

### APÉNDICE 3

## MEDITACIÓN EN CORAZONES GEMELOS

### Y AUTOSANACIÓN

La técnica de la Iluminación o de la Meditación en Corazones Gemelos es una técnica que está dirigida a lograr conciencia cósmica o iluminación. Es también una forma de servir al mundo, porque se lo armoniza hasta cierto punto bendiciendo a toda la Tierra con amor.

La Meditación en Corazones Gemelos se basa en el principio de que algunos de los chakras mayores son puntos o portales de entrada a ciertos niveles u horizontes de la conciencia. Para lograr la iluminación o conciencia cósmica, es necesario activar suficientemente el chakra de la corona. Los corazones gemelos se refieren al chakra del corazón, que es el centro del corazón emocional y el chakra de la corona, que es el centro del corazón divino.

Cuando el chakra de la corona está suficientemente activado, sus doce pétalos internos se abren y se extienden hacia arriba como una copa dorada, una corona dorada, una flor o un loto dorado, para recibir la energía espiritual que se distribuye a otras partes del cuerpo. Se simboliza también como el Santo Grial. La corona que usan los reyes y reinas es nada más que una réplica o símbolo del indescriptible y luminoso chakra coronario de una persona espiritualmente desarrollada.

El chakra de la corona, que gira rápidamente, aparece como una llama brillante y luminosa sobre la cabeza. Esto está simbolizado por la mitra que usan el papa, los cardenales y los obispos.

Cuando el chakra de la corona está altamente activado, se produce un halo alrededor de la cabeza. Este es el motivo por el cual los santos de distintas religiones tienen un halo alrededor de la cabeza. Ya que existen distintos grados de desarrollo espiritual, el tamaño y brillo del halo también varían.

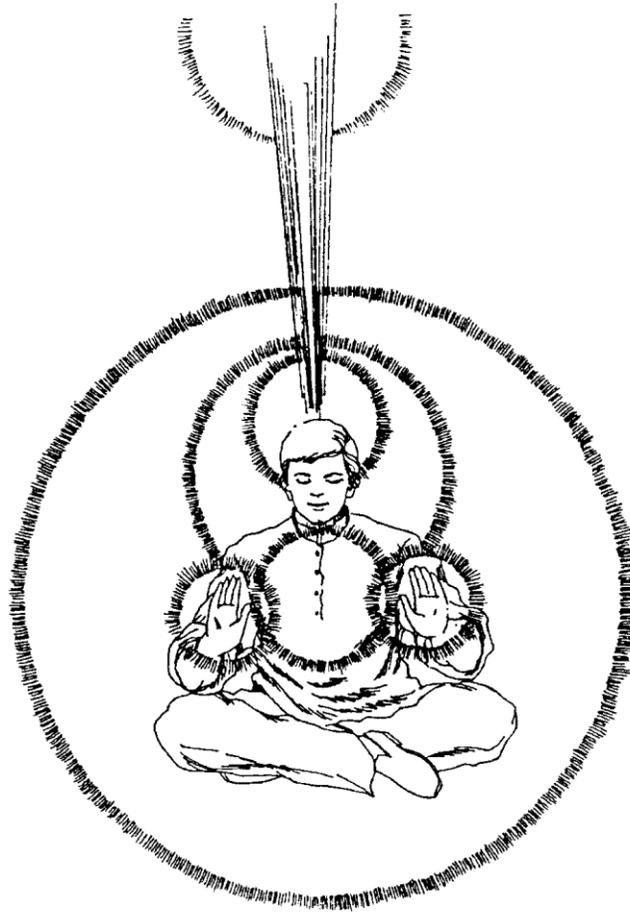


Figura 7.4: El descenso de la energía divina durante la Meditación en Corazones Gemelos.

Cuando una persona hace la Meditación en Corazones Gemelos, la energía divina fluye hacia el practicante, llenándolo con luz, amor y poder divinos. El practicante se convierte en un canal de esta energía divina. En el yoga taoísta, esta energía divina se llama “ki celestial”. En la cábala, esto se denomina “la columna de luz”, refiriéndose a lo que los clarividentes literalmente ven como un pilar de luz. Los yoguis de la India denominan a esta columna luminosa, el puente espiritual de luz o el “antakharana” . Los cristianos llaman a esto “el descenso del Espíritu

Santo”, el cual está simbolizado por un pilar de luz con una paloma que desciende. En el arte cristiano, se representa en las imágenes de Jesús o de los santos como una columna de luz blanca sobre sus cabezas y con una paloma blanca que desciende. Esto es para simbolizar el descenso de la energía divina. Los aspirantes espirituales que han practicado dicha meditación por algún tiempo, pueden experimentar la sensación de estar envueltos por una luz deslumbrante y a veces enceguecedora, o sentir su cabeza llena de luz deslumbrante. Se trata de una experiencia común entre los yoguis avanzados y los santos de todas las religiones. Si estudia las sagradas escrituras de las distintas religiones, advertirá la similitud de estas experiencias.

El chakra de la corona puede ser totalmente activado cuando el chakra del corazón está activado en primer lugar. El chakra del corazón es una réplica del chakra de la corona. Cuando usted observa el chakra del corazón, se parece al chakra interior del chakra de la corona, que tiene doce pétalos.

El chakra del corazón es la correspondencia inferior del chakra de la corona. El chakra de la corona es el centro de iluminación y amor divino o la comunión con todo. El chakra del corazón es el centro de las emociones elevadas, de la compasión, la alegría, el afecto, la consideración, la misericordia y otras emociones refinadas. Sólo desarrollando las emociones superiores refinadas, uno es capaz de experimentar el amor divino. Querer explicar a una persona común lo que son el amor divino y la iluminación es como tratar de explicarle a un ciego qué son los colores.

Existen muchas maneras de activar los chakras del corazón y de la corona. Se pueden usar movimientos físicos o Hatha Yoga, técnicas de respiración yoga, mantras o palabras de poder y técnicas de visualización. Todas estas técnicas son eficaces, pero no suficientemente rápidas. Una de las más eficaces y más veloces para activar los chakras es hacer meditación sobre la bondad, o bendecir a toda la Tierra con amor. Mediante el uso de los chakras del corazón y de la corona para bendecir la Tierra con amor, estos se transforman en canales para las energías espirituales,

y por lo tanto, se activan con ese procedimiento. Al bendecir la Tierra con amor, se está prestando una forma de servicio al mundo. Y al bendecir la Tierra con amor, usted a su vez está siendo bendecido muchas veces. Es bendiciendo que usted es bendecido. Es dando que se recibe. ¡Esta es la ley!

Una persona con un chakra de la corona suficientemente activado, no necesariamente logra la iluminación, porque todavía debe aprender a usar el chakra de la corona que ella activó. Esto es como tener una computadora muy sofisticada y no saber cómo manejarla. Una vez que el chakra de la corona ha sido activado suficientemente, entonces usted debe comenzar a hacer meditación acerca de la luz, del mantra OM o Amén y sobre los intervalos entre los OM o los Amén. La intensa concentración debe enfocarse no sólo sobre el mantra OM o Amén sino especialmente en el intervalo entre los dos OM o Amén. Sólo al concentrarse sobre la luz y al intervalo entre los dos OM o Amén (momento de calma o silencio) se consigue la iluminación o el *samadhi*.

En yoga, hay una expresión que dice que si el agua está turbulenta, es difícil ver lo que está debajo. Si el agua está calma, uno puede ver fácilmente lo que hay debajo. De igual manera, cuando la mente y las emociones son caóticas, la autorrealización no es posible. Cuando la mente y las emociones están calmas, sin embargo, es posible lograr lo que los yoguis de la India llaman “autorrealización” o lo que en el budismo se denomina “estar consciente de la propia verdadera naturaleza” o “iluminación” en la religión cristiana.

En la mayoría de la gente, los otros chakras están bastante activados. Los chakras básico, sexual y del plexo solar se activan prácticamente en todas las personas. Su instinto de supervivencia, su impulso sexual y la tendencia a reaccionar con sus emociones inferiores están muy activados. Con la generalización de la educación moderna y los trabajos que exigen también el uso de la facultad mental, el ajna chakra y el chakra de la garganta están desarrollados en muchas personas. El chakra del corazón y de la corona, sin embargo, no están desarrollados en la mayoría de las personas. Desgraciadamente, la educación moderna

tiende a sobrestimar el desarrollo del ajna chakra y el chakra de la garganta, o el desarrollo de la mente concreta y la mente abstracta. El desarrollo del corazón ha sido olvidado. Debido a esto, puede encontrarse a una persona muy inteligente, y a la vez agresiva. Este tipo de persona todavía no ha madurado emocionalmente o tiene un chakra del corazón bastante subdesarrollado. Aunque es inteligente y puede ser “exitoso”, sus relaciones humanas pueden ser muy pobres, apenas tiene amigos y quizás ni siquiera familia. Al practicar la Meditación en Corazones Gemelos, una persona se transforma en alguien armoniosamente equilibrado. Esto significa que los chakras principales están más o menos equilibrados.

Que las mentes abstracta y concreta se utilicen constructivamente o destructivamente, depende del desarrollo del chakra del corazón. Cuando el chakra del plexo solar se halla excesivamente desarrollado, o cuando las emociones inferiores están activas y las superiores están subdesarrolladas, entonces la mente probablemente será usada en forma destructiva. Sin el desarrollo del corazón, en la mayoría de la gente, la paz mundial no será posible. Ese es el motivo por el que el corazón debe enfatizarse en el sistema educativo.

Las personas menores de 18 años no deben practicar la *Meditación en Corazones Gemelos*, ya que sus cuerpos todavía no pueden resistir demasiadas energías sutiles. El hacerlo puede acarrear hasta una parálisis física, en el futuro. Sin embargo, esta regla tiene excepciones. Hay muchas almas encarnadas, altamente desarrolladas y cuyos cuerpos se encuentran hoy en la etapa adolescente. Estos adolescentes avanzados tiene chakras grandes y pueden comenzar a practicar la *Meditación en Corazones Gemelos* a la edad de 14 ó 15 años, pero su estado físico debe ser controlado, para evitar problemas innecesarios. Las personas con afecciones cardíacas, hipertensión o glaucoma no deben hacer la *Meditación en Corazones Gemelos* ya que podría empeorar su condición. Es importante que aquellos que quieren practicar la *Meditación en Corazones Gemelos* regularmente realicen la autopurificación o la constitución del carácter, mediante diarias reflexiones internas. La

*Meditación en Corazones Gemelos* no sólo activa el chakra del corazón y el chakra de la corona sino también los otros chakras. Debido a esto, las características positivas y negativas del practicante aumentarán o se activarán. Esto puede ser fácilmente comprobado por el mismo practicante y a través de la observación clarividente.

Aquellos que intentan practicar la *Meditación en Corazones Gemelos*, regularmente, deberán evitar lo siguiente:

1. Comer lechón, anguila y/o bagre.
2. Fumar.
3. Excesivo consumo de bebidas alcohólicas.
4. Drogas adictivas y alucinógenas.

El comer lechón, anguila o bagre mientras se hace la meditación, regularmente puede dar como resultado el síndrome kundalini. El aceite de cerdo o la manteca de cerdo deben ser totalmente evitados. El síndrome kundalini puede tener las siguientes manifestaciones:

1. Fatiga crónica (o debilidad general crónica).
2. Recalentamiento del cuerpo.
3. Insomnio crónico.
4. Depresión.
5. Urticarias.
6. Hipertensión y otros síntomas.

Los fumadores pueden experimentar dolores en el pecho mientras hacen la *Meditación en Corazones Gemelos*, ya que sus chakras anterior y posterior del corazón están sucios. Si se fuma regularmente, existe también la posibilidad de desarrollar hipertensión. Por lo tanto, debe abstenerse de fumar aquella persona que pretende realizar esta meditación de forma regular.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas y el uso de drogas adictivas y alucinógenas deben ser también evitados, ya que contaminan la energía corporal. Meditar con la energía corporal contaminada causará congestión pránica.

## Cómo activar el chakra del corazón y el chakra de la corona

1. *Limpiar el cuerpo etérico mediante ejercicio físico.* Hacer ejercicios físicos durante cinco minutos, para limpiar y energizar el cuerpo etérico. Al ejercitarse, la materia grisáceo claro o el prana gastado se expulsa del cuerpo etérico. También minimiza la posible congestión pránica, ya que la *Meditación en Corazones Gemelos* genera muchas energías sutiles en el cuerpo etérico. Algunas veces, cuando un aspirante espiritual medita, puede experimentar movimientos físicos inusuales, durante un tiempo. Esto es bastante normal, ya que se están limpiando los canales de energía.
2. *La invocación para una bendición divina.* Usted puede hacer su propia invocación. Aquí hay un ejemplo que el autor siempre usa:

*Al Dios supremo*

*¡Gracias por tus Bendiciones Divinas!  
¡En procura de guía, ayuda, protección e iluminación!  
¡Con agradecimiento y fe!*

*A mis maestros espirituales,*

*A los santos ángeles, los ayudantes espirituales*

*Y a todos los grandes seres,  
¡Gracias por sus bendiciones divinas!  
¡En procura de guía, ayuda, protección e iluminación!  
¡Con agradecimiento y fe!*

Es muy importante invocar la bendición de la Divina Providencia y la de nuestros guías espirituales. Cada aspirante espiritual tiene generalmente guías espirituales, esté consciente de ellos o no. Se requiere la invocación para nuestra guía, ayuda y protección. Sin la invocación, la práctica de cualquier técnica de meditación avanzada puede ser peligrosa.

3. *Activar el chakra del corazón bendiciendo la Tierra con amor.*

Oprima con el dedo el chakra anterior del corazón, durante unos segundos. Esto es para facilitar la concentración en el chakra anterior del corazón. Concéntrese en el chakra anterior del corazón y bendiga la Tierra con amor. Cuando haga su bendición, puede visualizar la Tierra delante de sus ojos, como si fuera pequeña. Bendecir la Tierra debe hacerse con sentimientos y no mecánicamente. Puede usar la oración de San Francisco de Asís, al bendecir la Tierra:

*Dios Supremo,*

*Haz de mí un instrumento de tu paz*

(Sienta la paz interior y bendiga la Tierra con paz).

*Donde haya odio, que yo siembre amor.*

(Sienta el amor divino. Permítase ser un canal del amor divino y bendiga la Tierra, con amor).

*Donde haya ofensa, que yo siembre perdón.*

(Sienta el espíritu de la reconciliación y bendiga la Tierra con el espíritu de la reconciliación, comprensión, armonía y paz).

*Donde haya desesperación, que yo siembre esperanza; allí donde haya duda, que yo siembre fe.*

(Sienta la esperanza divina y la fe, y bendiga la Tierra con esperanza y fe. Bendiga a la gente que está pasando un mal momento, con esperanza y fe).

*Donde haya oscuridad, que yo siembre luz; donde haya tristeza, que yo siembre alegría.*

(Permítase ser un canal de luz y alegría divinas. Bendiga la Tierra con luz y alegría divinas. Bendiga a la gente que esté triste y dolorida, con luz y alegría divinas).

Cuando bendiga, sienta y aprecie la importancia de cada frase.

También puede usar la visualización. Cuando bendiga la Tierra con amor, visualice el aura de la Tierra, de un rosa dorado brillante. Esta bendición puede redirigirse a una nación o grupo de naciones. No dirija esta bendición a bebés, niños o personas durante la meditación principal, porque pueden quedar abrumados por la intensa energía generada por la meditación. Los bebés, los niños u otras personas pueden ser bendecidas después de liberar el exceso de energía. Esto es más seguro.

No exagere esta bendición al comienzo. Algunos hasta pueden sentir una leve congestión pránica alrededor del área del corazón. Esto se debe a que el cuerpo etérico no está suficientemente limpio. Aplique un barrido localizado para quitar la congestión.

4. *Activar el chakra coronario, bendiciendo la Tierra con amor.* Oprima la coronilla con el dedo durante varios segundos para facilitar la concentración en el chakra coronario y bendiga toda la Tierra con amor. Cuando el chakra coronario esté suficientemente abierto, algunos sentirán que algo florece en la parte superior de la cabeza y algunos también pueden sentir cierta presión sobre la coronilla. Puede usarse la siguiente bendición:

*Desde el centro del corazón de Dios,  
Permite que toda la Tierra sea bendecida  
Con amor y bondad.*

(Sienta el amor y la bondad. Permítase ser un canal de amor y bondad divinos y compártalos con toda la Tierra).

*Que toda la Tierra sea bendecida con  
Gran alegría y felicidad.*

(Sienta el amor y la generosidad y compártalos con toda la Tierra. Visualice a las personas con problemas difíciles, sonrientes y con los corazones llenos de amor y felicidad. Visualice que sus problemas se hacen más livianos y que sus rostros se iluminan).

*Desde el centro del corazón de Dios,  
Que toda la Tierra sea bendecida con  
Comprensión, armonía y paz divina.*

(Permitase ser un canal de comprensión, armonía y paz. Visualice gente o naciones que estén al borde de la guerra o que se estén peleando e imagínelos reconciliándose y viviendo en armonía mutua. Visualice gente deponiendo las armas, estrechando las manos y abrazándose).

*Que toda la Tierra sea bendecida con  
Buena voluntad y voluntad al bien.*

(Imagine gente no sólo colmada de buenas intenciones, no sólo hablando acerca de hacer algo bueno sino realmente llevando a cabo estas buenas intenciones. Este es el significado de “voluntad al bien”).

5. *Meditación y bendición de la Tierra con amor, mediante los chakras del corazón y corona simultáneamente.* Después que el chakra de la corona se ha activado, concéntrese simultáneamente en los chakras del corazón y de la corona y bendiga la Tierra con amor durante unos minutos. Esto alineará ambos chakras, haciendo la bendición mucho más potente. Imagine la Tierra pequeña frente a usted. Puede usar esta bendición:

*Desde el centro del corazón de Dios,  
Que toda la Tierra, cada persona y cada ser  
sea bendecido con amor y bondad divinos.*

(Sienta el amor y bondad divinos y compártalos con toda la Tierra, cada persona y cada ser).

*Que toda la Tierra , cada persona  
Y cada ser sea bendecido con calidez, atención y ternura.*

(Experimente este dulce y amoroso sentimiento y compártalo con toda la Tierra).

*Desde el centro del corazón de Dios,  
Que toda la Tierra, cada persona y cada ser*

*Esté bendecido con belleza sanadora interior, gozo divino y unidad divina.*

(Sienta la divina bendición y la unidad divina y compártalas con cada persona y cada ser).

6. *Lograr iluminación: meditar acerca de la Luz, el mantra Om o Amén, y el intervalo entre los dos OM o Amén.* Tranquilamente, imagine una luz blanca brillante o una luz dorada sobre la corona. Sienta la calidad de la energía emitida por la luz. Sienta la paz interior, la serenidad y la bendición que emanan de la luz. Sea consciente de la luz, la serenidad interior y la bendición durante unos minutos. Suave y silenciosamente, rece el mantra “OM” o “Amén”. Medite simultáneamente sobre la luz y el mantra. Cuando medite en el intervalo entre los dos OM o Amén, esté simultáneamente consciente de la luz, la serenidad interior y el gozo. Continúe con la meditación durante unos 10 minutos.
7. No se asuste si experimenta una explosión interna de luz en la zona de la cabeza. Cuando sea capaz de estar consciente simultáneamente del punto de luz y del intervalo entre los dos OM o Amén ¡todo su ser se llenará de luz! Tendrá su primer atisbo de iluminación y la primera experiencia de éxtasis divino. Para experimentar la conciencia búdica o la iluminación hay que experimentar y comprender lo que Jesús quiso decir cuando dijo: “Si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará lleno de luz”. (Lucas 11:34); “... Porque he aquí que el reino de Dios está dentro de ti” (Lucas 17:21).

Si siente que está siendo sacado del cuerpo o que se está moviendo dentro de un túnel, permita que la experiencia se desarrolle por sí misma hasta que usted sienta que se hace uno con la luz. Si experimenta una completa oscuridad o “El Gran Vacío”, esto es bueno. Se trata simplemente de una transición entre la conciencia común y la expansión de la conciencia. Relájese y cálmese. Invoque la bendición del Dios Supremo y de sus maestros espirituales para que lo transporten a un nivel superior de conciencia.

Algunas personas pueden tardar años antes de experimentar un comienzo de iluminación o de conciencia búdica. Otros puede que sólo tarden meses, mientras que a algunos les bastará con semanas. En pocos casos, algunos logran una expansión inicial de conciencia en los primeros intentos. Esto suele ocurrir con la ayuda del gurú.

Cuando se hace esta meditación, el aspirante debe estar neutral. No debe obsesionarse por los resultados o llenarse de expectativas. En caso contrario, la persona en realidad estará meditando acerca de las expectativas o de los resultados esperados y no en el punto de luz, el OM y el intervalo entre los dos OM.

8. *Liberar la energía excesiva.* Después de la meditación, libere el exceso de energía, bendiciendo la Tierra con luz, bondad, paz y prosperidad durante varios minutos hasta que sienta que su cuerpo se normaliza. Puede bendecir a personas determinadas, o a su familia y amigos, después de liberar el exceso de energía. En caso contrario, el cuerpo etérico se congestionará y el meditador experimentará dolores de cabeza y en el pecho. El cuerpo visible se deteriorará, a la larga, debido al exceso de energía. Otras escuelas esotéricas liberan el exceso de energía visualizando cómo los chakras proyectan la energía excesiva y disminuyendo los chakras hasta hacerlos más pequeños y opacos. Sin embargo, esta técnica no utiliza productivamente el exceso de energía.
9. *Dar las gracias.* Después de la meditación, siempre agradezca a la Divina Providencia y a los guías espirituales, por las bendiciones divinas.
10. *Más liberación del exceso de energía y fortalecimiento del cuerpo mediante masaje y más ejercicios físicos.* Mueva enérgicamente el cuerpo unas 30 veces, masajee las distintas partes del cuerpo, luego haga ejercicios físicos durante unos minutos. Esto es para seguir liberando el exceso de energía, expulsar más prana contaminado del cuerpo y de esta forma, limpiar y reforzar el cuerpo

visible. Esto facilitará también la asimilación de las energías pránicas y espirituales, mejorando de esta manera la belleza y salud del practicante. Masajear y hacer ejercicios después de la meditación también reducen las posibilidades de tener congestión pránica en ciertas partes del cuerpo, que puede producir la enfermedad. Incluso puede curar gradualmente de algunas dolencias, si hace ejercicios después de la Meditación en Corazones Gemelos. Es importante ejercitar después de la meditación; en caso contrario, el cuerpo físico visible inevitablemente se debilitará. Aunque el cuerpo etérico se hará más brillante y fuerte, el cuerpo físico visible se debilitará porque, a la larga, no podrá tolerar la energía restante generada por la meditación. Usted deberá experimentarlo para apreciarlo en su totalidad.

Algunos tienden a no hacer ejercicios físicos después de la meditación sino que continúan saboreando el estado de dicha. Esta tendencia debe ser superada; en caso contrario, la propia salud física se deteriorará en el futuro.

Después de los ejercicios físicos, manténgase erguido, con los pies separados según el ancho de los hombros y flexione las rodillas. Sea consciente de las plantas de los pies. Proyecte su conciencia profundamente en la Tierra y bendiga la Tierra diciendo silenciosamente:

*Que la Madre Tierra sea bendecida con*

*Luz, amor y poder divinos.*

*Que la Madre Tierra sea regenerada .*

*Estoy enraizado y conectado con la Madre Tierra.*

Esto hará que su cuerpo físico recupere la conciencia. Permitirá al meditador manejar los asuntos cotidianos y ganarse la vida honestamente. Muchos practicantes espirituales tienen problemas para continuar siendo prácticos, porque no se enraízan o afianzan en la Tierra.

Las instrucciones pueden parecer un poco largas, pero la meditación es breve, simple y muy eficaz. Sólo requiere alrededor de 30 minutos, excluyendo el tiempo asignado a los ejercicios físicos.

Existen muchos grados de iluminación. El arte de “ser intuitivo” o de “conocimiento directo sintético” exige una constante meditación por un largo período.

Benedicir la Tierra con amor puede ser realizado por un grupo como una forma de servicio para el mundo. Cuando se hace con este propósito, bendiga la Tierra con bondad, primero mediante el chakra del corazón, luego con el chakra de la corona y finalmente con ambos. Libere el exceso de energía después de finalizar la meditación. La bendición puede estar dirigida no sólo a la Tierra sino a una nación determinada o a un grupo de naciones. La potencia de la bendición se aumenta muchas veces cuando se hace en grupo, más que individualmente. Otra forma de bendecir la Tierra con bondad, en grupo, es mediante una transmisión radial a una hora apropiada, con la participación de algunos o de la mayoría de los oyentes.

De la misma forma que la sanación pránica puede curar “milagrosamente” dolencias simples o severas, la Meditación en Corazones Gemelos, cuando es practicada por una gran cantidad de personas, puede también sanar milagrosamente la Tierra, transformándola en un lugar armonioso y pacífico. Este mensaje está dirigido a los lectores que tengan suficiente madurez y voluntad para hacer el bien.

## **Meditación para la autosanación**

Puede hacer autosanación, luego de la Meditación en Corazones Gemelos.

Al hacer la Meditación en Corazones Gemelos, el centro de su corona se activa enormemente. El centro de la corona es el punto de

ingreso de la energía divina en el cuerpo. Cuando esta energía divina ingresa en el cuerpo en grandes cantidades, tiene la apariencia de una luz blanca, brillante y líquida. Esta energía divina tiene un tremendo poder de sanación. Simplemente dirija la energía sanadora hacia las distintas partes del cuerpo para hacer la autosanación o para la conservación de la buena salud.

Antes de comenzar, puede utilizar la siguiente invocación:

*Al Dios Supremo, a mi maestro espiritual, a todos los maestros espirituales,*

*A todos los santos, santos ángeles, ángeles sanadores, ministros sanadores y a los grandes seres.*

*Gracias por la bendición y la sanación.*

1. Cierre los ojos y conecte la lengua con el paladar.
2. Imagine una luz blanca, brillante y líquida sobre la corona. La luz blanca, brillante y líquida está entrando en la corona, la cabeza, los brazos y las piernas. Fluye dentro de su cabeza y su cuerpo, y sale de las manos y pies.
3. La luz blanca, brillante y líquida está fluyendo dentro de su cerebro, en el hemisferio derecho, el hemisferio izquierdo, anterior, posterior y el centro. Todo su cerebro está brillante y saludable.
4. La glándula pineal y la pituitaria se llenan de luz blanca brillante. Se llenan de luz y vida.
5. La luz divina sanadora fluye hacia sus ojos, nariz, orejas, encías y boca. Se llenan de luz y vida. Están saludables. Su cabeza se llena de luz y vida.
6. Su mandíbula, garganta y cuello se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están saludables.
7. Su columna vertebral se llena de luz sanadora brillantes. Su columna se hace más brillante. Se vuelve más flexible. Toda la co-

- lumna se llena de luz brillante y líquida, especialmente en la parte inferior y en la base de la columna. Está brillante y saludable.
8. Los pulmones se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Los pulmones están brillantes y saludables. Se llenan de luz y vida. Se llenan de energía divina sanadora.
  9. Su corazón y timo se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están brillantes y saludables.
  10. Sus pechos se llenan de luz divina sanadora. Están brillantes y saludables.
  11. El hígado y la vesícula, que están ubicados junto a la costilla inferior derecha, se llenan de luz blanca brillante y líquida. Están brillantes y saludables.
  12. El bazo, que está ubicado bajo la costilla inferior izquierda se llena de luz blanca brillante y líquida. Está brillante y saludable.
  13. El estómago, el páncreas y los intestinos delgado y grueso se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están brillantes y saludables.
  14. Los riñones y las glándulas suprarrenales se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están brillantes y saludables. Se llenan de energía divina sanadora y están llenos de vida, brillantes y saludables.
  15. Los órganos sexuales y la vejiga se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están brillantes, fuertes y saludables.
  16. Los hombros se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están relajados y llenos de luz.
  17. Los brazos se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están brillantes y saludables. Las axilas, los codos, las muñecas, las manos y los dedos se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están brillantes y saludables.
  18. Las piernas se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están lle-

nas de luz y de vida. Sus caderas, rodillas, tobillos y pies se llenan de luz blanca, brillante y líquida. Están saludables y fuertes.

19. Cada célula en su cuerpo, cada célula en su sangre se llena de luz blanca, brillante y líquida. Su sangre está sana. Su sangre está llena de luz y vida.
20. Sus glándulas endocrinas están saludables y funcionando armoniosamente. Cada órgano en su cuerpo está sano y lleno de luz.
21. Todo su cuerpo está lleno de luz y lleno de vida. Está fuerte y saludable. Verbalmente afirme: “Estoy feliz. Estoy lleno de amor y luz. Mi cuerpo está sano. Que así sea”.

La siguiente oración puede usarse al final de la autosanación:

*Al Dios Supremo, a mi maestro espiritual, a todos los maestros espirituales,  
A todos los santos, santos ángeles, ángeles sanadores,  
ministros sanadores y a los grandes seres.  
Gracias por la bendición y la sanación. Con toda la fe.  
Que así sea.*