



Todo Amor y Reiki





Manual de usuario

CÓMO TRABAJA TODO AMOR	3
CONEXIONES, INICIACIONES Y PROCESOS	4
Todo Amor con Reiki	5
RELACIONES ENTRE ENERGÍA, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES	5
La energía se convierte en emociones.....	5
Cómo las emociones se convierten en pensamientos.....	6
Cómo Todo Amor trabaja con lo anteriormente expuesto.....	6
Encontrando el centro de tu corazón	7
Cómo respirar	8
Identificando bloqueos	8
Liberar bloqueos usando el chakra corazón expandido	10
Identificar y ejercitar el chakra raíz	10
Procedimiento para usar el chakra corazón expandido	10
Dándote cuenta de cómo te sientes	11
Resumen: Trabajando con las emociones y los sentimientos que puedan surgir	11
TRABAJANDO EN PAREJA CON TODO AMOR	12
Respiración Controlada	12
Meditación en Pareja	13
<i>Procedimiento:</i>	14



Cómo trabaja Todo Amor

Su misión

El objetivo de 'TODO AMOR' es muy sencillo. Se trata de conectar a cada persona con 'la Fuente'. Cuando esto ocurre, todo tu sistema energético se llena de la energía del AMOR mientras te conectas con el TODO, o como también se denomina, con el Universo.

Normalmente cuando esto ocurre, es un acontecimiento que cambia toda tu vida. Te permite darte cuenta de quién eres en realidad, de cuál es tu propósito en la vida. Entiendes tu lugar en el Universo.

TODO AMOR pretende 'recordarnos' el propósito principal de nuestra existencia en este planeta. Estamos aquí para crear una unión perfecta entre lo terrenal y lo espiritual a través de la energía del amor incondicional. También estamos aquí para recordar la unión que tenemos con cada ser vivo del Universo.

Todo esto suena muy 'metafísico' hasta que se tiene una *experiencia* de iniciación a través de Todo Amor. Entonces es cuando todo deja de ser 'solamente un concepto' y se convierte en algo real, una realidad *física*, y no una *metafísica*.

El proceso

Es importante entender que la energía del Amor ocupa un espacio *físico* en el Universo. Como hemos mencionado antes, no es una metáfora, no es un concepto filosófico. Es energía, física y real.

Cuando tu cuerpo se llena de esta energía, ocupa un espacio físico en él. Por tanto, para que esto ocurra, si hay otra energía dentro de ti que no sea Amor, es decir, si estás lleno de energías como odio, dolor, ira, etc. Todo Amor te ayudará a 'sacar' esa otra energía y dejará espacio para que Todo Amor se expanda en todo tu ser.

Cuando el proceso se completa, ocurren algunas cosas:

Creas una conexión entre el Universo o el TODO (arriba) y la Tierra o el AMOR (abajo). Es decir, una conexión 'vertical'.

También creas una conexión entre tú y el resto de los seres vivos del Universo. Se da una conexión 'horizontal'.

El resultado es una cruz perfecta: la columna vertical de luz entre el TODO superior y el AMOR inferior y la energía que se expande desde tus brazos hacia fuera y hacia todo el Universo.

Estas conexiones 'vienen unidas' en el Centro de tu Corazón Espiritual (más sobre esto después) y eres capaz de verte a ti mismo como el centro de esta unión perfecta (ver imagen en portada). ¡Por fin, has llegado a casa!

Como se ha mencionado anteriormente, cuando Todo Amor encuentra su espacio en tu sistema energético, te ayuda a liberar la 'otra' energía que no es la suya. Esto a menudo supone liberar



traumas del pasado, recuerdos dolorosos y ‘patrones de comportamiento’ que tenemos y que no son Todo Amor.

El proceso puede ser traumático para muchas personas, pero lo importante es que esto es una parte **necesaria** del mismo. Sin embargo, también es importante entender que es solo *una parte* del proceso, no el proceso en sí. Todo Amor *no* consiste en trabajar con bloqueos o traumas; su fin es conectarte con ‘la fuente’. Pero para que todo esto suceda, ha de haber liberaciones necesariamente.

Debes entender también que Todo Amor no está ‘haciéndote esto a ti’. Todo Amor solo te conecta con la Fuente. La liberación la haces tú, de modo voluntario. No ocurrirá nada que tú no desees que ocurra, incluso aunque a veces la decisión no parezca que la hayas tomado tú.

Algo dentro de ti *quiere* liberar ese odio, miedo o ira que puede que tengas dentro, para que puedas ‘hacer espacio’ a Todo Amor. Todo lo que ocurre es que Todo Amor te da una herramienta para ello.

Este proceso puede durar días, semanas, meses o incluso años. Cuánto dure depende exclusivamente de ti, de tu disposición a ‘dejar partir’ las energías que no sean Todo Amor para hacerle espacio en tu sistema energético.

Conexiones, Iniciaciones y Procesos

Cuando entras en contacto con la energía de Todo Amor, pueden pasar varias cosas (¡Incluso puede que todas a la vez!).

Al principio, es posible que sientas una **Conexión** con la energía. Un sentimiento de paz y felicidad, en el que tu corazón se va llenando de amor, una sensación de ser enraizado a la tierra, cosquilleos en los brazos y las manos, etc.

Cada uno/a es diferente, las sensaciones pueden variar de una persona a otra. La conexión te permite ‘sentir’ la energía, es como una introducción a lo que puede ocurrir cuando el proceso se complete (ver más adelante).

Cuando llega el momento adecuado, y liberas las energías que bloquean Todo Amor, se da una **Iniciación** completa. Todo Amor llena tu sistema energético por completo. El sentimiento es difícil de describir, y varía de una persona a otra, pero normalmente lo que se dice es, ‘¡si tienes que preguntarte si has tenido una, entonces es que no la has tenido!’

Mientras trabajas con la energía, te ayuda a liberar otras energías como el miedo y la ira que no son Todo Amor. Cuando esto ocurre, los traumas, recuerdos y sentimientos asociados a estas energías también pueden aflorar, haciendo que sea un acontecimiento traumático. Esto se conoce como ‘**Procesar**’ o ‘**Entrar en proceso**’.

Esta es a menudo la parte más ‘espectacular’ del trabajo con Todo Amor, por lo que hay gente que piensa que esto es Todo Amor. Pero solamente es un ‘efecto parcial’. No olvides nunca que Todo Amor solo tiene un propósito, el de conectarte con la Fuente.



Todo Amor con Reiki

La ventaja de combinar Todo Amor con Reiki es que *estamos trabajando con la misma energía* – la energía de la Fuente, del Amor Incondicional. Lo único que varía es la manera de conectarnos y emplear la energía. Con Reiki, es principalmente a través de las manos, con Todo Amor, es mediante un proceso meditativo.

Para combinar Todo Amor con Reiki tienes varios métodos:

Durante un autotratamiento:

Mientras te estás dando Reiki, cuando llegas al chakra corazón, sigues los pasos de una iniciación Todo Amor:

- Inspiras por la corona hasta el corazón
- Inspiras por los pies hasta el corazón
- Expandes la energía en horizontal desde tu corazón hacia fuera
- Inspiras de nuevo hacia dentro por los brazos hacia el corazón

Dando Reiki a otra persona:

Lo interesante de Todo Amor es cuanto más fuerte es TU conexión, ¡mas puedes ayudar a otros! Si durante un tratamiento sigues los pasos anteriores, crearás tu conexión que a su vez, ayudará la otra persona a conectarse.

Eckhart Tolle dice que es como acercar un tronco ardiendo a uno apagado. Después de un rato, ¡el tronco apagado empieza a arder!

Ahora tienes un modo muy poderoso para desarrollar tu crecimiento personal, liberar tu sistema energético de viejas energías y, simplemente, llenarlo de amor incondicional.

Lo que hagas con esta herramienta depende de ti. Recuerda que Todo Amor no depende de un Maestro, terapeuta, Guru, etc., aunque la ayuda esté disponible.

En las siguientes páginas, encontrarás modos de trabajar con Todo Amor por ti mismo. Puedes utilizarlas como tú consideres adecuado. Y recuerda que todo lo que hagas solamente te ayudará, a la larga, a ser más feliz, una persona más amada.

Relaciones entre energía, pensamientos y emociones

Cuando Todo Amor entra en tu sistema energético, te ayuda a liberar la energía que NO es amor. Es importante entender cómo trabaja el proceso, incluso si eso supone no actuar de un modo consciente.

La energía se convierte en emociones

Tu cuerpo usa la energía para funcionar. Cada ser vivo del Universo la utiliza. Durante tu vida, hay momentos en los que tu cuerpo necesita una gran dosis de energía. Cuando esto ocurre, tu cuerpo provee de la energía necesaria para esos momentos. Por ejemplo, imagina que te va a atropellar un



coche. Tu cuerpo proporcionará una gran cantidad de energía para salvar tu vida, para hacer lo posible y evitar este accidente.

Tu cuerpo te deja *sentir* esta energía como una emoción. Por tanto una emoción es el modo en que tu cuerpo interpreta la energía. Es el modo que te hace sentir la energía que físicamente existe en tu cuerpo. Por ejemplo, en una situación de amenaza, no *sientes* nada hasta que ya ha pasado, al menos, si no lo esperabas. El miedo aparece cuando ya ha pasado, no mientras está aconteciendo. Entonces es cuando el cuerpo traduce esta energía en una emoción.

Cómo las emociones se convierten en pensamientos

Somos, por supuesto, seres ‘mentales’. Usamos nuestras mentes más que el resto de nuestras habilidades, ¡a veces demasiado!

Así que, cuando nuestro cuerpo expresa una emoción, la mente le pone una etiqueta, o le adjunta una ‘historia’. Normalmente relaciona la historia con algo que esté pasando en ese momento, incluso si es algo equivocado. Por ejemplo, puedes tener energías bloqueadas en tu cuerpo relacionadas con el modo en que reaccionabas a las críticas que tu padre te hacía cuando eras joven. Si tu jefe te critica ahora, en el presente, por ejemplo, se ‘dispara’ aquella energía y aquella emoción (ver arriba). Pero el cerebro dice ‘Oh, no!, esto no tiene nada que ver con tu padre, mira, es tu jefe, ¿Es que no lo ves?’

Por tanto reaccionas ante tu jefe como un adulto, ¡Del mismo modo que reaccionabas ante las críticas de tu padre cuando eras un niño! Estás ‘conectando’ con aquella energía inicial y la emoción que va con ella, desde tu experiencia de la niñez. Por eso muchas veces tenemos reacciones que nos sorprenden a nosotros mismos, porque podemos reaccionar como niños en situaciones que, como adultos, somos muy capaces de manejar.

Cómo Todo Amor trabaja con lo anteriormente expuesto

Lo bonito de trabajar con Todo Amor es que te enfrentas con la raíz de la causa de la infelicidad; energía no necesaria que tiene que ser liberada.

Cuando los pensamientos y emociones aparecen, son acompañados de energía que necesita ser liberada. Estate alerta, ya que esta es la energía con la que estás trabajando, para que salga; los pensamientos y emociones son secundarias y solamente acompañan a esta energía.

Todo Amor te ayudará a identificar la energía que necesita ser liberada, usando las herramientas que te describo más abajo. Una vez ‘sientas’ la energía, puedes trabajar para liberarla. Yendo a las emociones y recuerdos que la acompañan, puede acelerar el proceso y hacerlo más efectivo.

Acuérdate, siempre que trabajes en tus emociones con Todo Amor, de *sentir* lo que está en tu cuerpo. Recuerda que este es un proceso físico, no emocional ni mental.

También, date cuenta de que mientras tú cambias, cambian las circunstancias a tu alrededor. Mientras liberas el miedo, odio, y dolor, las personas alrededor que reforzaron esa energía en ti también desaparecerán o cambiarán. Esto significará que situaciones y circunstancias enteras cambiarán, también.

Estos procesos pueden durar días, semanas, meses. Puede que no te des cuenta de tus cambios hasta que mires hacia atrás y veas lo que es diferente. A veces, cuando se ve desde ‘dentro’ del proceso, no tiene ‘muy buena pinta’. Intenta verlo ‘desde fuera’, y observa qué está sucediendo en tu vida.



Mira las cosas de una manera objetiva y date cuenta de que lo que ocurre es un proceso de purificación y limpieza.

A continuación explicamos una serie de técnicas para usar en casa con Todo Amor. Ten en cuenta de que son solamente eso, técnicas o herramientas. La esencia de Todo Amor es amar, compartir, y dar.

Aunque no logres resultados maravillosos usando estas herramientas, el resultado real está en tu día a día. Cuanto más llena está tu vida con amor, más lo estará con el sentimiento de compartir, y se irá vaciando del dolor que sientes cuanto más trabajas con Todo Amor.

Encontrando el centro de tu corazón

El centro de tu corazón es el principal punto de energía de tu cuerpo. Está exactamente en el medio de los chakras (los tres superiores y los tres inferiores) y representa la unión entre el TODO superior y el AMOR inferior. También es el centro de la expansión horizontal de energía que conecta a cada ser vivo con el Universo creando una cruz perfecta que es la base de Todo Amor.

Encontrar el centro de tu corazón es importante, y puedes practicar el ejercicio siguiendo las instrucciones siguientes. Todo lo que necesitas es leer esta parte mientras meditas. Después de algunas lecturas, lo harás de memoria.

Procedimiento:

Fija tu atención en el lugar situado entre tu corazón físico y tu garganta. Siente las diferentes sensaciones en esta área. Uno de los mejores métodos para ‘escanear’ el área de tu cuerpo es empezar por tu garganta e ir tomando conciencia, poco a poco bajando hacia el plexo. Una vez que llegues al plexo solar vuelve a dirigir tu atención y sube hacia la garganta. Repite el escaneo con la sensación de focalizar con cada pase. Después de unas cuantas veces, puede que notes un espacio donde hay más sensibilidad. Si no encuentras esa zona, continua haciendo lo mismo hasta que seas capaz de ello. Para algunas personas es fácil y a otras les cuesta mucho más tiempo, minutos e incluso horas, así que, se paciente y toma el tiempo que necesites.

Esta zona es el lugar donde sientes más fuerte cuando estás enamorado o cuando estás triste, puede que sientas un pequeño dolor. Para ayudarte a localizar el lugar, piensa en alguien que tú Amas, y escanea de nuevo el espacio focalizando tu atención en el punto donde la sensación es más fuerte.

Una vez has encontrado tu centro espiritual, encuentra un espacio en el centro. Esto se llama la Habitación del Corazón. Ahora imagina que tu respiración llena esa habitación. Permítete sentir las diferentes sensaciones que se den. No juzgues lo que estás sintiendo. Si sientes alegría, siéntela, si estás triste en este espacio, también.

Debes estar alerta de lo que haya en tu centro espiritual y permitirte sentirlo, sea este un buen o un mal sentimiento para ti. Conecta con ese sentimiento con tu respiración. Permite a la respiración ayudarte a enfocar y magnificar lo que estás experimentando.

Permanece en este estado, simplemente sintiendo tu Habitación del Corazón, durante cinco o diez minutos.



Cómo respirar

Usar tu respiración es uno de los modos más importantes de mantenerte en contacto con tu cuerpo y tus sentimientos. Y recuerda, ¡Respirar es vivir!

Este ejercicio te ayudará a respirar correctamente y concentrándote en tu respiración podrás sentir 'realmente' lo que pasa dentro de ti.

Procedimiento:

Respira a través de tu nariz (si está limpia) y siente la respiración hacia abajo en tu garganta hacia el comienzo de tus pulmones y toma la respiración profunda en el plexo solar.

Visualiza tu pecho como si fuese un recipiente y la respiración fuese el agua que va cayendo en él. Cada respiración es un vaso de agua que va llenando el jarrón cada vez más. Eleva tu respiración hasta que alcance el borde de tu pecho.

Permítete sentir cada respiración según pasa desde la garganta, todo el camino por el plexo solar. Siente las diferentes sensaciones físicas y la textura de la respiración, siente la humedad en la respiración, la temperatura también. Empieza a sentir la calidad de cada respiración, date cuenta si hay alguna zona en el pecho que sea más restrictiva u otras que sean más expansivas.

Una vez que hayas completado este paso, siéntate y observa la respiración. Permite a cada respiración que sea una confirmación. Un SÍ: Sí a la vida. 'Sí', quiero estar aquí.

Las primeras veces repite este proceso por unos minutos y después ve ampliando el tiempo durante una semana hasta que puedas hacerlo durante cinco a diez minutos.

Identificando bloqueos

Los bloqueos son energías que no se han liberado y causan desarmonía en tu sistema energético (ver arriba). Como hemos mencionado anteriormente, hay una relación directa entre las emociones y los sentimientos que tienes y la energía 'atrapada' en tu cuerpo. Sin embargo, como estamos tan centrados en nuestra mente, podemos llegar a obsesionarnos con los pensamientos y energías que están relacionadas con esa energía, hasta el punto de perder el contacto con la energía que está causando el problema. En otras palabras, no podemos conectar con la parte de nuestro cuerpo que está reteniendo esa energía.

Este ejercicio te ayudará a identificar *dónde* está la energía de tu cuerpo que está directamente relacionada con un problema. Si, por ejemplo, sientes miedo, puedes encontrar qué parte de tu cuerpo está sujetando a esa 'energía del miedo'. Si sientes rabia hacia tu padre, puedes identificar qué parte de tu cuerpo tiene esa energía.

Preparación

Utiliza una silla o sillón en una habitación cómoda. Puedes escuchar el CD de Todo Amor o cualquier otra música que encuentres relajante.

Tener algunos cojines a tu alrededor, y una manta por si tienes frío después, sería una buena idea. Puedes usar los cojines para estrujarlos y golpearlos si el bloqueo que surge te hace sentir enfadado!

Procedimiento:

Encontrando el bloqueo

www.todoamor.net. © John Curtin. Este texto puede ser reproducido siempre mientras se reconozca la autoría del mismo.



Escaneo del cuerpo

Cierra tus ojos y respira tranquilamente y despacio en el centro de tu corazón y relájate.

Concéntrate en el sentimiento o en el problema.

Cuando ya tengas tu atención en el problema, pregúntate ‘Si la causa del problema estuviera en mi cuerpo, ¿En qué parte estaría?’

Si sientes tensión en alguna parte del cuerpo o en una zona mientras piensas en el problema, entonces lo más probable es que ahí sea donde la energía se encuentra bloqueada.

Si tienes un problema físico, éste está frecuentemente sobre o al lado del lugar donde esté el bloqueo, aunque no siempre es el caso.

Usa tu imaginación y sigue tus sentimientos. Todo es posible y no hay respuestas erróneas, siempre que sean respuestas sobre las que puedes trabajar.

El siguiente paso es ‘consolidar’ tu contacto con la energía. El propósito de este ejercicio es ayudarte a contactar con todas las emociones y sentimientos conectados a la energía que has ‘encontrado’ en tu cuerpo. Una vez has hecho esto, es más fácil liberarlo.

Cuando hayas identificado la parte del cuerpo donde la energía reside, concéntrate en cómo te sientes en ese lugar y pregúntate:

- Si el problema tuviera una forma, ¿Qué forma tendría?
- Si el problema tuviera un color ¿Qué color sería?
- Si el problema tuviera una textura, ¿Qué tipo de textura sería?
- Si el problema tuviera un peso, ¿Cómo sería de pesado?
- Si tuviera un sonido, ¿Qué tipo de sonido sería, o qué es lo que quiere decir?

Cuando has respondido a estas preguntas el bloqueo tiene una ‘identidad’ de la que eres consciente y en la que puedes trabajar.

Una vez has completado este proceso, podrás tener una idea más clara de qué es la energía y qué representa. Ahora puedes conectarte con esta energía más fácilmente.

Cuando esto sucede, relájate, y concéntrate en el objeto que has identificado con su color, forma, textura y sonido y decide lo siguiente:

- ¿Qué necesito aprender de este objeto?
- ¿A qué propósito útil ha servido este objeto en el pasado?



- ¿Quiero a este objeto dentro de mí? Si no, ¿Estoy REALMENTE seguro de que no lo quiero?
- ¿Qué necesito para liberarme de él?

Normalmente, expresamos esta energía a través de la voz. La energía ‘sube’ por nuestra garganta, y la liberamos. Muy a menudo, los pensamientos, emociones e imágenes que causan esa energía también serán liberados en el mismo instante. Si eso sucede, ¡No le ofrezcas resistencia! Es un proceso natural y no importa cómo sea de doloroso o de aterrador, porque una vez has liberado esa energía, ¡El sentimiento es maravilloso!

Liberar bloqueos usando el chakra corazón expandido

Esta es una técnica muy potente que practicamos en el taller. Consiste en expandir la energía del Amor en tu corazón hacia abajo, “empujando” un bloqueo hacia abajo para eliminarlo posteriormente por el chakra raíz. El chakra raíz es donde eliminamos la energía que nos sobre de manera natural.

Identificar y ejercitar el chakra raíz

El chakra raíz es el único chakra que tiene su propio músculo, el músculo pubo-coccígeo (músculo PC). En las mujeres, es el músculo que tensa la vagina. En los hombres, es el músculo que usamos para cortar la orina. El primer paso para usar esta técnica es identificar el chakra raíz y ejercitarlo, ya que para muchas personas no es un músculo que ejercitan con frecuencia.

Practica tensando y relajando ese músculo durante el día, para “tomar conciencia” de su ubicación y su existencia.

Procedimiento para usar el chakra corazón expandido

Asegúrate que tu vejiga está vacía, que acabas de orinar.

Siéntate cómodamente en una silla, con los pies en el suelo. Asegúrate que no tienes ropa que te aprieta, por ejemplo el cinturón. Pon una música relajante como si fueras a hacer una meditación.

Empieza inspirando por la coronilla, y bajando la respiración a tu corazón espiritual, llenando ese espacio y ensanchando tu pecho *físicamente* para hacer sitio para la respiración.

Poco a poco, visualizas que tu respiración se mezcla con luz, hasta que todo lo que entra por tu coronilla es luz blanca. Llena tu pecho con esa luz blanca. Continúa con el proceso durante por lo menos 10 minutos.

A continuación, identifica en tu cuerpo donde hay un bloqueo. Puedes usar la técnica arriba de “Identificar Bloqueos”.

Una vez que sientes ese bloqueo *a nivel físico*, vuelve tu atención a tu corazón lleno de luz.

Empieza a visualizar como la luz se expande hacia fuera, sobre todo hacia abajo.

Cuando la luz llena el espacio donde se encuentra el bloqueo, empieza a sentir como la luz “empuja” el bloqueo hacia abajo. Incrementa la respiración en tu corazón para “alimentar” la luz que lo llena. Siente la fuerza de la luz entrando y empujando el bloqueo hacia abajo.

Llega el momento que el bloqueo llega hasta tus caderas y sientes que está en la zona de tus genitales (el músculo PC).

En ese momento, empiezas a tensar y relajar el músculo PC, imaginándote como el bloqueo sale hacia abajo, a través de las piernas.

Mantén las piernas relajadas y deja que la energía fluya a través de ellas.



Si necesitas expresar tus emociones en ese momento, permítelo.
Mantén el proceso hasta que sientes que el bloqueo no está, que ha desaparecido.

Las primeras veces que haces el ejercicio te costará, pero con la práctica, podrás hacerlo con frecuencia para eliminar la energía que no necesitas.

Dándote cuenta de cómo te sientes

Normalmente en el día a día, estamos tan ‘atrapados’ en nuestra rutina, que perdemos el contacto con nosotros mismos. Si preguntas a alguien ‘¿Qué tal estás?’ ellos te responden frecuentemente algo que no es lo que están sintiendo pero que, creen que están sintiendo, lo cual puede ser totalmente diferente.

Intenta adquirir el hábito de estar alerta de cómo te sientes cada día haciendo este ejercicio tan sencillo:

Periódicamente, a lo largo del día, PARA medio minuto. Respira profundamente tres o cuatro veces en tu pecho y ‘mira dentro de ti’ usando tu respiración para contactar con tu cuerpo.

Cuando inhales, dirige tu conciencia a la coronilla, y cuando exhales, a la base de tu columna. De este modo estás ‘escaneando’ tu cuerpo de arriba a abajo.

En ese momento, pregúntate, ‘¿Cómo me siento en este momento?’

No te juzgues, no trates de entender, solamente espera aquello que quiera llegar. Cuando tengas la respuesta, puedes quedarte con ella y pensar un rato, o puedes decidir trabajar en ella más tarde, cuando puedas utilizar las herramientas que hemos mencionado anteriormente.

Resumen: Trabajando con las emociones y los sentimientos que puedan surgir

Hay tres pasos importantes para trabajar con los sentimientos que vayan apareciendo.

Primero, reconocer que existen, admitir que sientes lo que sientes. No importa lo ‘horrible’ que sea esta emoción, o lo difícil que sea aceptar honestamente que tienes esta emoción, simplemente acepta que está ahí.

Segundo, no te juzgues por lo que sientes. Recuerda que cuando una emoción se creó, tú solamente estabas haciendo lo que podías en ese momento. No te tortures pensando qué ‘mala’ persona eres porque tienes estos sentimientos en tu interior que ‘no son muy bonitos’. Existen y no hay ‘buenos’ ni ‘malos’ entre ellos.

Tercero, decide qué quieres hacer con esas emociones y cómo quieres usarlas.
Este Manual te da algunas claves para ello.

Sobre todo, date cuenta de que estos sentimientos y emociones están surgiendo ahora porque tú *quieres* hacer algo con ellos, y tu yo interior está usando Todo Amor como una poderosa herramienta para que te des cuenta.



Trabajando en pareja con Todo Amor

Estas técnicas son maneras de ayudar a otros a sanar usando tu conexión con la energía de Todo Amor.

Respiración Controlada

Esta técnica consiste básicamente en retener, de manera controlada y durante un tiempo corto, nuestras emociones, de manera que cuando las dejemos salir su liberación sea más completa. Es fundamental tener claro que, durante el tiempo que dure la respiración controlada, la persona no debe dejarse llevar por ninguna emoción.

Este ejercicio se hace en pareja, una persona apoya a otra durante su proceso, ayudándole y recordándole que respire, que no se deje llevar, etc.

La persona que va a realizar el ejercicio se tumba, cómodamente, pues pasará un buen rato en esa posición. Le procuraremos mantas para que no pase frío y una almohada para la cabeza.

El proceso se realiza, por parte del ayudante, controlando que la respiración sea acompasada y que cumpla los requisitos siguientes:

Respiración normal, no debe ser forzada ni en cantidad ni tiempos.

La respiración se realiza a través de la boca.

Dicha respiración la llevaremos de manera consciente al pecho y vientre.

El ayudante colocará una mano sobre el chakra corazón y la otra en el vientre, para controlar que la respiración es acompasada. Además, se puede ayudar a la persona recordándole, de manera suave y cada cierto tiempo que conecte su garganta con su pecho y vientre, que respire tranquilo, que sienta su cuerpo. De esta forma, además, conseguimos que no se duerma.

Si detectamos cualquier indicio de emoción queriendo ser expresada, de manera suave pero contundente recordaremos a la persona que debe aguantar, que fije su atención en su respiración y que conecte su garganta, como si tuviera un tubo, hasta su pecho y vientre.

Se mantendrá así durante un mínimo de 15 minutos, aunque puede incluso extenderse a 30 minutos o más, dependiendo de la práctica que tenga la persona.

Transcurrido el tiempo, guiaremos a la persona a entrar en contacto con la emoción, con la incomodidad que tengan en cualquier zona de su cuerpo, respirando luz y empujando esa energía bloqueada.

El proceso de liberación se gestiona igual que en cualquier otra liberación energética, acompañando y tratando de estar a disposición de la persona para lo que más pueda necesitar.



Meditación en Pareja

Preparación

Una persona de las dos se sienta cómodamente y la otra persona se queda detrás de pie. Utilizad unos momentos para concentraros en vuestra respiración juntos y relajados, para que podáis 'sintonizar' el uno con el otro y en cómo os sentís.

La persona de pie es la que habla (Guía) y dirige la meditación:

Guía: Para prepararte, cierra tus ojos y entra en tu corazón poniendo toda tu atención en el centro de tu corazón y respirando profundamente unas cuantas veces. Siente tu corazón expandiéndose. Asegúrate de que tu intención es que esta conexión tenga lugar. Desde el corazón, mueve tu atención a tu chakra corona. Imagina un sol enorme y brillante sobre tu cabeza. Desde él, baja una columna de luz que te cubre por completo, y a la vez entra dentro de ti a través de la coronilla, llenando tu centro del corazón, se desliza por tu columna, y viaja por todo tu cuerpo hasta el centro de la Tierra. Siente la conexión de la Fuente de Todo Amor sobre ti y la conexión de la Madre Tierra por debajo.



Procedimiento:



1. Pon tus manos en los hombros del receptor. Ahora le vas a hablar. Es importante que utilices tu voz. Mientras hablas, la energía se moverá más fuertemente desde tu centro del corazón y garganta. Mientras la persona contigo exhala e inhala, sincronízate con ella.

Dile: Haz unas cuantas respiraciones profundas y cierra tus ojos. Centra tu respiración por debajo del estómago. Deja que la luz de la respiración llene este espacio y ve subiendo poco a poco al corazón y al pecho.

2. Quédate a un lado del receptor. Con una mano toca suavemente la parte superior de su pecho, en el centro.

Di: Pon toda tu atención en tu corazón. Lo puedes hacer con tu respiración hacia dentro y hacia fuera de tu corazón. Experimenta todo lo que sientas allí. Imagina una habitación dentro de tu corazón. Siente todas las pequeñas puertas que hay dentro de esa habitación de tu corazón. Imagina esas puertas abriéndose mientras tú respiras la luz en esos espacios, llenando lo que hay detrás de las puertas con tu respiración.



3. Ahora concentra tu atención en la parte superior de su cabeza. Pon tus manos arriba e imagina que estás sujetando una flor preciosa directamente sobre su cabeza.

Di: Ves una precioso flor justo en la parte superior de tu coronilla. Deja que esa flor se abra y respira a través de la flor, hacia tu corazón.





4. Toma el sol en tus manos y sujétalo sobre la cabeza del receptor, imaginando que está irradiando calor hacia esa persona. Le dices: Sobre tu cabeza, visualiza un brillante sol, un disco solar. Siente los rayos del sol que van bajando hacia tu corazón, llenando tu corazón con cada respiración.



5. Crea una conexión entre el corazón y el chakra coronilla, moviendo tu mano desde abajo hacia arriba.

6. Colócate a un lado de la persona. Mueve tus manos delante del receptor para formar una columna, desde el sol y bajando hasta el centro de la tierra.

Di: Mientras el sol baja a través de ti, permítele que forme una columna de luz que se mueve a tu corazón, tu plexo solar y tu chakra raíz. Visualiza la columna pasando por tus piernas, a través de tus pies, y hasta la Tierra.





7. Ponte de rodillas en frente del receptor y pon tus manos en sus pies, imaginando que estás anclando la columna de luz en el centro de la Tierra. Di:
Visualiza la columna yendo a lo más profundo de la Tierra, conectando tu corazón con el centro del corazón del planeta. Permítete recordar por qué estás aquí, en la Tierra. Si lo deseas, haz un compromiso contigo mismo para estar completamente aquí y ahora, en este planeta. Siente tu corazón y respira toda tu luz, toda tu esencia, todo tu amor. Invita todos estos sentimientos al centro de la Tierra. Siente cómo la Tierra los recibe. Crea una conexión, y empieza a respirar la luz de la Tierra hacia arriba de la columna. Respira a través de tus pies y hacia tus piernas.

8. Mueve tus brazos y manos hacia arriba frente al cuerpo del receptor para sujetar la corriente de energía de la Tierra subiendo a través de una columna hacia el corazón.

Di: Sigue trayendo la energía de la Tierra hacia arriba. Respíralo hacia la base de tu columna vertebral, el segundo chakra, el tercer chakra y hasta la habitación de tu corazón. Siente también la energía del cielo desde el sol y encuentra el punto donde el cielo y la tierra se encuentran, en el centro de tu corazón.



9. Sin tocar a la persona, mueve tus manos en horizontal desde su centro del corazón hacia sus hombros y a lo largo de sus brazos hasta formar una porción de la cruz. Toca suavemente las palmas de las manos del receptor e imagina los chakras de las palmas abriéndose. Di:

Mientras se llena la habitación del corazón, permite a la unión del cielo y la tierra moverse y extenderse desde tu corazón a través de los hombros, brazos y manos, creando una línea horizontal que, unida a la columna de luz vertical, forma una cruz.



10. Alcanza con tus manos el sol, y guíalo hacia abajo a través de la coronilla del receptor y colócalo en el centro de la línea horizontal de la cruz que forma el ankh (la cruz con el círculo encima) justo en su corazón. Di: *Respira el sol radiante desde encima de tu cabeza y a través de tu chakra corona. Trae el disco solar para que descansa en el centro de la línea horizontal de la cruz, justo sobre el centro del corazón, y forma el ankh. Respira dentro y fuera y funde el ankh en tu cuerpo. Permítete incorporar el ankh completamente en ti.*

11. Da un paso atrás y deja que la persona esté completamente en su espacio. Ahora puede levantarse, sentarse o tumbarse, como él o ella prefiera, para integrar las energías. Si es necesario, ayuda a la persona a cambiar las posiciones de su cuerpo. Intenta que esté totalmente relajado.

Di: Ahora puedes estar de pie para que formes una columna con tu cuerpo, o si lo prefieres, puedes sentarte o tumbarte. Relájate completamente y continúa respirando. Siente la luz dentro de ti, saliendo desde dentro de tu pecho.



12. Ahora empieza el proceso inverso, cuando la persona trae el amor del Universo hacia *dentro* hasta su corazón.

Di: Ahora empiezas a respirar hacia dentro el amor del Universo. Siente lo que el Universo tiene para ti. Siente lo que el Universo devuelve a tu corazón. Respira hacia dentro y siente la energía y la luz que vuelven hacia ti y entran en tu corazón.



Finalmente, dejas que la persona esté tranquila y relajada, disfrutando el tiempo que sea necesario de su conexión con Todo Amor.

Si al terminar la meditación, la persona empieza a sentir un bloqueo, o una parte molesta en su cuerpo, a continuación sigues los pasos de la técnica para identificar y eliminar bloqueos.