"* a "*seréis como dioses"*. La primera lleva implícita la idea de unidad en tanto que la segunda lleva la de separación. Pues sólo dos cosas que están separadas pueden ser comparadas, una en relación a la otra. En la religión entonces Dios se muestra como algo externo y que se le ubica en un plano inaccesible y lejano de este mundo, aunque con poderes sobre él. Y así arrastramos en nuestros genes no sólo la creencia de la separación, de que el vinculo con Dios se ha roto, sino que debemos añadirle además otra gran equivocación. La de creer que estamos solos y completamente des asistidos, y que esto es producto del pecado, es nuestra culpa, y por consiguiente no podemos ni siquiera protestar por ello. Y entonces nos resignamos a ello. Esa es la causa principal de ese miedo que sentimos en nuestro interior.

Todo ello quedará atrás en la medida que recuperemos el "*dioses sois".*

Aquellas viejas creencias establecidas como sentimientos de culpabilidad, merecimiento de castigo, indignidad o pérdida de unión con Dios, que derivaban en una forma de vivir equivocada y creadora de dolor, han ido cediendo su posición e influencia en el sentir del Ser Humano, con nuevas certezas venidas del cielo.

Están aquí tres verdades que solamente serán encontradas por quienes las busquen. Tres incorporaciones al Alma que la llenan de regocijo y son, por vez primera, un estado pleno de confianza del que nacerá el niño inocente que accede al Paraíso. Tres grandes verdades que llegan para quedarse en las mentes y corazones de los herederos de la tierra y que son:

1. Dios no se siente traicionado por el hombre, pues nada ocurre que no responda a su plan: "SOMOS INOCENTES". No somos culpables.

2. Estamos unidos a Dios y jamás se ha interrumpido ese vínculo. “*Dios y yo, yo y Dios somos uno”.*

3. Dios nos ama tal cual somos, ya que somos *hechos a su imagen y semejanza*. Vale decir con igual esencia primaria. Debemos entender que por imagen se refiere a *pensamiento*, y por semejanza, debemos entender de una *calidad semejante*. Dios creó al espíritu de su propio pensamiento y de una calidad semejante a la suya propia.

Repítete estas tres verdades, desde ahora y tantas veces como sea necesario a lo largo de tú vida a fin de que queden grabadas “a fuego” en tú mente. Comienza a liberarte. De ti depende que lo que has recordado ahora no se te olvide nunca más!!!

Capitulo II. Las Revelaciones.

Introducción

La vida como crecimiento humano tiene que ver con un desarrollo espiritual personal, fascinante y mágico; algo que nadie ni nada ha podido explicar por entero, porque no se puede explicar lo que sólo se puede sentir. En la medida que vayamos entendiendo y dándonos cuenta de lo que está ocurriendo, de como acceder a ese proceso, y como ayudar a que aparezca con mas fuerza en nuestras vidas, la sociedad humana iremos dando saltos cada vez más grande en nuestra forma de vida, como ha comenzado a ocurrir desde los años 60, e irá en aumento en forma cada vez más acelerada.

Lo que aquí relato es un resumen de lo que consta en un manuscrito que data del año 600 A.C., según lo plantea James Redfield en su libro “La Novena Revelación”. El título de “Las Revelaciones” que Redfield da a sus obras, y que doy a este capítulo, es en atención a que en ellas da a conocer algo que estaba oculto o sea, “revela” lo que hasta ahora era desconocido. Cabe hacer un alcance de que cada una de ellas es una “etapa” a que se verá sometido el Ser Humano en esta Era, y como tal he considerado importante incluirlas en este libro.

Los Seres Humanos, unos en forma más acelerada que otros, hemos empezando a sentir estas “etapas” en la medida que nos vamos identificando con una cultura totalmente espiritual emergente en la tierra. Esa cultura que llamábamos los herederos de la tierra en el capítulo anterior.

Cada uno de nosotros ha decidido estar físicamente encarnados en el planeta tierra en estos momentos, y con ello hemos aceptado las actuales condiciones del desarrollo espiritual humano. Es por ello que nadie quedará fuera, aunque lo quisiera, de ninguna de las influencia actuales y futuras, ni de las etapas que las revelaciones nos cuentan en este capítulo.

Este análisis, de los libros que se indican al final, pretende explicar en forma resumida esos cambios que a todos, nos están ocurriendo, no sólo con el fin de entenderlos, aceptarlos y sacarles el mayor provecho posible en bien del crecimiento individual y de la humanidad toda, sino que además con la finalidad de “auto chequearnos” y ver en que fase del proceso vamos.

Es requisito indispensable para poder entenderlas, el que primero te liberes de todas las creencias tradicionales, y predispongas tu mente a observar otros planteamientos y puntos de vista.

Primera Revelación

Habla sobre las “coincidencias” de la vida.

En esta primera etapa empezaremos a vislumbrar un tipo de experiencias alternativas en nuestras vidas, más intensas e inspiradoras, que aparecerán en forma inconsciente al principio, con una profunda sensación de inquietud. Buscaremos una mayor plenitud en nuestras vidas y no toleraremos nada que nos tire para abajo. Las relaciones pasarán a ser luchas de poder, ya que cada uno deseará que el otro se adapte a su propio mundo, lo que producirá inevitablemente una lucha de egos. Esto será un problema temporario, que va a terminar en la medida que vayamos tomando conciencia de que lo que buscamos en realidad es alcanzar esa otra experiencia más plena. Cuando la hayamos captado en su totalidad habremos alcanzado la primera etapa.

Estaremos en la primera etapa cuando tomemos conciencia de las “coincidencias”, (sincronicidades) que hay en nuestras vidas. Al entender que estas son reales, ya que todo sucede por algo y tiene un propósito bien definido en el Plan Universal, nos iremos haciendo conscientes de que eso misterioso es real y significa algo; de que por debajo de la vida cotidiana estará sucediendo otra cosa perfectamente orquestada, y de la cual seremos parte activa.

Segunda Revelación

Habla de los alcances de los sucesos históricos.

Estaremos en la segunda etapa cuando logremos captar que la evolución del pensamiento nos da la posibilidad de entender los sucesos históricos de la evolución humana en un contexto más amplio. Ello nos permitirá comprender hacia donde va la raza humana, y que el proceso de crecimiento espiritual es inevitable. Estaremos, cada vez más, en condiciones de ver la historia como un todo, y entender que todos los sucesos pasaron no por “coincidencias”, sino más bien por hechos totalmente sincronizados que eran necesarios para crear las condiciones para alcanzar el actual despertar de la conciencia espiritual.

Haciendo un breve resumen de la historia del último medio milenio, tenemos que:

En la Edad Media los religiosos influían en la mente del pueblo como conocedores de la verdad de cómo es la vida y el universo. La tierra es plana con abismos al final de ella. Dios es el centro del universo. La humanidad y el planeta Tierra son el centro del Universo y todo gira en su entorno. La vida espiritual tiene como único propósito el de ganar o perder la salvación. La

iglesia y sus representantes, tienen la verdad absoluta para interpretar y entender la espiritualidad. Todo lo que sucede (bueno o malo) es la voluntad de Dios o la maldad del diablo.

Esa realidad comienza a quebrarse cuando se descubre que la tierra es redonda. Los representantes de las religiones demuestran que no son tan transparentes lo que lleva a la separación de corrientes religiosas. Se descubre que el Universo no gira en torno a la Tierra, o sea no somos el centro de nada. La humanidad deja de confiar que la iglesia diga la verdad sobre la vida y la muerte y le pide a la ciencia que investigue y de las respuestas. Aparece el método científico de analizar, concluir y demostrar esas conclusiones.

Se inicia el largo período de inquietud y búsqueda que no llega a respuestas ni a conclusiones. Mientras se buscan las respuestas de la existencia, el Ser Humano decide ponerse lo más cómodo y a resguardo posible. Comienza la carrera y la batalla por las posesiones físicas y terrenales, cada vez en aumento.

Estuvimos tan preocupados por nuestra seguridad física que nos olvidamos de nuestra seguridad espiritual, y ahora estamos despertando (recordando), angustiados al ver que nos hemos estado auto destruyendo, y seguimos sin saber “por qué” vivimos.

En esta segunda etapa estaremos tomando conciencia que no podemos seguir así y que debemos explorar por nuestra cuenta las respuestas existenciales. Se iniciará el periodo de búsqueda individual y de experimentar en cada suceso de la vida diaria esas respuestas. Comenzaremos a ver y ser conscientes de las señales, ya que estas sencillamente sucederán, porque nada será coincidencia.

Tercera Revelación

Habla que “todo” es energía y “todo” se nutre de ella.

En la tercera etapa, nos haremos conscientes de que no solamente las formas físicas, sino los pensamientos influyen sobre los demás en forma positiva o negativa, haciendo que el objeto y el entorno se vean más brillantes (hermosos) u opacos (feos).

El Ser Humano comenzará a tener la capacidad de manejar y visualizar dichos campos energéticos. El universo dirige todo en forma dinámica y armónica, interactuando sutilmente con la energía mental que proyectaremos hacia él. Será una especie de espejo de lo que pensemos, digamos o hagamos. El Ser Humano aprenderá a observar los campos de

energía, ver el Aura, y una vez logrado esto, la comprensión del universo físico se transformará con rapidez.

Nos haremos conscientes de que lo que nos sucede es por habernos desenchufado de la fuente de energía más amplia y que por eso nos sentimos débiles, inseguros y carentes, y deberemos volver a conectarnos interiormente a ella para lograr revertirlo.

Cuarta Revelación.

Habla de la forma en que el hombre compite por la energía.

En la cuarta etapa los Seres Humanos trataremos de superarnos y controlarnos los unos a los otros con la finalidad de mantener una suerte de superioridad sobre los demás. Seremos profundamente manipuladores entre nosotros y con el medio ambiente que nos rodea, de lo cual seremos muy poco conscientes, o sea trataremos por todos los medios de obtener el máximo de la energía del otro para sentirnos seguros y superiores.

Sea cual sea el motivo por el cual deseemos dominar o guiar al otro según nuestros parámetros, siempre estaremos causando un daño al hacerlo.

El mundo entero será como una vasta competencia por la energía, y de ese modo, por el poder. Sin embargo, una vez que los humanos comprendamos la lucha, de inmediato empezaremos a trascender ese conflicto. Empezaremos a liberarnos de la competencia por la simple energía humana, porque al fin seremos capaces de recibir energía de la otra fuente. El Universo puede suministrarnos todo lo que necesitamos, si logramos abrirnos a él.

Quinta Revelación

Habla del mensaje de las personas místicas.

Durante la ultima década del Siglo XX, una nueva comprensión denominada conciencia mística comienza a aparecer en los Seres Humanos. Para muchos sólo será un concepto intelectual, pero para otro número cada vez mayor, será experimentalmente real. Comienza como chispazos o destellos de ese estado mental en el transcurso de nuestras vidas, lo que se irá haciendo cada vez más consciente, vale decir, el Ser Humano irá experimentando recibir energía de otra fuente, que a la larga aprenderá a aprovechar a voluntad.

La primera forma de ganar energía es saboreando lo que se come; agradeciendo y haciendo del comer una experiencia santa. La otra forma es conectarse con el entorno natural. ¿Cómo conectarse? Sólo sintiendo el amor y perfección que hay en todo.

Cuando apreciemos la belleza y singularidad de las cosas recibiremos energía; Cuando alcancemos un nivel en el que sintamos amor, podremos enviar la energía de vuelta con sólo desearlo.

Conectarse con la energía permitirá sentir excitación, después euforia, y después amor.

Encontrar suficiente energía para mantener este estado de amor sin duda ayudará al mundo pero nos ayuda más directamente a nosotros mismos.

En la medida que nos llenemos más frecuentemente de energía, las coincidencias empezarán a producirse con más coherencia, pero para poder conectarnos con la energía en forma más permanente, tendremos que salvar el obstáculo de la próxima etapa, o sea, enfrentar su forma particular de controlar a los demás, que tendrá su origen en los patrones familiares, sociales y culturales aprendidos.

Sexta Revelación

Habla de la necesidad de poner en claro el pasado.
En esta etapa, cada persona manipulará para conseguir energía en forma agresiva forzando directamente a la gente a que le preste atención, o pasivamente, jugando con la simpatía o la curiosidad de la gente para atraer la atención.

Existirán los siguientes tipos de controladores de energía: “interrogadores”, “intimidadores”, ”distantes” y “pobre de mí”. Los padres, sin ser conscientes de ellos, intentarán controlar la energía de los hijos y entorno, desarrollando algún tipo de estos controladores. Ello producirá en los hijos un tipo específico de controlador, y entonces estos deberán detectar cual es su tipo y por ende su drama de control.

Habrá una tendencia de ver estos “dramas de control” en los demás y pensar que los observadores estarán exentos de estos mecanismos. *Ver la paja en el ojo ajeno.*

Cada uno de los Seres Humanos deberemos trascender esta ilusión para poder seguir adelante en la evolución; o sea, deberemos poner en claro, analizar y entender, los patrones del pasado que generaron nuestros dramas de control.

Una vez que comprendamos nuestros dramas, quedaremos libres para ser más que esa actuación inconsciente que representaremos.

Mantenerse conectado con la fuente de energía más amplia (Llámalo Dios, o Supremo Hacedor, o como tu prefieras), será más fácil en la medida que vayamos aclarando quienes somos, lo que a su vez permitirá ir captando más coherencia en las coincidencias.

Si logremos entender el pasado, entender cual es el tema evolucionista, que es lo que buscamos en la vida y a aceptarlo totalmente, entonces estaremos en condiciones de pasar a la próxima etapa. O sea a la Séptima Revelación.

Séptima Revelación.

Habla del proceso de la evolución consciente, de mantenerse atento a cualquier coincidencia, a cualquier respuesta que el universo nos dé.

Para conectarse con el entorno natural y cargar energía tendremos que concentrarnos con ese medio que nos rodea; recordar la presencia que exhibe cada cosa (belleza y forma); luego tendremos que tratar de experimentar la sensación de proximidad (la sensación de que, por más lejos que algo esté, se pueda tocar), para finalmente y en ese estado, aspirarlo varias veces lenta y profundamente por la nariz y de esa forma cargarnos de energía.

Mientras nos cargamos de energía tenemos que ver que la emoción que estamos experimentando sea la correcta, o sea, del amor, la energía de Dios.

El mantener esa conexión, sin pensar ni interpretar, sólo sintiéndola, nos permitirá la llegada de otro tipo de pensamientos, “las intuiciones”, que llegarán como letreros de un camino, para guiarnos a nuestro destino.

Iniciaremos la evolución de una manera más específica: primero reuniendo suficiente energía, luego recordando la interrogante básica en la vida; lo que vinimos a trabajar conforme al resultado del drama de control que nos inculcaron nuestros padres. Luego nos concentraremos en nuestro camino descubriendo las interrogantes más inmediatas y pequeñas que habitualmente enfrentamos en la vida.

Estas interrogantes siempre formarán parte de la interrogante más amplia y definirá donde nos hallaremos en todo momento en la búsqueda de la verdad para la evolución consciente.

Una vez que seamos conscientes de las interrogantes activas de cada momento, siempre obtendremos algún tipo de dirección espiritual respecto de que hacer o adónde ir. Seremos capaces de experimentar presentimientos relacionados con el paso siguiente. Siempre. Si esto no ocurriera es porque pudiéramos tener en mente la interrogante equivocada. O sea lo que queremos que suceda, en vez de abrirnos a esperar que suceda lo que será mejor para nosotros.

El problema en la vida no radicará en recibir respuestas. El problema estará en identificar las interrogantes del momento. Una vez que las interrogantes sean las correctas, las respuestas siempre llegarán. *Ninguna llamada quedara sin respuesta.*

Después de tener una intuición respecto de lo que puede pasarnos a continuación, el siguiente paso consistirá en estar muy atento y vigilante. Tarde o temprano se producirán las coincidencias que nos harán movernos en la dirección indicada por la intuición.

Octava Revelación.

Habla de cómo podremos ayudar a los demás cuando sea el momento, y advierte que el crecimiento puede detenerse cuando alguien se vuelva adicto a otra persona.

Al final los Seres Humanos aprenderemos a relacionarnos entre nosotros, pero deberemos empezar por el principio, por relacionarnos con los niños.

Deberemos verlos como son en realidad, como extremos en la evolución que nos conducen hacia delante. Para que ellos aprendan a evolucionar necesitarán de nuestra energía en forma constante e incondicional. Lo peor que les podemos hacer es absorverles la energía tratando de hacerlos a imagen y semejanza de los adultos. Eso es lo que creará en ellos “dramas de control” que vimos en la sexta revelación. Lo ideal es que además siempre haya un adulto para proporcionar atención de uno a uno. Familias numerosas serán negativas.

Todo funcionará con dos energías: una masculina y una femenina. Deberemos tener cuidado de no ser adicto, crear dependencia, de una persona del sexo opuesto, por requerir de su energía. Eso conllevará a un retroceso en la evolución. Siempre tendremos que mantener primero la conexión con la energía superior, y a la pareja en una relación superior como un todo.

Cuando seamos capaces de apreciar la totalidad de la otra persona y su belleza interior, más energía fluirá en ella y, naturalmente, más regresará

hacia nosotros. Cuanto más seamos capaces de amar y apreciar a los demás, más energía penetrará en nosotros mismos. Por eso amar y energetizar a otros será lo mejor que podremos hacer por nosotros mismos.

Cada vez que nos crucemos con personas en nuestro camino habrá un mensaje para nosotros. Seremos conscientes de que los encuentros casuales no existen. La forma en que abordemos esos encuentros determinará si seremos capaces de recibir el mensaje o no. Lo importante será recalcar que cada persona que se cruza en nuestro camino lleva un mensaje para nosotros. Como no podremos hablar con todos, deberemos ser capaces de observar las señales y ver con quien tenemos que comunicarnos verbalmente, o deberemos hacerlo solamente sintiendo cual es el mensaje que es necesario que captemos.

Novena Revelación.

Habla de la cultura emergente

En la medida que más personas vayan aumentando su nivel de energía, toda la raza humana irá cambiando; esta es la cultura que ha comenzado a aparecer desde 1960 aproximadamente, y cada vez serán más las personas que se le unirán. No habrá vuelta atrás.

Los Seres Humanos estaremos construyendo un mundo en el que todos estaremos mas serenos y alertas al siguiente encuentro significativo que se producirá.

Sabremos observar el campo de energía del otro, lo que nos permitirá ver cualquier tipo de manipulación, y una vez que tengamos las cosas claras, compartiremos conscientemente, hasta descubrir con alegría, los respectivos mensajes.

Seremos conscientes del medio ambiente y lo cuidaremos a fin de aumentar cada vez más nuestra fuente de energía universal; consumiremos (comida, ropa. etc.) sólo lo necesario sin afán desmedido. Si somos capaces de seguir correctamente nuestra guía intuitiva, tomaremos sólo lo que necesitaremos. Y el dinero no será necesario, ya que todo será basándose en intercambios, erradicando totalmente las fuentes de presión y control sobre los demás.

La búsqueda de la verdad sobre el para que vivimos nos llevará a la conclusión de que: La humanidad está en el planeta para su evolución consciente. Para recordar que *Todos somos uno*, y entender que lo que le hacemos al otro, (llámese especie, planeta, etc), nos lo hacemos a nosotros mismos. Lo que piensas, dices o haces se te devuelve. Según antecedentes

recopilados en Internet, actualmente estaríamos extinguiendo 30.000 especies al año.

A medida que la raza humana evolucione espiritualmente, disminuiremos por propia voluntad, la población hasta un punto sostenible para la tierra. Ojalá esto sea pronto ya que en la actualidad el ritmo de crecimiento es francamente alarmante. En el año 1.600 d.c. éramos 500 millones y se estima que para el 2.050 seremos 10.000 millones de habitantes.

Aceleraremos el ritmo de la evolución, lo que permitirá que cada vez más Seres sean capaces de aumentar y controlar su energía. Una cada vez más alta vibración de los humanos, nos llevará a aceptar que eles el final de la evolución. La materia comienza en forma débil y crece en complejidad, elemento por elemento, luego especie por especie, evolucionando siempre hacia un estado más alto de vibración.

Ahora estaremos llevando todo ese proceso a la consciencia; a medida que nuestro nivel de energía aumente, también lo hará el nivel de vibración de los átomos del cuerpo, y nos iremos haciendo más livianos; más puramente espirituales.

Grupos de personas, una vez que alcancen cierto nivel, se volverán invisibles para aquellos que todavía están vibrando en un nivel inferior. Para la gente de este nivel más bajo, los otros simplemente desaparecerán, pero el grupo mismo sentirá que sigue estando, sólo que se sentirán más livianos. Tan livianos que podrán caminar sobre el agua, como dijo Jesús que podíamos llegar a hacer. Solamente el miedo podrá impedírnoslo.

Décima Revelación:

Un porcentaje de la población se negará a creer que está surgiendo una nueva conciencia espiritual. Creerán en cambio, que la civilización humana está degenerando. Eso se llamará “miedo creciente” e irá creando una polarización de opiniones y creencias, que retardará la evolución de la cultura humana.

Deberemos recordar en forma consciente la vida antes de nacer y observar la propia visión del nacimiento, (planificación de la actual encarnación), ya que ello nos dará una energía ampliada que puede poner fin al miedo. “Ve” el otro mundo, captar su realidad y sostener dicha visión, ese será el real valor de recordar.

Cuando seamos capaces de recordar lo que debemos hacer en esta vida, y podamos mantener dicho recuerdo en forma consciente, podremos restablecer la salud, ya que la armonía retornará al soltar los apegos y los

miedos. Cuando muchas personas en conjunto recordemos cada uno su visión de nacimiento, comenzaremos a ver lo que toda la humanidad debe hacer (visión global), y así podremos sanar el mundo.

La décima etapa tiene que ver con mantener su optimismo y permanecer despiertos, (conscientes), y aprender a identificar mejor y creer en nuestras intuiciones, sabiendo que estas imágenes mentales son recuerdos huidizos de la intención original, de cómo queríamos que evolucionara nuestra vida.

La polarización del miedo todavía estará en ascenso y, anhelaremos resolverla y seguir adelante, cada uno deberemos participar en forma personal. Deberemos vigilar nuestros pensamientos y expectativas con mucha atención, conteniéndonos cada vez que deseemos tratar a otro Ser Humano como un enemigo. Podremos defendernos y restringir a determinadas personas, pero si las deshumanizamos, aumentaremos la vibración del miedo en el Universo y por consiguiente se nos devolverá.

Seremos conscientes de que todos somos almas en crecimiento; de que todos tenemos una intención original que es positiva; y todos podremos recordarla. Nuestra responsabilidad consistirá en traspasar esa idea a todos los que encontremos. Es así como nos elevaremos, ése es el contagio de la nueva conciencia que estará envolviendo el planeta. O le temeremos que la cultura humana esté destruyéndose o podremos sostener la visión de que estamos despertando. De cualquiera de las dos formas, nuestra expectativa será una oración (intención), que saldrá como una fuerza tendiente a provocar el fin que imaginamos. Cada uno deberemos elegir conscientemente entre estos dos futuros.

La verdadera oración será el método, la visualización, que Dios espera que usemos para discernir su voluntad y aplicarla en la dimensión física. (Por ejemplo: *Venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo)***.** En ese sentido, cada pensamiento, cada esperanza, todo lo que visualicemos que ocurrirá en el futuro, será una oración que tienda crear ese mismo futuro. Pero ningún pensamiento, deseo o miedo será tan fuerte, como una visión que está en armonía con lo divino. De ahí que será importante introducir la visión global y sostenerla: así sabremos por qué orar, y que futuro visualizar. No debemos olvidar que la proyección se inicia y se devuelve en forma personal. Eso va creando una acción y su respectivo retorno a nivel grupal, lo que contagiará a la humanidad toda.

Undécima Revelación

Habla de cómo crear el paraíso en la tierra y de cómo hacernos ayudar por los reinos angélicos.

Esta etapa requerirá de un trabajo inicial individual. Sólo una vez que se esté trabajando individualmente, su efecto se irradiará a otras personas que se contagiarán y comenzará espontáneamente el trabajo grupal. Las influencias del grupo (familia, amigos, comunidad,) influirán en el ámbito universal y solamente de esta forma se podrá crear el “paraíso terrenal”.

1ra. extensión o paso será conectarse con la energía y dejarla fluir a través de cada uno, visualizando que se forma un campo de energía que fluye delante de uno donde quiera que vaya.

2da. extensión será disponer del campo de energía personal de manera que intensifique el fluir de la vida. Esto se logrará permaneciendo siempre alerta y expectante.

3ra. extensión consistirá en disponer el campo de oración (intención), para que salga y aumente la energía y los niveles vibratorios de las personas con las que nos comuniquemos. Cuando el campo de oración alcance a los demás de esa manera, ellos sentirán un impacto de energía espiritual, claridad, intuición, y será más probable que den la información correcta que necesiten para su evolución de ese momento.

No hay que olvidar que los campos de energía se mezclan y predomina el más fuerte. Es la dinámica inconsciente que caracteriza al mundo humano.

La clave de la 3ra. extensión será la idea de que nuestros campos pueden impulsar a otros, elevarlos a una conciencia más allá, en la que pueden recurrir y trabajar con sus propias intensiones guías. Los campos de oración fluirán delante de los Seres Humanos, y podremos utilizarlos para elevar a cualquiera con quien entremos en contacto, aún cuando no le hablemos directamente ni, incluso, le veamos la cara.

Podrán lograrlo visualizando plenamente que así sucede, con el solo hecho de desearlo. Desde luego, será preciso no actuar de modo controlador con esa energía, porque producirá el efecto contrario, por el miedo que percibirá el otro al sentir que le desean controlar su energía, y por ende clasificará esa energía como hostil.

El problema del miedo es que puede ser muy sutil e introducirse con gran rapidez. Una imagen de miedo siempre tendrá que ver con algún resultado o consecuencia que no quiero que ocurra. La parte difícil radicará en que, cuando comencemos a sentir tal miedo, a menudo se convertirá con rapidez en ira, y usaremos esta ira para aumentar su fuerza y luchar contra cualquier persona que sienta que es una amenaza. Al sentir el miedo o la ira, deberemos darnos cuenta que estas emociones nacen solamente de aquellos aspectos de nuestra vida a la que queremos aferrarnos. En atención a que el miedo o la ira vienen de la preocupación por la posibilidad de perder algo, la

manera de evitar estas emociones consistirá en desprenderse de todos los resultados o consecuencias. Tendremos que preocuparnos, no apegarnos, ya que siempre podremos encontrar un propósito más elevado en cualquier resultado. Sólo así podremos mantener la energía fuerte y en alto, requisito indispensable para atraer situaciones positivas a nuestras vidas.

Nuestro campo de oración (intensión) obrará en forma constante en el mundo emitiendo nuestras expectativas, siendo su efecto casi instantáneo en la otra persona o situación. Por suerte una oración negativa no será tan fuerte como una positiva, porque de inmediato lo aislará de las energías de su yo más elevado, pero aún así surtirá efecto. (N*o hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti***.**) Todas las suposiciones o expectativas negativas que experimentemos acerca de otro Ser Humano, serán oraciones o expectativas que usaremos para crear esa realidad en esa persona. Las mentes se conectarán; los pensamientos y expectativas influirán en los demás para que piensen del mismo modo. Aquí cobrará especial significado el *ama a tu enemigo como a ti mismo*. Eso creará amor en el enemigo y lo transformará en amigo. Es imprescindible mantener en alto la energía positiva en todo y para todos, y visualizar lo que queramos que ocurra, sin apartarnos de esa visualización hasta lograrlo; con fe**. C**on la práctica los resultados serán más inmediatos y satisfactorios. *Por sus frutos los conoceréis.*

Palabras finales del capítulo.

Es muy importante no permitir que nuestra mente visualice las cosas negativas que podrían ocurrirnos, para así no enviar energías que puedan dar a la otra parte, la idea de hacer justamente las cosas malas que esperamos evitar. Hay que vigilar cada pensamiento. De ahí la importancia de una alerta consciente. A eso se refiere el propósito del Ser Humano = evolucionar en forma consciente en todo, en especial en el pensamiento. Todo, absolutamente *Todo es mente*. (Profundizaremos en este concepto en el capítulo de Metafísica). Sólo así crearemos nuestro paraíso en la tierra, y todos juntos crearemos el paraíso para la humanidad en el planeta.

Si podemos conectarnos plenamente con la energía superior (del Universo; de Dios), y enviamos nuestra energía en forma muy consciente delante de nosotros, para que toque a los demás, sin la menor pizca de ego o ira, entonces estaremos dándoles poder a los ángeles para que actúen y nos ayuden.

La nueva Era de Acuario, podría ser muy diferente de cómo es ahora, si tan solo creyéramos de verdad en los reinos angélicos, sabiendo que nuestro derecho de nacimiento es darles ese poder.

Lo importante es comenzar a construir una red consciente, pensada, que vincule a cada persona que sepa conectarse, con todos los que deseen aprender.

Ese es el verdadero desafío de esta generación. La razón de la llegada que se ha venido produciendo desde unos años a la fecha, de Seres Especiales, como los Índigos y los de Cristal, sería para facilitar este despertar en la evolución consciente de la humanidad.

Sólo el miedo puede impedir o retardar mi crecimiento. Miedo que como vimos tiene su origen en que no somos merecedores de lo bueno por creernos responsables de la separación. Pero Dios es amor y no sólo no desea nada malo para su creación, sino que además nos dice que le pidamos ayuda cada vez que lo necesitemos. *Pide y se te dará.* Sólo debemos comprender que es lo que estamos pidiendo y así sabremos que nos ha estado respondiendo. Tenemos hambre de ayuda, hambre de aceptación, hambre de amor. Hemos estado pidiendo sin ser conscientes de que es lo que pedimos, y por ello no nos damos cuenta que nunca ha dejado de respondernos. Estamos dormidos y no lo vemos. Es hora de despertar, de renacer, de ser conscientes, por ello la llegada de la Era de la conciencia, y entender que lo pedido siempre ha llegado.

Nos enseñó la oración del Padre Nuestro, y dentro de ella: ...."*danos hoy el pan nuestro de cada día....."*. El pan que calma el hambre. El pan que da la energía y la fortaleza. Que da la fuerza para seguir. O sea para erradicar el único mal que me impide o dificulta nuestro avance: **el miedo**. Miedo que solamente está en nuestra mente. *Todo es mente.* También sólo en nuestra mente está la idea de separación e inmerecimiento como vimos en el capítulo anterior. Y él nos dice que está con nosotros. Que está en nosotros. *Todos somos uno.*

Entre Dios y nosotros, sus creaciones, existe una perfecta interdependencia. Él depende de nosotros porque nos creó perfectos. Nos dio Su Paz para que nada nos pudiera alterar ni engañar. Siempre que tenemos miedo, nos engañamos a nosotros mismos, y nuestra mente no puede servir al Espíritu Santo. Eso nos deja hambrientos, pues nos niega el pan de cada día.

Dios se siente solo sin sus hijos, y sus hijos se sienten solos sin él. Tenemos que aprender a ver el mundo como un medio para poner fin a la separación. Nadie puede decidir por ti cuando es tu hora de despertar y recuperar la fe. Eso es parte de tu Libre Albedrío.

Al finalizar este capitulo deseo recordarte nuevamente que estas *revelaciones* deben ser entendidas como *etapas* que sólo pueden ser experimentadas siguiendo un orden sucesivo, ya que sin haber internalizado

la etapa anterior no será posible captar la siguiente. Sólo así estarás al final, en condiciones de integrarlas a todas ellas en un trabajo permanentemente armónico.

Como todo, las revelaciones también le llegan solamente a aquellos que estén preparados para oírlas y experimentarlas; te felicito por ser uno(a) de ellos (as).

Capitulo III. Reencarnaciones.

Introducción.

Cuando en una conversación surge la palabra reencarnación, normalmente hay una sonrisa mal disimulada o un ligero movimiento de cabeza como de desaprobación. Y no es de extrañar esta reacción, puesto que las historias que circulan sobre el tema son tremendamente controvertidas. Así uno puede oír contar a alguien su particular teoría sobre un caso que leyó en cierta ocasión, donde hablaban de un personaje de la India que, dado el karma que había acumulado en la vida anterior por sus malas acciones, volvió al mundo físico con deficiencias físicas o mentales, o incluso encarnado en algún tipo de animal o insecto. O algún experimentado en el tema nos relate que en una vida anterior fue Jesús y ahora es un iluminado con poderes especiales que viene a salvar el mundo. Este tipo de comentarios son los que utilizan los detractores para desprestigiar la teoría de la reencarnación y nos hacen preguntarnos: ¿Existe la reencarnación?

Hemos de reconocer que para comprender la complejidad de la personalidad humana, los psicólogos occidentales no han tenido mas remedio que volver su vista a Oriente (orientarse), con el fin de intentar descubrir los aspectos más intangibles del ser. Mientras en Occidente parece descabellada y fuera de lugar la posibilidad de vivir mas de una vida, en Oriente lo admiten de la forma más natural.

Haciendo un poco de memoria.

Buceando en los orígenes de nuestras religiones podemos encontrar sorprendentes referencias. En la Edad de Piedra, el pueblo Celta y su religión Wicca alimentaban la idea que el Ser Humano volvía una y otra vez, en ciclos de reencarnación, para completar lo que había quedado pendiente en la vida anterior. Los griegos lo conocían como Ley de Necesidad. Los egipcios enterraban a sus muertos con todos los elementos necesarios para su viaje y posterior regreso al mundo de los vivos. La literatura budista, indica que algunas personas son capaces de recordar existencias pasadas, y Buda lo consideró como haber alcanzado la santidad budista. Así también, los druidas, el misticismo esotérico judío, las innumerables referencias en la Biblia, sólo pueden comprenderse si se incorpora la teoría de la reencarnación, e incluso los orígenes del Cristianismo, gracias a los tantos textos secretos celosamente guardados y han ido saliendo a la luz, defendían esta teoría como una de sus creencias fundamentales.

Desde principios del siglo pasado, médicos, psiquiatras, neurólogos y psicólogos han estado explorando la psique desde todos los enfoques posibles. Técnicas antiguas de regresiones han vuelto a utilizarse tratando de

establecer la veracidad o no de la reencarnación. Sin embargo, lo primero que llama la atención es que las experiencias de los sujetos que tienen "señales" de haber vivido antes no se circunscriben exclusivamente al mundo oriental sino que un gran número de casos abarca cualquier área del Planeta.

Estudiados los casos de entre quienes están en trance de morir o han regresado del "otro lado", ya sean de oriente o de occidente, se llega a la conclusión de que ambas son prácticamente coincidentes, lo que permitiría descartar componentes de tipo cultural o religioso.

Cuestión de justicia.

La reencarnación innegablemente da respuesta a muchas preguntas que la religión ortodoxa no ha podido responder. Muchas de esas preguntas entroncan directamente con el sentimiento de justicia: ¿Por qué hay diferencias tan abismales entre unos y otros? ¿Por qué las oportunidades económicas, sociales, físicas, religiosas, etc se reparten en forma tan distinta?. ¿Por qué algunos disponen de un amplio plazo para sus vidas en tanto que otros tienen sólo un instante? ¿Por qué unos sufren terriblemente y para otros es un agradable paseo?. La religión tradicional nos remite a la sabiduría divina para poder entender estas cuestiones y nos lo presenta como premios o castigos repartidos en forma aleatoria por esa divinidad. Sin embargo, las filosofías que admiten la existencia de la reencarnación ofrecen un panorama basado en los errores (que deben ser armonizados en esa vida o en la siguiente, comúnmente llamadas "Karmáticas") y aciertos del Ser Humano como responsable directo del éxito o fracaso en su vida. Se devuelve al hombre la capacidad de ejercitar su libre albedrío para orientar su vida y superar las condiciones del medio.

Big – Bang espiritual

Para encontrar argumentos que avalen la teoría de la reencarnación debemos alejarnos un poco de lo pequeño para poder abarcar aspectos más amplios que nos demuestren la grandeza del cosmos. El cosmos está en constante expansión. Según los científicos, se supone que podrían existir trillones de universos. Según los místicos, cada uno de ellos está regido por una divinidad. En este contexto, eles una divinidad en potencia, pero para crear y regir su universo debe, primeramente, conocerlo y experimentar las sucesivas vidas físicas, siendo la mente la clave en la manifestación de la personalidad.

Pero, ¿qué necesidad tiene el espíritu o esencia de manifestarse si ya es?. Los estudios de escuelas tradicionales nos dicen que el espíritu se ve en la

necesidad de manifestarse periódicamente como si se tratase de un gigantesco Big – Bang, de tal manera que para reconocerse en toda su amplitud debe quedar disperso en eso que llamamos creación manifestada.

De esa gran explosión espiritual sólo quedaría el núcleo como elemento referencial para cada una de las partículas, que existirían en tres grandes planos, desde el más sutil al más denso: El espíritu (no circunscrito), la mente (cuántico), y la materia (físico).

La evolución, según un gran numero de escuelas filosóficas, consistiría en ir reconociendo e integrando las partes que conforman el todo individual, es decir, emprender el viaje desde la inconsciencia (pérdida de contacto con la realidad) hasta la conciencia (darse cuenta de todo), y así cumplir la Ley del engrandecimiento del Cosmos. La propia muerte del cuerpo físico es vida, pero de otra naturaleza, puesto que el organismo puede nutrir a planos inferiores, mientras la esencia de la vida permanece.

Pero cuando la esencia se desprende del cuerpo físico ¿quien ocupa su lugar?. De acuerdo al Principio de la Termodinámica, el caos orgánico, la desintegración celular, todo vuelve o tiende a las partículas elementales. La conciencia física deja paso entonces a la conciencia astral, del nivel no circunscrito, un tanto mas despierta porque no está sujeta a las ataduras materiales. Desde esa conciencia, en el espacio “Entre Vidas” o “Bardo”; se realiza una revisión de la experiencia vital ya terminada y, según parece, se perfila un nuevo programa de vida que incide sobre sus facetas menos evolucionadas y/o Karmas pendientes. El espíritu intentará en la nueva encarnación manifestarse con menos filtros a través de una mente, unas energías y un cuerpo acordes con su proyecto evolutivo. Se le proporcionarán las herramientas adecuadas para cubrir sus objetivos, y cuando termine su ciclo vital físico, revertirá esos aprendizajes y experiencias en su Ser interno que sé ira enriqueciendo. Ese es el proceso de la evolución: ir reconociendo, experimentando y asumiendo todos los aspectos de la manifestación del Ser.

Requisito : Elevar la vibración.

La religiosidad es el sentimiento de pertenecer a algo que se busca, a partir de ese momento, como único objetivo. Si el espíritu es inconsciente de su origen, el sentimiento le lleva a unirse con los de su especie. En el fondo, religión (del latín religare), Yoga (en sánscrito significa unir) y reunificación (como termino genérico) son la misma cosa: volver a unir, pero ya no inconscientemente, sino con conciencia, o sea dándose cuenta de ello.

Podríamos ver al Espíritu como una semilla super potente, rodeada de varias cápsulas o capas (semejante a una cebolla), tanto mas duras cuanto más alejadas del núcleo. Sin embargo, funcionan canales por donde la

energía interior llega a todas ellas. Se trataría, a través de sucesivas vidas, de ir eliminando la capa más externa, la material, elevándola de vibración hasta que sea capaz de integrarse a la siguiente, la energética, y así sublimar la energía etérica para que esta se integre a la energía mental, que mas tarde se integrará a la espiritual. Por tanto una sola existencia resultaría muy poco comparada con la cantidad de vivencias que ha de experimentar el espíritu en su camino de perfección.

Cada uno hallará él intimo convencimiento por caminos diferentes y al final admitirá aquello que es capaz de comprender con la mente y con el corazón. En la filosofía yoguica de Kundalini yoga, el Alma está representada por las palabras: cabeza – corazón. O sea solo admitirás como cierto aquello que lo sientas así en armonía con la cabeza y el corazón, o sea desde tu Alma. Sólo es necesario observar que se producen variaciones en todo lo que nos rodea, en todo lo vivo, gracias a energías más potentes, como el Amor, cuyo vehículo es la expresión de vida. Y la vida no desaparece nunca, puesto que existe desde la explosión inicial hasta la contracción final, que – tal como propugna la teoría de la reencarnación – dará a su vez paso a una nueva explosión de vida.

Aceptar o no la idea de la reencarnación e incorporarla a nuestras creencias no deja de ser una decisión puramente personal, por lo que resulta imprescindible él replantearse la propia actitud para conseguir abrir nuestra mente a otras concepciones que nos acercan un poco más a esas verdades universales que hacen que la vida merezca ser vivida.

¿Este ciclo de reencarnaciones tiene un fin?

Según la tradición oriental de la India, el famoso yogui Ramana Maharshi, que vivió en el siglo XIX y fue, según quienes lo conocieron, una de esas personas que supo poner fin a la rueda de muertes físicas y renacimientos, sostenía que la mayor ofrenda que un Ser Humano puede hacerle al patrimonio espiritual de su especie es la de conseguir la propia liberación; y en ello aplicó todos sus esfuerzos de su vida, llegando incluso a ponerse en serio peligro cuando se ensimismó en una profunda meditación de la que no salió hasta años mas tarde.

Maharshi sobrevivió y cuando volvió de ese viaje en las fronteras de la muerte, se había convertido en una “mente despierta”, en uno de esos maestros que se permiten afirmar, por experiencia propia, que sólo en la extremidad del esfuerzo aparece el esfuerzo sin esfuerzo.

En la India se llaman Jiwan Mukta o liberados vivientes a hombres y mujeres que a lo largo de la historia han alcanzado la liberación del ciclo de la muerte y renacimiento y que, siendo capaces de obtener el *Samadhi* (o

Satori, como se le nombra en China, o Extasis como le denominamos en Occidente), y abandonar para siempre cualquier envoltura corporal, deciden sin embargo seguir prisioneros de la rueda hasta que el resto de los Seres Humanos pueda también liberarse. Maharshi asumió sobre su espalda tan pesada espera; por eso, cuando estaba próximo a su muerte física trató de tranquilizar a sus discípulos con estas palabras: *¡Que ignorancia! Estáis tristes y abatidos por la creencia de que os abandonaré y me marcharé.... ¿A donde puedo ir y como?.* Y es que el liberado ya no puede morir, porque ha matado su propio ego en esta vida.

Durante miles de años en la India los maestros espirituales idearon cinco vías para alcanzar la luz primordial y la libertad, entre las cuales se reconoce la práctica del yoga en su nivel más avanzado.

Según mi propia experiencia y conocimientos, Kundalini yoga es la disciplina del cual han ido derivando los distintos yogas en uso en la actualidad, y es el más puro y completo. Hablaré de ello más adelante.

Citar a los que lo lograron es asunto estéril. Primero, porque carecemos de pruebas al respecto; y segundo, porque cada seguidor de una escuela o filosofía determinada declarará que su maestro era realmente uno de ellos. Muchos grandes hombres de cada tradición han sido reconocidos como representantes de la cúspide de la evolución humana y, según algunas interpretaciones, su estancia en esta dimensión puede darse por concluida.

La India está plagada de maestros autorrealizados, entre los que cabe citar al mismísimo fundador del yoga *Patanyalí* o en Eras más recientes a *Sivananda*, de quienes sus seguidores afirman que programó su muerte conscientemente y se dejó deslizar en ella como un sueño. Los taoístas por su parte, tienen sus maestros inmortales, desde el mítico *Lao Tse* hasta *Chen Tuan*, aventurero de los espacios astrales que permanecía en trances oníricos durante meses, mientras las culturas nativas precolombinas hablan de hombres – dioses que cambiaron el curso de la historia y terminaron, como *Quetzatcóatl*, “incendiados en su propio fuego interno” o “ascendidos a los cielos”. La lista sería inagotable.

Reconocerlos es absolutamente intrascendente pero si lo es el hecho de saber que todos alcanzaremos, o mejor dicho debemos alcanzar dicho estado, en esta u otra vida, dependiendo de las experiencias conscientes acumuladas en vidas sucesivas. Un mensaje recibido y escrito al final del capítulo, me lo confirma así.

Diferentes caminos para un mismo fin común.

En el budismo a los liberados se les llama *Arahant*, nombre con el que designan a los que han terminado con las tres grandes corrupciones: la del apego a las percepciones, el apego al yo (ego), y el apego a la ignorancia. Cualquier camino de autodisciplina ética y física, lo que incluye la practica de los diversos sistemas psicocorporales de purificación que ofrece cada tradición, sirve en teoría para tal cometido, si bien ninguno puede arrogarse la seguridad de garantizar el éxito.

Para los tibetanos los liberados del karma han completado la unión con la divinidad o *Samadhi* y cuando deciden esperar generosamente a la liberación de toda la raza humana se les conoce como *bodhisattvas* o "guerreros nacientes".

Una vez alcanzado el estado de liberación, y por ende haberse salido de la rueda de las reencarnaciones, ¿Qué viene después?. La tradición afirma que, sea cual sea el camino de regreso seguido hasta la iluminación, la antesala de la liberación, la meta, es siempre común e inalterable: **La sosegada conciencia de unidad, la plenitud y la fusión con el Ser – uno, con nuestra esencia padre/madre, con el Supremo Hacedor, con Dios**. La meta final es experimentar la totalidad, es ser todos uno con Dios. Solamente así se puede comprender lo que significa la totalidad, y ella se alcanza cuando todos estamos en la totalidad; entonces habrá llegado la liberación de no tener que volver a reencarnar. Si tan sólo uno no ha llegado, la tarea no estará cumplida, y aquellos que lo han logrado deben ayudar y guiar a los que vienen más atrás.

Deseo terminar este capítulo con un mensaje, extraordinariamente nítido llegado a mí en sueños el 23 Octubre 2005 cuya redacción también me fue corregida al momento de escribirlo.

"Verdad = Ver – Dad; o sea ver lo dado". Lo que se os ha dado y que os pertenece por toda la eternidad es vuestra esencia: El alma. Por tanto una vez que seáis capaces de ver que todas las especies y Seres vivos tienen la misma esencia, y que por tanto estáis todos conectados y sois uno; una vez que seáis capaces de comprender y recordar que uniéndose en espíritu todas esas esencias conformáis a Dios; una vez que recordéis que la esencia de vuestra Alma y la esencia de Dios es la misma y que por tanto reconozcáis la verdad que encierra el Dios y yo, yo y Dios somos uno; cuando viváis cada instante de vuestras vidas, segundo a segundo, en todo lo que penséis, hagáis o digáis, sintiendo a Dios y viéndolo en todo, sólo entonces podréis experimentar lo que significa hacerlo desde y con vuestro 4 chakra, el del amor. Entonces la vida se volverá más hermosa y perfecta cada vez. Entonces entrareis en un equilibrio perfecto en que todo estará bien porque no existirán apegos ni a cosas materiales, ni a ideas, ni a emociones.

Entonces sentiréis la certeza de que todo vuelve a tener sentido y una razón de ser. Sólo entonces podréis comprender en toda su majestuosidad el mensaje que os entregó Jesús: ***Conoce la verdad que ella os hará libres.***

Haciendo uso de vuestro Libre Albedrío, elegisteis con la fe y fortaleza que os caracteriza, encarnar como Seres Humanos en esta etapa de la evolución para vivir esa experiencia conscientemente en los momentos en que la humanidad requiere que compartáis libremente vuestra compasión e infinito amor.

Para no extraviarse en el camino debéis seguir vuestra intuición, que no es otra cosa que vuestra propia guía interna; no es otra cosa que las señales que os envía el alma, no son otra cosa que las palabras amorosas de Dios en vuestro interior.

De aquí en adelante siguiendo mi intuición transcribo:

Después de infinitas experiencias a lo largo de muchos caminares estamos cada vez más próximos a lograr el estado de liberado en vida que nos permitirá salirnos de la rueda de las reencarnaciones, ya que habremos logrado la mas sublime de las experiencias. ***Ser conscientemente uno con Dios.*** *Solamente nos restará esperar la llegada de todos para experimentar la grandiosidad de la totalidad. Ese es el final del camino como Ser encarnado para pasar a experimentar en otros niveles vibracionales del Ser.*

Finalizo el capítulo incentivándote a que comprendas que la verdad de las re encarnaciones y de cualquier creencia, está determinada por el provecho que resulte de ellas. Todas las creencias que faciliten el proceso se deben respetar.

Aquel que renuncie a una creencia por influencias externas, comete un gran error. Sólo es positiva la renuncia cuando su maestro interno así se lo aconseja.

Capitulo IV. Humanología y la Era de Acuario.

Introducción.

Lo que escribo en este capítulo tiene su origen en la difusión de filosofía de vida yoguica, o humanología, del Ser que a mi juicio ha logrado una de las mayores influencias en el despertar de la conciencia humana del mundo entero, desde 1965. Ese año Yogui Bhajan (también conocido como Siri Singh Sahib),decide aún bajo amenaza de muerte, sacar de la India, la filosofía y técnica hasta ese entonces reservada para unos pocos, Kundalini yoga., y llevarla inicialmente a Canadá para luego introducirla a todo el occidente vía EE.UU.

En esta nación del norte, donde estimó que era necesario iniciar la expansión, creó 3HO, organización desde la cual divulga las potencialidades para que el Ser Humano, a través de experiencias personales, alcance su plenitud siendo Feliz, Sano y Santo. (Happy, Haelthy and Holy).

Siendo fiel a la finalidad de este libro y debido a la gran cantidad de información, he querido resumirla tratando de mantener su esencia clara y entendible. Por ello los temas a tratar en este capítulo entregan solamente los antecedentes mínimos indispensable para poder interrelacionarlas con el resto del libro.

El Posible Humano.

Estamos dormidos, estamos soñando. Dormimos bajo pesadas cobijas con gruesas fibras para protegernos del frío que tenemos afuera. Estas cobijas están tejidas con nuestros miedos del pasado; con nuestras esperanzas del futuro; con los traumas y triunfos de la familia y con las historias de las naciones. Toda nuestra historia personal y transpersonal pesa sobre nosotros y nos mantiene dormidos.

Aún cuando dormimos, soñamos. Y en esos sueños, sabemos que existen latentes, la grandeza y la creatividad. Hay un artista escondido en nosotros, un santo, un guerrero. Ese posible humano interno en el que soñamos está agitándose bajo las cobijas. Nosotros lo sabemos, lo sentimos. Esa inquietud por el despertar es la conversión individual del posible humano. De ese Ser que está naciendo en cada persona en esta Era de Acuario. Una vez que el soñador despierta todo es posible.

A través del tiempo, en una civilización y cultura, ha existido un cariño escondido. Una tecnología restringida y secreta para despertar y convertirse en el posible humano. Algunas veces fue ocultada porque amenazaba a la cultura principal, con permitir de repente a una persona indigente convertirse

en rey; con transformar a alguien que parece mediocre a convertirse en genio. Ese potencial; esa energía está dentro de cada uno de nosotros, y esa tecnología que despierta su potencial se llama Kundalini yoga. Somos afortunados de que en este tiempo de despertar, en este tiempo en que el planeta se está agitando y estremeciendo, esté a nuestra disposición.

Es tiempo de despertar. Es tiempo de sentirse vivo mientras vive. ¡Es tiempo de convertirse en el "posible humano" y tocar el núcleo de vitalidad que es la vida misma!.

La coincidencia del cambio de Yuga y el cambio de Era.

De acuerdo a la tradición hindú de la cosmología, actualmente estamos en el proceso de abandonar Kali Yuga, la Edad de Hierro, que es el último y más negativo de cuatro ciclos evolutivos. Cada Yuga es como la estación de un año super cósmico, todavía más grande que el año cósmico de rotación de eras zodiacales, que dura 26.000 años aproximadamente.

Cuando la tierra llegó a su actual fase de manifestación y empezó el primer Yuga, el Sat Yuga, que significa pureza, la humanidad apenas se había separado de su estado original de inocencia, casi divina. Esa fue la edad de oro original. El paraíso en la tierra. Con el paso del tiempo, el planeta sufrió la influencia de una espiral descendente negativa, y la calidad de vida de cada sucesivo Yuga se fue apartando cada vez más del conocimiento de la ley natural, o sea de la verdad.

Cada Yuga comprende millares de años del calendario humano como lo usamos actualmente. Sat Yuga, edad de oro, en el que el 100% de la humanidad era espiritual y se mantenía conectada con su esencia primordial, tuvo una duración de 1.728.000 años. Tetra Yuga, edad de plata, en que la negatividad había aumentado y la pureza estaba solamente en el 75% de la humanidad, tuvo una duración de 1.296.000 años. La tercera edad, Dyapar Yuga, edad de cobre, había descendido a un 50% y tuvo una duración de 864.000 años. La ultima y más negativa, Kali Yuga, edad de hierro y oscuridad, alcanzó un porcentaje inferior al 25% de Seres que conocían y se ajustaban a la verdad, tuvo una duración de 432.000 años. La proporción es de 4, 3, 2, 1.

"Coincidentemente", en el mismo tiempo en que estamos pasando de la Era de Piscis a la de Acuario, con los cambios vibracionales que ellos significan, estamos también saliendo de Kali Yuga, Era de oscuridad, para entrar en Sat Yuga nuevamente, Era de máximo resplandor espiritual. La desarmonía es totalmente comprensibles debido a los impresionantes ajustes de vibración que todos debemos realizar en nuestros campos físico, mental, emocional y espiritual. Por ello es que el andar y sentirnos erráticos es

“normal” ya que todos, queramos o no, estamos obligados a absorber dichos cambios. Sólo siendo conscientes de ello podremos fortalecernos y crear en nosotros las condiciones para no sucumbir en el obligado intento.

El carácter de la Era Acuariana.

El eje de la tierra permanece en cada signo aproximadamente entre 2.000 a 2.200 años. En este momento estamos en la transición de la Era de Piscis a la de Acuario. Este periodo de transición va desde el 1991 al 2012, aproximadamente.

El planeta que rige a la Era de Acuario es Urano, que representa la velocidad, la verdad, la comprensión y el amor; por ello no podrán desarrollarse ni prosperar bajo ninguna de sus formas, las relaciones y proyectos basados en la mentira, la ignorancia, el odio o el temor. Esto abarca no sólo las relaciones entre personas, sino que especialmente en las relaciones con uno mismo.

La antigua Era de Piscis era dominada por las maquinas, en tanto que la nueva Era de Acuario está regida por la conciencia, información y energía. El despertar de la conciencia, el obtener información a través de la experiencia personal, y el manejo consciente de la Energía Vital, o Prana, serán en esta Era, una necesidad obligatoria para todos sin excepción.

En la Era de Piscis el lema y la actitud era: Quiero información, muéstrenme donde está. En la Era de Acuario el lema es: Tengo la información, ahora necesito experimentarla. Por ello en la Era de Acuario no habrán secretos. Toda la información está disponible. Encontrarla ya no es el trabajo central. Estudiar solo, sabiendo una verdad sola, no va a ser importante. El valor verdadero vendrá de una verdad incorporada en acciones prácticas, en el calibre interno y las cualidades de tu mente y corazón. Este es el perfil de un Ser Humano realizado.

La persona de la Era de Acuario, o sea nosotros, exigirá la experiencia personal y la capacidad para actuar. El Shabd Gurú, sonido que erradica el Ego, está disponible para todos y ya existen redes de información en todo el planeta. No necesitas desplegar grandes esfuerzos para encontrarlo. Sólo tendrás que practicarlo, experimentarlo y expresarlo.

En la Era pasada podías salir sin castigo de muchos comportamientos, desde el desfalco hasta el botar irresponsablemente los desechos contaminantes. Y no me refiero solamente a los grandes consorcios o empresas, sino que también en el ámbito individual. Simplemente se podían ocultar. Ahora, eso se está volviendo imposible. En el pasado, podías establecer una personalidad, y una mascara que enseñabas al mundo, y ser

conocido por esta. Ahora cada persona está bajo auditoría. Podemos seguir cada una tus acciones, no importa como seas aparentemente ya que somos cada vez más capaces de sentir la vibración energética y por tanto captar las verdaderas intenciones de todos con los que entremos en contacto de cualquier tipo. Cada intercambio de dinero, declaración y comportamiento dejan su rastro. Como el gran gurú mencionó, seremos conocidos por estas acciones. *Por sus frutos los conoceréis.*

Como la Era de Acuario amanece, las viejas defensas y manipulaciones pasadas de escondernos y controlar el acceso a la información ya no servirán. Necesitamos la capacidad para asesorar cada acción y sus consecuencias antes de que las tomemos, como si cada acción fuera conocida y se nos revelara de antemano. Sólo podremos dirigir nuestra palabra, de acuerdo a la realización de nuestras acciones, que es nuestro último poder y regalo. El Shabd Gurú es el refinamiento más alto de ese poder, que podrás experimentar en clases de Kundalini yoga.

Por esta obligada transparencia, muchas personas se volverán más neuróticas, al intentar mantener viejas pautas de comportamiento, basadas en aciones deshonestas con los demás y/o con ellos mismos, lo cual representará una tremenda responsabilidad para la humanidad. Precisamos aprender el arte de la meditación que nos permitirá mantener la mente bajo control.

Como equilibrar la transformación planetaria.

La frecuencia vibracional del planeta está cambiando rápidamente. Para poder tomar ventaja de esta nueva energía no debemos estresarnos con el cambio, debemos elevar la vibración de nuestros cuerpos para resonar con la energía del nivel del corazón (4to Chakra) que se está manifestando. Debemos preparar nuestro cuerpo y fortalecer nuestra mente, realizando lo siguiente:

1. Equilibrar y elevar nuestra energía. Eso significa tener un cuerpo saludable preocuparnos en conciencia de una adecuada alimentación, mantener un entorno armónico en nuestro trabajo y hogar, e intercalar momentos de trabajo con momentos de relajación.

2. Abrir los canales para el conocimiento y la experiencia elevada. Realizar meditaciones para encontrar dentro lo que no podemos encontrar fuera, es decir la paz, el amor, la seguridad, la luz, y la conexión con Dios.

3. Abrir y sanar el corazón. Al entender y aceptar que llevamos a Dios en nuestro corazón, y que lo aprendido en varias vidas apunta a unir nuestra Alma con él, entenderemos que la abundancia, prosperidad, el amor a

nosotros y a los demás, amor a Dios y a la naturaleza, la habilidad de relajarse y atraer oportunidades, sólo depende de nosotros.

4. Fortalecer la conciencia grupal. La meditación y acción grupal es vital porque la energía aumenta rápidamente por el principio de sinergia: el todo es mayor que la suma de las partes.

Los Chakras en el Ser Humano.

Antes de que comenzara el universo, el Ser estaba en un estado metafísico supra – sensorial conocido solamente por Dios. En el mismísimo nano – segundo del impulso de la creación, una leve vibración, creó una pequeñísima diferencia que resultó de una cascada interminable de diferencias, las cuales hicieron el universo tal como lo conocemos hoy. Esta división original se agitó en el mundo físico como una enorme explosión o expansión de un punto más allá de las dimensiones. De esta semilla energética del universo, manó y se dispersó la energía de todas las frecuencias y tipos por todos lados y en el mismo instante. Cada forma de energía se podía comunicar, transformar y conectar con cualquier otra. Siempre conectadas con el núcleo y esencia, pero con relaciones complejas que aparentemente se diferenciaban unas de otras.

En medio de esta telaraña de energías, el Ser Humano somos un organismo complejo capaz de interaccionar y comunicarnos con los niveles más sutiles de energía que hay en el Universo.

Somos un pequeño chakra, un circulo o vértice de energía que cruza a través de niveles de existencia, teniendo sub – vértices, centros de energía que se cruzan e interconectan, no sólo en el interior de nuestro cuerpo físico, mental, y espiritual, sino que con todas aquellas energías que se encuentran fuera de ellos, haciendo posible captar la verdad en las relaciones.

Cada parte de nosotros: el cuerpo, un órgano, una célula, o una molécula, vibra y se relaciona con un campo mayor: el universo. Y este a su vez con otro mayor. Así sucesivamente hasta llegar a la conexión con Dios.

Las puertas para lograr ser conscientes de nuestra conexión con lo infinito, con Dios, siempre han existido, pero en muchos casos estas están “cerradas”. Sólo se abren y permanecen abiertas cuando todos los chakras está balanceados y despiertos.

De ahí que se haga imprescindible para alcanzar la realización plena del(conexión con lo divino; con nuestra esencia), y lograr un perfecto equilibrio del cuerpo físico, mente y espíritu, el conocer los 7 chakras principales, activarlos y mantenerlos en perfecta armonía permanentemente.

El entrar en detalles en cuanto a sus características, miedos, fortalezas, relaciones con los órganos físico, y forma de optimizar su funcionamiento, es tema de otro libro por tanto te sugiero, investigarlo separadamente.

Aquí expondré brevemente su denominación, localización, conexión energética con el cuerpo físico, y su verdad sagrada.

1. **Chakra base**, entre el ano y los órganos sexuales. Conectado con: columna, recto, piernas, huesos, pies y sistema inmunológico. Su verdad sagrada es: “Todos somos uno”.

2. **Chakra Sexual**, en la columna vertebral a la altura de los órganos sexuales. Conectado con: órganos sexuales, intestino grueso, vértebras inferiores, pelvis, zona de caderas, apéndice y vejiga. Su verdad sagrada es: “Respetémonos mutuamente”.

3. **Chakra umbilical**, en la columna vertebral a la altura del ombligo. Conectado con: Estomago, páncreas, suprarrenales, intestino delgado, vesícula, hígado, parte media de la columna. Su verdad sagrada es: “Respétate a ti mismo”.

4. **Chakra cardiaco**, en la columna vertebral a la altura del corazón. Conectado con: Corazón y aparato circulatorio, costillas, pecho, glándula del timo, pulmones, hombros, brazos, manos, diafragma. Su verdad sagrada es: “El amor es poder divino”.

5. **Chakra laríngeo**, en la columna vertebral a la altura de la garganta. Conectado con: Garganta, tiroides, traquea, esófago, paratiroides, hipotálamo, vértebras cervicales, boca, mandíbula, dientes. Su verdad sagrada es: “Entrega tu voluntad a la voluntad divina”

.

6. **Chakra frontal o tercer ojo**, en la parte central de la frente hacia el interior de la cabeza, donde se forma un triángulo entre el entrecejo, la pineal y la pituitaria. Conectado con: Cerebro y sistema neurológico, sistema nervioso central, pituitaria y pineal, ojos, oidos, nariz. Su verdad sagrada es: “Busca solamente la verdad”

.

7. **Chakra de la coronilla**, en la parte superior de la cabeza. Este chakra es el punto de entrada de la fuerza vital humana que fluye constantemente y sin cesar en el cuerpo energético humano, proveniente del Macro Universo, Dios, Tao, Supremo Hacedor. Su verdad sagrada es: “Vive en el ahora”.

Cada chakra requiere de siete años para su desarrollo y maduración. Eso nos lleva a que una vez cumplidos los 49 años de edad, el desarrollo de los chakras comienza de nuevo pero esta vez pudiendo optar por dos caminos:

1. Por el camino espiritual, de luz, armonía, de la conciencia, del amor, o

2. Por el camino del apego a lo material y físico, a las emociones, a la inconsciencia, a la ignorancia y al miedo.

Comunicación armoniosa.

Para poder mantener nuestra vibración energética en ascenso debemos experimentar permanentemente relaciones equilibradas, por lo que debemos entender que la comunicación armoniosa es sinónimo de “dialogo en perfecto equilibrio, para ambas partes”. Debes comprender a la otra persona y comunicarte de una manera muy amorosa y de ningún modo ofensiva.

La comunicación armoniosa es la base que traerá éxito a cada individuo, en cada camino de la vida, en cada aspecto de la vida. Puede cambiar el fracaso en éxito, puede darte autoridad, puede expandir tu personalidad, puede causar que la gente confíe en ti y darte poder de adentrarte realmente en la otra persona. También puede hacerte sentir cómodo con el mundo en que vives. Es una ciencia por su propia naturaleza. Porque para poder desarrollarla debes comprender a la otra persona; te debes relacionar profundamente con cualquier conocimiento que tengas de la otra persona, y con todos los conocimientos que quieras comunicarle a ella. Lograr eso es un arte y todos tenemos un artista en nuestro interior, aunque en algunos casos está dormido y debe ser despertado.

Es fundamental primero crear confianza en que lo que se va a comunicar basado en la transparencia y honestidad. Nadie quiere hablar cuando la comunicación no trae confianza mutua o beneficio mutuo.

Para crear las condiciones que permitan alcanzar tu objetivo, debes: estar en calma, tener claro tu objetivo, ser claro en tu expresión serciorándote que la otra parte reciba lo que deseas que entienda, y que la otra persona sienta el amor y el respeto en la comunicación.

La frecuencia a emplear para comunicarnos dependerá de nuestra intención o efecto que deseamos lograr, y por tanto de que chakra nos comunicaremos:

- Del primero, será insultante, con miedo.

- Del segundo, tendrá una connotación sexual.

- Del tercero, podrá ser positivo, negativo o controlado.

- Del cuarto, será amable, dulce, consiente de la conciencia del otro.

- Del quinto, será directo, verdadero sin miedo,

- Del sexto, será con sabiduría y significado.

- Del séptimo, será elevador y su conciencia estará en Dios.

El habla no es solamente tu expresión. El lenguaje es una herramienta. Es un arma que puede causar heridas, las cuales vivirán por siempre. Cuando tu dices algo, la persona que escucha lo mantendrá en su memoria, porque la primera mente que lo recibe es su mente negativa. Así inmediatamente el subconsciente del que escucha libera todo aquello concerniente a la personalidad del que habla.

La comunicación es frecuentemente mal entendida por todos cuando el momento que se elige para hacer el intercambio de ideas no está en la frecuencia de calma necesaria para, por un lado expresar lo que se desea decir, o por el otro para recibir lo que se escucha. Entonces las interpretaciones son hechas pasando por el tamiz de las emociones del momento, y las reacciones comienzan a desarmonizar el dialogo. Es fundamental un ambiente imparcial de calma para lograr el éxito en ambas partes.

La comunicación no necesariamente tiene que ser verbal. Un apretón de manos, un beso en al mejilla, un abrazo pueden decir más que hablar mil años. La mente utiliza la expresión corporal para transmitir mensajes, que siempre lo capta la mente de la otra persona, aún cuando no seamos conscientes de ello. Por ejemplo, cruzarse de brazos en una comunicación es estar cerrado a la información que se intercambia. Taparse la boca al hablar es señal que se oculta algo. Una postura erguida indica propensión al optimismo, en tanto que mantener la cabeza gacha indica una postura poco feliz. Frotarse las manos indica satisfacción. Tomarse las manos por detrás de la espalda indica seguridad. Llevarse los dedos a la boca denota nerviosismo e inseguridad. Y así podríamos seguir largamente. Aún cuando la lista es interminable, he querido dejar para el final a los ojos. Estos son el espejo del alma. Si la mirada es directa, se habrá expresado el real deseo de comunicarse abierta y armoniosamente.

También es importante que recuerdes que siempre vas a recibir lo que proyectas. Hay que aceptar la personalidad del otro, ya que si en algún momento pierdes tu tolerancia por la característica del otro, crearás un problema que se te devolverá.

Si te sabes una persona con dificultad para crear y mantener una comunicación armoniosa, te entrego algunos consejos que te van a ayudar:

1. Practica frente a un espejo y háblale a tu imagen diferentes temas con diferentes cargas emotivas. Pon especial atención a las gesticulaciones y expresiones de tu cuerpo. Corrige las que te descubras que desagradarán al otro.

2. Grábate, o que alguien lo haga, cuando estás hablando. Lo que escuches y veas en la cinta va a causar en ti la misma reacción que en las otras personas y así comprenderás que tipo de comunicación normalmente empleas.

3. Escoge alguien de tu confianza para que te haga ver los aciertos y errores cada vez que los cometas en una conversación. Esto requiere de una alta tolerancia la crítica que primeramente debes trabajar. La honestidad en reconocer los errores es fundamental para ver la realidad. Recuerda que sin honor no hay sanación.

Hay un dicho que dice: “piensa antes de hablar“. Es decir, evalúa lo que vas a decir, entonces evalúa como te sientes acerca de ello, como lo recibes, como te afecta y pregúntate si lo que vas a decir es algo que te gustaría vivir. ¿Si no lo puedes aceptar por qué esperas que otro lo acepte?. Siempre intenta estar calmado antes de transmitir algo. Para ello es vital que observes tu respiración y tengas dominio sobre ella. Ayuda a mantener la calma una respiración larga y profunda por la nariz, y/o respirar un momento sólo por la fosa nasal izquierda. Otras técnicas las veremos en el Capítulo VI Elimine el estrés con Kundalini Yoga.

En cuanto a la pareja es fundamental la comunicación armoniosa y amorosa para el buen y armónico desarrollo de ella. Yogui Bhajan dice que la mayoría de las mujeres, tienen un mecanismo que cuando oyen decir “te quiero”, les hace pensar “pues bien demuéstramelo”.

A la esencia de la mujer no le interesa la fachada, no busca que le digan que la quieren; ella requiere que el hombre se lo demuestre. Cuando su pareja actúa con amor, la mujer se siente amada. Cuando la mujer se siente amada, tiene el poder para irradiar ese amor a todo su entorno. Es como la luna (energía femenina) irradiando la luz del sol (energía masculina).

Para que la comunicación se mantenga armoniosa y amorosa, existen tres mantras que la pareja nunca se debería olvidar: Lo siento, Tienes razón y Todo es la voluntad divina. Practícalo diariamente con tu pareja y verás los cambios positivos que llegarán a tu vida.

Por otro lado las parejas tienen tres formas de relacionarse:

1. Vivir “uno con o contra el otro”, porque no hay nadie mas disponible y se basa en una suerte de resignación, por lo que los “gallitos” de

demostraciones de poder y ego entre ellos son constantes y agotadores.

2. Vivir “uno del otro”, o sea siendo adicto energético y una carga para el otro.

Ambos tipos de relaciones son desarmónicas y conducen irremediablemente al fracaso porque no consideran el factor compromiso de ambas partes, en forma equilibrada. Tenemos entonces una tercera forma, cual es:

3. Vivir “uno para el otro”, basado en un transparente compromiso de hacer lo humanamente posible, es decir con verdadero amor, lo mejor para favorecer a la otra parte, y por tanto a la relación.

La comunicación armoniosamente efectiva es posible si no perdemos de vista de quien está en la otra línea, y de eso se trata la vida. Dios está en el otro extremo.

Concepto Yoguico de la muerte y de las reencarnaciones.

El nivel físico es sólo un hotel. No es nuestra casa. Nosotros estamos aquí de visita. Cuando morimos nos llevamos dos de nuestros diez cuerpos con nosotros: el Alma y el Cuerpo Sutil, este ultimo rodea el Alma y guarda el karma (tares pendientes). Lo primero que se va es el Cuerpo Pránico.

Antes de nacer y cuando el Alma está planificando su próxima encarnación se determina de cuanto Prana (energía vital) dispondremos para consumir durante nuestra estadía en el mundo físico. Ello en base a lo que se requiera experimentar en el medio en que encarnamos. Obtendremos una mayor o menor duración de nuestra vida, dependiendo de cómo optimicemos el recurso energético, o sea de cómo respiremos. Cuando nacemos no está predeterminado cuanto tiempo vamos a vivir, pero si cuanto Prana nuestra Alma puede usar. Eso quiere decir que cuando aprendamos a respirar largo y profundo podremos, vivir más.

Si una persona utiliza en su vida diaria una respiración irregular y poco profunda, más aún si es un fumador, tendrá un sistema inmunológico débil, andará normalmente de mal humor, será poco tolerante a la crítica, y su estado emocional normal será estar deprimido. Por otro lado si una persona normalmente respira lento y profundo a su máxima capacidad pulmonar, será calmada, físicamente sana y equilibrada. Eso no solamente tiene que ver con el Prana tomado en cada respiro sino también porque el metabolismo cambia y el sistema glandular trabaja mejor, lo cual prolonga el tramo de vida, y con ello el tiempo para experimentar y aprender.

Tarde o temprano el prana se acaba y sobreviene la muerte física, y ésta se desarrollará siguiendo la siguiente secuencia: Primero se va el Cuerpo Pránico, y se repasa la vida experimentada en tres segundos; tres días después de la muerte el Alma y el Cuerpo Sutil pasan por una energía espiral, y entre trece y diecisiete días después de la muerte, se cruza el campo electromagnético de la tierra, para ingresar a uno de los cinco éteres azules.

El Cuerpo Pránico se va primero, porque la cantidad asignada ha sido consumida No se puede vivir en un cuerpo sin Prana, ya que es la chispa, la energía que da vida.

En los tres segundos siguientes, una vez acabado el Prana, el Cuerpo Mental, compuesto de tres mentes: la negativa, la positiva, y la neutral, trata de dar una lección más, y nos enfrentamos a tres retos:

1. ¿Por qué venimos a la tierra y porque tuvimos esta vida en particular?.

2. ¿Que hicimos aquí? Vemos nuestra vida completa.

3. ¿Cumplimos a lo que veníamos a la Tierra? ¡Nosotros decidimos y nos juzgamos a nosotros mismos! Ese es el único juicio final que existe.

Durante estos tres segundos aún tenemos contacto con nuestro Cuerpo Mental. La mente neutral es la mente mediadora. Durante la película de nuestra vida, nosotros somos cuestionados acerca de nuestra vida por nuestra propia mente. La mente está disparando miles de preguntas, estimulando miles de deseos, estimulando miles de sentimientos, y en ese tiempo no es posible evitar las respuestas, hacerse el listo o mentir. Nosotros solamente podremos ser verdaderos.

No nos condenaremos nosotros mismos aún cuando experimentemos las debilidades o errores de nuestra propia vida. La reacción a la película de la vida determina donde va el Alma y que retos deberá vivir. Esos tres segundos son la llave. Desde el punto de vista yoguico, no hay ángeles enseñándonos el registro de actos buenos o malos. Nosotros mismos observamos nuestra vida, y reaccionamos conforme a lo que vemos. A donde vamos desde ahí se decide por nuestra propia reacción.

Según las enseñanzas yoguicas hay cinco éteres azules, o niveles vibratorios:

- En el primer éter dejamos nuestro cuerpo sutil en los Archivos Akásicos.

- En el segundo éter aprendemos de alguien más evolucionado, en relación a lo proyectado en la película de la vida.

- En el tercer éter aprendemos a como mantener las lecciones en el tiempo y el espacio. Aprendido esto escogemos a nuestros padres biológicos o adoptivos, la fecha del nacimiento, el sexo, las características físicas de nuestro vehículo de experiencias terrenales, y todo aquello que facilitará nuestro trabajo en la próxima encarnación. Aquí entonces se confecciona tu nueva plantilla de tu Cuerpo Sutil y se te asigna la cuota de Prana para lograrlo.

- El cuarto y quinto éter son para los Seres Iluminados que no necesitan reencarnar.

Como vimos la mente está en el Nivel Físico, y en el Nivel Cuántico. Recibimos una mente para que podamos conectar el propio finito con el infinito. Pero en el Nivel Físico (finito) la mente los separa, ya que está adiestrada para ello. Por ello “olvidamos” y nos hacemos inconscientes a este procedimiento y a nuestro origen y finalidad en la tierra. No tendría ninguna utilidad ni gracia el ingresar a un cine a ver una película conociendo el final.

Retomando la secuencia de la muerte que estamos estudiando, después de los tres segundos de muerto, el Alma entra en el Cuerpo Sutil, para juntos en los 3 o 4 días siguientes viajar a través de una espiral, y poder despedirse de sus Seres queridos y amigos. Cualquiera puede experimentar estas visitas en sueños o simplemente sentir la cercanía de la persona que ha fallecido. Durante estos días, el Alma todavía está muy apegada al plano material y frecuentemente, aún no ha tomado la decisión de separarse de la tierra.

Después de moverse a través de la espiral, eres confrontado para cruzar el campo electromagnético de la tierra durante los 13 a 17 días. Hay dos caminos posibles a seguir:

- Quedarte atrapado en el campo electromagnético, o

- Atravesarlo hacia los éteres azules. Muchas almas no pueden cruzarlo por que tienen miedo de irse o están muy apegadas a la tierra. Estas Almas van a tratar de quedarse aquí, sin embargo, después se darán cuenta de que necesitan un cuerpo para que realmente puedan continuar la vida en la tierra y deben continuar hacia los éteres.

Hay dos “equivocaciones”, impulsadas por el miedo, por los cuales tu propia conciencia decidiría permanecer un largo tiempo atrapado en este campo electromagnético:

1. Suicidarte. Con ello estás cortando la energía que es necesaria para la correcta ejecución del Plan Universal, y estás impidiendo que otras

Almas encarnadas puedan hacer uso de ella. El suicidio nunca ayuda ni resuelve nada.

2. Matar a otro Ser vivo, en forma premeditada y con la finalidad de hacer daño ya que al igual que en el suicidio, estás alterando el flujo de energía del Plan Universal.

En cuanto a las re encarnaciones, la filosofía yoguica nos dice que el Alma entra en el Cuerpo Físico del feto, a los 120 días de gestación aproximadamente (4 meses), tiempo en que la madre, por ser como ya vimos la co – creadora del universo, tiene la facultad de aceptar o rechazar esa Alma. Si es rechazada el Alma busca en perfecta armonía, otro entorno con características similares para su desarrollo. Es parte de la perfección del plan. Hasta los 4 meses de gestación ese feto es un "Agente Libre".

La madre siente con toda honestidad y amor la necesidad de interrumpir el desarrollo de un Ser que fue concebido en circunstancias agresivas o simplemente no deseadas ya que sabe, aún cuando no sea consciente de ello, que dicho Ser ha recibido en sus células toda esa carga negativa que le será adversa para el desarrollo de su Alma en la vida. De igual forma puede, haciendo uso de su Libre Albedrío y actuando desde su cuarto chakra (del amor), interrumpir el desarrollo de un cuerpo con deformaciones físicas o mentales que le dificultarán o impedirán una vez nacido, el experimentar el amor en su máximo esplendor. Todo lo anterior antes de los 120 días.

La mujer - madre.

La mujer funciona y es fuertemente influenciada con la energía lunar, en ciclos de 28 días. Posee 11 puntos lunares por donde va captando la energía de la luna que se mueve en una órbita que recorre punto por punto tomando dos días y medio en cada punto. Cada mujer tiene su propio ciclo, su propia secuencia, ya que cada una está influenciada por donde estaba la luna al momento en que ella nació. La secuencia personal se mantiene durante toda su vida, a no ser que una experiencia traumática la haga variar.

La energía de la luna interactúa entre el micro y macro cosmos, entre el cuerpo y el universo, influyendo en nuestro equilibrio emocional. Los puntos lunares son áreas físicas sensibles localizados en el cuerpo humano y especialmente sensible a la energía lunar, los que los afecta del siguiente modo:

1. **La línea del cabello**. Se siente despejada y es muy consciente, intuitiva y firme. Es cuando actúa desde su Ser Superior, nada la mueve. Mente positiva (MP): Visionaria. Mente negativa (MN): Paranoica.

2. **Las cejas**. Vislumbra claramente, es intuitiva. MP: Sueños sanadores. MN: Imaginaria, ilusoria; está en el mundo de la fantasía. Tiene multitud de ideas y construye castillos en el aire.

3. **Las mejillas**. Excelente momento para las relaciones públicas equilibradas. MP: Irradia y recibe lo que necesita. MN: Puede ser muy explosiva porque coquetea y pierde fácilmente su control**.**

4. **Los lóbulos de las orejas**. Se fortalece por sus valores. Habla y medita sobre los valores, reflexiona acerca de Dios, el mundo, los niños, la sociedad, etc. MP: Reconstruye su mundo, se autoanaliza. MN: Discute por discutir loa valores.

5. **Los labios**. Excelente comunicación verbal para lograr sus metas mas elevadas. MP: Puede estar callada, en un rico dialogo interno; pero generalmente es cuando habla mas y con todo el mundo. MN: Es un punto peligroso, ya que la necesidad de comunicación verbal puede llevarla a ser indiscreta y después arrepentirse.

6. **La nuca.** Se comunica desde el corazón. MP: Su voz y su comunicación son románticas. Su cuello está sensible cuando la tocan. MN: Incapaz de comunicarse.
7. **Los pezones**. Ofrece amor incondicional neutral. MP: Es muy dadora y comprensiva. MN: Mal momento para tomar decisiones porque es capaz de regalar, ofrecer ayuda y dos días después arrepentirse.

8. **Ombligo.** Tiene poder y la seguridad para llevar a cabo lo que se propone. MP: Tiene energía física. MN: Se encuentra insegura, inestable. Los retos de la vida le son muy grandes.

9. **Parte interior de los muslos**. Gran fuerza creativa. MP: Necesita confirmarlo todo y es determinante. MN: Cree que su manera de pensar y hacer es la correcta y no permite que se le contradiga. Se desorganiza.

10. **El clítoris.** En este punto ejerce su liderazgo. MP: Es muy sociable, conversadora y encantadora. Gusta de fiestas; su energía se dirige hacia afuera. MN: Trama y excluye.

11. **Membrana de la vagin**a. Su mente neutral le permite ver que el principio y el final son iguales. MP: Sociable, encantadora y en exaltación sexual. MN: Se siente vacía y sin sensaciones.

Además de lo anterior es importante saber que la mujer funciona con seis “carriles”, vale decir puede llegar a desarrollar la habilidad de realizar hasta seis actividades simultáneamente, y bien hechas. Este regalo le permite a la

mujer manejar muchas ideas y pensamientos al mismo tiempo, por lo que piensa en ideas y es feliz generándolas.

Ello se ve reafirmado también por la mayor estabilidad de la mujer, sentimiento que viene desde la estabilidad del óvulo para esperar y recibir el espermatozoide masculino

El hombre - padre

El hombre se alimenta de la energía solar, que es captada mayoritariamente a través del pelo. Posee un solo punto de captación de energía lunar ubicado en el mentón. Por ello al hombre le crece pelo en esa zona, para captar más energía solar que contrarreste la entrada de energía lunar.

El hombre funciona con un solo carril lo que hace que donde la mujer ve ideas, el hombre piense en problemas y soluciones. Por ejemplo: Cuando una mujer dice que se vería bien una ventana en tal pared, de inmediato el hombre comienza a construirla mentalmente, se llena de problemas e intenta darle soluciones a todos ellos. Eso porque el hombre zigzaguea antes de tomar una decisión, y lo trae en su esencia desde que el espermatozoide se dirigía al óvulo.

Al hombre le cuesta enfrentar un problema en forma directa y le da vueltas al asunto, tal como el espermatozoide le da 8 vueltas al óvulo antes de fecundarlo. Como todo siempre es perfecto porque es guiado por un Dios perfecto, es que las 8 vueltas al óvulo tienen el mensaje de esa perfección. Si ponemos el 8 de costado tenemos el signo del infinito, o sea el espermatozoide lo hace para ratificar que trae en su interior la fuerza y perfección del infinito de ese nuevo Ser. ¿Te das cuenta como desde el inicio está en nosotros esa intención perfecta?.

La carrera de los espermatozoides para llegar a fecundar al óvulo es otra característica del hombre que lleva en su interior esas ansias de competir por todo.

Desarrollo emocional de los hijos.

Durante el embarazo y a partir del ingreso del Alma en el Cuerpo Físico, el Ser en desarrollo siente, experimenta, ve y percibe lo mismo que la madre, y hasta el corte del cordón umbilical. Ello porque el alma del feto funciona con 8 de los Cuerpos Espirituales de la madre. Son Cuerpos Espirituales independientes solamente el Cuerpo Físico, el Cuerpo Sutil y el Alma.

Cualquier aprendizaje, experiencia o sabiduría que la madre desarrolló o desarrolla durante el embarazo es pasada al niño como también son transmitidas las experiencias negativas. Por ello es muy conveniente que durante todo el embarazo la madre esté en ambientes espiritualmente elevados y en paz. Fundamental es la acción del marido en brindarle y creerle esa atmósfera de seguridad y armonía.

Si el Ser esperado es varón, el liquido amniótico se vuelve más ácido, lo que inhibe el total desarrollo y maduración del hemisferio izquierdo de su cerebro. Por ello los hombres son menos emocionales y más fríos que las mujeres. Ello por cuanto el hombre debía tener, desde el inicio de los tiempos, más fortaleza y frialdad que la mujer para enfrentar el mundo hostil que los rodea y proporcionar lo necesario para el desarrollo y subsistencia.

Si el Ser esperado es una mujer el proceso sigue sin interferencia de la madre naturaleza, por lo que la mujer equilibra la balanza con una personalidad más emocional que la del hombre, aportando el necesario ambiente amoroso y de calma al hogar..

Producido el nacimiento el nuevo Ser comienza a construir sus propios Cuerpos Espirituales, al amparo del Aura de la madre que lo protege hasta los tres años. De ahí en adelante el niño tendrá su Aura propia. Es fundamental que al menos los 40 primeros días esté solamente con la madre. La presencia del padre no es tan necesaria aún, y se debería evitar todo tipo de contacto, en especial el contacto físico, con otros Seres durante este tiempo, aún cuando sean familiares directos.

- Del nacimiento hasta los 3 años deben ser dirigidos hablándoles suavemente, sin ningun tipo de maltrato y predicándoles con el ejemplo.

- De los 3 y hasta los 7 años la presencia de la mamá es fundamental y es necesario inculcarles valores. Hasta aquí se ha desarrollado el 1er chakra.

- De los 7 a los 14 años es fundamental la presencia y guía del padre en su formación. Se desarrolla su 2do chakra. Hasta aquí se le puede enseñar e influenciar.

- De los 14 a los 21 años, es fundamental la presencia de ambos padres como pareja, sino creará conflictos de identidad para toda la vida. La comunicación debe ser franca y directa. Se consolida el 3er chakra. Desde los 14 años en adelante, sólo se les puede guiar, ya que el aprendizaje de los padres está finalizado y ellos comienzan a aprender de las relaciones y experiencias del entorno. Los padres solamente pueden aconsejar y apoyar.

Los ciclos en el Ser Humano.

Cambiar es continuo y constante. Cuando no nos movemos o no cambiamos, estamos muertos o estamos muriendo. Todo cambio implica cierto grado de estrés. Por ello es necesario conocernos a fin de poder ir reaccionando a los cambios de ciclos a los que nuestro desarrollo está sometido. Nos podremos entender mejor y también comprender mejor las reacciones de los demás.

Estamos diseñados en ciclos de desarrollo que nos hacen revisar nuestra vida, nuestra inteligencia y nuestra conciencia. Estos ciclos regulan el equilibrio entre la conciencia, la inteligencia aplicada y nuestra estructura física. Los tres ciclos funcionan como mareas de energía, que determinan el desarrollo de estos tres aspectos de nuestro Ser. El ritmo natural y óptimo de estos ciclos puede ser alterados solamente por factores ambientales extremos, psicológicos o de salud.

El ciclo de vida, que se reajusta cada 18 años, revisa la salud física, la vitalidad, la calidad de vida. El ciclo de inteligencia es de 11 años, y revisa la inteligencia aplicada y la manera de actuar. El ciclo de la conciencia, de 7 años, revisa el nivel básico y el estilo de conciencia. Los aspectos del desarrollo del Ser Humano, físico, inteligencia y conciencia, entonces van cambiando cada uno dentro de esos plazos.

A lo anterior debemos considerar los siete años de influencias y desarrollo en la maduración de cada chakra a lo largo de nuestra vida, como vimos anteriormente. Período que es coincidente, por razones obvias, con el de cambio de conciencia.

Síndrome de Demencia Informacional.

Es una de las enfermedades típicas de esta Era, debido a la sobre carga permanente de información a que se ve sometida la mente. Internet, celulares, satélites, mayor número de diarios y revistas, entre otros, hacen que tengamos cada vez más información al instante. Ya no nos podemos evadir ni “ocultar”, lo que conlleva a que el desarrollo de este síndrome sea cada ves más posible.

Por cada parpadeo de ojos emitimos aproximadamente mil pensamientos de los cuales sólo un 10 % son procesados. Los otros novecientos sobrantes comienzan a llenar la mente consciente. Cuando su capacidad es sobrepasada, se comienza a llenar el sub consciente para luego llenarse el inconsciente. Entonces comenzamos a sufrir Demencia Informacional, cuyos efectos nos llevan al estrés, la depresión, baja autoestima, más estrés, y el ciclo sigue sin fin, en tanto la información sigue llegando.

Los efectos más visibles son:

- Quedar física y mentalmente estancados, inmóviles, detenidos, por no saber por donde empezar.

- Mucha información impide ver la realidad. Las malas resoluciones llevan a malos resultados y comienza a invadir el miedo de no ser capaz.

- Resultados adversos llevan a desiluciones y estos a baja autoestima que deprimen.

- Comienza la búsqueda de ayuda que normalmente lleva a contactar grupos que en vez de ayudar desorientan y agravan más el síndrome.

Para evitarlo y/o revertirlo, es necesario descargar la mente, desarrollando permanentemente técnicas de auto control mental, técnicas para fortalecer la intuición y técnicas para predominar el uso de la mente neutral.

Ello se logra con la realización de actividades físicas idealmente al aire libre y en contacto con la naturaleza que permitan una buena oxigenación, practicar ejercicio de respiración y relajación, evitar estimulantes como somníferos, cigarrillos, drogas, café, medicamentos artificiales, etc, mejorar los hábitos de alimentación, y mejorar los hábitos de descanso y sueño.

Kundalini yoga es una excelente herramienta por cuanto combina ejercicios físicos, ejercicios respiratorios, relajaciones, y técnicas de meditación, para equilibrar los chakras y fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu.

Profundizaremos este tema en el capítulo Elimine el estrés con Kundalini Yoga.

Recapitulando: LA PREGUNTA Y SU RESPUESTA.

Con la información anterior damos por finalizada la primera parte del libro y, haciendo un intermedio, retomaremos la pregunta original para ver a que conclusión llegas.

Tomando la sugerencia que hice al principio, y con la información recibida hasta aquí, te invito a elaborar tu respuesta de quién tu sientes que eres en este plan universal, y tu proyección en la vida física que llevas. Escríbela en la forma más honesta y amorosa posible, sintiéndola desde tu corazón y no de tu mente. Te sugiero escribirla con un lápiz que sea fácil de borrar, por cuanto esta respuesta la deberás ir cambiando conforme vayas avanzando en tu camino de regreso a la verdad.

¿QUIÉN SOY?:
RESPUESTA:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

SIENTO QUE MIS NECECIDADES Y LO QUE DEBERÉ REORIENTAR EN MI VIDA DE AHORA EN ADELANTE LAS PUEDO RESUMIR EN:

1. **ÁREA MENTAL:**

_____

_____

_____

_____

2. ÁREA FÍSICA :

_____

_____

_____

3. ÁREA EMOCIONAL:

_____

_____

_____

4. ÁREA ESPIRITUAL:

_____

_____

_____

CUALQUIER OTRO COMENTARIO:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

SEGUNDA PARTE : COMO PUEDO AYUDARME.

El método de trabajo de la segunda parte del libro es ir paralelamente informándote y armonizando tus áreas mental, física, emocional y espiritual. Es muy conveniente que antes de adentrarte al capítulo siguiente, e incluso antes de cada tema dentro de éstos, te vayas haciendo un auto examen en cuanto a la relación de tu vida con lo expuesto. Una vez que hayas visualizado la relación y entendido los cambios que debes hacer, continúa con el tema siguiente.

Capitulo V. Metafísica Básica.

En este capítulo interrelacionaremos temas de metafísica básica tal como la enseñaba Conny Mendez y de filosofía yoguica como lo hacía el maestro Yogui Bhajan.

Cada vez que oímos o leemos algo nuevo se desperezan células que estaban dormidas en nuestro cerebro. La segunda vez aquella idea nueva la comprendemos un poquito mejor. Las células movidas comienzan a trabajar la idea, y al poco tiempo se hace la luz en nuestra mente, o sea, que aceptamos la idea, la adoptamos y la ponemos en práctica automáticamente. Es un proceso natural.

Cristianismo dinámico.

"Lo que tu piensas se manifiesta". Conny Mendez manifestaba que los pensamientos eran "cosas". Si considero que todos los objetos y personalidades en el mundo físico provienen de un pensamiento en el Nivel Cuántico o Mental, puedo entonces darle esa connotación, ya que puedo trabajarlos, sentirlos y ver sus efectos. Es la actitud lo que determina todo lo que sucede en el plano material. Tu vida, lo que te ocurre, obedece a tus creencias y a lo que expresas en pensamientos. Es una Ley, un Principio. Un Principio es una ley invariable que no falla jamás. Esta ley se llama "El Principio del Mentalismo". Toda tu vida, tu mundo, tus circunstancias, todo lo que eres, todo lo que te ocurre son creaciones tuyas y de nadie más. Como Seres de Energía que somos, atraemos exactamente lo que está actuando en nuestra misma vibración. Por tanto al atraer algo que no es de mi agrado, la única pregunta que cabe es: ¿**Para qué** la estoy atrayendo?

La metafísica ha enseñado que lo que pensamos a menudo pasa al subconsciente y se establece ahí actuando como reflejo. La psicología moderna, al fin lo ha descubierto, por lo cual está incursionando seriamente a

nivel de establecimientos de educación superior, en el campo de la Psicología Transpersonal.

La religión enseña que Dios es nuestro padre. Un padre todo amor, bondad, misericordia. Te parece de sentido común que un padre todo amor, e infinitamente sabio, pueda sentir y expresar mala voluntad hacia sus hijos. Somos “imagen y semejanza” del Creador. Somos creadores. Los creadores, cada cual de su propia manifestación.

La filosofía yoguica lo explica de la siguiente forma: Imaginemos que Dios es un océano. Al sacar un vaso de esa agua, esta tendrá todos los componentes del océano, sin ser el océano. Lo que está en el vaso es nuestra esencia primordial, nuestro Ser interior, nuestra Alma, y el vaso sería nuestro cuerpo físico que contiene en su interior la esencia de Dios. Al devolver el agua al océano este se hace uno con él, al igual que al desencarnar nuestra Alma se hace una con Dios. Por tanto mientras está la esencia de Dios en un cuerpo físico, este tiene las mismas capacidades y cualidades de Dios (se entiende que proporcionalmente), o sea somos hechos a su imagen y semejanza y en consecuencia somos creadores de nuestro propio Universo.

¿Por qué olvidamos esa tan maravillosa relación con el creador? Porque si supiéramos de antemano el final de la película o de un buen libro, se perdería todo el encanto de ir experimentando conscientemente su descubrimiento poco a poco en el transcurso de los hechos. La finalidad del Ser Humano la vida física es “recordar” conscientemente esa permanente unión con Dios.

La oración (en filosofía yoguica es la meditación), es el pensamiento más puro y más alto que se puede pensar. Siempre que la persona que esté orando o meditando piense y crea que ese Dios a quien le habla es un Padre amoroso que desea dar todo lo bueno a su hijo, en ese caso Dios siempre “atiende”.

La voluntad de Dios para ti es el bien, la salud, la paz, la felicidad, el bienestar, y todo lo bueno que él ha creado. ¿Por qué? Porque eso es lo que él quiere para sí, ya que no olvides que está en tu interior. La esencia de tu Alma es la misma esencia de Dios. *Dios y yo, yo y Dios somos uno.*

El ha creado siete leyes. Siete principios que funcionan en todo y siempre. Se encargan de mantener el orden y la armonía en toda la creación. Aquel que no marcha con la ley se castiga a sí mismo. Lo que piensas se manifiesta de manera que aprende a pensar correctamente y con la ley para que se manifieste todo lo bueno que Dios quiere para ti. O mejor dicho, para ambos, es decir para ti y para ÉL, ya que son uno.

Basta con pensar en él para que ya comience a componerse lo que parece estar descompuesto. Él sabe porque actuamos de esta o aquella

manera, y no espera que nos comportemos como santos cuando apenas estamos aprendiendo a recordar como caminar en esta vida espiritual.

La mecánica del pensamiento.

Todo el día y toda la noche estamos pensando una infinidad de cosas distintas. Como vimos al tratar el “Síndrome de Demencia Informacional”, la mente no descansa.

Es como muchos Seres Humanos trabajólicos que no se toman voluntariamente vacaciones. Y van saturando su capacidad de tolerancia y de reacción.

Entre tantas ideas y pensamientos diferentes, nos detenemos a contemplar, examinar o estudiar algunas más que otras. ¿Por qué?. Porque nos han estimulado el sentimiento y este pasa al subconsciente y se graba ahí, y se convierte en un “reflejo”. Todos los reflejos reaccionan en la forma exacta en que fueron grabados. El subconsciente no discierne. No sabe ni entiende de bromas. El subconsciente tratará por todos los medios de cumplir la orden que le han dado tus palabras y tu sentir. Si constantemente dices que tienes una nariz de papa, el subconsciente hará su mejor esfuerzo por obedecerte, y asemejar lo más posible tu nariz a una papa.

La palabra Metafísica quiere decir mas allá de lo físico o sea, la ciencia que estudia y trata de todo lo que está invisible a los sentidos físicos, o sea en el Nivel Cuantico (mental) y en el Nivel No Circunscrito (espiritual), como ya vimos al principio del libro.

La primera vez que tus mayores te enseñaron a temerle a un resfrío tú lo grabaste en tu subconsciente y formaste ahí un reflejo. De ahí en adelante, tu subconsciente te ha dado el mejor resfrío que te puede obsequiar, cada vez que te has colocado en una corriente de aire, cada vez que te has mojado los pies o cada vez que estás cerca de una persona resfriada. Advierte que si no los hubieras aceptado; si por el derecho que te da tu libre albedrío de escoger, aceptar y rechazar, no hubieras aceptado lo negativo, no hay germen ni virus ni poder en el mundo que hubiera podido atacar ni convencer a tu subconsciente para que actuara de ninguna otra forma que aquella que tu le distes.

Todo es mente, y cuando digo “todo” me refiero a absolutamente todo. El que seas inconsciente de ello no te libera de sus efectos. Por ello te sugiero adoctrinar tu mente; hacer un habito en tu vida, segundo a segundo, de pensar siempre visualizando lo que estas creando para ti. Esto es algo que solamente tu puedes hacer por ti y puedes ir comprobando su efectividad. Este planteamiento te ratifica que, dándote cuenta o no las características de

tu vida son exactamente como tú las has creado y en las condiciones que solamente tú has permitido. Para que algo, sea objeto físico, el desarrollo de un proyecto, o algún tipo de relación sea materializada en el plano físico, vale decir hacerse realidad, primero debe estar materializado en el plano mental. SIEMPRE es así.

Complementando lo anterior deseo graficarlo con parte de lo explicado por Caroline Myss en su libro Anatomía del Espíritu, que aun cuando ella orienta su trabajo a la influencia de los chakras en las relaciones internas y externas del Ser Humano, desde al ámbito individual, al grupal o familiar, para alcanzar el ámbito universal o de una comunidad completa, se puede tomar como muy buen ejemplo del poder mental en el desarrollo humano. Bajo ese concepto es que transcribo lo siguiente:

En octubre de 1929 se desplomó la economía estadounidense y comenzó la Gran Depresión, que afectó a toda esa nación. Para explicar como se sentía la gente, periodistas y políticos, empresarios y trabajadores, hombres y mujeres, todos se describían a sí mismos como si el desastre económico los hubiera dejado "lisiados".

A comienzos de los años treinta surgió una epidemia de polio, que representaba simbólicamente el espíritu lisiado de la nación como comunidad. Las personas que se sentían más lisiadas económicamente, ya fuera por la experiencia real o por el miedo de tenerla, fueron los más vulnerables al virus de la poliomielitis. Dado que los niños absorben la energía de su grupo familiar, los niños estadounidenses fueron tan vulnerables a la enfermedad viral como el malestar económico. Cuando toda una familia se contagia con el miedo, esa energía pasa a los hijos. (Recuerda que Todos somos uno).

Esa sensación de estar lisiados se tejió tan rápidamente en la psique colectiva que los votantes incluso eligieron a un presidente lisiado por la poliomielitis, Franklin D. Roosevelt, símbolo viviente a la vez de debilidad física y de indómita resistencia. Fue necesario un acontecimiento físico que abarcara a toda la comunidad y una experiencia de fuerza física, la Segunda Guerra Mundial, para sanar el espíritu universal de Estados Unidos. La sensación de heroísmo y unidad de la comunidad, respaldada por el repentino aumento de puestos de trabajo, restablecido el orgullo y honor de cada miembro de la comunidad afectada.

Al final de la guerra, la nación estadounidense ya había vuelto a asumir el liderazgo mundial. Esa recuperación se reflejó en el lenguaje de los portavoces de la nación, que para describir su recién sanada cultura utilizaron la expresión de nuevo en pie (económicamente). Ese cambio de conciencia (y por ende de enfoque mental), permitió derrotar el virus de la polio.

De lo narrado se desprenden dos grandes lecciones, con relación al tema que nos compete, y que debes recordar siempre:

1. La energía mental es muy poderosa. De lo individual irradia su influencia a lo grupal, y de ahí al ámbito más grande, el universal con una tremenda fuerza que cambia todo. De ahí la importancia no sólo de saber del inmenso poder mental que tenemos, sino que debemos ser capaces de ver conscientemente como nos está afectando situación a situación, momento a momento, a fin de ser capaces de revertirlo a nuestro favor, y

2. Todo sucede por algo perfectamente orquestado y para aprender y obtener beneficio de nuestras capacidades y potenciales. Si eres consciente de ello veras las oportunidades que se te presentan en cada hecho adverso, para crecer y fortalecerte. Elige sabiamente, porque cada elección que haces es un acto creador de poder espiritual del cual eres responsable. Cualquier elección hecha a partir del miedo es una violación de la energía de la fe. No es lo que elegimos lo que importa; el poder para influir en el resultado está en el motivo para hacer determinada elección.

Tu voluntad, negativa o positiva, es el imán que atrae hacia ti los gérmenes, las circunstancias adversas o favorables. No existen la suerte o las casualidades. Solamente tu actitud negativa o positiva ante los hechos, determina los efectos para ti, y como estos influirán en tu entorno inmediato, en tu comunidad y en la humanidad.

Cada vez más personas están pensando y actuando desde esa fe, lo que está obligando, en la Era actual, al despertar de la humanidad, o al renacer de nuevo. Nadie puede quedar fuera de este cambio porque ninguna llamada queda sin respuesta.

Tal como lo explica Felix Gracia en la trilogía de libros que sugiero leer al final, antes de recordarnos y reconocernos uno con Dios estabamos, por nuestros patrones mentales inculcados, separados de él y por ende muertos. Con este despertar que se está produciendo en el Ser Humano, estamos materializando la resurrección de los muertos que no se refiere a un levantarse de una muerte física (que a todas luces no es posible) sino que a un resurgimiento en la fe y unión con el Creador Universal, y la vuelta al Paraíso.

La formula infalible:

Cada mente humana contiene una acumulación de opiniones, convicciones o conceptos errados. Felizmente existe la manera de borrar esas creencias falsas y de sustituirlas por correctas. En Kundalini yoga se practican meditaciones por 40 días para borrar un patrón negativo; por 90

días para crear un patrón nuevo; por 120 días para asentar en la mente ese patrón de pensamiento nuevo; y si haces por 1000 días la misma meditación te conviertes en un maestro de ella.

Si no eres practicante de yoga ni sientes la necesidad de serlo, existe una formula metafísica infalible que es la siguiente: Cada vez que te ocurra algo indeseable y que te acarree desarmonía, ya sea en tu cuerpo físico, mental, emocional o espiritual, Conoce la Verdad. La verdad, la ley suprema es la Armonía Perfecta. Todo lo opuesto es apariencia. Es contrario a la ley suprema de la Armonía Perfecta luego es mentira porque es contrario a la verdad.

Para que esta ley funciones debe existir completa y total honestidad de tu parte para captar donde y porque se ha producido esa desarmonía. Eso lo sientes en forma instantánea en tu tercer chakra (umbilical) como un temor cuando no es armónico, o en tu cuarto chakra (corazón) como paz y alegría de haber hecho lo correcto. Esos primeros segundos, antes que interfiera la mente racional, son los que tienes que escuchar. Eso se llama seguir las intuiciones; los mensajes desde tu interior. Síguelos, como un buen conductor sigue las señales del camino, ya que están ahí para llevarte con armonía y felicidad a tu destino. Atento que sin honor no hay sanación porque no se restablecerá la armonía. El miedo es siempre un signo de tensión que surge cuando hay conflicto entre lo que deseas y lo que haces. Tus acciones son el resultado de tus pensamientos.

Ya hemos establecido que tu Yo interior es perfecto, y esa es la única y gran verdad. Cualquier cosa que este ocurriendo contraria a la Armonía Perfecta se debe a una creencia errada que tu has creado y permitido. Para revertirlo debes decir mentalmente o en voz alta No lo acepto, o esto no lo necesito, o esto no es para mí. Hazlo tranquilamente pero con convicción y firmeza, sin gritar, sin violencia. Luego di: Declaro que la verdad de este problema es: armonía, amor, inteligencia, justicia abundancia, etc. cualquiera que sea opuesto a la desarmonía detectada, finalizando con un: Gracias Padre (Dios, señor, supremo hacedor, o el que tu prefieras) que me has escuchado y lo has decretado en perfecto equilibrio con todo el universo para no causar un mal a nada ni a nadie.

En lenguaje metafísico eso es un ”tratamiento”. La efectividad de este está en relación a la fe que se deposite en él. Hay convicciones que están tan arraigadas que son lo que se llama en el lenguaje metafísico cristalizaciones y requieren de más trabajo, pero cada negación y afirmación que se haga respecto a estas “cristalizaciones” va borrando el diseño original hasta que desaparece totalmente y no queda sino la Verdad. En filosofía yoguica está comprobado, al igual que en algunas religiones, que cuarenta días (la cuaresma) es el tiempo requerido normalmente para un tratamiento efectivo.

En cuanto a la fuerza interior que es necesario emplear para observar resultados esperados, se gráfica en una leyenda india que dice: *Un discípulo desilusionado por no ver resultados donde sus compañeros narraban grandes experiencias, se acerca a su maestro que meditaba junto a un pozo de agua a preguntarle que estaba haciendo mal. El maestro le dice: - Tu actitud no es la correcta y te lo demostraré.- Luego de solicitarle que expulse todo el aire de sus pulmones le sumerge la cabeza en el agua y se sienta sobre él. El discípulo aguantó bajo el agua lo más que pudo antes de comenzar a forcejear para liberarse. Al no lograrlo se desesperó y comienza a agitarse con todas sus fuerzas, y cuando estaba a punto de desfallecer el maestro lo libera. El discípulo saca la cabeza del agua y toma desesperadamente ese soplo de aire. El maestro antes de reiniciar nuevamente su meditación, le pregunta. -¿Entendiste cual es tu error?. Cuando en tu trabajo interior pongas la misma fuerza que utilizaste para obtener ese soplo de aire para seguir viviendo, entonces y sólo entonces, obtendrás los resultados que anhelas -*

Tu no tienes defectos sino apariencia de defectos que son transitorios, porque al "conocer la verdad" de tu Ser Genuino Interior, de tu Cristo, hecho a imagen y semejanza de Dios, comienzan a borrarse las imperfecciones que estas presentándole al mundo. Tu Cristo es un ser inteligente que te ama con delirio y desea renacer en ti. Esa y no otra es la tan anhelada y anunciada venida de Cristo. Los que esperan que aparezca un nuevo Ser Humano salvador como Cristo, han errado el camino, y pueden ponerse muy cómodos porque su espera será larga. Con ello no quiero decir que no pudiera aparecer en escena un Ser con características como las de Jesús el Cristo, pero si no eres capaz de visualizarlo con los ojos de tu Cristo resucitado en tu interior, de nada te servirá ya que podrá pasar a tu lado y no tendrás la capacidad de verlo.

Háblale, consúltale, y espera sus respuestas. Es el guía y maestro único para ti. Cuando llegues a comprender, aceptar y realizar esta verdad, será el nacimiento de Cristo en ti. Será para ti el renacimiento del Hombre Nuevo que hablábamos en el capítulo I. "El Despertar de los Herederos de la Tierra".

El decreto.

Cada palabra que se pronuncia es un decreto que se manifiesta en el exterior. La palabra es un pensamiento hablado. Jesús dijo dos cosas que no han sido tomadas en serio. Una: *Por tus palabras serás condenado y por tus palabras serás justificado*. La segunda: *No es lo que entra por la boca lo que contamina al hombre, sino lo que de su boca sale; porque lo que de su boca sale, del corazón procede.*

No olvides jamás, cada palabra que pronuncias es un decreto. Positivo o negativo. Si es positivo se manifiesta en bien. Si es negativo lo hace en mal.

Si es contra el prójimo es lo mismo que si te lo estuvieras decretando contra ti. SE TE DEVUELVE. Cuando te suceda algo molesto, negativo, desagradable, ten la honestidad y humildad de tratar de recordar en que términos te expresaste de otro. Con igual honestidad debes descubrir que temor es el que se esconde detrás de tu frase negativa. Sólo así cada vez que te encuentres diciendo una frase negativa, sabrás qué clase de concepto errado tienes arraigado en el subconsciente; sabrás a que clase de sentimiento obedece: temor o desamor, bórralo negándolo por mentiroso y afirma la Verdad. Ello claro está, si no deseas continuar manifestándolo en tu exterior.

Siempre que escuches conversaciones negativas no afirmes nada de lo que expresen. Sólo piensa: no lo acepto ni para mí ni para ellos. De esta forma creo que aquí debo solicitarte que no gastes energía tratando de traspasar la información contenida en esta parte o cualquier otra de este libro, a menos que te sea expresamente solicitada. No debes olvidar que la información le llegará en su justa medida sólo al que está preparado para recibirla. Cuando el alumno está listo, aparece el maestro; y este puede aparecer como una persona, un texto, o una experiencia. Por ley de atracción, todo lo que está preparado para subir de grado es automáticamente acercado al que lo puede ayudar.

No se puede obligar a nadie porque te puedes encontrar que aquellos que tu creías mas dispuestos, son los que menos simpatizan con ella. Jesús dijo: "*No deis lo santo a los perros, ni echéis perlas delante de los cerdos, no sea que los pisoteen, y se devuelvan y os despedacen".*

La fe mueve montañas.

Pocos saben que el temor también mueve montañas. El temor y la fe son una misma fuerza. El temor es negativo y la fe es positiva. El temor es fe en el mal. O sea, la convicción de que aquello que va a ocurrir es bueno. Todo lo que tu temes lo atraes y te ocurre. De igual forma lo que esperas con fe te viene, te sucede. *Todo lo que pidiereis en oración, creyendo, lo recibiréis*.

La convicción viene por el conocimiento. La ignorancia de los Principios de la Creación es lo que hace que el mundo tema el mal, y no sepa emplear la fe. La fe es convicción, seguridad, fuerza interna; pero éstas tienen que estar basadas en el conocimiento. Cuando deseas algo, si temes no obtenerlo, no lo obtendrás.

La formula metafísica: "Yo deseo tal cosa……. Gracias señor que me has escuchado y lo has decretado, en perfecto equilibrio con todo el Universo, para no causar un mal a nada ni a nadie". No dudes por un solo instante. Has cumplido con la ley y no tardarás en ver tu deseo manifestado. Ten paciencia: Mientras más tranquilo esperes, mas pronto veras el resultado. La

impaciencia, la tensión y el ponerse a empujar mentalmente destruyen el tratamiento. Compruébalo.

En la Era de Acuario que se inicia, el conocimiento se adquirirá básicamente por la experiencia; por tanto para que tengas fe en esta formula, sólo debes experimentarla.

Cada vez que te encuentres atacado por un temor repite: “Yo no tengo miedo. No quiero el temor. Dios es amor y en toda la creación no hay nada a que temer. Yo tengo fe. Quiero sentir fe”.

Cuando se borra una costumbre hay que sustituirla por otra. Cada vez que se niega o se rechaza una idea cristalizada en el subconsciente, se borra ésta un poquito. El pequeño vacío que así se hace, hay que llenarlo inmediatamente con una idea contraria.

Poco a poco irás viendo que únicamente te sucederán cosas como tú las deseas. *Por sus frutos los conoceréis*, dijo Jesús.

Desde el punto de la filosofía yoguica (humanología), podemos entender que el hombre está dotado de los poderes mismos que el creador porque es hecho a su imagen y según su semejanza.

Es como el agua del océano dentro del vaso que leíste anteriormente. El hombre es el instrumento por medio del cual la sabiduría, el amor, la vida y el poder del Creador Espíritu, se expresa en plenitud. Para graficarlo de otra manera: Dios creó todos lo que existe en los universos. Una vez finalizada su obra se percata lo hermoso y armónica que resultó, pero le faltaba algo sumamente importante: experimentar las sensaciones y emociones que producirían el vivir en contacto directo con su obra. Para ello él debía ser parte activa de ella, y decide subdividirse en infinitos pedacitos. Cada uno de ellos es un alma, y de esta forma se encuentra en cada uno de los elementos de su obra, experimentando para él, sin perder su esencia y su unión con el todo. De esta forma no solo lo que tu experimentas lo está haciendo Dios en tu interior, sino que además toda su fuerza y capacidad está en tu interior, y está siempre “conectada” con la totalidad.

Ahora te. Voy a sugerir que por un breve instante vuelvas al principio del libro, a la pagina en que defino los niveles de existencia y releas el párrafo final que habla de la interrelación de las energías primarias, ya que guarda estrecha relación con lo que estamos tratando.

Retomando la idea, tenemos que Acuario, Era en que la humanidad está entrando, tiene por finalidad obtener información y conocimientos, vale decir poder, sólo a través de experiencias propias. Ahora puedes ir captando la concordancia del plan de Dios, ya que al ir experimentando él a través tuyo,

te va traspasando cada ves más de su poder a ti. Poder que te llega con la toma de conciencia de quien eres, y cómo estamos indivisiblemente conectados uno con otros, no sólo dentro de una misma especie, sino con la totalidad. "*Todos somos uno".* A medida que te vas haciendo más consiente de ello, más sentido te hacen las palabras de Jesús: "*Ustedes serán capaces de hacer cosas más grandes que yo"*.

Volviendo nuevamente a la metafísica, al inicio de la obra de Dios, todo era armonía y amor, en el Jardín del Edén. Pero cuando el hombre "cayó" al comer del árbol del conocimiento del bien y el mal, y eligió basar su pensamiento y usar sus poderes en el bien y el mal, inmediatamente encontró sudor y cardos mezclados con su pan de cada día. Desde la "caída" el hombre se ha atareado declarando su mundo bueno o malo y sus experiencias han sido de acuerdo a sus decretos.

El amor.

Es necesario que entremos a conocer el primer Principio de la Creación: Él Principio de Mentalismo cuyo lema es: *Todo es mente*.

Fuimos creados perfectos por un creador perfecto, con la esencia perfecta de El mismo, con libre albedrío para crear de manera positiva o negativa; por lo tanto el mal no es una creación de Dios. Jesús dijo: *no resistáis al mal.* O sea, que dominaremos el mal con el bien. La verdad única es el bien.

No podrás jamás volver a culpar a nadie de lo que te ocurra. Tendrás que mirarte frente a frente y preguntarte ¿cómo fue mi clima mental en esta circunstancia?. No te olvides que *por sus frutos los conocrereis.* Tendrás que sincerarte y contestar la verdad. O como dice Caroline Myss *sin honor (honestidad) no hay sanación.* Si no tengo honor es porque no soy honesto; o sea miento; eso crea desarmonía; eso me lleva a la enfermedad. Vale decir si estoy creando condiciones para una enfermedad, no puedo simultáneamente esperar que la sanación se produzca. Si algo no está fluyendo bien en tu vida, vigila tu honor, es decir se honesto a la hora de buscar los motivos de ello.

Dios tiene siete aspectos: Amor, Verdad, Vida, Inteligencia; Alma; Espíritu y Principio. Como ves, todos estos aspectos son estados invisibles. Mentales. No los podemos ver ni tocar, pero ninguno se puede negar.

Amor, es la fuerza más potente de todas las fuerzas y la más sensible. Afecto, cariño, atracción, antipatía y odio son diferentes grados de una misma sensación, y en nuestro planeta se entiende por amor a la sensación. El punto central en la escala que va desde el odio hasta el sentimiento que allí llamamos amor, es la tolerancia y buena voluntad.

Parece una contradicción, pero cuando se ama mucho o demasiado, faltan la tolerancia y la buena voluntad. O sea, que tanto el excesivo amor como el excesivo desamor son la negación de la tolerancia y la buena voluntad. Jesús dijo "*Paz a los hombres de buena voluntad".* Lo cual implica que lo que pase de allí no trae paz. La paz siempre estará en el centro, en el perfecto equilibrio. Como vimos anteriormente, en filosofía yoguica esto se logra usando la Mente Neutral

Dios, como se lee en el Génesis, que todo lo creó, declaró su obra buena y sólo menciona la palabra "mal" con respecto a los excesos. Cuídate de no caer en alguno de ellos.

El Ser Humano que ama bien es el Ser más poderoso del mundo. La receta para amar bien es: cada vez que sientas algo desagradable hacia otro, ponte a recordar todo lo bueno que conoces de aquella persona. No basta con un tratamiento, repítelo tantas veces como sea necesario. Te conviene hacerlo hasta setenta veces siete Eso es amar a los enemigos. Eso es elevar tu vibración y enviar al universo la buena energía que se te devolverá. Si lo hacer con honestidad te vas a dar cuenta de algo muy extraño, y es que te sentirás liberado y verás como poco a poco esa montaña de inconvenientes que te ocurrían comienzan a desaparecer por "milagro". Los milagros ocurren naturalmente como expresiones del amor. El verdadero milagro es el amor que los inspira.

Una orientación desde el punto de vista de la filosofía yoguica, podría ser que, si quieres recibir amor, primero debes ser capaz de tener:

1. Sabiduría (intuición para dar la respuesta correcta).

2. Compromiso (habilidad de practicar lo que predicas), y

3. Consistencia (estabilidad para mantenerte en el tiempo).

Para finalizar esta, introducción a la metafísica básica, deseo darte algunos consejos que sólo tu puedes realizar y cuidar para lograr y mantener tu buena voluntad y armonía perfecta:

- Si después de afirmar te dejas regresar al polo negativo, destruyes el efecto de la oración.

- Cuida tus pensamientos, palabras y acciones.

- No te dejes arrastrar por lo que otros expresen. Recuerda que ellos ignoran lo que tu ya vas conociendo y experimentando.

- No olvides la Ley de Causa y Efecto: el bumerang se te devuelve con la misma intención y fuerza.

- La humildad es una herramienta muy poderosa. Que no sepa tu mano izquierda lo que hace la derecha. No alardees de lo que haces o sabes, ya que eso te aleja de tu armonía.

Para ello te sugiero realizar lo siguiente:

Sólo por Hoy.

De la lista que entrego a continuación, debes diariamente elegir una de ellas, y realizarla durante todo el día. Al hacerlo estarás proyectándola al universo, y como ninguna llamada queda sin respuesta, te llegará de regreso a tu vida con la misma fuerza y fe que empleaste. Compruébalo. Con el tiempo se te hará un habito este tratamiento, e irá tan solo fluyéndote. Notarás los cambios maravillosos que crearás en tu Universo.

1. Sólo por hoy seré feliz, y no permitiré que nada ni nadie afecte esa felicidad. La felicidad es algo interior. No es asunto de tu mundo exterior. Las personas son tan felices como deciden serlo.

2. Sólo por hoy trataré de ajustarme. Aceptaré lo que es y no trataré de ajustar las cosas a mis deseos. Aceptación es amor.

3. Sólo por hoy cuidaré mi organismo. No abusaré de él y lo alimentaré para que sea una máquina perfecta para mis actividades.

4. Sólo por hoy vigorizaré mi espíritu. Aprenderé o leeré algo útil que requiera esfuerzo y concentración. No seré un haragán mental.

5. Sólo por hoy ejercitaré mi espíritu de tres formas:
- Haré un bien a alguien sin que lo sepa.
- Haré dos cosas que no me agraden hacer, por el solo hecho de ejercitarme

6. Sólo por hoy seré agradable con todo el mundo. Tendré buen aspecto, me vestiré lo mejor que pueda, hablaré con voz suave, seré cortés, generoso, no criticaré a nadie ni nada, no encontraré defectos y no intentaré cambiar a nadie.

7. Solo por hoy trataré de vivir únicamente este día. Lo principal no es ver lo que se halla vagamente a lo lejos, sino lo que está claramente a mano.

8. Sólo por hoy usaré los tres mantras para una comunicación armoniosa: Lo siento, Tienes razón y Todo es voluntad divina.

9. Sólo por hoy tendré un programa. Escribiré lo que deseo lograr a cada hora. Puede que no lo siga, pero eliminaré dos plagas: la prisa y la indecisión.

10. Sólo por hoy tendré ½ hora tranquila de soledad y descanso, durante el día.

11. Sólo por hoy dedicaré ½ hora a contemplar la inteligencia que hay en al naturaleza; a maravillarme de ella; a aprender de ella y a ver a Dios en cada cosa y especie.

12. Sólo por hoy no tendré miedo, en especial a ser feliz, a disfrutar lo bello, de amar y de creer que a los que amo, me aman.

13. Sólo por hoy haré sentirse amado a alguien. Llamaré por teléfono o visitaré a alguien por el solo hecho de saludarlo, preguntarle como está y desearle que tenga un buen día.

Te invito a agregar a esta lista cualquier otra intención que desees experimentar. Comparte con tu entorno tus experiencias, cuando sientas le receptividad de la otra parte acorde con tu intención. Solo por el hecho de compartir. La unión hace la fuerza.

Capitulo VI. Elimine el estrés con Kundalini yoga

En este capitulo, analizaré y propondré medidas de prevención y/o erradicación del estrés y la ansiedad tal como lo enseñaba mi maestro de Kundalini yoga y meditaciones, Yogui Bhajan, quien obtuvo la Maestría en Economía en 1952, y el doctorado en Psicología de la Comunicación en 1980. Se ganó su prestigiosa reputación como consejero y mentor a través de enseñar a personas de todos los continentes, sobre temas tan diversos como: los secretos de la meditación, las mente, la salud y sanación, las relaciones interpersonales y la espiritualidad.

Se dice que tenía la capacidad, estando en esta vida, de viajar a los éteres azules y entrar en los Archivos Akásicos, que se encuentran en el primero. Con la información ahí recabada más la fecha de nacimiento de las personas, le asignaba su nombre espiritual, como una forma, creo yo, de recordarles el potencial interno que cada uno tenía, producto de las experiencias pasadas y de lo planificado realizar en esta vida.

Fue autor de mas de 30 libros, y sus enseñanzas han sido publicadas en otros 200 libros y videos. Él fue un Singh Sahib, esto es, el jefe religioso, administrativo y máxima autoridad de Sikh Dharma del hemisferio occidental.

Condecorado con el premio Paz, Abadía Coraje de la Conciencia. En 1969 estableció la Fundación 3HO y a través de ella promovió, durante toda su vida, un estilo de vida sano y consciente en más de 38 países del mundo. Dicha organización es reconocida en Estados Unidos como una ONG: Organización No Gubernamental. Mantuvo el rango de asesor ante el Concilio Económico y Social de las Naciones Unidas hasta su muerte en Octubre del 2004.

La Era del estrés está aquí.

Es un hecho que la ansiedad y el estrés afectan la calidad y el éxito de vida más que cualquier otra cosa. Quién no puede relajarse, no puede disfrutar la vida. Puede tener mucho dinero, elevarse a la fama, tener una familia hermosa y muchos amigos, pero sin la habilidad de aliviar día a día el estrés, esas cosas no tendrán ningún valor.

El estrés afecta todo lo que hace: el reposo durante la noche, el estado de alerta durante el día, lo que se elige para comer y como se digiere, etc. La salud está ligada al nivel de estrés ya que este puede ser la causa de muchas enfermedades tales como el cáncer y las afecciones cardiacas, también afecta a las relaciones con los demás. Es imposible amar, ser paciente y ayudar a los demás cuando los nervios están crónicamente al borde del

colapso y su cuerpo está tenso. Se adquieren malos hábitos como el fumar, comer en exceso y mal usar drogas o excederse en el trabajo. El estrés es ahora un signo de nuestro tiempo.

Los acelerados cambios de estos tiempos van produciendo un estado estresante, que por definición es el período de adaptación para cualquier cambio físico, mental, emocional o espiritual. El estrés crea tensión y ansiedad. No hay tiempo para absorber y ajustarse a estos cambios, en atención a que la marcha de la vida se ha acelerado, literalmente unas 100 veces más con respecto a unos 70 años atrás. Nuestros aviones y automóviles aceleran nuestros cuerpos, al recorrer más kilómetros en un mes de lo que nuestros abuelos recorrieron toda su vida. Nuestro cuerpo sigue estando capacitado para desplazarse a pie o máximo a la velocidad de un caballo.

Agreguemos a ello el desajuste de nuestro Reloj Biológico, que en un momento está en un clima y zona geográfica, y al instante está en otro totalmente distinto, con además costumbres y hasta idiomas diferentes, para luego volver a cambiar. Cuantas veces al día cambiamos las temperaturas sobre nuestros cuerpos al entrar y salir de lugares con aire acondicionado. Incluso ya no sé si es de día o de noche. Esto ultimo afectando a otras especies por cuanto, para los arboles de un parque tiene dos amaneceres: el de la mañana y el que se produce al encenderse las potentes luces a su alrededor. Su reloj biológico no sabe cuando debe florecer o cuando invernar. Los pájaros no saben cuando dormir o cuando despertar. La naturaleza se vuelve errática y los Seres Humanos somos parte de ella.

El shock del futuro está aquí ahora, mientras el mundo y los acontecimientos personales revolotean alrededor de nuestras cabezas a tal velocidad que es difícil recordar quienes somos y lo que realmente estamos haciendo. Comenzamos a perder nuestras capacidades y habilidades.

La mayoría de las noticias nos informan cada día sobre los problemas críticos de cualquier parte del mundo, que nosotros no podemos resolver. Opiniones, comerciales, y consignas bombardean nuestras mentes impidiendo que podamos pensar por nosotros mismos. Parece que todos quieren capturar frenéticamente la atención de los demás: haga aquello; crea en esto; no haga aquello.

La televisión por la violencia que retrata, y los vídeo juegos en su mayoría con contenido bélicos o de competencias cada vez más complejas, son de por sí grandes conductores de estrés.

Con este acelerado ritmo de vida el sistema nervioso se sobrecarga. No hay tiempo para absorber los cambios. La lucha por ajustarse se convierte en un proceso que nunca termina. En cuanto un cambio es asimilado, dos más

se presentan. Cuando el estrés se vuelve crónico, se pierde la confianza y desaparece la auto estima. Por ello estamos en la Era del estrés.

No basta con que le digan “relájese”, y todo vuelve a la normalidad. El trabajo debe ser tan profundo, personal, intransferible, y constante, como la capacidad que se necesita para asimilar los cambios.

Kundalini yoga es una excelente herramienta ya que ofrece una alternativa real para la vida, y aún cuando éste yoga puede ser practicado individualmente en cualquier lugar que reúna las condiciones mínimas para ello, se sugiere tomar clases con un instructor debidamente calificado por IKYTA Internacional para tener los beneficios que producto de la sinergía se logran con trabajos grupales.

Que es yoga y que es Kundalini yoga?.

El yoga es un camino de auto desarrollo. Intenta integrar el cuerpo, la mente y el espíritu con la finalidad de conseguir, mantener y expandir un estado de consciencia superior. Este estado se logra a través de Asanas (ejercicios y posturas físicas), pranayama (control de la respiración) filosofía yoguica (humanología) y un estilo de vida yoguico. Yoga y la palabra bíblica yuga, vienen de la palabra sánscrita (idioma sagrado de la India), JUGIT, que, como ya vimos, quiere decir “juntarse” o “unir”. Yoga es la unión de la unidad de conciencia individual con la conciencia infinita.

Kundalini yoga es llamada el yoga de la conciencia. Proporciona las técnicas para que el potencial de una persona se realice. Kundalini es la energía del sistema glandular combinada con el sistema nervioso para volverse más sensible. Permite que la totalidad del cerebro perciba señales, las integre y las interprete para que el efecto de la secuencia sea conocido, es decir, el practicante, se vuelva totalmente consciente. Por eso se llama el “yoga de la conciencia”. Y así, como todos los ríos terminan en el mismo océano, todos los yogas termina elevando la Kundalini en el Ser Humano.

Existen 22 formas de yoga principales y cada una de ella enfatiza una faceta de la totalidad Cada una es como una faceta de un diamante. Kundalini yoga es el diamante mismo. *Si no despierta Kundalini, no despierta el Alma. Si despierta el Alma no necesitas nada más. Encontrarás a Dios dentro de ti*.

En Kundalini yoga, la meta es ser liberado de los tirones y polaridades de dualismo durante esta vida. No está esperando hasta morirnos para ser libres. Es para alcanzarlo en este estado de vida, y de esta forma materializar el nacimiento del Hombre Nuevo o ser uno de los Herederos de la Tierra de esta civilización emergente en esta Era.

¿Porque los ejercicios de Kundalini yoga eliminan el estrés?.

Mi experiencia como instructor de esta disciplina, me permiten avalar con toda exactitud, que actualmente el Ser Humano (salvo excepciones), no tiene la constancia, ni la disciplina, ni la energía suficientes como para realizar actividades en forma sola e independiente, y requiere ser guiado, y hasta empujado a hacerlos. Por ello no incluyo en este libro descripción de ejercicios a realizar y me explayo solamente en la teoría que ratifica la necesidad de realizarlos.

Su cuerpo refleja su estado mental. Este expresa sus cuidados, su felicidad, su pasado y su presente. Es la clave para su futuro. Su actitud hacia la vida está plasmada en sus músculos y en su tejido, en su postura y flexibilidad. Las preocupaciones y los enojos se reflejan en los cuellos tensos. La rabia está contenida en los dientes apretados. Las decepciones están ocultas en los hombros caídos y la confusión mental se refleja en la hipertensión, la deficiencia digestiva, el dolor de cabeza y el insomnio. La gente experimenta incomodidad física y angustia; para compensarlo, su cuerpo infeliz roba a su mente y a su espíritu la energía vital, el Prana. El resultado es la ansiedad, la incapacidad para actuar y la depresión.

Pero si aprendes a relajar la tensión física del cuerpo, puedes automáticamente experimentar calma mental. Si tus músculos regresan a su tono y tu columna está flexible, tu mente regresa a la claridad.

Nuestros cuerpos son piezas maestras de diseño arquitectónico y de balance. Los ángulos de todos nuestros huesos son perfectamente precisos. Cada músculo de nuestro cuerpo está opuesto y balanceado por el músculo contrario. El diseño de nuestro cuerpo resulta ser un verdadero milagro y además de todo puede moverse. Está totalmente balanceado para mantener estos movimientos.

La tragedia real de la tensión crónica es que se acumula anormalmente en ciertas áreas de músculos desbalanceando otras. Entonces sucede un desequilibrio y nuestros perfectos ángulos corporales se modifican. Las curvas hermosamente balanceadas de nuestra columna pueden distorsionarse en una escoliosis o quifosis por presiones subconscientes. Nuestro hueso pélvico puede ser rotado a causa de un miedo constante. Nuestra caja torácica puede distorsionarse debido a una imagen negativa de uno mismo. La desarmonía de nuestros órganos corporales, causada por la tensión muscular crónica tiene el mismo efecto que cuando se dobla una manguera y el agua no pasa a través de ella. En el caso del cuerpo, nuestra energía se bloquea y nuestros sistemas corporales, funcionan por debajo de su nivel optimo.

Una mala postura es un síntoma seguro de estrés acumulado. El estar desalineado, puede en un momento dado estirar los músculos de la espalda y contraer los músculos del pecho, lo que provoca el encogimiento de los hombros y realmente colapsa la cavidad pectoral. Cuando esto ocurre, no podemos respirar profundamente y por tanto los pulmones no tiene el espacio que necesitan para expandirse. La mala respiración puede ser la causa principal de cientos de disfunciones en el cuerpo, independiente que una de las formas de ingreso de la Energía Vital, Prana, a nuestro organismo es por la vía de la respiración.

Cuando los ángulos del cuerpo están alineados, todos nuestros sistemas funcionan; tenemos tanta energía como los niños, ya que fuimos diseñados desde el nacimiento para movernos, pararnos, sentarnos, y trasladarnos fácilmente y sin esfuerzo.

Una diferencia primordial entre un ejercicio gimnástico y un ejercicio yóguico para aliviar la tensión, está en lo que se visualiza mientras se practica el ejercicio. Si los ojos están abiertos mirando alrededor todo lo que sucede, se pierde el efecto sutil que juega la concentración durante el ejercicio. Es necesario cerrar los ojos, y desde adentro, observar y sentir, (hacerse consciente), del movimiento del cuerpo, sentir la circulación y el estiramiento de los músculos. Es necesarios concentrarse en la respiración. Dejar que los pensamientos vayan y vengan. Hay que mantenerse experimentando lo que sucede con el ejercicio mientras se practica Esto aumenta sustancialmente el valor del ejercicio. Recuerda que esta Era de Acuario requiere de la experimentación consciente de las actividades y relaciones.

Al realizar ejercicios de yoga se deben tomar en cuenta las siguientes reglas:

- Usar ropa ligera y amplia, preferentemente de una fibra natural que permita a la piel, respirar.

- No hacer ejercicios inmediatamente después de comer.

- Hacer solamente lo que se es capaz de hacer sin esforzarse. Hacerlo lentamente de manera que si esta haciendo un ejercicio incorrectamente, pueda darse cuenta antes de que se lastime y no después.

- Consultar a su medico si tiene algún antecedente de salud que pueda afectarlo al hacer cualquier ejercicio.

Puedes comenzar a ayudarte corrigiendo tus posturas corporales, con la más dañina para tu salud, cual es sentarse en mala forma. Hacerlo correctamente, en la casa, en la oficina o en una reunión social, significa:

- Estar sentado distribuyendo su peso equitativamente entre el lado derecho y el lado izquierdo. Si es en una silla mantenga ambos pies en el suelo.

- Mantenga la columna derecha, levantando el pecho empujando la barbilla un poco hacia adentro.

- Permita que los hombros y músculos faciales se relajen para sentirse cómodo.

- Sentarse frente al televisor ha reemplazado la actividad física. Sentarse frente a una computadora ha reemplazado la labor manual. Todo ese asentamiento es la respuesta al problema del mundo echado a perder por sus maquinas. Incluir algunos ejercicios en su vida le permitirá recupera el balance del cuerpo.

Si deseas experimentar con Kundalini yoga debo informarte que esta técnica milenaria no puede ser aprendida a través de un libro; sólo puede recibirse correctamente a través de un(a) instructor(a) calificado(a), por ello es que sugiero tomar contacto con alguno(a) de ellos(as) a fin de aprender la correcta ejecución de los ejercicios, para tu optimo beneficio.

Las meditaciones y como mantener la calma.

De todas las actividades humanas, ¿en cual crees que ocupas la mayor parte de tu tiempo? ¿En estar sentado, pensando o durmiendo?. La respuesta es pensando. Pensar es en sí una actividad, y el Ser Humano piensa antes que cualquier cosa.

Prácticamente miles de pensamientos pueden pasar por tu mente cada día. Eso resulta agotador. Alguno de esos pensamientos los verbalisas pero mucho de ellos los guardas para ti.

Algunos son consientes y tú estas enterado que los estas pensando, pero muchos son subconscientes, llegan sin que te des cuenta. De manera que para reducir la tensión debes ser capaz de seleccionar tus pensamientos para descansar tu mente, o sea concentrarte en lo importante y descartar lo intrascendente con el fin de descubrir que pensamientos te conducen al éxito y cuales te llevan al fracaso.

Mas que nada, al calmar tu mente puedes mantenerte tranquilo y confiado como corresponde a tu esencia real. En la calma reside su vasta reserva de energía, que es la fuente de toda acción, inspiración y éxito. Y la calma está ahí para que dispongas de ella en el momento que lo desees. Aprender a estar tranquilo es una tarea que debe ser dominada como

cualquier otra, de manera que en medio de las presiones externas puedas permanecer en calma interiormente. Cuando no se tiene presiones causadas por la preocupación y los pensamientos de duda, el potencial creativo surge.

En Kundalini yoga las meditaciones tienen por finalidad disminuir las ondas de pensamientos y con ello lograr calma mental necesaria para restablecer la armonía interna.

¿Sabías que todos tus pensamientos vienen en pares? Cada pensamiento que tienes está ligado con uno opuesto, lo que significa que cada vez que piensas SI, silenciosamente consideras NO. Cada vez que piensas en voltear a la derecha, el voltear a la izquierda está automáticamente involucrado también. Así es que si piensas yo no puedo hacer eso, está detrás yo puedo hacerlo. O el pensamiento lo que necesito ahora es otra gran rebanada de pastel de chocolate, viene junto con el pensamiento de que una gran rebanada es lo ultimo que necesitas.

¿Por qué vienen en pares? Porque toda moneda tiene dos caras. Tenemos una mente negativa y una positiva para ver ambos lados de la moneda. Ambas son necesarias por cuanto la mente negativa nos muestra las consecuencias y la positiva los beneficios. También tenemos una tercera mente que es la neutral, y que vendría a ser el equilibrio perfecto entre ambas. Hoy en día observa tus pensamientos y te darás cuenta que siempre reacciona primero la mente negativa para todo, y si aparece la mente positiva ésta normalmente trae consigo menos fuerza, por lo que predomina en nosotros el pesimismo por sobre la neutralidad de pensamientos y la armonía que necesitamos.

Al conocer que los pensamientos vienen en pares te da la clave para mantenerte calmado. Una vez que sabes que todos tus pensamientos vienen en pares estás entonces en la posición de elegir sobre cual pensamiento o sentimiento quieres aplicar el SI o el NO. Regresando a la rebanada de pastel, si realmente no la necesitas pero estás pasando frente al refrigerador y el pensamiento registra pastel, ve y obténlo. Al ser consciente de que los pensamientos vienen en pares, puedes buscar el opuesto. Siéntate y observa cual pensamiento gana. Luego actúa de acuerdo a ello.

El arte de observar los propios pensamientos antes de actuar sobre ellos, es una habilidad que obtendrás a través de la meditación. Ser capaz de elegir el pensamiento correcto en el momento preciso, es la clave para una vida exitosa y armoniosa.

Los alimentos y la relajación.

Los alimentos que en general se consumen afectan la capacidad para sobrellevar el estrés. El sistema nervioso está constituido por millones de células nerviosas individuales. Cada célula tiene su propia vida. Para sobrevivir, cada una debe alimentarse, figurativamente hablando. La salud de cada célula nerviosa depende de la recepción de los nutrientes adecuados que necesita para funcionar. La sangre transporta nutirentes a las células nerviosas y absorbe los productos de desecho. La sangre recibe estos nutrientes de los alimentos que se ingieren recogiéndolos principalmente de las paredes intestinales.

La sangre se limpia de los productos de desechos que recoge de las células principalmente por medio del hígado, los pulmones y los riñones.

El punto más importante que hay que recordar es que la sangre es neutral en este sistema de transporte. Si se come alimentos que son tóxicos, la sangre recogerá esas toxinas y las llevará a las células nerviosas tal y como si fueran nutrientes. Si existe alguna deficiencia en los alimentos que se come, la sangre simplemente llega a la puerta de la célula con las manos vacías: “Lo siento célula, hoy no hay víveres”.

Así que lo que se come, determina lo que la sangre transporta a las células nerviosas; ya sean toxinas o nutrientes.

Es por eso que para fortalecer el sistema nervioso hay que educarse en cuanto a saber que nutrientes necesitan las células y que toxinas u otras sustancias no necesitan. De acuerdo a esto, se deben incluir en la dieta solamente aquellos alimentos que proporcionen nutrientes. Sólo si las células están sanas, podremos estar sanos. Se recomienda hacerse asesorar por un buen profesional especialista para elaborar la dieta particular para cada caso.

Aquí solamente entregaré una generalidad en cuanto a con cuales reforzar una dieta y cuales definitivamente se deben evitar.

Las vitaminas y minerales anti estrés son: Vitamina C (Juega un papel esencial en todas las funciones vitales), Vitamina A (retarda las infecciones y el desgaste de las membranas mucosas durante periodos de tensiones y cansancio), Vitamina D (regula la absorción del calcio y el fósforo, Vitamina E (para el corazón), Vitaminas complejo B (para fortalecer el sistema nervioso).

Los minerales a consumir son preferentemente: Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro y Cobre.

Los alimentos antiestrés que deberían incluir las dietas son: el plátano, las almendras, las pasas, el brócoli, le espinaca, el germen de trigo y las semillas de girasol, la leche y la miel.

Los alimentos que deberían evitarse son: la cafeína, el azúcar y la sal.

De poco serviría una dieta adecuada si no se observan las siguientes:

Reglas de oro para la alimentación.

1. Sólo una alimentación sana proporciona al cuerpo físico salud, seguridad y energía.

2. Comer para vivir, y no vivir para comer. Los alimentos nos dan placer. Cuando estamos aburridos, enojados, molestos o emocionalmente disminuidos, la mente tiende a llenar el vacío pensando en comida. Si no se es consciente al momento de comer la salud se resiente.

3. Hay que evitar picar entre comidas. El cuerpo no está diseñado para comer constantemente. Si el cuerpo se llena y se desborda, al igual que los pensamientos, se colapsa y sobreviene la enfermedad.

4. Comer en un ambiente armonioso que invite al disfrute. Si está molesto, es necesario calmarse antes de comenzar a comer.

5. Solicitar que los platos estén armoniosamente presentados.

6. Orar antes de comer, agradeciendo por lo que se recibe. Los pensamientos positivos son formas de energía que afectan la comida

7. Comer exclusivamente cuando se tiene hambre. Si el organismo (que es una maquina perfecta), no pide alimentos, no se debe comer. Hay que seguir los impulsos del cuerpo y no al reloj.

8. Masticar bien los alimentos. El estómago no tiene dientes. Junto con masticar lentamente, se están llenando de saliva los alimentos, lo que hace escurrir mejor los nutrientes.

9. Dejar de comer cuando se está ¾ satisfecho. Si el estómago está totalmente lleno, la reacción química lo puede hacer estallar en dolores, vómitos, diarreas, o puede estallar hacia algún órgano relacionado. Siempre debe quedar un espacio para la combustión y liberación de gases.

10. Regular la alimentación según las estaciones del año.

11. Después de cada comida se debe descansar a lo menos 10 minutos, sin hacer nada. Eso significa recostarse, con música suave, sin leer, sin pensar, sin televisión, y sólo estar. Después de ello hacer movimientos físicos suaves.

12. No comer después de la puesta del sol o a lo menos 2 horas antes de acostarse.

Técnicas para controlar una crisis de estrés.

Si en algún momento te encuentras en una situación crítica a la que al parecer no puedes hacer frente, en vez de gritar, de echarte a correr o de actuar precipitadamente, usa estas técnicas. Te calmarán y podrás sobrepasar esta situación de crisis repentina.

1. **La magia del agua**. Un gran vaso de agua es el primer y mejor tratamiento en una crisis emocional. Cuando los nervios alcanzan el punto de ruptura, la respiración se vuelve superficial y rápida, la presión sanguínea se eleva, la temperatura corporal aumenta y ciertas glándulas segregan hormonas para indicarle al cuerpo que tense sus músculos y se prepare a una acción inmediata.

   Eso está bien cuando se presenta algún peligro y se necesita que el cuerpo entre en alerta inmediata para enfrentarlo. Pero si no existe peligro y el problema es el sobre - estrés y la tensión emocional, entonces, lo que se necesita es calmarse, relajarse y no estar más y más excitado.

   En ese momento si se bebe un vaso grande de agua fría, se calmará automáticamente. El agua fría disminuye la temperatura. Al beberla de un golpe, el ritmo de la respiración disminuye. La presión sanguínea se normaliza. El beber un vaso en medio de la crisis significa hacer una pausa en medio de ella.

   La cantidad de agua es importante. Debe ser un vaso grande y completo. Un sorbo no funcionará. Debe tomarse hasta ver el fondo para que sea efectivo.

   El agua es el mejor amigo cuando el mundo repentinamente no parece amistoso.

2. **Observar la respiración**. Simplemente hay que sentir el aire entrar lentamente y sentirlo salir, muy lentamente también, usando solamente la nariz. Hacerse lo más consciente de ello, durante todo el proceso. La técnica consiste en contar las inhalaciones y exhalaciones.

Luego hay que inhalar una vez y exhalar en dos sorbos. Luego inhalar una vez y exhalar en tres. Hacerlo tantas veces como sea necesario hasta que la crisis pase. Es fundamental que tanto la inhalación como la exhalación sean largas, lentas y muy profundas.

Otra técnica consiste en respirar, inhalar y exhalar largo y profundo, solamente utilizando la fosa nasal izquierda. Esta trabaja sobre el sistema nervioso parasimpático, que relaja y calma. Para ello tapar el orificio nasal derecho con un dedo de la mano derecha. Ambas técnicas tienen la gracia de poder usarse en cualquier situación o entorno.

Mientras más profunda y lenta sea la respiración, antes se logra la calma.

3. **Respiración de exhalación rápida**. Primero limpie sus fosas nasales con un pañuelo. Inhale prolongada y profundamente por la nariz, de manera que su caja torácica se expanda al máximo. Luego exhale todo a través de la nariz con una gran y rápida exhalación, impulsando el aire hacia fuera. Con hacer esto tan solo algunas veces se experimenta sus beneficios. Lo ideal es hacerlo mínimo 3 veces y no más de 10. Hay que practicar esta técnica con cuidado ya que es muy poderosa y efectiva.

Esta técnica actúa sobre el sistema nervioso simpático y parasimpático, y es muy efectiva en caso de emergencia emocional.

También puede ser usada para terminar con la adicción a la nicotina ya que proporciona un efecto calmante sin dañar al cuerpo.

Capitulo VII. Regresiones Terapeuticas Conscientes.

Generalidades.

Como vimos al principio del libro no puedo influenciar ni convencer a nadie de nada, aunque lo quisiera, porque simplemente no se puede interferir en el proceso de cada uno. Por ello es que en este capítulo expongo muy resumidamente mis verdades como Terapeuta a Vidas Pasadas con estudios de Psicología Transpersonal, tal como las siento y las he experimentado, con absoluta honestidad, y tratando de hacerle la mayor justicia posible a un tema sobre el que se ha especulado mucho.

¿Que es una regresión? Si eres capaz de recordar y mentalmente revivir lo que hiciste el día de ayer, paso a paso y detalle a detalle, estás haciéndote una auto regresión. No es más que eso. Es traer a la memoria actual recuerdos de un tiempo pasado. Un segundo atrás ya es el pasado. Estos recuerdos podrán ser agradables o desagradables. Si son agradables traen paz y bienestar. Si son desagradables traen desarmonía y dolor. Los sucesos armónicos sanan; los sucesos desarmónicos enferman. Así de simple.

¿Que es una regresión consciente? Es cuando puedes viajar al pasado y al volver recuerdas absolutamente todo, tal como si la hubieses vivido ayer. Eso permite que te des cuenta, que revivas, y puedas interpretar lo revivido. Ese viaje puedes hacerlo solo o acompañado. El viaje será individual cuando accedes hasta la etapa de tu vida en que sin mayor tramite puedes llegar al primer hecho que registre tú memoria consciente. Deberás hacerlo acompañado de un terapeuta, que te pueda guiar hasta aquellos recuerdos almacenados en tú banco de datos de tú computadora central, o sea tu mente, a los cuales no tienes acceso en forma espontánea y que al hacerlo, la técnica empleada te permita en todo momento estar consciente de lo que estás recordando. Sólo así tiene un real valor terapeutico. Este ultimo viaje puede ser a la infancia desde que naciste, a la vida intrauterina, o a una vida anterior.

¿Que significa terapéutico? Terapeuta es aquel profesional que solamente crea las condiciones para que el tratante o cliente, pueda desde su interior darse cuenta donde ha pasado por alto la lección a trabajar, y la armonía retorne desde su interior. El terapeuta no es el que sana propiamente tal, pero si es innegable que tiene una participación importante en el proceso. El que puede sanarse en definitiva es solamente terapiado, ello porque el único que “autoriza” que la desarmonía y por ende la enfermedad se materialice, es él, aunque normalmente no se es consciente de ello.

A fin de poder traspasarte los conocimientos en la forma más didáctica posible he dividido este capítulo en cuatro grandes áreas de información:

primero hago una breve descripción del origen de los bloqueos energéticos que culminarán en enfermedades emocionales con consecuencias físicas; luego entrego antecedentes que permitirán comprender que el poder sanador siempre ha existido en ti; posteriormente veremos como se puede acceder a bloqueos que están en las profundidades del Ser; y por último entrego información que ratifica que los resultados de la búsqueda siempre le llegan a quien está preparado para recibirlos.

El origen de las enfermedades.

Para efecto de lo que estamos estudiando, clasificaremos las enfermedades según sus orígenes en tres grandes tipos: las de origen genético, las provenientes de información celular retenida y las auto creadas en esta vida. Como veremos todas ellas pueden culminar en enfermedades emocionales (que son las que me interesa analizar en este capítulo), producto de bloqueos energéticos mentales, que al no haberse tenido la fuerza interior para ver los sucesos como oportunidades se les ha permitido entonces almacenarse como agresiones, y en consecuencia ser generadores de miedos.

A) Las de origen genético: son aquellas que son transmitidas a través de los genes de padres a hijos, pudiendo nacerse con enfermedades, detectables a simple vista, hasta de una cuarta generación anterior. (Ejemplo: ser corto de vista). Al momento de escoger a los padres antes de nacer se incluyen las enfermedades que aportarán y sus consecuencias, por lo cual éstas deben ahora ser aceptadas como necesarias para materializar el elaborado Plan Personal a desarrollar durante la actual encarnación. Sus efectos, aún cuando pueden minimizarse con tratamientos, normalmente no pueden ser erradicadas totalmente ya que ello, al parecer, alteraría el desarrollo del plan. Por eso es fundamental para quienes tengan este tipo de enfermedades el hacerse consciente, lo antes posible, de cuales son los beneficios que aporta a su crecimiento interior. Si alguna de ellas genera un rechazo por parte de quien la posee, y si este se mantiene en el tiempo generará una enfermedad de tipo emocional.

B) Las provenientes de las denominadas “Informaciones Celular Retenida”: son aquellas enfermedades, no visibles a simple vista, que se originan en bloqueos energéticos emocionales de uno o de ambos padres, que al no haber sido trabajados por ellos, se mantienen latentes en su cuerpo mental y emocional y son traspasados al feto al momento de la concepción. (Ejemplo: fobias y aversiones). Sus efectos pueden ser erradicados totalmente al trabajar como propio lo no ejecutado por el padre (madre) transmisor. Al igual que las anteriores,

si no son comprendidas como tal y por tanto no aceptadas, pueden generar una enfermedad de tipo emocional.

Las dos anteriores son “mochilas” extras de trabajo que podríamos denominar “ajenas”, por cuanto no son creadas por nosotros, pero que tienen igual efecto como si fueran propias. La verdad es que han sido, sin lugar a dudas, aceptadas por nosotros al elaborar en el tercer éter azul de la filosofía yoguica, nuestra planificación para la actual encarnación en este planeta. Por ello se deben ver con amor y alegría, como oportunidades necesarias para nuestro crecimiento, ya que solo así se puede comenzar a liberar sus efectos.

Deseo explicarte con el siguiente ejemplo la transmisión de información y sus consecuencias. Si un abuelo y un padre han fallecido de cáncer se ha debido a que el abuelo al no haber perdonado un suceso en su vida con una alta carga emotiva de rabia y dolor, no sólo generó el bloqueo energético que lo llevo a contraer la enfermedad y su posterior muerte, sino que le traspasó esa rabia y dolor a su descendiente como información celular retenida. Este al no haber sido consciente de ello tampoco lo liberó y se lo traspasa al hijo de igual forma. Es decir, lo que se traspasa no es el cáncer, sino que el origen del bloqueo energético emocional, que la mente materializa en el Cuerpo Físico, como señal de que hay algo desarmónico no perdonado y que es la oportunidad para darse cuenta de ello (conocer la verdad), experimentarlo y liberarse de él.

La postura mental “normal” del hijo sería: “Si mi abuelo y mi padre murieron de cáncer, lo más natural sería que yo también muera de lo mismo”. Con esa errada manera de pensar está creando en su plano mental la enfermedad que el universo hará todo lo posible por materializar en su cuerpo físico. Como vimos *ninguna llamada queda sin respuesta,* o *pide y se te dará.* No olvides que cada uno crea su propio universo. Por ello la sanación viene desde el interior al hacerse consciente de la forma en que se puede revertir el bloqueo y recuperar la armonía. La remisión de la enfermedad entonces es altamente posible, siempre y cuando el cuerpo del paciente no haya sobrepasado su capacidad energética de revertir el proceso.

C) Las Auto Creadas: (Este nombre se lo he dado en forma arbitraria a fin de que comprendas su procedencia). Son creadas por el Ser que las porta y tienen su origen en situaciones aceptadas con miedo como agresiones, sea de esto consciente o no. Estos miedos pueden haber sido creados en esta vida, (en la etapa intrauterina o después de nacido), o en alguna de las vidas pasadas y que al no haber sido trabajadas en su oportunidad se presentan en esta para hacerlo. (Karma). (Ejemplo: miedos a perder algo). Explicaré detalladamente más adelante los momentos en que se pueden contraer estas.

Cada vez que no somos capaces de armonizar una situación en nuestra mente nos desequilibramos emocionalmente, bloqueamos la energía y nos enfermamos. Cuando ello ocurre debemos buscar en nuestro corazón que es lo que necesitamos perdonar y aceptar. Los tratamientos médicos y fármacos tradicionales actúan sólo sobre el cuerpo físico pero como *todo es mente,* la enfermedad tiene su origen en el campo mental y es ahí donde debe iniciarse el tratamiento.

Con ello no quiero decir que la medicina tradicional no sea efectiva, sino que por el contrario, es hora de tomar conciencia de que tanto la tradicional como la mal denominada alternativa y que debe ser entendida como complementaria, ya que deben complementarse y trabajar juntas para el bien del tratante. La unión hace la fuerza y ambas son fundamentales a la hora de recuperar el flujo energético y armonizar las área física, mental, emocional y espiritual. La verdad es que si tan sólo una de estas áreas no está en perfecta armonía con las demás, se hará muy difícil sino imposible, alcanzar la libertad de la enfermedad.

En “Un Curso de Milagros”, nos ratifican que “toda enfermedad proviene de no haber perdonado algo, y que cada vez que enfermamos, debemos mirar a nuestro alrededor para ver que o a quien tenemos que perdonar”. Normalmente a la persona a quien más difícil se nos hace perdonar, es aquella misma de quien más necesitamos liberarnos. Perdonar es renunciar, dejar en libertad. Tiene que ver con un comportamiento interno de no seguir emocionalmente aferrado a algo que nos afecta. No es necesario saber *como* perdonar; basta con *estar dispuesto* a hacerlo, ya que el Universo creará, en su oportunidad, las condiciones para lograrlo. Ayúdate *que te ayudaré*.

El (la) sanador(a) está en mi.

En esta segunda parte me apoyo en lo expresado por Louise L. Hay, en su libro “Usted puede sanar su vida”, para complementar de que “somos lo que hemos decidido ser” y que el poder para revertir los efectos negativos de nuestro pensar y sentir está en nosotros. Ese poder interior es el combustible que nos permitirá viajar hasta el momento de nuestros primeros recuerdos conscientes en esta vida a fin de poder conocer la diferencia entre lo que realmente sucedió y lo que creemos que nos pasó.

Lo que pensamos de nosotros mismos llega a ser verdad para nosotros. Somos de una u otra forma, responsables de todo lo que nos sucede en la vida, lo mejor y lo peor. Los “culpables” nunca están afuera. Ahí sólo están los fantasmas creados por nuestra mente, que nos asustan, atacan, e infunden miedos inexistentes. Cada cosa que pensamos, como ya vimos en el capítulo de metafísica, está creando nuestro futuro. Lo que decimos,

pensamos y hacemos crean nuestras experiencias. Y como estamos en la Era Acuariana en que necesito experiencias, esto cobra una especial importancia.

Creamos las situaciones, y después renunciamos a nuestro poder, culpando a otros de nuestra frustración. Nadie ni nada tendrá más poder sobre nosotros que el que hayamos decidido otorgarle, porque en nuestra mente somos nosotros los únicos que pensamos. Cuando creamos paz, equilibrio y armonía en nuestra mente, lo encontramos en nuestra vida. Recuerda que para que algo se materialice en nuestro mundo físico, somos nosotros y nadie más, los que primero lo creamos en nuestro mundo mental. Esa es otra verdad que te llevará a la libertad.

Si creo que la vida es solitaria y que nadie me ama, entonces eso será lo que encuentre en mi mundo. Sin embargo si estoy dispuesto a renunciar a esa creencia y a decirme que el amor está en todas partes, que soy capaz de amar y digno de amor, y me adhiero a esa nueva afirmación y la repito frecuentemente, o sea hago un “tratamiento metafísico”, esa llegará a ser mi verdad. En mi vida aparecerá el amor en todas sus formas, ya que la armonía habrá retornado al permitirme experimentar mi unión con Dios. Cuando eso suceda será imposible sentirme solo y sin amor.

La mayoría de nosotros tenemos ideas absurdas de quienes somos, y muchas, reglas rígidas sobre como se ha de vivir la vida. Estamos haciendo lo mejor que podemos en este momento, considerando los “dramas de control” que vimos en la cuarta revelación. Fuimos hechos a imagen y semejanza de nuestros padres, como ellos creían que era mejor para nosotros, según sus enseñanzas recibidas. Nuestra energía mental fue “domesticada” conforme a las reglas de la sociedad. Si tan solo fuéramos más conscientes de ello, haríamos las cosas de otra manera. Eso es precisamente lo que nos está sucediendo. Estamos despertando y por ello la necesidad de informarnos. No te menosprecies por estar donde estás, ya que todo lo que has vivido era necesario para que llegaras al momento del amanecer en las condiciones en que estás. Era necesario que así fuera. El hecho de que te hayas encontrado con este libro en este momento, es señal de que estás preparado ahora y no en otro momento, para introducir los cambios conscientes en tu vida.

Cada uno de nosotros decide, en ese “Espacio Entre Vidas” o “Bardo”, (que habíamos ya nombrado anteriormente), en el tercer éter azul de la filosofía yoguica, encarnarse en este planeta en un determinado punto del tiempo y del espacio. Hemos elegido venir aquí para aprender una lección determinada que nos hará avanzar por el sendero de la evolución espiritual. Escogemos, como ya vimos, el escenario y entre otros actores, a nuestros padres con las características perfectas, a fin de experimentar las tareas que traemos en nuestro cuerpo sutil. Después cuando crecemos, es común, fácil e inconsciente que apuntemos a nuestros padres con un dedo acusador clamando: “Mira lo que me hiciste” o “en lo que me convertiste”. Pero en

realidad, los habíamos escogidos porque eran perfectos para el trabajo de superación que necesitábamos hacer. Fueron escogidos por haber sido los mejores “maestros” disponibles.

De muy pequeños aprendemos nuestros sistemas de creencias y después vamos por la vida creándonos experiencias que armonicen con ellas. Observa cuantas veces has pasado una y otra vez por la misma experiencia en la vida, ya que refleja la creencia que tienes sobre ti. Lo importante no es percatarse cuantos patrones se repiten, sino que la hora del despertar está aquí y ahora. El cambio mental es ahora. El pasado, pasado está. Los hechos no pueden ser cambiados, pero se debe cambiar su interpretación mental a fin de cambiar el futuro. Recuerda que lo que decidas pensar ahora creará tu futuro.

Tal vez tengas conciencia de lo que estas pensando ahora. ¿Es un pensamiento positivo o negativo? ¿Quieres que ese pensamiento determine tu futuro? Pregúntatelo, y sé consciente de él. Tómate un momento para identificarlo antes de continuar. Recuerda que la practica hace al maestro.

Bien, ahora continuemos.

Créelo o no, nosotros elegimos lo que pensamos, y no olvides que los pensamientos siempre vienen en pares.

Es una tontería que nos sigamos castiguemos en el presente porque alguien o algo nos hizo sufrir en el pasado. No esperes a verte ante la amenaza de un bisturí o en tu lecho de muerte, para cambiar tu actitud hacia el pasado, pues pudiera ser muy tarde. Disuelve tus miedos y atrévete al cambio.

Si optamos por creer que somos víctimas indefensas, y que en ninguna parte hay esperanzas, el Universo nos apoyará en esa creencia, y nada podrá salvarnos. Es vital renunciar a esas ideas y creencias tontas, negativas, anticuadas e inconscientes que no nos sirven de apoyo ni alimentan la recuperación de la armonía. Dios está de nuestra parte, y no en contra. Otra verdad muy potente es recordar que Dios está en escencia en nosotros, y es amor, perfección y sanación, por ello la sanación viene de adentro.

Ya sabemos que para re interpretar el pasado debemos estar dispuestos a perdonar y a amar todo sin restricciones. Ello normalmente no es fácil, por lo que hay que apoyarse en profesionales que tengan una visión holística transpersonal del ser humano para hacer más fácil la tarea.

¿Recuerdas lo que significaba: *Siempre todo está bien*? Cuando realmente nos amamos, cuando nos aceptamos y aprobamos, cuando entendemos que todo es y ha sido necesario para nuestro beneficio, entonces todo comienza a funcionar bien y en armonía en nuestras vidas. Es como si por todas partes

se produjeran pequeños milagros. Recuerda que los milagros son naturales y que si no ocurren es porque simplemente algo anda mal.

Aprobarse y aceptarse a sí mismo en el “ahora” es el primer paso hacia un cambio positivo en todos los hábitos de la vida. El amor a nosotros mismos, comienza por no criticarse jamás por nada. La sanación comienza cuando somos capaces de encontrar las virtudes en nosotros y resaltarlas. Apruébate y veras lo que te sucede. Fíngelo y lo serás**.** (Ley del mentalismo = causa y efecto).

Ya sabes que el sentimiento de ser indignos, de no merecer amor, de optar por beneficiarnos de todo lo malo que nos sucede, de creer que no somos capaces, tiene un origen muy profundo en nuestra psiquis y en nuestra alma, desde la creencia mental de la “separación” del paraíso. El poder de la mente es tan impresionantemente grande, que nos ha mantenido hasta hoy aprisionado en una mentira que nos está trayendo infinitas complicaciones en nuestro diario vivir. Dios es armonía y somos hechos a imagen y semejanza de él. Con la llegada de esta Era estamos despertando a captar ese poder en nosotros. Estamos tomando conciencia que somos los únicos capaces de devolvernos esa armonía al lograr la buena voluntad de nuestra mente. Fortalecer espiritualmente nuestra mente positiva a fin de lograr el poder de la mente neutral. Ver el amor en todo lo que nos ha ocurrido, que nos está ocurriendo y lo que nos ocurrirá en el futuro dependerá de la fortaleza y fe que seamos capaces de poner en la limpieza de nuestra casa mental.

Si uno desea limpiar una habitación a fondo, comenzará por revisar todo lo que hay en ella. Habrán creencias que guardábamos y que ya no sirven y debemos dejarla partir, con el agradecimiento de que su tarea ya está cumplida y su presencia no es necesaria. Si una idea o creencia no sirve, ¡renuncia a ella!. Veamos algunas creencias que limitan y observemos de donde vienen:

- “Yo no sirvo para nada”; proviene de padres, o de uno de ellos, que le repitieron insistentemente que era un tonto bueno para nada.

- “Falta de amor a sí mismo”; del intento de obtener la aprobación de los padres.

- “La vida es peligrosa”; de padres asustados.

- “No sirvo”; de sentirse abandonado y descuidado

Hagamos un pequeño ejercicio. Detente un momento y atrapa lo que ahora mismo estas pensando. Se consciente de él sin interpretarlo ni analizarlo. Sólo obsérvalo un momento.

¿Qué sensación te produce?.

¿Dónde y como sientes esa sensación en tu cuerpo físico?.

Eso se llama estar atento (consciente) a los pensamientos. Ahora continuemos.

Los pensamientos configuran tu vida, por eso ¿quieres que lo que estabas pensando se convierta en realidad?. Es imposible atrapar los 1.000 pensamientos que emitimos por cada parpadeo de ojos. Sin embargo desde ahora puedes comenzar a vigilarlos. A hacerte consciente de un número cada vez mayor de ellos. Si descubres uno que es negativo, simplemente expúlsalo afuera como vimos en el capítulo de metafísica. Manténte lejos de los pensamientos que te causan problemas y dolor. Comienza a hacerte la idea de estar dispuesto a cambiar desde ahora. No hay tiempo que perder.

Siempre que se barre una habitación sale polvo. Ese polvo tiende a ocultar la realidad de la limpieza que se está efectuando. Cuando el polvo se va, puedes ver que tan reluciente quedó el trabajo. No desfallezcas ni te desanimes si al iniciar tu limpieza, encuentras una lógica resistencia mental, como: “Esto no sirve”, “Son inventos de la gente para vender su pomada”, “No estoy siendo capaz de lograrlo”, “Me siento peor que antes”, “No logro ver un avance real”, u otros. La mente (mejor dicho el Ego), no va a entregar el espacio ganado en tanto tiempo, tan fácilmente. Es necesario ir deshaciendo los nudos con mucha suavidad y paciencia. Sé suave, amoroso (a) y paciente contigo.

Para un trabajo individual más a fondo con esta técnica te sugiero leer el libro de Luisa L. Hay, indicado en la lista de textos sugeridos al final. En él encontrarás una extensa lista con problemas físicos, la causa probable y el nuevo modelo mental de pensamiento para lograr la armonía. Si la carga se te hace muy pesada, busca ayuda. Ya sea que trabajes en forma individual o con ayuda, siempre cultiva el amor hacia ti cuando lo haces. La disposición a liberarse de lo viejo es la clave; ahí se encuentra otra verdad.

Si buscando en tu corazón y en tu entorno no logras identificar lo que debes perdonar y armonizar en tu vida, es porque el recuerdo puede estar oculto en alguna parte del Cuerpo Mental y es necesario hacer una regresión hasta ese rincón a fin de llevarle la luz necesaria para que puedas verlo.

Accediendo a la memoria oculta.

En esta tercera parte del capítulo expongo mis vivencias y conocimientos como Terapeuta que “acompaña” en la búsqueda de información a fin de conocer la verdad de lo sucedido en un pasado del cual no se tiene memoria consciente.

Recapitulando un poco para entrar en materia, tenemos que existe un plan universal del cual todos somos parte activa, dirigido por un director general que es Dios. Por ello todas las especies y los Seres individuales dentro de ellas, están permanentemente relacionados unos con otros. Así los Seres Humanos estamos realizando dos actividades simultáneamente:

- Creando las condiciones (escenarios) en base a las personalidades de cada uno que los demás necesitan para su crecimiento interior, y

- Trabajando en nuestro crecimiento (llámese despertar, toma de conciencia, o resusitar), con la “ayuda” de los demás al crearnos ellos las condiciones ideales para practicar el amor en cada situación.

Como ya sabemos toda situación que se mantenga sin armonía genera una enfermedad. De mantenerse en el tiempo la desarmonía y por ende la enfermedad, está puede causar la muerte y al no haber podido revertirla en vida, se debe llevar la “tarea inconclusa” como karma para una próxima vida. Repetiremos tantas vidas como sean necesarias hasta hacernos conscientes de ello y lo trabajemos con amor y aceptación.

Por ello algunos Seres Humanos al nacer traen consigo una cantidad de karma extra comúnmente llamadas “Enfermedades Karmicas”, que para los efectos de este libro deben ser entendidas como “tareas karmicas pendientes”. Estas no son culpas o castigos por actos cometidos en el pasado, sino que son solamente tareas pasadas por alto por no haber sido consciente de ello, y se presentan entonces nuevamente como oportunidades a fin de poder liberarlas y/o armonizarlas si fueron hechas contra otro Ser Humano.

Estamos en la Era del despertar de la conciencia, por eso estás leyendo y entendiendo estos argumentos que expongo. Es ahora, en esta vida donde están creadas las condiciones ideales para que los Seres Humanos podamos experimentar una gran “sanación individual y colectiva”.

La gran ayuda que viene de la Conciencia Universal, es haberse creado las condiciones para el despertar y poder darnos cuenta de esa oportunidad. Para ello estás ahora en esta vida; para ayudarte a ti y así puedas ayudar a otros.

Que bendición más grande poder ser libre de todas esas cargas. Pero tu decides cuando comenzar tu proceso, si liberarte ahora o continuar cargándolas. Todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para crear las condiciones para trabajar. Tú eres el mejor maestro para mí, y yo lo soy para ti.

Adentrándonos un poco más en el tema, puedo decirte que tu karma personal puede deberse básicamente por dos condiciones:

1. Que lo traigas como tareas kármicas producto de situaciones no amadas o sea no perdonadas en vidas pasadas, o

2. Que mientras te encontrabas en el tercer éter azul, antes de encarnar, hayas decidido incluirlas en tu programación a trabajar en esta vida.

Cualquiera sea su procedencia es imprescindible conocer el origen y la finalidad de la desarmonía, ya que solo así se comenzará con su liberación.

Por ello es necesario buscar la verdad a través de un trance profundo, en la bodega de los recuerdos almacenados en el Cuerpo Mental y en el Cuerpo Sutil. Como *ninguna llamada queda sin respuesta* esta siempre llega en el momento adecuado y para la justa necesidad.

Si los bloqueos son muy profundos se deben hacer las búsquedas a través de regresiones al pasado, a tres etapas bien definidas:

- A la infancia dentro de esta vida física, desde el momento del nacimiento,

- Al útero materno, desde la entrada del alma al feto, lo que ocurre como ya sabemos, a partir de los 120 días aproximadamente, y hasta el nacimiento,

- Y si fuese necesario ir más profundo en el subconsciente, se puede ingresar a una vida pasada.

Quedó claro en el capítulo de las “Reencarnaciones”, que no se puede pretender demostrarle a la mente racional lo que no se puede captar con los sentidos físicos. Sólo puede ser internalizado como cierto el mundo sutil que está detrás de los ojos, en el Nivel Cuántico (mental) y en el Nivel No Circunscrito (espiritual), cuando lo siento desde mi corazón, y más adentro aún desde mi Alma. De la misma forma que no puedo demostrar cuanto amé a mis padres ya fallecidos, ya que solamente yo puedo sentir cuan verdadero fue ese amor. Si logras sentir que el mundo sutil existe, eso debería ser suficiente para aceptarlo con absoluta fe. Si no eres capaz de ello, tampoco puedes sentir como verdadero lo que en este libro expongo. Entonces

tampoco puedes creer que Dios existe y que eres una gota de su océano. Si no puedes experimentar desde tu esencia esa verdad, entonces es señal tan solo que vienes un poco más atrás en el camino. Tarde o temprano despertarás; en esta u otra vida lo comprenderás y lo aceptarás con júbilo y amor.

Sólo para el ego es importante comprobar mentalmente si las vidas pasadas existen o no. Aún cuando a mi no me cabe ninguna duda de su existencia, tengo claro como terapeuta de regresiones conscientes que no es necesario que el paciente comparta mi opinión para poder recobrar la armonía. A veces incluso es mejor que no lo haga por cuanto su mente así estará mas libre de prejuicios e influencias. Por tanto, para el que se somete a la terapia es absolutamente irrelevante comprobar si existen o no las vidas pasadas, en tanto la terapia logre el resultado esperado.

Como Terapeuta he llegado a la conclusión que la mente va a mostrar una de las tres posibles alternativas donde se va a realizar el desbloqueo respectivo:

1.- Que el escenario visualizado corresponda en su totalidad a un hecho acaecido realmente en una vida pasada.

2.- Que el escenario visualizado tenga una parte de los antecedentes reales de la vida anterior y otra parte de ellos sean ficticios. Estos al estar mezclados y creados por la mente, facilitarán la recuperación terapéutica, en base a las características y patrones de pensamiento del tratante en la vida actual.

3.- Que el escenario sea totalmente creado por la mente integrando todos los elementos necesarios para lograr entender e internalizar el cambio necesario a hacer.

Lo anterior me ha ratificado que lo importante no es saber que fue, hizo o dejó hacer el tratante en el pasado, ya que los hechos no pueden ser cambiados. La armonía retornará si se logra la capacidad de observar donde estuvo la lección pasada por alto. Si el terapeuta es capaz de llevarlo a visualizar el mismo hecho, desde un punto de vista que era necesario que lo viviera, este producirá un inmediato cambio en su percepción y por ende soltará el bloqueo mental que esta afectando en el “ahora”. Los hechos son inalterables; lo que se requiere es un cambio de enfoque mental y emocional de ellos. O sea tomar conciencia de su verdadera realidad.

Además deseo compartir contigo, que siempre he sentido que mis sesiones son asistidas, tanto para el que se somete a la terapia como para mí por seres de un plano sutil, de un nivel de existencia no circunscrito, que solo permiten realizar aquello que vaya en beneficio de ambas partes. Por ello la

invocación de su presencia, como guías y protectores, es tan fundamental como mi eterno agradecimiento a ellos. *Todos somos uno.*

¿Porque unos “ven” y otros no?.

Todos, cual más cual menos, estamos dando lo mejor de nosotros para ser plenamente felices, y a pesar de ello pareciera que a veces nuestros esfuerzos no se ven compensados con los resultados obtenidos. Ello no quiere decir que estemos fallando en algo, o que el plan universal adolezca de defectos. Si te tratas con compasión y amor verás que siempre todo está bien. Los momentos de frustración son creados por la mente para poner a prueba tu fe. Es decir como vimos en el primer capítulo, la mente hace una “catastro–fe”; o sea crea las condiciones para que puedas auto chequearte de como va creciendo tu fuerza interna que te permitirá hacerte cada vez más consciente de la realidad de tu vida. Trátate siempre con amor y el amor se te devolverá. *Ayúdate que te ayudaré”.*

Hay sesiones que se pueden realizar y otras no, ya que nadie, ni el terapiado ni el Terapeuta, pueden interferir en el normal desarrollo de las lecciones que todo Ser Humano debe realizar, en el momento, lugar y circunstancias requeridas para la armonía del Plan Universal. Por tanto no es que el terapeuta falle (ya que si llegó a ser terapeuta y le llegan personas interesadas en experimentar la terapia es porque así está dispuesto que sea), ni la técnica está equivocada (ya que pudiera no ser la optima para el tratante en esos momentos, y la mente “lo protege” postergando su realización), ni tampoco se debe a que este no “sea capaz” de entregarse y cooperar (lo que pudiera escuchar del Terapeuta como para endosarle la responsabilidad a él).

Por mi experiencia estimo que dos son los motivos que influyen para no lograrse los resultados esperados:

1. Que el tratante esté tan ansioso por ver, que inconscientemente bloquea el flujo normal de la información, y

2. Que no tenga fe en el proceso de la vida, lo que se traduce en miedo de que algo malo le suceda. Ese miedo instantáneamente activa mecanismos mentales de auto defensa, no permitiéndose en consecuencia tener la experiencia. Recuerda que hay que estar preparado, y todos podemos estarlo, para poder recibir la información requerida.

No sólo vivir la experiencia es importante sino que entender que el desarrollo y resultado serán siempre los adecuados en manos de un terapeuta holistico y profesional. Tanto en que se realice la sesión o no.

Como estamos en la Era de la experiencia, los consejos no sirven. Solamente tu puedes decir si esta terapia es para ti o no. Si tienes la necesidad de hacértela te sugiero que antes tengas tantas entrevistas como sean necesarias hasta que “sientas” que ese terapeuta es realmente el profesional que te puede “llevar y traer de regreso” con el amor que tu Alma requiere.

Si alguien desea sólo saber quien fue en una vida pasada, lo cual va a alimentar solamente su ego, la mente le podría mostrar exactamente lo que desea ver; más aún si el terapeuta se deja llevar por la narrativa del tratante lo irá, consciente o inconscientemente, influenciando hacia visiones y experiencias más fantásticas aún. Esa experiencia también será necesaria para él en su proceso de despertar. No va a pasar nada que no tenga que pasar para mantener la armonía perfecta del Plan Universal.

Para finalizar el capítulo.

Obtenido también de “Un Curso de Milagros”, deseo acotar que la enfermedad es una forma de búsqueda externa. La salud es paz interior. La paz te permite mantenerte ecuánime ante cualquier falta de amor procedente de afuera. En este tipo de terapias es muy fácil confundir la recuperación de la armonía con un milagro. **Lo que sana es la capacidad de ver con amor lo que estaba bloqueando.**

Los milagros no son producto de tal o cual terapia o habilidad del Terapeuta. Los milagros son naturales. Recuerda que cuando no ocurren es por algo que anda mal. Los milagros surgen de un estado mental milagroso, o de un estado de estar listo para ellos. El que obra milagros tan solo puede bendecirlos, lo cual desvanece sus distorsiones y los libera de su prisión.

FINALIZANDO ESTA ETAPA DEL CAMINO.

Tu eres un Ser Divino.

Cuando vemos una piedra preciosa, un diamante, una esmeralda, reconocemos su calidad por su transparencia, porque la luz puede atravesarla, y a medida que disminuye la calidad de la gema baja su valor y precio. Eles como una piedra preciosa, si al mirarla no puedes ver su color, si no puedes ver su luz, el no recibirá en esta vida la recompensa, el respeto de quienes lo rodean.

En la vida las riquezas materiales no son una recompensa. Lo que realmente cuenta, la verdadera recompensa, el gran premio, es sentirse rico al estar satisfecho con la vida. Con frecuencia se piensa que si se tiene dinero todo se solucionará, pero no es verdad.

Si tu Alma irradia luminosidad como un diamante y tu mente puede plasmar una imagen que concuerde con tu cuerpo, habrás encontrado el secreto de la felicidad: ***la total armonía divina.***

Debes tener conciencia de ti mismo y saber quien eres y en que condiciones estás. Puedes creer que como una totalidad te encuentras físicamente muy bien, sin embargo, puedes estar profundamente desequilibrado mental, emocional o espiritualmente.

Entre el hombre y la mujer existe una notable diferencia. Una diferencia como la que existe entre la energía de la luna (femenino), y la energía del sol (masculino). Si pones una fruta bajo la luz del sol la verás madurar y luego comenzará a descomponerse. Si la pones bajo la luz de la luna, se conservará y mucho después se marchitará lentamente. La luna tiene un papel de desarrollo expansivo, mientras que el sol colma y acaba, realiza y termina. El sol es nacimiento y muerte. La luna no posee poder por si misma, refleja al sol. El sol también necesita de la luna para poder coexistir en armonía.

Por otro lado siempre que la mente proyecta una imagen que no concuerda con el cuerpo, todo el sistema se desarmoniza; no se da esa plenitud necesaria, ese equilibrio fundamental en la vida. Si te encuentras en tal desequilibrio no lograrás ser eficiente y, por lo tanto, no alcanzarás el éxito en esta vida. Planear y proyectar son importantes, pero el meollo está en la eficiencia. Por ello es tan importante que exista armonía en tu vida, pues es esa armonía la que te permitirá alcanzar lo que te propongas.

Cuando te sientes un Ser inseguro, deprimido, celoso, enfadado, discutidor, o simplemente sientes que nada funciona, recuerda que todo ello se encuentra sólo en tu mente. Solamente hay algo o alguien, que te está

poniendo a prueba; puede ser una persona, el tiempo, el espacio o el entorno. Pero si proyectas sobre ti el efecto del reto y no quieres superarlo, es aquí cuando comienzas a sentirte incapacitado, impedido. En ti está la capacidad, la virtud, de superar y resolver esa situación. Si la luz de tu Alma, a través de la proyección de tu mente, armoniza y concuerda con tu cuerpo físico, habrás ganado la partida. Si logras irradiarlo hacia la armonía emocional y espiritual, serás un vencedor.

Hay distintos caminos espirituales y algunos enseñan a buscar la armonía fuera de ti. Esto es un gran error pues la armonía está dentro de ti. Existen otros caminos en los que se exhorta a la alabanza, y hay otros donde solo quieren tu dinero.

En tu camino espiritual tu énfasis debe estar puesto en estar consciente de que eres un **Ser Divino**. Si reconoces la verdad de que cada partícula, cada célula de tu Ser es divina, todo lo verás a través de esta luz. Y no habrán mas fracasos, ni caos en tu vida. Confía en esto y no en las ilusiones materiales. Así es como serás libre y te integrarás a la tierra y al universo en armonía.

Cada persona tiene dos lados: su lado despreocupado y su lado descuidado. Cuando uno vive en su lado despreocupado, es guiado por la fuerza divina. Cuando vive en su lado descuidado, es guiado por su fuerza animal. No se trata del descuido de romper un vaso o extraviar algo accidentalmente, sino que se nos considera descuidados cuando somos incapaces de cumplir con nuestras responsabilidades en el mundo físico. Pero el verdadero descuido está en perder nuestra personalidad divina. Este mundo material es una fase transitoria de la vida. No es permanente, pero siempre nos identificamos con él como si perteneciéramos a él y él a nosotros.

El único Ser verdaderamente despreocupado es aquel que vive libre de negatividad. Ese es un Ser liberado. Un Ser despreocupado no conoce la miseria física, ni mental, ni emociona, ni espiritual. Él será humilde, pero jamás será miserable. Será un sabio, y lo demostrará con sus acciones. No está sujeto a los efectos del karma. Su tranquilidad, su apacible personalidad y su comportamiento son signos de un Ser liberado, porque simplemente es el Ser más feliz de la tierra. Y está en la tierra no para que le tengamos envidia, sino para que lo imitemos.

Está entre nosotros como testimonio viviente de que todos podemos ser como él. Todos podemos y debemos alcanzar ese estado. Sólo se requiere una decisión: ¿Voy a cuidar de mi futuro y a escoger ser un Ser liberado? O ¿Voy a bloquear mi futuro y a vivir dentro de un mundo puramente material?. Todo aquel que bloquea su futuro tiene asegurado el sufrimiento en el futuro.

Toda persona que se aprovecha del ahora a cambio del sufrimiento de los demás, bloquea su futuro.

Mantén una actitud positiva, con hábitos constructivos y podrás cambiar tu destino. La fuerza primaria está en ti. Ha sido llamada Dios para los cristianos, Paramatman por los hindúes y Alá por los musulmanes. Muchos nombres le han sido dados, pero la Conciencia Universal de este Espíritu Universal tiene un nombre, **LA VERDAD**.

Por ello los yoguis se saludan y despiden con Sat Nam. Sat significa en sánscrito: Verdad, y Nam significa: Nombre.

Esa conciencia Universal, esa fuerza creativa interior tiene un nombre universal:

SAT NAM.

Mi despedida.

No es importante que creas todo o parte de lo escrito en este libro, ya que ello no le resta veracidad ni tampoco influencia en ti. La existencia de los extraterrestres pueden ser para ti realidad o ficción, pero igual existen, y están con nosotros. El mundo sutil angelical pudiera ser para ti solamente un anhelo pero ellos está permanentemente a tu lado guiándote y protegiéndote. Puedes creer en Dios o no, ya que igual existe, y él si cree en ti.

Recordemos que es la falta de Fuerza Interior la que hace que las especies y los Seres dentro de ellas, no puedan adaptarse a los cambios. Cambios como los que estamos experimentando en esta Era, que incitan al despertar de la Conciencia Divina Interior. Los que no tengan esa fuerza quedarán rezagados pero no se perderán. Y la dinámica de la fuerza sigue creando diferencias necesarias dentro de las especies. Por ello, también en este período no todos progresarán a la misma velocidad.

Tal como se expresa en la Octava Revelación, es fundamental no sólo no intentar cambiar a los niños a nuestra imagen y semejanza, sino que aprender de su inocencia y pureza en todo sentido, ya que ellos están más influenciados que nosotros los adultos, del instante de plenitud que se vive antes de encarnar. Si tan solo fuéramos conscientes de los mensajes angelicales que a cada instante nos transmiten, veríamos la magia que los envuelve, y que hemos olvidado. Por ello quiero compartirte una lección que mi hija, “inocentemente” me dio cuando transitaba los tres años de edad.

Ibamos caminando por una vereda cuando, delante nuestro se detuvo a recoger una moneda que encontró botada. Luego de observarla unos momentos, la dejó suavemente en el suelo y siguió su camino. Muy intrigado por su actitud, le pregunté: ¿Porque no te la quedaste?. Me queda mirando casi sin entender la pregunta y me contesta: ¡Porque no es mía!. Y siguió su despreocupado paseo. No sólo me enseñó con su inocencia sino que hasta su Aura se veía más iluminada. Sin duda era su esencia angelical que se manifestaba. Con el tiempo entendí porque Yogui Bhajan le asignó el nombre espiritual de Deva, que en sánscrito significa Angel.

No sabes cuanto me ha servido esa lección en mi vida, en especial en los tiempos que corren. Definitivamente es hora de despertar y recordar lo que es vivir despreocupadamente, inocentemente, conscientemente como los niños.

Se nos recuerda en Un Curso de Milagros: La Biblia dice que Adán al comer del fruto prohibido, cayó en un profundo sueño. En ninguna parte de la Biblia dice que Adán haya despertado o vuelto de ese sueño. O sea todo este tiempo hemos estado dormidos y ahora estamos despertando y volviendo a ser lo que fuimos inicialmente: Uno con Dios en el paraíso. Estamos obligados

a “renacer”. Estamos obligados a “resucitar” en esta vida. ¿Cabría agregar algo más?.

SAT NAM

Cada vez que oímos o leemos algo nuevo se desperezan células que estaban dormidas en nuestro cerebro. La segunda vez aquella idea nueva la comprendemos un poquito mejor. Las células movidas comienzan a trabajar la idea, y al poco tiempo “se hace la luz” en nuestra mente, o sea, que aceptamos la idea, la adoptamos y la ponemos en práctica automáticamente. Es un proceso natural, por lo que te reitero la sugerencia hecha al principio de releer este libro varias veces para que la luz que alumbre tu caminar sea cada vez más poderosa y una mayor cantidad de personas la vean y te imiten

Esa es la contribución que se espera de ti en estos tiempos para que, alcanzado el “número crítico”, toda la humanidad despierte y pueda disfrutar de los beneficios divinos de la Nueva Era.

Todo es cíclico y todo regresa al principio pero con experiencias cada vez mas liberadoras. Por ello este libro termina con las primeras palabras que leíste en el título, y que nos recuerda que estamos obligados a estar armónicos, y para ello deberemos permanentemente, minuto a minuto, segundo a segundo, ***Conocer la verdad y ella nos hará libre*****.**

Para contacto con el autor desde el extranjero puedes hacerlo al correo: jaimeraul56@gmail.com y en Chile puedes hacerlo por whats app al +56994193833, y gustoso aceptaré tus sugerencias y opiniones para este texto y contestaré tus consultas.

- **Bibliografía Empleada**:

1. Herederos de la Tierra, de Félix Gracia - Editorial Neuquén Comunicaciones.
2. La Novena Revelación, de James Redfield. Editorial Atlántida.
3. La Décima Revelación, de James Redfield. Editorial Atlántida.
4. La Undécima Revelación, de James Redfield. Editorial Atlántida.
5. Colección Metafísica, de Conny Mendez Editorial Bienes Lacónica C.A.
6. Elimine el Estrés con Kundalini Yoga, de Yogui Bhajan.
7. Sana tu Cuerpo, de Louise L. Hay. Editorial Urano.

NOTA: Deseo expresar que la utilización de parte de los textos mencionados en la bibliografía empleada ha tenido la sola finalidad de complementar su difusión para el bienestar y crecimiento en conciencia de la humanidad. Las ideas y argumentos, aún cuando han sido materializados por sus autores en este mundo físico, vienen y pertenecen al Universo todo. Por tanto deseo hacer un público reconocimiento y agradecimiento a todos ellos por esta contribución.

- **Listado de Textos sugeridos no considerados en este libro.**

1. Hijos de la Luz, de Félix Gracia – Editorial Neuquén Comunicaciones.
2. Padre He Vuelto, de Félix Gracia – Editorial Neuquén Comunicaciones.
3. Los libros del Dr. Brian Weiss. – Editorial Milenium.
4. Anatomía del Espíritu, de Caroline Myss – Editorial Milenium.
5. La Experiencia Descubrimiento, del Dr. John Demartinni – Editorial Urano.
6. El Poder del Ahora, de Eckhart Tolle – Editorial Norma.
7. Un Curso de Milagros, de Helen Shucman. – Internet.
8. Familia de Luz, de Barbara Marciniak – Ediciones Obelisco.
9. Amar lo que es, de Byron Katie – Editorial Urano.
10. Las Enfermedades Kármicas, de Daniel Meurois – Editorial Grijalbo.
11. Usted ya estuvo aquí, de la Dra. Edith Fiore – Editorial Edaf.
12. Seres de Luz: Su energía curativa, de María Angélica Carreño – Editorial Grijalbo
13. Vengo del Sol, de Flavio M. Carbobianco – Editorial Errepar.
14. El Lenguaje del Cuerpo, - Editorial Obelisco S.A.
15. El Sendero del Mago – Deepak Chopra. Puedes descargarlo de www.promineo.gq.nu

Agradecimientos.

Este libro no estaría terminado para mí si no hago un sincero reconocimiento a aquellos que de una u otra forma tuvieron una importante participación en el desarrollo de esta empresa. Por ello es que deseo dejar un testimonio de agradecimiento a:

Mi esposa y compañera de viaje, Dixianita, (Instructora de kundalini Yoga y Sanadora de Sat Nam Rasayan - desde la conciencia) por sostenerme durante todo el proyecto con su infinito amor, y por su predisposición y aporte de experiencias e ideas, que permitieron darle al texto una mayor armonía y solidez.

Mi hijo Felipe, (Psicólogo) por su apoyo y empuje permanente y desinteresado de iniciar y concluir esta empresa.

Mi hijo Walter, (Ingeniero Informático) quien con sus conocimientos en computación y buena voluntad, permitió que este texto se encuentre físicamente en este plano al cederme y acondicionarme el computador que me facilitó la tarea.

Mi hija Carmencita, (Instructora de Kunadlini Yoga y Nutricionista Biorreguladora) por todas las lecciones compartidas desde su campo de experiencias.

Todos aquellos Seres que desde el Plano Sutil me hicieron sentir su apoyo e incentivo, y compartieron ideas y mensajes soplándome amorosamente al oído esa tremenda cantidad de información, que espero haber captado y traducido lo más fielmente posible.

Al Supremo Hacedor por depositar su confianza en mí al escogerme para difundir y hacer llegar hasta tus manos, un camino hacia la Verdad.

Un beso a todos ello.