

He elaborado esta compilación de MEDITACIONES correspondiente al CURSO DE ANGELES CON ENFOQUE METAFÍSICO dictado por ALEXIIS, alexii@speedy.com.ar

Corresponde a todas y cada una de las 50 lecciones que conformaron este bello curso y que publiqué en varias Páginas Web de todo el Mundo.

Esta la entrego a todos los alumnos, que a través de estos 5 años de recorrer este camino espiritual realicé, entregando estas lecciones dos días a la semana durante todo el tiempo que duró este curso con dedicación e infinito amor.

Espero lo disfruten y lo conserven como libro de consulta Angelical.

Los Amo y los llevo en mi corazón Sagrado

María Elena Syro P

Cali, Colombia

Sur América

MEDITANDO CON LOS ANGELES

La meditación es ciertamente una de las formas privilegiadas para comenzar el diálogo con el Ángel.

Meditar regularmente procura comúnmente un inmenso beneficio en todos los planos. Aumenta la sensación de bienestar psicofísico, hace más estable el equilibrio emocional, mejora el emprendimiento y la memoria, potencia la capacidad creativa e intuitiva.

La meditación es una especie de tranquilizante del pensamiento, calma los arrebatos de la emotividad y deja la superficie de la mente limpia y serena como un espejo de agua. Y sobre este límpido lago, muy visible desde lo alto, podrán posarse los pensamientos y las intuiciones que provienen de los planos sutiles.

Generalmente, nosotros ofrecemos a los Maestros Invisibles nuestra mente como una copa llena de preocupaciones. La meditación vacía esta copa, hace que se vuelva pulida y acogedora para que pueda rellenarse de pensamientos divinos. El siguiente esquema es rápido y eficaz para quien pretenda comenzar a meditar, síguelo punto por punto. Entre un punto y otro, toma unos segundos de pausa:

1) Siéntate cómodamente, espalda recta, manos apoyadas sobre las rodillas. No es necesario estar en el suelo con las piernas cruzadas, si no se está acostumbrado entran calambres; si el cuerpo está incómodo, la mente se queda atenazada al cuerpo, por lo tanto, punto primero: estar cómodos.

2) Efectúa tres respiraciones lentas y profundas, inspira por la nariz y expira por la boca.

- 3) Permanece por uno o dos minutos sin pensar en nada en particular. Caerás en la cuenta de que todos los pensamientos se agolparán en tu mente; analízalos imparcialmente, sin luchar para desecharlos.
- 4) Cuando te aquietes, haz otra respiración muy lenta y profunda, y después repite en el silencio de tu mente este antiguo mantra: SO HAM.
- 5) El mantra se repite con mucha calma y lentitud, durante más o menos 15 minutos; no es necesario nada más.
- 6) Te ocurrirá seguramente que te distraerás, que recordarás que estás siguiendo pensamientos cualesquiera y que no recitas el mantra. Vuelve a repetirlo, concentrando la atención sobre las dos únicas sílabas. Continúa durante 15 minutos.

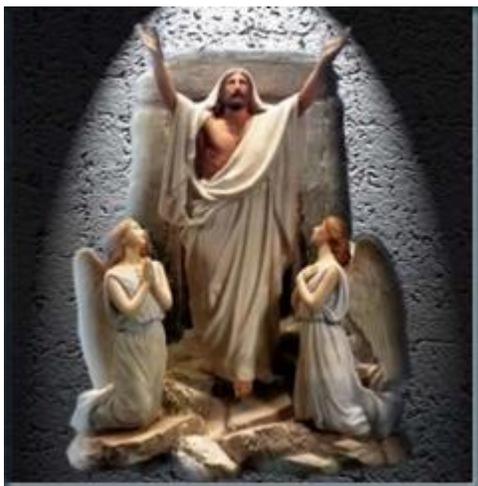
La meditación es serenidad, simplicidad, pureza. Debemos permitir a la mente resbalar sobre las dos sílabas, libre y elástica, sin que se deba tratar ni solicitar ningún encuentro espectacular. No te pongas tensa en la expectativa de que “algo” debiera ocurrir.

Al finalizar los quince minutos, te parecerá quizás que no ha pasado nada, pero en las profundidades de tu ser se está creando un espacio azul. Justo aquel espacio que generalmente está ahogado por pensamientos, preocupaciones, emociones.

En ese espacio azul puede tener lugar el diálogo con vos misma y con tu ser angelical, con el Ángel que vive en el alma de cada uno.

Para que la meditación dé sus frutos, es necesario practicarla cotidianamente. Intenta conseguir un espacio de quince minutos en el marco de tu jornada, te darás cuenta muy pronto que será el tiempo mejor empleado...

QUE ES CIMENTACIÓN



Como los ángeles son mensajeros celestiales, y por añadidura, alados, puede parecerte algo extraño que el primer paso para conectarse con ellos se llame Cimentación. ¿No sería más lógico desprenderse de los cimientos?

Contrariamente a lo que se pueda pensar, la cimentación es esencial para cualquier tipo de trabajo espiritual, y te resultará sumamente útil también en tu vida cotidiana.

Cimentarse significa centrar la atención en el cuerpo y el estar presente en el momento. Es el acto de reunir todas tus energías (mentales, emocionales y físicas) y poner pensamientos y emociones en un equilibrio sereno y armonioso dentro del cuerpo. Cuando estás cimentada resulta mucho más fácil centrar selectivamente la atención ya estés trabajando en tu empleo o en un proyecto, y visualizar u oír la voz de tu ángel, en todo momento que desee meditar.

Pasamos gran parte de la vida en piloto automático. Tal vez hayas tenido la experiencia, durante un largo viaje al volante, de caer súbitamente en la cuenta de que estás conduciendo. Has cubierto, diez, veinte kilómetros, quizás más, cambiando de vías, haciendo señales y pisando los frenos cuando ha sido necesario, pero tu mente estaba a “mil kilómetros de allí”.

De vez en cuando todos soñamos despiertos. Cuando esto se torna habitual se le llama “distracción”. Sólo Dios sabe cuántas cosas hemos guardado en el sitio incorrecto, cuántas citas hemos olvidado, y qué errores hemos cometido cuando el cuerpo estaba presente pero la mente en otra parte. Eso ocurre cuando no queremos hacer lo que estamos haciendo, oír lo que alguien dice o estar en donde estamos.

Si no podemos apartarnos físicamente de una situación, la abandonamos mentalmente. Nuestra atención pasa a otros pensamientos, otros tiempos, otros lugares. Es fácil detectar a la persona que no presta atención, porque su rostro tiene una expresión vacía: “Las luces están encendidas pero no hay nadie en casa”.

Aprender a cimentarte, a reunir y estabilizar tus energías, marcará en tu vida una gran diferencia. Te permitirá estar presente por completo, alerta y relajada, receptiva. Puedes comparar la cimentación al amarrar un bote al muelle o plantar en tierra las clavijas para una carpa. Estar cimentado es estar anclado, en conexión y a salvo.

Cimentarse es simple, pero indispensable para establecer una comunicación permanente con tu ángel. Es la base para el Proceso de Gracia.

Antes de comenzar, busca en tu casa un sitio donde te sientas muy cómoda, es decir el lugar donde ubicaste tu altar. El sencillo rito de encender una vela, quemar una varilla de incienso, poner una flor fresca o llenar de agua un hermoso cuenco te ayuda a calmar la mente y a establecer un estado de ánimo reflexivo para la cimentación. Al altar que ya tienes establecido, quizás te convenga agregar la imagen o la estatua de un ángel que te agrade. Cada vez que meditas yo haces los ejercicios en ese lugar, lo consagras. Entra y sal a conciencia y con respecto. Descubrirás que tu lugar de meditación es como un templo. Almacenará la energía que creas al meditar, facilitándote el vínculo con tu ángel cada vez que regreses.

Una vez que tengas cierta experiencia en la conversación con tus ángeles, puede llegar el momento en que te atraiga la idea de hacer estos ejercicios al aire libre, en contacto con la

naturaleza. Busca un sitio discreto, donde se siente la energía y sepas que nadie va a molestarte. Sin embargo, al principio te resultará mucho más fácil concentrarte adentro, donde puedas eliminar las distracciones.

Establecer contacto con los planos sutiles de la inteligencia angélica consiste en escuchar. Se requiere silencio y quietud. Busca un momento en que estés segura de no ser interrumpida. Desconecta el teléfono, la radio y el televisor. A algunos

les gusta meditar con una bella música de fondo, pero tratándose de los ángeles hemos descubierto que es mejor escucharlos en silencio.

Los ángeles mismos han confirmado que: “Abre tu corazón a los sonidos del silencio y oirás las maravillas de todo lo que existe”, y aconsejaron: “Recomendamos reservar un rato dos veces al día, por la mañana y al atardecer, para aquietarse y, en silencio, llenarse de luz blanca”.

Reserva ese tiempo para aquietarte y aquietar tu ambiente.

Durante los ejercicios de cimentación no necesitarás anotar nada en tu cuaderno, pero quizás te convenga tenerlo contigo, para registrar cualquier pensamiento o sensación que se presente después de hacerlos.

El ejercicio en sí te será dado en forma separado.

Busca zonas de tu vida en las que puedas no estar cimentada y piensa en el efecto que eso tiene en tus relaciones, en tu trabajo y en otros aspectos. A medida que continúes practicando el ejercicio, fíjate qué diferencia percibes cuando te conectas con la tierra y el cielo.

Abrirte a tu ángel, un ser que no vive en el mundo físico, es también cobrar conciencia de tu propio ser no físico. Durante miles de años, en todo el planeta, curanderos y místicos han explorado el cuerpo no físico, llamado cuerpo sutil o energético. Este cuerpo y sus sutiles campos y órganos existe en el mismo espacio que el cuerpo físico y también a su alrededor. El campo que emana del cuerpo físico recibe el nombre de aura.

Aunque es invisible para casi todos nosotros, los psíquicos y otras personas dotadas de visión espiritual pueden ver dentro del cuerpo los centros de energía o chakras, así como el campo energético de alrededor; también las plantas y los animales tienen cuerpos de energía sutil.

MEDITACIÓN 1 TRABAJAR EN GRUPO

Si eres tan afortunada como para formar un pequeño grupo de personas en sintonía que se reúnan para meditar y rezar, la ayuda que podréis recibir será inmensa. Y también será inmensa la ayuda que podréis dar a vuestros semejantes.

Os podréis reunir para enviar energía curativa, por medio del Ángel, a personas enfermas. Podréis enviar energías de luz, pensamientos de solidaridad, comprensión, amor fraternal y desinteresado hacia lugares o personas.

Por ejemplo, hacia una persona extraviada, una persona acusada injustamente, hacia un lugar en el que ha ocurrido una catástrofe o un desastre natural, o hacia una nación en guerra.

Antes de iniciar la plegaria, lávense cuidadosamente las manos (símbolo de la ablución ritual con la que había que acercarse al templo). Después hablen entre ustedes para decidir sobre cómo utilizar la energía y hacia quien dirigirla.

Después de esto, entrad por algunos minutos en silenciosa meditación, fijando en vuestra mente la imagen del Ángel. Pedidle con simplicidad que intervenga con sus Legiones para sanar, aconsejar, proteger...

Terminad con una plegaria colectiva de acción de gracias. Naturalmente esto no es sino un bosquejo básico; ustedes podrán aportar vuestra propia iniciativa con todas las modificaciones que consideren oportunas.

MEDITACIÓN 2 - CONOCE A TU ÁNGEL

Antes de leer lo que sigue, tranquiliza tu espíritu y prepárate exactamente como si debieses meditar con los ojos cerrados:

- 1) Siéntate cómoda y relajada.
- 2) Efectúa tres respiraciones lentas y profundas.
- 3) Visualiza un gran cielo azul nocturno. Imagina que estás al aire libre en una espléndida noche estival. Estás observando el cielo nocturno de un azul intenso, tachonado de estrellas. Todo en torno tuyo es serenidad y paz, envuelto por el color de la noche.
- 4) Fija tu atención observando las estrellas, míralas, busca con calma, contando por lo menos hasta siete. Parecerá que las estrellas huyen o desaparecieran de tu visión; no te preocupes del resultado, no estás compitiendo con el tiempo. Puede ser suficiente un minuto o diez, utiliza el tiempo necesario.
- 5) Observa ahora atentamente una sola estrella. Aíslala de las otras y mira cómo resplandece en el cielo nocturno. Lentamente es punto luminoso se mueve. Atraviesa el cielo y baja hacia dónde estás.
- 6) Según se va acercando se vuelve cada vez más grande y luminosa. Su luz alumbra el cielo nocturno, se ha vuelto ahora como un gran meteoro luminoso.

7) Continúa observando esta transformación. En el interior de esta luz se entrevé una figura. Obsérvala atentamente mientras se va dibujando su silueta: es tu Ángel.

8) Presta mucha atención a esta criatura. Anota mentalmente cada uno de sus detalles. Imprímela bien en tu mente y en tu corazón. Es tu Ángel.

9) Sonríele y camina a su encuentro con las manos tendidas. Él vendrá hacia ti envolviéndote completamente con su luz. Serás todo uno con su luz.

10) Entre tu realidad y la suya se ha establecido un contacto. Mantente mentalmente en su luz, mientras que logres visualizarlo, podrás comunicarte con él, podrás hablarle. Antes que nada, dale las gracias por haber respondido a tu llamada.

11) Pídele ayuda y protección. Pídele que se quede a tu lado y que vuelva cuando tengas necesidad de Él.

12) Mantén este contacto vivo en tu mente, no será difícil. La sensación es tan agradable que difícilmente tenderás a abandonarla.

13) Manifiéstale tu amor y tu gratitud. Usa las palabras que surgirán directamente de tu corazón. No busques un lenguaje sofisticado. Háblale como hablarías a tu imagen reflejada en un espejo.

14) Prométele la asiduidad de tu pensamiento y la autenticidad de tu amor. El Ángel es verdad y pureza además de energía.

MEDITACIÓN 3 - PARA CONECTARNOS CON NUESTRO ÁNGEL GUARDIÁN

1) Siéntate cómodamente frente a plantas y flores, obsérvalas, conéctate con la belleza de la naturaleza que se encuentra frente tuyo. Inspira esa belleza y siente como esta energía de la belleza llega a tu corazón. Desenfoca la vista y comenzarás a ver una luminosidad que irradian las plantas que se encuentran frente tuyo. Inspira profundamente y siente como esa energía, con cada inspiración llena tu corazón y comienzas a sentir una sensación de amor que sale de tu corazón, pasando por tu cabeza y se conecta con la planta que se encuentra frente tuyo, y la sensación de amor sigue creciendo.

2) Plena de energía de Amor cierra tus ojos e imagina el cielo estrellado a tu alrededor, imagina que todas las estrellas se conectan contigo. Inspira profundamente y siente como el Amor en tu interior crece. Siente como esa energía sale de vos a través de todos tus poros e ilumina tu cuerpo energético, va hacia el cosmos y regresa llenándote de más Amor. Tu ser está conectado con el universo, pleno de energía.

3) Visualiza sobre tu cabeza la imagen de un Ángel. Imagina que la luz que sale desde el centro del corazón del Ángel es blanca y dorada. Inspira y siente como esta luz cubre tu cabeza y tu rostro. Comenzarás a sentir un cosquilleo en tu coronilla, un tibio calor que te envuelve. Inspira aún más profundamente y siente que esa luz llega a tu corazón. Siente paz

y alegría plena. Cuando sientas esto pide a tu Ángel que te dé una muestra de su Amor generando una coincidencia favorable para vos y hace un pedido simple para sentir su acción en tu vida.

4) Lleva tus manos hacia el corazón en señal de agradecimiento a Dios y a tu Ángel. Conserva lo más posible el estado de felicidad que está en vos en espera de la señal que le pediste a tu ángel. Una vez que sientas la presencia de tu ángel y su acción en tu vida, te encuentras preparada para profundizar aún más esa relación y transformarte en un canal de la luz del Reino Angélico en nuestra tierra. No está demás que antes de dormir repitas la tradicional plegaria de nuestra infancia: “Ángel de la guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día”, solamente para que nuestro protector sepa que lo tenemos presente.

MEDITACIÓN 4 - TRABAJO CONJUNTO

Los convoquemos o no, los ángeles están con nosotros en nuestra vida cotidiana, dispuestos, deseosos y encantados de ayudarnos. No importa lo que hagamos: meditar, hacer compras, conducir el auto o bucear a profundidad, ninguna tarea es demasiado pequeña, ningún objetivo demasiado grandioso como para no merecer su afectuosa atención.

Ahora veremos algunos ejemplos de las maneras en que nuestros compañeros celestiales acompañan y animan las actividades cotidianas, y de cómo puedes solicitar su ayuda para alcanzar tus objetivos. Algunos libros contemporáneos sobre los ángeles se concentran en las intervenciones milagrosas, incidentes en que se salvaron vidas y se evitaron calamidades. Aunque son apasionantes, indiscutiblemente, esos acontecimientos suelen producirse sólo una vez en la vida, sin embargo los ángeles están muy presentes y disponibles para todos y cada uno de nosotros, todos los días y no sólo en ocasiones especiales.

Por dispuestos que estén a ayudarnos, los ángeles no son hadas de la buena suerte que toquen tu copa con una varita mágica y te otorguen todos tus deseos. Pueden ayudarte a alcanzar lo que desea tu corazón, pero no crear tu destino. Eso sólo pueden hacerlo Dios y tú. Lo que hacen los ángeles es servir a Dios mediante cada uno de nosotros. En realidad, más de uno de nuestros invisibles ayudantes nos han sugerido, en muchas ocasiones, que los humanos somos las manos de los ángeles y la voz de sus mensajes inspirados.

Cuando aprendes a conversar con tus ángeles, entras en una asociación de trabajo con ellos. Un socio es alguien que trabaja contigo, que comparte tu alegría, te arroja la pelota y te respalda en tiempos de vacas flacas. Para desarrollar esa sociedad, basta con acordarte de pedir ayuda a tus ángeles, y con frecuencia se te presentarán cuando realmente los necesites, aunque hayas olvidado llamarlos.

Pide a tus ángeles que te acompañen durante tu vida cotidiana. Pídeles que te aquieten o te guíen las manos cuando hagas algo que requiera habilidad y precisión. Pídeles que te conduzcan a alojamientos adecuados si estás en una ciudad que no conoces. Pídeles que aseguren un viaje y un regreso sin peligros y que faciliten los trasbordos cuando viajéis, tú

o tus personas queridas. Cuando quieras expandir tus conocimientos, tu capacidad o tus habilidades, no dejes de pedirselo a tus ángeles.

Uno de los beneficios de recurrir a los ángeles es que el acto de pedir elevará tu manera de encarar las cosas. Al refinar tu actitud, al abrirte a la afirmación y a un punto de vista positivo, realizas tus posibilidades de éxito en todo lo que haces o deseas lograr. Al visualizar el mejor resultado posible, atraes las energías positivas para que fluyan hacia ti.

Desde los tiempos más remotos, la gente ha trabajado con las energías positivas para crear lo que deseaban en el plano físico. Como resultado han crecido culturas y civilizaciones. A lo largo de milenios, ciertas maneras de operar energéticamente han resultado invariablemente efectivas para el propósito de la manifestación. Reciben distintos nombres de los diferentes sistemas y escuelas de pensamiento; algunos cambian el orden de la ejecución. Pero las leyes o pasos siguen siendo los mismos. En realidad son muy simples y, con ayuda de tu ángel, puedes utilizarlos para alcanzar tus objetivos.

Si bien hay muchas variaciones y agregados al proceso de manifestación, existen sólo cinco principios que se aplican universalmente. Con la asistencia angélica puedes ampliar notablemente el poder de estas leyes, porque la naturaleza angélica contiene un ingrediente vital para la manifestación: una amorosa aceptación. Como los ángeles existen en un plano de pensamiento superior, más próximo al reino de la Fuente Creativa, pueden ayudarte a sembrar tu meta en la dimensión donde el pensamiento es, realmente, creación.

1) El primer paso en la manifestación es la intención. Tomas la decisión consciente de tener lo que deseas. Si no estás segura de desearlo de verdad, dedica unos minutos a imaginarte teniéndolo. Si no puedes visualizar o sentir cómo es, quizás no lo quieras del todo. O tal vez no crees poder tenerlo. A veces dejamos de desear algo cuando pensamos que no podemos tenerlo, aunque no dejemos de quererlo, por supuesto; simplemente, negamos el deseo. Con frecuencia, el miedo a la desilusión debilita la intención. Tenemos miedo de no conseguir lo que deseamos. Este miedo se crea en la sensación de poco valer.

2) El segundo paso para alcanzar tu meta es el compromiso de obtenerla... y estar dispuesto a aceptar todo lo que te traiga. Tienes que estar segura. Nada de melancólicos “tal vez” o “si yo pudiera”. Nada de ambivalencias. Este paso requiere que concentres tu intención y experimentes la convicción de que puedes tenerlo. ¿Alguna vez obtuviste algo que deseabas desesperadamente, sólo para descubrir que, después de todo, no lo querías? ¿O no supiste qué hacer con lo obtenido? La culpa está en la falta de compromiso.

3) El tercer paso requiere afirmación: reclamar lo que deseas utilizando una visualización, afirmándolo en voz alta y escribiéndolo o dibujándolo. Puedes hacer cualquiera de estas tres cosas, pero cuantas más hagas, mejor, porque cada una activa tu intención y comienza a establecerla en el reino físico. Para visualizar el logro de tu objetivo experimentalo tan plenamente como puedas, por medio de tantos sentidos como te sea posible: debes verlo y sentirlo, oírlo, tocarlo y hasta degustarlo, si se puede.

Afirma lo que deseas diciendo en voz alta: “Ángel quiero tener... “. Recuerda las palabras de la Biblia: “En el principio fue el verbo”. El sonido de tu voz crea una onda y el poder de tu intención la claridad de tu visualización, dan esa onda potencia y duración.

Algunas personas hacen un mapa del tesoro de lo que desean, recordando figuras que ilustren su meta y pegándolas en una hoja de papel o cartón.

Cada uno de estos actos reforzará tu convicción interior, iniciando la realización de lo que desea. Estás cocreando con nuestro Creador, con la ayuda de tus bienamados ángeles. Tu parte consiste en concebir todo el cuadro y cómo quieres que sea.

4) El cuarto paso es la gratitud, dar gracias por la manifestación, como si ya se hubiera producido. Existe ya en otra dimensión, que es familiar a nuestros alados colegas. Sé generosa con tu agradecimiento y tus alabanzas a la Fuente de Todo.

5) El quinto paso es el más difícil: el desprendimiento. Tienes que liberar tu meta hacia el Universo, para que este pueda hacerse cargo y entregar lo que has pedido. Cinco breves palabras te ayudarán a recordarlo: “Déjalo y deja a Dios”.

MEDITACION 5 - ORACIONES LITÚRGICAS

Las siguientes oraciones se han recopilado de Misales en uso en la Iglesia Católica y pertenecen a varias liturgias canónicas.

AL ÁNGEL CUSTODIO

“Oh Dios que en tu misteriosa Providencia mandas del cielo a tus ángeles para nuestra custodia y protección, haz que en el camino de nuestra vida podamos ser sustentados con su ayuda y alcanzar con ellos la eterna felicidad. Por Cristo

Nuestro Señor.” (Liturgia de los Ángeles Custodios)

PARA LA PROTECCIÓN PERSONAL

“Oh Dios, que llamas a los Ángeles y a los hombres a cooperar en tu diseño de salvación, concédenos a nosotros, peregrinos sobre esta Tierra la protección de sus espíritus Beatos, que en el cielo están delante de Ti para servirte y que contemplan la gloria de tu faz. Por Cristo nuestro Señor”. (Liturgia de San Miguel)

AL ÁNGEL DE LA GLORIA

“Nosotros proclamamos, Señor, tu gloria que resplandece en los ángeles y en los arcángeles: honrado a estos mensajeros tuyos, exaltamos tu infinita bondad: en los Espíritus Beatos Tú nos revelas cuán grande eres y amable, más allá de cualquier criatura, por Cristo nuestro señor”. (Prefacio de los ángeles)

ORACIÓN PARA QUIEN VIAJA

“Oh Dios, que has permitido a los hijos de Israel atravesar el mar con los pies secos... concédenos un camino favorable y un tiempo sereno y tranquilo, de modo que, acompañados por tu santo ángel, podamos llegar a la meta a la que nos dirigimos, y al final, al puerto de la eterna salvación. Por Cristo nuestro Señor” (Liturgia del Itinerario)

AL ÁNGEL DE LA CASA

“Visita, Señor, nuestra casa y aleja de nosotros toda insidia del enemigo infernal; tus ángeles santos nos custodien en la paz y tu bendición siempre esté sobre nosotros. Por Cristo nuestro Señor”. (Liturgia de Completas)

A LOS TRES ÁNGELES

Venga del Cielo a nuestras casas El ángel de la paz, Miguel, venga Portador de serena paz y relegue al infierno Las guerras, fuentes de tantas lágrimas.

Venga Gabriel, el ángel de la fuerza, Echa a los antiguos enemigos y visite los templos

Queridos al Cielo, que Él, triunfador, Ha hecho elevar sobre la Tierra.

Nos asista Rafael, el ángel que cuida La salud; venga a curar a todos nuestros enfermos Y a dirigir nuestros inciertos pasos Por los senderos de la vida”. (Liturgia de los Ángeles Custodios)

MEDITACION 6 - A LOS ÁNGELES CONSOLADORES

Es una invocación particularísima para ser dirigida mentalmente hacia los lugares de guerra o en los que hayan ocurrido estragos, torturas, actos de terrorismo, matanzas realizadas por el hombre o por las fuerzas de la naturaleza, graves incidentes con muchas víctimas.

Fue compuesta para el Ghetto de Varsovia. Todavía hoy se copia en tiras de papel que enrolladas son depositadas donde sea posible, entre las piedras, en las fisuras de los muros y en los muchos sitios de sufrimiento sobre la Tierra.

Si se acompaña con pensamientos compasivos, posee un gran poder evocador. Solicita la intervención del Deva Consolador. Es la primera vez que su publicación es autorizada, pues ya es tiempo de que difundamos esta costumbre reparadora.

Como pétalos de rosas en un desierto de sal,

Amor, compasión, dulzura,

Pensamientos comprensivos

Desciendan a estos lugares.

Que los cielos se abran

Y ángeles misericordiosos hagan descender

Miel y ambrosía para curar las heridas:

A través del tiempo y el espacio.

De los reinos oscuros

De donde locura y terror han surgido

Locura y terror retornen

Y que la Nada los trague.

Que la Luz envuelva con su rayo

Toda vida truncada, y compense

Cada gota de sangre, y

Cada lágrima.

Que la nueva vida sea fácil

Y el karma positivo.

Devas Consoladores, lleven a quien queda

Resignación y fortaleza.

Y que el Hombre comprenda

Y la Tierra no olvide...

MEDITACIÓN 7 - ORACIONES ESPECIALES

Siempre del libro de Franceso, cito textualmente algunas oraciones, explícitamente dirigidas a los Ángeles Protectores de algunos oficios.

Para las Fuerzas del Orden

Oh Sumo Caudillo de las Milicias Angélicas, San Miguel Arcángel, nosotros te invocamos como nuestro protector. Como Tú reconoces que toda tu autoridad es de Dios Omnipotente, así con tu ayuda nosotros queremos que todo nuestro servicio se cumpla como suprema alabanza de la Justicia y del Amor de Dios, en la caridad del prójimo y en la fidelidad a la Patria.

Para el honor de nuestro nombre, te rezamos además humildemente, o nuestro amable Protector, para que custodies en nuestra conciencia aquel orden y aquella paz de Cristo que son el presupuesto del orden y de la paz que tenemos la noble misión de tutelar. Amén.

Para los Banqueros

Oh, sabio San Miguel Arcángel, que sujetas en tu mano la balanza de la divina justicia, haz que en nuestra cotidiana preocupación de custodiar, administrar y distribuir el dinero de otros, Tu protección nos guíe siempre a valorar cada cosa con honestidad, justicia y caridad.

Alcánzanos de Dios, te lo suplicamos, que nuestra cuenta personal se cierre cada día, y siempre, con la verdadera e insuperable ganancia que es la paz del corazón en Jesús Señor Nuestro. Amén.

Para los Radiólogos

Oh, San Miguel Arcángel, que sois el más antiguo contemplador de la luz eterna que es invisible a nuestros ojos, mándanos un rayo de ella a nuestro corazón.

Así, iluminados por la Verdad, y purificados por el Amor, nos acercaremos más dignamente a nuestros aparatos liberadores de imponderables energías, adorando la sabiduría de Dios.

Oh, luminoso Protector nuestro, que conoces a qué precioso remedio y a qué sutil peligro nos acercamos diariamente, haz que el misterio de las radiaciones emane para nosotros luz de vida y nunca tinieblas de muerte; y que la liberación de los males corporales nos induzca a adorar la bondad infinita de Dios y de nuestro Señor Jesús Cristo. Amén.

Para los Paracaidistas

Eterno e inmenso Dios que creaste los eternos espacios y mediste sus desmesuradas profundidades, mira, benigno, a nosotros los paracaidistas que, en el cumplimiento del deber, saltando de nuestros aparatos nos lanzamos en la inmensidad de los cielos.

Manda al Arcángel San Miguel como nuestro custodio y protege nuestro intrépido vuelo. Como niebla al sol, nuestros enemigos se disipen frente a nosotros.

Cándida como la seda del paracaídas sea siempre nuestra fe e indómito nuestro coraje.

Bendice, Señor, nuestra Patria, las familias, nuestros seres queridos; para ellos en el alba, y en el ocaso sea siempre nuestra vida, y para nosotros, o Señor, Tu glorificada sonrisa. Así sea.

A Nuestro Ángel Custodio

Ángel Mío protector Dame la fuerza para realizar Los propósitos de crecimiento interior De colaboración y de servicio.

Mi voluntad es pura, Potenciada con tu fuerza. Ayúdame en las cosas cotidianas, En las materiales y espirituales.

Desarrolla en mí tus dotes, Que yo vea mis defectos, Y que posea compasión y paciencia.

Guía mis pensamientos, los deseos, las acciones Hacia aquello que es más justo Para mi crecimiento espiritual Y dame la capacidad de aceptar Lo que no logro comprender.

Oración de Clausura

Te saludo, Ángel nuestro, Protector y aliado.

Te saludo, Señor del Lugar, Y a vosotros, Ángeles y Devas Que habéis estado cerca.

Vuestra potencia acompañe nuestro intento Y lo deposite ante el trono del Inmenso Donde la luz asciende en remolinos llameantes.

Que nuestra llamada sea aceptada y descienda Del Espíritu a la materia Según nuestro karma.

Volved a correr el velo Y que el Plano se cumpla.

MEDITACION 8 - ORACIONES A LOS ANGELES CONSTRUCTORES



(Oración para las mujeres embarazadas) ¡Os saludo, legiones de Devas constructores!
Venid en nuestra ayuda. Custodiad a esta criatura que nace En el mundo de los hombres.

Dad fuerzas a la madre, Enviad vuestros Ángeles benévolos Que asistan al nacimiento Y
anuncian el alba de la nueva vida.

Llevad al hijo que nace La bendición del Señor.

¡Os saludo, legiones de Devas Constructores! Venid en nuestra ayuda. Guiad al niño que
nace Al mundo de los hombres Para que su Divinidad interior sea liberada.

AL ÁNGEL DEL GRUPO

Es una oración para recitar cuando hay un grupo que se ha confiado a la protección de un
Ángel. Hay que recitarla cada vez que el grupo se reúne. Al final, antes de cada uno se aleje
para tomar su propio camino, se recitará la siguiente fórmula:

Ángel nuestro, protector y aliado, Recoge y transforma nuestros pensamientos de amor.
Abre las puertas entre tu mundo de luz Y nuestro mundo de niebla. Guía nuestros pasos
sobre el punto que nos une Y que el puente sea ancho y seguro. Acerca de nosotros tus
Hermano Para que escuchen nuestra llamada. Aleja las nieblas de la materia Para que vea
nuestro intento de amor Y nuestro corazón puro. Dejad abiertas las puertas para que
invocándoos Podemos sentirnos cerca. Con vuestra ayuda Nos sea dado proteger, consolar,
curar. Nos sea dado ayudar a quien sufre En el cuerpo y en el espíritu. Vuestra guía
extienda nuestros conocimientos Pues conocer es servir.

MEDITACIÓN 9 - MEDITANDO CON TU ÁNGEL

ABRIRTE A TU ÁNGEL

Ten a mano tu libreta de anotaciones y tu bolígrafo. Al tope de una página en blanco,
escribe: “Abrirme a mi Ángel”, y la fecha

- 1) Siéntate en tu lugar sagrado, con los pies bien apoyados en el suelo y los ojos cerrados.
Siente la presencia de tu Ángel, que se acerca cada vez más. Imagina que te envuelve
suavemente con sus alas.
- 2) Mientras inhalas y exhalas lentamente, siente o percibe la presencia de tu Ángel, que te
extiende los brazos. Respira esa proximidad y deja que dentro de ti surja una pregunta.
- 3) Concentra la atención en tu corazón. Pon en tu corazón la pregunta que deseas formular,
visualizando las palabras escritas allí.
- 4) Cuando sientas las palabras en tu corazón, abre los ojos y anota la pregunta en tu
cuaderno. Vuelve a cerrar los ojos.

5) Con las palabras de tu pregunta en el corazón y en la mente conéctate con tu profundo deseo de oír la voz de tu ángel. Escucha en tu corazón y en tu garganta. Pon atención a cualquier sentimiento que surja. Los ángeles llegan a nosotros a través de los sentimientos, de modo que esa pueda ser la primera forma de contacto. Permite esos sentimientos y permanece abierto a las palabras que se presenten.

6) Anota todo lo que recibas, sean palabras, imágenes o sensaciones.

7) Recuerda agradecer a tu ángel su mensaje.

8) Lee lo que has recibido.

Observa las sensaciones que te despierta el mensaje. Puede sorprenderte o quizás te conmueva. Si las palabras te llenan los ojos de lágrimas o si te sientes conmovida, sabrás que tu ángel ha hablado a través de ti.

Los ángeles se presentan a nosotros de modo que podamos recibirlos. Si no estás segura de haber recibido nada, vuelve a cerrar los ojos y repite el ejercicio desde el comienzo, estableciendo una conexión más potente con tu deseo de comunicarte con tu ángel. Acepta con gratitud lo que recibas. No deseches ni critiques lo que aparezca. Porque eso cerrara tu corazón, bloqueando la comunicación. Cuando aceptas, te abres; cuando estás abierta, es mucho más probable que recibas.

MEDITACIÓN 10 - APERTURA HACIA EL ÁNGEL

Siéntate cómodamente en tu “espacio sagrado” con los pies bien apoyados contra el suelo y los ojos cerrados. Sentí la presencia de tu Ángel cada vez más cerca de ti. Imagínate que sus alas te envuelven dulcemente.

Inspira y expira suavemente y sentí la presencia de tu Ángel cada vez más cerca de ti. Inspira esta intimidad y deja que surja de tu interior una pregunta.

Concentra la atención en tu corazón. Presenta la pregunta que piensas hacer en tu corazón, visualizando en él las palabras escritas.

Cuando escuches las palabras en tu corazón, abre los ojos y escribí la pregunta en un papel. Vuelve a cerrar los ojos. Con las palabras de tu pregunta en tu corazón y en tu mente, entra en contacto con tu profundo deseo de escuchar la voz de tu Ángel. Escucha en tu corazón y en tu garganta. Mantente consciente de cada sensación que emerge. Los Ángeles llegan a nosotros a través de los sentimientos, de modo que ésta puede ser la primera forma de contacto. Deja salir los sentimientos y ábrete a las palabras que llegan.

Escribí todo lo que recibas, ya sean palabras, imágenes o sensaciones.

Recuerda agradecer a tu Ángel el mensaje. Relee lo que has recibido.

MEDITACIÓN 11 - LA LUZ

Hoy vamos a intensificar la luz que llevamos en nuestro interior para que brille con su real luminosidad.

Vamos a hacer una verificación física, comenzando por los pies: ¿En qué posición están, y qué hacen? Vamos a moverlos de un lado a otro, y vamos a permitir que la luz los abrace. ¿Y las piernas? ¿Están estiradas o encogidas? ¿Están cómodas? Permitamos que la luz penetre en las piernas para sentir que abre canales de flexibilidad que mantienen viva la luz. ¿Las manos están cómodas y sueltas, o tensas mientras sostienen esta hoja? ¿Los brazos están pesados, livianos, doblados? Incorporemos la luz y visualicemos los brazos como alas de luz, listas a volar en cualquier momento. Ahora dirijamos la concentración a nuestro centro, la zona del cuerpo donde los órganos realizan experimentos químicos y el corazón bombea la energía de la sangre al resto del cuerpo. Ahora inspiremos profundamente y aflojemos todos los músculos del estómago. Aflojemos la espalda, hagamos contorsiones y empujemos como si fuéramos pollitos que tratan de salir del cascarón. Ahora otra inspiración más, pero esta vez de luz pura.

Ahora viene la parte difícil. Vamos a relajar la mente, que muy probablemente sentimos alojada en la cabeza. Relajamos los músculos del cuello, los estiramos suavemente y sentimos que el cuello desaparece. Ahora la cabeza queda colgando en el espacio. ¿Qué vemos, oímos, olemos y percibimos por el gusto? Relajemos los músculos del rostro. Dejemos que la mente vuele libremente por un instante y luego pongámosla en foco para hacer algunas comprobaciones del estado actual de conciencia.

¿Cómo actuamos? ¿Cuál es el tono que prevalece en nuestra vida últimamente? ¿Estamos actuando como adultos plagados de responsabilidades que nadie puede comprender ni ayudarnos a superar? Si es así, recordemos que somos hijos de la luz; conforme aprendamos a jugar con el flujo divino de la vida, las responsabilidades cambian y se convierten en juegos.

Comencemos a imaginar la forma en que las pequeñas insatisfacciones se proyectan en nuestra vida. Si estamos preocupados por algo, tomemos conciencia de que la preocupación no es un problema para los hijos de la luz; entonces vamos a entregarla a los Ángeles. Si nos sentimos con poca energía, vamos a pedirle a los Ángeles que nos ayuden a redescubrir la energía del hijo de la luz. Tristeza o depresión significan que la luz se va opacando y que el adulto que hay en nosotros decidió apagarla para dejar de sentir dolor. Seamos hijos de la luz y retomemos la conexión con la alegría de la niñez iluminada. Volvamos a encender la luz y dejemos que brille intensamente. ¡Los Ángeles están para ayudarnos! Pidámosles alegría para reemplazar la tristeza.

¿Somos felices? Tenemos que saber en nuestro interior que esa felicidad no se debe a ese nuevo juguete maravilloso que tenemos o al fantástico puesto de trabajo que conseguimos ni a la hermosa relación que tenemos con otra persona. La felicidad que sentimos se debe a que nos amamos a nosotros mismos y a que permitimos que nos sucedan cosas agradables. Si las circunstancias cambiaran, no dejaríamos de ser felices. Ya que la felicidad viene

desde el interior y todos los hijos de la luz sabemos cómo tener unicidad con la esencia de la felicidad.

¿Somos amigables? ¿Permitimos que los demás entren y salgan de nuestra vida? Un hijo de la luz es amigable y atrae personas amigables y mágicas. Las preguntas anteriores son sólo algunas de las que podemos hacernos y pueden permitirnos un muy buen esclarecimiento interior sobre zonas de la vida en las que quisiéramos que la luz fuera más intensa.

Este ejercicio no tiene como objetivo que se lo tome con demasiada seriedad. Es tan sólo una forma de comprobación para que concentremos la atención en el hecho de que somos hijos de la Luz. No siempre recordamos que somos hijos de la luz y que tenemos un padre que nos nutre – el poder superior del universo que por siempre nos ama, que los Ángeles mantienen y personalizan para nosotros – que puede encargarse de los problemas que no son realmente nuestros. Lo único que necesitamos hacer es recordar que podemos entregar nuestros problemas de adultos a fin de que sean resueltos para el mayor bienestar del universo, soltarnos y dejárselos a los Ángeles.

MEDITACIÓN - 12 AFIRMACIONES DE SUEÑOS

Las afirmaciones establecen un estado mental positivo y de aceptación. Cuando se las repite una y otra vez, sobre todo expresándolas con mucha convicción, las afirmaciones entran en el inconsciente, alineándolo con la conciencia. Las Afirmaciones resuenan más cuando las acompaña una visualización. Mientras pronuncias tu afirmación, es conveniente que la visualices o imagines.

Si no sueles recordar tus sueños, prueba con esto:

Afirmación N° 1

Søñaré. Recordaré mi sueño. Mañana despertaré y escribiré mi sueño.

Al pronunciar estas palabras, imagínate dormida y soñando. Luego visualízate al despertar, alargando la mano hacia el cuaderno donde pones por escrito tus sueños o los mensajes de tus ángeles para anotarlos. Si tienes buena memoria para tus sueños, puedes saltar la primera afirmación y pasar a esta.

Afirmación N° 2

Estoy abierto a ti, ángel mío. Te invito a visitarme en mi sueño.

Siempre es mejor, al crear tus afirmaciones, invocar a tu Ángel por su nombre, si lo conoces. Elige tus propias palabras, utilizando los dos ejemplos citados como guía. También en este caso, cuanto más te conectes con tus sentimientos, más poder darás a tu afirmación.

Es útil visualizar, mientras pronuncias tu afirmación, un rayo de luz rosada o dorada que brota de tu corazón y que te conecta con el corazón de tu Ángel. O puedes imaginar un lugar hermoso donde unirte con tu Ángel. Repite tu afirmación mientras imagines la escena.

Una vez que has establecido contacto con tu Ángel en tus sueños, puedes comenzar a trabajar con Él en temas específicos, formulando preguntas en el momento de quedarte dormida. Esto causa el mismo efecto que escribir a tu Ángel. En realidad, te conviene escribir las preguntas en una hoja de papel y ponerlas bajo la almohada. Aunque lo hagas, es buena idea vocalizar también la afirmación.

Afirmación N° 3

Querido Ángel: en mi sueño de esta noche querría una aclaración sobre o, Por favor, esclárame sobre... o, Ayúdame a comprender, por favor...

Utiliza tu intención como punto central para sembrar el estado de sueño. Cuando estés quedándote dormida, imagina que tienes un sueño en el que tu Ángel viene a ti. Inventa el sueño, tal como querrías tenerlo. El sueño que recuerdes durante la mañana contendrá algunos elementos o rastros de esa semilla. Afirmas que es así, aunque debas hacer de detective para hallar la clave.

La clave para identificar a nuestros Ángeles en nuestros sueños, es sentir el tono del sueño. Las emociones o sensaciones que hayas tenido en la atmósfera, una cualidad o hecho que resulte fuera de lo común, exótico o ultraterreno, pueden señalar la presencia de los ángeles.

MEDITACIÓN 13 - LIMPIEZA DEL ALMA

Imaginemos a la Energía Cósmica como un enorme diamante, con infinitas facetas cortadas a la perfección. De cada faceta emana un esquema de luz singular, más hermoso y magnífico que cualquier color visible en la tierra. La luz de cada faceta se concentra en cada ser humano. Es la luz del don que tenemos para ofrecer al mundo; es la luz que nos une a Dios y a los demás seres humanos. Todos formamos parte de un espectro de colores hermosos. Cuando tenemos la libertad de ser nosotros mismos, la luz nos emana del alma en forma de un esquema brillante y singular. La luz brilla con más intensidad cuando somos realmente nosotros mismos.

Una forma de reconocer el lodo o el polvo que opaca nuestra luz es mirarnos con honestidad e identificar los esquemas que nos provocan la duda y la infelicidad. Para ello, vamos a tomarnos un momento para meditar.

Ingresamos en el estado de relajación y, cuando estamos listos, comenzamos a ir hacia adentro y a conectarnos con el color de nuestra luz. Quizás no lleguemos a ver un color definido, así que nos concentraremos en nuestro propio centro de energía, la fuente del yo.

Les pedimos a los Ángeles que nos muestren parte del lodo o el polvo que oscurece nuestro brillo. Prestemos atención, y cuando la mente registre algo que queramos eliminar, vamos a visualizar a los Ángeles limpiadores como frotan el lugar con una solución limpiadora y el lodo se desvanece en el universo para ser transmutado. Seamos creativas, y si registramos las experiencias en un diario, podemos anotar ésta para poder releerla de vez en cuando.

Los Ángeles nos ayudan a ser auténticos y fieles a nosotros mismos. Y lo hacen de maneras variadas, ya que poseen el programa, o plano, que nosotros ayudamos a crear antes de llegar a esta existencia. Cuando nos alejamos demasiado del centro, los Ángeles dejan huellas sutiles para recordarnos que debemos volver al camino y ser nosotros mismos, algo que no siempre resulta fácil.

Cuando nos enfrentamos a situaciones rutinarias, por lo general comenzamos a comportarnos como si hubiéramos conectado el piloto automático. El auto descubrimiento es lo que nos permite descubrir quiénes somos y cuáles son los programas automáticos que operan en nuestras vidas. Cuando descubrimos un esquema, nos damos la oportunidad de seguir aplicándolo o no. E inclusive, cuando decidimos continuar, el esquema cambia porque ya somos conscientes de lo que estamos haciendo.

El propósito de esta práctica es que lleguemos a ser auténticos: la broma está en que no existe un truco ni una clave especial para llegar a ser auténticos. La autenticidad evalúa lo que de singular tiene cada ser humano. Así que tal vez sea necesario que cada uno realice alteraciones en las prácticas aquí presentadas para adaptarlas mejor a su alma.

La autenticidad proviene del verdadero conocimiento de uno mismo. “Conócete y sabrás cómo vivir”, reza el dicho. Cuando llegamos a conocernos, sabemos cómo entregarnos. Si no podemos entregarnos, nos veremos atrapados en la obsesión por nosotros mismos y, conociéndonos, esa obsesión nos jugará una mala pasada. Si esto sucede, conviene que nos tranquilicemos y que les pidamos a los Ángeles que nos recuerden quiénes somos y cuál es nuestra misión aquí.

Entonces HAGÁMOSLO y pasaremos el mejor momento que pudiéramos imaginar.

Cuando somos verdaderamente nosotros mismos, transmitimos un mensaje de amor que genera una reacción en cadena positiva en el universo. El simple hecho de pasar caminando junto a alguien en la calle podría cambiar la vida de esa persona. Podemos ofrecerles a otros seres humanos la experiencia angélica sin saberlo, así como recibimos experiencias de ciertas personas y nos preguntamos si se trata de Ángeles.

A veces cuando intentamos enviar mensajes, el destinatario no los recibe; y luego, cuando ni siquiera lo intentamos, el mensaje le llega con gran nitidez. Enviar transmisiones positivas irradiando nuestra luz y la luz de los Ángeles es una forma de estimularlas. Por ejemplo, podemos enviar conscientemente bendiciones en rayos de luz o en alas de Ángel a cierta persona, lugar o grupo.

También podemos transmitir el mensaje de que queremos atraer a nosotros a las personas que más nos necesitan y a quienes más recitamos en la vida. Este pedido recibe una

atención natural cuando expresamos al mundo que nos rodea quiénes somos realmente. Estemos alerta y seamos conscientes de lo que transmitimos, y recordemos: cuando nos acosen las dudas, actuemos con dulzura, y transitaremos un programa de encanto y alegría.

MEDITACIÓN 14 - CARTAS A TU ÁNGEL



Para realzar tu experiencia y ayudar a crear una atmósfera que conduzca a la comunicación angélica, es conveniente encender una vela o una varilla de incienso. Necesitarás papel y lápiz. Te conviene hacer la cimentación antes de comenzar, sobre todo si te sientes atolondrada.

- 1) Siéntate cómodamente y dedica unos instantes a concentrarte en tu respiración, regulándola de modo tal que inhalación y exhalación duren aproximadamente el mismo tiempo.
- 2) Ahora vuelve tu atención hacia adentro y piensa en tu Ángel, tal como lo haces cuando escribes a tus amigos. Piensa en tus amigos, en su aspecto, y luego te diriges a ellos teniendo en cuenta su personalidad. De la misma forma, piensa en tu Ángel y permítete sentir su suave energía.
- 3) Fecha tu carta, escribe “Querido Ángel” y deja que fluyan las palabras. Pide a tu Ángel orientación y/o apoyo y agradécele su ayuda por anticipado. Luego firma al pie, como lo harías en una carta a un amigo.
- 4) Si tienes un altar de meditación o una caja en la que guardes cosas especiales, puedes guardar la carta allí. Algunos ponen las cartas a sus Ángeles bajo la almohada. Otros las queman, enviando el mensaje a los cielos con el humo que se eleva. Tú sabrás qué hacer con la tuya. Y si no lo sabes, ¡pregunta a tus Ángeles!

MEDITACIÓN 15 - LA PRESENCIA YO SOY

Trata de registrar lo que está sucediendo en tu interior o exterior; ahora sabemos que podemos crear nuestra realidad y modificarla a cada momento.

Vamos a invocar, con la asistencia del Ángel de la Presencia a nuestra amorosa Presencia Mágica, que habita en el interior de nuestro corazón.

Se visualiza como un foco de luz dorado rosado, que contiene amor, sabiduría y poder.

Luego de purificar nuestros cuerpos podemos registrar seta dulce, eterna presencia, que está directamente conectada con la esencia de nuestro ser.

Conoce el propósito de nuestra existencia y el camino correcto a seguir.

Una vez que la hayas conectado, pídele que siempre puedas irradiar tu luz a los demás, que puedas consolar con tu amor a los que necesitan decir las palabras más sabias, poder concretar las acciones brillantemente. Siendo el puente perfecto y el canal verdadero para todos los reinos de la creación.

MEDITACIÓN 16 - LIBERACIÓN POR EL AGUA

Algunos pensamos mejor en la ducha. El siguiente ejercicio te permite obtener claridad y limpieza en el cuerpo físico, el mental y el emocional.

Si no puedes recurrir a una verdadera ducha, puedes hacer esta liberación como visualización. Descubrirás que es sumamente efectiva para trabajar con sensaciones de ambivalencia, indecisión, pereza, postergaciones, y falta de concentración. Pero puedes lavar también cualquier otro problema.

- 1) Ponte de pie, con la cabeza bajo la ducha, de modo que el agua te rodee por todas partes.
- 2) Señala el problema del que quieres liberarte y experimentalo dentro de ti. Siéntelo a tu alrededor, en el campo de energía que rodea tu cuerpo.
- 3) Mientras el agua cae a tu alrededor, siente cómo se lleva lo que deseas liberar. Usa las manos para escurrir el problema e imagina que se va por el desagüe.
- 4) Recuerda agradecer al problema las lecciones que te ha enseñado y a los Ángeles del agua el haber ayudado a limpiar tu ser.
- 5) Disfruta del resto de la ducha
- 6) Hay quienes utilizan este ejercicio todas las mañanas cuando se duchan, con el fin de prepararse para la jornada. El mismo ayuda a enfrentar con armonía el trabajo que se tiene por delante, aún si la noche anterior se estuvo de fiesta y se acostó tarde.

MEDITACIÓN 17 - RECREOS DE HUMOR

Este ejercicio nos ayudará a desarrollar un sistema para sanar con humor el estado mental y a genera un plan de mantenimiento para lograr estar centrados.

Aquí en la tierra prevalece la gravedad, y son incontables las ocasiones en que cargamos con más peso del que podemos llevar. La filosofía básica de esta práctica es aligerarnos y

liberarnos de la gravedad mental. Para tener una salud mental completa debemos mirarnos con honestidad cien veces al día. Con los Ángeles a nuestro lado podremos ver el humor de las situaciones, y con cada mirada honesta a nosotros mismos podremos reírnos mucho; la seriedad y la gravedad se desvanecen con naturalidad.

Cada vez que nos sea posible tomémonos un recreo para reírnos de nosotros mismos. Observemos el potencial humano de cualquier situación que estemos viviendo. La mejor comedia es la vida real, en especial cuando uno se ocupa de sus cosas y comienza a tomarse a sí mismo con demasiada seriedad. El orgullo da lugar a una gran cantidad de situaciones humorísticas; entonces, en cuanto logremos distinguir signos de orgullo, en nosotros mismos o en otros, observemos el humor que ello genera.

Tomarse un recreo para aligerarse y reírse ayuda a que uno pueda mantenerse centrado y fiel a sí mismo. El humor puede cambiar la percepción en un instante. La capacidad de ver el humor en las experiencias cotidianas resulta muy importante para combatir el estrés.

El humor nos afecta a todos de diferente manera. Esto se descubre cuando intentamos contarle a alguien algo gracioso que nos ocurrió y empezamos a reírnos tanto que apenas podemos finalizar el relato, entonces la otra persona nos mira con cierto asombro. Luego, cuando por fin logramos contar todo, la otra persona se ríe más por nuestra actitud que por el relato.

Si no podemos encontrar un amigo con quien reír, podemos reírnos con los Ángeles. ¿A quién le importa que otros nos vean riéndonos solos? Eso es en sí mismo gracioso. Vamos a darnos un festín de risas.

La manera más fácil de incorporar humor a la vida es pedirles a los Ángeles que nos lo proporcionen. Tenemos que declarar frente a ellos que estamos hartos y aburridos de la seriedad de la vida y que estamos listos y dispuestos para aceptar más humor. Cuando nos despertemos por las mañanas vamos a proclamar el hecho de que ese día reiremos y tendremos muchos buenos momentos, y que los Ángeles guardianes nos ayudarán a conseguirlo.

Vamos a desarrollar nuestro propio plan de mantenimiento para mantener la mano abierta a las experiencias absurdas y ridículas de la vida.

Para que el sentimiento de orgullo deje de abrumarnos, bastará con que nos relajemos y riamos mucho y que nos ridiculicemos a nosotros mismos. Cuando ocurra algo inesperado que nos descoloque un poco, tendremos que aprender a hacer una pausa para retomar el aliento, y buscar el lado humorístico de la situación.

Si cada vez que resulte posible nos miramos a nosotros mismos con honestidad pero con amor y humor, seguramente viviremos mucho tiempo más. Recordemos divertirnos al menos un poquito por día; contamos con la ayuda y el apoyo absoluto de los Ángeles.

MEDITACIÓN 18 - LA LUZ

Hoy vamos a intensificar la luz que llevamos en nuestro interior para que brille con su real luminosidad.

Vamos a hacer una verificación física, comenzando por los pies: ¿En qué posición están, y qué hacen? Vamos a moverlos de un lado a otro, y vamos a permitir que la luz los abrace. ¿Y las piernas? ¿Están estiradas o encogidas? ¿Están cómodas? Permitamos que la luz penetre en las piernas para sentir que abre canales de flexibilidad que mantienen viva la luz. ¿Las manos están cómodas y sueltas, o tensas mientras sostienen esta hoja? ¿Los brazos están pesados, livianos, doblados? Incorporemos la luz y visualicemos los brazos como alas de luz, listas a volar en cualquier momento. Ahora dirijamos la concentración a nuestro centro, la zona del cuerpo donde los órganos realizan experimentos químicos y el corazón bombea la energía de la sangre al resto del cuerpo. Ahora inspiremos profundamente y aflojemos todos los músculos del estómago. Aflojemos la espalda, hagamos contorsiones y empujemos como si fuéramos pollitos que tratan de salir del cascarón. Ahora otra inspiración más, pero esta vez de luz pura.

Ahora viene la parte difícil. Vamos a relajar la mente, que muy probablemente sentimos alojada en la cabeza. Relajamos los músculos del cuello, los estiramos suavemente y sentimos que el cuello desaparece. Ahora la cabeza queda colgando en el espacio. ¿Qué vemos, oímos, olemos y percibimos por el gusto? Relajemos los músculos del rostro. Dejemos que la mente vuele libremente por un instante y luego pongámosla en foco para hacer algunas comprobaciones del estado actual de conciencia.

¿Cómo actuamos? ¿Cuál es el tono que prevalece en nuestra vida últimamente? ¿Estamos actuando como adultos plagados de responsabilidades que nadie puede comprender ni ayudarnos a superar? Si es así, recordemos que somos hijos de la luz; conforme aprendamos a jugar con el fluir divino de la vida, las responsabilidades cambian y se convierten en juegos.

Comencemos a imaginar la forma en que las pequeñas insatisfacciones se proyectan en nuestra vida. Si estamos preocupados por algo, tomemos conciencia de que la preocupación no es un problema para los hijos de la luz; entonces vamos a entregarla a los Ángeles. Si nos sentimos con poca energía, vamos a pedirles a los Ángeles que nos ayuden a redescubrir la energía del hijo de la luz. Tristeza o depresión significan que la luz se va opacando y que el adulto que hay en nosotros decidió apagarla para dejar de sentir dolor. Seamos hijos de la luz y retomemos la conexión con la alegría de la niñez iluminada. Volvamos a encender la luz y dejemos que brille intensamente. ¡Los Ángeles están para ayudarnos! Pidámosles alegría para reemplazar la tristeza.

¿Somos felices? Tenemos que saber en nuestro interior que esa felicidad no se debe a ese nuevo juguete maravilloso que tenemos o al fantástico puesto de trabajo que conseguimos ni a la hermosa relación que tenemos con otra persona. La felicidad que sentimos se debe a que nos amamos a nosotros mismos y a que permitimos que nos sucedan cosas agradables. Si las circunstancias cambiaran, no dejaríamos de ser felices. Ya que la felicidad viene desde el interior y todos los hijos de la luz sabemos cómo tener unicidad con la esencia de la felicidad.

¿Somos amigables? ¿Permitimos que los demás entren y salgan de nuestra vida? Un hijo de la luz es amigable y atrae personas amigables y mágicas. Las preguntas anteriores son sólo algunas de las que podemos hacernos y pueden permitirnos un muy buen esclarecimiento interior sobre zonas de la vida en las que quisiéramos que la luz fuera más intensa.

Este ejercicio no tiene como objetivo que se lo tome con demasiada seriedad. Es tan sólo una forma de comprobación para que concentremos la atención en el hecho de que somos hijos de la Luz. No siempre recordamos que somos hijos de la luz y que tenemos un padre que nos nutre – el poder superior del universo que por siempre nos ama, que los Ángeles mantienen y personalizan para nosotros – que puede encargarse de los problemas que no son realmente nuestros. Lo único que necesitamos hacer es recordar que podemos entregar nuestros problemas de adultos a fin de que sean resueltos para el mayor bienestar del universo, soltarnos y dejárselos a los Ángeles.

MEDITACIÓN 19 - LIBERACIÓN POR LA TIERRA

A medida que practiques los ejercicios de cimentación y vayas conociendo tus chakras, puedes querer aclarar un problema específico que corresponda a tu centro de energía en especial. Por ejemplo, los problemas de seguridad se relacionan con el chakra de la raíz; las desilusiones amorosas se relacionan con el chakra del corazón, etc. si no estás segura de cuál es el chakra involucrado, puedes cubrir todas las bases liberando el bloqueo de todos los centros. Una solución más rápida es liberar desde el corazón y luego desde el chakra de la raíz.

El ejercicio que te doy a continuación amplía el esquema del ejercicio Básico de Liberación; te permite profundizar más en el cuerpo sutil, para que puedas llegar al sitio donde están almacenados estos bloqueos. Puedes pasar por todos tus chakras en una sesión o trabajar con uno solo.

Para despejar un bloqueo de un solo chakra, puedes pasar directamente allí después de cimentarte en tu chakra de la raíz. Este ejercicio es especialmente efectivo para liberar miedos, dudas, desilusiones y sensaciones de poco valer, ineptitud y autocrítica.

1) Relájate y cierra los ojos. Invita a tu Ángel a estar contigo. Concéntrate en la respiración, en tanto envías tus raíces a la tierra. Cuando hayas penetrado y estén afirmadas, comienza a extraer por tus raíces la energía de la tierra, llevándola a cada uno de tus chakras, uno a uno.

2) Imagina finas hierbas o filamentos que surgen del chakra de la coronilla, alargándose al cielo y conectándose con Él. Aspira la energía de los cielos por medio de estas fibras, llevándolas a todas tus chakras, uno a uno. Vuelve a concentrarte en el chakra de la raíz.

3) Fíjate si hay allí emociones, recuerdos o bloqueos que necesites liberar. En ese caso, concéntrate en cada uno de ellos, sucesivamente. Averigua de dónde han venido y pregúntate qué te han enseñado.

4) Cuando estés lista para liberar, agradece al recuerdo o bloqueo lo que hayas aprendido. Inhala profundamente y exhala el bloque con fuerza, por la boca, con un sonido sibilante. Siente cómo viaja por tus raíces hasta la tierra, a medida que exhalas. Repite dos veces más.

5) Cuando estés lista, aspira hondo, lleva la energía de la tierra a tu chakra sexual y repite los pasos 3 y 4. Continúa avanzando por los chakras, uno a uno, explorando y liberando.

6) Agradece a tus Ángeles y a nuestra madre, la Tierra, por trabajar contigo. Presta atención a tu cuerpo físico. Repara en tu respiración. Y cuando estés lista, abre los ojos.

Tal vez descubras que este ejercicio de Liberación por la Tierra ofrece una bonificación: te deja más cimentada, más centrada y estable.

MEDITACIÓN 20 - LIMPIEZA Y LIBERACIÓN RÁPIDAS

El ejercicio básico de Liberación es una herramienta importante, pero habrá ocasiones en que no tengas tiempo de realizar todo el proceso. Tras haber practicado la técnica básica, ahora podrás utilizar una versión más abreviada, que es la siguiente:

Este ejercicio resulta útil cuando tienes poco tiempo o quieras liberar una sola cosa. En caso de emergencia, puedes hacerlo de pie, pero es mejor sentarse, con los pies bien apoyados en el suelo. Es especialmente adecuado para liberar la resistencia, los obstáculos, la fatiga y las vibraciones ajenas.

Antes de comenzar, pide ayuda a tu Ángel.

1) Con los pies bien apoyados en el suelo, inhala profundamente. En tu primera exhalación, envía las raíces hacia la tierra.

2) Cuando vuelvas a inhalar, siente en el cuerpo lo que quieras liberar. Al exhalar, visualízalo y siente cómo se dispara por tus raíces, bien hacia la tierra. Continúa exhalando durante tanto tiempo como puedas, hasta que hayas expelido todo el aire de tus pulmones.

3) Cuando tomes el aliento siguiente, lleva los ojos hacia arriba, como si miraras hacia lo alto de tu cabeza. Inhala tan profundamente como puedas.

4) Cuando exhales, envía los filamentos desde la coronilla de tu cabeza hacia los cielos, a gran velocidad.

5) Al inhalar, visualiza la luz solar de los cielos que se vierte hacia tu coronilla. Deja que te llene el cuerpo y fluya por tus raíces hacia el centro de la Tierra, con tu cuarta exhalación.

6) Repite los ciclos de respiración dos veces más, hasta un total de tres, pidiendo ayuda a tus Ángeles. Cuando hayas terminado agradece a los ángeles y a la tierra.

MEDITACIÓN 21 - CURAR UNA RELACIÓN

Para esta visualización necesitas dos velas y un ambiente tranquilo y retirado. Cuida de tener a mano tu cuaderno y una birome, por si quieres anotar lo que recibas.

- 1) Enciende dos velas. Una te representa a ti; la otra a la persona cuya relación contigo deseas curar. Al encender las velas di: “Invoco a mi Ángel para que me asista en esta curación. Invoco al Ángel de ... (agrega el nombre de la persona) para que asista en esta curación. Invoco la presencia de nuestro Ángel vinculante.
- 2) Cuando ambas velas estén encendidas, di: “Pongo bajo la luz este momento, esta curación y esta relación”. Aspira y, al exhalar, visualiza la ceremonia de curación como si se produjera también en tu corazón.
- 3) Visualiza a la otra persona. Mírala como es realmente; buena, mala, divertida, triste, tal como la conoces.
- 4) Cuando hayas repasado las múltiples facetas de la otra persona, pide una impresión de su Ángel. Cierra los ojos y deja que esa impresión crezca.
- 5) Invita a ese Ángel a compartir contigo y con tu Ángel lo que se debe hacer para curar la relación. Escucha la respuesta de Ángel y siéntela también. Quizás recibas impresiones de luz, color o imágenes, además de oír palabras. Permanece abierto a las impresiones que recibas y no rechaces nada, aunque te parezca tonto.
- 6) Cuando las impresiones se esfumen, da las gracias al Ángel de la otra persona. Luego ábrete a las respuestas de tu propio Ángel. Pregunta: “¿qué se debe hacer para curar la relación?” una vez más ábrete para recibir lo que venga sin juzgar.
- 7) Cuando hayas recibido el mensaje de tu propio Ángel, pregunta el Ángel de la Vinculación si hay algo más que debas saber.
- 8) Agradece a los Ángeles e imagina un hermoso regalo que contenga las impresiones y sugerencias que acabas de recibir. Imagínate entregando ese regalo a la otra persona.

MEDITACIÓN 22 - EL PARAGUAS ANGELICAL

Cuando quieras a tu Ángel especialmente cerca de ti durante todo el día, abre tu Paraguas Angelical. Esta visualización se puede utilizar cuando tienen en la mente un objetivo en particular, como un examen o una entrevista importante, y deseas permanecer centrada y serena. O cuando necesitas el consuelo de tener junto a ti a un amigo querido.

- 1) De cara al Este, extiende tus brazos hacia fuera y di: “Permanece conmigo, Ángel”. Cierra los ojos un momento e imagina a tu Ángel de pie detrás de ti; sus alas comienzan a envolverte. Repite esta invocación de cara al Sur, al Oeste y al Norte. Observa si al hacerlo detectas en tu cuerpo o en la atmósfera alguna sensación especial.

2) Cuando hayas completado la invocación hacia los cuatro puntos cardinales, siéntate y levanta los brazos, con la palma de las manos hacia arriba. Imagina a tu Ángel de pie a tu espalda, sosteniendo un paraguas grande con varillas hechas de oro. Aunque no hay tela que cubra el armazón del paraguas, las varillas están conectadas por gotas de luz dorada, de modo que te encuentras bajo algo parecido a una gigantesca telaraña dorada, salpicada de rocío celestial.

3) A través de esta red de luz caen unas gotas de luz blanca y dorada, que te rodean y te envuelven. Mueve los brazos para sentir con más potencia los efectos de este paraguas. Mientras lo haces, di: “Mi Ángel está conmigo”. Repite esto tantas veces como lo desees.

4) Cuando te levantes, percibe el campo de energía creado por ese paraguas especial. Imagínalo suspendido por encima de ti a medida que transcurre el resto de tu día.

En cualquier momento, durante la jornada, puedes decir: “Acompáñame Ángel”, y visualizar nuevamente el Paraguas Angelical. A diferencia de los paraguas comunes, a éste no puedes dejarlo olvidado en el autobús o en el cine.

MEDITACIÓN 23 - MEDITACIÓN CENTRALIZADORA

Pasamos mucho tiempo dentro de la mente, de la cabeza. Pero esta meditación llevará la conciencia a tu mismo corazón, el centro de tu cuerpo, que es el sitio donde tus Ángeles se encuentran contigo.

Lo único que necesitas es un sitio donde puedas estar en silencio y sin perturbaciones. Lee varias veces los pasos antes de comenzar.

1) Cierra los ojos. Siente cómo sube y baja tu aliento en el cuerpo. Mantén el pensamiento de que, cuando respiras, Dios te está dando aliento.

2) Pon las manos sobre el corazón. Siente el latir del corazón, la fuerza vital. Siente cómo bombea sangre a todos los rincones de tu cuerpo.

3) Mantén la atención centrada en el corazón y su latido. Si tu mente se distrae, devuélvela a tu corazón, al centro de tu naturaleza sensible.

4) Imagina una luz o llama en el centro de tu corazón. Representa la chispa de lo Divino dentro de ti. Es la semilla de quien eres. De la manera que puedas, conéctate con esa chispa y siente lo que significa para ti.

5) Exhala a fondo. Cuando estés lista, vuelve a abrir los ojos.

Este ejercicio puede inundarte con una gran sensación de calma, de percepción de tu Yo Superior. Puedes utilizarlo a cualquier hora del día, dondequiera que estés, cuando no te sientas centrada. Como sólo lleva un minuto, puedes hacerlo en tu escritorio, o ante el volante de tu auto cuanto te detenga un semáforo en rojo. La vida que llevamos es mucho

más complicada que la de nuestros abuelos. Bienvenido sea cualquier herramienta que nos permita permanecer centrados.

Cuando pensamos en Ángeles, con frecuencia pensamos en coros celestiales, en Ángeles con carpas y trompetas. Cuando entramos en alineación con nuestros acompañantes, nos abrimos a esa música gloriosa, que tanto se oye como se siente.

MEDITACIÓN 24 - AUDICIÓN EXPANDIDA

Para oír la voz de tu Ángel también debes poder escuchar. El ejercicio siguiente está ideado para extender tu capacidad de escuchar y acentuar tu facultad de clariaudiencia, que está sobornada por el chakra de la garganta, el centro energético de comunicaciones de tu cuerpo. Esta habilidad no tiene nada de misteriosa: es simple extensión natural del alcance de frecuencia de nuestros sentidos.

Antes de hacer cualquier ejercicio recuerda que tienes que estar bien relajada y cimentada; observa si hay algo que necesites liberar antes de comenzar. En ese caso, dedica algún tiempo para efectuar la liberación. para anotar. Pon la música y sube el volumen hasta que el sonido rebote en el cuarto y te rodee. Permítete sentir la música en el cuerpo y disfruta de las sensaciones agradables o felices que te brinde.

Mientras disfrutas de la música, imagina que tu Ángel baila al compás de la melodía, cualquiera que sea la forma en que lo veas. Mantén la imagen de tu Ángel bailando hasta que acabe la música.

Apaga el sistema de sonido y elimina cualquier otro ruido mecánico que haya en el cuarto, tal como relojes, ventiladores o acondicionadores. Luego prosigue con el ejercicio:

- 1) Siéntate, cierra los ojos y escucha el silencio. ¿Qué oyes? Escucha los sonidos que provienen de fuera: de la calle o de los vecinos. Sintoniza el más lejano. Sintoniza los más próximos a ti. Siéntelos en tu cuerpo.
- 2) Mantén los ojos cerrados. Después de escuchar los sonidos exteriores, ve hacia adentro. Escucha los silencios entre un sonido y otro, entre las notas, entre tus oídos. En ese espacio, entre tus oídos y tu garganta, está el sentido de tu Ángel, la voz de tu guardián y compañero.
- 3) Permanece quieto y sigue escuchando, siempre con los ojos cerrados. Imagina que tu Ángel está sentado, o de pie, a tu lado. Tal vez no percibas palabras, pero si lo haces toma tu cuaderno y anótalas. Si no, quizás veas colores o líneas enredadas. Deja que las imágenes se traduzcan a sonidos en el oído de tu mente.
- 4) Cuando sientas que los sonidos y el silencio se han convertido en parte de ti, abre suavemente los ojos.

Es posible que durante este ejercicio, tu Ángel te busque. Lo sabrás por el mensaje que recibas, mediante sensaciones, imágenes y hasta palabras. Pero aunque no recibas ningún mensaje, el ejercicio te pondrá en un nuevo sitio de atención receptiva. Durante la mayor parte del tiempo estamos ocupados charlando o pensando en lo que vamos a decir, que no nos permitimos los placeres del silencio, de escuchar los diferentes tipos de sonidos que viven en ese silencio. Es en el silencio donde nos hablan los Ángeles.

MEDITACIÓN 25 - PREGUNTA A TUS ÁNGELES

Lee el ejercicio varias veces y antes de hacerlo haz primero el de cimentación, liberación y alineamiento. Omitirlos es como omitir el precalentamiento cuando vas a correr. Cuanto más te estires, mejor correrás.. o volarás, en este caso. Para hacer este proceso, necesitarás tu diario angelical, estilográfica.

- 1) Cómodamente sentado en tu lugar sagrado, siente la presencia de tu Ángel y comienza a inhalar todo su amor. Saluda a tu Ángel con el corazón y recibe su saludo.
- 2) Deja que en tu mente se forme una pregunta. Ponla en tu corazón. Cuando puedas sentir las palabras en el corazón, abre los ojos, anótala y fórmúlala a tu Ángel.
- 3) En el silencio, ábrete a las palabras que vengan a ti de tu Ángel. Anótalas sin pensar en ellas.
- 4) Como en cualquier conversación, tendrás cosas que decir en respuesta a lo que tu Ángel te ha expresado. Anota esas palabras mientras las emites a tu Ángel.
- 5) Una vez más, recibe la respuesta que te dé tu Ángel y anota las palabras.
- 6) Continúa hasta que hayas llegado al final de la conversación.
- 7) Da las gracias a tu ángel

Presta atención a tu cuerpo, a tu respiración, a lo que te rodea. Lee lo que recibiste. ¿Qué te enseñó sobre ti misma? ¿Qué sensaciones te inspira? Si no crees que la información sea correcta o útil, si te parece que todo es invento tuyo, guárdala. Vuelve a leerla más adelante, quizás después de una o dos semanas. El tiempo te dará distancia suficiente para evaluar sus méritos con una actitud menos crítica.

Cuando tu Ángel habla, puede sacudir algunas de tus creencias más antiguas y arraigadas. Cualesquiera que sean los motivos, los humanos nos aferramos mucho a nuestras creencias y estamos convencido de que son acertadas.

Los momentos íntimos con tu Ángel son una honda fuente de placer. Tu ayudante celestial trate a tu vida consuelo y alegría, así como iluminación para enfrentar temas problemáticos. En este momento estás disfrutando de tu primer contacto con tu Ángel. ¡Felicitaciones! Y te esperan nuevas diversiones.

MEDITACIÓN 26 - SINTONIZAR TUS ANGELES COMUNICANTES

Si tu socio, amante, amigo, colega o compañero de clase está en contacto con los Ángeles, podéis hacer juntos este ejercicio. De lo contrario, siéntate en silencio e imagina a la otra persona contigo. Comienza con la Meditación Básica de Cimentación y pasa a lo siguiente:

- 1) Cierra los ojos. Siente que tu Ángel Guardián sentado detrás de ti. Presta atención a su energía o vibración particular.
- 2) Siente al Ángel Guardián de la otra persona. Visualízalo sentado detrás de ella, esté o no físicamente presente.
- 3) Cuando percibas al otro Ángel, invoca la presencia del Ángel vinculante de la relación. Con frecuencia esta energía se presentará como una gran esfera que os rodea, a ti, al otro y a ambos Ángeles. También puedes percibirla como otro ser, sentado entre vosotros dos, y ligándoos a ambos.
- 4) Sintoniza al Ángel de la Vinculación y deja que crezca tu captación de su presencia. ¿De qué modo difiere de la de tu Ángel guardián? ¿Cómo es? Mientras exploras la nueva presencia, recuerda que está contigo pro el vínculo que te conecta a la otra persona. Lleva consigo la energía de lo más amante y armonioso que exista entre vosotros.
- 5) Así como aprendiste a dialogar a con tu Ángel personal, ábrete ahora al ángel de la vinculación, recibe su energía y escucha sus palabras. Formúlale cualquier pregunta, exprésale todas las dudas o necesidades que puedas tener. Debes estar abierta para recibir su consejo y su sabiduría: en palabras, imágenes, colores o sensaciones, en cualquier otra forma que puedan presentarse.
- 6) Si estás haciendo esto con la otra persona, compartid mutuamente vuestras experiencias del encuentro con el Ángel de Vinculación. Esto ayudará para que vuestra vinculación sea más sólida.
- 7) Si lo estás haciendo sola, visualiza al otro y sabe que el Ángel de Vinculación tocará suavemente a esa persona mediante su guardián. Sabe también que tu búsqueda ya ha comenzado a marcar una diferencia.
- 8) Cuando hayas terminado, agradece al Ángel de la Vinculación, a los dos ángeles de la Guardia y también a tu amigo. Una vez más, concéntrate en tu respiración. Cuando estés lista, abre los ojos.

MEDITACIÓN 27 - ALIVIO DEL DOLOR

Para evitar el sufrimiento y el dolor los seres humanos hacemos cosas inteligentes y otras que no lo son tanto. No resulta difícil comprender por qué queremos evitar sensaciones de dolor y frustración. La pena, la angustia, la soledad, la culpa, el rechazo, el temor, el remordimiento y el odio no son experiencias divertidas. A fin de evitarlas, muchos de

nosotros las aplazamos y las ignoramos, con la esperanza de que todo se resuelva sin ningún esfuerzo de nuestra parte. Tomamos medicinas para eliminar el dolor; nos rodeamos de mucho por hacer para no tener tiempo de enfrentar el dolor; caemos en depresiones profundas y vivimos en mundos de fantasía del pasado o del futuro.

Todas estas defensas contra el dolor impiden que experimentemos la vida en el presente. Has escuchado hablar de la importancia de vivir en el presente, pero esta simple verdad suena a repetición puesto que el presente es el único momento que tenemos. Quizás has escuchado decir que los peores problemas son aquellos que nunca suceden; en otras palabras, que sólo existen en nuestra imaginación. Dedicamos un valioso espacio de la imaginación a preocuparnos por cosas que nunca sucederán. Las experiencias desagradables de la vida no serían tan malas si las conjugáramos en presente. Vivir plenamente el presente puede resultar fascinante; todo depende de la actitud que tomemos hacia la vida. La sociedad en que vivimos se inclina por liberarse del dolor; buscamos alivio inmediato, cuanto más inmediato mejor.

Si tenemos un leve dolor de cabeza, un anuncio publicitario en la televisión nos recuerda que tenemos que tomar una aspirina para liberarnos del dolor. Estamos tan convencidos de que el dolor es algo malo que, cuando sufrimos cualquier tipo de dolor, nos sentimos fracasados. El hecho de utilizar nuestro propio dolor como una lección o como un punto de inflexión positivo en la vida puede hacer de ese dolor la lección más valiosa que jamás hayamos imaginado, y que nos llevará a la grandeza.

El Dr. Bernie Siegel se refiere al dolor y al sufrimiento como “la tecla para reemplazar a Dios”, un mensaje que nos lleva a repensar nuestro camino, quizás a cambiar de carácter y de destino, y a “encontrar el modo especial en que cada uno puede contribuir con amor al mundo”.

Si existe el dolor en nuestra vida y en nuestro cuerpo vamos a pedirles a los ángeles que nos ayuden a comprender el significado superior que ello tiene para el camino de la vida. Les pedimos que nos conduzcan hacia la verdadera fuente de dolor y que nos ofrezcan guías de cómo aliviarlo de manera natural y para nuestro mayor bienestar.

Si hay alguna situación que resulte demasiado difícil de enfrentar con honestidad, es decir, si hay algo en la vida que todavía no estamos dispuestos a enfrentar porque nos sentimos solos, debemos saber que no estamos solos. Los Ángeles están allí junto a nosotros; cuando estemos listos para admitir algo que nos causa dolor, ellos nos admirarán y recompensarán por haberlo hecho.

Veamos el dolor desde una nueva perspectiva. ¿Qué es el dolor exactamente, y por qué es tan horrible? ¿Por qué resulta tan difícil ver sufrir a otro ser humano? ¿Qué haríamos si un ser amado estuviera sufriendo una enfermedad terminal y nos pidiera que lo ayudáramos a morir? ¿Por qué el suicidio genera tanta angustia a los que se quedan? ¿Significan algo estas preguntas? ¿O sería mejor evitarlas?

Pregunto todo esto porque muchas veces asumimos el dolor de otra persona y terminamos juzgándolo desde nuestro punto de vista. Quizás nos preguntamos por qué esa persona no

se dedica a recuperarse y a vivir. Cuando experimentemos dolor, vamos a hacernos acompañar por un Ángel y no por un destructor del dolor. Mediante el diario vamos a preguntarnos: ¿Estoy evitando una supuesta situación de dolor? ¿Estuve tolerando una forma degradada de dolor para evitar un arrebato de dolor más intenso? Vamos a formular un pedido y enviarlo a los Ángeles afirmando que estamos dispuestos a mirar abiertamente la razón del dolor que sufrimos. Y luego recibamos la ayuda desde lo alto.

MEDITACIÓN 28 - LA CULPA

¿Realmente te has detenido alguna vez a pensar en la palabra culpa? Culpa significa responsabilidad por un error y crítica por hacer mal. La culpa es un peso pesado con el que nos rodeamos cuando no podemos cambiar el pasado que nos acecha. Si nos culpamos por algo que sucedió en el pasado vamos a comenzar a permitir que surja en nuestra vida una predisposición al perdón y al olvido. Quedarse aferrado al pasado nos impide seguir adelante en el camino hacia una vida feliz y espiritual. El pasado sólo permanece vivo en la mente, y quizás ni siquiera tengamos un recuerdo exacto de lo que sucedió.

Vamos a tomar una hoja de papel, convocamos a los Ángeles y hacemos una lista de todos los asuntos inconclusos. Los Ángeles querrán que comencemos a darles un tono más leve a las percepciones sobre el pasado, por lo que tendremos que empezar a pensar en el humor. Probablemente algunos recuerdos del pasado no sean para nada graciosos, pero puedo asegurarle que pueden perder mucho del peso con que nos agobian la vida. El humor sana, y los Ángeles lo utilizan con mucha frecuencia.

Entonces, después de hacer una lista de las personas con las que tenemos asuntos inconclusos, debido a nuestra testarudez o a la de ellas, busquemos el humor. Los Ángeles nos ayudarán. Te garantizo que si se trata de una situación seria, relacionada con el falso orgullo, no le faltará humor. Cuando nos sucede algo doloroso, busquemos el crecimiento. Lo doloroso puede ser el mayor acelerador del crecimiento que se conozca. En este punto, después de haber hecho la lista, la idea principal de los Ángeles es que cultivemos el estar dispuestos a alivianar y prepararnos para liberar el pasado, cambiando la percepción que tenemos sobre él. La esencia de esta práctica consiste en la predisposición a tomarnos con más liviandad liberando los dolores y las equivocaciones del pasado.

MEDITACIÓN 29 - JARDÍN MENTAL

Una forma de incorporar programas positivos consiste en visualizar la vida como un jardín. Hay vidas tan hermosas como los jardines ingleses, combinados todos los colores como una pintura impresionista. Otros jardines de vida pueden estar llenos de flores silvestres, con árboles altos que representan la fuerza en una zona. Otros pueden estar muy bien arreglados y en un perfecto orden, lo que no invita a que los niños jueguen en él ni a que alguien arranque una flor. Lamentablemente, hay vidas que parecen jardines desarreglados, con malezas, plantas secas y árboles caídos; pero ni siquiera en este caso conviene desesperarse, puesto que un jardín siempre tiene la posibilidad de ser vuelto a plantar y desmalezar.

Pensemos en nuestro propio jardín. Si nos parece bien, podemos tomar una hoja de papel y dibujarlo. Utilicemos la imaginación y pasemos un buen momento. Los proyectos nuevos

pueden aparecer como retoños; un árbol puede representar la familia propia, un rosal, el amor y el romance; las viñas florecidas pueden ser los amigos y así sucesivamente.

Ahora después de haber visualizado claramente el jardín mental, vamos a convertirnos en jardineros y a observar qué hace falta hacer. Quizás hay una zona que creció en exceso y precisa un recorte, o hay maleas que hace falta eliminar para poder sembrar nuevas semillas. Si el jardín luce bien, vamos a pensar en cuáles son las zonas que quisiéramos cosechar. Pensemos en cómo fomentar el crecimiento saludable (fertilizantes), y guardémoslo en la memoria. Pensemos en cuáles son los frutos de lustra labor que pueden estar listos para ser cosechados. Si el jardín creció en exceso y parece fuera de control, vamos a tener que desmalezar y cultivar. Cualquiera sea el estado del jardín, vamos a dejar espacio para plantar semillas nuevas y lugar donde los Ángeles pueden jugar. Quizás ellos quieran presentarnos una nueva variedad de flores o frutas, pero necesitan el espacio.

Ahora vamos a hacer una relajación profunda y vamos a visualizar el jardín mental. Pensemos en las semillas que quisiéramos sembrar y visualicemos cómo serán cuando crezcan y florezcan. Vamos a limpiar un espacio para permitir que los Ángeles ingresen a nuestra mente y siembren la semilla. Les pedimos a los Ángeles que cuiden los retoños y que les permitan crecer con fuerza y salud. Les pedimos también que nos esclarezcan sobre la forma de hacer que el jardín crezca. Les preguntamos si hay semillas escondidas, o si una semilla puede llegar a convertirse en una hermosa flor silvestre. ¿Hay ramas en el camino? ¿Hay plantas que se superponen entre sí? Después de haber visualizado y disfrutado del jardín durante un rato, nos quedaos en estado de relajación y tranquilizamos la mente.

Ahora vamos a pedirles a los Ángeles algunos pensamientos simiente. Los pensamientos simiente son ideas que podemos seleccionar para que crezcan en el futuro, y precisan tiempo para germinar en nuestra mente mediante la meditación. Un pensamiento simiente puede significar el comienzo de un proyecto importante que iniciaremos en algún momento de la vida, o puede ser una idea con la que juguemos en las meditaciones durante años hasta que se desarrolla y toma la forma de una convicción o un concepto. Recordemos que somos los jardineros, y que, con los Ángeles de compañía, podemos hacer que nuestro jardín sea tan grande y hermoso como lo soñamos.

MEDITACIÓN 30 - LA SONRISA

Así como un recuerdo en las células puede disparara sentimientos negativos, un recuerdo también puede ser el disparador de sentimientos positivos. La sonrisa es un ejemplo de ello. Sonreímos naturalmente cuando nos sentimos felices o cuando estamos a punto de reír, de modo que se estima que el hecho de colocar la boca en posición de sonrisa dispara una respuesta feliz.

Vamos a utilizar la sonrisa como un borrador de pensamientos negativos. Cuando surja uno de esos pensamientos, lo haremos desaparecer con una sonrisa. Permitámonos sentir el proceso de la sonrisa que borra los sentimientos negativos de la mente, o visualicemos la sonrisa como un chorro de agua que limpia lo negativo. Puedes imaginar también la sonrisa como una luz hermosa que brilla a través del rostro. Cuando una persona sonríe, parece

hermosa independientemente de sus rasgos físicos; los Ángeles promueven la belleza y en la tierra y adoran una buena sonrisa.

Al sonreír atraemos la energía angélica. Sé que hay momentos en los que no tenemos ganas de sonreír y no soporto que alguien me pida que sonría sin tener en cuenta el resto de los elementos de la situación. Pero uno puede pedirse a sí mismo sonreír incluso aunque no tenga ganas de hacerlo, y el simple hecho de sonreír puede hacernos cambiar de ánimo y de actitud. En otras palabras, conviene sonreír siempre porque la sonrisa atrae a los Ángeles, que nos ayudarán a borrar lo negativo y a transformar la percepción en positiva.

Cuando no sonreímos ni tenemos ganas de hacerlo, tratemos de identificar la razón. Vamos a mirarnos al espejo y a notar qué nos dice nuestra expresión. Tal vez estemos cansados y tengamos una expresión vaga, apática. O tal vez estemos preocupados por algo y tengamos una expresión angustiada y atormentada. ¿Nos vemos tristes e infelices? ¿Enojados? ¿Egoístas? ¿Perplejos? Vamos a observarnos sin juzgar, rastreando la expresión hasta su origen, y luego comencemos a sonreír.

No importa si la sonrisa es genuina o no; simplemente sonriamos. Y si se trata de alguien que sonrío todo el tiempo, incluso cuando se siente mal, que no cambie; que observe qué significa eso, sin juzgarse de manera negativa. Conviene recordar algunas cosas respecto de la sonrisa: es difícil ser rudo o egoísta con alguien que sonrío, así que si sonreímos más el resto del mundo nos tratará mejor. La sonrisa atrae a los Ángeles; entonces, si sentimos miedo en una situación la sonrisa nos brindará más protección. La sonrisa se facilita con la práctica. Cuando nos invada una sonrisa plena, la felicidad y la paz de los Ángeles nos rodearán y nos abarcará.

MEDITACIÓN 31 - DECLARACIÓN DE CAMBIO

La palabra escrita tiene un poder propio, en especial cuando los Ángeles participan. Entonces, cuando necesitemos ayuda para cambiar un esquema de pensamiento o una mala costumbre, sacamos una hoja de papel y comenzamos a escribir. Vamos a hacer una declaración de que estamos libres de pensamientos negativos, esquemas caducos y mapas antiguos. Anunciamos finalmente que estamos dispuestos y felices a aceptar el cambio, y declaramos que los nuevos esquemas con resultados positivos reemplazan las costumbres negativas y caducas. Podemos hacer esto de la forma que más nos convenga, pero hagámoslo con creatividad.

Declaremos todas nuestras falencias, todo el exceso de equipaje, y dispongámonos a renunciar a ello por el bien del Yo Superior. En el cambio de perspectiva nos conviene divertirnos e incorporar una dosis de humor. Es muy gracioso que una persona se ría de sí misma y disfrute de la locura de la existencia humana. Anunciemos formalmente nuestra fe en los Ángeles; ellos nos ayudarán a salir en los tiempos difíciles, y por sobre todo nos ayudarán a ser felices y a aceptar el hecho de que verdadera-mente merecemos tranquilidad y bienestar. Cada uno de nosotros es un ser humano maravilloso y valioso, cuya vida es una luz en la tierra, y los Ángeles quieren que disfrutemos de ello. ¡Vamos adelante!

MEDITACIÓN 32 - INVOCACIÓN

Este pequeño y sencillo cántico es otra manera de utilizar los sonidos que hace tu cuerpo para alinearte con los Ángeles. Contiene sólo cuatro palabras, tres de las cuales se repiten tres veces y una cuarta que se pronuncia una sola vez al final. Puedes repetir el cántico tantas veces como quieras. Cada palabra se entona con el mismo sonido. Puedes utilizar cualquier nota que te parezca adecuada, experimenta hasta hallar la nota que suene clara y cómoda.

He aquí las palabras: Eee Nu Rah (Pronúnciese Iii Niu Ra) Eee Nu Rah Eee Nu Rah Zay (Pronúnciese “sey”, haciendo sonar la s) Cada una de las palabras tiene un significado: Eee – significa “Todo lo que soy que no es físico, mi mente y mis emociones” Nu – Significa “Mi Cuerpo Físico” Rah, – “MI Alma” Zay – En compañía de los Ángeles. Reunidas, las palabras del cántico dicen: “Traigo todo mi ser, mente, emociones, cuerpo y alma, juntos en compañía de los Ángeles”. Es una manera rápida y fácil de invocar a los Ángeles, una manera de decir: “Aquí estoy, Ángeles, listo para estar con vosotros”. Es sencillo. Da resultado. Prueba.

MEDITACIÓN 33 - VOCALIZACIÓN

Puedes utilizar este ejercicio a fin de estimular garganta y oídos, para alinearte con tu Ángel. Esto te preparará para conversar con Él. También puedes emplear una canción, un himno o un cántico, siempre que lo entones con el corazón. La idea es abrirte vocalmente, aflojar tus cuerdas vocales y liberarte. Practicar en voz alta el sonido de las vocales es una manera simple y efectiva de hacerlo; para eso no necesitas nada más que un asiento cómodo y leer unas cuantas veces el ejercicio.

1) Comienza con el sonido de la vocal “A”. Emite el sonido primero con los ojos abiertos; luego, con los ojos cerrados. Observa si hay alguna tensión en tu cara, tu mandíbula o tu garganta. Si es así, mueve la mandíbula varias veces, de lado a lado. Luego repite otra vez el sonido “A”, en voz más alta, con los ojos abiertos y con los ojos cerrados.

2) Emite el sonido “E”, primero con los ojos abiertos, luego cerrados. Observa nuevamente si existen tensiones o si el tener los ojos abiertos o cerrados marca alguna diferencia. Repite nuevamente el sonido “E” de ambas maneras, en voz más alta.

3) Repite los pasos ya descritos con el sonido de la “I”

4) Luego emite el sonido de la “O”.

5) Ahora trabaja con el sonido de la “U”. Puedes pronunciarla primero a la española, uh, y luego a la inglesa, iu.

6) Cuando hayas terminado con las vocales, emite los sonidos siguientes, haciéndolo con lentitud: AH, OH, UM. Repite estos tres sonidos hasta que empiecen a fundirse unos con otros y te encuentres emitiendo el sonido OHM. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados. Siente cómo vibra el sonido en tu garganta. Observa en qué otro lugar del cuerpo

sientes estos sonidos. ¿Hay resonancia en el Tercer Ojo, en la zona del Timo o en la del Corazón?

7) Ahora emite las notas que quieras. Déjalas brotar de tu garganta, subiendo y bajando a voluntad.

8) Continúa entonando esas notas hasta que todo tu cuerpo esté zumbando. Si lo has hecho con los ojos abiertos, ciérralos al terminar. Si lo hiciste con los ojos cerrados, ábrelos al terminar. Permanece quieta algunos minutos, sólo percibiendo tu cuerpo. ¿Cómo sientes el cuerpo después de este ejercicio? Los ruidos de la habitación, ¿te parecen ahora diferentes? Puedes hacer también este ejercicio entonando tu propio nombre.

Prueba diferentes maneras de cantarlo: alto y bajo, rápido o lento, fuerte y suave. ¡Canta hasta que retumben los oídos.

MEDITACIÓN 34 - LIBERACIÓN POR EL FUEGO

El fuego purifica. Cuando estés “quemada” por algo, puedes utilizar este ejercicio para combatir el fuego con el fuego. La Liberación por el Fuego, es un ejercicio de propósitos múltiples. Sin embargo, es especialmente bueno para desprenderse de rencores, resentimientos, envidia, celos y cualquier otro problema que se relacione con otras personas. Para hacerlo necesitarás papel y bolígrafo, fósforos, un recipiente con agua y un par de pinzas de metal. Y la ayuda de los Ángeles del fuego.

1) En un trozo de papel en blanco anota el rasgo o la cualidad que te mantiene ligado con otro, tal como los celos o la envidia. Usa un trozo de papel aparte para cada problema. Pliégallo dos veces para no poder ver lo que está escrito en Él.

2) Mezcla las hojas plegadas y elige una.

3) Despliega el papel y reflexiona sobre la situación (o situaciones) que ha provocado el sentimiento anotado. Imagina cómo sería tu vida si no albergaras esa cualidad. ¿Cómo cambiaría tu relación con esa persona? Pregúntate si estás dispuesta a liberarte. Retuerce el papel hasta formar una mecha que puedas sujetar con las pinzas. Préndele fuego, sosteniéndola por encima de cualquier recipiente con agua. Claro que, si tienes la suerte de contar con un hogar, esa alternativa es excelente.

4) Pide a los Ángeles del fuego que purifiquen tu mente, tu cuerpo y tus emociones de ese estado y que te liberen completamente de Él. Deja caer en el agua el papel quemado.

5) Repite los pasos 2 a 5 con cada problema que hayas anotado y del que estés dispuesta a liberarte. Y no olvides agradecer a los ángeles del fuego. A veces estos problemas llegan muy hondo, y eso significa que pueden resurgir. Si eso ocurre, dedica tiempo a hacer primero los ejercicios de Cimentación, Liberación y Alineación. Luego pide a tu Ángel información sobre los orígenes del problema así como consejo sobre el remedio. Con frecuencia, lo que tu Ángel tenga que decir será sorprendente, muy clarificador y muy útil.

Recuerda que los Ángeles operan de un modo afectuoso, sutil y paciente. Están dispuestos a tomar las cosas poco a poco, aunque nosotros no lo estemos. Los problemas antiguos y crónicos requieren su tiempo. Requiere abrirse paso por capas de defensas que erigimos con el mejor de los motivos: para protegernos. Podemos confiar en que los Ángeles nos llevarán sólo hasta donde podamos llegar con cada paso, despejando gradualmente el camino. Sé paciente contigo misma y con tu amoroso ayudante. En este proceso de búsqueda de la verdad, puedes descubrir que aparecen habilidades y dones antes escondidos, para ponerte en contacto con tu poder y tu éxito personal. Pero también descubrirás impurezas, deshonestidades, adicciones y miedos. Todo esto surge a la superficie con la finalidad de ser visto, aceptado y liberado o puesto a servir.

Tu reacción inicial puede ser correr hacia las montañas o embarcarte hacia los mares del sur para evitar esas partes de ti que te parecen un desafío, una amenaza o un bochorno. Ten fe en ti misma y en los Ángeles. Resiste. Recibe de buen grado todo lo que se presente como parte de tu crecimiento espiritual y elabóralo con la ayuda de tus devotos Ángeles.

Desprenderte de tus costumbres y esquemas mentales perjudiciales te ayudará a construir una buena base de saludable autoestima y te allanará el camino hacia comunicaciones aún más claras con tus Ángeles. Lo único que necesitas para hablar con tu Ángel es una mente abierta y un corazón bien dispuesto.

MEDITACIÓN 35 - CÓMO ENFRENTAR EL MIEDO Y LA DEBILIDAD

Ahora veamos qué representa y en qué consiste nuestro lado oscuro o sombrío. Abrimos la mente e invocamos a los Ángeles; será bueno tenerlos cerca cuando observemos las sombras.

Vamos a tomar el diario o lápiz y papel, porque haremos una lista de nuestras características negativas, imperfecciones, debilidades en general y fragilidades humanas. Sobre una de las caras del papel anotamos una característica que nos genere problemas: por ejemplo, celos, vergüenza, envidia, codicia, crueldad, enfado dirigido erróneamente, juicio de uno mismo y de otros, o cualquier cosas que se presente como un aspecto de lucha en nuestra personalidad.

Ahora, en la otra cara del papel, vamos a escribir algo sobre el origen de esta característica, por qué se presenta como una lucha; luego nos imaginamos de qué nos defiende. En otras palabras, vamos a definir la característica como si fuera un temor que tenemos y vamos a tratar de rastrearla hasta llegar a un ejemplo concreto en nuestra vida. Yo creo que casi todo lo que escondemos en las sombras es el resultado de un temor generado en la infancia o desarrollado en la vida adulta a través de las distintas relaciones e intercambios concretados en un mundo de miedos.

Después de haber hecho este examen, vamos a fantasear sobre las distintas maneras de eliminar el temor y vamos a anotar cuál es el antídoto positivo para la característica negativa. Tendremos que asegurarnos de pedir que los Ángeles se os usen en esta transformación. Te doy como ejemplo un escenario relacionado con la característica de los

celos. Buscamos el origen de los celos, y luego imaginamos qué es lo que más tenemos en relación con esta emoción.

Después de esto, vamos a tomar conciencia de un hecho esencial; tenemos ese temor alojado en la mente justo en este momento y podemos desarrollar formas constructivas de eliminar el problema practicando mucho y reconociendo con sinceridad las ocasiones en que los celos pugnen por aparecer. Aparte, vamos a hacer una lista de las cualidades positivas y las cualidades de luz que poseemos. Pensemos ahora en una característica perteneciente a la lista del lado luminoso que pueda ayudarnos a superar el temor vinculado con la característica negativa que queremos transformar.

Vamos a pedirles a los Ángeles que nos insuflen inspiración cada vez que surja una característica negativa, de modo que tengamos la posibilidad de rastrearla hasta su fuente (el temor) y podamos decidir suprimirla. El temor destruye la creatividad y la felicidad.

Permitir que el temor se apodere de uno sin reconocerlo, conduce a resultados finales negativos tales como sufrir una depresión, una enfermedad grave o sentirse atrapado en relaciones desdichadas. Estos resultados negativos son señales que nos advierten que ya venció el plazo para que aumentemos la cuota de amor y aceptación de nosotros mismos; son signos que nos indican que tenemos que regresar al camino correcto y desarrollar nuestro verdadero y especial don del amor.

Los Ángeles nos acompañan, y para ellos la perfección no es una aspiración ni una forma de recompensa. Los Ángeles nos recompensan con sinceridad para con nosotros mismos, y lo hacen guiándonos para que nos fortalezcamos interiormente y desarrollemos la tranquilidad y la felicidad sin motivo, y para que de esa manera nosotros irradiemos un brillo delicioso hacia el mundo que nos rodea.

MEDITACIÓN 36 - GUÍA DEL ÁNGEL INTERIOR

Si realmente creemos que estamos creando una nueva conciencia, entonces tendremos que liberarnos de una forma de ser antigua y brusca. Aprender a adaptarse y a apreciar el cambio es una práctica importante. La práctica de escuchar a la intuición nos permite directamente fluir con el cambio. Intuición es sabiduría. Sabiduría es equilibrio y criterio firme. No hablo del criterio de distinción entre lo correcto y lo equivocado, o entre lo bueno y lo malo, sino del criterio referido a lo que es apropiado, a lo que nos lleva a tomar una decisión tranquila. Tales criterios son personales y suponen un conocimiento profundo de uno mismo. Podemos aprender muchos sobre nosotros a través de la intuición.

Los Ángeles pueden ayudarnos a comprender de manera personal qué significa la intuición. En realidad, los Ángeles son los encargados de una gran parte del yo intuitivo. Si observamos la intuición desde la perspectiva de la conciencia angélica, podemos decir que la intuición es la forma en que aprovechamos un poder superior en busca de guía y esclarecimiento. Quizás hayas escuchado decir que “Dios trabaja en formas misteriosas”. Decimos esto porque muchas veces la mente racional no puede encontrarle sentido al lado intuitivo de la vida. Quizás estemos más familiarizados con la mente racional que con la mente intuitiva. La mente racional precisa explicaciones lógicas, análisis, definiciones,

razones y precauciones. La naturaleza intuitiva es espontánea y difícil de definir; por lo tanto, ¡es mejor no definirla! Hace falta práctica para aprender a escuchar la intuición.

El hecho de establecer la costumbre de escuchar a nuestra sabiduría interior nos acerca más al yo completo. Primero, permíteme aclarar cuál es mi pensamiento acerca del Yo Superior. No utilizo la palabra “Superior” como un juicio de valor, como si el Ser Superior fuera bueno, el ser medio más o menos y el ser inferior malo. La cuestión no pasa por el hecho de que estos “Yo” sean buenos o malos, porque ello no capta su verdadera esencia. Cuando nos sentimos completos, todos nuestros “YO” se integran y actúan en la misma dirección. El Yo Superior representa la sabiduría, la conexión con el reino de lo angélico, y la conexión con el poder superior de la vida. El Yo Superior también es nuestra naturaleza intuitiva, la fuente de la forma especial y creativa en que damos amor al mundo. El yo medio es por lo general la parte de nosotros mismos que mejor conocemos, y que utilizamos para relacionarnos con los aspectos inciertos de la vida con comodidad. El yo medio reacciona frente a los aspectos cotidianos de la vida de un amanaera que no es demasiado fuerte ni demasiado leve. El yo inferior podría imaginarse como una amalgama de las partes de nosotros mismos que no conocemos demasiado. La palabra inferior en este caso representa el acto de la represión, de empujar esas cualidades hacia abajo, de enterrarlas para no tener que vernos frente a ellos todo el tiempo. Si tuviéramos que tenerlas presente de manera constante llegarían a ser demasiado intensas y pesadas, por lo que es grandioso tener un espacio donde almacenar estos aspectos hasta que el Yo Superior los arranque de allí y los maneje desde la perspectiva de la sabiduría y la luz.

El estado ideal es cuando llegamos a ser seres integrados completos. Para llegar hasta allí, es preciso que realicemos mucho trabajo / juego, pero un buen lugar para comenzar es escuchar a la intuición como forma de conocer el camino personal y las cualidades que hemos traído a esta vida. Escuchar a la intuición es lo mismo que escuchar a los Ángeles. Los mensajes pueden llegarnos de maneras que no estamos acostumbrados a recibirlo, tales como notar pensamientos extraños e interesantes o frases sacadas de contexto, o recibir llamados telefónicos peculiares o encuentros inesperados; no quiero limita las ideas respecto de esto, porque la intuición es personal de cada uno, lo mismo que la experiencia angélica.

MEDITACIÓN

Para esta práctica vamos a entrar en un estado de relajación mediante la respiración y comenzamos a imaginar el Ángel sabio interior. Podemos pensar que este ángel guía es un ser separado del Yo Superior, o el mismo Ser Superior, o que simplemente forma parte de nuestra naturaleza interior.

Elijamos lo que mejor nos haga sentir; tratemos de superar la necesidad de definirlo. A medida que profundizamos en la relajación comenzamos a sentirnos uno con la luz, una unidad con toda la creación en este espacio sin tiempo, donde estamos libres de la pesadez de la tierra y el cuerpo. Imaginemos un encuentro con el Ángel Sabio Guía. ¿Está el Ángel sentado en un cómodo sillón, o recostado sobre una cama de nubes coloridas? ¿Qué aspecto tiene? Dejemos volar la imaginación. Vamos a pedirle al Ángel Guía que nos dé un ejemplo claro de nuestra propia intuición. Quizás nos parezca que una vocecita clara nos habla.

(Una vez más, recordemos que el hecho de escuchar a la sabiduría angélica nunca nos provocará temor; nos detenemos si comenzamos a tener imágenes o sentimientos negativos). La intuición puede tomar la forma de una imagen o un sentimiento visceral. Simplemente vamos a relajarnos; si parece que nada sucede, también es importante notarlo.

Estamos tan acostumbrados a que sucedan cosas que cuando nada sucede pensamos que algo anda mal, pero no es así. Vamos a divertirnos con el Ángel sabio exterior; este espacio donde estamos es la fuente del humor y éxtasis divino. Es también un lugar donde reunirnos con el niño interior, de modo que podemos desarrollar un sentido de la maravilla y la travesura cuando estamos con el Ángel Guía.

Si hemos realizado una conexión equivocada, utilicemos este momento para pedir esclarecimiento sobre el estado actual de la situación. Si hubiera un programa cerebral que queramos compilar, vamos a hacerlo ahora. Nos divertimos por un momento y utilizamos este tiempo “sabiamente”. Cuando salimos del estado de meditación, vamos a agradecer a los Ángeles para acercarnos más a un estado de ser completo, total, y les pedimos que no pongan fin a ese impulso.

MEDITACIÓN 37 - CÓMO JUGAR CON LAS PROYECCIONES

Seguramente, a todos nos ha sucedido alguna vez que alguien se enojó con nosotros y comenzó a decirnos cosas tan fuera de lugar sobre nuestra propia persona que nos preguntamos de dónde había salido eso, y si no nos estarían confundiendo con otro. Si tal fue el caso, hemos sido objeto de proyecciones infundadas. La proyección es un mecanismo de defensa que utilizamos para culpar a otros por nuestras propias faltas, o para suponer que alguien siente la emoción que nos embarga a nosotros pero que no queremos enfrentar.

En otras palabras, cuando no examinamos nuestro lado sombrío podemos terminar proyectándolo en otros. Si tomamos conciencia de las tácticas de proyección para con nosotros mismos y otros, tendremos la oportunidad de descubrir nuestro lado sombrío y el de los demás. Si podemos separar el dolor de un ataque y observar qué proyectan las personas que nos atacan, podemos aprender mucho sobre ellas y el lugar de donde proviene. Es preciso que tengamos una muy alta autoestima y la integridad suficiente para ver que sus proyecciones no se refieren a nosotros de manera personal. Además, al escucharnos cuando estamos enojados con otros, podemos aprender mucho sobre nosotros mismos, si es que tenemos el valor suficiente para mirarnos con honestidad. Es prácticamente imposible no proyectar. Vemos partes de nosotros mismos en otros y los aspectos que más notamos en otros, positivos o negativos, son parte de nosotros mismos.

Todos sabemos que para vernos el lado de atrás (lo que representa la sombra) necesitamos un espejo. Hay partes de nuestra personalidad que sólo podemos ver cuando se reflejan en la personalidad de otra persona; es decir, cuando se proyectan en otra persona. Hay personas que toman muy en serio el concepto de la proyección. Por el contrario, yo les aconsejo que disfruten de las proyecciones. Cuando es uno mismo el objeto de una proyección se debe otra que se trata de un don de comprensión y no debe quedarse con lo que se dice sobre uno. Hay que practicar la indiferencia.

Cuando el que proyecta es uno, se tiene que aprender a explorar lo que se proyecta y a determinar si es doloroso para uno mismo y para los que lo rodean. La toma de conciencia y la aceptación de la realidad conducen a una progresión natural de nuevas elecciones y formas de ser. Una manera de explorar y jugar con las proyecciones y con el lado sombrío consiste en dibujar nuestro monstruo. Se utiliza esta técnica con los niños para ayudarlos a expresar el enfado de una forma que resulta segura. En general, los niños no se detienen en pensar lo que se les pide; saben que tienen un pequeño monstruo. Dado que en el interior todos llevamos a un niño que a veces se enfada, los adultos también podemos recibir los beneficios de dibujar nuestros monstruos. Vamos a tomar una hoja de papel y varios marcadores o lápices de colores (el color es importante en este ejercicio) y vamos a dibujar el monstruo.

No nos conviene molestarnos en negar que tengamos un monstruo, ya que este ejercicio no depende de que lo tengamos o no; podemos dibujar nuestro monstruo independientemente de lo que pensemos. Tampoco tenemos que preocuparnos por la habilidad artística; dejémonos ir... podemos dibujar un mamarracho o burbujas de colores. Una vez terminado el dibujo, le ponemos un título y escribimos algo relacionado con la causa del enfado del monstruo. Vamos a escribirlo como si fuéramos el monstruo que cuenta por qué se enfadó. Al terminar de escribir vamos a estudiar el monstruo y lo que dijo. ¿Cuál es el origen de las cosas que dijo el monstruo? Quizás descubramos que todo se origina en un espacio de temor, o quizás algo diferente.

Vamos a pedirles a los Ángeles que nos brinden percepciones más profundas e ideas nuevas. Pero no nos dejemos llevar demasiado por el autoanálisis; no queremos hacer de esto nada demasiado profundo ya que intenta ser una expresión segura de cierto enfado o temor con el que hemos estado viviendo. Muchos llegamos a convencernos de que si tan sólo fuéramos perfectos y no tuviéramos malos pensamientos, nuestros familiares o cónyuges o quienquiera fuera no se comportarían de determinada manera. Así que ocultamos los pensamientos en un armario. Ya es tiempo de sacar nuestros monstruos del armario y de explorar los malos pensamientos, de tomar conciencia de que no es por ello que los demás cambian su conducta hacia nosotros, a menos que los atacemos, y ésta es una reacción que podemos controlar.

Es preciso que los niños aprendan a expresar afecto y amabilidad en sus acciones, y formas de manejar sus enfados de manera constructiva mediante el autocontrol. En otras palabras, nadie nació perfecto; tenemos ciertos aspectos que son indicios de una lucha interior a la que podemos sobreponernos mediante una práctica espiritual honesta, que transformará esos aspectos negativos en fortalecimiento. Con la aplicación del ejercicio o la práctica adecuada, nuestro punto más débil puede convertirse en nuestra mayor fortaleza. No nos sobrepondremos a las debilidades si las escondemos y negamos nuestros sentimientos, sin importar cuáles sean. Cuando comencemos a tener la valentía suficiente para observar nuestro lado oscuro sin juzgarnos negativamente, aprenderemos a iluminar la oscuridad.

Vamos a invocar a los Ángeles para que permanezcan junto a nosotros mientras observamos el lado oscuro; a la luz de los Ángeles los aspectos ocultos de la personalidad no parecen tan graves e insuperables. Cuando estamos frente a la luz y los Ángeles, y andamos el camino junto a ellos, las sombras ya no podrán controlarnos, porque cuando la

luz de los Ángeles ilumine las sombras podremos ver qué es lo que hay allí y sabremos que tenemos la capacidad de transformar la oscuridad. Aprender a desarrollar el Dios que llevamos dentro en lugar de ir tras el mal en otros, es una buena manera de seleccionar nuestras proyecciones. Ir tras el mal en otros no sirve a nadie como ayuda constructiva.

Si hacemos más lugar en la vida para que Dios y los Ángeles trabajen en ella, tendremos la creatividad necesaria para manejar las sombras del yo inferior. Seguiremos de manera natural las sendas hacia el Yo Superior, lo que a su vez transformará los aspectos del yo inferior. El manejo constructivo del enfado y el odio no es un proceso fácil puesto que implica un esfuerzo consciente y mucha práctica. El hecho de reprimirlo nos perjudica a nosotros mismos y a quienes nos rodean; entonces, abramos la puerta del armario y liberemos nuestro monstruo mediante una práctica constante de auto aceptación y el desarrollo de la amabilidad y la sabiduría en las búsquedas espirituales.

Hasta el Dalai Lama no duda en admitir que le llevó mucho tiempo de práctica superar su tendencia a enfadarse. Dijo: “Si por lo general permaneces enfadado durante diez minutos, trata de reducirlos a ocho. La semana próxima intenta con cinco minutos, y el mes siguiente con dos. Luego llévalo a cero. Así se desarrolla y se entrena la mente. Esto es lo que yo siento y es también la clase de práctica que realizo. Prácticamente no caben dudas de que todos necesitamos estar en paz. La cuestión, entonces, es cómo lograrlo. Por medio del enfado no será; por medio de la amabilidad, el amor, el afecto podemos lograr la paz interior individual.

MEDITACIÓN 38 - CONEXIÓN CON LA CONCIENCIA ANGELICAL Y DIVINA

Después de trabajar en tu cielo interior, o sea tu cuerpo mental, te vas a conectar más arriba; vas a flotar un poquitito más adentro del cielo y te vas a ir elevando en tu conciencia, vas a encontrar aquel maestro que tanto buscabas, vas a encontrar a ese Ángel Interno o Guardián de tu alma que tanto anhelabas. Ese Ángel que te cuida desde siempre, Él estuvo ahí, te olvidaste, nada más, pero Él estaba. Escúchalo, escúchalo, que necesita tu conciencia que te diga ahora: ¿Qué es?, ¿Cuál es tu trabajo aquí y ahora?, ¿Cuál es tu misión aquí y ahora? No es la gran misión de tu vida, porque la gran misión es infinita, como infinitos somos, como eternos que somos; pídele ahora: ¿qué necesito hacer?, ¿qué necesito hacer para evolucionar?, ¿qué tengo que hacer para crecer, para ser cada vez mejor, para que la ecología interna de mi propio ser pueda evolucionar? ¿Cómo puedo servir a los demás? ¿Cómo puedo lograr ser una totalidad con el universo?

Seguí flotando y conectándote con tu Ángel Interior, que es también tu guía. Continúa flotando, encontrarás un mago que te dará las fórmulas mágicas para tu mayor intuición, para tu mayor creatividad, para la transformación de aquello que ahora quizás te ocupa. Encontrarás que tu Ángel puede comprenderte; también te ayuda a descubrir toda la alegría, te revela toda la sabiduría de tu pensamiento y tu entusiasmo empieza a crecer. En tu mundo interno encontrarás todo lo que quieras, porque vos lo crees; porque vos lo creas y crees en él. Hallarás en él todo lo que necesites, porque él es tu universo y tu universo es él. También podéis descubrir la Divinidad que habita dentro de ti. El centro, ese núcleo, en el más infinito y chiquitito núcleo de tu interior, el más invisible y profundo núcleo, es tu Yo Divino. Vas a concentrarte, vas a ver tu luz, amor, sabiduría y poder. Te va a permitir

conectarte con tu verdadero interior y con tu fuerza interior para crecer. Aprender también modificando y transformando el yo chiquitito que tiene miedo, porque desconoce la verdadera naturaleza divina que contiene, con toda la totalidad y su grandeza.

Si trabajamos en la conciencia luz de nuestro cuerpo físico, en nuestro Cuerpo Emocional, y en nuestro Cuerpo Mental, vamos a descubrir que la palabra tiene poder. También cada acto tiene poder; vamos a descubrir que el silencio y el amor lo tienen. Nosotros somos los creadores y somos lo que ya está creado. Aquello que está creado eternamente se va renovando, conservando y transformando. Luego es importante que tomes conciencia de que tienes que proteger tu ecología interior, porque eres el puente entre lo divino y lo humano, entre lo divino y lo animal, entre lo divino y lo mineral, entre lo divino y lo vegetal; ya no hay tiempo para seguir pensando que somos chiquitos: ahora ya somos luz. Ahora ya somos conciencia, ahora ya somos amor. Acciona estos pensamientos, acciona estos deseos, acciona tu verdadero ser y en tus actos se verán estrellas de luz que se irán sembrando en tu jardín interior. Y serás modelo para todos los que te observen y eso ya es un servicio grande que el silencio de la Divinidad podrá irradiar a través de ti.

MEDITACIÓN 39 - CUERPO MENTAL

Quizás tu alma alguna vez creó y proyectó ese cuerpo que sois. Imagina entonces cómo podéis transformarlo cada vez más y embellecerlo cada vez más. Eternamente joven y perfecto, luminoso y radiante.

Recuerda un pensamiento tuyo, cuando estás trabajando, cuando estás elaborando un proyecto, cuando estás recreando el orden para una fiesta, cuando estás cocinando, observa cómo ordenas tu pensamiento, qué viene primero, qué viene segundo, obsérvalo. Sin involucrarte emocionalmente, despacito, observa cómo se van ordenando tus pensamientos; si tenéis que hacer un estudio, por ejemplo, si tenéis que estudiar una materia, cómo comenzáis; lo que más te gusta, lo que menos te gusta.

Observa cómo se va estructurando, como un gran edificio, tu pensamiento: entonces, recordando eso, vas a observar y vas a verte, cómo es la energía de tu pensamiento; es como aire, es como una luz o como un rayo que aparece en las sombras. ¿Cómo es tu pensamiento, qué energía podrías dramatizar, qué energía podrías observar? Y a través de recordarlo, a través de grabarlo en tu interior, de elaborarlo en tu interior, vamos a construir el cielo; si el pensamiento es el cielo, en tu interior está la tierra, está el agua, está el cielo.

Se encuentran en nuestro interior el reino mineral con su silencio, el reino vegetal con su amor, el reino animal con su fuerza; y por supuesto el reino humano con su sabiduría, el reino angélico con su perfección y el reino divino en la totalidad de nuestro ser.

Utiliza también esos reinos para recrear este cielo, para reafirmar este cielo; al cielo vamos a recrearlo como un gran paisaje dónde vas a iluminar cada estrella con un pensamiento. Pensamientos de eficacia, pensamientos de vigor, pensamientos para despertar cada día.

Despertar en el sentido de estar más alertas, ser más verdaderos; pensamientos de acciones correctas, pensamientos de autodomínio; y vas a imaginar que estas palabras son como

estrellas de luz en el cielo, vas a ver pensamientos de éxito que se van materializando en el tiempo y espacio que decidas.

En la medida en que tus pensamientos de realización se concreten vas a tener más autoconfianza y autoestima, y tu vida va a ser una fiesta.

Vas a ir descubriendo tus pensamientos de autoconciencia, pensamientos de auto observación; estos pensamientos, como estrellas de luz, van a brillar cada vez más en tu cielo interior; como planetas de luz vibrando en tu cielo también se van a encontrar los pensamientos de creatividad, estrellas de provisión infinita, estrellas de intuición verdadera, estrellas de sabiduría.

Astros de integración, de conciencia del todo, estrellas dentro de tu cielo vibrando; y vas a encontrar una clave, una palabra, quizás una llave para recordar esta enseñanza cuando realmente tengas que estructurar una idea, estructurar un trabajo, estructurar una acción.

Cuando no te sientas eficaz o con capacidad para realizar o crear, recordarás esa llave, y esa llave maestra va a nutrir, va a enamorar tu conciencia y va a darte los datos que necesitas; puede ser una palabra, una imagen, un número. Porque dentro de ti, en tu cielo interior, está todo el universo; porque sois el universo. Y el universo sois vos.

Vas a llamar al Ángel de la Sabiduría y le vas a pedir que te recuerde siempre que en todo lo creado y lo no manifestado todo el universo está sostenido y vive en tu cielo interior.

MEDITACIÓN 40 - CURAR NUESTROS ESPEJISMOS

A medida que trabajamos con nuestra amorosa Presencia y nuestro Ángel de la Guarda vamos a aprender que hace mucho tiempo nos están cuidando, y nosotros quizás nos olvidamos de registrarlos. El cuidado de los Ángeles es como una gran madre, que nos cuida y nos alimenta con amor. Esta programación es para tomar conciencia y ver algunas de las situaciones que vivimos, que son reflejos de deseos de nuestras propias confusiones en todos los planos. Son como hechizos que nos hacemos, como espejismos que provocan nuestras emociones, nublando nuestra mente con falsas y sombrías imágenes. El espejismo de la imagen que queremos darles a los demás; de poder, saber, ser popular, de destruir, de ser castigados por la vida, del miedo a las enfermedades.

El espejismo de la ambición, de ser víctimas, de someter o ser sometidos, de haber sido embrujados, engañados, estafados, de que la vida es una lucha, o de que todas las personas nos generan conflictos. El espejismo de las expectativas de pensar que los otros nos tienen que dar aquello que no nos damos a nosotros mismos. El espejismo del trabajo y sus recompensas, del paraíso o del infierno, de la muerte como final de todo, de fanatizarnos con una verdad absoluta, de todo lo oculto y misterioso y el que proyectamos en nuestra familia, hijos, pareja. Hay tantos espejismos como quieras encontrar. Desde el centro del corazón vamos a pedirle a nuestra presencia, al Ángel de la Guarda, al Ángel de la Presencia, al Ángel de la Sabiduría, que se tomen de la mano unidos en nuestro interior, como si fueran las manos tomadas de toda la humanidad.

Empezamos a sentir, por esa intensa vibración que genera la energía que invocamos, un alivio profundo, un estado de paz, de amor y de curación. Nosotros mismos continuamos, en el proceso de curación, con una luz rosa dorada. La niebla del espejismo ilusorio se va a ir disipando a medida que tomemos conciencia del origen, la causa, la razón y el efecto de ese factor negativo que está bloqueando a veces toda nuestra realidad, no permitiendo ver el valor de nuestro verdadero ser, nuestras potencialidades, y tapando los sueños posibles para nuestra evolución. También es importante chequear hasta dónde está la niebla invadió nuestro cuerpo, casa, lugares de trabajo, cada sitio donde pisamos, recorrerlos y convertirlos en una luz rosa dorada que es el rayo del amor, de la paz y de la unión con nuestra Divinidad interna.

MEDITACIÓN 41 - ALINEACIÓN CON OTRA PERSONA

Esta alineación os permitirá conectar vuestros chakras, creando un potente campo de energía para la comunicación angélica. Dejad a mano cuadernos y bolígrafos para el proceso de Apertura que seguirá poco después.

- 1) Cerrad los ojos. Enviad raíces hacia la tierra y fibras al cielo.
- 2) Llevad la energía de la tierra hacia el chakra de la raíz y la energía celeste hacia el chakra de la coronilla.
- 3) Cuando tengáis una clara sensación de las energías en ambos chakras, visualizad un rayo de luz que surge de estos chakras y conecta a cada uno, en línea recta, con el respectivo compañero. Sentid la luz que conecta los chakras de la raíz y de la coronilla de ambos.
- 4) Cuando hayáis establecido una firme conexión entre vosotros, llevad la energía terrestre hacia arriba, hasta el chakra sexual y la celeste hacia abajo, hasta el Tercer Ojo. Una vez más visualizad un rayo de luz que parte de cada uno de esos chakras y se conecta con el respectivo compañero.
- 5) Recibid cada uno los rayos del otro en los propios chakras.
- 6) Cuando la conexión entre ambos chakras sexuales y del Tercer Ojo sea clara, moved las energías una vez más, hacia los chakras del plexo solar y de la garganta. Visualizad rayos de luz que fluyen de ellos y se conectan con los respectivos chakras del compañero.
- 7) Recibid esos rayos en vuestros propios chakras.
- 8) Cuando las energías se conectan con los chakras de la garganta, afinad juntos emitiendo el sonido Om. Continúad afinando hasta que ambos sintáis el tono resonando en el cuerpo.
- 9) A continuación llevas las energías de la Tierra y del Cielo a los Chakras del Corazón y del Timo. Enviad un rayo de luz desde estos chakras hacia los respectivos del compañero.

10) Recibid el rayo de luz que proviene del compañero en vuestros propios chakras del corazón y del timo. Observad cómo experimentáis esto. Permitid que la sensación sea tan profunda como se pueda. Reparad en que vuestros Ángeles ya están presentes y abríos a sentir su amorosa energía.

11) Cuando ya estéis listos, abrid los ojos Permaneced algunos minutos en silencio y en mutua compañía para permitirnos la plenitud del placer en lustra alineación.

MEDITACIÓN 42 - MEDIDOR DE ESPERANZA

La esperanza es un valor; es uno de los valores más importantes. Cuando ignoramos la esperanza, sentimos que estamos en medio de aguas turbulentas, pero cuando nutrimos la esperanza y creamos situaciones donde ésta pueda alimentarse, la vida se convierte en una navegación apacible. Cuando nos concentramos en todos los males e infortunios salidos del cántaro de Pandora, perdemos temporalmente la esperanza en el futuro.

Estos males, como la codicia y las calumnias, corrompen casi todos los rincones de nuestra sociedad. La codicia encarcela a los hombres y las mujeres de Dios, y la codicia de los grandes negociados está destruyendo la Madre Tierra. La codicia nos acecha a la vuelta de cada esquina, por lo que nuestra es la decisión de mantener viva la esperanza en el corazón y de crear el futuro para el mayor bienestar de todos. No es fácil mantener viva la esperanza en especial cuando se vive con los ojos abiertos, pero los objetivos importantes no siempre son fáciles.

Para crear un medidor personal de esperanza, tengamos a mano nuestro diario o un anotador. Primero, crearemos un fondo fiduciario de esperanza, en el que incluiremos situaciones y cosas que nos dan esperanza. Comencemos a pensar en la esperanza, lo que significa para nosotros, y en los elementos de nuestra vida que alientan la esperanza. Por favor, no generes un fono de lo que la desalienta – un cántaro de Pandora personal – porque no vale la pena. Permíteme recordarte que no bases demasiada esperanza en otras personas. En otras palabras, no esperes que alguien venga a rescatarte; créeme, no es esto lo que tú quieres. Tengamos esperanza en confiar en los Ángeles y en nosotros en cualquier situación.

Vamos a inaugurar el fondo de esperanzas; podemos depositar más cosas posteriormente a medida que crezcan nuestros recursos. Para crear el medidor de esperanza, vamos a dibujar una figura simple que represente un medidor. En un extremo escribimos la palabra ESPERANZADO, y en el extremo opuesto escribimos la palabra DESESPERANZADO. En el medio escribimos NEUTRAL. Vamos a controlarnos con el medidor todos los días. Cuando la esperanza sea baja vamos a hacer un retiro del fondo de esperanzas. Por ejemplo, podemos leer un capítulo de un libro, ir al parque para ver jugar a los niños, ver una película inspiradora, visitar a amigos divertidos y hablar de lo que sucede con la esperanza de ellos, o simplemente quedarnos sentados en paz y pedirles a los Ángeles que nos traigan algo de esperanza. La esperanza es un instinto de supervivencia, especialmente en los días que corren.

MEDITACIÓN 43 - CAMBIO DE CONDICIONAMIENTOS

Todos tenemos condicionamientos, culturales, sociales, religiosos, falsas creencias que conocemos pero que no sabemos cómo cambiar. La energía a veces necesita un intercambio de dar para quitar o disolver. Si le damos a nuestra mente un problema sin hallar luego la solución, es probable que nuestra mente siga enfocada en el bloqueo por no haber encontrado una salida que pueda tranquilizarla. Cuando le informamos la nueva respuesta, en general inmediatamente nos ponemos a realizarla, dejando el problema muy atrás. Después nos conectamos con nuestro interior. Vamos a invocar al Ángel de la Guarda para que a su vez se conecte con el Ángel Constructor y con el Creador. Lo llamamos para pedirle que nos muestre una imagen pasada de nosotros mismos, donde una falsa creencia o un equivocado condicionamiento nos produjeron un error, un dolor o cualquier situación conflictiva.

A nuestra Amada Presencia le pedimos que nos recuerde o que nos ayude a concientizar cuál es el mandato interno que todavía en el presente nos determina llegar a la misma situación pasada o similar. Con las imágenes presentes y pasadas, y la comprensión profunda del motivo central, hacemos una masa imaginaria y la convertimos en luz blanca brillante. En este instante llamamos al Ángel Constructor para que recree con esa materia de luz, semillas que contengan en su esencia todas las nuevas posibilidades para desarrollar: éxito, amor, autoestima, sabiduría, misericordia, eficacia, fortaleza, claridad, capacidad de aceptación, audacia, coraje, cambios favorables a cada momento, creatividad, presencia mágica, angélica, a cada instante, renovación, curación, percepción, intuición, plenitud, templanza, autoconfianza, alegría, protección, belleza, etc., etc.

Esas perfectas y divinas semillas, el Ángel Creador las va a tomar y sembrar en el espacio interno que él considere mejor. Veremos en poco tiempo un cambio grande en nuestras vidas, si nos permitimos amasar para luego cosechar el pan de luz, con el cual tenemos que alimentar nuestra alma. A través de la nueva semilla programada en nosotros, a través de los Ángeles y nuestra Presencia mágica, podremos vivir plenamente nuestro único tiempo: el presente. Ahora en tu interior, en tu corazón vuelve a hacerte esa pregunta, trata de verla, a ver si la respuesta que sientes es la misma que antes. La luz sí que nunca falla. El silencio es justamente cuando desaparecen las espadas, cuando desaparecen las imágenes que no corresponden a la creación de ese ser que somos. Agradecemos otra vez, y lo más tranquilamente y en paz, cuando quieras, abres los ojos.

MEDITACIÓN 44 - INVOCAR A LOS ÁNGELES POR OTRA PERSONA

Una vez que has contactado con tus Ángeles, puedes abrirte para recibir mensajes para otras personas. Puedes hacerlo con amigos que también hayan aprendido a conversar con sus Ángeles, siempre que ellos consulten a los Ángeles por ti al mismo tiempo. O puedes hacerlo sola.. ¡Pero sólo por petición de otra persona! Para este proceso debes estar cimentada, liberada y alineada. Ten a mano libreta de anotaciones y bolígrafo

1) Siéntate en silencio, con los ojos cerrados, a una distancia de entre 15 y 25 cm de tu compañero

- 2) Invoca a tu Ángel y la presencia del Ángel de tu amigo. Pide a estos Ángeles que permanezcan contigo mientras te abres para recibir información que sirva al mayor bien de todos.
- 3) Haz surgir una imagen o una sensación de tu Ángel. Recibe de buen grado lo que surja, como manifestación de la presencia angelical.
- 4) Ahora permite que surja una imagen del Ángel de tu amigo.
- 5) Visualiza a los Ángeles interactuando con el ojo de tu mente. Imagina que se saludan. ¿Cómo lo hacen? ¿Se estrechan la mano? ¿Agitan las alas? ¿Danzan? ¿Realizan una referencia formal?
- 6) Pon la imagen de los Ángeles en tu chakra del corazón. Retenla allí algunos instantes hasta que comiences a experimentar calor en el corazón y sientas la presencia de los Ángeles.
- 7) Ahora pon la imagen de los Ángeles en tu tercer ojo y retenla también allí.
- 8) Cuando el corazón y el tercer ojo se llenen con la energía de los Ángeles, abre los ojos y escribe la pregunta. Cierra los ojos y repite la pregunta para tus adentros imaginando que las palabras están escritas en tu corazón y en el tercer ojo.
- 9) Cuando comiences a oír palabras o a recibir impresiones, abre los ojos y anota lo que estás recibiendo.
- 10) Cuando las palabras cesen, no olvides dar las gracias a ambos Ángeles.

Dedica algunos instantes a apreciar la energía que te rodea. Luego lee lo que has escrito. Si el tono de la transmisión es afectuoso y está lleno de aceptación, si no da consejos específicos, sino suave orientación, y si crees que a ti te reconfortaría recibir ese mensaje, compártelo con tu amigo. Si su tono es de regaño o de amenaza, si insta a actuar de modo específico, es muy probable que tu mente se haya interpuesto. Deséchalo y pide otro mensaje.

Los Ángeles no dan órdenes: nos alientan a utilizar nuestras propias facultades de mente, corazón y espíritu, y a tomar decisiones por cuenta propia. Puedes hacer también este ejercicio cuando el amigo no está presente, siempre que él te haya pedido que lo hagas. Simplemente comienza con el paso 2), después de hacer la Cimentación, la Liberación y el Alineamiento. Muchas personas descubren que, cuando comienzan a conversar con sus Ángeles, es aún más fácil obtener información para otros. Esto se debe a que no tienes un interés personal en la respuesta. La neutralidad siempre brinda claridad. Si quieres información sobre tus relaciones con otra persona y no tienes su acuerdo, consulta con tu guardián personal y con el Ángel vinculador de tu relación.

MEDITACIÓN 45 - CURAR EL PLANETA

Estamos acostumbrados a considerar la energía del planeta algo externo a nuestro ser interior. Sin embargo, toda forma parte de la ecología, nosotros somos uno con el Universo.

Es muy importante que empecemos a tomar conciencia de esto, para que nuestro crecimiento sea una totalidad concreta, donde los Ángeles puedan crear su plataforma de luz, porque necesitan de nosotros para realizar mejor su servicio. Este ejercicio nos va a permitir comprender hasta qué punto podemos nutrir y participar para que nuestro mundo sea realmente mejor.

Primero relajamos nuestro cuerpo; vamos a cerrar los ojos y chequear la energía de luz que somos. Ya podemos iluminar nuestros bloqueos físicos, emocionales o mentales y curar en forma más afinada nuestro sistema interno.

Comenzamos siempre relajando nuestros músculos y nos conectamos hasta llegar al plano molecular de todo nuestro cuerpo. Visualizamos el Planeta Tierra totalmente iluminado, en el corazón, dentro de nosotros. Construyendo en nuestro corazón una copa dorada que sostiene el mundo; en la copa hay luz, hay fuego, hay agua. Todos esos elementos van purificando la Tierra a medida que la copa va sosteniendo la energía del planeta. Nutrimos la Tierra con la ternura y el amor, como lo haríamos con un bebido.

Al finalizar el ejercicio cerramos la imagen con al siguiente afirmación: “Nuestra Tierra es luz, amor y paz. Se nutre todo el tiempo de la Amada Presencia que vive en plenitud en cada ser que la habita, con la copa eternamente llena en cada corazón”. Pedimos a todos los Ángeles que se cumpla esta nutrición y curación.

MEDITACIÓN 46 - LOS CREADORES

El Creador hizo todo y a todos. Nosotros también somos creadores; hemos sido dotados con muchas de sus cualidades, pero la mayoría de las veces esos dones están tan enterrados que apenas se los reconoce y se los usa.

La preocupación es una forma de energía directa. El desasosiego te aparta de de cualquier otra cosa y te dirige de una manera concentrada hacia lo que temes. En este sentido, el desasosiego y el miedo se unen para traer a tu existencia exactamente aquello a lo que le tienes miedo. Dejarás de preocuparte cuando entiendas las leyes universales que rigen el funcionamiento de las cosas. Una de esas leyes sostiene que cuanto se vea en la mente, sea bueno o malo, si se cree en ello, ocurrirá. La creación comienza en los pensamientos y en la imaginación. Inmundo de causas y efectos. Si mirases hacia adentro, verías lo correcto. Lo que se siembra, se cosecha. Tal como pienses, crearás, sin ninguna duda.

El trabajo interior representa mirar dentro de sí mismo. Todas las respuestas están dentro de ti. No fuera, ni en otra persona, ni siquiera en lo que llamas Dios. Lamentablemente no entiendes a Dios ni tampoco los métodos que Él usa para encontrar las respuestas. Es por eso que no nos da las soluciones cuando le rezamos con tanto fervor. No tenemos que rogar o suplicar. Sólo tenemos que relajarnos, tranquilizarnos, creer en nosotros mismos y en nuestras capacidades inherentes.

De este modo, comenzamos a obtener nuestras propias soluciones bajo la forma de ideas. Debemos creer y confiar en el proceso. Dios no retiene ni nos oculta nuestras cosas buenas; a menudo, simplemente somos incapaces de ver que ya poseemos, o podemos poseer, todo cuando deseamos. Las religiones son como las escuelas en diferentes países. Enseñan básicamente lo mismo, pero en diversos idiomas y de distintas maneras. Algunas escuelas pueden prestar más atención al arte o a la historia, mientras que otras ponen más énfasis en la química o las matemáticas. Pero hay un hilo común a todas ellas: ellas conducen al mismo lugar, al Templo de la Sabiduría y de la Luz.

Así que Dios, bajo cualquier nombre, sigue siendo Dios. El verso de los antiguos hebreos “Escucha, Oh Israel, el Señor tu Dios es Uno” es ahora tan verdadero como lo fue entonces, o lo será siempre. Dios no está en un lugar o época determinados. Dios está aquí y ahora. El cielo o el infierno están aquí y ahora. Dios no se sienta en un trono dorado acompañado por Ángeles que tocan arpas o vuelan durante todo el día. Dios está en cada persona, en cada forma de vida, en cada parte y en toda creación. Está tan presente en ti como en cualquier otra forma de vida que exista en los límites de esta galaxia. Dios también escucha y se interesa por sus criaturas. A Él le importan incluso los gorriones y los lirios del campo.

MEDITACIÓN 47 - GRUPO DE ÁNGELES

Los Ángeles tienen dos maneras de trabajar con nosotros en la curación y la transformación globales. La primera es mediante la información directa, compartiendo con nosotros el conocimiento que nos pondrá a todos en el siguiente paso de la tecnología, cultura y conciencia. Esto ocurre cada vez que nos abrimos a nuestros Ángeles y dialogamos con ellos. La segunda manera es compartir su energía; al hacerlo, los humanos avanzamos hacia una conciencia colectiva; nos convertimos en un solo corazón, una sola mente. Los Ángeles son seres colectivos, al tiempo que son muy individuales.

Desde hace siglos, los humanos luchamos para equilibrar nuestra individualidad con nuestra naturaleza colectiva. En casi todas las culturas, el individuo ha sido incluido en lo colectivo, pero en las últimas centurias hemos visto un creciente interés por el yo, a veces en oposición a la comunidad y, a veces, a expensas de ella, sea ésta la familia, la ciudad o la nación. Cuando alternamos con los Ángeles, cada vez que absorbemos su energía, recibimos por ósmosis parte de su capacidad de ser exactamente quienes son, en armonía con el todo, en armonía con Todo lo Que ES.

Los participantes en una reunión con los Ángeles llegan cada uno con su creencia diferente. Al invocar a los Ángeles, que son comunes a tantas tradiciones religiosas, se eliminan todas esas diferencias, creando un terreno común, un campo de conciencia unificada. La energía de este campo es más profunda y más amplia que la que puede producir un solo individuo. Abarcados en ese campo que sostiene el Ángel Vinculador del grupo, a todos les resulta muy fácil conocer a sus propios Ángeles. La contribución de cada uno, cordialmente incorporada a ese campo, se suma a una sabiduría y una visión que una sola persona, por sí, no habría podido crear. Cada individuo cuenta otra porción de la historia humana; cada uno lleva una parte del sueño que todos necesitan oír.

En sucesivas ocasiones alguien expresa un pensamiento utilizando las mismas palabras que otra persona pudiera decir. Eso reanima y reconforta. Uno se siente completamente escuchado y comprendido. No importa de qué boca hayan surgido esas palabras: lo que se debía decir ha sido dicho. Y uno sabe, con tremendo alivio, que no es necesario hacerlo todo por sí solo. Porque no se está solo. Dos amigos que forman un grupo con sus Ángeles crean una diferencia en el mundo. La familia que se abre a los Ángeles crea una diferencia en el mundo. En la larga historia del planeta, algunas culturas han cobrado conciencia de los reinos celestiales de maneras tan suaves y sinceras que pudieron trabajar con ellos a lo largo de los siglos. Una de esas maneras fue lograda a través de las familias.

MEDITACIÓN 48 - EL TREN DE LA VIDA

¿Y sabes lo que mi Yo Superior me dijo acerca de todo esto? Parafraseándolo en mis propios términos sería más o menos lo siguiente: “En realidad no tiene demasiada importancia. Sólo se trata de un poco de vieja energía que está moviéndose hacia la superficie para ser transmutada. Deja de preocuparte tanto acerca de dónde y cómo te has desviado del camino y ocúpate de vivir. Sólo tienes que ser tú mismo, cualquiera sea ese particular Yo que estás siendo un determinado día. Nadie está llevando la cuenta de las veces que has sentido un poco de ira, ansiedad o incertidumbre, y el universo no te va a abuchear si no estás permanentemente en la cúspide del mundo. Así que deja de forzarte tanto para ser espiritual, pues ya lo eres. Todos lo son, de modo que relájate y disfruta del recorrido”.

Así llegamos a comprender que Dios nos ha creado, que nos ama, que nos acepta tal y como somos, que nos tiene infinita paciencia y que nos es imposible interrumpir el proceso divino. No podemos abandonar el tren, nadie puede hacerlo. La verdad es que todos nosotros estamos volviendo al hogar. De modo que si, en un futuro próximo, te sientes golpeada por la futilidad, o te parece que las cosas se están cayendo de a pedazos, sé paciente contigo mismo y acepta el hecho de que no tienes que preocuparte por tus problemas, pues todas las cosas están en camino de resolverse bien. Sólo relájate en aquellos brazos eternos... y “disfruta del recorrido”.

MEDITACIÓN 49 - COMO INVOCAR A UN ARCÁNGEL



Nos sentamos tranquilamente, nos relajamos y tratamos de aquietar nuestra mente, para lograr el estado espiritual ideal. En el momento de rezar, lo hacemos con la oración correspondiente al arcángel determinado. Pedimos la presencia del arcángel.

Cuando comenzamos a visualizar la luz en el horizonte, veremos que esa luz tiene un color determinado, que corresponde al color de rayo del arcángel invocado. Luego esa luz se agranda, se nos acerca y nos inunda. En ese momento hacemos el pedido por el cual lo hemos invocado. Una vez que “sentimos” que fuimos escuchados, le damos las gracias, con la seguridad de que nuestro pedido se realizará. Vemos como esa luz se retira hasta desvanecerse totalmente en el horizonte.

ARCÁNGEL MIGUEL: El Arcángel Miguel, vibra con el color azul. El día de la semana que le corresponde es el domingo. Sus virtudes son la voluntad, de Dios, el bien, la bondad, la fe, el poder, la fuerza, protección, equilibrio. La presencia de este arcángel se puede invocar si son necesarios en un momento de decisión importante, falta de iniciativa para comenzar algo nuevo, busca de protección de cualquier orden o por sentirse solo en un momento acuciante.

ORACIÓN: En nombre de la amadísima Presencia de Dios YO SOY En mi y en toda la humanidad; Invoco tu presencia Amado Miguel Arcángel Y a tus legiones de Ángeles Azules para que me protejan a mí A mis seres queridos ya toda la humanidad. ¡Te doy las gracias!

ARCÁNGEL JOFIEL: Se invoca su presencia en momentos tanto de ayuda en cosas mundanas como así en lo relacionado a planteos existenciales, como ejemplo valga lo siguiente: ayuda intelectual, momentos de dudas, incompreensión, confusión.

ORACIÓN: Amadísimo arcángel Jofiel Y tus legiones de la iluminación y la sabiduría, Envuélveme en tus rayos iluminadores Para que yo sea capaz de dominarme, Enséñame a exteriorizar las ideas divinas Que me vienen de Dios, a la forma. ¡Os doy las gracias!

ARCÁNGEL CHAMUEL: Sus virtudes están ligadas al amor, adoración, opulencia, riquezas. En el amor comprende todo lo relacionado con la trascendencia, el amor a un

apersona, el amor a Dios y a Dios mismo, que a través de Él amamos al hermano que sufre, al hermano que goza de la alegría de una circunstancia. La adoración va como acto reflejo del amor a Dios, cuando adoramos a Dios, se refleja nuestra adoración hacia toda la creación, amando a la humanidad. Pero por sobre todas las cosas, reflejar la adoración de Dios, amándolo y con su reflejo para comenzar por amarnos a nosotros mismos, para que así amemos a los demás. La opulencia y la riqueza no son más que lo que nosotros deseamos a los demás, el arcángel Chamuel dice que deseemos muchas riquezas a los demás, para así nosotros volvernos más ricos. Siempre tendremos riquezas, cuando compartamos las pequeñas posesiones que poseemos, comenzaremos a recibir más de lo que damos.

ORACIÓN: Amado arcángel Chamuel Te amo y te bendigo y te ruego Que me mantengas sellado en un pilar De llama rosa de amor y adoración a Dios, Hasta que se haga contagiosa a toda la vida, Que yo contacte, hoy y siempre. ¡TE doy las gracias!

ARCÁNGEL GABRIEL: Se torna necesaria su invocación en los momentos de gran abatimiento, estados depresivos, por las personas que en algún momento de gran necesidad espiritual, se siente muy alejada de la gran sabiduría divina y del amor que Dios le está enviando en ese y en todo momento de su vida. Al invocar su presencia hace que esa persona adquiera una elevación espiritual de tal magnitud, que se sienta más cerca de Dios, notando la presencia divina a través de su arcángel Gabriel. La resurrección y ascensión se ve representada por la transmutación de un momento acuciante de necesidad espiritual, a sentir que no todo se puede ver y tocar, como estamos acostumbrados a hacerlo. La virtud de la pureza es la necesaria para encontrar un camino y lograr la armonía y el equilibrio.

ORACIÓN: Amadísimo arcángel Gabriel Arcángel de la pureza y de la resurrección Te amo y te bendigo y te doy gracias por lo que Tú significas para mí y para todos los niños y Juventud de esta tierra. Carga estos mis decretos con tu presión Cósmica de amor YO SOY la resurrección y la vida YO SOY la resurrección y la vida YO SOY la resurrección y la vida Te doy las gracias en nombre de todos.

ARCÁNGEL RAFAEL: Se lo invoca en momentos en los cuales hace falta vencer la falsedad, dando por abatida a una mentira. Tiene por principio elevar a la verdad, disipar la sospecha de la mentira. Gran ayuda en momentos donde la salud flaquea y se hace presente la enfermedad, tanto en la parte espiritual o mental como así en la curación de una enfermedad del cuerpo físico. Se invoca a este arcángel cuando falta la constancia o se pierde la credibilidad de la presencia divina en un momento en el cual una persona tiene una recuperación lenta o no se recupera de una enfermedad. Sin embargo se dice que al lado de una persona enferma se encuentra un enviado de este arcángel, velando para su recuperación.

ORACIÓN: Amado Rafael, arcángel de la curación y de la consagración, Te amo y te bendigo y te doy las gracias Por todo lo que has hecho por mí y por toda la humanidad. Séllame en tu llama de la curación y de la consagración Y ayúdame a estar consciente únicamente de la perfección. ¡Te doy las gracias!

ARCÁNGEL URIEL Se invoca a este arcángel en los momentos en los cuales estamos pasando una prueba y donde la desesperación se hace dueña de los sentimientos y de los pensamientos. En los momentos que la paz interior o es posible, acuciado por una circunstancia, nos hace presa fácil la desesperación. Con su invocación se recupera la paz necesaria para poder sobrellevar un mal momento. La paciencia y la tranquilidad lograda con su invocación me abren los horizontes para así lograr las soluciones adecuadas. Se dice que San Cayetano fue guiado por este arcángel, cuando estuvo en la tierra, Uriel le proveyó de la paciencia y la credibilidad para tener confianza en la presencia divina de Dios en todo momento.

ORACIÓN: Amado Uriel, arcángel de la providencia Te amo y te agradezco por tu abnegación Hacia mí y hacia toda la humanidad. Por tanto dones ayúdame a mí y mis seres queridos A conservar sin desvíos el sendero de la paz, Armonía y felicidad ¡Te doy las gracias!

ARCÁNGEL ZADQUIEL: A Zadquiel se lo invoca cuando se hace necesario un cambio. Ese cambio debe ser de cambiar lo negativo en positivo. Cuando una circunstancia es adversa, hacerla rotar para encontrar en ella la parte positiva. Cuando en determinada ocasión se siente con los límites muy cercanos, en los cuales se siente encerrado en sí mismo, sin poder ver más allá de la razón consciente, se hace necesaria una capitalización del dolor, de la pena y de las adversidades. Este arcángel, obra de una manera maravillosa con sus amigos, su invocación hace posible una apertura de los sentimientos hacia la sabiduría divina, confiando en que Él dará solución a través de su presencia.

ORACIÓN: Amado Zadquiel, arcángel de la transmutación, Te amo y te bendigo y te doy las gracias Pon tu gran servicio a mí y a todos los Niños de nuestra tierra. Te ruego que liberes a todos los niños De todos los errores, pasados y presentes, Ahora y siempre.

MEDITACIÓN 50 - HACER REALIDAD LOS SUEÑOS

En este ejercicio usarás las técnicas de Cimentación, liberación y Alineación que ya has aprendido, junto con una visualización nueva.

Cuida de que no te molesten; ve a tu lugar sagrado e invita a tu Ángel a estar contigo. Puedes invocar a otros Ángeles específicos. Por ejemplo: si el tema es tu espacio vital, ya porque necesites unas casas nuevas o quieras redecorarla, invitarás también a un Ángel de Ambientes. Ten en cuenta cuáles pueden facilitarte mejor el fin que tienes pensado y recíbelos también.

- 1) Cierra los ojos. Ciméntate, céntrate y alinéate con tu Ángel (o tus Ángeles)
- 2) Libera cualquier impedimento, conocido o desconocido para ti, que pudiera estorbarte en el logro de tu objetivo. Pide a tu Ángel que te ayude a retirarlos, liberándolos por medio de tus raíces hacia la tierra.

- [▶ 2011](#) (15)
- [▶ 2010](#) (159)
- [▶ 2009](#) (134)

Datos personales



[Alexiis](#)

Ayuda para llegar a ser los ANGELES HUMANOS que todos somos
[Ver todo mi perfil](#)