

PROGRAMACIÓN ANGÉLICAL NRO. 1 - Conoce a tu ángel guardián.

- 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 desaparecieron 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 donde 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.

15) Salúdale con afecto y gratitud y déjale volver a su cielo azul, no lejos de ti. No estará nunca tan lejos como para no poder escuchar tu llamada a intervenir.

ORACION PARA SABER QUIEN SOY

"Humildemente trato de saber de mí cuanto pueda saber: quién soy, de dónde provengo, hacia dónde voy, y qué es lo que deberé hacer en éste mi viaje por este mundo. Pido ayuda y esclarecimiento para comprender qué significa ser humano, qué significa ser yo. Doy gracias por el conocimiento e iluminación que necesito para hacer esto."

ORACION PARA LA SANACION

A los Ángeles Sanadores
¡Os Saludo, Devas de la sanación!
Venid en nuestra ayuda.
Verted vuestra energía curativa
Sobre este hermano nuestro.
Colmad cada célula de fuerza vital.
Dad a cada nervio la paz.
Aplicad los sentidos torturados.
La onda de vida que sube
Lleve calor a cada fibra
Mientras el cuerpo y el ánimo son restaurados
Por vuestro poder sanador.
Dejad que un ángel vele,
Que conforte y proteja
Hasta que la salud retorne.
Un ángel que rechace todo mal
Y acelere el retorno de la fuerza
O acompañe a la Paz si la Vida se ha acabado.
¡Os saludo, Devas de la sanación!
Venid en nuestra ayuda
Compartid con nosotros las fatigas de la Tierra
Para que Dios se despierte por medio del hombre.
A los Ángeles de la Naturaleza
¡Os saludo, Devas de la Tierra y del Cielo!
Venid en nuestra ayuda.

Dad la fertilidad a nuestros campos,
Desatad la vida en todas nuestras semillas,
Que nuestra tierra puede ser fecunda.
¡Os saludo, Devas de la Tierra y del Cielo!
Venid en nuestra ayuda
Compartid con nosotros las fatigas de la Tierra
Y que la Divinidad interior sea liberada.

MEDITACIÓN 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.

ORACION AL ANGEL GUARDIAN

Ángel de la Guarda, dulce compañía
No me desampares ni de noche ni de día.
Las horas que pasan, las horas del día,
Si tú estás conmigo serán de alegría.
No me dejes solo, sé en todo mi guía
Sin ti soy chiquito y me perdería.
Ven siempre a mi lado, tu mano en la mía,
Ángel de mi guarda, dulce compañía.

ALCANZAR METAS

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 segur@ 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 bien amados 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".

INVOCACIONES Y ORACIONES

Invocaciones Matinales

A los Devas de Ceremonias

Hermanos de las huestes védicas,

Venid todos en nuestra ayuda.

Dadnos vuestro ígneo poder dévico

Como os damos nuestro amor humano.

Llenadlo todo con poder y vida;

Participad con nosotros en los trabajos de esta tierra

Para que la vida formal se torne libre.

A los Ángeles de la Música
¡Salve, Devas de la Música!
Venid en nuestra ayuda.
Entonad par nosotros cantos de alegría.
Llenadnos con vuestra divina armonía.
Despertadnos para que podamos oír vuestra voz.
Armonizad nuestros oídos con vuestro canto.
Animad nuestra música terrena con vuestra luz.
Participad con nosotros en los trabajos de la Tierra.
Que los hombres oigan las melodías que cantáis
Más allá de los reinos del Tiempo y el Espacio.
A los Devas Guardianes del Hogar
¡Salve, Ángeles Guardianes del Hogar!
Venid en nuestro auxilio.
Participad con nosotros en nuestra labor y recreación.
Estad con nosotros para que oigamos vuestros vuelos
Y sintamos vuestro aliento en nuestras mejillas.
Acercaos y sentid nuestro amor humano;
Tomad nuestras manos en las vuestras.
Relevadnos por algún tiempo
Del agobio de esta carne.
Permitidnos participar con vosotros
De vuestra admirable libertad por el espacio,
De vuestra inmensa vida en el aire soleado,
De vuestra gran intensidad jubilosa,
De vuestra unidad con la Vida.
Ayudadnos a trabajar y recrearnos,
De modo que se acerque el tiempo
En el que toda nuestra raza
Os conozca bien
Y os salude como hermanos peregrinos
En el sendero de Dios.
¡Salve Ángeles Guardianes del Hogar!
Venid en nuestro auxilio.
Participad con nosotros en nuestra labor y recreación,
Para que la vida interior sea libre
A los Ángeles Constructores
¡Salve, huestes dévicas constructoras!

Venid en nuestro auxilio.
Ayudad a este nuevo nacimiento
En el mundo de los hombres.
Fortaleced a las madres en sus dolores.
Enviad vuestros ángeles de bien,
Que atiendan el lecho del nacimiento
Y asistan a la alborada
De esta nueva vida.
Dad al niño que viene
La bendición del Señor.
¡Salve, huestes dévicas constructoras!
Venid en nuestra ayuda.
Ayudad a este nuevo nacimiento
En el mundo de los hombres,
Y que su Divinidad interior pueda verse en libertad.
A los Ángeles Sanadores
¡Salve, Devas del Arte de Curar!
Venid en nuestra ayuda.
Derramad vuestra vida que cura
En este ... (dígase lugar o persona)
Que toda célula se cargue de nuevo
Con fuerza vital
Dad la paz a todo nervio.
Que el sentimiento atormentado se calme.
Que la marea creciente de la vida
Inflame todo miembro
Para que vuestro poder curador
Restablezca alma y cuerpo.
Dejad aquí (o allí) un ángel que vele,
Conforte y proteja,
Hasta que vuelva la salud o la vida se aleje,
Para que mantenga alejado todo mal,
Acelere el retorno de la fuerza,
O conduzca a la paz donde cese la vida.
¡Salve, Devas del Arte de sanar!
Venid a nuestra ayuda
Y participad con nosotros de los trabajos de esta tierra.
Que Dios se vea libre en el hombre.

A los Ángeles de la Naturaleza
¡Salve, Devas de tierra y cielo!
Venid en nuestro auxilio.
Dad fertilidad a nuestros campos.
Dad vida a todas nuestras simientes,
Para que esta nuestra tierra sea fructífera.
¡Salve Devas de tierra y cielo!
Venid en nuestro auxilio.
Participad con nosotros en los trabajos
De nuestro mundo.
Que la Divinidad interior sea libre.
A los Ángeles de la Belleza y el Arte
¡Salve, Ángeles de la Mano de Dios!
Venid en nuestra ayuda.
Imprimid en nuestros mundos
De pensamiento, sentimiento y carne
Un sentimiento de Belleza Divina.
Ayudadnos a percibir la visión del YO,
A reconocer en todas las cosas creadas,
La Belleza del Yo.
Que a través de la Belleza encontremos,
Profundamente oculto tras velos externos,
De color, línea y forma,
El verdadero YO.,
Así habiéndonos ayudado,
Inspirados con el poder
De expresar en nuestras vidas
Todo cuanto hayamos visto,
La Bondad, la Verdad y la Belleza.
Permitid que os veamos y conozcamos,
Ángeles de Su Mano;
Que al veros aprendamos a participar
En vuestra tarea de sembrar belleza por El mundo.
¡Salve, Ángeles de la Mano de Dios!
Venid en nuestro auxilio.
Participad con nosotros en los trabajos de la tierra.
Para que la belleza interior pueda revelarse.
Himnos Vespertinos de Plegaria y Acción de Gracias

Que las bendiciones de lo alto
Fluyan y embellezcan al amor humano,
Que por gratitud enviamos a vosotros
Los Ángeles protectores del día.
Aceptad nuestro amor y oraciones de gratitud
Y ayudadnos a vivir y trabajar de tal modo
Que siempre y día tras día
Vuestras huestes nos encuentren
Cada vez más con vosotros.
Imploramos esta noche vuestra tutela para todos;
Estad con los niños, los ancianos y los enfermos.
Rodead sus lechos con las alas de la vida y la paz.
Protegedlos, os rogamos, hasta la aurora
Y que, al volver una vez más el sol
A darnos vida, calor y luz,
Volvamos a empezar nuestras obras
Con saluciones y alabanzas
A Aquel que es Padre de todos nosotros.
Que muy juntos todos
Sus humanos y angélicos hijos
Trabajen en Su Nombre
Para alcanzar el glorioso día
En que en nuestro mundo y el suyo
Reine sólo su Voluntad. Amen.
La noche nos congrega al cerrar nuestro terrenal día,
Y ahora aquí nos congregamos, nuestra angélica hueste,
Para ofrendarte nuestro amor y gratitud,
Para darte las Gracias por tu servicio.
Que Aquellos que trabajan siempre, noche y día,
Derramen sobre ti múltiples bendiciones,
Te envía su Amor y gracia sobrehumanos,
Que su Compasión y Vida te colmen
Hasta que rebosantes corrientes de amor caigan
De ti hasta nosotros y retornen otra vez a ti,
Uniendo nuestros corazones con vínculos fraternos,
Enlazándonos con lazos de amor divino.
Te rogamos que siempre respondas a nuestra llamada,
Porque siempre estarán para ti abiertos nuestros corazones.

Acercaos más, benditos mensajeros de Dios.
Queremos oír a Dios en el batir de vuestras alas.
En silencio y serenos de corazón y mente
Te saludamos al cerrarse el día.
Que Él te envuelva en sus eternos brazos
Hasta que su esplendor y júbilo brillen en ti.
Bendito seas, permanece con los niños esta noche.
Permanece con los ancianos y enfermos.
Que cada lecho tenga su ángel guardián
Para que todos duerman en paz y despierten a tiempo
De sentir la presencia del guardián, aún con ellos. Amén.

ORACIONES LITÚRGICAS

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."

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)

Muy sugestiva, está cargada de gran fuerza si se recita en grupo al aire libre, inmersos en la belleza de la naturaleza.

Paz al Norte,
Al Sur,
Al Oeste,
Al Este.
Paz a través de los cuatro elementos
Y al éter cósmico que todo contiene.
Haya paz y amor para todas las criaturas
Visibles e invisibles
Por medio de sus reinos
Y de sus elementos
Paz a sus Ángeles
Y a sus Devas.
Pas a nosotros que con ellos
Compartimos el camino.

ORACION PARA EL CONSUELO

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...

MEDITACION

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.

ANGEL CUSTODIO

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.

A LOS ÁNGELES 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.

EVOLUCION ESPIRITUAL

Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo.

Cierra los ojos y relájate. Visualiza una luz de un color a tu elección que te evoque armonía.

Si una vez visualizado no te sientes totalmente a gusto con ese color, cámbialo como cambiarías el canal del televisor hasta que encuentres el que te satisface visualmente.

Invoca al Ángel de la Armonía y pídele que la armonía entre a tu vida.

Antes de despedirte, y abrir los ojos, dale las gracias.

Finalidad:

En la vibración de la paz en la conciencia; nos ayuda a mantener el equilibrio y la imparcialidad ante todas las situaciones; nos inspira a vivir con integridad.

Rasgos negativos que pueden presentarse a partir de las proyecciones del ego: disfrutar ante la idea de un conflicto, un adversario permanente, un Creador de desorden; una persona que experimenta mucha oposición en todos los ámbitos de su vida.

Su energía resulta bloqueada debido a: la ausencia de alegría y de inspiración; la creencia de que cualquier tipo de ataque está justificado por la autoprotección y de que la paz y la conciliación son signos de debilidad.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 2

Abrirte a tu Ángel

Ten a mano tu libreta de anotaciones y tu birome. 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 3

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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 4

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 una casa nueva 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. Címéntate, céntrate y alíneate 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.
 - 3) Imagina tu meta y siéntete experimentándola. Imagina que se torna realidad y repara en lo que sientes, la ropa que llevas puesta y las reacciones de cualquiera que pueda estar presenciándolo. Haciendo participar cuanto menos a cuatro de tus sentidos, vivificas tu visualización y cifras el mensaje en tu cuerpo físico.
 - 4) Pon esta imagen en tu corazón. Pide y recibe para ella la bendición de tu Ángel. Siente el calor y la satisfacción de haber logrado lo que deseas.
 - 5) Agradece el haberlo recibido.
 - 6) Irradia la imagen desde tu corazón hasta los brazos de tu Ángel y visualiza a tu guardián rodeándola con una burbuja de luz violácea.
 - 7) Observa como asciende la burbuja, subiendo y subiendo rumbo al Universo.
 - 8) Cuando ya no puedas ver la burbuja, abre los ojos
- Desperézate, camina. Aparta la cuestión de tu mente, pero permanece abierta para recibir cualquier señal que te indique que comienza a materializarse.

Vayas a tu lugar de meditación y te pongas lo más cómoda y relajada posible. Imagina frente tuyo una gran pantalla como de cine en la cual se ve en forma totalmente ampliada tu cerebro. Vas viendo una cantidad de Ángeles que están limpiando con sumo cuidado todos los casilleros mentales que contienen patrones mentales y programaciones negativas, y que estas mismas, una vez retiradas, van siendo consumidas y transmutadas en una enorme hoguera de fuego violeta.

Una vez hecha esta limpieza a fondo, no quedando ni una sola mancha oscura que representaría un patrón negativo que se ha escapado de la vista de los Ángeles, viene toda una columna de Ángeles que llevan un estandarte en el cual se puede leer con letras doradas "Programaciones Positivas". A medida que

llegan a tu cerebro van colocando estas programaciones en cada uno de los casilleros.

Ahora estos amorosos guardianes envuelven a tu cerebro en una nube rosa de amor, y con sumo cuidado y cariño lo van colocando nuevamente en tu cabeza, y tu verás como paulatinamente la pantalla se va esfumando en la nada.

De ahora en adelante verás brotar cual preciosas flores todas las ideas y metas positivas en tu vida.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA NRO. 5

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

Soñaré.

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 anotarlo.

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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 6

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 quienes 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N°. 7

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 agrádecele 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!

* * * * *

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 8

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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 9

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

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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N°. 10

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.

NIÑO INTERIOR

LA ESTACIÓN DE UN NIÑO

Una canción primaveral de risas

Es la estación de un niño

Que toca las flores, la lluvia cantante

Cada pétalo fragante

Cada mancha de verde pasto

Horas que pasan sin motivo

Dormitando tras un juego sin sentido.
El calor del verano
Es el llamado de un niño
Pez plateado en cascadas
Cada sabor de la vida libre al viento
Frescos helados para vos y para mí
Nos salpicamos y reímos, delicia fría
La mano de papá y la noche clara.
Los colores del otoño
Son el sueño de un niño
Hojas al viento, chiquillos danzantes
Juguetes rotos en todo el camino
Sonrisas de calabazas, escenas medrosas
Artimañas y noche de brujas
Todo es parte del juego del niño.
El frío invierno
Época agradable para un niño
La tibieza de la cercanía y el chocolate caliente
Lecturas, dibujos, mentes en crecimiento
Tiempo de cuentos que no olvidaremos
Cada año crecemos pero aún no nos sorprende
Nuestro amor es fuerte mientras la vida avanza.
Las vueltas de la vida, remolinos iniciales
Los años transcurren, no hay tiempo de parar

La estación del niño que todos alimentamos
Nosotros vamos y venimos pero la vida sigue
Amemos siempre, es todo lo que nos dicen
Y el niño interior así se desarrolla.

Busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte e intenta mantener tu mente en blanco, sin rechazar los pensamientos que se te vayan apareciendo, pero también sin darles fuerza. Imagina que estás rodeada de una sensación agradabilísima de gozo que inunda todo tu cuerpo. Siente cómo todo tu ser es penetrado por este gozo que parece circular con la sangre a través de tus venas y cómo se funde con él.

Siente cómo dentro de ti están el Ángel de la Alegría y el Demonio de la Tristeza. No los rechaces. Familiarízate con estos dos visitantes y pide que el demonio de la tristeza desaparezca y que el Ángel de la Alegría irrumpa en tu vida, en tu trabajo, en tus relaciones. Invítale a compartir contigo su buen humor y su dulzura.

El Ángel de la Alegría ahora te propone que te imagines todo el mundo en una fiesta. Los Ángeles sirviendo manjares en la fiesta. Duendes tocando melodías increíbles, hadas que son el coro celestial. Los animales corriendo felices por todos los lugares.

Brillan los fuegos artificiales de la felicidad.

Si puedes ver la Tierra en ese gozo, es porque también te inundará el amor y el milagro de la felicidad cuando tú quieras.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 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 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 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N°. 12

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. sino 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N°. 13

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

LOS DOCE PASOS DEL PROGRAMA ANGÉLICO

Si estás en un programa de doce pasos, puedes trabajar con los Ángeles a cada paso del trayecto. No olvides pedir especialmente la ayuda de Rafael. Si estás dispuesta a trabajar en tus adicciones, estudia la posibilidad de incorporarte a un programa de doce pasos en tu zona. Hay grupos en todas las poblaciones del mundo, incluidos Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Gordos Anónimos y Jugadores Anónimos.

1) Reconoce que no puedes contra tu adicción, cualquiera que sea, y que tu vida se ha vuelto inmanejable. Ese puede ser el paso más difícil de todos. Pide a tu Ángel acompañante que permanezca a tu lado y te eche una mano. Siente su amor y podrás escalar ese peldaño para continuar la marcha. Además, llama a un Ángel de Curación para que te apoye.

2) Este paso te invita a creer en un Poder más grande que ti misma, capaz de devolverte la cordura. Puedes identificar este poder con Dios, con Dios o con tu propio Yo Superior. Cualquiera que sea tu sistema de creencias, tu Ángel es un puente hacia ese plano superior. Recurre a él para que fortalezca tu conexión. Invoca también a un Ángel de la gracia para que se cruce en tu vida y teja algo de amor de Dios en tu corazón.

3) Decides dedicar tu vida a Dios. Conociendo el amor de tu Ángel por ti, puedes permitirte cruzar el puente de su ser hacia un amor aún más grande. Además un Ángel de modelos puede ayudar a que te abras al plan universal mayor.

4) Se requiere que hagas un inventario moral de tu vida. Invoca a un Ángel de información para que te de apoyo mientras lo haces, ayudándote a repasar tu vida y recordándote cosas que puedas haber bloqueado u olvidado.

5) A continuación admites ante Dios, ante ti misma y ante otra persona la naturaleza de tus equivocaciones. Aquí los Ángeles de proceso te asistirán en la difícil tarea de recuperar el equilibrio, liberar pensamientos y sentimientos negativos que hayas albergado quizás durante años.

6) Pides a Dios que borre los defectos de tu inventario personal. Recurre a un Ángel de Reorganización para que te ayude a hacerlo. Recuerda que no

necesitas hacerlo todo solo, para eso existe el grupo, incluyendo los grupos de los que participan ángeles.

7) Pide a Dios que te ayude a superar tus deficiencias. Pide a un Ángel de Transformación que te ayude en este gran cambio. El trabajo no es fácil, pero después de todo lo que has pasado, puedes hacerlo.

8) Hace una lista de todas las personas a las que has hecho daño y te marcas el propósito de saldar cuentas con ellas. En este paso te conviene llamar a los Ángeles de conexión para que mejoren tu funcionamiento con el fin de que puedas cambiar tus antiguos patrones de conducta.

9) Repara el daño causado a todas las personas de tu lista, salvo cuando eso los perjudicara o hiciera daño a otros. Aquí puedes invocar a los Ángeles de vinculación que has compartido con esas personas para que te ayuden a expresarte de la manera más amorosa.

10) Continúa haciendo un inventario personal y aprende a admitir de inmediato tus equivocaciones. En este esfuerzo puedes invocar a un Ángel de paz para que te ayude a desarrollar sentimientos de serenidad y perdón por tus propias faltas.

11) Se te invita a mejorar tu relación con Dios, cualquiera que sea la idea que tengas de Él. Llama a uno de los Ángeles de Afinación para que te ayude en tu apertura, te acompañe en la plegaria y la meditación y te ayude a descubrir que cada momento de cada día es tiempo sagrado.

12) Comparte con otros el mensaje de tu despertar y a practicar los doce pasos en todos los aspectos de tu vida. Recuerda que los Ángeles del Medio te ayudarán a trabajar en este paso. Según aprendas a hacer un espacio sagrado de todo sitio en el que estés, este paso se te irá haciendo más fácil.

ANGEL DE LA ESPERANZA

Busques un lugar tranquilo y apacible donde puedas relajarte e intentar mantener tu mente en blanco.

Imagina que estás sentada bajo una luz suave y cálida. Siente como todo tu ser absorbe esta luz y se funde con ella.

En el extremo de esta luz están el Ángel de la Esperanza y el demonio de la desesperanza. Familiarízate con estos dos visitantes e insiste en que el demonio de la desesperanza desaparezca y que el Ángel de la Esperanza se manifieste.

Invita a tu Ángel de la Esperanza a compartir contigo el calor y la luz.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 14

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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 15

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 le Paraguas Angelical. A diferencia de los paraguas comunes, a éste no puedes dejarlo olvidado en el autobús o en el cine.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 16

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 cuando 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 cómo se siente.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 17

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 chackra 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N°. 18

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 fórmala 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.

RESPONSABILIDAD

Busques un lugar tranquilo donde no te molesten y donde puedas relajarte e intenta mantener tu mente en blanco.

Imagina que estás sentada bajo una luz suave y cálida. Siente como todo tu ser absorbe esta luz y se funde con ella.

Piensa en aquellas cosas de las cuales no quisiste hacerte responsable y cuya culpa endilgaste a los demás, a las circunstancias, al gobierno, a Dios, a la astrología, a la genética, etc.

Reconocer que tú las creaste y acepta la libertad que produce ser responsable. Invita a tu Ángel de la Responsabilidad a que se manifieste y comparta contigo el calor y la luz.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 19

Sintonizar tus Ángeles 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 20

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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° . 21

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 asegurarte 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 aliviar 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 22

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 un pimpollo.

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 se 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 quedamos en estado de relajación y tranquilizamos la mente. Ahora vamos a pedirle 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.

PROGRAMACIÓN ANGÉLICA N° 23

La Sonrisa

Así como un recuerdo en las células puede disparar 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 sonríe 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 sonríe, 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 rodeará y nos abarcará.