

# Como Alcanzar la Videncia: *un don de todos*

Descubre la  
conexión de tu  
glándula pituitaria  
y consigue dar luz a  
lo invisible.



**VAISHAKHI PURNIMA KARMA**

# POTENCIA TU VIDENCIA

El motivo por el que ofrezco este libro gratuitamente es en parte el agradecimiento al karma, a la humanidad, a la energía universal y a la vida por haberme permitido llegar a este momento en este punto de mi existencia, y en parte porque nos adentramos en tiempos de armonía, de paz y de espiritualidad, en los cuales todos aprendemos de todos, todos nos apoyamos en todos, todos somos uno, y creo que cada uno debemos tomar la conciencia y responsabilidad de aprender y enseñar a los demás.

***“Es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos”.***

**Miguel de Unamuno**

**Por: Vaishakhi Purnima**

## Indice

Prólogo.....	4
Agradecimientos.....	7
Introducción.....	8
Capítulo 1: La Videncia.....	13
Capítulo 2: Las bases para conseguirla.....	18
Capítulo 3: El maravilloso mundo de nuestras Energías.....	20
- Kundalini	
- Chakras	
- Canales corporales energéticos	
- Meridianos	
- Física cuántica	
Capítulo 4: La glándula pituitaria y sus secretos...	30
Capítulo 5: La respiración y sus ejercicios.....	36
- Respiración normal	

- Respiración profunda y sostenida
- Respiración invencible
- Respiración inmortal
- Respiración del poder
- Respiración del supercerebro

Capítulo 6: La relajación y sus ejercicios.....45

Capítulo 7: La concentración y sus ejercicios.....49

- Ejercicio de los 5 palillos
- Ejercicio de concentración visual guiada

Capítulo 8: La meditación y sus ejercicios.....53

- Meditación Kundalini
- Meditación de la corriente de sonido
- Meditación de la cuerda plateada
- Meditación del centro del cerebro

Capítulo 9: La construcción del aura.....60

Capítulo 10: Ejercicios de los 5 elementos Wu-Hsing  
.....62

Capítulo 11: Ejercicios de los 5 tibetanos.....70

Capítulo 12: Alcanza la videncia.....78

## Prólogo

Como os voy a enseñar en este libro, entrenaremos nuestro cuerpo y nuestros sentidos para llegar a alcanzar un estado de energía y equilibrio propicios para disfrutar del control de nuestro potencial y de los sentidos de la videncia y la percepción extrasensorial. Quiero puntualizar en que estos “poderes” poco usuales en la mayoría de los seres humanos son sentidos innatos como lo son la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto, la única barrera que nos impide disfrutar de ellos es la falta de su desarrollo. De la misma manera, los cinco sentidos más conocidos podrían atrofiarse y perderse con la falta de uso y ejercicio.

A lo largo de mi paso por el aprendizaje que me ha llevado hasta alcanzar el uso consciente y controlado de mi videncia he conseguido distinguir varios aspectos esenciales para una buena videncia. Entre ellos se encuentra el desarrollo de la imaginación, cualidad muy importante a la hora de visualizar situaciones, lugares o personas que no se conocen y de los que se quiere saber su futuro. Esto, junto a la concentración y enfoque de dichas visualizaciones, es la técnica más refinada y con mejores resultados para alcanzar la verdadera videncia, tan deseada en toda la historia de la humanidad.

Existen, además, muchas formas y métodos adivinatorios, las cartas de tarot, el i ching, la quiromancia, etc... y todos llevan en sí mismos (por supuesto bien utilizados) mucha sabiduría, conocimiento y poder ancestral, sin embargo la

o el vidente que trabaja con ellos son la llave por la que alcanzar este don tan maravilloso, sin ella o él estos métodos no sirven para nada. Es en la persona física, mental y espiritual donde se producen las conexiones necesarias con la totalidad de la existencia, con el espacio, el tiempo y la energía pasados, presentes y futuros.

Poseemos la herramienta principal con la que conseguir la unión con el todo, esta herramienta somos nosotros mismos, una auténtica maravilla que no ha hecho más que despertar, que no está haciendo más que encontrar su verdadero destino en esta inmensa realidad llena de maravillas.

No es ningún secreto que las civilizaciones más avanzadas de todos los tiempos se han dado cuenta del potencial que tenemos las personas en general y nuestra glándula pituitaria en particular.

El campo de la física cuántica nos está desvelando secretos insospechables que nos dicen que la materia, las mismas partículas subatómicas, tienen conciencia y modifican su comportamiento por el simple hecho de que haya un observador que simplemente vea que están haciendo, sin interactuar con ni en ellas ni crear ningún tipo de estímulo. Estamos hablando de conciencia y de modificación de actitud en una parte minúscula de un átomo, conciencia en un trocito de materia que no respira, que no posee cerebro, que solo se puede ver a través de un potente microscopio.

Cada vez se está avanzando más en las energías corporales, en nuestra biología, en nuestros procesos físicos, químicos y neurológicos y se está empezando a

dar la razón científicamente a estos fenómenos invisibles que conforman nuestra verdadera realidad, nuestro verdadero ser. Estamos en un punto de inflexión en el que el ser humano se está empezando a encontrar con fenómenos y poderes (dones) creídos por unos pocos, empieza una nueva era llena de esperanza, sabiduría e integración con toda la vida y energía del universo, solo se nos presentan dos opciones, cambiar ya y unirse a ese torrente de vida e iluminación o esperar a que ese cambio llegue a nuestra puerta y nos coja por sorpresa, tú decides.  
Namasté.

*Sattva Jnana Karma*

## **Agradecimientos**

De todo corazón les doy mi más profundo agradecimiento a todas aquellas personas que, en mayor o menor medida, me han hecho crecer como persona y me han guiado en este precioso camino de sabiduría. Personas sabias que, con sus enseñanzas, me han abierto una puerta hacia mi yo verdadero, Jesucristo, Buda, Ghandi, Dalai Lama, María Teresa de Calcuta, Ramiro Calle, Deepak Chopra, Carl Jung, Swami Sivananda, Doshusho Villalba, Rudi Ananda Karma, Albert Einstein, Alejandro Jodorowsky, Phillipe Camoin, Eduard Punset, y familiares y amigos que me han acompañado y ayudado en el transcurso de mi vida y evolución.

Gracias a todos/as. Namasté

## Introducción

Namasté, mi nombre en sánscrito es Vaishakhi Purnima, aunque nací en España, corría el año 1965, a poco de la transición española en el seno de una familia humilde, católica y caótica, de padre descendiente de gallegos y madre de descendientes aragoneses. Ya en mi familia hubo videntes, entre ellos/as mi bisabuela paterna, yo era su vivo retrato (decían) y yo misma pude comprobar que así era.

Por mi don (visiones, intuiciones, etc..), forma de ser y actuar no caí muy bien, yo era la rebelde, la rarita, pasé como cualquier niña de mi edad una infancia normal por un lado, pero por otro lado todo cambiaba al entrar en contacto con mi videncia. Por mi corta edad e inexperiencia en estos temas más el poco apoyo que obtuve en el ámbito familiar, mi don despertaba rechazos, miedos, envidia y odio. A pesar de todo eso seguí adelante, luché con y, en algunos momentos, sin calma, puse mi intención, voluntad y fui congruente con mis actos y pensamientos, intenté rodearme de cosas y personas que transmitieran buenas energías, ya a temprana edad me interesaban las ciencias ocultas (y las no ocultas) y me interesé e indagué en astrología, budismo, taoísmo, física cuántica y psicología.

A corta edad abrí los horizontes de mi conciencia viajando a la India (ayudada por unos amigos que estaban en organizaciones y misiones), Chile, Perú, Guatemala,

Ecuador, y a mis 23 años ya dominaba esta ciencia y don a nuestro servicio.

Gracias a todas las personas que me ayudaron y aportaron con su paciencia, amor y sabiduría. Gracias a ellas/os crecí, pero crecí de todas las formas, crecieron mi cuerpo, mente, corazón y espíritu, y ahora que estoy preparada quiero transmitirlos todo de la misma manera que mis maestros me lo transmitieron a mí, a vosotras/os y a todo aquel que quiera crecer, pero crecer en todos los sentidos, sobre todo con los sentidos de la intuición y percepción que equivale a una videncia bien desarrollada. Todos podemos ver, y no solo lo superficial, sólo utilizamos el 10 por ciento de nuestro cerebro, tenemos una glándula pituitaria que es un instrumento visual maravilloso, el hipotálamo, la pineal (entre otros), pero no les sacamos su verdadero rendimiento, y os puedo asegurar que es más fácil de lo que en principio parece. En mis viajes conocí a infinidad de seres interesantísimos, estuve en contacto con personas vinculadas a María Teresa de Calcuta, Ghandi, Vicente Ferrer, Dalai Lama, conocí santeros, gurús, chamanes y siempre me quedé con lo que más me identificaba, estudié sobre el psicoanálisis de Carl Yung, estudié física cuántica (protones, neutrones, etc., para resumir, en como las energías interiores y exteriores influían y como están en nosotros), me formé en yogaterapia, reiki, ayurveda, etc... y hoy por hoy veo todo lo que quiero ver y cuando yo quiero verlo.

Quiero con este libro poder llegar a personas que por circunstancias de la vida no podré conocer en persona pero sé que estáis ahí, y cuando nos cruzamos os veo,

percibo vuestras preocupaciones y alegrías, sin miedos, como cuando era pequeña, ahora sé cómo y de donde vienen y qué hacer con ellas, una de esas cosas que he aprendido que tengo que hacer es ayudar a los que toméis la visión de querer aprender de mis experiencias y enseñanzas.

Este libro va dirigido para todos/as los/las que sabéis ver que tenemos algo que no se ve ni se puede explicar (percepciones, intuiciones, visiones), que sabéis que tenéis pero no encontráis la manera de pasar esas barreras e ir a más, de acertar en vuestras decisiones intuitivas. Vuestra mente, aunque sea entre un velo de humo, os deja ver imágenes, y pueden ser imágenes de cosas pasadas, presentes o futuras, que al no entender o no conocer no sabéis hacer un buen uso de ellas, un buen uso de esos instintos tan primarios y tan poco utilizados. Han existido a lo largo de nuestra historia humana personas que sí han sabido utilizar estos instintos ejercitándolos, y los hemos visto siempre como personas de poder: Sabios, magos, líderes, chamanes, gurús, físicos, astrólogos, inventores..... Pero ese poder mental lo tenemos todos, está ahí para el que quiera desarrollarlo y utilizarlo, pero claro está el hecho de que antes hay que trabajarlo.

Te expongo un ejemplo mío, tanto mío como de otras muchas personas, es muy probable que te sientas identificado/a con esto que te voy a contar a continuación y te anime a pasar a la acción: Todos soñamos, aunque algunos no recuerden lo soñado, yo ya de pequeña tenía sueños lúcidos (son aquello en los que eres consciente, sabes que estás soñando y tú puedes

cambiarlos, añadir algo quitar algo, salir de un peligro, entrar en él), esos fueron los primeros, fue una etapa de mi vida en la que cuando soñaba me divertía mucho. Luego pasé de la fase de tener sueños lúcidos a la de tener sueños premonitorios, al principio los mezclaba, podía tener de las dos clases. Los sueños premonitorios son aquellos en los que ves acontecimientos que van a suceder. Los sueños me fueron guiando, ahí me avisaban de mi (nuestro) potencial, también ya de pequeña empecé a notar las energías de otros, si eran malas o buenas, y como todo eso no lo tenía bien canalizado fui una niña callada, observadora y al mismo tiempo desconfiada, pues lo que la persona me decía, mandaba o sugería, a mí o a alguien a mi lado, no me cuadraba con la energía que percibía de ella. Por esa etapa de mi vida todavía no veía bien el aura de las personas, que es nuestra huella dactilar exterior, que nos dice como estamos interiormente: contentos, irritados, calmados, agresivos, etc.... En estos casos si mi estado era de ansiedad y agobio, y mi instinto me decía huye, cuando no le hacía caso a ese instinto pagaba las consecuencias. Ya conocemos el hecho de que los niños perciben la energía de una persona o animal sin ningún tipo de esfuerzo, después, con el tiempo, o nos lo anulan o lo vamos anulando nosotros mismos consciente o inconscientemente.

Con nuestra mente energética podemos atraer cosas o personas (cuando pensamos en alguien, hablamos de alguien o soñamos con alguien).

Yo expongo para los reacios o no creyentes en estas energías nuestras que estos hechos tendrían que darles

que pensar y preguntarse ¿cómo? y ¿por qué?. El cómo está dentro de ti, en tu potencial energético, y el porqué es porque nada es por casualidad, todo tiene una causalidad, todo en la vida te guía, te da señales, te afirma que tu mente es poderosa, que tiene un gran poder, pero un poder que hay que utilizar para hacer el bien. También tenemos el caso opuesto que son las personas que utilizan este poder para hacer el mal, ese no es mi caso y espero que tampoco sea el tuyo.

Así que te animo todavía más si ya percibes, visualizas o intuyes con precisión, y para los que todavía no hayáis llegado a ese nivel, no importa, también os animo, todos podemos conseguirlo, sobre todo si pones las tres claves que me inculcaron a mí: intención, voluntad y congruencia (que más adelante os explico).

Yo, hoy por hoy, sigo trabajando estas claves, la vida entre otras cosas es aprender, y con ellas aprenderemos y aprenderemos a aprender. Hay un proverbio chino que dice así: Cuanto más sé más cuenta me doy de lo poco que sé.

Termino diciéndote que yo he conseguido alcanzar mi videncia con las técnicas y ejercicios que te explico en este libro.

Os envía un fuerte abrazo esta que os quiere y no os olvida, Vaishakhi Purnima. Namasté.

*Yo necesito muy poco, y lo poco que necesito lo necesito muy poco. San Francisco de Asís.*

## Capítulo 1: La Videncia

Todos entendemos por videncia (al menos la mayoría) como un don, un don de pocos, el don de la visión pasada, presente y futura, pero todo pasa por una buena intuición y percepción, y para llegar a ese estado puro de energía hay que andar un camino, ese es el que vamos a descubrir.

Yo, que nací con ese “don” ó energía visual, os puedo asegurar que lo traemos todos al nacer, incluso diré más, antes de estar dentro del seno materno. Es un potencial innato de cada persona, pues todos nacemos con cerebro y es ahí donde está ese don. Ya William Shakespeare en su tiempo dijo “de todos los conocimientos, el más grande es conocernos a nosotros, de esa forma nuestras decisiones serán inteligentes”, así que vamos a hacer un viaje al interior de nuestro “mundo” y vamos a saber cómo somos.

El punto más crucial en el don de la videncia es nuestra glándula pituitaria, llamado en las culturas orientales “sexto chakra”, “ajña” ó “tercer ojo”. Al nacer, algunos seres llegamos con esta glándula endocrina y neurológica abierta de par en par, otros llegan con ella medio abierta o totalmente cerrada.

A lo largo de nuestra vida y sobre todo en los cinco primeros años, se van desarrollando a mejor o a peor, y en la mayoría de los casos no llega a desarrollarse, de ahí (aunque no parezca estar relacionado) la aparición de muchas enfermedades, y no solamente las de no poder

percibir, intuir y visualizar, que lo son. De mucho depende nacer en el seno familiar que te ha tocado vivir, en tu genética, la sociedad, la religión que te impongan, todo esto yo lo viví en mayor o menor medida y os puedo asegurar que mi infancia, pubertad y adolescencia no fue fácil, más tarde, en los años en los que estudié psicoanálisis infantil, diversas materias basadas en energías, física cuántica, taoísmo, budismo y un largo etc., comprobé que todo está relacionado y que esos cinco años primeros de nuestra existencia son la clave de nuestro desarrollo mental, afectivo y espiritual, no obstante nunca es tarde para desarrollar nuestras cualidades innatas.

Muchas personas hemos predicho el futuro con exactitud, hemos leído en la mente de otras, curado enfermedades, levitado, desplazado objetos, contactado con dimensiones espirituales, etc..., pero no somos seres sobrehumanos, solo aprendimos a utilizar nuestro potencial. Las personas con poder proceden de todas las clases y culturas, dejando su marca en el mundo de distintas maneras.

A modo de ejemplo te expongo algunas personas como tú y yo que, a mi juicio y al de muchos, fueron o son seres de poder:

**Mohandas K. Ghandi:** Ghandi vivió y murió con su túnica y su manta como única vestimenta, estudió para abogado y fracasó como tal, tuvo una infancia dura y aún así fue un líder pacifista, fue encarcelado y sufrió abusos contra su persona, pero siempre mantuvo sus convicciones.

**Monjes tibetanos de la religión budista:** Practican el Tum-mo, la meditación sobre el fuego interior. Estos

monjes se sientan desnudos por debajo de cero grados en las montañas del Himalaya, se cubren de hojas humedecidas con hielo y agua. En su meditación generan un calor tan intenso que en un corto espacio de tiempo secan esas hojas en su totalidad. El Tum-mo consiste en elevar el fuego interior y así quebrar el bloqueo de la energía humana.

**Tribus Kikuyo:** Estos nativos de Kenia permanecen sentados en un árbol durante 48 horas sin producir un solo movimiento.

**Pigmeos:** Los pigmeos son una tribu africana capaz de correr cientos de kilómetros persiguiendo a un animal salvaje para su sustento.

Y entre otros tenemos a **María Teresa de Calcuta, Jesús de Nazaret, Buda, Mahoma** y un gran número de personas que han conseguido elevar su energía hasta puntos insospechables.

En este libro te quiero exponer lo más básico para que puedas utilizar lo que ya tienes (tenemos), que lleguéis a percibir, intuir y visualizar, y que toda esta bioenergía que se conoce por diversos nombres (luz divina, prana, kundalini, chi, ki, ...), que está en nuestro interior, hay que canalizarla y desarrollarla a través de unos métodos muy estudiados, practicados y refinados. Vamos a atrevernos a entrar en el descubrimiento de nuestro poder siguiendo un gran pensamiento de Goethe (poeta y científico, entre otras cosas) que dijo, “el valor tiene genio, poder y magia en sí mismo”.

Tenemos que empezar a conocernos, somos inteligencia, energía, amor, tenemos que empezar a tener confianza en nosotros mismos y en los demás, saber quiénes

somos, ya que vamos por la vida con máscaras cambiantes, y no nos damos cuenta de lo que en nuestro cuerpo se desarrolla. Tenemos vórtices, canales, meridianos, puntos energéticos que nos conectan y nos desconectan con el miedo, la ansiedad, la avaricia, la lujuria, que son cadenas que creamos para no cambiar. Aquí y ahora os voy a exponer las claves para que, con tu intención, voluntad y congruencia (a las que más adelante te aliento) quieras poder ver lo mejor de ti y tu alrededor. Nuestra identidad es dinámica, no es estática, muy (o demasiado) común es aquella persona que dice “yo soy como soy y no voy a cambiar”, ¿cómo?, tus relaciones personales cambian constantemente (familiares, de trabajo), siempre hay cambios, hay que saber verlos bien, actuar en consecuencia, aprender, adaptarse a ellos y sacar lo mejor de los mismos. El problema aparece cuando algunas personas tienen miedo de buscarse a sí mismos por miedo a encontrar algo que no les guste y de esta manera rebajan la sabiduría del principio del Oráculo de Delfos “conócete tu potencial, esa es la clave”. Ya entrados en materia sí que puntualizo que, si tu intuición y percepción ya innatas en ti te animan en este caminar hacia la visión total (interna o externa) mi consejo es, por mis experiencias, que te lo tomes con calma y amor, no te agobies, todo tiene resultado positivo si sigues estos tres importantes pasos (son los pilares de todo en la vida): intención, voluntad y congruencia. Yo siempre estaré para ayudarte, durante la lectura o ejercicios. Me encontrarás a mí y a mis colaboradores en [www.vaishakhipurnima.com](http://www.vaishakhipurnima.com).

Como ya en estas primeras líneas habrás podido observar, mi intención es que mi escritura y explicaciones sean sencillas ya que quiero que sea fácil de entender y poner en práctica, un cordial saludo. Namasté.

*En uno de mis viajes le preguntaron al Dalai Lama: “Dalai, ¿quieres un anillo roto o quieres un anillo falso?, a lo que el Dalai Lama respondió: “quiero un anillo auténtico, quiero ser auténtico, ser yo”. Vaishakhi Purnima Karma*

## **Capítulo 2: Las bases para conseguirla**

Aquí os expongo las tres importantes claves que os mencionaba con anterioridad para conseguir la videncia y el control de nuestras energías y de nuestro poder mental innato.

### 2.1- El intento:

El intento significa en su principio más básico mantener la atención fija en algo. Para desarrollar el intento dirigido lo primero que tienes que decidir es lo que quieres y que requieres para ello. Entonces, y solo entonces, tu intento cambiará y se desarrollará, aunque esto signifique ejercer una revolución total en tu manera de vivir. Día a día tu intento debe perseguir esta revolución. Si tu intento está enfocado en algo siempre serás capaz de recordar tu propósito.

### 2.2- La voluntad:

La voluntad es una determinación completa, es arrojo y certeza, es el poder que añades al intento para alcanzar tus metas. Cuando estás inmerso en el curso de cualquier acción la voluntad supone el poder mantenerte en ese curso, sin importarte las condiciones adversas o contrarias que se te presenten, “pase lo que pase no tires la toalla”.

### 2.3- La congruencia:

La congruencia es consistencia, ser congruente significa vivir de tal manera que lo que sientas, pienses y actúes sea acorde con tu intento, por ejemplo, si deseas gozar de un perfecto estado de salud escogerás hacer ejercicio, una buena alimentación, pautas de sueño, etc.. No se puede querer algo y hacer todo lo contrario para obtenerlo, de esa forma el intento y la voluntad no te servirán para nada.

Nota: tienes que darte tu tiempo, no te ahogues en él.

*A modo de apoyo te añado esta sabia frase: Cuando estamos seguros del resultado podemos permitirnos esperar sin ansiedad. Anónimo.*

## Capítulo 3: El maravilloso mundo de nuestras energías

A continuación os explico unos conceptos básicos que vamos a utilizar en este libro, así podréis llegar a un mayor entendimiento a la hora de practicar estas técnicas en vosotros mismos. Si queréis ahondar en algún tema en concreto podéis hacerlo a través de la página web [www.eltarotdeladama.com](http://www.eltarotdeladama.com), también en el blog [www.vaishakhipurnima.com](http://www.vaishakhipurnima.com), otras web semejantes, libros de dicha temática o cursos al respecto:

### ***Kundalini:***

Para los entendidos o iniciados en Kundalini es la fuerza genérica primaria, el lugar donde reside el genio del ser humano, la fuerza más potente en nuestro interior, llamada “la serpiente del poder”, ya que se dice que tiene cola como una culebra. La Kundalini empieza en la base de la columna, en el primer chakra (Muladhara), y asciende por nuestra médula espinal hasta la coronilla, el séptimo chakra (Sajsrara). Es una fuerza psicobiológica primaria, la energía del cuerpo y la mente, permanece activa en todo momento pero si la persona practica ciertas disciplinas su actividad será mayor. Esta energía funciona a 110 voltios en una persona normal, que no la trabaja, trabajándola, su capacidad, sobrepasa los 50.000 voltios. En muchas culturas la serpiente ha sido venerada como un animal sagrado, como un símbolo de maestría y divinidad.

***Chakra:***

Chakra significa rueda en sánscrito (lengua clásica de la India). Estos centros de energía pueden verse como ruedas o vórtices de fuerza. Los Vedas (sabios míticos de la religión védica previa a la religión hinduista) utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano, que son principalmente 7. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico, también se asocia con un color, con un aspecto de nuestra existencia, con uno o varios órganos.

Aquí tenéis representados los 7 chakras principales con sus nombres, su ubicación en el cuerpo y funciones principales.



A continuación os expongo más características de estos centros de energía:

**1er Chakra:** Muladhara (raíz, tierra): sus glándulas asociadas son las suprarrenales. Se vincula a todas las partes sólidas del organismo, especialmente los huesos, el intestino grueso y la masa muscular del cuerpo en su conjunto. Su arquetipo positivo es “madre tierra” (cuando funciona correctamente) y el negativo “víctima” (cuando no funciona correctamente, ya sea por exceso o debilitamiento del mismo).

Cuando este chakra está demasiado abierto la persona es desafiante, materialista, egoísta, cuando este está bloqueado la persona siente necesidades emocionales, tiene conductas autodestructivas, baja autoestima y es

temerosa. Cuando está equilibrado la persona siente una gran energía física, demuestra dominio de sí mismo.

**2º Chakra:** Svadhisthana (morada propia, dulzura): sus glándulas relacionadas son los ovarios y los testículos, los órganos relacionados son los genitales, el sistema circulatorio, la vejiga y los riñones. Su arquetipo positivo es “el emperador” (que es la polaridad del placer y su realización) y su arquetipo negativo es el de “mártir” (sufrimiento y sacrificio).

Cuando este chakra está demasiado abierto o va a una velocidad excesiva produce personas desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras y adictas al sexo. Si está bloqueado, no gira o va muy lento, crea personas excesivamente sensibles, duras consigo mismas que sienten culpabilidad constantemente, sufren de impotencia o frigidez. Cuando este chakra está equilibrado o va a su velocidad correcta fomenta personas creativas, expresivas y confiadas.

**3er Chakra:** Manipura (gema brillante, fuego): sus glándulas asociadas son el páncreas y las glándulas suprarrenales, los órganos asociados son los del aparato digestivo y los músculos. Su arquetipo positivo es el de “guerrero espiritual” y el negativo el de “el esclavo del trabajo”.

Cuando este chakra está demasiado abierto la persona es colérica, adicta al trabajo, expresa juicios sobre los demás (*Si juzgas a la gente no te queda tiempo para amarla. María Teresa de Calcuta*) y se sienten superiores. Cuando está bloqueado esas personas tienen miedo de estar solas, son inseguras y les afecta lo que los demás piensen de ella. Cuando está equilibrado son personas que se respetan y respetan a los demás.

**4º Chakra:** Anahata (intacto, aire): su glándula relacionada es la glándula timo, sus órganos asociados el corazón, los pulmones, los brazos y las manos. Su arquetipo positivo es el de “el amante” y el negativo el de “el ejecutante”.

Cuando este chakra está demasiado abierto son personas dramáticas, posesivas, aman por interés. Cuando está bloqueado estas personas sienten miedo al rechazo, aman en exceso, se sienten indignas de recibir amor. Cuando está equilibrado son personas compasivas, que aman incondicionalmente.

**5º Chakra:** Vishuda (purificación, éter): sus glándulas son la tiroides y la paratiroides, sus órganos asociados son el cuello y los hombros. Su arquetipo positivo es “el comunicador” y el negativo “el enmascarado”.

Cuando este chakra está demasiado abierto produce personas que hablan en exceso y arrogantes. Cuando está

bloqueado produce personas que opinan incoherentemente, producen desconfianza y evitan la autoexpresión. Cuando está equilibrado produce personas que se comunican perfectamente, satisfechas, que se inspiran artísticamente y a los que les resulta fácil la práctica de la meditación.

**6º Chakra:** Ajna (percibir, conocer): su glándula asociada es la pineal y está asociada al tercer ojo, un órgano de percepción parapsíquica, con la memoria, con la objetividad, con la inteligencia (lo que llamamos sabiduría). Su arquetipo positivo es “psíquico” el negativo es “racionalista”.

Cuando este chakra está demasiado abierto produce personas demasiado lógicas, autoritarias y arrogantes. Cuando está bloqueado produce personas que temen al éxito, con tendencia a la esquizofrenia, indisciplinadas. Cuando está equilibrado la persona es muy intuitiva, experimentando fenómenos inusuales.

**7º Chakra:** Sahasrara (multiplicado por 1.000, energía): se relaciona con la glándula maestra del sistema endocrino, la pituitaria, que es la que vamos a potenciar en este libro. Está relacionada además con la parte superior del cerebro o cortex cerebral. Su arquetipo positivo es “el gurú” y el negativo “egocéntrico”.

Cuando este chakra está demasiado abierto produce personas maniacodepresivas, psicóticas, frustradas. Cuando está bloqueado son personas que no pueden tomar decisiones propias, se agotan en todo con facilidad, no encuentran su lugar en el mundo, no encuentran a donde pertenecen, están perdidas. Cuando está equilibrado da personas pacíficas, con personalidad magnética y visionaria.

Para informarte y aprender más sobre los chakras visita la web [www.eltarotdeladama.com](http://www.eltarotdeladama.com)

### ***Canales corporales de energía: Ida, Sushumna, Pingala***

Los canales corporales de energía van desde la misma base de la espina dorsal hasta la cabeza. Son la principal conexión entre los chakras. Es a través de Sushumna por donde va la energía Kundalini (de la que hemos hablado antes). En el mismo punto donde se localiza el primer chakra (perineo) empieza Sushumna. El canal Ida está a su izquierda y Pingala a su derecha. Estos dos últimos canales se dirigen hacia arriba entrelazándose entre ellos y en cada chakra. Ida se conecta con el agujero izquierdo de la nariz, relacionado con la fuerza lunar (Yin). Pingala se conecta con el orificio derecho de la nariz, relacionado con la fuerza del sol (Yang). Si os fijáis, el símbolo de la profesión médica (que es lo que vemos en los paneles de la farmacia, ambulatorios u hospitales), llamado “caduceo”, representa un báculo al que se enroscan dos serpientes que se alzan hasta un par de alas (símbolo de los pétalos del tercer ojo, u ojo de la sabiduría). La existencia de estos tres canales de energía es conocida

hace miles de años, pero como la mayoría de las cosas ha estado oculta para nosotros/as.

### ***Meridianos:***

De la misma manera que tenemos tres canales de energía tenemos también los doce meridianos utilizados en la acupuntura, la digitopuntura y el ayurveda. Estos meridianos son conductos de energía que se extienden hacia y a través de los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Esta energía corre verticalmente por nuestro cuerpo. Para equilibrar estos meridianos es de vital importancia realizar la técnica de los cinco elementos (que expondré más adelante). Los meridianos suben y bajan de energía durante las 24 horas del día describiendo un círculo de energía sin fin. Es de igual importancia que esta energía esté equilibrada.

El círculo por el cual los meridianos se intensifican (se vuelven más intensos, más fuertes) es el siguiente.

Meridiano del intestino: De 1 a 3 a.m.

Meridiano de los pulmones: De 3 a 5 a.m.

Meridiano del intestino grueso: De 5 a 7 a.m.

Meridiano del estómago: De 7 a 9 a.m.

Meridiano del bazo: De 9 a 11 a.m.

Meridiano del corazón: De 11 a.m. a 1 p.m.

Meridiano del intestino delgado: De 1 a 3 p.m.

Meridiano de la vejiga: De 3 a 5 p.m.

Meridiano de los riñones: De 5 a 7 p.m.

Meridiano del pericardio: De 7 a 9 p.m.

Meridiano del triple calentador: De 9 a 11 p.m.

Meridiano del páncreas: De 11 p.m. a 1 a.m.

También tenemos dos meridianos más: El venoso y el regulador. El regulador sale de entre el ano y los genitales, por la espina dorsal, llega hasta la cabeza, la recorre, y termina en el labio superior, sigue casi la línea de la Kundalini. El venoso (el meridiano de las venas) baja desde el labio superior hasta el perineo (entre el ano y los genitales).

Los sabios chinos taoístas describen estos dos meridianos como la órbita microcósmica.

En las meditaciones que os expongo más adelante se consigue abrir el circuito de estos dos meridianos. Si queréis saber más al respecto podéis consultar en un libro de acupuntura o medicina china.

Para la regulación de todos los meridianos es importante la práctica de los ejercicios de los 5 tibetanos y de los 5 elementos (que os explico más adelante).

### ***Física cuántica:***

La física cuántica (rama de la física) nos está empezando a enseñar el comportamiento y la interrelación de la

materia y/con la energía. Esta física moderna nos está diciendo “tú si puedes” y nos confirma que segundo a segundo estamos creando nuestra realidad.

Durante décadas, los poderes de la mente han sido cuestiones asociadas al mundo “esotérico”, “cosas de locos”. La mayor parte de la gente desconoce que la mecánica cuántica, es decir, el modelo teórico y práctico dominante hoy día en el ámbito de la ciencia, ha demostrado la interrelación entre el pensamiento y la realidad, que cuando creemos que podemos, en realidad, podemos. Sorprendentes experimentos en los laboratorios más adelantados del mundo corroboran esta creencia. Por ello ya no somos unos pocos los que creemos en que todo en lo que verdaderamente creamos es posible. Los mismos científicos se están dando cuenta de que algunos no estamos tan locos como parecía. Es de prever que a partir de estos descubrimientos el mundo no va a ser el mismo.

## **Capítulo 4: La glándula pituitaria y sus secretos**

La glándula pituitaria o hipófisis es un órgano de forma variable, cilíndrico u ovoide, de color gris rojizo, de 0,5 a 1 gramo de peso, mide aproximadamente 12 mm en sentido transversal, 8 mm en sentido anteroposterior y aproximadamente 6 mm de altura. La hipófisis está constituida por dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis. Como órgano endocrino central, ocupa una posición de primer orden al regular el equilibrio hormonal del organismo, ya que no sólo elabora hormonas que actúan directamente (hormonas de crecimiento) sino también hormonas que vigilan la actividad hormonal de las otras glándulas endocrinas. Su actividad es a su vez influida por sustancias RF (releasing factors) elaboradas por el

hipotálamo y por las hormonas de otras glándulas también elaboradas bajo su influjo (mecanismo de feedback).

Las hormonas de la adenohipófisis son:

- STH: hormona del crecimiento además de factor diabetógeno.
- TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides.
- FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.
- LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo.
- LTH: hormona responsable del mantenimiento del cuerpo lúteo y la producción de leche por parte de la glándula mamaria.
- MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento.

Las hormonas almacenadas y distribuidas por la neurohipófisis (elaboradas en el hipotálamo) son:

- ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial.
- Oxitocina: hormona que estimula la contracción muscular uterina y la expulsión de la leche por parte de la glándula mamaria tras el parto.
- RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

Como hemos visto esta glándula comprende una serie de características y cualidades que la hacen especialmente fundamental en el desarrollo de nuestro organismo.

Además de ello, esta glándula tiene un papel vital en el desarrollo de los aspectos espirituales de cada persona.

Esta glándula está relacionada de manera muy especial con el sexto chakra, que representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo. Con este chakra entramos ya en chakras muy espirituales, y éste se considera en algunas creencias, que es el lugar donde reside nuestra alma.

¿Quién no ha oído hablar alguna vez del poder de la mente? Todos nuestros "poderes" mentales están bajo el dominio de este chakra. La verdad es que la mente en sí está bajo el dominio del ajna (sexto) chakra, por eso debemos aprender a usarla correctamente, para no ensuciar todas las capacidades de las que disponemos los seres humanos.

Después de descubrir tan beneficiosas características podemos decir que aquí reside la visión personal que tienes de ti mismo. ¿Cómo te ves? Es una pregunta importante, porque mucha gente se infravalora o se sobrevalora, indicativos claros de que su chakra no está funcionando correctamente. ¿Te obsesiona saber lo que los demás piensan de ti? ¿Crees todo lo que te dicen los demás sobre ti mismo? Ten presente que, a veces, en nuestro intento de que los demás nos acepten, aceptamos unas ideas de nosotros mismos que pueden estar muy distorsionadas de la realidad. Analízalo con cuidado.

¿Para qué utilizas tu mente? Ten en cuenta que los pensamientos que emite tu mente pueden transformarse a la larga en realidad, así que observa despacio en qué ocupas la gran parte de tu día. ¿Eres positivo o eres negativo? ¿Ves muchos límites o para ti nada es imposible? Recuerda que la realidad la hace uno mismo y no las circunstancias, este es el gran principio universal de la vida, ¿hasta qué punto lo pones en práctica?

En este chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones. La imaginación, los ideales, los sueños, etc. ¿Cómo andas en estos temas? ¿Eres demasiado soñador, o nunca imaginas nada? ¿Te resulta fácil entender las cosas, o eres un poco despistado y te confundes fácilmente? ¿Reflexionas a menudo o no reflexionas nunca?. Recuerda que cualquiera de estos puntos, es decir, tanto por exceso como por defecto significará que tu sexto chakra está algo "estropeado". ¿Eres una persona demasiado lógica o razonadora?, es indicativo de un sexto chakra cerrado.

Por supuesto, este chakra es el de la percepción y clarividencia de esas intuiciones o percepciones que se reciben a veces sobre nosotros mismos o sobre los demás y que después nos asombramos de que eran correctas. ¿Sueles tenerlas a menudo?. Si es así tu chakra sexto, en esta faceta, se encuentra muy bien, si es todo lo contrario tendrás que prestarte más atención.

Para finalizar diremos que en este chakra reside el poder de la visualización, es decir, el poder de realizar que

aquellos pensamientos o deseos formulados se hagan realidad. De lo desarrollado que esté tu sexto y séptimo chakra dependerá que todo salga como esperabas.

El sexto chakra, y por lo tanto la glándula pituitaria, tienen estas representaciones que te expongo a modo de ficha informativa:

Significado: *saber*

Número de pétalos: *dos*

Situación: *en el entrecejo*

Elemento: *luz*

Animales: *lechuza y mariposa*

Cuerpo Celeste: *neptuno*

Color: *azul índigo o violeta*

Piedras: *amatista, cuarzo transparente y zafiro*

Aromas: *lavanda, menta y jazmín*

Música del despertar de la consciencia

Mantra: *om*

Mandala: *punto de luz*

Alimentos: *ninguno*

Arquetipo: *el visionario y el ermitaño.*

A continuación te propongo varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre sí. Te recomiendo tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo. Estas técnicas te ayudarán a

ejercitar esta glándula y, por consiguiente, este sexto chakra tan importante para la visualización y clarividencia:

*Cromoterapia:* la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul índigo o violeta, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el sexto chakra.

*Mantra Yoga:* este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el sexto chakra es el mantra “OM” que se pronunciará oooooommmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

*Aromaterapia:* la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu sexto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta

todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te he explicado del sexto chakra.

*Musicoterapia:* la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata de que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del sexto chakra. La mejor es la música “new age” o música para el despertar de la consciencia, incluso también alguna con el mantra “om”, etc.

## **Capítulo 5: La respiración de los 10 tibetanos y sus ejercicios**

La respiración de los 10 tibetanos más los ejercicios de los 5 elementos que expongo en el capítulo 10, limpian tu cuerpo de impurezas y desbloquean tus canales de energía (Ida, Pingala y Sushumna), activando tus chakras, que, a su vez, son vórtices de energía. Con todas estas energías en armonía generaremos una vitalidad física y psíquica muy alta, pues ahí se refuerza nuestra energía creativa primordial, que se encuentra en la base de nuestra espina dorsal y es a su vez la que nos hace evolucionar, la llamada Kundalini.

La respiración es la vida, cuando respiramos tomamos el oxígeno necesario para alimentar nuestras células, pero también inhalamos prana que representa la energía sutil

de la respiración, el prana alimenta el sistema de energía de nuestro cuerpo y nuestra mente, respirar es la forma más primaria de alimentarnos, respiramos para vivir. Los seres humanos podemos permanecer sin tomar alimento durante largos periodos de tiempo, lo comprobamos en las proezas de Ghandi (entre otros), podemos permanecer sin beber otros (menores) largos periodos de tiempo, muchos monjes tibetanos lo han hecho, pero intenta no respirar durante un breve periodo de tiempo y verás las consecuencias.

En este capítulo te presento una serie de técnicas respiratorias con la cuales vamos a oxigenar cada célula de nuestro cuerpo y de nuestra mente, practícalas con cuidado para no marearte, sigue mis consejos y hazlas con tranquilidad.

El *pranayama* es la ciencia del control de la respiración, personalmente llevo practicándolos desde que tenía 23 años, y a mis 46 te puedo asegurar que incrementan la energía, purifican el cuerpo y la mente, mejoran el sueño y agudizan los sentidos, facilitando a su vez la claridad mental.

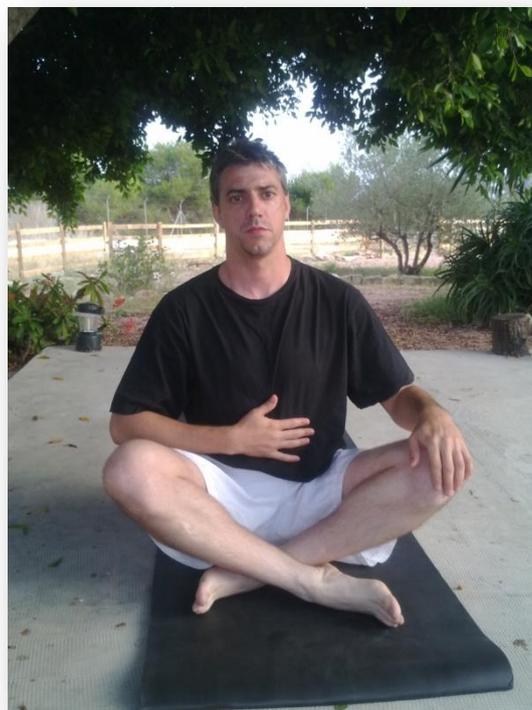
Al empezar los ejercicios tu cuerpo comenzará a desintoxicarse, empezando por tu hígado, intestinos, piel y riñones, se desbloqueará el sistema energético que está presente a lo largo de los nervios próximos a los chakras.

*Nota:* La práctica de las respiraciones es importante realizarla con el estómago vacío ya que cuando el estómago está lleno se pueden sentir náuseas y calambres. Importante inhalar (coger aire) siempre a través de la nariz y el exhalar (soltar aire) lo puedes hacer

tanto por la nariz como por la boca. Empezamos con los ejercicios.

### 5.1- Respiración normal:

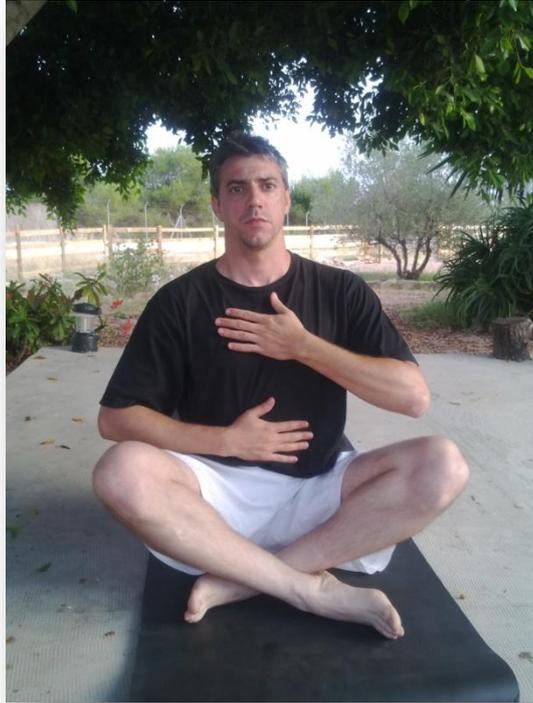
Siéntate en una posición confortable, en una silla con el respaldo recto o en el suelo con las piernas cruzadas, los hombros y el pecho deben permanecer relajados, coloca entonces una mano sobre tu abdomen (por encima del ombligo) e inhala (coge aire) suavemente por la nariz. Que tu pecho no se mueva, solo respira con el abdomen, es parecido a hinchar un globo. Al tomar aliento el abdomen se expande, se hincha, y al soltar el aliento tu abdomen se contrae, se desinfla. Ejercítalo por espacio de 5 minutos. Esta es la respiración que deberíamos mantener a lo largo del día.



### 5.2- Respiración profunda y sostenida:

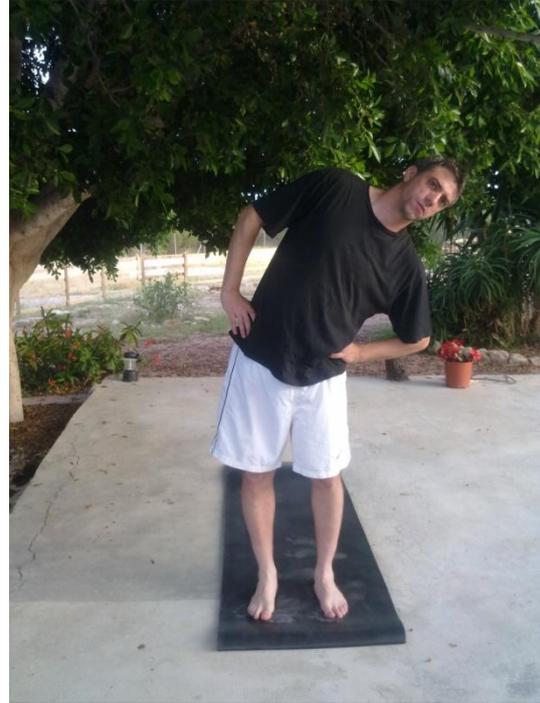
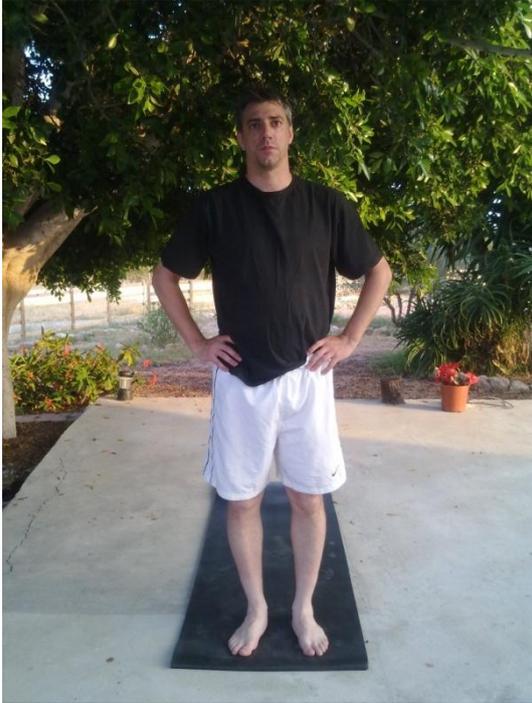
Aquí voy a enseñarte a respirar correctamente. Repito, siempre que cojamos aire (inhalar), lo haremos por la nariz, nunca por la boca, al soltar (exhalar) el aire, lo puedes hacer por la nariz o por la boca, pero solo al soltar. La boca está hecha para comer, la nariz para respirar. La nariz filtra las impurezas y los microbios y el aire pasa caliente a nuestros pulmones, sin embargo, la boca deja pasar todos los microbios y el aire frío tal cual a los pulmones. Empezamos:

Siéntate en una silla con espalda y cuello estirados, hombros relajados, sitúa una mano en el abdomen y otra en tu pecho, empieza a coger aire por la nariz y ve llenando tu abdomen como si fuera un globo, sigue cogiendo aire hasta llenar tus pulmones. Notarás con tus manos (al apoyarlas en ellos) que se hinchan, se expanden tu abdomen y tus pulmones. Entonces exhala por la boca suavemente. Este ejercicio lo puedes hacer tranquilamente en cualquier sitio que estés y en cualquier momento del día, es la forma de aprender a respirar correctamente. Normalmente las mujeres somos las que respiramos peor, pues vamos por la calle, normalmente, metiendo barriguita y sacando pecho, y al respirar en estas condiciones nuestro diafragma, que se encuentra en el abdomen (por encima del ombligo), no lo llenamos, no lo ejercitamos.



### 5.3- La respiración del iniciado:

Esta respiración estimula la energía de la parte inferior de la espina dorsal concentrando la fuerza Kundalini en su base, de la cual ya hablamos anteriormente, es muy poderosa y destruye los bloqueos del sistema energético. Ejercicio: Ponte de pie, erguido, separando los pies hasta la posición de los hombros con las manos en las caderas, inspira por la nariz larga y profundamente. Manteniendo la respiración haz una torsión hacia la derecha y otra hacia la izquierda tres veces rápidamente. Regresa a la posición inicial y exhala el aire por la boca con fuerza. Este ejercicio repítelo 7 veces.



#### 5.4- La respiración invencible:

Esta respiración estimula la glándula timo, que está en el centro del pecho. Esta glándula es responsable de la inmunidad a la enfermedad, nos fortalece y nos da resistencia contra las enfermedades, sean cuales sean.

Ejercicio: Permanece de pie y erguido, con los pies separados unos centímetros, levanta los brazos a la altura de los hombros frente a ti con los puños cerrados. Haz una respiración profunda por la nariz y mantenla. Lleva los brazos hacia atrás tanto como puedas y vuelve hacia delante. Repítelo tres veces. Cuando lo hayas hecho exhala por la boca con los labios con la forma de fumar en pipa, pon los brazos en los costados y descansa un momento. Esta es una respiración completa, debes repetirla tres veces.



### 5.5- La respiración inmortal:

Esta respiración activa todos los chakras, estimulando el flujo de la Kundalini, carga extraordinariamente nuestro sistema glandular, revitalizando nuestra salud.

Ejercicio: Sitúate de pie con los pies ligeramente separados y las manos sobre las caderas. En esta posición

inspira por la nariz, mantén la respiración, dobla la barbilla hasta tocar el pecho y gira la cabeza hacia delante y hacia atrás. Manteniendo la respiración repítelo tres veces. Al echar el aire por la boca dóblate hacia delante tanto como puedas y lo mismo hacia atrás, repítelo tres veces. Ponte en tu posición inicial de erguido y realiza una respiración normal. Todo esto repítelo tres veces.

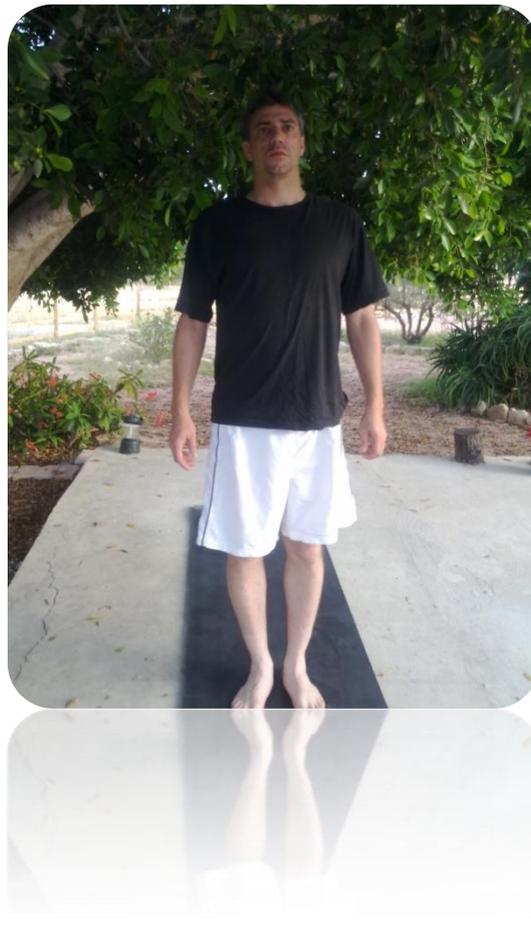


### 5.6- La respiración de poder:

Esta respiración desarrolla la claridad mental al mismo tiempo que purifica la sangre ayudándonos a tener unos pulmones fuertes.

Ejercicio: Permanece de pie con los brazos a los lados, inhala profunda y completamente, mantén el aliento por

medio minuto. Luego exhala con fuerza por los labios, contrae la parte baja del abdomen, mantenlo tenso y apretado comprimiendo el aire hacia fuera. Cuando hayas completado la exhalación coge y suelta el aire relajadamente unos instantes. Puedes repetirlo 7 veces.

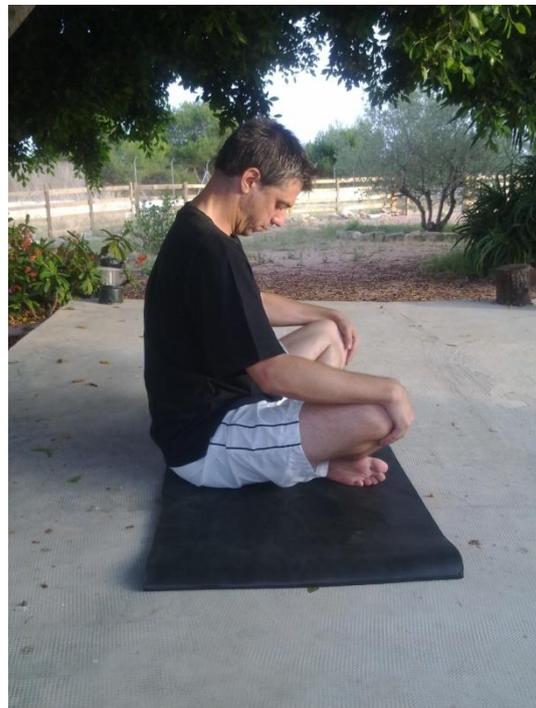
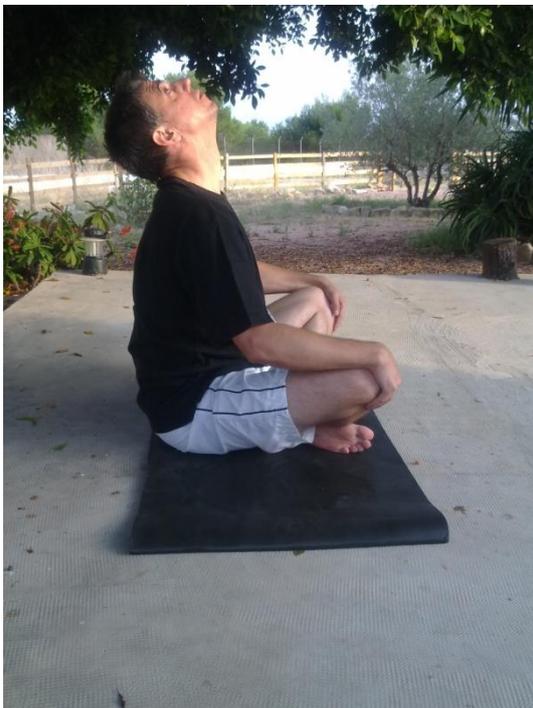


### 5.7- La respiración del supercerebro:

Esta respiración aumenta el flujo de sangre cerebroespinal (FCS), mejora la memoria estimulando la médula que se encuentra en la base del cerebro, que a su vez es el centro de la función de la memoria.

Siéntate con las piernas cruzadas o sobre una silla, la columna erguida, coloca tus manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo, la cabeza inclínala hacia abajo (que la barbilla está junto al pecho) y ten los hombros

relajados. Inhala por la nariz echando tu cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Al inhalar (coger aire) y al echar tu cabeza hacia atrás el movimiento tiene que ser corto y vigoroso, y al exhalar (soltar el aire), rápida y enérgicamente hecha tu cabeza completamente hacia delante hasta dar otra vez con la barbilla o mentón en tu pecho. Repite esta respiración y movimiento 7 veces sin descanso, luego toma un largo y profundo aliento y relájate. Tu mismo/a, poco a poco, comienza a practicar tres series de 7 veces, total 21 respiraciones.



## Capítulo 6: Relajación y ejercicios

Hay que tener en cuenta que el estado de relajación real, además de ser un estado de calma físico, es un estado de sosiego mental. Es totalmente imposible llegar a una buena relajación cuando se tiene algún tipo de tensión mental (un examen próximo, un trabajo pendiente, etc..), así que una pauta muy importante a seguir antes de

empezar con el ejercicio físico de la relajación (como en tantos otros), es la adopción de una actitud serena y pacífica con nuestro interior y con nuestro exterior. Los beneficios de una buena relajación influyen en gran medida en nuestra forma de percibir nuestras propias sensaciones, nuestros hábitos y costumbres, y nuestra forma de pensar, y a su vez, ese efecto lo provoca nuestra propia persona en su exterior, en su entorno. Sabemos, a ciencia cierta (aunque a veces no lo queramos reconocer), y por experiencia propia, que nuestro estado de ánimo y de equilibrio, además de modificarnos a nosotros mismos, modifica nuestro entorno y lo transforma de esta misma manera que nos transforma a nosotros, por ello siempre hay que tener una actitud de calma y equilibrio. El simple hecho de sentirse calmado y equilibrado nos va a ayudar en el día a día de nuestra vida, y ese efecto, dada su reciprocidad, se nos devuelve en su mismo nivel.

Vamos a practicar un ejercicio de relajación en el que integraremos varias técnicas que se pueden alternar en cada relajación, todas muy buenas y perfectamente adaptables entre sí.

Ejercicio: Como ya hemos comentado, una cosa fundamental es tener una actitud mental serena, así que para empezar vamos a dejar la mente en calma, sin pensar en nada.



Tumbado en el suelo, en una esterilla, manta o alfombra, vamos a colocar los brazos rectos y separados unos pocos centímetros de los costados, las piernas rectas y separadas unos 20 centímetros entre sí, el hueso sacro bien asentado en el suelo y la cabeza apoyada relajadamente en el suelo, sin forzarla, ni para los lados, ni arriba o abajo.

Cerramos los ojos y hacemos una respiración extensa pero relajada. Poco a poco vamos sintiendo como nuestro cuerpo se relaja cada vez más y empezamos a prestarle atención a nuestra respiración, una respiración tranquila, sin esfuerzos y, a poder ser, diafragmática-pulmonar. Vamos a visualizar como, poco a poco, desde nuestros pies hasta nuestra cabeza, nuestra respiración va a ir relajando todo nuestro cuerpo.

Primeramente vamos notando como los pies se van relajando cada vez que hacemos una suave respiración, los notamos calmados y livianos.

Vamos subiendo esta relajación por las piernas, notamos las rodillas relajadas y los muslos sin ninguna tensión.

Seguimos atendiendo a esa respiración que nos va relajando un poco más y notamos como esa relajación

sube hasta nuestras caderas, que notamos totalmente relajadas.

Vamos subiendo esta relajación hacia nuestro estómago y órganos internos, los notamos sosegados y tranquilos.

Notamos como esta respiración nos relaja cada vez más y va relajando nuestros pulmones y nuestros hombros, que ya no tienen ninguna tensión.

Relajamos a continuación los brazos, los notamos livianos y tranquilos.

Relajamos el cuello y dejamos el mentón suelto, sin ninguna tensión, relajamos los labios, la nariz, los ojos, y despejamos la frente.

Vamos a notar como el cuero cabelludo se nos relaja y seguimos realizando una respiración muy tranquila y sosegada, sin ningún tipo de esfuerzo.

Nos quedamos unos minutos (los que queramos) disfrutando de este estado de calma total, este es un momento para nosotros.

Después de haber relajado todo el cuerpo con estas respiraciones vamos a practicar la respiración de la ola que va a consistir en visualizar una ola que sube de los pies a la cabeza cuando inspiramos y baja de la cabeza a los pies cuando exhalamos. Vamos a ir notando como esa ola de relajación va relajando las partes de nuestro cuerpo por las que va pasando. Hacemos este ejercicio durante 5 minutos y vamos haciendo desaparecer esa ola poco a poco hasta quedarnos en total calma. Disfrutamos de la sensación que estamos experimentando durante otros 5 minutos. En estos momentos estamos en un estado de total sosiego que va a armonizar todo nuestro sistema físico-psíquico-espiritual.

Ahora vamos a visualizar que estamos en un sitio que nos relaje (por ejemplo un campo), sentimos el aire acariciando nuestro pelo y el olor a hierba mojada ya que acaba de llover (es decir, todas las sensaciones que puedas percibir), notamos el sol como nos calienta suavemente. Vosotros/as mismos/as podéis seguir esta visualización proyectando actividades o situaciones que os relajen (montar a caballo, bañaros en un lago, etc..). Vamos a disfrutar de la relajación que nos proporciona esta visualización y seguimos respirando calmada y suavemente.

Una vez terminados estos ejercicios vamos a realizar una inspiración un poco más profunda y empezamos a mover poco a poco los dedos de nuestras manos y de nuestros pies, las manos, los pies, etc., y vamos a incorporarnos muy despacio, sin prisa. Una vez sentados vamos a ir abriendo los ojos muy poco a poco, sin ninguna prisa, y así habremos acabado estos ejercicios de relajación.

## **Capítulo 7: La concentración y sus ejercicios**

En los ejercicios anteriores de respiración hemos trabajado inconscientemente (sin darnos cuenta) la

concentración. En este capítulo vamos a trabajar la concentración total, pero como siempre te digo, poco a poco, con calma. A todos los ejercicios que te expongo en este libro tienes que darles su tiempo pero sin dejar de hacerlos (se constante), todos nos hemos tomado nuestro tiempo para que empiecen a hacer efecto.

El estar concentrados es necesario para hacer nuestra vida fecunda. A mi entender, por lo hecho y los resultados, la concentración va junto a la observación, tienes que concentrar tu mente en observar algo, dentro o fuera de ti y mantener esa atención el máximo tiempo posible cada vez.

La mente es conocida con el nombre de "el gran pájaro", que no para de saltar de una rama a otra, vuela. No luches con tu mente en la concentración, relájate, tumbate, cierra los ojos, en un espacio tranquilo en casa o al aire libre.

Los poderes mentales son rayos de luz desperdigada, con calma, relajación, concentración (y seguidamente le incorporaremos la meditación, que viene en el capítulo siguiente) unirás esos rayos en uno solo. Así empecé yo, con estos pasos que te estoy indicando aquí, y como yo otras tantas personas distintas por completo entre sí. Hay quien que se ha rendido, pero a los que hemos seguido adelante, os puedo asegurar que nos ha dado resultado, y no sólo para la videncia.

Con estos sencillos ejercicios aquél que practique obtendrá una clara visión mental y buena salud ya que estamos calmando nuestra mente, nuestras neuronas, no hacemos cortocircuitos cerebrales con multitud de ideas, pensamientos o sueños que luego no se realizan. Todo

esto, hace cientos de años fue pensado, puesto en práctica y comprobado, no es mío ni de ahora.

### 7.1- Ejercicio de los cinco palillos

Coge cinco palillos, pueden ser de dientes, cinco palos pequeños del campo o incluso cinco cerillas.

Tumbado boca arriba y relajado ten en una mano tus cinco palillos, programa un despertador que te avise en cinco minutos.

Durante esos cinco minutos concéntrate en tu respiración ó, con la mano libre, cógete el pulso de la mano en la que sujetas los cinco palillos para concentrarte en él.

Cada vez que tu mente se vaya a otro pensamiento que no sea el que tú has elegido soltarás un palillo, si has soltado los cinco palillos antes de los cinco minutos, vuelve a repetir el ejercicio.

Esto lo puedes hacer cuantas veces quieras o puedas a lo largo del día.

Cuando hayas conseguido estar cinco minutos sin que nada te desconcentre de tu pensamiento inicial harás el ejercicio aumentándole tres minutos (que serán ocho), pero siempre serán los cinco palillos, el número de palillos no aumenta. Y así sucesivamente aumentando de 3 en 3 minutos.

Anota el día, mes y año en el que empiezas a hacer este ejercicio de concentración, y anota día, mes y hora en el que consigas concentrarte el tiempo que tú quieres sin ayuda de los palillos.

## 7.2- Concentración visual quiada

En esta concentración se te deja a ti la decisión de visualizar cualquier objeto o persona con los ojos abiertos, sentado (en una silla o en una alfombra), con las piernas cruzadas (si es en el suelo). Puedes poner delante de ti una vela, una flor, un cuadro, la foto de alguien, etc.. Quiero que tomes una hoja y un lápiz. Observa y centra tu atención (concéntrate) durante 3 minutos en lo que estás viendo, en sus formas, colores, tamaño, detalles, en lo máximo que puedas captar. Después relaja tu mente dos minutos, pasado este tiempo anota en tu libreta lo que recuerdas de esos 3 minutos (de esa cosa o persona en la que te has concentrado). Poco a poco (en unos 3 meses aproximadamente) notarás tu cambio mental, comprueba el primer día de esa libreta y el día 90 (ya en ese nivel), seguro que habrás observado muchísimas más cosas en el mismo cuadro, en la misma flor o en lo que tu hayas elegido. Muy importante también deciros que si estás dentro de las personas que lo consiguen antes, cambies el objeto en el que te estás concentrando, si no es así mantenlo 90 días.

Con este tipo de concentraciones es fácil llegar a concentrarte en algo ya personal tuyo, una meta que quieras alcanzar, un sueño, etc...

Como reza un dicho español muy certero, “donde pongo el ojo pongo la bala”.

## **Capítulo 8: Meditación y ejercicios**

Hay diferentes clases de meditación, depende de la mentalidad de cada persona, su temperamento, capacidad, etc... Analízate un poco y encuentra la

adecuada para ti. Tanto en mi página [www.eltarotdeladama.com](http://www.eltarotdeladama.com), como en otras tantas, encontrarás meditaciones guiadas, el zazen, mantras, audición de sonidos, etc... Por mi parte, te expongo a continuación unos ejercicios de meditación para distintas personas, como vuelvo a aconsejarte, elige los tuyos. Existen dos clases de meditación, la concreta y la abstracta. En la concreta meditamos pensando en algo en concreto (en un viaje que quieres hacer, algo que quieres obtener, en el mantra “om”, en un pájaro,...). En la meditación abstracta pensamos en cosas que queremos, soñamos, fantaseamos (un unicornio verde corriendo sobre la hierba azul, un lago rosa, pon tu las imágenes y los colores).



Con la práctica de la meditación clarificamos la mente, la limpiamos de residuos acumulados de imágenes distorsionadas para poder percibir cada momento tal como es. Si meditas, te puedo asegurar, y te hablo desde

mi propia experiencia, tendrás todo tipo de sensaciones, visiones y sonidos. Dichas experiencias resultan divertidas y excitantes. Medita sin esperar algo a cambio o preconcebido (tengo que ver esto o tengo que sentir lo otro), eso llega por sí solo con la práctica de todo lo que te expongo en este libro, incluida la meditación. Medita siempre con el estómago vacío. Sigue este consejo para casi todo lo que te expongo en el libro, todos estos ejercicios hay que practicarlos con el estómago vacío para no interferir en tu digestión y que tu digestión no interfiera en cualquier ejercicio que hagas. Te vuelvo a recordar: respiración y concentración con una buena relajación es la base para llegar a una óptima meditación. Ánimo.

### Primer ejercicio, Meditación Kundalini:

En esta meditación los bloqueos y obstrucciones del sistema de energía son destruidos y la mente se limpia entrando la claridad, llegando a la clarividencia. Con esta meditación abres tus vórtices de energía, aquí tienes que poner más atención en la respiración y la concentración que hemos visto más atrás, son las llaves para una buena meditación.

Primero busca un ambiente relajado dentro o fuera de tu casa, tumbate boca arriba sobre una manta y cierra los ojos.

En esta postura, respira con tranquilidad y relaja cualquier tensión de los músculos, luego dirige tu atención hacia el primer chakra, "Muladhara", situado en la misma base de la espina dorsal (entre el ano y los

genitales) llamado el perineo, mantén tu atención ahí durante 3 minutos, siente como si estuvieras respirando por esa zona del cuerpo. Después desplaza tu atención al segundo chakra, “Svadhithana” (que se encuentra en el área de los genitales), lleva allí tu atención por 3 minutos respirando suavemente, notando como ese aire llega hasta él, lo refresca y sale. Luego pasamos al tercer chakra, “Manipura” (situado en el plexo solar, dos dedos por encima de tu ombligo), concéntrate en esa parte interior de tu cuerpo también durante 3 minutos, respirando suavemente, notando como llega el aire y la energía que se reciben. Seguimos con el cuarto chakra, “Anahata”, situado en el mismo centro del pecho, a la altura del corazón, haz lo mismo durante 3 minutos, respirando suavemente, percibe su energía. Después de este, pasamos al quinto chakra, “Visuddha”, en el centro de la garganta. Durante 3 minutos, al respirar (siempre por la nariz), nota como ese aire y esa energía fluyen por toda la garganta, desde ahí, lleva tu atención hasta el sexto chakra, “Ajna”, (el tercer ojo), que está situado entre las cejas (la raíz de tu nariz), concentra tu respiración en este punto durante 3 minutos, deja la energía fluir. Después pasamos al séptimo y último chakra interior, llamado “Sahasrara”, situado en la parte alta de nuestra cabeza (coronilla), repite el mismo proceso que con los demás y luego haz que suba esa energía y haz ascender esa concentración unos centímetros por encima de tu cabeza, como si fuera un halo de luz, después dirige ese halo de luz hacia el cielo, visualiza mentalmente la luna a tu izquierda y el sol a tu derecha, concéntrate en ellos durante 3 minutos con respiraciones suaves y

completas. Una vez realizado borra esa imagen y concéntrate de nuevo en el tercer ojo, mantén aquí la atención el tiempo que puedas, finalizando el ejercicio. Termina relajándote y haz dos largas respiraciones, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Después frótate vigorosamente las manos, y con ellas frótate la cara, abre los ojos con delicadeza y relájate uno o dos minutos más antes de incorporarte poco a poco. Esta meditación deberás de hacerla siempre antes que cualquiera de las tres siguientes, no tienes que hacerlas todas al principio, pero sí que es obligatorio que hagas lo siguiente:

- Meditación Kundalini antes de meditación de la corriente del sonido.
- Meditación Kundalini antes de meditación de la cuerda plateada.
- Meditación Kundalini antes de meditación del centro del cerebro (esta la dejaremos para lo último, para dentro de unos tres meses, antes haremos las otras tres alternándolas los días de la semana que elijas hacerlas.)

### *Segundo ejercicio: Meditación de la corriente de sonido*

En esta meditación nos concentramos en los sonidos internos ó externos (a elegir por ti). Si te concentras en los sonidos internos notarás como fluye tu sangre, late tu corazón, podrás escuchar un ligero zumbido o repiqueteo en los oídos (sobre todo en el derecho), no te asustes, ese

oído es más sensible y receptivo, recibe mejor. Poco a poco también irás notando en esta meditación interior otros sonidos nuevos para ti, son tus corrientes de energía (átomos y partículas subatómicas), piensa siempre que somos energía pura. Si te concentras en sonidos exteriores (campanas, cascadas de agua, el canto de un pájaro, etc..), irás afinando tu atención cada vez más. Comienza practicando durante 15 minutos, con ello irás desarrollando habilidades perceptivas, percibirás muchas más cosas que antes pasaban inadvertidas para ti.

### *Tercer ejercicio: Meditación de la cuerda plateada*

En esta meditación siéntate con las piernas cruzadas (en postura de loto, si puedes hacerlo), con la espalda muy recta pero sin tensión y con los ojos cerrados, con las manos descansando sobre las rodillas. Visualiza tu espina dorsal (cuando tengas que visualizar algo que no conozcas bien infórmate un poco sobre ello, en este caso consulta un libro sobre anatomía humana), imagina que desde la base de tu espina dorsal hasta la cima del cráneo hay una fina y larga cuerda plateada, la cuerda expande un brillante rojo púrpura. Con cada respiración pon tu atención en la cuerda, visualízala por completo, simplemente grábala en tu mente. Aunque parezca una meditación simple precisa de una atención y una concentración tremendas. Cuando consigas mantener la imagen de la cuerda plateada en tu mente esta le pasará información a tu energía kundalini que viajará a través de esa cuerda por tu sistema de chakras. Con su práctica irás

notando la sensación de estas flotando como un átomo en suspensión, se expandirá tu conciencia al mismo tiempo que se disolverán los bloqueos y obstrucciones del sistema de chakras.

#### *Cuarto ejercicio: Meditación del centro del cerebro*

En esta meditación puedes estar tumbado o sentado, este ejercicio es muy simple. Tras finalizar tu meditación kundalini, dirige la concentración al mismo centro del cerebro. Una vez dirigida a este sitio, con la boca cerrada y la punta de la lengua contra el paladar superior, respira despacio a través de la nariz, toma extensas y pausadas inhalaciones y exhala de la misma forma. Deja que la respiración circule hacia dentro y hacia fuera, una y otra vez, por el lugar donde hemos situado el centro del cerebro. Esto es todo lo que tienes que hacer, respirar y dirigir tu atención y concentración al centro del cerebro. Durante el primer año no excedas los 45 minutos en este ejercicio, he podido comprobar que este ejercicio produce experiencias espontáneas fuera del cuerpo. Si practicas este ejercicio sentado, la forma de provocarlas consiste en: mientras estás en la meditación, tumbarte totalmente con los pies separados un poco y los brazos también, las palmas de las manos hacia arriba. Cuando respires relaja todos los músculos, déjate llevar por la respiración. En esta posición puedes salir repentinamente fuera de tu cuerpo, esta experiencia no se puede comparar a ninguna, en ella el que viaja es tu cuerpo astral, mucho más fino y delgado que el físico, aquí no tienes límites de espacio ni distancias. Existen numerosos

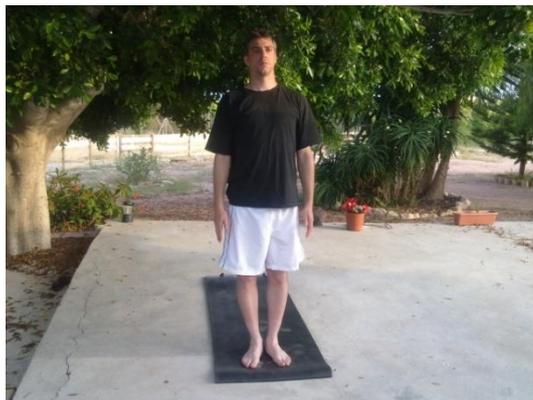
libros que te explican y aclaran este paso, yo solo estoy intentando describir mis sensaciones y las que me han descrito muchos compañeros. Importante recordar que a este punto podrás llegar cuando lleves un año, como mínimo, practicando estos ejercicios. Mi consejo es que esa primera vez haya un guía a tu lado que te ayude en este proceso.

## **Capítulo 9: La construcción del aura**

Este ejercicio, con su respiración correspondiente, fortalece y expande tu aura. El aura en sí es el campo de energía que emana de ti y te envuelve, actúa como membrana protectora y curativa haciéndote fuerte. El aura es nuestra huella dactilar externa.

*Ejercicio del constructor del aura:*

De pie, cuerpo recto, los brazos a lo largo de los costados. En el momento en el que inhalas (coges aire) profundamente por la nariz, levanta los brazos hasta llegar por encima de la cabeza, lo más estirados posible. Mantén juntas las partes posteriores de las manos, que las palmas se den la espalda. Mantén el aliento unos segundos y hecha una cuarta parte del aire por los labios en posición de fumar pipa mientras bajas los brazos hasta la posición de las dos menos diez, correlativamente a este movimiento exhala otro cuarto del aire retenido mientras bajas los brazos a la posición de tres menos cuarto (o lo que es lo mismo, a la altura de tus hombros), siguiendo con este ejercicio hecha otro cuarto del aire retenido mientras bajas los brazos a la posición de cinco menos veinte, y en la última fase de este ejercicio exhala el cuarto de aire restante mientras bajas los brazos abajo del todo, a la posición de seis y media.



## Capítulo 10: Ejercicio de los cinco elementos ó Wu-Hsing

Los cinco elementos son: tierra, fuego, metal, agua y madera. No son solo sustancias físicas sino procesos energéticos de la energía purificadora de toda la creación o *Chí*.

Cada elemento es representativo de un planeta, de una dirección, de una estación, de un color y así sucesivamente. La teoría de los cinco elementos describe la relación entre todas las cosas.

Antes de describir los ejercicios de los cinco elementos os daré una breve explicación sobre estos. Para un mayor conocimiento tuyo te diré que este ejercicio es la base de la medicina china junto con la dieta y la acupuntura. Aquí te expongo las 4 claves principales que describen la relación entre los cinco elementos:

*1ª. Creación mutua:* Los cinco elementos se crean uno al otro, la madera crea al fuego, el fuego crea a la tierra, la tierra crea el metal, el metal crea el agua y el agua crea la madera.

*2ª. Cercanía mutua:* Cada elemento es atraído hacia el elemento que está en su origen, la madera está cerca del agua, el agua del metal, el metal de la tierra, la tierra del fuego y el fuego de la madera.

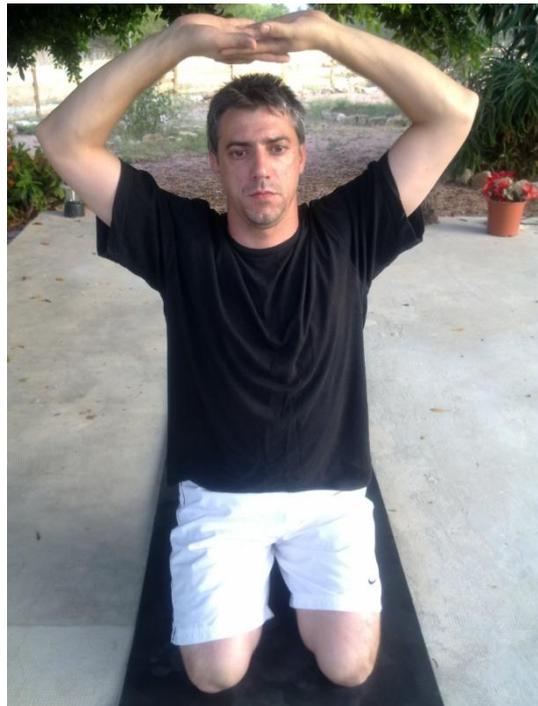
*3ª. Destrucción mutua:* Cada elemento puede ser destruido o debilitado por otro, la madera destruye la tierra, la tierra destruye el agua, el agua destruye el

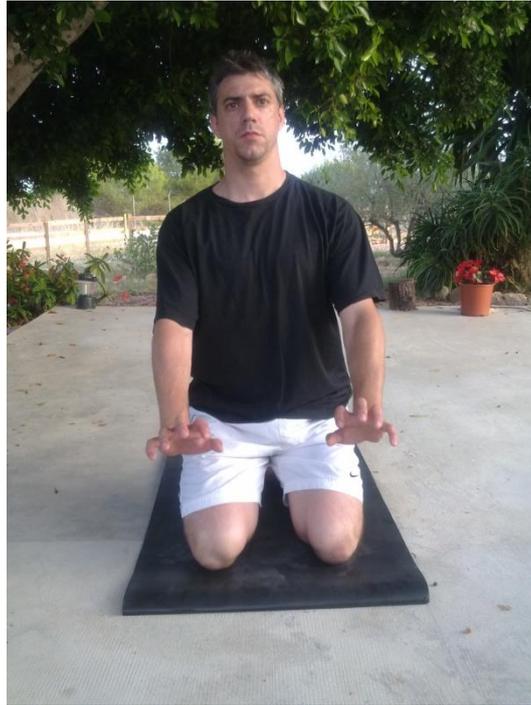
fuego, el fuego destruye el metal y el metal destruye la madera.

*4ª. Temor mutuo:* Cada elemento teme al que puede destruirlo, la madera teme al metal, el metal al fuego, el fuego al agua, el agua a la tierra y la tierra a la madera. Nota: cualquiera que pueda conseguir equilibrar los cinco elementos podrá alcanzar salud, vitalidad y longevidad. Todos los ejercicios y técnicas que os voy a describir en este libro os llevará a una buena videncia, mi consejo es que no prescindáis de ninguno de ellos, ser constantes y hacerlos paso a paso como yo os los expongo.

Bueno, empezamos por el *ejercicio nº1:*

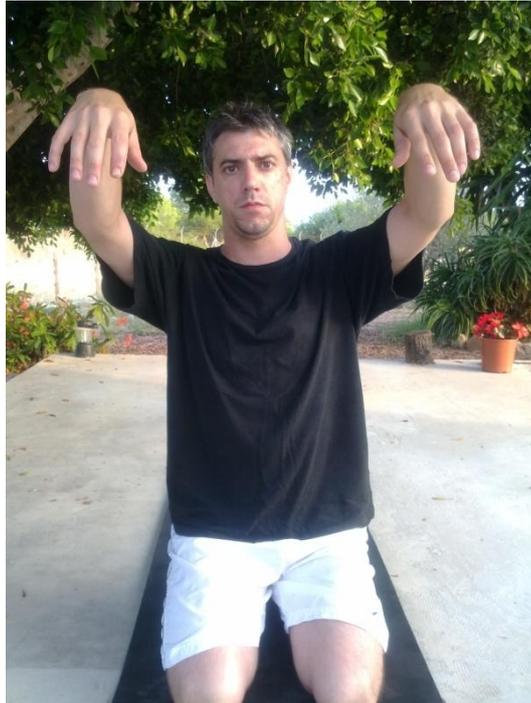
Siéntate sobre las rodillas y talones, con las manos en tu regazo y los dedos entrelazados, el extremo de los pulgares tocándose y las palmas hacia arriba, aspira profundamente por la nariz, llena completamente tus pulmones, al mismo tiempo sube las manos hacia el nivel de la garganta y concéntrate en la energía vital que penetra en ti con la respiración Girando las palmas hacia arriba, eleva las manos hacia el cielo y al mismo tiempo exhala (suelta el aire) por la boca con los labios en posición de fumar en pipa. Aspira por la nariz una vez más, llevando las manos sobre la cabeza. Exhala entonces, descendiendo las manos hasta el regazo. Ejecuta este ejercicio nueve veces sin interrupción.





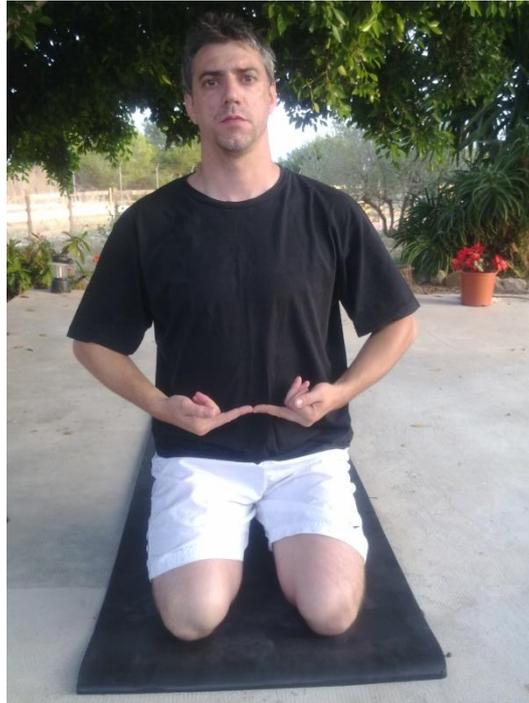
*Ejercicio nº2:*

Sigue con la posición del ejercicio anterior pero con las manos descansando sobre las rodillas. Al inhalar (coger aire) por la nariz eleva los brazos hasta la altura de los hombros dejando las muñecas sueltas, que los dedos queden hacia abajo. Exhala por la boca bajando las manos a la posición inicial. Este ejercicio también tienes que hacerlo nueve veces sin interrupción.



### Ejercicio nº3:

Siéntate en tus rodillas y talones, dientes juntos y boca cerrada. Tu lengua rozará suavemente el paladar superior. Con las manos en el regazo y las palmas hacia arriba, curva los índices sobre sí mismos y presiónalos con los pulgares. Ahora inhala despacio y constantemente por la nariz, mientras concentras tu energía desde la espalda a la cabeza. Al exhalar el aire por la nariz, concéntrate en que tu energía baja desde la cabeza por delante pasando por en medio de la frente hacia abajo a tus rodillas, pies, hasta, por detrás, la base de la espina dorsal. Prácticalo siete veces sin interrupción, después toma un descanso, estira tus piernas, relaja tu espalda y comenzamos el ejercicio nº4.



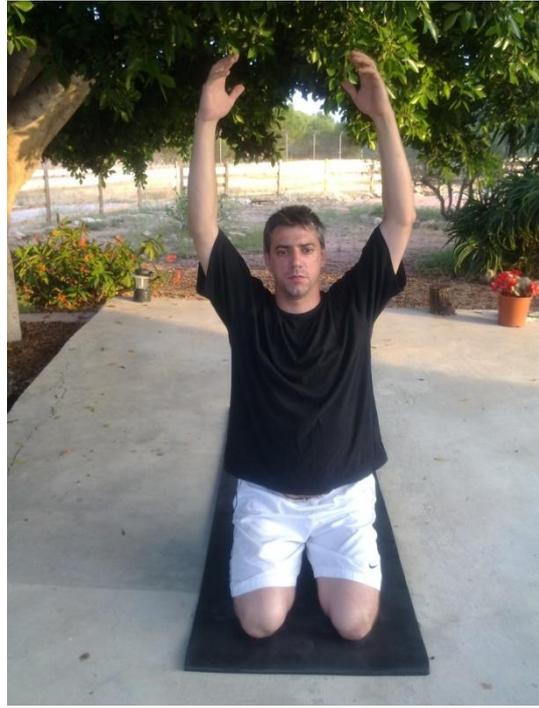
*Ejercicio nº4:*

Volvemos a la posición de los ejercicios anteriores. Siéntate sobre rodillas y talones, forma un círculo con los brazos ante ti, manos estiradas y que las palmas de las manos miren hacia ti, que la punta de los dedos no se toquen. Aspira profundamente por la nariz, concéntrate en llevar la energía de la punta de los dedos de tu mano derecha a través del brazo derecho hasta el pecho. En el momento de expirar (soltar el aire) hecha esa energía por el brazo izquierdo hasta los dedos de la mano izquierda. Este ejercicio tienes que hacerlo tres veces sin interrupción.



*Ejercicio nº5:*

En la misma postura, con los brazos a los lados, inhala profundamente por la nariz, ve dejando los codos flexionados y levantando los brazos con las palmas de las manos hacia abajo hasta que estos se sitúen por encima de la cabeza. Ahora exhala la mitad del aliento por la boca y baja las manos hasta la altura de la garganta manteniendo la mitad de la respiración, mira el espacio entre las manos como si pudieras ver la energía (poco a poco lograrás verla), cuando notes que ya necesitas echar el aire, exhala llevando las manos hacia abajo, hasta la primera posición. Practica este ejercicio nueve veces sin interrupción.



## Capítulo 11: Ejercicio de los 5 Tibetanos

El ejercicio de los cinco tibetanos consta de seis ejercicios físicos de gran simpleza que retardan el proceso de envejecimiento proporcionándote una excelente vitalidad. De hecho, eran utilizados por los lamas (o monjes budistas) como una fuente de juventud. Estimulan los chakras y sus correspondientes glándulas y nervios, equilibrando las fuerzas físicas y psíquicas. La mañana resulta el momento más propicio para practicar estos ejercicios, esta energía circula por tu interior todo el día, te suministra poder para cualquier cosa que realices, sin embargo, puedes practicarla antes de dormir, si lo haces, tu sueño será profundo, fresco y renovado.

Realiza los ejercicios diez veces cada uno al empezar, al cabo de uno o dos meses lo haremos 21 veces cada uno, te darás cuenta en ese tiempo que tienes mayor fortaleza y notarás cambios en la manera de sentir.

### Ejercicio tibetano nº1:

En posición de pie, erguido, los brazos levantados y extendidos a los lados, los dedos juntos y las palmas abiertas hacia abajo. Gira haciendo un círculo completo en la dirección de las agujas del reloj. Recuerda siempre la dirección del giro; confírmalo girando la cabeza hacia la derecha, esa será la dirección correcta. Hazlo diez veces sin interrupción, al terminar pon tus manos en tus caderas respirando profundamente dos veces, exhalando

por la boca. Al terminar los giros puedes experimentar un poco de mareo, no los hagas muy rápido y, para terminarlos del todo, junta las palmas de las manos y pégalas al pecho, baja tu cabeza y mírate la punta de los dedos de las manos. En 30 segundos habrán desaparecido los mareos.



### Ejercicio tibetano nº2:

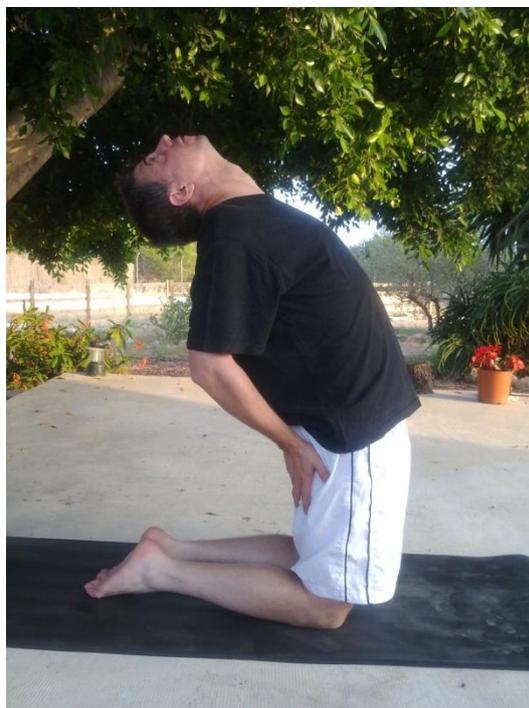
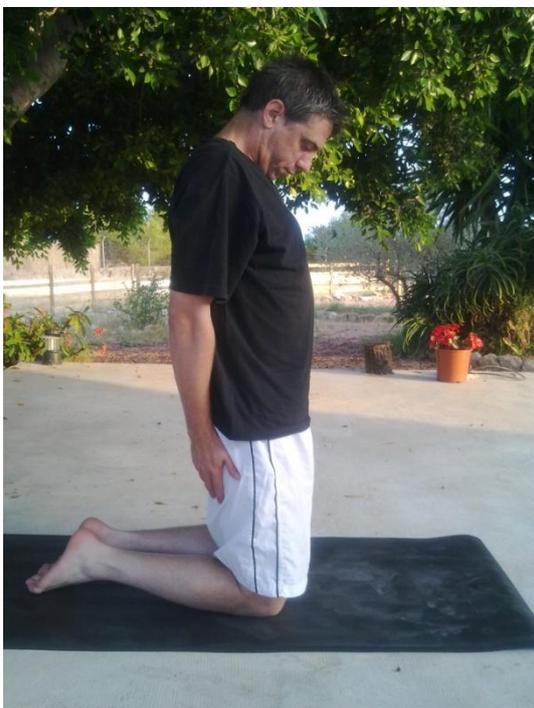
Sobre una alfombra o colchoneta, tumbate boca arriba, las piernas rectas y los pies juntos, tus brazos a lo largo de tus costados y las palmas de las manos tocando el suelo. Levanta las piernas cogiendo aire manteniéndolas en ángulo recto, los dedos de tus pies deben señalar al techo, tu espalda siempre en contacto con el suelo. Al mismo tiempo lleva tu mentón contra el pecho con movimientos suaves, Exhala al mismo tiempo que conduces las piernas y la cabeza a su primera posición. Repite este ejercicio diez veces y siempre pendiente de la respiración.



### Ejercicio tibetano nº3:

Ponte de rodillas y los dedos de los pies doblados presionando sobre el suelo, separa las piernas la distancia de otra pierna en medio, las palmas de las manos las pondrás justamente debajo de las nalgas y el mentón contra el pecho. Cuando inhales aire arqueáte hacia atrás por la cintura dejando caer la cabeza, que quede hacia atrás por su propio peso. En esa inclinación son las manos las que te soportan, luego exhala (suelta el aire)

regresando a tu posición inicial. Repítelo diez veces a un ritmo constante y sin interrupción.



#### Ejercicio tibetano nº4:

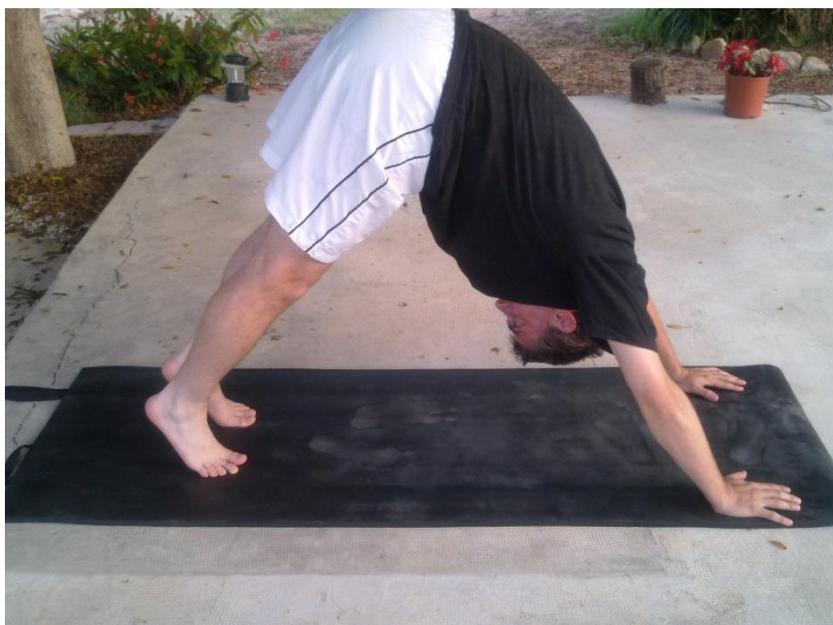
Siéntate recto con las piernas juntas y estiradas, el mentón o barbilla contra el pecho, los brazos rectos a los costados y las palmas de las manos contra el suelo a la altura de la cadera. Inhala levantando las caderas y doblando las rodillas hacia arriba, la planta de los pies en el suelo. Exhala y retorna a la posición original. Repite el movimiento diez veces.



### Ejercicio tibetano nº5:

Boca abajo sobre una alfombrilla, con las palmas de las manos hacia el suelo a la altura de los hombros, separa los pies unos 20 cms. con los dedos de los pies apoyados en el suelo como si fueras a hacer flexiones, mantén brazos y piernas completamente rectos. Inhala (coge aire) y levanta las nalgas hacia el cielo, lleva tu cuerpo a un triángulo perfecto. En esta posición el mentón llega a tocar el pecho. Luego exhala retornando a la posición original con la cabeza hacia atrás. El cuerpo debe

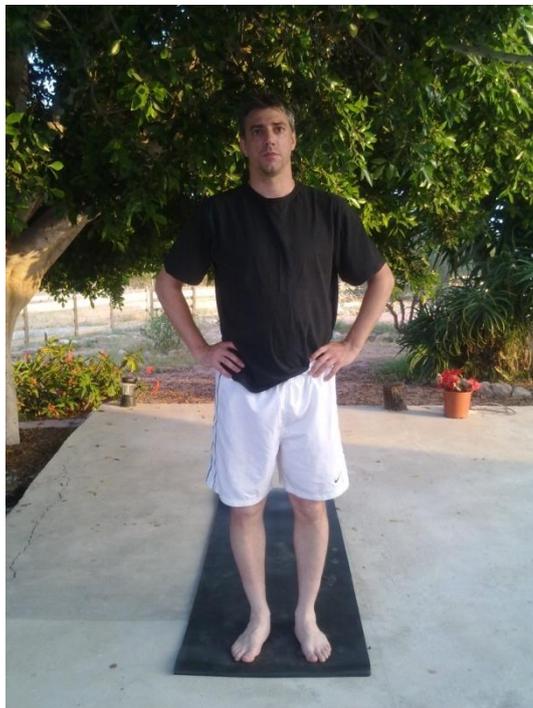
permanecer sin entrar en contacto con el suelo las diez veces que hay que hacer el ejercicio.



*Ejercicio tibetano nº6:*

Ponte de pie, con las manos sobre las caderas, separa los pies unos 10 centímetros. Haz una larga y profunda inhalación, luego exhala inclinándote hacia delante y

apoyándote en las rodillas con las manos. En esta postura lanza todo el aire con fuerza hacia fuera, que tu abdomen se comprima. Sin coger aliento ponte en la posición inicial y sigue con tu abdomen apretado, mantén esta postura y sin respirar el tiempo que puedas. Después realiza una respiración profunda y relájate. Este ejercicio lo repetirás un máximo de tres veces, cuando lo finalices haz dos profundas respiraciones con las manos en las caderas, luego relájate tumbado sobre tu espalda.





## Capítulo 12: Alcanza la videncia

Ya hemos visto como ejercitar e incrementar nuestras energías, como entrenar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu para poder alcanzar un estado de lucidez que será la puerta a una videncia plena y total. Con la lectura de este libro has empezado un camino “mágico” que va a ofrecerte infinidad de posibilidades, ahora es tarea tuya andar este camino en el que te vas a encontrar con muchas alegrías, muchos seres humanos excepcionales, sabiduría y equilibrio.

En esta andadura hacia la realidad total deberás aplicar cada uno de estos pasos, claves o ejercicios una y otra vez hasta que puedas integrarlos en tu rutina y hábitos de vida, por ello te animo a que no crees ninguna desesperanza y te mantengas firme en el conocimiento de que tienes un gran potencial por desarrollar y nada ni nadie puede hacerte pensar lo contrario.

*(No temas a lo que se te opone, recuerda que una cometa sube en contra, y no a favor del viento. Hamilton Wright Habie).*

Para poder alcanzar la videncia deberás encontrar tu especial, único y extraordinario punto de equilibrio, donde podrás integrarte con el todo, con el universo, con todo lo existente, sólo allí hallarás las respuestas a las incógnitas que se te presentarán a lo largo de tu vida. Cuando te fundas con los océanos, con la brisa cálida, con la infinidad de un grano de arena conseguirás el estado de iluminación que no pocos antes hemos podido experimentar. En ese estado no habrá preocupación ni prisa, calor ni frío, no habrá fuera ni dentro, llegarás al

centro de todo, donde todo se crea y se destruye para volverse a crear, habrá una claridad tal que te permitirá ver lo que tú desees, entonces podrás ayudar a los demás a mejorar su existencia. Namasté.



**Vaishakhi purnima Karma**

**Si estás interesad@ en organizar una conferencia, seminario o taller para profundizar en los contenidos del libro, o la traducción del mismo a otros idiomas, ponte en contacto conmigo, Vaishakhi Purnima Karma en los correos e-mail, páginas y facebook siguientes:**

[damadeltarot@hotmail.com](mailto:damadeltarot@hotmail.com)

[sereisa@hotmail.com](mailto:sereisa@hotmail.com)

[www.eltarotdeladama.com](http://www.eltarotdeladama.com)

[www.vaishakhipurnima.com](http://www.vaishakhipurnima.com)

<http://www.facebook.com/pages/Vaishakhi-purnima/188557704515305> (Página de Fans)

<http://www.facebook.com/profile.php?id=100001411099201>

<http://comoalcanzarlavidencia.blinkweb.com>

[vaishakhipurnima@gmail.com](mailto:vaishakhipurnima@gmail.com)

**y veremos cómo nos organizamos. Gracias.**